

****اضطراب القلق: تعريف:**** والارتجاف. ****أسباب القلق:**** - ****مشكلات الطفولة:**** الضغوطات والمشكلات في الطفولة تؤثر على الفرد في مراحل لاحقة من حياته. ****الفئات الأكثر عرضة:**** - ****النساء:**** عرضة للقلق بضعفين مقارنة بالرجال بسبب الأعباء الأكبر. - ****أصحاب الأمراض المزمنة:**** معرضون أكثر للقلق. ****تأثير القلق على الصحة النفسية:**** - القلق الطبيعي يزيد سرعة التنفس ومعدل ضربات القلب. القلق المفرط يمكن أن يؤدي إلى الغثيان ويؤثر على صحة الفرد النفسية. ****أنواع اضطراب القلق:**** 1. ****اضطراب القلق العام:**** قلق مفرط دون سبب منطقي، يمكن أن يؤثر على الحياة اليومية. 2. ****اضطراب القلق الاجتماعي:**** القلق من الاجتماعات والمناسبات الاجتماعية بسبب الخوف من عدم التقبل. ارتفاع ضغط الدم،