



كلية التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
(الصحة النفسية)

محاضرة بعنوان
القلق اسبابه علاجه
المرحلة الرابعة
الدراسة الصباحية والمسائية
اعداد
أستاذ مساعد مهدي شهاب احمد
للعام الدراسي 2025-2026

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:

القلق النفسي حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، أو توقع شيء ما، فينجم عنها الخوف من المستقبل، أو صراع في داخل النفس أو العجز عن اشباع الحاجات وهو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، ومن أمثلة ذلك عند دخول الطفل للمدرسة، أو الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، أو عند وصول النساء لسن اليأس، أو عند تغيير المنزل أو جهة العمل، وقد تكون الإصابة بالقلق على طريقتين وهما:

1. انفعال طارئ يزول عند زوال مسببه.

2. انفعال مزمن يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام.

القلق له عدة أشكال منها: قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله، وقلق الإنسان على وظيفته، أو قلق المرء على صحته حين المرض، أو قلق الطالب على نتائج امتحاناته..... الخ.

ويُصاب الإنسان القلق بأعراض صحية مختلفة، كالإحساس بالانقباض في الصدر، وعدم الارتياح، والتفكير المُلح والأرق وشروذ الذهن، والشعور بعدم الطمأنينة، والإحساس بتشنج في المعدة، كما قد يشكو من الخفقان أو برودة في الأطراف، وقد يتحدث مع نفسه، أو يقضم أظفاره بأسنانه ونحو ذلك.

وليس منا من لا يقلق في لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعي، وإذا استمر القلق لمدة طويلة، فهذا ما لا تحمد عقباه، ويخشى منه، كما يوجد من الناس من يقلق لأنفه الأسباب وبدون مبرر، فتساوره الهموم والشكوك، ويعيش أيامه بين القلق والاكتئاب

تعريف القلق هو: الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع، والإحساس بالعجز عن مواجهته. وهذه الحالة النفسية المرضية تتميز بعدم الرضا وعدم التأكد والاضطراب، وتتجم عن الخوف مما يمكن أن يقع غالباً، أو مما قد وقع، والتسمية تذكرنا بالحالة

النفسية التي تتصف بها بعض الفئات الضعيفة التي تلوذ بالحياد بدلاً من الانتماء واختيار جهة معينة فتعيش في قلق بسبب هذا الموقف المضطرب.

لأعراض

يمكن أن تتباين أعراض اضطراب القلق المعمم. قد تشمل:

• الفرع أو القلق المستمر بخصوص عدد من المناطق غير المتناسبة مع تأثير الأحداث

• فرط التفكير في الخطط والحلول لكل ما يمكن توقعه من عواقب

• اعتبار الحالات والأحداث تمثل تهديداً، حتى ولو كان ذلك غير صحيح

• صعوبة التعامل مع الشك

• التردد والخوف من اتخاذ قرارات خطأ

• عدم القدرة على صرف مخاوفك أو التخلي عن قلقك

• عدم القدرة على الاسترخاء، والشعور بالتململ، والشعور بالتوتر أو العصبية

• صعوبة التركيز، أو الشعور كأن ذهنك "خاو"

تتضمن العلامات والأعراض البدنية ما يلي:

• الإرهاق

• صعوبة في النوم

• توتر العضلات أو أوجاع العضلات

• الارتجاف، والشعور بالرعشة

• العصبية أو سهولة الإفزاع

• التعرق

• الغثيان، والإسهال أو متلازمة القولون العصبي

• التهيج

قد يحدث أحياناً ألا يهكك قلقك تماماً، ولكن قد تظل تشعر بالقلق دون سبب واضح.

فعلى سبيل المثال، قد تشعر بالقلق على سلامتك أو سلامة أحبائك، أو قد تمر بشعور

عام بأن شيئاً سيئاً على وشك الحدوث.

يسبب قلقك، وفزعك أو أعراضك البدنية ضيقًا لافتًا لك في المجالات الاجتماعية، أو العملية أو غير ذلك من مجالات حياتك. ويمكن أن تتحول المخاوف من قلق إلى آخر، كما يمكنها أن تتغير بمرور الوقت والعمر.

