



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center

# اضطراب القلق العام

## Anxiety

## كيف تعرف عندما يكون القلق مشكلة طبية؟

يتوتر الجميع من حين إلى آخر، وهذا أمر طبيعي. لكن الشعور بالقلق الشديد أو الشعور بالقلق في معظم الأيام لمدة ٦ أشهر أو أكثر ليس طبيعياً. ويسمى هذا "اضطراب القلق العام". قد يؤدي هذا الاضطراب إلى صعوبة أداء المهام اليومية.

## ما هي أعراض القلق المفرط أو الشديد؟

يشعر من يعانون من القلق المفرط أو الشديد في معظم الأوقات بالقلق البالغ أو بـ "قمة الانفعال". وقد يواجهون صعوبة في النوم أو نسيان الأشياء. كما إنهم قد يصابون بأعراض جسدية. على سبيل المثال، غالباً ما يشعر المصابون بالقلق المفرط بالتعب الشديد وتوتر العضلات. ويعاني البعض من ألم في المعدة أو يشعر "بضيق" في الصدر.

## هل يجب أن أزر طبيباً؟

### راجع طبيبك في الحالات التالية:

إذا اعتقدت أن القلق الذي تشعر به يفوق الحد الطبيعي.  
إذا كنت تشعر بقلق شديد بشأن الأشياء التي يتعامل معها الآخرون بسهولة أكبر.  
قد يسألك طبيبك أسئلة مصممة "لقياس" مستوى القلق لدى الشخص. إذا كنت تواجه مشكلة مع القلق، فهناك عدد من العلاجات التي قد تكون مفيدة لك.

## هل يوجد أي شيء يمكنني فعله بنفسي لأشعر بتحسن؟

### نعم. قد يكون من المفيد:

تحريك جسمك – قد تساعد ممارسة التمارين الرياضية الكثيرين على التقليل من الشعور بالقلق. وحتى الأشكال الخفيفة من التمارين، مثل المشي، جيدة لصحتك.  
الحد من الكافيين أو تجنبه – قلل شرب القهوة ومصادر الكافيين الأخرى أو توقف عنها. فالكافيين يمكن أن يجعل القلق أسوأ.  
إيجاد طرق صحية للتحكم في التوتر – يجد بعض الأشخاص أن من المفيد تجربة شيء يسمى "الحد من التوتر القائم على تنبيه الذهن". وهو يشتمل على الذهاب إلى برنامج جماعي لممارسة الاسترخاء والتأمل. ويجد أشخاص آخرون أن أنشطة كاليوغا، أو التاي تشي، أو التأمل تساعد في التحكم في القلق.  
اتباع نظام غذائي صحي - قد يكون تناول الكثير من الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة مفيداً لصحتك العامة.

## How do you know when anxiety is a medical problem?

Everyone feels anxious or nervous once in a while. That is normal. But being extremely anxious or worried on most days for 6 months or longer is not normal. This is called “generalized anxiety disorder.” The disorder can make it hard to do everyday tasks.

Generalized anxiety disorder is just 1 type of anxiety disorder. There are others, such as panic disorder and phobias. This article focuses on generalized anxiety disorder.

## What are the symptoms of extreme or severe anxiety?

People with extreme or severe anxiety feel very worried or “on edge” much of the time. They can have trouble sleeping or forget things. Plus, they can have physical symptoms. For instance, people with severe anxiety often feel very tired and have tense muscles. Some get stomach aches or feel chest “tightness.”

## Should I see a doctor?

### See your doctor if you:

- Are more anxious than you think is normal.

- Get very anxious about things that other people handle more easily.

Your doctor can ask you questions that are designed to “measure” a person’s anxiety level. If you do have a problem with anxiety, there are different treatments that can help.

## Is there anything I can do on my own to feel better?

### Yes. It might help to:

- Move your body** - Exercise can help many people feel less anxious. Even gentle forms of exercise, like walking, are good for your health.

- Limit or avoid caffeine** - Cut down on or stop drinking coffee and other sources of caffeine. Caffeine can make anxiety worse.

