



# نوبات القلق والذعر

توضح معنى نوبات القلق والذعر، بما في ذلك أسبابهما المحتملة وكيفية الحصول على العلاج والدعم. وتقدم نصائح تساعد بها نفسك، وإرشادات لأصدقائك وأسرته.

## المحتويات

2	..... ما هو القلق؟
3	..... ما هي اضطرابات القلق؟
4	..... ما أعراض القلق؟
6	..... ما هي نوبات الذعر؟
8	..... ما أسباب القلق؟
10	..... كيف أساعد نفسي؟
13	..... ما هي طرق العلاج المتاحة؟
16	..... كيف يستطيع الآخرون المساعدة؟
19	..... جهات اتصال مفيدة

## ما هو القلق؟

القلق شعور يصيبنا إن أحسسنا بضيق أو توتر أو خوف – وخصوصًا نحو أمور وشيكة الحدوث أو نظن أنها ربما تحدث في المستقبل.

والقلق استجابة بشرية طبيعية تصدر كلما شعرنا بوجود تهديد. وقد يصيبنا في أفكارنا وفي مشاعرنا وأحاسيسنا البدنية.

"أما أنا، فشعوري بالقلق كأن كل من في الدنيا ينتظرون أن أتعث وأخطئ، ليسخروا مني. فأشعر بالتوتر والشك في خطوتي التالية؛ هل أتراجع عنها أم الأفضل أن أخطوها وأمضي قدمًا".

وأكثر الناس يشعرون بالقلق أحيانًا. والشائع أن نشعر ببعض القلق حينما نتعامل مع أحداث أو تغييرات مجهدة، وخصوصًا إذا كان تأثيرها الشديد على حياتنا ممكنًا.

### ما معنى الاستجابة "بالكر أو الفر أو الجمود"؟

استطاع الإنسان، كسائر الحيوانات، أن يبتكر وسائل يحمي بها من الخطر. فإذا أصابنا شعور بوجود تهديد، تفاعلت أجسامنا مع هذا الشعور بإفراز هرمونات معينة، كالأدرينالين والكورتيزول، تساعدنا في التغلب على هذا الشعور. وهذه الهرمونات:

- تزيد من شعورنا باليقظة والتنبيه، لنتصرف بسرعة.
- تسرع نبضات القلب، ليضخ الدم بسرعة إلى أشد الأعضاء احتياجًا إليه.

وما أن نشعر بزوال الخطر أو التهديد، تفرز أجسامنا هرمونات أخرى تساعد عضلاتنا على الاسترخاء. وهذا ما يجعلنا نصاب بالرعشة.

ويُعرف هذا في العادة باستجابة "الكر أو الفر أو الجمود" – وتحدث في أجسادنا تلقائيًا، ولا سلطان لنا عليها.

"ما أصعب خروجي من المنزل، أخاف أن يصيبني الذعر أو أن أشعر بأنهم يراقبونني أو أن يؤخذ عني انطباع خاطئ؛ شيء رهيب. أحتاج مساعدة، وأخشى أن تؤخذ عني الانطباعات الخاطئة".

## متى يكون القلق مشكلة تؤثر على صحتك العقلية؟

قد يتحول القلق إلى مشكلة تؤثر على صحتك العقلية إذا أثر على قدرتك على عيش حياتك كما تريد. على سبيل المثال، قد يصبح مشكلة إذا:

- اشتد شعورك بالقلق أو استمر لفترة طويلة
- لم تتناسب مخاوفك أو قلقك مع الموقف الذي تواجهه
- تجنبنا المواقف التي تجعلك تشعر بالقلق
- شعرت بضيق شديد بسبب مخاوفك أو كان من الصعب أن تسيطر عليها
- أصابتك أعراض القلق بانتظام، بما فيها نوبات الهلع
- وجدت صعوبة في ممارسة حياتك اليومية أو فعل ما يسعدك.

وإذا توافقت الأعراض التي تعاني منها مع معايير طبية معينة، فقد تشخص حالتك بأنها اضطرابات قلق معينة. وربما تعاني أيضًا من مشاكل القلق دون تشخيص محدد.

"أتعرف هذا الشعور عندما تتأرجح على أرجل مقعدك الخلفية وفي جزء من الثانية تظن فجأة أنك ستقع؛ هل وجدت هذا الشعور في صدرك؟ تخيل أن يتجمد هذا الشعور في جزء من الثانية ويستقر في صدرك لساعات/أيام، وتخيل معه شعورك بالرهبة أيضًا، وقد لا تعرف حتى السبب أحيانًا".

## ما هي اضطرابات القلق؟

يصيبنا الشعور بالقلق بكثير من الطرق المختلفة. وهناك معايير معينة للتشخيص، إذا توافق معها شعورك بالقلق، فقد يشخص الطبيب حالتك بأنها اضطرابات قلق.

وفيما يلي أنواع من الاضطرابات شاع تشخيصها على أنها اضطرابات قلق:

- **اضطراب القلق العام (GAD)** – تشير إلى وجود مخاوف من أشياء عديدة ومختلفة في حياتك اليومية تكون منتظمة أو يصعب التحكم فيها. وبسبب تنوع أعراض القلق المحتملة وتعددتها، قد يُعمم هذا التشخيص على حالات كثيرة جدًا، ما يعني أن المشكلات التي تواجهها بسبب اضطراب القلق العام قد تختلف تمامًا عن المشكلات التي يواجهها غيرك.
- **اضطراب القلق الاجتماعي** – يعني هذا التشخيص أنك تعاني من خوف شديد أو قلق ناتج عن مواقف اجتماعية معينة (كالحفلات أو أماكن العمل أو مواقف يومية تضرر فيها إلى الحديث مع شخص آخر). ويُعرف أيضًا باسم الرهاب الاجتماعي. لمزيد من المعلومات، راجع قسم أنواع الرهاب.
- **اضطراب الذعر** – يعني حدوث نوبات ذعر منتظمة أو متكررة دون سبب أو محفز واضح. وقد تعني الإصابة باضطراب الذعر أن ينتابك خوف مستمر من التعرض لنوبة ذعر أخرى، لدرجة أن هذا الخوف نفسه قد يصيبك بنوبات ذعر.
- **الرهاب** – خوف شديد أو قلق ناجم عن موقف معين (كالخروج من المنزل مثلًا) أو كائن معين (كالعناكب مثلًا).
- **اضطرابات الإجهاد بعد الإصابة (PTSD)** – قد تُشخص به حالتك إذا تعرضت لمشاكل القلق بعد حادث مؤلم. قد تشمل اضطرابات الإجهاد بعد الإصابة (PTSD) استحضار ذكريات من الماضي أو رؤية كوابيس تشعر فيها أنك تعيش من جديد شعور الخوف والقلق الذي انتابك في وقت الأحداث المؤلمة.
- **اضطرابات الوسواس القهري (OCD)** – قد تُشخص به حالتك إذا كنت تعاني من مشكلات القلق مع أفكار أو سلوكيات أو دوافع متكررة.
- **القلق الصحي** – أن تعاني من وساوس ودوافع تتعلق بإصابتك بمرض عضوي، بما في ذلك البحث عن الأعراض أو التحقق من إصابتك بها. ويرتبط باضطرابات الوسواس القهري (OCD).
- **اضطرابات تشوه الجسم (BDD)** – أن تعاني من الوسواس والدوافع بسبب مظهرك البدني.
- **القلق المحيط بالولادة أو اضطرابات الوسواس القهري (OCD) المحيطة بالولادة** – يعاني البعض من مشاكل القلق أثناء فترة الحمل أو في السنة الأولى بعد الولادة.