الأعراض لدى الأطفال والمراهقين

قد تكون مخاوف الأطفال والمراهقون مماثلة لمخاوف البالغين، بل قد تكون بدرجة مفرطة أيضًا بشأن ما يلي:

- الأداء في النشاطات المدرسية أو الرياضية
 - سلامة أفراد الأسرة
 - الالتزام بالمواعيد
 - الزلازل أو الحروب النووية أو الأحداث الكارثية الأخرى
- قد يعاني الأطفال أو المراهقين المصابين بالقلق المفرط مما يلي:
- الشعور بالقلق المفرط بشأن الملاءمة
 - الهوس بالمثالية
 - إعادة أداء المهام لأنها لم تكن مثالية في المرة الأولى
 - قضاء الكثير من الوقت في أداء الواجبات المنزلية
 - عدم الثقة في النفس
 - السعي لنيل رضا الآخرين
 - طلب الكثير من التشجيع على الأداء
 - ألم متكرر في البطن أو شكاوى بدنية أخرى
 - تجنب الذهاب إلى المدرسة أو تجنب المواقف الاجتماعية

متى تزور الطبيب

- إن الشعور ببعض القلق هو أمر طبيعي، ولكن يتعين عليك زيارة الطبيب إذا كنت:
- تشعر بالقلق المفرط، مما يؤثر سلبيًا على عملك أو علاقاتك أو أي جوانب أخرى من حياتك
 - تشعر بالاكتئاب أو الانفعال، أو تواجه مشكلة في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات، أو تعاني من مشكلات أخرى بالصحة النفسية مرتبطة بالقلق

• إذا كانت تساورك أفكار أو سلوكيات انتحارية — فيجب عليك طلب علاج حالات الطوارئ على الفور

من المرجح أن تزول مخاوفك من تلقاء نفسها، ولكنها قد تزداد سوءًا بمرور الوقت. حاول طلب المساعدة المتخصصة قبل أن تصبح حالة القلق التي تعاني منها شديدة — فقد يكون من الأسهل علاجها في أقرب وقت.

العوامل المساعدة للإصابة بالقلق

ثمة عوامل يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق وهي تشمل:

- 1- الطفولة القاسية: الأطفال الذين عانوا من صعوبات أو ضائقة في طفولتهم، بما فيها كونهم شهودا على أحداث صادمة، هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب
- 2- المرض: الأشخاص الذين أصيبوا بأمراض خطيرة، كالسرطان مثلا، قد يصابون بنوبة من القلق. التخوف من المستقبل وما يحمله، العلاجات والحالة الاقتصادية — كلها، يمكن أن تشكل عبئا نفسانيا ثقيلًا
- 3- التوتر النفسي: إن تراكم التوتر النفسي، نتيجة لحالات موترة وضاعطة في الحياة قد يوّد شعورا بالقلق الحاد. على سبيل المثال، المرض الذي يستدعي التغيب عن العمل مما يسبب إلى خسارة في الأجر والمدخول من شأنه أن يسبب توترا نفسيا، او الخوف من الامتحان وبالتالي يسبب اضطراب القلق .
- 4- الشخصية: الأشخاص الذين يتمتعون بمزايا شخصية معينة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق ، والأشخاص ذوو الاحتياجات النفسية غير المتوفرة كما يجب، مثل الارتباط بعلاقة عاطفية غير مرضية، قد يشعرون بعدم الأمان مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق.
- 5- الصراع النفسي يحدث الصراع بين قوتين عاطفيتين متعارضتين مثل الحب والكراهية او الدوافع والاحتياجات .
- 6- العوامل الوراثية: تشير بعض الدراسات إلى وجود أساس (مصدر) وراثي لاضطراب القلق يجعله ينتقل (وراثيا) من جيل إلى آخر.

علاج القلق

يتركز علاج القلق من علاجان رئيسيان هما العلاج الدوائي والعلاج النفسي، كل منهما على حدة أو كلاهما معاً.

وقد تكون هنالك حاجة إلى فترات تجربة وخطأ من أجل تحديد العلاج العيني الأكثر ملاءمة ونجاحه لمريض معين تحديداً والعلاج الذي يشعر معه المريض بالراحة والاطمئنان. أما العلاج النفسي فيشمل تلقي المساعدة والدعم من جانب العاملين في مجال الصحة النفسية، من خلال التحدث والإصغاء.