



القلق Anxiety

مساق : الصحة النفسية



المادة العلمية أ.د : سامر جميل رضوان

تصميم الطالب : سيف بن سليمان الراشدي



القلق Anxiety



ما هو القلق؟
What is anxiety?

ما هي اضطرابات القلق؟

What anxiety disorders are there?

ما الذي يسبب اضطرابات القلق؟

What causes anxiety disorders?

ما الذي يمكن فعله ضد القلق؟

What can you do against anxiety?

مساق : الصحة النفسية

تصميم الطالب : سيف بن سليمان الراشدي

المادة العلمية أ.د : سامر جميل رضوان





ما هو القلق؟

What is

anxiety?

القلق عبارة عن شعور طبيعي
Anxiety is a normal feeling

للقلق وجوه عدة
Anxiety has many faces

للقلق أسباب كثيرة
Anxiety has many reasons



القلق Anxiety

1

القلق مفيد وضروري
Anxiety is useful and necessary as

2

تحضير الجسد
Preparing the body

3

إشارة إنذار
alarm signal

4

استجابة إنذار لاتخاذ إجراء سريع
Alarm reaction to fast action

مساق : الصحة النفسية

تصميم الطالب : سيف بن سليمان الراشدي

المادة العلمية أ.د : سامر جميل رضوان

القلق Anxiety



للقلق ثلاثة مكونات

Anxiety always has three components

السلوك: التجنب أو الهرب مثلاً

behavior e.g. avoid, flee



التفكير والشعور: علي الخروج من هنا،

سوف يحصل أمراً سيئاً، أنا يائس

, "Think / Feel e.g. "I've got to get out of here

"It will happen bad" "I'm desperate"



الجسد: تسرع القلب، التعرق..الخ

body e.g. Palpitations, sweat



القلق Anxiety



3 يضطر المرء لتجنب
الموقف المثير للخوف
You lose control
One must avoid
anxiety situations

4

يعاني الشخص
منه بشدة
Is suffering
greatly from her

2

يتكرر ظهوره
ويستمر لفترة طويلة
It occurs too often and
for too long

يتحول القلق إلى مرض، عندما:
Anxiety is the disease when

1

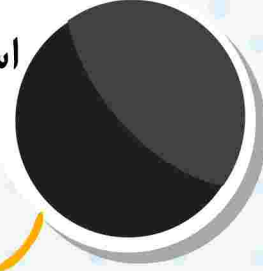
يكون قوياً بشكل
غير معقول
It is unreasonable
strong



القلق Anxiety



استعداد بيولوجي للقلق



ضغط

مرتبط بالخبرات السلبية



الاستعداد النفسي

توقع القلق

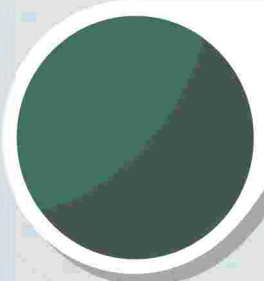


موجه نحو عدد كبير من
ظروف الحياة

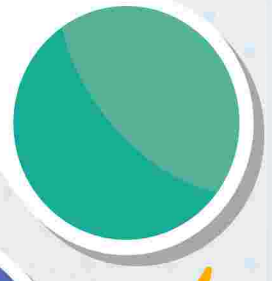
عملية الانشغال
(الهم)



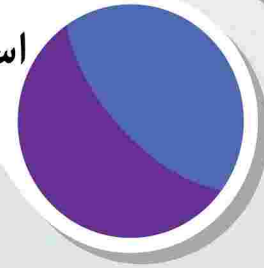
تمثل معرفي مكثف



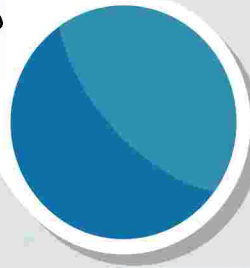
تجنب التصورات
والتهيؤات



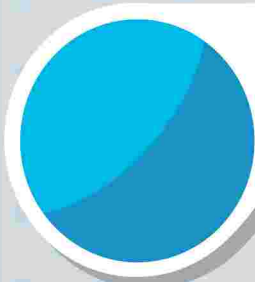
استجابة إعاشية محدودة



معدل من خلال النقص في
القدرة على حل المشكلات



متلازمة القلق المعمم



مساق : الصحة النفسية



القلق Anxiety



مثير، ضغط
Triger , Stress

إدراك

أفكار «خطر»