"وكانه سرب من النحل يحدث طنينًا طنينًا طنينًا، لا يتوقف، ما يجعل التركيز مستحيلًا ويبدو أنه من المستحيل أن تهدأ وتأخذ نفسك".

وربما لا تحتاج أو لا ترغب في تشخيص حالة معينة من حالات اضطرابات القلق – ولكن من المفيد أن تعرف المزيد عن هذه التشخيصات المختلفة لأنها تساعدك على التفكير في تجاربك مع القلق، لتفكر في خيارات الدعم المتاحة.

"أعتقد فعلاً أن الكلام من أفضل العلاجات التي يمكنك الحصول عليها".

## القلق ومشاكل الصحة العقلية الأخرى

من الشائع جدًا أن يكون شعورك بالقلق مصاحبًا لمشاكل الصحة العقلية الأخرى، مثل الاكتئاب أو المشاعر الانتحارية. فإن كنت تعاني من أعراض القلق والاكتئاب ولكنك لا تعلم أيهما أكثر وضوحًا، فقد تُشخص حالتك على أنها "اضطرابات القلق والاكتئاب المختلطة".

"شعرت بتحسن. أشعر دائمًا أنني على ما يرام ما دمت يقظًا. وهذا جزء من المشكلة."

"أعاني من اضطرابات قلق عامة واكتئاب ويبدو أنها تصيبني في دورات متتالية. وأصعبها النوبات المفاجئة."

## ما أعراض القلق؟

تختلف أعراض القلق من شخص لآخر. فقد تصيبك بعض تأثيراته البدنية والعقلية المذكورة في هذا القسم، وتتأثر جوانب أخرى من حياتك بتأثيرات أخرى.

وقد تتعرض لتجارب أو صعوبات سببها القلق ولم نذكرها هنا.

## تأثيرات القلق على جسمك

منها:

- شعور باضطرابات في معدتك
- شعور بالدوخة أو الدوار
- تنميل كوخز الإبر
- شعور بالأرق أو عدم القدرة على الجلوس
- صداع، ألم بالظهر أو أوجاع وآلام أخرى
- سرعة في التنفس
- عدم انتظام النبض أو سرعة ضربات القلب
- التعرق أو الهبات الحارة
- مشكلات النوم
- صرير أسنانك، في الليل خصوصًا
- الغثيان (شعور بالتقيؤ)
- زيادة الحاجة إلى المراض
- تغيرات في رغبتك الجنسية
- الإصابة بنوبات الذعر.

## تأثيرات القلق على عقلك

منها:

- شعور بالتوتر أو العصبية أو عدم القدرة على الاسترخاء
- شعور بالرهبة، أو الخوف من حدوث الأسوأ

- شعورك أن العالم يتسارع أو يتباطأ
- شعورك بأن الآخرين يرون شعورك بالقلق وينظرون إليك
- شعورك أنك لا تستطيع التوقف عن القلق، أو كأن أمورًا سيئة ستحدث إذا توقفت عن القلق
- القلق لشعورك بالقلق، كأن تشعر بالقلق لأنك تتوقع حدوث نوبات ذعر
- رغبتك في أن تستمد الطمأنينة ممن حولك أو شعورك بالقلق لأنهم غاضبون أو مستأثرون منك
- شعورك بالقلق من فقدان تواصلك مع الواقع
- سوء المزاج والاكتئاب
- الاجترار – التفكير كثيرًا في التجارب السيئة، أو التفكير في موقف بعينه مرارًا وتكرارًا
- تبدد الشخصية – نوع من الانفصال يجعلك تشعر كأن اتصالك بعقلك وجسدك قد انقطع، أو كأنك مجرد شخصية تشاهدها في فيلم
- تبدد الواقع – نوع آخر من الانفصال يجعلك تشعر بأن اتصالك مع العالم من حولك قد انقطع، أو كأن العالم ليس حقيقيًا
- القلق كثيرًا على أشياء قد تحدث في المستقبل.

"كنت أشعر بهذه الأعراض البدنية كلها تتراكم بداخلي، وتملأ كل عضو في جسدي حرفيًا حتى شعرت برأسي خفيفة تمامًا وانفصلت عن جسدي."

## القلق ومشاكل الصحة البدنية

تشير بعض الدراسات إلى أن الشعور بالقلق قد يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية بدنية طويلة الأمد، ومنها مرض السكري وقرحة المعدة ومشاكل القلب. ولكن لا توجد أدلة كافية تؤكد هذه المخاطر وما هي على وجه التحديد، أو من أكثر الناس عرضة للإصابة بها.

وقد تشعر بالإجهاد والقلق إن كنت مصابًا بمرض بدني أو إعاقة، لذلك قد تشعر أحيانًا كأن مشاكل القلق ومشاكل الصحة البدنية التي أصابتك تدور في حلقة مفرغة.

وقد يكون من الصعب أحيانًا أن تتأكد تمامًا من وجود علاقة بين الأعراض التي تعاني منها وشعورك بالقلق، أو بينها وبين مرض آخر أصابك. فإذا كنت تعاني من أي أعراض بدنية، فمن الأفضل التحدث إلى طبيبك، لتعرف سببها.

"طالما ظننت أنني مصاب بأمراض لم يتم تشخيصها وسوف تنهي حياتي، لأنني كنت مقتنعًا بأن الأعراض البدنية كانت سيئة للغاية وليست "مجرد قلق"."

