

اضطرابات القلق Anxiety Disorders

الناس بأنهم مأسورين في منازلهم وشعورهم كذلك بخوف شديد لدرجة تمنعهم حتى من فتح باب المنزل.

ويمثل القلق أكثر أنواع الاضطراب العقلي شيوعاً والذي يؤثر بدوره على ١٢٪ من عدد سكان بريتش كولومبيا كل عام. هذا بالإضافة إلى القلق العام والذي تم وصفه أعلاه. فمن الممكن أن يتخذ القلق صوراً عديدة. منها أنواع القلق الحاد «الرهاب»، واضطراب الهلع، واضطراب الوسواس القهري والقلق الاجتماعي واضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية.

هناك عدد من العوامل المختلفة والتي من الممكن أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق وهذه العوامل تشمل على سبيل المثال وليس الحصر: تجارب الماضي، والسلوكيات التي سبق تعلمها (مثل تجنب كأسلوب للتأقلم) والاستعداد الوراثي. ليس هناك عامل واحد بمفرده يسبب الإصابة باضطراب القلق بل عادة ما تكون هناك مجموعة من عوامل خطيرة هي التي تؤدي إلى إصابة أي فرد باضطراب القلق.

ويترافق أحياناً اضطراب القلق مع اضطرابات عقلية أخرى مثل الاكتئاب والاضطراب الثنائي القطب. وعند حدوث ذلك، تزداد قدرة الشخص عجزاً بسبب المرض ويزداد خطر الإقدام على الانتحار بشكل كبير جداً. فعلى سبيل المثال، ورد في دراسة تمت في عام ٢٠٠٥ بأنه ثبت أن وجود حالة مسبقة من اضطرابات القلق تمثل عاملاً خطراً للتفكير في الانتحار أو محاولة القيام بالانتحار؛ وقد ازداد هذا الخطر بوجود أمراض أخرى. وبوجه خاص اضطرابات المزاج.

تتضمن نوبات الهلع حالة حادة ومفاجئة من ترقب وقوع السوء، والخوف، والفرع، بالإضافة إلى الإحساس بأن الموت وشيك، وربما تسبب هذه النوبات ضيق النفس، ودقات القلب السريعة، وعدم الثقة بالنفس والارتعاد، وشعور الانفصال عن الواقع قد يصل إلى حد الخوف من الموت. وبالرغم من أن هذه الأعراض تستمر لفترة قصيرة، إلا أن نوبات الهلع تمثل اختبارات مخيفة والتي ربما تزداد مرات حدوثها إذا لم تعالج.



إن الناس الذين يعانون من الرهاب يعانون من مشاعر قوية من الفرع والخوف وذلك عندما يواجهون بأشياء، أو مواقف، أو أنشطة يخشونها، وهناك أنواع شائعة من الرهاب - مثل الخوف من الأماكن المغلقة، والطائرات، أو الخوف من العنكب أو الثعابين- ويعرف كل منها باسم خاص.

من الممكن أن يدفعنا الضغط النفسي إلى أن نكون خلاقين، حيث يحذرنا من الخطر أو يحثنا على اتخاذ قرار عند مواجهة أزمة ما، لكنه في الوقت نفسه يمكن أن يصيبنا أيضاً بحالة من الشلل، سواء قبلنا أو رفضنا. فإن القلق حالة حادة يمر بها أغلب الكنديين من وقت إلى آخر.

وبناء على ما أعلنته جمعية اضطرابات القلق في بريتش كولومبيا (Anxiety Disorder Association of British Columbia [ADABC]) فإن القلق يؤثر علينا جسدياً، وعاطفياً، بل وعلى كل أوجه الحياة المختلفة. إذ يلعب القلق الطبيعي دوراً مهماً في القدرة على البقاء. فعندما نتعرض لخطر ما، تستعد أجسامنا للرد على هذا الخطر

هل أعاني من اضطراب القلق؟

Do I Have an Anxiety Disorder?

