

## القلق

### تمارين فكرية مفيدة

- إذا فكرنا كثيرًا في الفيروس (أو أشياء أخرى مخيفة)، فإننا نعتبره أيضًا أكثر خطورة.
- توقف عن أفكار مثل "إلى أين سيقودك هذا؟" وحاول أن تتوقف عن التفكير.
  - اقبل الخوف وانتظر حتى يهدأ من تلقاء نفسه.
  - ربما ليست هذه هي الأزمة الأولى التي تغلبت عليها. فكر في كل ما أنجزته بالفعل وخلفته وراءك. انتبه أيضًا إلى النجاحات الصغيرة في حياتك اليومية.
  - إن الشعور بالخوف والأعراض الجسدية المصاحبة له (خفقان القلب وآلام المعدة وتعرق اليدين ...) هي ردود فعل طبيعية للجسم تجاه الإجهاد. قد يكونون أقوى قليلاً من المعتاد، لكنهم ليسوا خطرين وسوف يخفون!

### إلهي نفسك.

- تمارين التنفس وتدريب الذهن.
- يمكنك ممارسة اليوجا أو التمارين أو الأنشطة البدنية الأخرى.
- افعل شيئًا مفيدًا لك وامنحك السعادة.
- هل تقلق بشأن أفراد الأسرة والأشخاص الآخرين؟ شنت نفسك عن طريق مساعدة هؤلاء الناس بنشاط. اتصل بهم، واكتب لهم رسالة، واذهب للتسوق للآخرين، ...
- "تشتيت الانتباه" ليس مثل "الكبت". لا تكبت مشاعرك؛ فقط تقبلها. في كثير من الأحيان لا يمكن أن تصبح أكثر نشاطًا إلا بعد ذلك.

### ابحث عن الدعم الاجتماعي.

- تحدث عن خوفك. لا تخجل من ذلك!

### "النظافة من الاعلام"

- تقليل استهلاك الوسائط والتحكم فيه.

### حاول أن تتفهم الخوف.

- يمكن أن يكون فهم مصدر الخوف مفيدًا. الخوف أولاً وقبل كل شيء هو رد فعل بشري طبيعي، وهو نوع من نظام الإنذار لحمايتهم من المواقف الخطرة.

### اضطرابات القلق؟ - اطلب المساعدة المتخصصة

- الخوف شعور طبيعي وحيوي. ومع ذلك، إذا حدث بشكل غير مناسب، أو أكثر من اللازم، أو لفترة طويلة جدًا، أو في كثير من الأحيان، فقد يكون اضطراب قلق. السمة الرئيسية لاضطرابات القلق هي الخوف غير العقلاني أو المفرط. على سبيل المثال، اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك. يمكنه إحالتك إلى الخبراء!

