

أنواع اضطراب القلق

اضطراب الهلع

هو اضطراب يحدث عندما لا يتوقعه الشخص، ويتكرر مرات عديدة، ويسبب إحساسًا قويًا بالقلق والخوف، وأعراضًا جسدية، رغم أنه ليس حالة تهدد حياته. نظرًا لأن الأعراض الجسدية شديدة جدًا، يعتقد الكثير من الناس أنهم يعانون من نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

رهاب الخلاء (الخوف من الفضاء المفتوح)

إنه الخوف من التواجد في أماكن سيجد فيها الشخص صعوبة في الهروب إذا تعرض لنوبه قلق، وحيث لا يمكنه الحصول على مساعدة من أي شخص.

القلق؛ إنه إشارة طبيعية وضرورية تنذر بالخطر وتضمن أن الجسم والعقل جاهزان للتهديد في أسرع وقت ممكن.

إذا كان الشعور بالقلق قويًا جدًا أو استمر لفترة طويلة أو حدث فجأة عندما لا يكون هناك خطر، فإن هذا الموقف يسمى اضطراب القلق.

إذا كان القلق يؤثر على علاقاتك بالآخرين، أو يتعارض مع قدرتك على القيام بوظائفك في العمل، أو يضعف نوعية حياتك، فيجب معالجته.

الرهاب الاجتماعي

خوف شديد من انتقاد الآخرين أو إذلالهم أو خداعهم.

اضطراب القلق المشترك

إنها حالة القلق بشأن كل شيء والشعور بعدم الارتياح المفرط. يصبح الشخص غير قادر على النوم ليلاً، وتبدأ المخاوف والقيود في التأثير على حياته كلها بمرور الوقت.

اضطراب ما بعد الصدمة

إنها المخاوف وردود الفعل الجسدية التي يشعر بها الشخص بعد حدث صادم في حياته. يعيش الشخص حالة صور وأفكار تأتي لحظاتها المؤلمة أمام عينيه.



هل تبدو هذه الأعراض عليك؟

- هل تشعر باستمرار بالقلق والتوتر؟
- هل نوبة القلق تأتي بشكل غير متوقع وتسبب إزعاجًا جسديًا؟
- هل تشعر بالخفقان أو تسارع دقات القلب أو ضيق في صدرك؟
- هل تخشى من نوبة قلق عندما يكون من الصعب الحصول على المساعدة، مثل عندما تكون بمفردك بعيدًا عن المنزل أو في بيئة اجتماعية أو تنتظر في طابور أو تسافر في الحافلة أو القطار أو مترو الأنفاق؟
- هل تتجنب الحديث مع الآخرين أو الأكل أو الشرب معهم؟
- هل تجد صعوبة في السيطرة على مخاوفك وقلقك؟
- هل يخبرك الآخرون أنك قلق للغاية؟
- هل تتعب بسرعة أو تجد صعوبة في التركيز؟
- هل تشعر بالقلق أو الأرق أو الكوابيس؟
- هل تزعجك همومك أو تمنعك من القيام بعملك؟

عند حدوث هذه الأعراض، لا تؤخر رغبتك في الذهاب إلى الطبيب لأنك محرج أو تعتقد أن الشكاوى ليست خطيرة بما يكفي لاستشارة الطبيب.

من الممكن الحصول على مساعدة بخصوص اضطرابات القلق.

المهم هو أن تتغلب على الأفكار التي تعيقك وتحدث إلى أحد الخبراء.

اضطراب القلق مرض يمكن علاجه

المعلومات والمشورة ضرورية لتعلم التغلب على القلق. كما أن المعرفة التي تكتسبها بشأن اضطراب القلق تجعل من السهل أيضًا بدء العلاج. القلق يمكن أن يجعلك مريضًا، لذا اطلب المساعدة والعلاج دون تردد.



المؤسسات الصحية التي يمكنك التقديم لها

مراكز صحة المهاجرين

مراكز صحة الأسرة

مراكز الحياة الصحية

المستشفيات

المؤسسات الصحية الخاصة



تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم ، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

اضطرابات القلق



sihhat

