

## السيدة سعاد 30 سنة

تشتكي منذ عدة اسابيع من حس اختناق في العنق،  
ضيق نفس على الراحة، نخرات في الصدر،  
نزق و عصبية دون مبرر، و خوف من السقوط على الارض.  
خوف من الموت ،خوف من كل شيء -دوخة  
اجرت عدة استشارات طبية داخلية و اذنية و كانت سوية  
لم تتحسن على العلاجات الموصوفة.

اضطرابات القلق

الاضطرابات العصابية

## .Anxiety Disorder - Neurotic D

- من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً .

- العصابي Neurotic

- هو الفرد الذي يعاني من:

- أعراض وعلامات نفسية متعددة الشكل

- تتعكس على حياته اليومية والمهنية والعائلية

- ناشئة عن صراعات داخلية وسوء تلائم مع المجتمع

- ثم هو يطلب العلاج والمساعدة للتغلب على معاناته وصراعاته

- دون اضطرابات في التفكير أوفي الشخصية.

- حالياً ألغي مصطلح العصابي من التصنيفات الأمريكية منذ عام 1978

منظمة الصحة العلمية هذه الأمراض تحت اسم الاضطرابات العصابية

## الوبائيات:

- انتشار الاضطرابات العصابية القلقية بين 10-25% من السكان
- بعض الدراسات 25% من الأصحاء عانوا من القلق في وقت ما .
- تبقى هذه النسب اقل مما هو في الحقيقة:
- احصاءات 40% من المرضى المراجعين للأطباء عامة لديهم قلق
- الجنسين : الإناث < < الذكور وذلك لأن :
- لدى الرجال وسائل أكثر في التفريغ عن كربهم وشرح انفعالاتهم.
- النساء أكثر طلباً للمساعدة النفسية : أكثر مراجعة للعيادات النفسية

# أسباب اضطرابات القلق

لا يوجد حتى الآن نظرية واحدة تستطيع تفسير آلية ظهور اضطرابات القلق .

المدارس التي تشرح هذه الاضطرابات كثيرة وحتى متنافرة احياناً.

1 - الأسباب الوراثية والكيمياء العصبية Genetic

2-العوامل البيئية المحيطة Environmental

3 - العوامل الاجتماعية والشخصية والثقافة

4-الشدات والكروب Stress

# 1- الأسباب الوراثية و الكيميائية العصبية

## Genetic neuro-chemical

### أ- الاستعداد الوراثي

الاستعداد الوراثي للإصابة بالاضطرابات العصابية موجود (دراسات التوائم الحقيقية : Slater 65% في التوائم الحقيقية و45% في الكاذبة

### ب- اضطرابات الجملة العصبية

كثير من الدراسات الحالية وجد خلافا في عدد من النواقل العصبية و مستقبلاتها و خاصة السيروتونين و النورأدرينالية في مرضى اضطرابات القلق

### ج- اضطرابات فيزيولوجية وكيميائية في الجهاز العصبي

- الجهاز الحوفي limbic أو السطح الأنسي للفص الصدغي: يسبب عدم الثبات الانفعالي .

## 2- النظريات النفسية

أ-مدرسة التحليل النفسي لفرويد

الاضطراب العصابي ينشأ من صدمة نفسية في الطفولة

توقف التطور الجنسي للطفل وتثبته في مرحلة دنيا

عندما ينضج الطفل ويتعرض للشدات يحصل نكوص للحياة الجنسية السابقة

ب -مدرسة علم النفس الفردي لـ **Adler**

- الأعراض القلق العصابية هي تعبير من الشخص عن:

- شعوره بالنقص من الكبار عندما كان طفلاً صغيراً ← يسعى بشكل حثيث للتفوق للتعويض عن إحساسه بالعجز: اذا لم يوفق في ذلك ظهرت الاضطرابات العصابية.

ج-المدرسة النفسية البيولوجية **Psychobiology** ماير **Meyer**

ظهور الاضطرابات العصابية مرتبط :

1- عدم تقبل الأشخاص لطبيعتهم الخاصة ولذاتهم ولقدراتهم و العالم حولهم.

2- طموحاتهم غير الواقعية التي لا تتناسب مع طبيعتهم وقدراتهم

اجتماع هذين العاملين يكون الأشخاص غير قادرين على تحقيق آمالهم وطموحاتهم فيشعرون بالنقص والخوف والدونية

### 3- العوامل الاجتماعية والشخصية و البيئية

- الحالة الاجتماعية و العادات والحضارة مهمة لتكوين الشخصية
- الحرمان العاطفي وعدم الاستقرار العائلي
- الفساد الأخلاقي والطلاق والإدمان والتبني

### 4- الشدات والكروب Stress

- الكرب أو الشدة قد تفجر الاستعداد الوراثي للاضطرابات النفسية



اضطراب القلق و اضطراب القلق المعمم

## Generalized Anxiety Disorder ,Anxiety Disorder

### القلق

خوف لا يتناسب مع السبب

خوف شديد لا مبرر له

هو شعور غامض غير سار بالخوف غير المبرر والتوجس والتوتر يرافقه أعراض فرط نشاط الجهاز العصبي المستقل ولا يتناسب مع المنبهات الخارجية

يجب التمييز بين:

- 1-القلق كسمة او طبع :تهيو اساسي في الشخصية.
- 2-القلق كحالة عابرة .
- 3-القلق كعرض يرافق كثيرا من الامراض النفسية
- 4-اضطرابات القلق:حيث القلق يشكل الاساس في اللوحة السريرية.



