

اضطراب القلق

ما هو القلق؟

القلق هو الشعور بالخوف أو الذعر. وهو شعور بشري عادي ينتابنا جميعاً عندما نواجه مواقف تنطوي على تهديد أو صعوبة. أما بالنسبة للطفل المصاب باضطراب القلق، فإن القلق لا يختفي ومن الممكن أن يزداد سوءاً بمرور الوقت. كذلك، من الممكن أن تتداخل مشاعر القلق مع الأنشطة اليومية مثل الواجبات الدراسية واللعب والعلاقات كعلاقات الطفل مع معلميه و أهله و أصدقائه.

ما أنواع اضطرابات القلق؟

توجد عدة أنواع مختلفة من اضطرابات القلق لدى الأطفال. وعادة ما ينتاب القلق الأطفال والشباب المصابين بالقلق بالطرق التالية:

- **اضطراب القلق العام -** قلق وتوتر مفرط وغير واقعي، حتى في حالة وجود عامل ضئيل لتحفيز القلق أو عدم وجوده
 - **اضطراب القلق الاجتماعي -** قلق وشعور ذاتي غامر بشأن المواقف الاجتماعية اليومية. ويتركز القلق غالباً على الخوف من الحكم عليهم من قبل الآخرين، أو التصرف بطريقة قد تسبب لهم الحرج
 - **نوبات الهلع -** تنتاب الأطفال الذين يعانون من هذه الحالة مشاعرٌ رعب تأتي فجأةً وتكرر مراتٍ ومرات دون سابق إنذار. وتشمل الأعراض الأخرى لنوبات الهلع التعرق وألم الصدر والخفقان (ضربات قلب قوية أو غير منتظمة بشكل غير عادي) والشعور بالاختناق
 - **الرهاب -** يشعر الأطفال الذين يعانون من الرهاب بأنهم عصبيون للغاية ومزعورين بشأن شيء واحد على وجه الخصوص.
- وقد لا يكون الشيء الذي يسبب القلق للطفل خطراً أو مزعجاً لأي شخص آخر، ولكن من الممكن أن يجعله يشعر بأنه عصبي أو مزعور بالفعل

ما أعراض اضطراب القلق؟

من الممكن أن تشمل أعراض اضطراب القلق العام ما يلي:

- أفكار دائمة ومخاوف شديدة بشأن سلامة الوالدين والأسرة
- رفض الذهاب إلى المدرسة
- آلام منتظمة في المعدة وغيرها من الشكاوى الجسدية
- مخاوف شديدة بشأن النوم بعيداً عن المنزل
- التعلق بصورة مفرطة
- الهلع أو نوبات الغضب عند الابتعاد عن الآباء والأمهات
- اضطرابات النوم أو الكوابيس

أما أعراض القلق الاجتماعي فيمكن أن تشمل ما يلي:

- مخاوف من مواجهة الناس أو التحدث إليهم
- تجنب التواصل الاجتماعي أو التفاعل مع مجموعات من الناس
- قلة عدد الأصدقاء من خارج الأسرة

المزيد من المعلومات في الخلف

وتشمل أعراض الرهاب ما يلي:

- الخوف الشديد من شيء أو موقف معين (مثل الكلاب أو الحشرات أو الدير)
- الخوف الذي يسبب الكثير من الضيق ويتعارض مع الأنشطة العادية

أما الأعراض الأخرى للقلق لدى الأطفال فيمكن أن تشمل:

- القلق بشأن الأمور قبل حدوثها
- الخوف أو القلق الدائم حول الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو الأنشطة
- الأفكار (الوساوس) أو الإجراءات (الدوافع) المتكررة غير المرغوب فيها
- مخاوف الإحراج أو الوقوع في الخطأ
- تدني احترام الذات وعدم الثقة بالنفس

ما الذي يسبب القلق؟

السبب الدقيق لاضطرابات القلق غير معروف.

كيف يتم تشخيص اضطراب القلق؟

سيقوم طبيب طفلك بإجراء تقييم عن طريق طرح الأسئلة حول التاريخ الطبي لطفلك، فضلاً عن إجراء اختبار جسدي.

كيف يتم علاج المرض؟

من الممكن علاج مشاكل القلق الشديد لدى الأطفال. ويتمتع العلاج المبكر بالقدرة على منع حدوث مشاكل في المستقبل، مثل فقدان الصداقات والعلاقات وضعف الأداء في المدرسة ومشاعر تدني احترام الذات.

ويمكن أن تشمل العلاجات مزيجاً من الأدوية والعلاج. سوف يعمل معك طبيب طفلك لوضع خطة رعاية مخصصة تحقق أفضل النتائج.

إذا كنت قلقاً بشأن طفلك أو أحد أفراد أسرتك، فيرجى الاتصال بفريق خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين 40036816 أو childpsych@sidra.org