

وقلق حيوي دائم وتشاؤم مبالغ فيه وأعراض تنقص من جودة حياتهم، مثل خفقان القلب، صداع الرأس، صعوبة في التركيز، الأرق، آلام الصدر، آلام في الجهاز الهضمي والخوف من المرض، قد يعانون كذلك من اضطراب القلق العام. عادة ما تستمر هذه الأعراض لأكثر من 6 أشهر. كل هذه الحالات لها علاج فعال يجب أن يبدأ في أسرع وقت ممكن. فمن المستحسن:

- تحديد مسببات التوتر.
- القيام بتغييرات صغيرة في نمط الحياة.
- الحفاظ على العادات الصحية (الاعتناء بالنظام الغذائي، الحصول على قسط جيد من الراحة في الليل، ممارسة التمارين الرياضية، الحفاظ على النشاط البدني والاعتناء باحترام الذات).
- تقليل المتطلبات البيئية.
- المشاركة والتعبير عن المخاوف.
- استخدام تقنيات التأمل والاسترخاء.
- ممارسة أنشطة تشبع الرغبات.



إذا كانت هذه التغييرات صعبة علينا أو لم نلاحظ تحسنا في مزاجنا، فمن المستحسن زيارة الطبيب وذلك لتقييم فرصة بداية العلاج النفسي أو الدواء.

يمكن أن يكون القلق رد فعل طبيعي لبعض مواقف الحياة أو يمكن أن يكون مرضا في حد ذاته. يؤدي الخوف من موقف حقيقي أو تذكر أو تخيل شيء ما إلى ردود فعل جسدية، إذا كانت شديدة أو استمرت بمرور الوقت، فإنها تسبب معاناة الشخص وتحد من جودة حياته. يمكن أن يسبب القلق نوبات هلع أو فوبيا أو قلق عام.

أحيانا تكون نوبات الهلع ناتجة عن موقف نعتقد أنه يفوق طاقتنا، ولكن غالبا لا يكون لديها سبب معروف. عندما نعاني من أزمات، نعتقد أننا سنموت أو سنصيب بالجنون فورا. نشعر بخفقان شديد في القلب وضيق في التنفس وشحوب وتعرق وغثيان وقيء وصداع الرأس ودوخة وأحيانا نفقد الوعي. تستمر أزمات الهلع بضع دقائق أو ساعات قليلة على الأكثر وتمر بدون أية عواقب. كما أنها تتكرر في كثير من الأحيان، فإنها تولد خوفا شديدا تجاهها. من أجل التعرف على الأزمات وجعلها أقل إزعاجا، يمكن تحفيز الأحاسيس الجسدية المرتبطة بنوبات الفزع. على سبيل المثال، يمكن إثارة دقات القلب عن طريق ممارسة الرياضة البدنية.

الفوبيا خوف غير مبرر لا يستجيب لمنطق ضده. الإصرار عليه يمكن أن يزيد من الخوف. يمكن أن يكون خوفا من موقف معين ولا يحد من حياة المريض (على سبيل المثال، الخوف من العناكب أو المصاعد). الخوف من الأماكن المكشوفة أو الخوف من الأماكن المفتوحة أو الأماكن العامة هو أكثر تعقيدا ويمكن أن يتطور إلى نوبات هلع ويحد من حياة الأشخاص الذين يعانون منه، وأحيانا يتوقفون عن مغادرة منازلهم لسنوات.

بعض الأشخاص الذين يعانون من عصبية مستمرة