التبدلات الفيزيولوجية: إن الأعراض الفيزيائية للقلق تنشأ عن

- زيادة نشاط الجهاز الودي ونظير الودي
  - زيادة افراز الأدرينالين والنورأدرنالين في الدم المحيطي
  - يقع هذا تحت سيطرة منطقة ما تحت المهاد.
- إن النواقل العصبية المسؤولة عن اضطراب القلق تتضمن :
- النورأدرينالين
  - السيروتونين
  - الغابا و أحيانا الهستامين و غيرها.



- السيد نسيان حاله، 21 : منذ عدة أسابيع، يشكو من صعوبة بالتركيز، لا يتحمل الاصوات ، يخاف دوما من الحاضر و المستقبل،
- يحوص كثيرا، يحسب لكل شيء الف حساب، متردد،
- يخاف على اولاده حتى نسيهم، يخاف على صحته
- تعرق غزير، اطراف باردة،
- بينشف فمه بسرعة، تنهد متكرر، يحس بشيء ماسكه براسه ،
- ما بيعرف ينام و اذا نام لا يرتاح بالنوم



الأعراض السريرية:

أولاً- الأعراض الجسدية

أكثر الأعراض شيوعاً - تصيب معظم أعضاء الجسم.

1-الجهاز القلبي الدوراني: - آلام عضلية فوق القلب،

- تسرع القلب،

- الإحساس بالنبض في الرأس

- ارتفاع الضغط الدموي الارتكاسي...

2-جهاز الهضم:

- جفاف الفم و البلعوم و التجشؤ

- صعوبة البلع، سوء الهضم والنفخة

- الغثيان أو الاقياء، الاسهال أو الامساك

- آلام شديدة غير وصفية..

3-الجهاز التنفسي:

- ضيق التنفس والتهد المتكرر .

- الشعور بالاختناق

-نوب فرط التهوية وبالتالي الخدر والنمل في الأطراف.

#### 4-الجهاز العصبي:

فرط التنبه والتيقظ ، الصداع التوترى، نسيان  
الدوخة والدوام و الخوف من السقوط،  
رجفان النهايات، تشوش الرؤية غير العضوي.

#### 5-الجهاز البولي التناسلي:

كثرة التبول، آلام مبهماة في الناحية الجنسية  
ضعف القدرة الجنسية، ضعف الانتصاب، سرعة القذف  
البرود الجنسي، آلام الجماع، اضطراب الطمث.

#### 6-الجهاز الهيكلي العضلي:

آلام عضلية تشنجية في الساقين والذراعين والقطن

#### 7-الجلد:

الشرى والأكرما وحب الشباب والبهق والصدف.

## ثانياً- الأعراض النفسية:

### أ-الخوف الحديث الظهور والمترقى بالشدة:

- يبدأ القلق بشكل هجمات عفوية خفيفة من الخوف
- تترقى النوب نحو القلق الخفيف أو نوب الهلع.
- قد تظهر أعراض خوف من المرض (أعراض مراقبة)
- توجس وتوتر مستمر دون مبرر.

### ب- الإثارة والتوتر:

- زيادة الحساسية متحفز لأدنى تنبيه
- ارتكاس مبالغ فيه يثار بسرعة
- يشتكي من أتفه الأسباب
- يشعر بالاختناق
- الشعور بتبدد الشخصية العابر.

ج- صعوبة التركيز: - سرعة النسيان الشرود  
- صعوبة التذكر والاسترجاع.

د- قلة الشهية للطعام عادة ونادراً زيادتها وأحياناً نقص الوزن.

هـ- اضطراب النوم: صعوبة الخلود للنوم، الأرق المتكرر، الكوابيس.

و-سرف الأدوية المهدئة أو المنومة أو شرب الكحول للتخلص من  
القلق والذي قد يجر نحو الادمان الدوائي أو الكحولي.



## ثالثاً- أعراض الأمراض النفسية الجسدية

قد يكون القلق :

- محرضاً لكثير من الأمراض العضوية
- مفاقماً لها :- ارتفاع التوتر الشرياني - أمراض القلب الاكليلية
- الربو - القرحة - الداء السكري
- التهاب الكولون التشنجي - الشقيقة..
- الجهاز المناعي لقد أظهرت الدراسات الحديثة علاقة الحالة الانفعالية للشخص مع جهازه المناعي :
- اضطراب الحالة النفسية:تنعكس باضطراب في مناعة الشخص
- أكثر عرضة للأخماج والالتهابات - اضطرابات المناعة
- سوء السيطرة على الطفرات الخلوية ومنه الأمراض الخبيثة.

