

فهم اضطرابات القلق في العمر المتقدم



ما هو اضطراب القلق؟

- القلق هو استجابة طبيعية للأشياء التي نعتقد أنها قد تسبب لنا الأذى. وعادة ما يكون هذا معتدلاً وقصير الأجل.^١
- عندما تمنعنا مشاعر القلق من أن نكون قادرين على القيام بالأشياء اليومية، قد تكون هناك مشكلة.^٢
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق لديهم مخاوف متسرعة وغامضة تقترب ببرود الفعل الجسديه.

كيف يبدو اضطراب القلق؟^١

- المزاج: أفكار أو معتقدات قلقية
- التصيرات: تجنب أشياء أو مواقف محددة
- البدنية: الشعور بالقلق أو التهيج، وصعوبة النوم، والتعرق، والدوخة، والغثيان، الارتجاف أو زيادة معدل ضربات القلب

كيف يمكنني البقاء
بخير؟^{١,٣}

- كن نشيطاً
- تناول نظام غذائي متوازن
- إنشاء روتين للذهاب إلى النوم

• اعتمد على أحبائك في الحصول على الدعم

- وضع أهداف صغيرة



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. مزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
 اتصل على www.211Ontario.ca

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو
www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكيار السن
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكيار السن
www.ccsmh.ca 289-846-5383

المصادر

اضطرابات القلق: دليل إعلامي، مركز الإدمان والصحة العقلية
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® 1-866-345-0224 <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

المراجع

١. ركتور، ن. بوردو، د. ك. جوزيف ماسيه، ل. ولابوسا، ج. M. (٢٠٠٨). اضطرابات القلق: دليل معلومات CAMH. تورونتو، أونتاريو مركز الإدمان والصحة العقلية.
٢. ماكتنتوش، د. ، ديسلاندس ، فرييرسي، غارسي، R.F. و ناردي، أ. (٢٠١٦) آثار النشاط البدني المنتظم على أعراض القلق لدى كبار السن الأصحاء: مراجعة منهجية. ريفيستا برازيليرا دي سايكوياتريا، (٣)، ٢٦١-٢٥٥.
٣. القلق كندا. (ن.د.). القلق في المنزل والعمل والمجتمع. متاح <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>
٤. تم الوصول في ٥ فبراير ٢٠٢٠.