

## اضطراب القلق والخوف المفرط - لماذا يشعر عقلك دائماً بأنه 'في حالة نشاط'

هناك أوقات في الحياة يشعر فيها عقلك وكأنه يسبقك بسرعة أكبر مما تستطيع مجاراته. قد تشعر بالتوتر، أو القلق، أو الانفعال، أو بعدم القدرة على الاسترخاء. قد تتسارع أفكارك، أو تدور في حلقة مفرغة، أو تقفز من فكرة لأخرى، أو تعيد ذكريات ولحظات مرارًا وتكرارًا. قد تلاحظ أنك تقلق بشأن أمور لم تكن تزعجك من قبل، أو تشعر بالإرهاق الشديد من اتخاذ قرارات كانت تبدو بسيطة سابقًا.

إذا بدا ذلك مألوفًا، فأنت لست وحدك. القلق المفرط والمخاوف والتوتر شائعة جدًا، خاصة عندما تشعر بعدم اليقين وتبدو الحياة مزدحمة، أو ثقيلة من الناحية النفسية. لا شيء من هذا يعني أنك ضعيف. بل يجعلك إنسانًا.

فهم اضطراب القلق المفرط يمكن أن يكون الخطوة الأولى نحو الشعور بمزيد من الاطمئنان والاستقرار.

### لماذا يظهر اضطراب القلق المفرط

عقلك مصمم لحمايةك. عندما يكون هناك شعور بشيء من عدم اليقين أو الإرهاق، يولي عقلك اهتمامًا إضافيًا. يقوم بالبحث عن المخاطر، ويحاول التنبؤ بما قد يسوء، ويحفزك على الاستعداد.

هذا مفيد عندما تواجه خطراً حقيقيًا، لكن في الحياة اليومية قد يصبح مرهقا بشدة.

يمكن لعقلك أن يدخل في 'وضعية التنبيه' حتى عندما يكون التهديد نفسيًا وليس جسديًا. على سبيل المثال:

- ضغط العمل
- توتر العلاقات
- الضغط المالي
- مخاوف صحية
- قرارات كبيرة
- عودة ذكريات التجارب السابقة لتطفو على السطح
- الشعور بعدم اليقين العام.

اضطراب القلق المفرط هو الطريقة التي يتخذها جسدك ليقول: "أنا أحاول حمايتك"، حتى عندما لا يحتاج الموقف إلى هذا المستوى من الحماية.

## ما هو شعور اضطراب القلق المفرط والتوتر في جسدك

غالبًا ما يظهر اضطراب القلق المفرط جسديًا قبل أن تدركه ذهنيًا. قد تلاحظ:

- ضيق في الصدر
- خفقان سريع للقلب
- تنفس سطحي
- شعور بالانقباض في المعدة
- تعرق وارتجاف في اليدين
- صعوبة في النوم
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالانزعاج أو القلق.

هذه ردود فعل بيولوجية طبيعية، وليست عيوبًا في شخصية الإنسان. جسمك يستعد للاستجابة للتوتر، حتى لو لم تكن في خطر.

## عندما يتحول القلق إلى حلقة مُفرغة

قد يبدو القلق وكأنه تخطيط أو إيجاد حلول للمشاكل. ولكن بعد حدّ معيّن، يتوقف عن كونه مفيدًا ويبدأ في التحوّل إلى دائرة مفرغة.

قد يعيد عقلك تكرار أفكار مثل:

- "ماذا لو لم أستطع التعامل مع هذا الأمر؟"
- "ماذا لو حدث خطأ ما؟"
- "لماذا لا أستطيع التوقف عن التفكير في هذا الأمر؟"
- "يجب أن أتعامل مع الأمر بشكل أفضل."

هذه الأفكار المتكررة يمكنها أن تجعلك منهكًا. كلما حاولت التحكم في الأفكار، كلما شعرت أنها أقوى.

إنه ليس ذنبك. فهو ببساطة طريقة استجابة العقل للضغط الواقع عليه.

## لماذا قد تشعر وكأنك لا تستطيع إيقاف التفكير

عندما يتراكم التوتر، يصبح جهاز الإنذار الداخلي لديك أكثر حساسية.

وهذا يعني:

- المهام الصغيرة تبدو كبيرة
- تصبح المخاوف الصغيرة أثقل تأثيرًا
- القرارات تبدو أصعب
- يقفز عقلك إلى أسوأ السيناريوهات
- يبقى جسدك متوترًا حتى عندما ترغب في الاسترخاء.

هذه علامات شائعة على شعورك بالإرهاق الشديد، وليست دليلًا على الفشل.

## كيف أساعدك على الاستقرار النفسي

عندما يكون عقلك متسارعًا، يمكن للحظات التاريف النفسي (التركيز على الواقع) القصيرة أن تساعد

جسمك على الاسترخاء. جرب ما يلي:

- أخذ شهيقًا بطيئًا وزفيرًا أطول
- اشعر بقدميك على الأرض
- انظر حولك و قم بتسمية خمسة أشياء يمكنك رؤيتها
- اشرب كوب ماء
- اخرج لتنفس الهواء النقي
- قم بمهمة صغيرة واحدة.

هذه التصرفات البسيطة تخبر جهازك العصبي بأنك بأمان.

## التواصل للحصول على الدعم

اضطراب القلق المفرط قد يشعرك بالعزلة، لكن الدعم متاح. لا تحتاج إلى الانتظار حتى تزداد الأمور سوءًا

لتقوم بتطلب المساعدة. يمكنك طلب المساعدة في أي وقت.

## Mental Health Check In

يمكنك التحدث مع شخص تثق به أو التحدث إلى طبيبك العام أو الاتصال بخط الصحة النفسية التابع للمديكير Medicare Mental Health Line أو زيارة مركز الصحة النفسية التابع للمديكير Medicare Mental Health Centre.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم 000 أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

### أنت تستحق أن تشعر بأن هناك من يفهمك ويدعمك

اضطراب القلق المفرط ليس علامة ضعف. هذا دليل على أنك تتعامل مع التوتر أو الخوف أو عدم اليقين لفترة طويلة. مع الدعم المناسب وأدوات بسيطة وثابتة، من الممكن أن تشعر بمزيد من الهدوء والوضوح والثبات. لست مضطرًا لتحمل ذلك بمفردك