

د. تركي بن عبدالمحسن بن عبيد

@Dr_TURKIOBID

8 تغريدة • 01-04-2023 • [اقرأها في تويتر](#)

♡ rattibha.com

#القلق_العام

هو شعور بعدم الارتياح

مثل التوتر أو الخوف ، يمكن أن

يكون خفيفاً أو شديداً.

وقد يعترض أي شخص.

هي حالة طويلة الأمد تجعلك تشعر

بالقلق حيال مجموعة واسعة من

المواقف والقضايا ، بدلاً من حدث واحد

يمكن أن يسبب أعراض

نفسية وجسدية.

ويختلف من شخص لآخر ، لكن يشمل على:

اضطراب القلق العام

الشعور بالقلق أو

التوتر

الدوخة

مواجهة صعوبة في خفقان القلب

على الرغم من أن مشاعر القلق في أوقات

معينة طبيعية تماما ، فاستشر طبيبك

إذا كان القلق يؤثر على حياتك اليومية أو

يسبب لك الضيق.

سيسألك طبيبك العام عن

أعراضك ومخاوفك وعواطفك

لمعرفة ما إذا كان يمكن

يكون لديك اضطراب القلق

ما الذي يسبب

اضطراب القلق العام؟

قد يكون بسبب

فرط النشاط في مناطق الدماغ التي تشارك

في المشاعر والسلوك

خلل في المواد الكيميائية في الدماغ مثل
السيروتونين والنورادرينالين ، والتي تشارك
في التحكم في المزاج وتنظيمه
الجينات التي ترثها من والديك - يقدر أنك أكثر
عرضة للإصابة باضطراب القلق العام
بخمسة مرات إذا كان لديك قريب مقرب
مصاب بهذه الحالة

وجود تاريخ من التجارب المجهدة أو المؤلمة
، مثل العنف المنزلي أو إساءة معاملة
الأطفال أو التمر
الإصابة بحالة صحية مؤلمة طويلة الأمد ،
مثل التهاب المفاصل
وجود تاريخ من تعاطي المخدرات أو الكحول
لكن الكثير من الناس يصابون باضطراب القلق
العام (GAD) .

@رتبها

@رتبها

تم انشاء هذه الصفحات عن طريق خدمة رتبها

(<https://www.rattibha.com>)

إن محتويات هذه الصفحات، بما في ذلك جميع الصور والفيديوهات

والمرفقات والوصلات الخارجية المنقولة معها (يشار إليها
مجتمعة باسم "هذا المنشور")، تم انشاؤها بناء على طلب
مستخدم/مستخدمين من موقع تويتر. حساب رتبها يقدم خدمة
آلية، من غير تدخل بشري، لنسخ محتويات التغريدات من موقع
تويتر ونشرها بأسلوب مقالي وتكوين صفحات PDF قابلة للنشر
والطباعة، عند طلب المستخدم/المستخدمين. ويرجى ملاحظة أن
الآراء وجميع المحتويات الواردة في هذا المنشور هي آراء
الكاتب ولا تمثل بالضرورة آراء موقع رتبها. موقع رتبها، لا
يتحمل أي مسؤولية عن أي ضرر أو مخالفات لأي قانون ناتج عن
محتويات هذا المنشور.