## تأثيرات القلق الأخرى

قد تستمر أعراض القلق لفترة طويلة، أو تأتي ثم تزول. وقد تجد صعوبة في ممارسة حياتك اليومية، بما في ذلك:

- اعتناءك بنفسك
- التزامك في عملك
- تكوين علاقات مع الآخرين أو الحفاظ عليها
- تجربة أشياء جديدة
- أن تستمتع بوقت فراغك بكل بساطة.

وفي بعض الحالات، قد يؤثر القلق تأثيرًا خطيرًا على قدرتك على العمل.

إذا كنت ممن يقودون تقود السيارة، قد يتوجب عليك أن تخطر هيئة DVLA (هيئة تراخيص السائقين والمركبات) بأنك تعاني من اضطرابات القلق.

## ما هي نوبات الذعر؟

نوبات الذعر نوع من الاستجابة لشعور بالخوف.

وهي استجابة مفرطة عن استجابة جسمك الطبيعية لخطر أو إجهاد أو شيء مثير.

*"كانت أسناني تصطك ولم أستطع التحكم فيها وكان جسدي كله يرتجف، كنت أنهج وأبكي من الذعر لاقتناعي الشديد بشعوري أنني سأفقد الوعي."*

## كيف نشعر بنوبات الذعر؟

إذا انتابتك نوبة الذعر، سرعان ما تتراكم الأعراض البدنية. منها:

- تسارع ضربات القلب أو شدتها
- شعور بدوار أو دوخة أو خفة في الرأس
- شعور بالحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة
- تعرق أو ارتعاش أو اهتزاز
- الغثيان (شعور بالتقيؤ)
- ألم في صدرك أو بطنك
- شعور بضيق في التنفس أو كأنك تختنق
- شعور بأن ساقيك ترتعشان أو تتحولان إلى هلام
- شعور بانقطاع الصلة بينك وبين عقلك أو جسدك أو العالم من حولك، وهي من أنواع الانفصال.

وأثناء نوبة الذعر، قد تشعر بخوف شديد أن:

- تفقد التحكم في نفسك
- تصاب بالإغماء
- تصاب بأزمة قلبية
- تموت.

*"مع أن الأمر استغرق مني وقتًا طويلًا، تعلمت أن أكون قويًا وأن لدي القدرة لأساعد الآخرين."*

قد تشعر بالخوف أن تخرج بمفردك أو أن تذهب إلى أماكن عامة، لأنك قلق من تعرضك لنوبة ذعر أخرى. أما إذا اشتد خوفك جدًا، فقد يطلق عليه اسم رهاب الخلاء.

*"كنت أشعر أنني لا أستطيع التنفس، وأردت فقط أن أخرج وأذهب إلى مكان آخر، لكنني لم أستطع لأنني كنت في الفطار."*

## متى تصيبني نوبات الذعر؟

تحدث نوبات الذعر لأي إنسان في أوقات مختلفة. ومن الناس من تصيبهم نوبة ذعر واحدة ولا يصابون بعدها أبدًا، وقد تصاب بها من حين لآخر بانتظام، أو بعدة نوبات منها في فترة زمنية قصيرة. وقد تلاحظ أن نوبات الذعر تثيرها أماكن أو مواقف أو أنشطة معينة. فقد تحدث قبل حضور موعد مجهود مثلاً.

وتستمر أكثر نوبات الذعر من 5 دقائق إلى 20 دقيقة. وقد تحدث بسرعة شديدة. وتصبح أعراضك في أسوأ حالاتها عادة في غضون 10 دقائق.

وقد تصاب أيضًا بأعراض نوبة الذعر على مدى فترة زمنية أطول. وقد يكون السبب في ذلك إصابتك بنوبة ذعر ثانية، أو أنك تعاني من أعراض القلق الأخرى.

"يبدو أن نوبات الذعر التي تصيبني تأتي دون سابق إنذار. ولكن في الواقع، يبدو أنها تُثار أساسًا في وقت الليل إذا أردت أن أنام، ولكن لا أستطيع إيقاف التسارع الذي يحدث في عقلي، وأنا أعاني من القلق والذعر من أي شيء يجول بخاطري".

## كيف أتأقلم مع نوبات الذعر؟

قد تسبب لك نوبات الذعر شعورًا مرعبًا، ولكن هناك أمور تساعدك على التأقلم معها. والأفضل أن تطبع هذه النصائح في ورقة منفصلة أو تدونها وتحتفظ بها في مكان آمن.

أثناء نوبة الذعر:

- ركز على تنفسك. من المفيد أن يكون الشهيق والزفير ببطء مع العد من واحد إلى خمسة.
- اضرب الأرض بقدميك واحدة تلو الأخرى بثبات. يجد البعض أن هذا يساعدهم على التحكم في تنفسهم.
- ركز على حواسك. على سبيل المثال، تذوق حلوى أو علكة بنكهة النعناع، أو المس أو احتضن شيئًا ناعمًا.

بعد نوبة الذعر:

- فكر في الرعاية الذاتية. من المهم أن تنتبه لما يحتاجه جسمك بعد انتهاء نوبة ذعر. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى الراحة في مكان هادئ، أو تناول أو شرب شيء.
- تحدث مع شخص تثق به. إن استطعت، قد يكون من المفيد أن تخبر شخصًا تعرفه أنك تعرضت لنوبة ذعر. وقد يكون من المفيد جدًا أن تخبره أن يراقبك إذا أصبت بأخرى، وكيف يساعدك.

"بدأت أتجنب التجمعات والذهاب إلى المدرسة والخروج مع الأصدقاء."

## ما هي اضطرابات الذعر؟

إذا كنت تُصاب بالكثير من نوبات الذعر في أوقات غير متوقعة ولا تجد لها سببًا أو دافعًا معينًا، فربما تُشخص حالتك بأنها اضطرابات الذعر. من الشائع أن تصاب باضطرابات الذعر وأنواع من الرهاب معينة معًا. ومن يعانون من اضطرابات الذعر قد تصيبهم نوبات ذعر قليلة أو لا تصيبهم نهائيًا في بعض الفترات، ولكنهم يصابون بالكثير منها في أوقات أخرى.

### اضطرابات الذعر والحساسية العالية

تشير بعض الأبحاث إلى أن من يعانون من اضطرابات الذعر قد يكون مستوى حساسيتهم للتجارب الحسية (مثل ضوء الشمس والروائح وتغيرات الطقس) عاليًا جدًا، ولكن لا توجد أدلة كافية تؤكد ذلك حتى الآن. ولم يتضح بعد إذا كان ارتفاع مستوى الحساسية تجاه هذه الأشياء سببًا في إصابتك باضطرابات الذعر، أو إذا كان نتيجة لها.