- غالباً ما ترعني الأشياء الصغيرة
- أخاف من أن شيئاً ما فظيماً سيحدث لي أو للآخرين
- من السهل إثارة غضبي
- يصيبني خوف مفاجئ من الموت أو من القيام بشيء ما خارج عن إرادتي
- غالباً ما أقلق لأن شيئاً ما لم ينجز كما ينبغي بالرغم من معرفتي بأنني قد أجزت العمل بشكل مناسب
- لدي قلق شديد تجاه المرض (مثلاً، الجراثيم، العدوى، القذارة، الغبار، الملوثات، عدم النظافة)
- أحتاج إلى إعادة الطمأنينة باستمرار
- غالباً ما أجد نفسي أقوم بعمل أشياء بشكل متكرر (مثلاً، غسل الأيدي، الاستحمام، أو التأكد من غلق الباب)

عن طريق إفراز المزيد من الأدرينالين وزيادة تدفق الدم وزيادة دقات القلب بالإضافة إلى أشياء أخرى. ومن الممكن لهذا الرد الغريزي من «المواجهة أو الهرب» أن يساعد شخصاً ما على التغلب على أي اعتداء جسدي أو زلزال، على سبيل المثال.

ومع ذلك، فإن أغلب «الأخطار» المعاصرة مثل البطالة ليست من تلك الأخطار التي يستطيع الشخص مواجهتها بقبضة يده أو بالهرب منها. فإذا لم يتمكن الشخص من إطلاق ما بداخله، فإن الجسم ربما يظل في حالة مستمرة من اليقظة العقلية والنفسية والجسدية والتي من الممكن أن تسبب خوار القوى على المدى الطويل.

عندما تستمر حالة القلق لمدة أسابيع أو شهور، وعندما تتطور إلى حالة صعبة من الفرع أو تبدأ في التأثير على حياة الشخص اليومية، فعندئذ يكون القلق قد تعدى حيز القلق الطبيعي، وذلك وفق ما أعلنته جمعية اضطرابات القلق في بريتش كولومبيا ADABC.

تقول إلن ألكسوف رئيسة جمعية اضطرابات القلق في بريتش كولومبيا ADABC «إن الشخص الذي يعاني من مثل هذه الدرجة من القلق يتطلب مساعدة خارجية تساعد على الشعور بالأمان في العالم مرة أخرى».

ومن الناحية العاطفية، فإن الأشخاص الذين يعانون من القلق ربما يشعرون بارتقاب الشر، وبسرعة الغضب، أو الخوف المستمر من أن أشياء ستحدث لهم أو للمقربين منهم. بناء على حدة القلق، إذ من الممكن أن يتسبب القلق في شعور

- ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)
- ما هو الإدمان؟ (عربي)
- الاكتئاب (عربي)
- الاضطراب الثنائي القطب
- اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- اضطرابات القلق (عربي)
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية (عربي)
- اضطراب الهلع
- الفصام العقلي
- اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم
- مرض ألزهايمر وأنواع أخرى للخرف
- اضطرابات متزامنة: اضطرابات عقلية ومشاكل تعاطي المواد المخدرة
- اضطراب الأجنة الكحولي
- التبغ
- الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)
- علاج الاضطرابات العقلية
- العلاج البديل للاضطرابات العقلية
- علاج الإدمان
- الشفاء من الاضطرابات العقلية
- الإدمان والوقاية من الانتكاس
- تخفيف الضرر
- الوقاية من الإدمان
- تحقيق صحة عقلية إيجابية
- التوتر
- الاضطرابات العقلية والإدمان في مكان العمل
- الصحة العقلية للمسنين ومشاكل الإدمان
- الأطفال والشباب والاضطرابات العقلية
- التبغ وتعاطي المواد المخدرة (عربي)
- الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية
- الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات العقلية والإدمان
- الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات المختلفة
- البطالة والصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- الإسكان
- التكلفة الاقتصادية للاضطرابات العقلية والإدمان
- التكلفة الشخصية للاضطرابات العقلية والإدمان
- قضية العنف
- التأقلم مع أزمت وطوارئ الصحة العقلية
- ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)
- الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية (عربي)
- الحصول على مساعدة لمواجهة مشاكل تعاطي المواد المخدرة

شركاء متعاونون:

Partners:

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders
Association of
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام
العقلي

British Columbia
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث
الإدمان

Centre for Addictions
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders
Association of BC

للحصول على مزيد من
المعلومات يرجى الاتصال
على الرقم المجاني
التابع لمركز معلومات
الصحة العقلية في بريتش
كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

bcpartners@

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca

وثمة سلوكيات قهرية أخرى تشمل التأكد المتكرر من أن الباب مغلق أو أن الموقد منطفي. كما تشمل بعض أنواع الوسواس أفكاراً متكررة لخيالات، أو أعداداً أو كلمات معينة.