## الأشكال السريرية:

### 1-القلق الداخلي المنشأ: Endogenous

يحدث عفويًا دون كرب، يستمر على الأقل لمدة شهر أعراضه تبدأ من الخوف البسيط ثم تترقى نحو الخوف الشديد المعمم.

### 2-القلق الخارجي: Exogenous:

أ- يحدث القلق بعد كرب

ب-من الممكن أن نجد عاملاً مقلقاً أو صراعاً داخلياً

ج- الأعراض غير وصفية تماماً ولا تنطبق على القلق الداخلي.

### 3-القلق المعمم

- أ أعراض من مجموعتين أو ثلاث من المجموعات السابقة

- 6-8 أعراض من هذه المجموعات

- يستمر ستة أشهر كحد أدنى.



## 4-القلق عند الأطفال

- أعراض : - الخوف من الظلام - الرهابات - قلق الانفصال
- الأحلام - الفزع الليلي - شكايات جسدية.

## 5-قلق المراهقين

من أعراضه الأساسية:

- الشعور بعدم الاستقرار
- الحرج الاجتماعي خاصة في المجالس، الخجل واحمرار الوجه
- انشغال البال بالشكل الجسمي والحركات والتصرفات
- شكاوى جسدية،
- التلثم، اضطراب التركيز.

## السير والتطور السريري:

يختلف السير السريري حسب الاستعداد والعوامل المؤهبة.

- يمكن القول أن حوالي 60-70% من المرضى يشفون أو يتحسنون بشكل جيد.

يتأرجح سير القلق بين:

1 - نوبة وحيدة لا تتكرر

2- إلى شفاء مع هجمات متكررة

3- إلى حالة من القلق المزمن المعند على العلاج.



## عوامل حسن الإنذار:

- 1- الشخصية السوية السابقة للمرض.
  - 2- غياب الاضطرابات النفسية في التاريخ الشخصي للمريض.
  - 3- البدء الحاد للقلق.
  - 4- الحالة الذكائية الجيدة.
  - 5- غياب السوابق العائلية للاضطرابات العصابية.
- مما يسئ للإنذار :

- وجود قصة عائلية غنية بالاضطرابات العصابية
- اضطرابات شخصية عائلية
- البداية المخاتلة للمرض
- القصة المزمنة، الأعراض البدنية المرافقة
- الاضطرابات العصابية الأخرى المرافقة لاضطراب القلق:
- الاضطراب التحويلي أو الوسواسي أو داء المراق.

القلق الثانوي: لاضطراب نفسي أو عضوي :

1 : الأمراض العضوية: - الفيوكروموسيتوما، ورم القواتم

- فرط نشاط الدرق

- داء باركنسون

- نقص سكر الدم

- الضهي

- انسداد الصمام التاجي

2: الاضطرابات النفسية:

أ- الاضطراب الوسواسي القهري

ب- توهم المرض ، متلازمة ما بعد الرض..

ج -الفصام والاضطرابات النفسانية.

د- الاضطرابات الوجدانية : الاكتئاب - الهوس.

تدبير اضطراب القلق والقلق المعمم:

- خطة متكاملة لتدبير مريض القلق و أكثر من طريقة علاجية

1-العلاج الدوائي:

أ-يجب البدء به دوماً :

أ-الأدوية حالات القلق المهدئة : مشتقات البنزوديازيبين.

ب- مضادات الاكتئاب خاصة ذات الأثر المهدئ

(أميتريبتلين، سيرترالين، ميرتازابين...)

ج-المهدئات الكبرى بجرعات قليلة خاصة في الحالات

المنعدة و الشديدة.

د- يمكن اعطاء حاصرات بيتا(بروبرانولول...)

في الاعراض الفيزيائية( رجفان النهايات،تسرع القلب، التعرق..)

## 2-العلاج النفسي الداعم وذلك بعد زوال الحالة الحادة:

- أ - شرح أسباب و أعراض الحالة للمريض و لذويه.
- ب -الدعم النفسي و طمأنة المريض و تشجيعه
- ج - الاهتمام المناسب من الأهل بالمريض (الحذر من المبالغة في الاهتمام و إظهار الحنان الزائد) .

## 3-العلاج البيئي الاجتماعي:

- إبعاد المريض عن الكرب
- تصحيح الوضع الاجتماعي المضطرب

## 4-العلاج السلوكي

- تمارين الاسترخاء.

ثانيا :اضطراب القلق الاكتئابي

## Mixed Anxiety and Depression Disorder

يطلق هذا التشخيص على كل حالة تتواجد فيها:

- اعراض قلق و اكتئاب
- دون سيطرة لأحدهما على الآخر،
- سريريا ليست من الشدة الكافية لتشخيص اضطراب قلق او اكتئاب مستقل
- لابد من وجود أعراض زيادة نشاط الجملة المستقلة كالرجفان او الخفقان او جفاف الفم او اعراض هضمية،حتى ولو بشكل متردد.
- تعالج هذه الحالة حسب الصورة المسيطرة:
- القلق [حالات القلق]
- الاكتئاب [مضادات الاكتئاب المهدئة].