"كان أسوأ شعور في العالم أن لا أعرف متى تصيبني نوبة الذعر."

## ما أسباب القلق؟

تختلف تجربة الإصابة بالقلق من شخص إلى آخر، لذلك من الصعب أن نحدد بالضبط أسباب مشاكل القلق. وربما لها عوامل أخرى كثيرة.

ويتناول هذا القسم بعض الأشياء التي تزيد من احتمالية حدوث مشاكل القلق.

### هل مشاكل القلق وراثية؟

تشير الأبحاث إلى أن احتمال إصابتك بمشاكل القلق ربما يكون أكبر إذا كان عندك قريب من الدرجة الأولى يعاني منها. وهذا ما يسمى أحيانًا "بحساسية القلق".

وفي الوقت الحالي، لا توجد أدلة كافية تثبت إذا كان السبب في ذلك اشتراكنا في بعض الجينات التي تجعلنا أشد عرضة للإصابة بالقلق، أو لأننا نتعلم أساليب معينة للتفكير والتصرف من آبائنا وأفراد عائلاتنا كلما امتد بنا العمر.

## تجارب الماضي أو الطفولة

من الأسباب الشائعة لمشاكل القلق تجاربنا الصعبة في مرحلة الطفولة أو المراهقة أو البلوغ. ومحتمل جدًا أن يكون لتعرضنا للإجهاد والصدمات في الصغر تأثير كبير على وجه الخصوص. من الأمور أو التجارب التي قد تسبب مشاكل القلق:

- الاعتداء العاطفي أو البدنية
- الإهمال
- فقدان أحد الوالدين
- التعرض للتنمر أو الإقصاء الاجتماعي.

ومن العوامل أيضًا ألا يتعامل معك والداك بحرارة أو أن يفردا في حمايتك.

"التحقت بمدرسة داخلية وعانيت من القلق الشديد لانفصالي عن أهلي، وابتعادي عن بيتي، وكاد أخي أن يموت وأنا في الثانية عشرة من عمري. وظلت أُمي تعاني من انهيار حاد أصابها لمدة عام تقريبًا وتلقت الرعاية الطبية في المنزل".

## وضع حياتك الحالي

قد يحدث القلق أيضًا بسبب مشكلات تمر بها في حياتك حاليًا. على سبيل المثال:

- الإرهاق أو تراكم الإجهاد
- حدوث الكثير من التغييرات أو انعدام اليقين
- شعورك بأنك تحت ضغط في دراستك أو في عملك
- طول ساعات العمل
- ليس لديك عمل
- المشاكل المالية
- مشاكل السكن والخوف من التشرّد
- القلق من حدوث كوارث بيئية أو طبيعية (يسمى أحيانًا القلق المناخي أو القلق الإيكولوجي)
- فقدان شخص عزيز عليك (يسمى أحيانًا الفجعة)
- شعورك بالوحدة أو العزلة
- التعرض لاعتداء أو تنمر أو مضايقة.

قد تحدث في حياتك اليومية تغييرات كبيرة تكون سببًا خاصًا للقلق، لذلك ربما أنك عانيت من مشاكل القلق أثناء جائحة فيروس كورونا.

"لقد أدركت مؤخرًا أنني أنفق المال عندما أشعر بالقلق، وهذا بدوره يجعلني أشعر بالقلق على المبلغ الذي أنفقت."

## مشكلات الصحة البدنية والعقلية

قد تكون هناك مشكلات صحية أخرى تسبب القلق أو تزيد الأمر سوءًا. على سبيل المثال:

- مشاكل الصحة البدنية – التعايش مع حالة صحية جسدية خطيرة أو مستمرة أو تهدد حياتك قد يسبب القلق أحيانًا.
- مشكلات الصحة العقلية الأخرى – من الشائع أيضًا أن تصاب بالقلق إن كنت مصابًا بمشكلات الصحة العقلية الأخرى، مثل الاكتئاب.

## الأدوية والعقاقير

أحيانًا قد يكون القلق من الآثار الجانبية بسبب تعاطي:

- بعض أدوية الصحة النفسية
- بعض الأدوية التي تعالج مشكلات الصحة البدنية
- العقاقير الترويحية والكحول.

### أيكون النظام الغذائي أحد هذه العوامل؟

من الطعام أو الشراب أنواع تؤدي إلى ظهور أعراض القلق أو الذعر أو تفاقمها. ومنها السكر والكافيين.

"لقد أفلعت عن تناول الكحول. يرى كثيرون أن شرب الكحول يساعد في التخلص من القلق، لكنه في الواقع يزيد الأمر سوءًا على المدى الطويل".

## كيف أساعد نفسي؟

قد يكون التعايش مع القلق أمرًا صعبًا للغاية، ولكن هناك خطوات مفيدة لك يمكنك اتخاذها. يورد هذا القسم مقترحات عليك مراعاتها.

### تحدث مع شخص تثق به.

قد تشعر بالارتياح إذا تحدثت عما يقلقك مع شخص تثق به. ومجرد وجود شخص يستمع إليك ويظهر اهتمامًا بك قد يساعدك. وإن لم تستطع البوح بها لشخص قريب إليك، فإن Samaritans و Anxiety UK يديران خطوط دعم، اتصل بها وتحدث إلى شخص ما.

"يبدو أن البوح بها يساعد في تخفيف بعض الضغط عني".

## حاول أن تدير مخاوفك بنفسك

وقد يكون القلق سببًا لانشغالك بمخاوفك. وربما لديك مخاوف لا تستطيع التحكم فيها. أو ربما تشعر أن انشغالك المستمر بمخاوفك يبدو مفيدًا لك – أو إذا لم تشغل نفسك بالتفكير فيها فقد تحدث أمور سيئة.

وقد يكون مفيدًا أن تتعامل مع هذه المخاوف بطرق مختلفة. على سبيل المثال، لم لا:

- تخصص وقتًا محددًا للتركيز على مخاوفك – لتطمئن أنك لم تنس التفكير فيها. ويرى البعض أن استخدام عداد الوقت مفيد.
- اكتب مخاوفك واحتفظ بها في مكان معين – على سبيل المثال، اكتبها في دفتر ملاحظات أو قصاصة ورق وضعها في ظرف أو برطمان.

"أحاول أن أقع نفسي أن هذا ما أشعر به الآن، لكنه لن يستمر إلى الأبد."