وكذلك فإن بعض الناس الذين تغلبوا على صدمة نفسية أو جسدية حادة والتي غالباً ما تكون عنيفة ربما يختبرون إحساساً بمعايشة الصدمة مرة أخرى بعد حدوثها بعدة سنوات. ربما يصابون باضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية والذي يتضمن إعادة اختبار الصدمات النفسية مرة أخرى مثل حادث سيارة، أو اغتصاب أو سرقة تسببت في تعرض الحياة للخطر فتظهر حينئذ من خلال كوابيس، أو فرح أثناء الليل أو تذكر ما حدث.

من ضمن أعراض اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية بلاذة الإحساس الشعوري، واختبار حالة عامة من القلق والفرع أو الشعور المفرط بالذنب تجاه النجاة دون الآخرين. والمحاربون القدماء معرضون بشكل خاص للإصابة بهذا النوع من القلق والذي من الممكن أن يؤثر على ذاكرة الفرد والقدرة على التركيز والنوم.

وبالرغم من أن الناس المصابين بقلق إكلينيكي يشعرون غالباً وكأنهم صاروا يعيشون في فخ من الخوف، إلا أن اضطرابات القلق تعد من ضمن أكثر أنواع الاضطرابات النفسية التي يلاقي علاجها نسبة عالية من النجاح وذلك وفق ما أعلنته جمعية اضطرابات القلق في بريتش كولومبيا ADABC. ويستفيد العديد من الناس من العلاج المعرفي السلوكي والمبني على فكرة أن الناس يستطيعون تغيير مشاعرهم وكذلك أعراض المرض من خلال إعادة تقييم مواقفهم، وأساليب تفكيرهم وتفسير الأحداث، وربما تتضمن خطة علاج ناجحة تناول دواء، ومجموعات مساعدة ذاتية، وأساليب للاسترخاء. كذلك فأن المفيد أن يتقن

أنواع اضطرابات القلق

Types of Anxiety Disorders

- اضطراب القلق العام
- اضطراب الهلع
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية
- الرهاب الاجتماعي
- اضطراب الوسواس القهري
- رهاب الخلاء
- الرهاب النوعي

طريقة لاسترخاء الجسم

Body Relaxation Technique

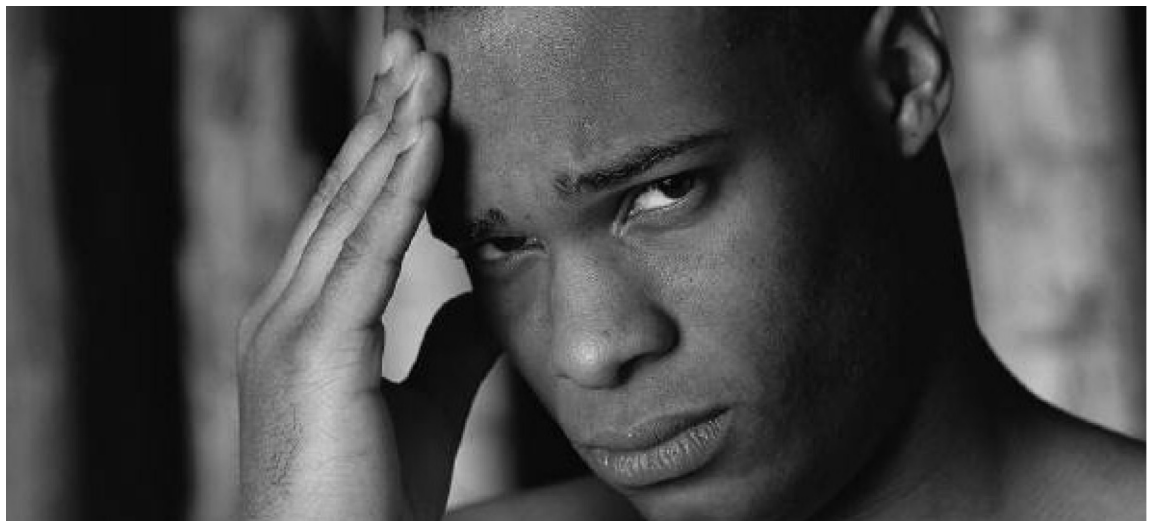
مارس هذا التمرين متى كنت في حاجة إليه. حيث يجد العديد من الناس أن هذا التمرين يساعدهم قبل خلودهم للنوم:

