

# القلق والدوخة

الكاتب: لورا موريس، اخصائي علاج طبيعي

NeurologySection



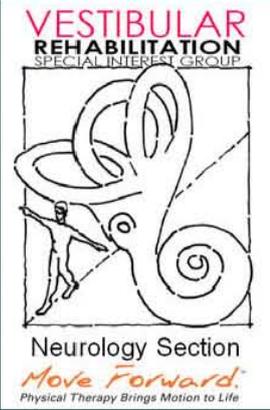
## لماذا يسبب القلق الشعور بالدوخة؟

تحدث الدوخة بشكل شائع بالتزامن مع الشعور بالقلق. إذا كان شخص ما يعاني من القلق فإن الدوخة يمكن أن تنتج عنه. من الناحية الأخرى، يمكن أن تُسبب الدوخة في خلق القلق.

يُعد الجهاز الدهليزي مسؤولاً عن الإحساس بوضعية وحركة الجسم بالأشياء المحيطة بنا. يتكون الجهاز الدهليزي من أذن داخلية على كل جانب و مناطق معينة من المخ و الأعصاب التي تربطهم. ويتولى هذا الجهاز مسئولية الإحساس بالدوخة عندما تجري الأمور بشكل سيء. ويرى العلماء أن هذه المنطقة تتفاعل مع مناطق المخ المسؤولة عن إحداث القلق كما أنها تُسبب في إحداث كلا من العرضين.

APTA

NeurologySection



الدوخة التي تُصاحب القلق غالباً ما تُوصف بإحساس بالدوار. ربما يكون هناك شعور بالحركة أو الدوران بالداخل بدلاً من البيئة المحيطة. في بعض الأحيان يوجد شعور بالتمايل حتى على الرغم من وقوفك ثابتاً. البيئات المحيطة مثل متاجر البقالة أو المراكز التجارية المزدحمة أو المساحات الواسعة قد تُسبب الإحساس بفقدان التوازن. وتحدث هذه الأعراض بواسطة تغييرات فسيولوجية منطقية داخل المخ.

إذا كان هناك اضطراب في الجهاز الدهليزي، يمكن أن يُنتج عن ذلك أعراض الدوخة. وإذا كان الشخص من الأساس لديه ميل تجاه القلق، فإن الدوخة من الجهاز الدهليزي و القلق يمكن ان يتفاعلان، مما يؤدي إلى زيادة سوء الأعراض. غالباً ما يجب التعامل مع القلق و الدوخة معا من أجل إحداث التحسن.

### كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يقدم المساعدة؟

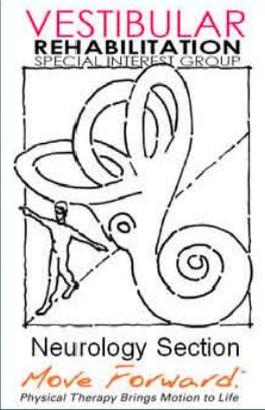
بدأ العلماء في الفهم بشكل جيد كيف أن الدوخة و القلق مرتبطان ببعضهما وتم تطوير بعض الأفكار الخاصة بالعلاج. بعض اخصائيي العلاج الطبيعي من ذوي

APTA

الخبرة يعالجون المرضى الذي يعانون من القلق و الدوخة بنجاح جيد.

يركز العلاج على جعل الجهاز الدهليزي يعمل جيدا، إضافة إلى تقليل أعراض الدوخة في البيئة المحدثة للقلق. يُظهرون المرضى مهارات في إدارة الدوخة وتعلم التحكم في الأعراض من خلال الإنظام "Pacing". الإنظام عبارة عن عمل أنشطة محدثة للأعراض بجرعات صغيرة مع راحة بينهما وبذلك لا تخرج أعراضك عن السيطرة. من خلال فهم كيفية عمل الجهاز الدهليزي و ما هي المواقف أو الحركات التي تُسبب الأعراض، فستتعلم في التحكم بأعراضك بشكل جيد.

NeurologySection



هل هناك أي شيء آخر يمكن فعله؟

إضافة إلى التعامل مع مكون الدوخة، ربما يحتاج مكون القلق للمشكلة إلى علاج طبي. معظم علاج القلق يتضمن استشارات نفسية و علاج ومداواة سلوكية إدراكية وأدوية. قد يُوصي الطبيب باستعمال محدود للأدوية للتحكم في القلق وجعل العلاج الطبيعي أكثر قبولا.

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني  
Translated by: Maha Almarwani

APTA