



Arabiska

# هل انت قلق او لديك حصر نفسي؟

# من الشعور بالقلق الى الحصر النفسي

من المعتاد ان نشعر بالقلق احيانا. يكون سبب القلق واضحا احيانا ولكن ليس دائما. إذا أصبح القلق قويا فإننا نتكلم في هذه الحالة عن الخوف او الحصر النفسي. وقد تتنوع قوة الحصر النفسي من حالة خوف خفيفة الى حالة ذعر تام. ان الشعور بالحصر النفسي غير خطير، ولكن قد يسبب لك الشعور بالضيق. قد يحدث ايضا الحصر النفسي على سبيل المثال في حالات الاكتئاب وينبغي أنذاك معالجته.

## ماذا يحدث في الجسم

ان الحصر النفسي هو عبارة عن رد فعل لخطر او تهديد. وقد يكون خطر حقيقي او مجرد تفكير بالخطر، وردّ الفعل هو ذاته. حيث يتم وضع الجسم في حالة تأهب طارئة لكي تتمكن من وضع أنفسنا في الامان او لكي نقوم بمقاومة الخطر. يدق القلب بشكل أسرع واقوى، وتزيد سرعة التنفس وتقلص العضلات. من الممكن ان يبدأ الفرد بالتعرق، ان يشعر بالدوار، الغثيان والرجفان. من المعتاد ايضا ان يشعر الفرد بضغط على الصدر، كما لو انه من الصعب عليه ان يتنفس. قد يشعر المرء في حالات الحصر النفسي بأن ردة فعل الجسم التأهيبية هي خطر آخر. ومن السهل ان يقع الفرد في لولب متزايد من الحصر النفسي والإنذار الجسدي. ان رد الفعل آلي، غير خطير ويكون دائما عابر.

## العلاج

ينجح العلاج النفسي جيدا في حالات الحصر النفسي والقلق. ان الادوية هي ليست الخيار الاول في حالات القلق والحصر النفسي، ولكنها ضرورية احيانا وتؤدي فعاليتها. وينبغي تجنب بعض الادوية لأنها تسبب تأثيرات جانبية وتخلق حالة ادمان حتى عند استعمال جرعات منخفضة. بإمكانك مناقشة خيارات العلاج المختلفة مع طبيبك او معالجك.

# يمكنك ان تقوم بما يلي في حالات القلق والحصر النفسي

- تكلم مع شخص حول وضعك وحاول ان تُعبر عن مشاعرك بالكلام، ان ذلك سيخفف عنك.
- تعلم اسلوب استرخاء معين يمكنك ان تقوم باستعماله عندما تكون مشدودا، متوترا او تعاني من الحصر النفسي.
- مشوار مشي سريع، رياضة، او هرولة تُخلص الجسم من هرمونات التوتر. حاول ان تجد اوقات منتظمة لممارسة تمارين رياضية.
- حاول ان تتنفس تنفسا هادئا وبطيئا.
- إذا اصبت بحالة من الذعر- حاول ان تبقى في حالة الشعور بالحصر النفسي والحالة الجسدية المتأهبة. ستتمكن آنذاك من ملاحظة ان رد الفعل يزيد في البداية ويقلّ بعد فترة وجيزة.
- اذا اصبت بالذعر فإن احد طرق التعامل مع ذلك هو ان تضغط اقدمك على الارض وأن توجه ملاحظتك نحو الشعور الذي يحدث في اقدمك ومن ثم قم بوصف الشعور لنفسك.
- حاول ان تحافظ على مستوى سكر دم مستو عن طريق تناول وجبات طعام منتظمة. ان هبوط سكر الدم قد يتسبب بشعورك بحالة كالتي تشعر بها في حالة الحصر النفسي. قلل من استهلاك
- القهوة ومشروبات الطاقة، قد يتسبب الكثير من الكوفيين بشعورك بحالة كالتي تشعر بها في حالة الحصر النفسي
- ان الكحول دواء سيء للحصر النفسي ويتسبب عادة في زيادة الحصر النفسي بعد شعور اولي بالتخفيف.

Du kan läsa mer om ångest och  
hur du kan hantera den på:

**www.1177.se** och för ungdomar  
även **www.umo.se** och på  
Svenska ångestsyndromsällskapets  
hemsida **www.angest.se**  
liksom på **www.mind.se**