- تنفس ببطء وعمق. جاعلاً منطقة البطن ترتفع وتنخفض مع كل نفس
- شد على عضلات قدميك، واثني أصابع قدميك، ثم استمر على هذا الوضع لأطول فترة ممكنة
- ثم ارتخ، حيث ستشعر بإحساس من الدفء أثناء ارتخاء عضلاتك
- كرر التمرين الموجود أعلاه مع عضلة الشظية، ثم مع بقية أعضاء الجسم
- في نهاية التمرين شد عضلات الجبين و جلدة الرأس.
- بينما حرر جسمك من التوتر. حرر من كل أفكارك

مصدر المعلومات: BC Medical Association

فمثلاً، الأشخاص الذين يعانون من رهاب الأماكن المفتوحة الواسعة يشعرون بالفرع عند وجودهم في أماكن مزدحمة أو أماكن عامة، أو في أي موقف يكون فيه الحصول على مساعدة غير متاح في الحال. وربما يصير قلق هؤلاء الأشخاص حاداً لدرجة أنهم يخشون الغثيان، أو الإصابة بأزمة قلبية أو فقدان السيطرة. وعادة، ما يتجنب هؤلاء الأشخاص أي موقف يكون الهروب منه صعباً، أو مستحيلاً أو محرجاً (كالطائرة مثلاً). في بعض الحالات يظل الأشخاص المصابون برهاب الأماكن المفتوحة الواسعة أسيرين في بيوتهم لسنوات عديدة.

بعد اضطراب الوسواس القهري أحد أنواع اضطرابات القلق، حيث يصبح وجود دافع لا يقاوم أو سلوك قهري وسيلة للتأقلم مع قلق يسببه وسواس ما، وهو عبارة عن فكر غير سار متكرر، فعلى سبيل المثال، إن فكراً يدور بخلد شخص ما مضمونه «أنا قذر» ربما يقود إلى غسل متكرر للأيدي كوسيلة للتعامل مع الوسواس والقلق الناتج عنه، حيث يوفر غسل الأيدي راحة وقتية من القلق الناتج عن الوسواس، ولأن الارتياح عادة ما يكون لفترة قصيرة، فإن السلوك القهري عادة ما يتكرر مرة بعد مرة. أما الأشخاص الذين يقعون في هذه الحلقة فرمما يغسلون أيديهم مرات عديدة حتى يتساقط جلدهم.



إرشادات لمساعدتك على التحدث مع طبيبك Tips for Talking to Your Doctor

يوجه المريض، في المتوسط سؤالين فقط إلى طبيبه أثناء زيارة طبية بأكملها تستغرق ١٥ دقيقة تقريباً. بالإضافة إلى ذلك، تظهر الدراسات أن المرضى الذين يساهمون في صنع القرار يشعرون برضا أكثر. يتمتعون بحياة وحالة صحية أفضل. حيث إن رحلة علاج أغلب الناس من أحد الاضطرابات النفسية تبدأ في عيادة طبيب العائلة. وفيما يلي بعض الإرشادات لدعمك وكيفية بدء الحديث مع الطبيب حول كيفية التغلب على القلق في حياتك:

- **خطط** – فكر حول ما تريد أن تخبر به الطبيب أو ما تريد أن تتعلم منه اليوم. قم بإعداد قائمة لاستفساراتك ثم قم بوضع أرقام للنقاط المهمة.
 - **قدم تقريراً** – وعندما ترى الطبيب أخبره عما تريد التحدث عنه أثناء زيارتك
 - **تبادل المعلومات** – تأكد من إخبار الطبيب عن المشكلة. واطبع أحد أدوات تقييم الذات (مثلاً، www.heretohelp.bc.ca/ self-tests أو ربما يكون من المفيد أن تكون معك يومياتك مسجلة في دفتر. وتأكد من ذكر الأعراض الجسدية والنفسية. ويساعد أحياناً إحضار صديق أو قريب لك - على دعمك ووصف سلوكك وأعراضك إذا لم تكن قادراً على ذلك.
 - **شارك** – ناقش مع طبيبك الطرق المختلفة للتعامل مع مشاكلك الصحية. واحرص على فهم سلبيات وإيجابيات كل خيار. ثم اسأل العديد من الأسئلة.
 - **وافق** – تأكد من أنك وطبيبك متفقان على خطة للعلاج يمكنك تنفيذها.
 - **كرر** – أخبر طبيبك عما تعتقد أنك تحتاج إلى القيام به من أجل معالجة المشكلة.
- إن جمعية اضطرابات القلق في بريتش كولومبيا ADABC وخط معلومات الصحة العقلية في بريتش كولومبيا يستطيعان تزويدك بأماكن من الممكن أن تقوم بتحويلك واقتراح طبيب لك. وإذا كنت ترغب في طبيب أسرة جديد فإن كلية الأطباء والجراحين في بريتش كولومبيا تستطيع أن توفر لك قائمة بأسماء الأطباء الذين يقبلون مرضى جدداً في منطقتك.

مصدر المعلومات: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

الفرد نفسه حول طبيعة القلق. وتأثيره على الجسم والدور الذي من الممكن أن يلعبه كجزء غريزي للبقاء على الحياة. هذا ويستطيع الأفراد مع مرور الوقت التعرف على العلامات المبكرة لنوبة الخوف والسيطرة على أعراضهم قبل أن تتطور وتحدث حالة من القلق الحاد.

مصدر المعلومات

SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access. autistics.org
- BC Medical Association. (2004). Stress: Straight talk from your doctor. www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Health Canada. (2002). Anxiety disorders. In A report on mental illnesses in Canada. (Chap. 4). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miicmmac/index.html
- Institute for Healthcare Communication. PREPARE to be partners in your health care: Six steps to help you get more out of your doctor's visit. www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1
- Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: A population-based longitudinal study of adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

تم تحديث مصادر المعلومات في ٢٠٠٦

إعادة اختبار بشكل مفاجئ وحاد لحدث عادة ما يكون مروعاً.

اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)

نوع من اضطراب القلق الذي يؤثر على أشخاص تعرضوا أو شاهدوا أو عايشوا حادث مروع في حياتهم. إن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية يتذكرون باستمرار ردود أفعال من الهلع، والخوف، والعجز تجاه الحدث المروع وربما يختبرون الحدث مرة أخرى من خلال كوابيس متكررة، أو استرجاع الماضي و الذكريات المقترحة.

اضطراب القلق

Anxiety Disorder

نوع من الاضطرابات يختبر خلالها الشخص قلقاً بالغ الحدة بشكل يؤثر على قيامه بوظائفه الحياتية.

اضطراب الهلع

Panic Disorder

خوف وجنب للمواقف التي يعتقد الشخص بأنها ربما ستؤدي إلى حدوث نوبة هلع.

اضطراب الوسواس القهري

Obsessive-Compulsive Disorder

أفعال متكررة تستخدم للتأقلم مع أفكار متكررة غير مرغوب فيها.

اضطراب ثنائي القطب/الكتئاب هوسي Bipolar Disorder/Manic Depression

المرض يشمل نوبات من الاكتئاب تصل إلى مستوى «عال» يعرف بالهوس. وأحياناً تكون تقلبات المزاج درامية وسريعة، ولكنها غالباً ما تكون بشكل تدريجي.

اضطراب قلق معمّم

Generalized Anxiety Disorder

يتصف بقلق مفرط أو غير واقعي، أو توقعات توجسية والقلق تجاه مواقف حياتية عديدة، (مثلاً، الدراسة، أو الرياضة، أو أي إنجاز اجتماعي). تصعب السيطرة على القلق، ويكون مصاحباً بأعراض تسبب إعاقة في الأداء الاجتماعي أو الوظيفي.

اضطرابات المزاج

Mood Disorders

مجموعة من الاضطرابات تتضمن اضطرابات حادة مستمرة في المشاعر تتفاوت بين الشماق (التهيج العاطفي مع النشاط الجسمي) والاكتئاب الحاد.

اكتئاب/اكتئاب إكلينيكي/اكتئاب حاد/

اضطراب مكتئب حاد

Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder

ليس مجرد شعور مؤقت أو من حين لآخر بعدم السعادة لكنه شعور مستديم من الحزن والضعف والذي غالباً ما يصاحبه نقص في الوزن (أو زيادة في الوزن)، واضطرابات في النوم، وإمساك، واضطرابات في الوظائف الجنسية، وشعور بالذنب أو لوم الذات.

رعب الليل Night Terror

يتصف بهلع والتباس عند التيقظ بشكل مفاجئ من النوم. وعادة ما يبدأ بصراخ يصاحبه قلق حاد. وعادة ما يكون الشخص غير واع وملتبس بعد القيام من النوم، ولا يتذكر الشخص تفاصيل الحلم، ويعاني حينئذ من فقدان الذاكرة لما حدث.

الرهاب الاجتماعي

Social Phobia

خوف حاد مستمر من كل ما هو غير مخيف وجنب المواقف الاجتماعية أو إنجاز شيء ما أمام الآخرين.

رهاب الميادين

Agoraphobia

الخوف من التواجد في مواقف مزدحمة أو أماكن عامة، أو أي موقف لا تتوافر فيه المساعدة بشكل فوري.

رهابات/رهابات نوعية

Phobias/Specific Phobias

مشاعر قوية من الفزع والخوف عندما يواجهون بأشياء، أو مواقف أو أنشطة يخشونها، وهناك أنواع شائعة من الرهاب- مثل الخوف من الأماكن المغلقة، أو الطائرات، أو الخوف من العناكب أو الثعابين - ويعرف كل منها باسم خاص.

القلق

Anxiety

توجس، وتوتر، أو قلق نتيجة توقع خطر ما. سواء كان السبب محددًا أو غير مألوف.

القهر

Compulsion

قهر أو فعل قهري يصبح وسيلة للتأقلم مع القلق الذي سببه وسواس ما، وغالباً ما يتكرر السلوك القهري مرة بعد مرة.

المادة المُخدرة

Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي)، وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية، ومواد أخرى ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد ذات تأثير على الجهاز العصبي والتي ربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

مجموعات مساعدة الذات

Self-Help Groups

المجموعات التي توفر دعماً متبادلاً للأشخاص الذين لديهم تجارب متماثلة.

المعالجة المعرفية السلوكية

Cognitive Behavioural Therapy

معالجة مبنية على فكرة أن الأشخاص يستطيعون تغيير مشاعرهم وكذلك تحسين أعراضهم بواسطة إعادة تقييم أنماط مواقف تفكيرهم، وتفسير الأحداث

نوبة الهلع Panic Attack

تتضمن حالة من الترقب بوقوع الشر والخوف، والفزع بشكل مفاجئ حاد، بالإضافة إلى هلاك وشيك، وربما تسبب هذه النوبة حدوث ضيق النفس، ودقات القلب السريعة، والارتعاش والارتعاد، والشعور بالانفصال عن الواقع وحتى الخوف من الموت.

الهوس

Mania

مرحلة ربما تؤدي إلى طاقة مفرطة، وأفكار جياشة، وشعور بتضخم في قيمة الذات، وتغييرات سريعة في المشاعر وسلوك قهري مثل الإسراف في التسوق أو الحماقات الجنسية

الوسواس

Obsession

فكر متكرر غير سار