## اعتني بصحتك البدنية

- حاول أن تأخذ قسطًا كافيًا من النوم. لأن النوم يمدك بقدرة على التعامل مع المشاعر والتجارب الصعبة. لمزيد من المعلومات، راجع موردنا عن التعامل مع مشكلات النوم.
- فكر في نظامك الغذائي. مع انتظامك في تناول الطعام وحفاظك على استقرار نسبة السكر في الدم سوف تشعر بفارق في مزاجك ومستويات طاقتك.
- حاول أن تمارس نشاطًا بدنيًا. قد تكون التمارين مفيدة لصحتك العقلية فعلاً.

"ما أجمل التمشية، وإن كنت لا أستطيع الذهاب بعيدًا. أتجول في الحديقة وأتناول غدائي خارج البيت."

## مارس تمارين التنفس

لأن تمارين التنفس تساعدك على التأقلم وتعزز قدرتك على التحكم.

"تنفس ... تذكر دائمًا أن تتنفس. خذ وقتك في الشهيق. وهذا من أبسط الأشياء، لكننا ننساه في نوبات الذعر."

### هل اليقظة مفيدة في حالة الشعور بالقلق؟

اليقظة وسيلة لتحويل انتباهك التام إلى اللحظة الحالية. وبينما يرى البعض أن اليقظة مفيدة في التعامل مع بعض اضطرابات القلق، يقول آخرون إنها تجعلهم يشعرون بسوء حالتهم.

وذلك لأن البعض يرون أنهم يشعرون بتوتر شديد عند متابعتهم لأفكارهم السلبية، وقد تجعلهم يشعرون بسوء حالتهم. فإذا جربت اليقظة ووجدت أن شعورك بعدم التحسن لم يزل، اسأل الطبيب أو المعالج عن أشياء أخرى تستطيع أن تجربها.

ويؤكد المعهد الوطني للتميز في الرعاية والصحة (NICE) – المنظمة التي تصدر عنها توجيهات إرشادية حول أفضل الممارسات في مجال الرعاية الصحية – أن اليقظة لا يُنصح بها للتغلب على القلق الاجتماعي.

"أبحث الآن عن طرق طبيعية أسيطر بها على شعوري بالذعر والقلق، بما فيها التأمل والتمارين الرياضية وتمرينات التنفس واليقظة والنظام الغذائي."

## احتفظ بدفتر ليوميّاتك

قد يكون من المفيد أن تدوّن ما يحدث لك عند شعورك بالقلق أو إصابتك بنوبة ذعر. فربما يساعدك في تحديد الأنماط السلوكية التي تثير فيك هذه التجارب، أو مراقبة العلامات المبكرة التي تنذر ببدء حدوثها.

ويمكنك أيضًا تدوين ما يسير على ما يرام. وقد تعني إصابتك بالقلق أنك تفكر كثيرًا في أشياء تقلقك أو يصعب عليك القيام بها. ومن المهم أن ترفق بنفسك وأن تبحث عن الجوانب الإيجابية أيضًا.

"احتفظ بمذكرات مصورة لكل الأشياء التي نجحت في القيام بها! هذا يجعلني أقول "نعم أستطيع القيام بذلك". لذلك عندما أذهب وأجلس في مقهى، أو أذهب في نزهة على الأقدام، ألتقط صورة، وإذا شعرت بالخوف، أنظر إلى ما مضى ... وأتشجع لأذني إن كنت فعلتها مرة من قبل، أستطيع أن أفعلها مرة أخرى."

## جرب دعم الأقران

دعم الأقران فرصة لجمع شمل من مروا بتجارب مماثلة ليدعم كل منهم الآخر. ويجد كثيرون أن هذا يساعدهم في تبادل الأفكار عن كيفية الحفاظ على صحتهم، والتواصل مع الآخرين، وعدم الشعور بالوحدة. ويمكنك الآتي:

- التواصل مع منظمة متخصصة. على سبيل المثال، يمكنك العثور على بيانات التواصل مع مجموعات الدعم والمنتديات وخطوط المساعدة على المواقع الإلكترونية Anxiety Care UK و Anxiety UK و No More Panic و Triumph Over Phobia UK.
- انضم إلى Side by Side، مجتمع Mind المخصص لتبادل الدعم عبر الإنترنت.
- تواصل مع Mind's Infoline واسأل عن أقرب مجموعات الدعم إليك. أو بدلاً من ذلك، ابحث عن أقرب فرع Mind المحلي إليك وتواصل معهم مباشرة.

## طرق العلاج التكميلية والبديلة

ربما تساعدك طرق العلاج التكميلية والبديلة في إدارة شعورك بالقلق.

ومنها أنواع عديدة، جربها بنفسك لتعرف ما يناسبك. منها:

- اليوغا
- التأمل
- العلاج بالعطور
- التدليك
- المعالجة الانعكاسية
- العلاج بالأعشاب
- علاجات زهرة باتش
- العلاج بالتنويم الإيحائي.

يرى البعض أن طريقة واحدة أو أكثر من هذه الطرق يمكنها أن تساعدهم على الاسترخاء أو النوم بشكل أفضل.

كثير من الصيدلانيين ومتاجر المنتجات الصحية لديهم أنواع مختلفة من العلاج؛ يمكنك استشارتهم.

"أما أنا، لدي سي دي للعلاج بالتنويم الإيحائي. عندما أحضرها زوجي إلى المنزل، ضحكت؛ أما الآن، أستخدمها. مهدئة جدًا."

## ما هي طرق العلاج المتاحة؟

هناك طرق عديدة للعلاج قائمة على أدلة توصلوا إليها للمساعدة في علاج اضطرابات القلق والذعر. يتناول هذا القسم:

### موارد المساعدة الذاتية

قد تكون موارد المساعدة الذاتية أول خيار للعلاج يقدمه لك الطبيب. وهذا لأنها متاحة بسهولة ويسر، وقد تساعدك في الشعور بالتحسن دون حاجة إلى تجربة خيارات أخرى.

ويمكن تقديم المساعدة الذاتية من خلال:

- **كتب الأنشطة.** على سبيل المثال، قد يوصي طبيبك بكتب معينة من برامج Reading Well، وتقدم الكتب بوصفة طبية. وهذا البرنامج تدعمه معظم المكتبات المحلية، لذا يمكنك أن تتصفح الكتب مجاناً – ولا تحتاج في الواقع إلى وصفة من طبيب.
- **برامج العلاج السلوكي المعرفي (CBT) عبر الإنترنت.** هناك دورات عديدة للعلاج السلوكي المعرفي مبنية على تطبيقات مخصصة لعلاج نوبات القلق والذعر. ويمكنك البحث في تطبيقات هيئة الصحة الوطنية NHS عن التطبيق الذي يناسبك. وقد تعثر على مرجع للعمل بمفردك، أو دورة تدريبية مع آخرين يعانون من صعوبات مماثلة.

