

TAG Trouble D'anxiété Généralisée اضطراب القلق المعمم

GAD Generalized Anxiety Disorder

* من الطبيعي الشعور بالقلق من وقت الى اخر ، ولكن ليس كل الوقت *

القليل من القلق لا بأس فيه لأنه يحضر الانسان لمواجهة ظروف الحياة و الاستعداد للأخطار و اتقان العمل.

1- التعريف : سوف نضع مجموعة من التعريفات حتى نقارب المفهوم اكثر

- شعور عام غير سار بتوتر و الانشغال بالأحداث اليومية و الانزعاج وعدم الاستقرار ، لا يمكن تجنب ذلك الانشغال لا يمكن التحكم فيه.

- قلق مفرط غير واقعي يتعلق بمسائل الحياة اليومية.

- قلق واقعي غير متوازن لا يكافئ الحدث .

- نوع القلق هنا يكون مستقبلي .

- قلق زائد وانشغال - توقع توجسي- يدور حول عدد من الاحداث و أنشطة الحياة اليومية (صحة ، عمل ، علاقات شخصية ، ابناء عائلة ، علاقات اجتماعية ،...)

- أحد أنواع اضطرابات القلق الأخرى التي يصعب إيجاد مُثير معيّن للأعراض التي يسببها. ففي هذا النوع من القلق يسيطر الخوف أو القلق غير المبرّر على حياة المصاب ، صحيح قد نعلم الخوف والتوتر شيء معين ن لكن المصاب لا يعي سبب المبالغة في ذلك القلق.

- يكون الفرد دائما في حالة ترقب لما هو أسوأ او مخيفة او مفاجأة غير سارة .

2- الأعراض و التشخيص

الاعراض وفق DSM5

- تمللم أو شعور بالتقييد أو بأنه على الحافة.

- سهولة التعب.

- صعوبة التركيز أو فراغ العقل.

- استثارة.

- توتر عضلي.

- اضطراب النوم (صعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائماً أو النوم المتتململ واللامرضي).

ولتشخيص يجب توفر 3 اعراض من أصل 6 اعراض المذكورة اعلاه لمدة 6 ستة أشهر كاملة .

و يمتاز اضطراب القلق المعمم بمخاوف مفرطة غير واقعية بخصوص مجالين او اكثر من مجالات الحياة اليومية .

بمعنى الاعراض الثلاثة السابقة الذكر مع خوف على الاولاد و الصحة او الانشغال بالصحة و مشاكل مهنية.

ويجب بل و ضروري ان تضم الاعراض الجانب الجسمي.

مثال الخوف المفرط على الأولاد و الخوف من الاصابة بمرض السرطان.

انتباه

يكفي توفر عرض واحد من الاعراض المذكورة اعلاه عند الطفل حتى نشخص انه اضطراب قلق معمم.

← يمكن اضافة اعراض نفسية اخرى مثل الشعور بعدم الطمأنينة و عدم الاستقرار و توتر نفسي شديد وصعوبة في تأخر القرارات ، الارهاق ، سرعة الغضب و الانفعال عدم القدرة على التحمل.

←اعراض جسدية : امراض المعدة ، قرحة معدية ، القولون العصبي ، مشاكل هضمية ، دوخة ، رعشة ، صداع ، تكرار التبول ، خفقان القلب ، صعوبة البلع.

3- سبب تسميته اضطراب القلق المعمم

سمي بقلق معمم لأنه يشمل 5 اعراض كبرى من أصل خمسة اضطرابات كبرى وهي :

1- القلق 2- الوسواس 3- الاكتئاب النفسي 4- توتر 5- فوبيا اجتماعية اين يتجنب مصادر ذلك القلق . *** يتسم شرح هذه النقطة بشيء من التفصيل في المحاضرات الحضورية .

4- نسبة الانتشار

ينتشر عند النساء اكثر الرجال - ضعف يبدأ في أي سن ويمكن أن يبدأ في سن 21 سنة

من بين كل 4 اشخاص يعاني شخصين من اضطراب القلق المعمم

تزداد في الاوساط الفقيرة

وينتشر في المدينة اكثر من الريف.

مال الاضطراب

60 % من الافراد الذي يعانون من اضطراب القلق المعمم يصابون بالاكتئاب خلال فترة من حياتهم .

المراجع المستخدمة في هذه المحاضرة

- صاحب عبد مرزوك الجنابي ,الازمة النفسية ،دار اليازوري العلمية ، عمان ، 2019.
- Patrice Boyer L'anxiété généralisée , John Libbey Eurotext, Paris , 2005.
- كوام مكنزي ، القلق ونوبات الذعر ، ترجمة هلا امان الدين.