

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

محاضرة علم النفس الاجتماعي

القلق انواعه اسبابه وطرق العلاج

اعداد م . م مهدي شهاب احمد

المرحلة الثانية صباحي

١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ م

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:

١. انفعال طارئ يزول عند زوال مسببه.

٢. 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.

**العوامل المساعدة للإصابة بالقلق**

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

١- الطفولة القاسية: الأطفال الذين عانوا من صعوبات أو ضائقة في طفولتهم، بما فيها كونهم شهودا على أحداث صادمة، هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب

٢- 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 ثقيلا

٣- التوتر النفسي: إن تراكم التوتر النفسي، نتيجة لحالات موترة وضاغطة في الحياة قد يولد 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 .

٤- 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.

٥- الصراع النفسي يحدث الصراع بين قوتين عاطفيتين متعارضتين مثل الحب والكراهية او الدوافع والاحتياجات .

٦- 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 معا.

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