الحلقة المفرغة
للقلق

Vicious circle
of Anxiety

أحاسيس
جسدية

قلق

تغيرات
فيزيولوجية



القلق

Anxiety



اضطرابات التوازن

الخوف المفاجئ

بدون سبب

هم وغم

الخوف من أن شيئاً سيئاً سيحدث



مساق : الصحة النفسية

تصميم الطالب : سيف بن سليمان الراشدي

المادة العلمية أ.د. : سامر جميل رضوان



القلق Anxiety



القلق Anxiety



ماذا يحدث إذا لم أفعل شيئاً ضد القلق؟

دائرة الخوف والتجنب

أصبح أتجنب أكثر فأكثر

I avoid more and more

أشعر بالعجز

I feel helpless

الحزن، وتعكر المزاج، والاكتئاب

it increasingly impaired partnership work and leisure ,

أسباب الأذى باطراد لعلاقاتي الشخصية والمهنية ووقت الفراغ

Alcohol / drug abuse

الكحول / تعاطي المخدرات

Sadness, upset, depression

Anxiety القلق



من أجل مواجهة القلق
In order to overcome the anxiety

خفض مستوى القلق المتوقع (الاستباقي)
(على سبيل امثال، الاسترخاء، والأدوية)
I have anticipatory anxiety decrease
(for example, relaxation, medication)

مواجهة الموقف بشكل مقصود
لفترة طويلة كفاية
I have to aware of the situation
and suspend long enough

لا بد من عمل الخبرة المتكررة،
أن الخوف لا يمثل كارثة بحد ذاته.
I have to repeat the experience
that fear is not a catastrophe

يجب أن نلاحظ أن القلق أو الخوف لن يستمر
في التصاعد، وإنما سوف يتناقص من تلقاء نفسه.
must observe me that fear arousal not
continually increases, but decreases
from alone again



Anxiety القلق



therapy

أ) السلوكي / العلاج النفسي
behavioral / Psychotherapy

ب) الأدوية
Medicaments

ج) التوليف بين الأشكال
العلاجية المختلفة
combinations

العلاج

خيارات العلاج:

:Treatment options

١. اتبع القواعد الذهبية للقلق
Follow the golden rules anxiety

٢. الاستشارات (الإرشاد النفسي)
Consulting

ما الذي يمكنني
القيام به حيال القلق؟

What can I do about anxiety?



القواعد الذهبية لمواجهة القلق

مشاعر القلق والأعراض
الجسدية المرافقة له عبارة عن
استجابات طبيعية للجسد
على التوتر أو الضغط

على الرغم من أن هذه
الأعراض هي أعراض غير
مرغوبة إلا أنها غير مؤذية
أو ضارة

اقطع لولب الأفكار ولا
تدعها تتصاعد في قلق أكبر
من خلال أفكار مثل "ما الذي
سيحصل؟" أو "إلى ماذا سيؤدي
ذلك" "ما الذي سيحدث
بالفعل بجسدك.

أدرك بوعي ما الذي يحدث
بالفعل بجسدك ركز على
"هنا والآن" وأنه أفكار
"الكثيرة" المبالغ بها.

راقب كيف يخفي القلق
من تلقاء نفسه عندما
تتوقف عن الاستمرار
في التصعيد.

أدرك أن النكسات
عبارة عن خطوة ضرورية.
فقلما يوجد أحداث في الحياة
أو الطبيعة تسير بانتظام مطلق.
الانتكاسات توضح لك
أنك تسير على
الطريق الصحيح.

امنح القلق المساحة التي
يحتاجها في الوقت الراهن
لا تقاومه. فالقوة تعاكسها
دائماً قوة مضاعفة. سوف
يخفي القلق ثانية.

كن فعالاً وابدأ بالأنشطة
الجسدية. إبدأ ببطء ولكن
بانتظام بالتمارين الرياضية
كالمشي أو السباحة أو غيرها
من الألعاب الرياضية

أنه سلوك التجنب و تمرن
يوميًا بخطوات قصيرة من
خلال مواجهتك للمواقف
أو الأماكن المسببة للقلق.

وضح لنفسك خطواتك.
وللقيام بهذا قم بالاحتفاظ
بدفتر يوميات سجل
فيها باختصار التمارين.

