****

****

**عنوان المقال : القلق ومدى تأثيره على الصحة .**

****

**رمز المقرر:383SOCHE .**

**اسم الدكتور : عيسى الجوحلي .**

**اسم الطالب : ريان الخضيري .**

**القلق ومدى تأثيره على الصحة**

**يُعرف القلق بأنه** : حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة , لا يستطيع التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية .

ويتم الخلط عادة بين **القلق والتوتروالضغوط النفسية** والتحدث عنها وكأنها شيء واحد، والواقع أن القلق هو أحد الاضطرابات النفسية، في حين أن الضغوط النفسية هي المشاكل الاجتماعية والبيئية والمالية والحياتية وحتى الصحية، التي يتفاعل معها الجسم بالتوتر، وهذا التوتر قد يبقى في حدوده البسيطة أو قد يتطور لأي من الاضطرابات الجسدية كارتفاع الضغط واضطرابات الجهاز الهضمي أو الاضطرابات النفسية مثل القلق.

ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء .. وتظهر الأعراض النفسية على شكلين : إما الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة .

**ومن الأضرار التي يسببها القلق في جسم الإنسان :**

1. الشعور بالإرهاق طوال الوقت .
2. ظهور حب الشباب .
3. زيادة في الوزن .
4. تساقط الشعر .

**ويؤثر القلق أيضاً** على عملية التفكير عند الشخص وطريقة تعبيره عن مشاعره , حيث تجعله دائم الشعور بعدم الاستقرار النفسي والعاطفي ، وتفقده توازنه في الحكم الصحيح على كل ما يواجهه في حياته ، وتشعره بأنه غير مستقر وغير قادر على التعامل حتى مع أبسط المشكلات بطريقة سليمة ، وقد يتجاوز هذا إلى شعوره بالإحباط ، وفقدان أعصابه بسهولة ، ويظهر ذلك على شكل نوبات صراخ يقع ضحيتها المحيطون به ، ويصعب عليه التركيز أثناء القيام بالأعمال الموكلة إليه والقلق بصورة مفرطة حتى على أتفه الأمور.

ومن العوامل المباشرة **المسببةللشعور بالقلق النفسي** لدى الشخص وقوع حدث هام أو مصيري في حياته، ولكن ما يميّز القلق النفسي بشكله المرضي عن كونه شعوراً طبيعياً ناتجاً عن ضغوط الحياة اليومية هو الدرجة التي تؤثر فيها أعراض القلق النفسي على مجريات الحياة اليومية ومدى استمرارية هذه الأعراض.

إن علاج القلق إن لم يكن **سريعاً ومجدياً** يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات أكثر من مجرد الشعور بالقلق ، وقد تحدث أمراض خطيرة أو التصرف بتصرفات خاطئة قد تكلف الشخص كل حياته مثلاً ، اللجوء لاستعمال مواد مسببة للإدمان .

**علاج القلق :**

القلق يأخذ علاجه فترات تجريبية، وهذا لتحديد العلاج الملائم للشخص المريض، ومدى شعوره بالراحة والطمأنينة في العلاج، والعلاج نوعان هما:

1. علاج القلق الدوائي: للتخفيف من الآثار الجانبية المصاحبة لاضطراب القلق المستمر .
2. علاج القلق النفسي : فهو قائم على علم النفس والعاملين في هذا المجال، لدعم ومساندة ومساعدة المريض، من خلال عملية التحدث والإصغاء ، والتخفيف عن كاهل المريض .