*"تم تشخيص حالتي بأنها اضطرابات قلق عام واكتئاب ووسواس قهري. وتلقيت العلاج السلوكي المعرفي لمدة عام تقريباً، وكان مفيداً جداً".*

### طرق العلاج بالكلام

إذا تبين أن موارد المساعدة الذاتية قد لا تساعد في حل مشاكل القلق التي تعاني منها، أو إذا كنت قد جربتها بالفعل ولم تساعدك، فينبغي أن يعرض عليك طبيبك طريقة العلاج بالكلام. ويوجد نوعان من المعالجة بالكلام يُنصح بهما في حالات القلق والذعر:

- **العلاج السلوكي المعرفي (CBT) –** يركز على كيفية تأثير أفكارك ومعتقداتك ومواقفك على مشاعرك وسلوكك، ويعلمك مهارات التأقلم للتعامل مع المشكلات المختلفة.
- **العلاج بالاسترخاء التطبيقي –** يشمل تعلم كيفية إرخاء عضلاتك في المواقف التي تشعر فيها بالقلق عادة.

*"لم أعد أبالغ في تحليل كل شيء بسيط يحدث".*

## الأدوية

قد يعرض عليك طبيبك أن يصف لك دواءً يساعدك في إدارة الأعراض. قد ينتفع البعض بتجربة طرق العلاج بالكلام مع الأدوية في وقت واحد، ولكن ينبغي أن تُعرض عليك طرق أخرى للعلاج وليس الدواء وحده. فيما يلي بعض الأدوية التي قد تُقدم لك:

### مضادات الاكتئاب

يطلق على هذا النوع عادة اسم مثبطات إعادة التقاط السيروتونين الانتقائية (SSRI). قد تسبب مثبطات إعادة التقاط السيروتونين الانتقائية (SSRIs) آثارًا جانبية لبعض الأشخاص، مثل مشاكل النوم أو زيادة الشعور بالقلق أكثر مما كان. وإذا كانت لا تصلح لحالتك، أو ليست مناسبة لك، فقد يُعرض عليك نوع آخر.

### بريغالين

في بعض الحالات، على سبيل المثال، إذا كان تشخيص حالتك اضطرابات القلق العام (GAD)، فقد يصف لك الطبيب دواءً يسمى بريغالين. وهو دواء مضاد للنوبات يستخدم عادة لعلاج الصرع، وهو اضطراب عصبي يسبب نوبات، ولكنه مرخص أيضًا لعلاج القلق.

لمزيد من المعلومات، راجع موردنا عن الأدوية المضادة للقلق وبريغالين.

### حاصرات بيتا

تستخدم حاصرات بيتا أحيانًا لعلاج أعراض القلق البدنية، مثل تسارع ضربات القلب والخفقان والرعاش (الاهتزاز). ولأنها ليست عقاقير نفسية، فلا تقلل أيا من الأعراض النفسية. وقد تكون مفيدة في بعض المواقف التي تسبب لك الرهاب.

### مهدئات بنزوديازيبين

إذا كنت تعاني من قلق شديد للغاية وله تأثير شديد على حياتك اليومية، فقد يُعرض عليك مهدئ بنزوديازيبين. لكن هذه الأدوية قد تسبب آثارًا جانبية غير مريحة وقد تسبب الإدمان، لذلك ينبغي إذا وصفها الطبيب أن تكون جرعة منخفضة فقط لفترة قصيرة لمساعدتك في فترة الأزمة.

قبل أن تقرر تناول أي دواء، مهم أن تتأكد من أن لديك كل الحقائق والمعلومات التي تحتاجها ليكون قرارك عن بيئة.

"أتناول أدوية تساعدني، لكنني تلقيت أيضًا علاجًا عبر الإنترنت لا يقدر بثمن، بالإضافة إلى علاج تحليلي معرفي كمريض خارجي في مستشفى للأمراض النفسية. العلاج بالكلام رائع."

## كيف أحصل على العلاج؟

إذا أردت أن تحصل على العلاج من هيئة NHS، فإن الخطوة الأولى عادة هي زيارة طبيبك العام. وسوف يجري تقييمًا لحالتك، قد يشمل تعبئة استبيان عن عدد المرات التي تشعر فيها بمخاوف أو قلق أو توتر.

وبعد ذلك يشرح لك خيارات العلاج المتاحة، وتتفقان معًا على أنسبها لك.

ولأسف، قد تكون قوائم الانتظار في NHS للعلاج بالكلام طويلة جدًا. وإذا وجدت صعوبة في الوصول إلى العلاج بالكلام، فكر فيما يلي:

- **الجمعيات الخيرية والمنظمات المتخصصة.** راجع جهات اتصال مفيدة وبها قائمة منظمات قد تقدم لك العلاج أو تساعدك في التواصل مع جهات الخدمات المحلية. وقد يساعدك خط المعلومات Mind's Infoline في إيجاد أقرب مقدمي الخدمات إليك.
- **العلاج الخاص.** من البدائل الأخرى التي يفضلها البعض أن يتعاملوا مع معالج خاص، وقد لا يناسب جميع الفئات لأنه مكلف.

### ماذا لو منعتني القلق من طلب المساعدة؟

قد يكون من الصعب أن تحصل على العلاج إذا كان تحديد الموعد مع طبيبك أو حضوره ينطوي على فعل شيء يسبب لك القلق الشديد. وعلى سبيل المثال، قد تشعر أنك لا تستطيع التحدث على الهاتف أو مغادرة المنزل.

واليك أشياء يمكنك تجربتها:

- اسأل طبيبك إن كان يقوم بزيارات منزلية أو إجراء التقييم عبر الهاتف. وإذا كانت الإجابة لا، فقد يستطيع أن يحجز لك موعدًا في وقت تكون فيه العيادة أقل ازدحامًا.
- وبعض الأطباء لا يمانع إذا اتصل شخص آخر وحجز لك موعدًا (بموافقتك). ومن المفيد أن تحضر الموعد برفقة شخص يقدم لك العون والدعم.
- وحسب ما هو متاح في منطقتك، فقد تستطيع إحالة نفسك للعلاج بالكلام في أي جهة محلية تقدم خدمة تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية (IAPT). وتقدم خدمات تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية (IAPT) عبر الإنترنت أو الهاتف. ويمكنك البحث عن خدمات IAPT على موقع هيئة NHS.

