

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