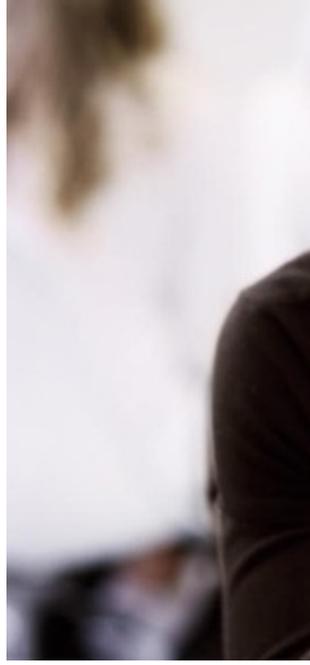


## مسببات اضطرابات القلق ومخاطره على الصحة الجسدية



تعتبر اضطرابات القلق، حالة طويلة الأمد تجعلك تشعر بالقلق حيال مجموعة واسعة من المواقف والقضايا ، بدلاً من حدث واحد محدد، ويمكن أن تكون أسباب اضطرابات القلق معقدة، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية.

ومع ذلك، فمن الواضح أن بعض الأحداث أو المشاعر أو التجارب قد تسبب ظهور أعراض القلق أو قد تزيدها سوءاً ، هذه العناصر تسمى المحفزات.

ويمكن أن تكون محفزات القلق مختلفة لكل شخص، ولكن العديد من المحفزات شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات.

ويجد معظم الناس أن لديهم عدة محفزات، لكن بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تحدث نوبات القلق دون سبب على الإطلاق.

ولهذا السبب، من المهم اكتشاف أي محفزات للقلق قد تكون لديك، ويعد تحديد المحفزات خطوة مهمة في إدارتها.

ويؤدي التفكير الزائد في المشكلات ومتطلبات الحياة اليومية الى القلق المستمر، مما يؤدي لتحوله لحالة مرضية، وأيضاً التفكك الأسري وكثرة المشكلات التي يواجهها الفرد داخل إطار الأسرة يؤدي إلى الإصابة بالاضطراب النفسي العام ومن أنواع هذا الاضطراب القلق النفسي.

اما القلق العرضي شائع، لكن الشعور المزمن بالقلق أو الخوف أو الرهبة ليس شائعاً، إنها علامة على أنه يجب عليك طلب المساعدة المهنية.

ويمكن أن تسبب اضطرابات القلق خفقان القلب، وسرعة نبضاته، وألمًا في الصدر، وقد يكون الشخص أيضاً في خطر متزايد من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وإذا كان الشخص يعاني بالفعل من أمراض القلب، فقد تزيد اضطرابات القلق من مخاطر الإصابة بالمضاعفات.

والخبر السار هو أن القلق هو حالة صحية عقلية يمكن علاجها بشكل كبير، ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص المصابين بالقلق لا يسعون للعلاج.

وإذا كان قلقك يعيق حياتك اليومية، فعليك طلب المساعدة، يمكن أن يساعدك الطبيب في العثور على خطة علاج تخفف الأعراض وتساعدك على التعامل مع مسببات القلق لديك.