- Find healthy ways to manage stress** - Some people find that it helps to try something called “mindfulness-based stress reduction.” This involves going to a group program to practice relaxation and meditation. Other people find that activities like yoga, tai chi, or meditation help them manage their anxiety.

- Eat a healthy diet** - Eating plenty of vegetables, fruits, and whole grains can help with your overall health.

## كيف يتم علاج القلق؟

تشمل العلاجات ما يلي:

العلاج النفسي - يشمل العلاج النفسي مقابلة استشاري صحة نفسية للتحدث عن مشاعرك، وعلاقاتك، ومخاوفك. قد يساعدك العلاج النفسي في إيجاد وسائل جديدة للتفكير في وضعك من أجل الحد من شعورك بالقلق. كما قد تتعلم في العلاج النفسي مهارات جديدة للحد من القلق.

الأدوية - يمكن للأدوية المستخدمة في علاج الاكتئاب أن تخفف أيضًا من القلق، حتى لغير المصابين بالاكتئاب. سيقرر طبيبك الأدوية الأفضل لحالتك.

ويخضع بعض الأشخاص للعلاج النفسي مع تناول الأدوية في نفس الوقت.

لا يوجد ما يدعو للحرص عند تلقي علاج للقلق، فالقلق مشكلة شائعة ويصيب جميع الفئات.

تذكر أن العثور على العلاج المناسب قد يستغرق بعض الوقت. يستجيب الأشخاص للأدوية والعلاج النفسي بطرق مختلفة، لذا فقد تحتاج إلى تجربة بعض الطرق قبل أن تجد الطريقة الأكثر فائدة لك. والحل هو عدم الاستسلام وإخبار طبيبك بما تشعر به دائمًا.

## ماذا لو رغبت في الحمل؟

إذا كنت تتناولين أدوية لعلاج القلق، فتحدثي إلى طبيبك قبل محاولة الحمل. بعض الأدوية المستخدمة لعلاج القلق قد تسبب مشكلات للجنين. ولذلك فقد تحتاجين إلى تبديل الأدوية قبل الحمل.

## كيف ستسير حياتي؟

غالبًا ما يتعين على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق التعامل مع القلق لبقية حياتهم. ويصاب البعض بالقلق ثم يختفي، ولكنه يسوء في أوقات التوتر. والخبر السار هو أن الكثيرين يجدون علاجات أو وسائل فعالة للتعامل مع قلقهم.

## How is anxiety treated?

Treatments include:

**Psychotherapy** - Psychotherapy involves meeting with a mental health counsellor to talk about your feelings, relationships, and worries. Therapy can help you find new ways of thinking about your situation so that you feel less anxious. In therapy, you might also learn new skills to reduce anxiety.

**Medicines** - Medicines used to treat depression can relieve anxiety, too, even in people who are not depressed. Your doctor will decide which medicines are best for your situation.

Some people have psychotherapy and take medicines at the same time.

There is no reason to feel embarrassed about getting treatment for anxiety. Anxiety is a common problem. It affects all kinds of people.

Remember that it might take a little while to find the right treatment. People respond in different ways to medicines and therapy, so you might need to try a few approaches before you find the one that helps you most. The key is to not give up and to let your doctor know how you feel along the way.

## What if I want to get pregnant?

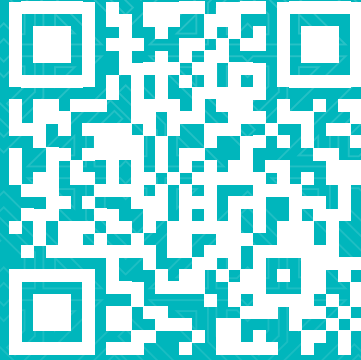
If you take medicines to treat anxiety, speak to your doctor before you start trying to get pregnant. Some of the medicines used to treat anxiety can cause problems for a developing baby. Because of this, you might need to switch medicines before you get pregnant.

## What will my life be like?

People with anxiety disorders often have to deal with some anxiety for the rest of their life. For some, anxiety comes and goes, but gets worse during times of stress. The good news is, many people find effective treatments or ways to deal with their anxiety.



تواصل معنا



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | f mmc\_med\_sa

Mmc\_Med\_sa | mmcofficial1

mmc.med.sa