"إذا كنت لا تعرف الضرر الذي حل بك، كيف تعرف طريقة إصلاحه؟ بالنسبة لي، شعرت بالارتياح عند تشخيص حالتي بأنها قلق واضطرابات زعر! وهذا معناه أن الأعراض الفظيعة التي عانيت منها لم تكن مجرد خيالات".

### وماذا لو لم أشعر بالتحسن؟

سوف يعرض عليك طبيبك مواعيد منتظمة لمراجعة حالتك، ومعرفة نوع العلاج الأفضل لها.

وما يصلح لغيرك، قد لا يصلح لحالتك، لذلك إذا لم يناسبك دواء معين أو نوع من أنواع العلاج بالكلام أو معالج معين، ينبغي أن يعرض عليك الطبيب بديلاً.

وإذا جربت مجموعة من العلاجات ولم يساعدك أي منها، فقد يحيلك طبيبك إلى فريق الصحة العقلية المجتمعي (CMHT). يضم هذا الفريق عددًا متنوعًا من المتخصصين في الرعاية الصحية، مثل الأطباء النفسيين وعلماء النفس الإكلينيكين. ويستطيع فريق الصحة العقلية المجتمعي (CMHT) تقييم حالتك بشكل منفصل وتقديم خطة العلاج التي تناسبك.

ونوصي بهذا في الحالات الآتية خصوصًا:

- إذا كنت لا تستطيع مواصلة أنشطتك اليومية بسبب الأعراض
- إذا كنت تعاني من مشكلة صحية بدنية خطيرة أو مشكلة صحية عقلية أخرى
- إذا راودتك أفكار إيذاء النفس أو الانتحار.

من المهم أن تتذكر أن التعافي رحلة، وقد لا تكون سهلة دائمًا. وعلى سبيل المثال، قد تجد أنه من المفيد أن تركز على معرفة المزيد عن نفسك وتطور طرقًا جديدةً للتكيف معها، بدلًا من محاولة التخلص من جميع الأعراض التي تعاني منها.

## كيف يستطيع الآخرون المساعدة؟

هذا القسم مخصص للأصدقاء وأفراد العائلة الراغبين في دعم شخص يعاني من القلق أو نوبات الذعر.

قد يكون الأمر صعبًا حقًا عندما يعاني شخص يهملك أمره من القلق أو نوبات الذعر، ولكن هناك أشياء يمكنك أن تساعد به. هذه بعض النصائح:

### لا تضغط عليه

إن كان صديقك أو أحد أفراد أسرتك لا يرتاح لفعل شيء ما، فحاول ألا تضغط عليه. ومن المهم جدًا التحلي بالصبر والاستماع إلى رغباته والتعامل مع الأمور بطريقة تريحه.

نعلم أنك ترغب في مساعدته على مواجهة مخاوفه أو إيجاد حلول عملية لها، ولكن المحزن جدًا أن يشعر شخص ما بأنه مجبر على خوض مواقف معينة لا يشعر بالاستعداد لها. وهذا قد يجعل قلقهم أشد وأسوأ.

تذكر أن عدم القدرة على التحكم في مخاوفهم هو جزء من هذا القلق، وأن ما يشعرون به ليس بأيديهم أن يتحكموا فيه.

"ما يساعدني هو الهدوء والقبول – وليس محاولة تبديد مشاعري بحجج "عقلانية" أو "منطقية"."

## مساعدة شخص يعاني من نوبة ذعر

نعرف أنك تشعر بالخوف إذا تعرض شخص يهملك أمره لنوبة ذعر – خاصة إذا حدثت دون سابق إنذار. ولكن إذا أردت أن تساعدته:

- حاول أن تحافظ على هدوئك
  - أخبره بلطف أنك تعتقد أنها نوبة ذعر وأنها ستبقى معه ولن تتركه
  - شجعه على التنفس ببطء وعمق – من المفيد أن يقوم بشيء منظم أو متكرر يستطيع التركيز عليه، مثل العد بصوت عالٍ، أو اطلب منه أن ينظر إلى ذراعك وأنت ترفعها بلطف لأعلى ولأسفل
  - شجعه أن يضرب الأرض بقدميه واحدة تلو الأخرى بثبات
  - شجعه على الجلوس في مكان هادئ يستطيع فيه التنفس بتركيز حتى يشعر بتحسن.
- لا تشجع أي شخص مصاب بنوبة ذعر على التنفس في كيس ورقي. هذا لا يُنصح به وقد يضره.

## حاول أن تفهم

- اعرف معلومات قدر المستطاع عن القلق. هذا يساعدك في فهم ما يمر به.
  - أسأله عن تجربته. يمكنك أن تسأله كيف تؤثر حالة القلق على حياته اليومية، وما الذي يجعلها أفضل أو أسوأ.
- والاستماع إلى تجاربه مع الأشياء من حوله يساعدك على التعاطف معه فيما يشعر به.

"كن لطيفًا، ولا تتسرع في الحكم. أخبرنا أنها مجرد تجربة وتزول، أخبرنا أنك لن تتركنا".

## أسأل كيف تساعدكم.

إن كان صديقك أو فرد من أفراد أسرتك، فهو يعرف بالفعل كيف تدعمه – على سبيل المثال، مساعدته في المواقف الصعبة أو التحدث إليه بهدوء أو القيام معه بتمارين التنفس.

وسؤالك عن ما يحتاج إليه أو كيف يمكنك مساعدته، يعني أنك تدعمه ليشعر بمزيد من التحكم في نفسه.

وسوف يشعر بالأمان والهدوء إذا اطمأن إلى وجود شخص بجواره يعرف ما يجب فعله إذا بدأ شعوره بالفزع أو الذعر.

"يذكرني بأن أتنفس، ويسألني عما أحتاج".