تشجع أكثر.
فكلما أحسست
بأنك بغير فإنك
ستتشجع أكثر

كافئ نفسك
على كل تقدم
تجرزه. فدماغنا مبرمج على
أنه إذا كوفئ من خلال
"لفتات طيبة" فإنه يتعلم
أفضل ويحتفظ بما تعلمه.
"اللفتات الطيبة يمكن أن
تكون قطعة حلوى بعد
تمرين المواجهة مثلاً.

اعمل على المزيد من
الاسترخاء في مجرى اليوم. الاسترخاء
مظهر مهم جداً من مظاهر مواجهة
القلق وعلاجه تعلم تقنيات مختلفة
كالاسترخاء الذاتي والاسترخاء العضلي
التصاعدي أو التأمل

القلق Anxiety



خوف وقلق وهم
مستمر لأشهر طويلة

يمكن التعرف على القلق
المعمم من خلال:

القلق المعمم
Generalized anxiety

عدم استقرار بدني، والأرق،
وعدم القدرة على الاسترخاء

أعراض جسدية متعددة،
مثل التعرق، والخفقان،



اضطرابات المعدة، والغثيان،
والإحساس بالاختناق، والدوخة

القلق Anxiety



القلق المعمم Generalized anxiety



Biological vulnerability (low)

عامل الاستعداد البيولوجي (منخفض)

critical life events retrospectively

أحداث الحياة الحرجة (بأثر رجعي)

selective attention to danger stimuli

الانتباه (الإدراك) الانتقائي لمثيرات الخطر

Anticipatory anxiety (worry) mental avoidance

القلق الاستباقي (الهم أو الانشغال) تجنب ذهني

Treatment

Relaxation

Introspection (self-observation)

Cognitive restructuring

Prevention of

distress, anguish, agony & sorrow behavior



العلاج

الاسترخاء

الاستبطان (ملاحظة الذات)

إعادة البناء المعرفي

الوقاية سلوك الهم (الغم)



القلق Anxiety



الخوف من الأماكن العامة
(قلق الأماكن المفتوحة)
Agoraphobia (place phobia)

,Unfounded strong fear of places
,crowds, open transport
,afraid to break down
to stand Unfounded
,strong fear of places
,crowds, transportation
,afraid to break down
.to stand in the queue

الخوف الشديد وغير المبرر
من الأماكن المفتوحة،
والحشود، ووسائل النقل العامة،
الخوف من الانهيار (الإغماء)،
والخوف من الوقوف في الصف (الدور)





القلق Anxiety



الخوف من الأماكن العامة (قلق الأماكن المفتوحة)
Agoraphobia (place phobia)

العلاج

نموذج توضيحي
سلوك التجنب الرهابي
يتم علاجه
بالمواجهة بالمشير،
الإغراق التدريجي
therapy

explanatory model

phobic avoidance behavior
with irritable confrontation
(Gradually, overstimulation)

السبب

الخوف من الخوف،
والحساسية للقلق
قلقية عامة إضافية
(شخصية قلقة)
رهاب اجتماعي بسيط ومركب

reason

Fear of fear, anxiety sensitivity
additional general anxiety
simple and complex agoraphobia



القلق Anxiety



القلق/نوبات الهلع
Anxiety
panic attacks

Panic disorder can be recognized by

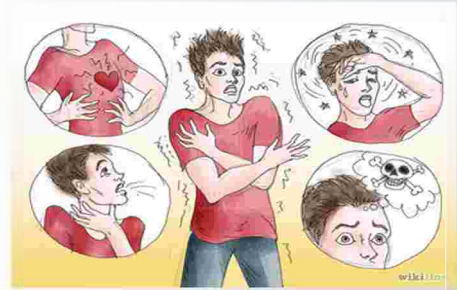
Panic attacks: sudden and unexpected, no clear trigger no explanation ,
Physical symptoms: palpitations ,chest pain
choking, dizziness
:Psychological symptoms
fear of dying, losing control to have a heart attack

يمكن التعرف على
اضطرابات الهلع
من خلال:

هجمات الهلع: نوبة مفاجئة وغير متوقعة، لا يوجد مثير واضح لا يوجد تفسير

الأعراض الجسدية: خفقان وألم في الصدر، والاختناق، والدوخة

... الأعراض النفسية: الخوف من الموت، فقدان السيطرة، الخوف من التعرض لازمة قلبية





القلق Anxiety



البداية قد تكون أعراض
نفسية أو فيزيولوجية
نتيجة لأسباب مختلفة
(الإثارة، التوتر،
المجهود بدني)
يتم إدراك التغيرات

