

القلق

ما هو؟

القلق هو الشعور بالقلق أو التوتر دون سبب واضح، وهو أشيع المشكلات النفسية في أستراليا؛ حيث يعاني واحد من كل أربعة أشخاص من القلق في مرحلة ما من حياته. وفي بعض الأحيان، قد يعوقك عن أداء مهامك اليومية العادية. ومن الشائع أن يصاب الأشخاص الذين يعانون من القلق بـ **الاكتئاب** أيضًا.

تشمل أنواع القلق ما يلي:

- الرهاب (الفوبيا)** - الشعور بالخوف المفرط من شيء أو موقف ما
- اضطراب الهلع** - التعرض بشكل متكرر ومفاجئ لنوبات هلع وخوف عارمة
- اضطراب القلق العام** - الشعور بالقلق في معظم الأيام
- اضطراب التوتر الاجتماعي** - الخوف المفرط من التعرض للانتقاد أو الإحراج أو الإذلال

ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

سيسألك طبيبك العام عن تاريخك الطبي، وعما يثير قلقك. ستساعد إجاباتك الطبيب على وضع خطة علاج لصحتك النفسية. وستساعدك هذه الخطة على تحديد الأهداف وإرشادك خلال مرحلة العلاج.

سيقدم لك طبيبك العام الدعم لتلقي المساعدة بطريقة سلسة وغير انتقادية. هناك عدد من الخيارات لعلاج القلق، والتي قد تشمل ما يلي:

- تعلّم أساليب التنفس واليقظة الذهنية لمساعدتك على الاسترخاء
- عمل تغييرات في نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي، وممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب الكحوليات أو التوقف عن تعاطي المخدرات
- زيارة اختصاصي في الصحة النفسية، والمعروف باسم طبيب نفسي أو اختصاصي في علم النفس
- تناول الأدوية لتقليل أعراض القلق

ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

قد يطلب منك طبيبك العام زيارته بانتظام لحين بدء الشعور بالتحسن. إذا وصف لك الطبيب دواءً، فقد يطلب منك العودة للتحقق من مدى فعاليته. وقد يبدأ بجرعة أقل ثم يزيدها خلال هذا الوقت لمساعدتك على التكيف. في حالة عدم الشعور بتحسن، قد يحيلك طبيبك العام إلى الإرشاد النفسي أو إلى طبيب نفسي.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

هناك العديد من الأمور التي يمكنك فعلها لمساعدتك خلال هذه الفترة، ومنها ما يلي:

- تناول طعام صحي وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم
- تجنب تناول الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى
- الاحتفاظ بمفكرة يومية تتيح لك تتبع أفكارك والعلاجات الفعالة
- ضبط تذكيرات للمواعيد القادمة
- الحرص على الصدق مع نفسك والصراحة مع طبيبك العام، حتى لو ساءت الأمور

هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟

إذا شعرت أن الحياة لا تستحق أن نعيشها، فاتصل بأي من الخدمات الآتية:

خدمة Lifeline

١٣ ١١ ١٤

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز

١٨٠٠ ٠١١٥١

مؤسسة Beyond Blue

١٣٠٠ ٢٢ ٤٦٣٦

خدمة معاودة الاتصال في الأمور المتعلقة بالانتحار

١٣٠٠ ٦٥٩ ٤٦٧



متى يجب علي الاتصال بالإسعاف؟

إذا كانت حياتك معرضة للخطر، فاتصل بثلاثة أصفار (٠٠٠) على الفور.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

توجد عيادات محلية للصحة النفسية في جميع أنحاء المنطقة الصحية المحلية في جنوب غرب سيدني. وهي مخصصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية أكثر حدة. يمكنك أيضًا الاستفسار من طبيبك العام عن خدمة You In Mind.

تشمل أنواع الدعم الأخرى ما يلي:

خدمة Head to Health: اتصل على ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢ من الاثنين إلى الجمعة، من ٨,٣٠ صباحًا إلى ٥ مساءً (ما عدا العطلات الرسمية)

برنامج Headstart: يرجى زيارة headstart.org.au للعثور على المساعدة بشأن احتياجاتك المحددة

برنامج NewAccess: يرجى زيارة beyondblue.org.au للوصول إلى برنامج تدريب سري معني بالصحة النفسية

للعثور على المزيد من أنواع الدعم، يرجى الاطلاع على دليل خدمات الصحة النفسية الأولية والوقاية من الانتحار وعلاج إدمان المخدرات والكحول الممولة من شبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني (SWSPHN) أو تنزيله من [هنا](#).

قد يحيلك طبيبك العام أيضًا إلى طبيب نفسي خاص أو اختصاصي في علم النفس خاص.



ما هي الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

هل هناك أدوية يمكن أن تساعدني على الشعور بالتحسن؟

من الذي يمكنني التحدث معه عندما أشعر بالقلق الشديد؟

هل سيكون الإرشاد النفسي مجددًا؟

ما هي الآثار الجانبية للأدوية؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

- مؤسسة Beyond Blue – القلق: beyondblue.org.au
- Black Dog Institute – التعرف على معلومات عن القلق: blackdoginstitute.org.au