## ادعمه في بحثه عن المساعدة

إذا كنت تعتقد أن قلق صديقك أو أحد أفراد أسرتك أصبح مشكلة بالنسبة له، شجعه على التماس العلاج بالتحدث إلى الطبيب أو المعالج. ويمكنك الآتي:

- اعرض عليه المساعدة في الترتيب لموعد مع الطبيب. إذا كان يشعر بالرعب من مغادرة المنزل، اقترح عليه أن يتصل بطيبيه ليعرف إذا كان يستطيع القيام بزيارات منزلية وحجز مواعيد بالهاتف.
- قدم الدعم له عند حضوره المواعيد. اعرض عليه الذهاب معه إلى مواعيده وانتظاره في غرفة الانتظار. ويمكنك أيضًا مساعدته في تحضير ما يريد التحدث عنه مع الطبيب.
- ساعده في التماس المساعدة من المعالج.
- ساعده في البحث عن خيارات مختلفة للدعم، مثل الخدمات المجتمعية أو مجموعات دعم الأقران كالتالي تديرها UK Anxiety و No Panic. ولمزيد من المعلومات، راجع جهات اتصال مفيدة. ويمكنك أيضًا الاتصال بخط المعلومات Mind's Infoline لمعرفة المزيد عن الخدمات المحلية.

## اعتني بنفسك

قد يكون من الصعب أحيانًا أن تدعم شخصًا يعاني من مشكلة صحية عقلية – وإذا شعرت بالإرهاق في بعض الأحيان؛ فاعلم أنك لست وحدك. ومن المهم أن تتذكر أن تعتني بصحتك العقلية أيضًا، بحيث يكون لديك الطاقة والوقت والفراغ اللازم لتكون قادرًا على المساعدة.

على سبيل المثال:

- ضع حدودًا ولا تحمل نفسك فوق طاقتها. إذا لم تكن أنت على ما يرام، فلن تستطيع دعمه ولا دعم نفسك بنفس الطريقة. ومن المهم أيضًا أن تضع لنفسك حدودًا تعرفها وتحدد مدى شعورك بالقدرة على تقديم المساعدة.
- تحدث مع الآخرين عن دور الرعاية الذي قمت به، إن استطعت. كثيرًا ما يكون تقديم الدعم أسهل ما دمت لا تقدمه بمفردك.
- تحدث مع الآخرين عما تشعر به. ربما ترغب في توخي الحذر بشأن مقدار المعلومات التي تخبر بها الآخرين عن شخص تدعمه، لكن التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به يساعدك على الشعور بدعمهم لك أيضًا.
- ابحث عن الدعم لنفسك. المنظمات المذكورة في جهات اتصال مفيدة من أجلك أنت أيضًا. وقد تجد أن دعم الأقران أو طرق العلاج منفذًا جيدًا للتعبير عن مشاعرك.

## جهات اتصال مفيدة

### خدمات Mind

#### خطوط المساعدة

يقدم Infoline و LegalLine معلومات عن الصحة العقلية لآلاف الناس في جميع أنحاء إنجلترا وويلز كل عام. سوف نستمع إليك ولن نصدر أحكامًا مسبقًا عليك، وننظر في أقرب خيارات الدعم إليك، ونساعدك في اتخاذ خطواتك التالية.

ونرحب بك من 9 صباحًا إلى 6 مساءً، من يوم الإثنين إلى الجمعة.

#### Mind Infoline

اتصل على: 0300 123 3393

بريد إلكتروني: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

#### Mind Legal Line

اتصل على: 0300 466 6463

بريد إلكتروني: [legal@mind.org.uk](mailto:legal@mind.org.uk)

#### Side by Side

من المفيد جدًا أن تتواصل مع شخص آخر وتحدثوا عن تجاربكم المشتركة. و Side by Side هو مجتمع Mind المخصص لتبادل الدعم عبر الإنترنت. ومهما كان شعورك الآن، نوفر لك مكانًا آمنًا لتحدث وتعبّر عن نفسك وتجد من يستمع إليك. اعرف المزيد وانضم إلينا في [sidebyside.mind.org.uk](http://sidebyside.mind.org.uk)

#### Local Minds

ولدينا شبكة من فروع Mind المحلية منتشرة في جميع أنحاء إنجلترا وويلز لتقديم خدمات عديدة مثل طرق العلاج بالكلام ومجموعات دعم الأقران والدعوة.

اتصل بنا على Infoline لمعرفة بيانات أقرب فرع Mind محلي إليك، أو تفضل بزيارة [mind.org.uk/localminds](http://mind.org.uk/localminds)، واتصل بهم مباشرة لمعرفة المزيد عن خدماتهم.

## منظمات أخرى

### Anxiety Care UK

anxietycare.org.uk  
تساعد من يعانون من اضطرابات القلق.

### Anxiety UK

03444 775 774 (خط مساعدة)  
07537 416 905 (نصية)  
anxietyuk.org.uk  
نصائح ودعم للمتعايشين مع القلق.

### الجمعية البريطانية للإرشاد والعلاج النفسي (BACP)

bacp.co.uk  
هيئة مهنية متخصصة في الإرشاد والعلاج بالكلام. تقدم معلومات مفيدة وقائمة بالمعالجين المعتمدين.

### خدمة تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية (IAPT)

nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service  
معلومات عن خدمات الإرشاد والعلاج المحلية التي تقدمها هيئة NHS، ويمكنك الرجوع إليها بنفسك غالبًا (إنجلترا فقط).

### المعهد الوطني للتميز في الرعاية والصحة (NICE)

nice.org.uk  
تقدم إرشادات عن أفضل الممارسات في مجال الرعاية الصحية.

### الباحث عن خدمات NHS

nhs.uk/service-search  
قاعدة بيانات قابلة للبحث عن خدمات NHS في إنجلترا.

### No More Panic

nomorepanic.co.uk  
توفر المعلومات والدعم والمشورة لمن يعانون من اضطرابات الذعر أو القلق أو الرهاب أو الوسواس القهري، وكذلك منتدى وغرفة دردشة.

### No Panic

0300 7729844  
nopanic.org.uk  
توفر خطًا للمساعدة، وبرامج تدريجية خطوة بخطوة، ودعمًا لمن يعانون من اضطرابات القلق.

## Samaritans

116 123 (هاتف مجاني)

jo@samaritans.org

Chris, Freepost RSRB-KKBY-CYJK

PO Box 90 90

Stirling FK8 2SA

samaritans.org

موقع Samaritans مفتوح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لأي شخص يحتاج إلى التحدث. ويمكنكم زيارة أي فرع من فروع Samaritans شخصيًا. ولديهم في Samaritans خط باللغة الويلزية على 0808 164 0123 (من 7 مساءً إلى 11 مساءً كل يوم).

## (TOP) Triumph Over Phobia المملكة المتحدة

topuk.org

توفر مجموعات للعلاج بالمساعدة الذاتية والدعم لمن يعانون من اضطرابات الوسواس القهري والرهاب وما يتعلق بهما من اضطرابات القلق.

حقوق التأليف والنشر Mind فبراير 2021

قيد المراجعة في 2024.