عملية الأرجحة



القلق/نوبات الهلع
Anxiety / panic attacks

عملية الأرجحة

يتم ربطه مع إشارة
خطر (عملية تعلم التعلم)
المزيد من القلق والذعر
ويكون مجراه سريعا جدا

عملية الأرجحة



increase process
Physiologically or
psychological beginning
Result of different causes
(excitement, physical exertion)
Changes are perceived with
danger associated
learning(more)
anxiety, panic
very fast course



القلق Anxiety



القلق/نوبات الهلع Anxiety / panic attacks

تخفيض نوبات الهلع

استراتيجيات المواجهة: التجنب، والتشتيت، والاسترخاء، وإعادة التفسير Reattribution، الارتجاع السلبي أو التغذية الراجعة السلبية: التعود أو التعت. الفشل يؤدي إلى زيادة القلق

إرجاع إيجابي (سريع)



إرجاع سلبي (بطيء)
ومواجهة ناجحة

عوامل موقفية

استعداد فردي مسبق



القلق Anxiety



1

القلق/نوبات الهلع Anxiety/ panic attacks

2

علاج نوبات الهلع

Treatment of panic attacks

3

تقديم المعلومات (حول الحلقة المفرغة)

Disseminating information (vicious circle)

4

العلاج المعرفي (تصحيح التفسير الخاطئ للأعراض الجسدية)

cognitive therapy (correcting the misinterpretation of physical symptoms)

5

المواجهة مع المحفزات المثيرة للقلق (تجارب سلوكية)

Confrontation with anxiety-provoking stimuli (behavioral experiments)



القلق Anxiety



كالخوف في التعامل
مع الآخرين،
الخوف من التحدث

القلق الاجتماعي
The Social Phobia



الخوف الشديد الذي
لا أساس له في
المواقف الاجتماعية،
كالتحدث أمام
الآخرين

Unfounded intense fear in social situations, for example. to speak in front of others, Fear in dealing with other people, fear of speaking



القلق Anxiety

القلق / الرهوبات الخاصة Fear / specific phobia

رهاب الدم

أو الإصابة أو الحقن

Blood, injury or
injection phobia

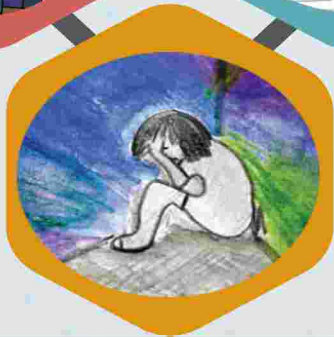
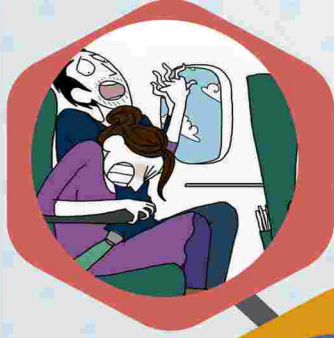
رهاب الأماكن العامة
agoraphobia

رهاب المرتفعات

height phobia

رهاب الطيران

flight phobia



claustrophobia

رهاب الأماكن المغلقة

العلاج



Dental phobia

رهاب طبيب الأسنان

نموذج توضيح
خفض الحساسية المنتظم
تغذية راجعة
التعلم بالنموذج



القلق Anxiety



الأدوية

medicament



مضادات الاكتئاب

Antidepressiva



البنزوديازيبانات

Benzodiazepine



أدوية أخرى: محاصرات بيتا، أدوية عشبية

Medicaments antidepressants benzodiazepines Other:
beta blockers, herbal supplements





خوف من استخدام التواليتات العامة
الخوف من الحديث أمام الناس
الخوف من الفضيحة

زيادة العداوة - قلق - توتر داخلي - اكتئاب

الرهابات
الاجتماعية

اضطرابات
القلق
والاكتئاب
المختلطة

الخوف من الضياع
ضيق في الصدر

الخوف من الموت
نوبة هلع

اضطرابات
الهلع

الخوف من الأفاعي
الخوف من الدم
الخوف من الطيران

الرهابات
البسيطة

وساوس
أفكار حول الجنس
أفكار حول القتل
الخوف من التواليتات العامة
توهيمات

الوساوس
القهرية

اضطرابات
ما بعد
الصدمة

استثارة
غيبوبة ذهنية
خبرة الصدمة
كوايبس

