

4-12. أعراض القلق :

لقد اختلف في تحديد أعراض القلق فمنهم من قسم أعراض القلق إلى أعراض نفسية وجسدية وبعضهم إلى أعراض نفسية واجتماعية ،أما آخرون إلى أعراض معرفية .

– أعراض نفسية :

– التوتر والاهتياج العضلي .

– شرود الذهن .

– فقدان الشهية .

– تجنب المواقف الاجتماعية (الميل إلى العزلة)

ويصنف كوام مكنزي الأعراض النفسية إلى :

– الدوار - قلة النوم .

– الخوف من فقدان السيطرة - التعب .

– الخوف من الموت - الشعور بالتوتر .

– الشعور بالانفصال عن الواقع . - التملل .

– فقدان الشهية . - عدم القدرة على التركيز .

– الاكتئاب – أعراض جسدية :

أ – أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلبي :

كسرعة دقات القلب ، وآلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر ،ارتفاع في ضغط الدم

ب – أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية ، عسر الهضم وصعوبات البلع ،الانتفاخ والغثيان والقيء ، أو الإسهال أو الإمساك ، المغص الشديد ونوبات التقيؤ .

ج – أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :

ضيق الصدر ، عدم القدرة على استنشاق الهواء ، سرعة التنفس والنهجان ...والوار والتشنجات العصبية وربما الإغماء .

د – أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي والحركي :

الآلام العضلية ، الساقين والذراعين والظهر والرقبة ، الإعياء والإنهاك الجسدي ، والتوتر والحركات العصبية ، الرعشة ،ارتجاج الصوت وتقطعه .

ه – أعراض مرتبطة بالجهاز البولي :

كثرة التبول والإحساس بالحاحه لا سيما في حالة الانفعالات الشديدة ... تناقص الاهتمامات الجنسية والخلل في الوظائف الجنسية ،وربما فقدان المقدرة الجنسية كالعنة عند الرجال ، وعند المرأة البرود الجنسي ، واضطرابات الطمث وعدم انتظامه .

و – أعراض جلدية :

كحب الشباب ، والإكزيما ،والبهاق والصدفية ، وسقوط الشعر والارتكاريا أماكوام مكنزي فيصنف الأعراض الجسدية إلى :

– رجفة في القلب - تصلب الصدر

– التعرق - ألم في البطن

– الارتعاش - انزعاج

– صعوبة التنفس - غثيان

– جفاف الفم - موجات حرارة

– الاختناق - تنمل الأصابع .

– أعراض اجتماعية :

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على مايجب عمله، كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية .

- أعراض معرفية :

اضطراب التفكير ، عدم القدرة على التركيز، احتلال الأنية (العالم يبدو وكأنه غير حقيقي وشيء مغاير لا يمكن الإمساك به)