



PATIENT  
EDUCATION

# Anxiety

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# What is anxiety?

- “Anxiety” is a feeling of being tense or nervous.
- It is a normal emotion that people feel when they are in a threatening or difficult situation.

# What is an anxiety disorder?

- All people might feel anxious or tense sometimes, but not all people have anxiety disorders.
- An anxiety disorder causes severe distress in your life. It affects your ability to do your daily activities.
- Anxiety disorders are very common. They can affect anyone.

# What are the causes of anxiety disorder?

**There is no single cause for anxiety.**

- Anxiety might be caused by a dysfunction in the brain chemicals.
- Environmental factors and stressors put the person at a higher risk of developing anxiety.
- Heredity might play a role too. Family members are at a higher risk to develop anxiety than others if they are also affected by environmental stressors.

# What are the symptoms of an anxiety disorder?

Symptoms usually depend on the type of anxiety disorder that you have.

Common symptoms are:

- feelings of panic or fear
- nervousness
- nightmares
- sleeping problems
- an inability to stay calm
- fast heartbeat
- sweating
- dry mouth
- numbness in the hands or feet
- nausea
- muscle tension
- dizziness
- shortness of breath

# What are the types of anxiety disorders?

There are four common types of anxiety disorders.

Type	Description	Example
Panic disorder	You experience fear and worry that occur suddenly without any cause. It makes you feel as if you are having a heart attack or going crazy.	Common symptoms are: sweating, chest pain, dizziness, racing heartbeat, and a feeling of choking.

Type	Description	Example
Social anxiety disorder (social phobia)	You experience extreme, unnecessary worry in a social setting or performance situation. You fear being judged by others, or being laughed at, or being embarrassed.	When meeting new people, being in a crowded place, speaking in front of a crowd, etc.
Specific phobia	You experience an extreme fear of a specific object or situation. The level of fear is exaggerated compared to the situation. It might even make you avoid common everyday situations.	Fear from snakes, heights, flying, elevators, etc.
Generalized anxiety disorder	You experience extreme and unnecessary worry about many areas of your life all the time. The worry is unrealistic and often occurs without any cause.	Excessive worry about family, school, activities, health, natural disasters, etc.

## Is there a treatment for anxiety disorders?

**Yes.**

There are several effective treatments for anxiety disorders. They depend on the severity of your condition. You might receive one treatment or a combination to reach the best results.

Common treatments for anxiety disorders include but are not limited to:

### 1. Changes in your life style

- exercise
- better nutrition
- better sleep
- more social support
- stress reduction

### 2. Medications

- Specific drugs can be used to decrease the symptoms of anxiety.

### 3. Psychotherapy

It is a process in which a mental health professional talks to you about strategies that help you understand and deal with your anxiety.

- Cognitive-behavioral therapy is a common psychotherapy treatment used for anxiety disorders. It helps you recognize and change thoughts and behaviors that are related to intense feelings of anxiety.

### 4. Brain stimulation therapies

- Deep Brain Stimulation
- Transcranial Magnetic Stimulation

## What happens if anxiety is not treated?

If anxiety is left untreated, it might last from weeks to years.

- It might cause significant problems in the person's life.
- It might even lead to loss of job or employment.
- Anxiety can become complicated and might lead to depression.
- Severe anxiety might lead to suicide.

Ask your doctor if you wish to know about ongoing research studies on anxiety.

**This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.**

تشمل العلاجات الشائعة لاضطراب القلق الأنواع التالية، لكنها لا تقتصر عليها.

### 1. تغييرات في نمط الحياة

- الرياضة
- تحسين النظام الغذائي
- تنظيم أوقات النوم
- زيادة الدعم الاجتماعي
- التخفيض من الضغوطات

### 2. الأدوية

- يمكن استخدام أدوية معينة لتخفيف حدة أعراض القلق.

### 3. العلاج النفسي (Psychotherapy)

- هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن استراتيجيات تساعدك على فهم قلقك والسيطرة عليه.
- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يُستخدم لمعالجة اضطراب القلق. وهو يساعدك على معرفة الأفكار والسلوكيات المتعلقة بمشاعر القلق الشديدة وتغييرها.

### 4. إجراءات تحفيز الدماغ (Brain stimulation)

- التحفيز العميق للدماغ (Deep Brain Stimulation)
- التحفيز المغناطيسي للدماغ (Transcranial Magnetic Stimulation)

## ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة اضطراب القلق؟

- إذا لم تتم معالجته، قد يستمر اضطراب القلق من بضعة أسابيع إلى سنوات.
- قد يسبب ذلك عجزاً كبيراً في حياة الشخص.
- قد يؤدي إلى فقدان الوظيفة أو العمل.
- قد يصبح اضطراب القلق أكثر تعقيداً ويسبب الاكتئاب إذا لم تتم معالجته.
- قد يؤدي القلق الشديد إلى الانتحار.

إسأل طبيبك إذا رغبت في الاطلاع على الدراسات البحثية الجارية حول اضطراب القلق.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

النوع	وصف الحالة	مثال
إضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) (Social anxiety disorder)	عندما تشعر بقلق مفرط في الأوساط الاجتماعية أو في حالات تستوجب الأداء. تخاف أن يحكم الآخرون عليك، أو تخرج نفسك، أو تتعرض للسخرية.	عند مقابلة أشخاص جدد، أو التواجد في مكان مزدحم، أو التحدث أمام حشد، إلخ.
الرهاب المحدد (Specific phobia)	عندما تواجه خوفاً شديداً من كائن معين أو حالة معينة. ويكون مستوى الخوف مبالغاً به مقارنة مع الحالة. وقد يؤدي هذا الخوف إلى تجنب مواقف يومية شائعة.	خوف من الثعابين، أو المرتفعات، أو الطيران، أو المصاعد، إلخ.
إضطراب القلق العام (Generalized anxiety disorder)	عندما تختبر قلقاً شديداً ومفرطاً حول العديد من مجالات الحياة الخاصة بك. هذا القلق غير واقعي ويحدث في كثير من الأحيان من دون أي سبب.	قلق مفرط حول الأسرة، والمدرسة، والنشاطات، والصحة، والكوارث الطبيعية، إلخ.

## هل من علاج لاضطراب القلق؟

نعم.

تتوفّر علاجات فعّالة مختلفة لاضطراب القلق، بحسب شدة أو خطورة الحالة. وقد تُستخدم هذه العلاجات منفردةً أو قد يتم الجمع بين أكثر من علاج لتحقيق النتيجة المطلوبة.



# ما هي أعراض اضطراب القلق؟

تختلف الأعراض تبعاً لنوع اضطراب القلق.

تشمل الأعراض الشائعة:

- مشاعر الذعر أو الخوف
- العصبية
- الكوابيس
- مشاكل في النوم
- عدم القدرة على البقاء هادئاً
- ضيق في التنفس
- خفقان القلب
- التعرق
- جفاف في الفم
- تنميل في اليدين أو القدمين
- الغثيان
- تشنّج في العضلات
- الدوخة

## ما هي أنواع اضطرابات القلق؟

هناك أربعة أنواع شائعة من اضطرابات القلق.

النوع	وصف الحالة	مثال
إضطراب الهلع (Panic disorder)	عندما تشعر بهجمات مفاجئة من الخوف والقلق التي تأتي من لا شيء ومن دون أي سبب. هذه الأعراض تجعلك تشعر كأنك تختبر نوبة قلبية أو كأنك تفقد صوابك.	الأعراض الشائعة هي: التعرّق، وآلام في الصدر، والدوخة، وخفقان القلب، والشعور بالإختناق.

# ما هو القلق؟

- "القلق" هو الشعور بالتوتر أو العصبية.
- وهو شعور طبيعي يواجهه الإنسان في الحالات الخطيرة أو الصعبة.

## ما هو اضطراب القلق؟

- يشعر جميع الأشخاص بالقلق أو التوتر أحياناً، لكن ليس جميعهم يصابون باضطراب القلق.
- يسبب اضطراب القلق عجزاً كبيراً في حياتك، وقد يؤثر على قدرتك على القيام بالنشاطات اليومية.
- يُعتَبَرُ اضطراب القلق من الأمراض النفسية - العصبية الأكثر شيوعاً، وقد يصيب أي شخص.

## ما هي أسباب اضطراب القلق؟

### لا يوجد سبب واحد لاضطراب القلق.

- قد يكون سبب اضطراب القلق وجود خلل في كيميائيات الدماغ.
- العوامل البيئية والضغطات تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالقلق.
- قد يؤدي العنصر الوراثي دوراً أيضاً في القلق. فأفراد العائلة الواحدة هم أكثر عرضة للإصابة به في حال التعرض للضغطات البيئية أيضاً.





إرشادات  
للمرضى

# القلق

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم