



THE BALANCE

اضطرابات القلق

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 يقيم THE BALANCE نمط القلق ومحفزاته وتجنبه وأثره الوظيفي، مع استبعاد الأسباب الطبية وتأثيرات المواد والحالات النفسية المتزامنة.

02 قد تجمع خطة الرعاية بين التثقيف النفسي والعلاج المعرفي السلوكي والتعرض التدريجي التشاركي والأدوية وتنظيم النوم والمواد، وفق الحالة والاستعداد.

03 قد تُبحث الإقامة الخاصة عند التعطل الشديد أو تُعقد الحالة أو تعذر العلاج الخارجي، بينما تتطلب الأعراض الحادة تقييماً محلياً عاجلاً.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تُنظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم اضطرابات القلق

تشمل اضطرابات القلق عدة حالات تتباين في أنماط الخوف والقلق والاستثارة الجسدية والتجنب. ويتطلب القلق المعمم واضطراب الهلع والقلق الاجتماعي والرهاب المحدد تقييمًا أكثر دقة من العبارة العامة القائلة إن الجهاز العصبي يعاني من اختلال التنظيم.

كيف قد تظهر اضطرابات القلق

قد يكون القلق معرفيًا أو جسديًا أو سلوكيًا أو مرتبطًا بالعلاقات في المقام الأول. وغالبًا ما يوفر التجنب راحة فورية، لكنه يعزز النمط مع مرور الوقت.

- قلق مستمر يصعب التحكم فيه عبر عدة مجالات من الحياة
 - نوبات هلع أو خوف من الأحاسيس الجسدية، مثل خفقان القلب أو ضيق النفس أو الدوار
 - تجنب السفر أو الاجتماعات أو الحشود أو الرعاية الصحية أو الأماكن المغلقة أو الظهور الاجتماعي أو عدم اليقين
 - طلب الطمأنينة أو التحقق أو التخطيط أو التحكم بصورة متكررة، أو الاعتماد على شخص آخر
 - توتر العضلات أو أعراض الجهاز الهضمي أو الصداع أو الارتعاش أو التعرق أو اضطراب النوم
 - التهيج ومشكلات التركيز والتردد والإرهاق الذهني
 - استخدام الكحول أو المهدئات أو المنبهات أو الطعام أو العمل أو النشاط الرقمي لتنظيم الخوف
 - تراجع العفوية، أو توتر العلاقات، أو حياة تزداد تنظيمًا حول الوقاية من الضيق
- ينبغي التعامل مع الأعراض الجسدية بجدية. فقد يسبب الهلع أحاسيس جسدية شديدة، لكن لا ينبغي افتراض أن العرض الجديد أو المثير للقلق هو قلق من دون تقييم طبي مناسب.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يحدد التقييم النتائج المخشية والمحفزات والتجّنب وسلوكيات الأمان والأعراض الجسدية والمدة والأثر الوظيفي. كما يأخذ في الاعتبار المستوى الفعلي للتهديد الخارجي وما تعلمه الشخص من العلاج السابق.



نمط القلق والهلع والخوف الاجتماعي والتجّنب الرهابي وطلب
الطمأنينة

التاريخ الطبي والأدوية والكافيين والمنبهات والمهدئات
والكحول والمواد الأخرى

النوم والسفر والألم والعوامل الهرمونية وغيرها من عوامل
الصحة الجسدية

الأهداف، والموافقة، وتحمل عدم اليقين، والدعم المستمر
المتاح محلياً

السلامة واختيار البيئة المناسبة

يتطلب ألم الصدر الشديد أو الإغماء أو الأعراض العصبية أو التسمم أو الانسحاب الخطير أو النية الانتحارية أو الذهان أو أي حالة حادة أخرى مثيرة للقلق تقييماً عاجلاً محلياً. لا يمكن للموقع الإلكتروني تحديد أن العرض الجسدي هو هلع فقط. يمكن أن يعقد الاعتماد على المهدئات أو الكحول والقلق، وقد يجعل التوقف المفاجئ غير آمن. وتتطلب التغييرات في الأدوية وصفاً طبياً من جهة مخولة وخطة للمراقبة.

رعاية تتمحور حولك

قد يجمع العلاج بين التثقيف النفسي، والعمل المعرفي والسلوكي، والتعرض أو التجارب السلوكية، والعلاج النفسي، والأدوية، ومراجعة النوم والمواد، واستراتيجيات تنظيم قائمة على الجسد. ويعتمد الاختيار على اضطراب القلق المحدد واستعداد الشخص.

بناء نموذج مشترك للخوف والتجنب وسلوكيات الأمان والعواقب معالجة المخاوف الطبية أو النفسية أو المرتبطة بالمواد العاجلة

استعادة النوم وتقليل أنماط استخدام المنبهات أو المهدئات أو الكحول المزعجة للاستقرار بأمان استخدام الأساليب المعرفية والسلوكية القائمة على الأدلة عند وجود داعٍ إليها

تخطيط التعرض بصورة تعاونية وتدرجية بدلاً من المواجهة القسرية معالجة الصدمة أو العلاقات أو الكمالية أو التحكم عند الصلة

توضيح أنماط الطمأنينة والتكيف الأسري بموافقة الشخص ممارسة التغيير في البيئات الواقعية والتخطيط للرعاية المستمرة

قد تدعم ممارسات التهذئة المشاركة، لكن لا ينبغي أن يعد العلاج بإعادة ضبط دائمة أو أن يجعل غياب القلق شرطاً للعيش. وينبغي أن يكون التعرض هادفاً وقائماً على الموافقة وأن يقدمه اختصاصي يتمتع بالكفاءة المناسبة.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يمكن لبيئة خاصة وهادئة أن تتيح مساحة للعلاج والراحة والتأمل. وتُنظّم الإقامة والمواعيد والدعم العملي حول عميل واحد في كل مرة.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.



صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

يترسخ علاج القلق من خلال الممارسة المتكررة خارج البيئة المحمية. وينبغي أن تحدد الرعاية المستمرة المواقف المخشية والتجارب المتفق عليها ومسؤولية الأدوية واستجابات الأسرة وما يحدث إذا بدأ التجنب في التوسع مجددًا. قد يعني التقدم تحملاً أكبر لعدم اليقين والأحاسيس الجسدية، وتجنباً وطلباً للطمأنينة أقل، وتحسناً في النوم والتركيز، والقدرة على اختيار الفعل حتى عند بقاء قدر من القلق.

التفكير في الخطوة التالية

ما أنواع القلق التي يمكن تقييمها؟

قد يشمل التقييم القلق المعمم والهلع والقلق الاجتماعي والرهاب المحدد وأنماط الظهور ذات الصلة، مع التمييز بينها وبين اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الوسواس القهري والمواد والأسباب الطبية والحالات الأخرى.

هل يمكن أن يسبب القلق أعراضاً جسدية؟

نعم، يمكن أن يسبب القلق أحاسيس جسدية قوية. ومع ذلك، تتطلب الأعراض الجديدة أو الشديدة أو المثيرة للقلق تقييماً طبياً مناسباً، بدلاً من عزوها تلقائياً إلى أسباب نفسية.

ما هو العلاج بالتعرض؟

ينطوي التعرض على تواصل مخطط وتدرجي مع المواقف أو الأحاسيس أو حالات عدم اليقين التي تُثير الخوف، بهدف تقليل التجنب وتعلم استجابات جديدة. وينبغي أن يتم بصورة تشاركية، وأن يكون مناسباً للحالة، وأن يقدمه مختص بكفاءة.

هل سيزيل العلاج القلق بالكامل؟

لا يمكن لأي مقدم رعاية مسؤول أن يعد بذلك. فقد يكون القلق وقائياً. ويهدف العلاج إلى تقليل الخوف والتجنب الناجمين عن الاضطراب وزيادة المرونة والقدرة على الاختيار.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.