

اضطراب القلق العام



القلق هو شعور بعدم الارتياح ،
مثل التوتر أو الخوف ، يمكن أن
يكون خفيفاً أو شديداً.
وقد يعترض أي شخص.

اضطراب القلق العام

هي حالة طويلة الأمد تجعلك تشعر
بالقلق حيال مجموعة واسعة من
المواقف والقضايا ، بدلاً من حدث واحد
محدد.



يمكن أن يسبب أعراض نفسية وجسدية.

ويختلف من شخص لآخر، لكن يشمل على:

الدوخة



الشعور بالقلق أو
التوتر



خفقان القلب



مواجهة صعوبة في
التركيز أو النوم



على الرغم من أن مشاعر القلق في أوقات معينة طبيعية تمامًا ، فاستشر طبيبك إذا كان القلق يؤثر على حياتك اليومية أو يسبب لك الضيق.

سيسألك طبيبك العام عن أعراضك ومخاوفك وعواطفك لمعرفة ما إذا كان يمكن أن يكون لديك اضطراب القلق العام.



ما الذي يسبب اضطراب القلق العام؟

قد يكون بسبب:

فرط النشاط في مناطق الدماغ التي تشارك في المشاعر والسلوك



خلل في المواد الكيميائية في الدماغ مثل السيروتونين والنورادرينالين ، والتي تشارك في التحكم في المزاج وتنظيمه



الجينات التي ترثها من والديك - يُقدر أنك أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق العام بخمس مرات إذا كان لديك قريب مقرب مصاب بهذه الحالة



وجود تاريخ من التجارب المجهدة أو المؤلمة ، مثل العنف المنزلي أو إساءة معاملة الأطفال أو التنمر



الإصابة بحالة صحية مؤلمة طويلة الأمد ، مثل التهاب المفاصل



وجود تاريخ من تعاطي المخدرات أو الكحول



لكن الكثير من الناس يصابون باضطراب القلق العام (GAD) دون سبب واضح.

طرق العلاج وتشمل:

العلاجات النفسية - يمكنك
الحصول على علاجات نفسية مثل
العلاج السلوكي المعرفي (CBT)



الأدوية - مثل نوع من مضادات
الاكتئاب يسمى مثبطات امتصاص
السيروتونين الانتقائية (SSRIs)



مع العلاج يمكن للعديد
من الأشخاص التحكم
في مستويات القلق
لديهم وقد يلزم البعض
العلاج لفترة اطول على
حسب الحالة.



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell