



هل تشعر بالقلق؟

دليل لأمر قد تساعدك



يُعد القلق شعورًا بعدم الارتياح أو الخوف أو التوجس. من الطبيعي أن تشعر بالقلق بين الحين والآخر. وقد ترتبط مشاعر القلق بمجموعة متنوعة من الأمور، مثل الصحة أو الأوضاع المالية أو العمل أو العلاقات. ومن الممكن أيضًا أن تشعر بالقلق دون أن تعرف السبب وراء ذلك الشعور.

ويمكن أن يساعدك مستوى صحي من القلق على الاستعداد للمهام المهمة، مثل المذاكرة لامتحان أو إنجاز مشروع في العمل. لكن مشاعر القلق قد يصعب السيطرة عليها أحيانًا، وقد تؤثر في الطريقة التي تعيش بها حياتك.

هناك أمور يمكنك تجربتها للمساعدة في التعامل مع القلق. ويقدم هذا الدليل بعض الأفكار والوسائل التي قد تساعدك على إدارة القلق وتعزيز قدرتك على التعامل معه، كما يوضح لك أين يمكنك الحصول على الدعم إذا احتجت إليه.

علامات القلق

يمكن أن يؤثر القلق فينا بطرق مختلفة. فقد يؤثر في ما نشعر به وما نفكر فيه، وفي كيفية عمل أجسامنا وتصرفاتنا. وقد يؤدي القلق إلى مجموعة من الأعراض، مثل:

- الشعور بالتوعك (الغثيان)
 - تسارع ضربات القلب أو شدتها أو عدم انتظامها
 - نوبات الصداع والشد العضلي
 - الشعور بالدوار أو كأنك على وشك الإغماء
 - سرعة الاستثارة
 - صعوبة النوم و/أو الشعور بالتعب
 - الشعور بالاضطراب والتملل أو صعوبة التركيز
 - الشعور بأن الذهن منشغل للغاية بالأفكار
 - الشعور المستمر بعدم الارتياح أو الشعور بأن أمرًا سيئًا على وشك الوقوع
 - الاستغراق في التفكير في التجارب السلبية أو إعادة التفكير في موقفٍ ما مرارًا وتكرارًا.
- ومن خلال التعرف على هذه العلامات، يمكنك أن تلاحظ بوادر القلق لديك، مما يتيح لك اتخاذ خطوات تساعدك على الشعور بالتحسن.

أمر قد تساعدك على التعامل مع القلق

إذا كنت تعاني من القلق، فهناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على التعامل مع مشاعرك. اطلع على الاقتراحات التالية، وجرب ما تعتقد أنه الأنسب لك:

- تحدّث مع شخص عن مشاعرك. ففي بعض الأحيان، قد تكون مشاركة مشاعرنا مع الآخرين هي الخطوة الأولى نحو الشعور بالتحسن.
- ذكّر نفسك بأن الأعراض والمشاعر التي تمر بها ناتجة عن القلق، وأنها مؤقتة وستزول.
- دوّن في مفكرتك أو على هاتفك ملاحظةً في كل مرة تشعر فيها بالقلق. واستخدم ملاحظاتك لتحديد الأشياء التي تجعلك تشعر بذلك. ثم فكّر في كيفية التعامل مع هذه الأمور. ودوّن أيضًا ما يُساعدك بالفعل. فسيمنحك هذا شعورًا أكبر بالسيطرة على الأمور.
- حاول تقبل الأمور التي لا يمكنك تغييرها.
- حاول صرف انتباهك إلى شيء آخر تجبّه أو تجده ممتعًا. فقد يساعدك تشتيت انتباهك عن مشاعر القلق التي تتابك.
- حاول اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وحاول التقليل من تناول الكافيين والنيكوتين والكحول وغيرها من المواد المخدّرة أو تجنّبها.
- تعلم مهارات التهدئة وطبّقها.
- أدرج «الخطوات الخمس نحو العافية النفسية في روتينك اليومي».
- استخدم تطبيقات الصحة النفسية والعافية.



جرب مهارات التهدئة

تبيّن أن هذه التقنيات المُهدّئة تساعد في الحد من أعراض القلق والتوتر. وتهدف هذه التقنيات إلى إعادة تركيز انتباهك على اللحظة الراهنة، وصرف ذهنك عن الأفكار المقلقة.

1، 2، 3، 4، 5

يمكنك استخدام طريقة 1، 2، 3، 4، 5 لمساعدتك على استعادة هدوئك.

للبدء، اجلس في وضعية مريحة وخذ نفسًا عميقًا.

بعد ذلك، حاول أن تركز على ما يلي:

- 5 أشياء يمكنك رؤيتها
- 4 أشياء يمكنك الشعور بها
- 3 أشياء يمكنك سماعها
- شيئين يمكنك شمهما
- صفة واحدة مميزة عن نفسك

التنفس بالشفيتين المضمومتين

- استنشق الهواء بشكل طبيعي لمدة ثانيتين.
- اضمم شفّتيك (كما لو كنت تشرب من خلال ماصّة).
- أخرج الهواء من خلال شفّتيك المضمومتين لمدة أربع ثوانٍ.
- كرّر ذلك حتى تشعر بالهدوء.



الحركة الإيقاعية

يمكن أن تساعد الحركة المنتظمة والمتكررة على تخفيف التوتر وتهدئة الذهن. أمور يمكنك أن تجربها:

الرقص. لا يهم ما نوع الرقص الذي تمارسه، ولا ما إذا كنت ترقص مع الآخرين أو بمفردك.

المشي. اجمع بين الحركة البدنية واليقظة الذهنية؛ انتبه إلى إحساسك أثناء المشي، وإيقاع تنفسك، وما يحيط بك من أشياء.

الضرب الإيقاعي. اضرب على طبل أو اصنع إيقاعاً بيديك من خلال النقر على جسمٍ ما أو على جسمك.

انتبه إلى اللحظات المطمئنة

ابحث عن اللحظات الصغيرة التي تمنحك شعوراً بالأمان والألفة في حياتك اليومية. حاول أن تنتبه إلى أشياء يمكنك:

- رؤيتها مثل صورة
- أو شمها مثل رائحة العُشب الذي قُصَّ حديثاً
- أو سماعها وتبعث على الهدوء، مثل زقزقة العصافير
- أو الاستمتاع بها، مثل مشاهدة كلب يلعب أو الشعور بالدفء والراحة في سريرك.

وعندما تصادف إحدى هذه

اللحظات المطمئنة خلال يومك،

اسمح لنفسك بأن تتوقف قليلاً وتستمتع

بها بكل حواسك. فاستحضار هذه اللحظات في ذهنك قد يساعدك أيضاً على استعادة هدوئك



اتبع الخطوات الخمس نحو العافية النفسية

تشير الأدلة إلى أن هناك خمس خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين صحتك النفسية وعافيتك. وقد يساعدك تطبيق هذه الخطوات البسيطة يوميًا على الشعور بمزيد من الإيجابية، مما يُمكنك من التعامل مع مشاعر القلق والاستجابة لها بصورة أفضل. وربما أنت تمارس بعض هذه الخطوات بالفعل. فستساعدك أساليب التهدة على الانتباه لما يدور حولك والبقاء نشيطًا، لكن هناك خطوات أخرى يمكنك تجربتها.



تواصل مع من حولك، مثل العائلة والأصدقاء والجيران. فسيُساعدك بناء هذه الروابط ويساعدك على الحفاظ على عافيتك النفسية وتحسينها.



ولا تخش تجربة شيء جديد. أعد اكتشاف هواية قديمة أو اهتمام قديم، أو ببساطة ضع لنفسك تحديًا تستمتع به.



تجعلك ممارسة النشاط البدني في حالٍ أفضل، لذا ابحث عن نشاط بدني تستمتع به، مثل المشي أو ركوب الدراجة أو ممارسة إحدى الرياضات أو العناية بالحديقة.



امنح نفسك لحظةً لتنتبه إلى العالم من حولك وإلى ما تشعر به. فسيساعدك التأمل في تجاربك على تقدير الأمور التي تهتمك حقاً.



افعل شيئاً لطيفاً لصديق أو لشخص لا تعرفه. ابتسم، أو تطوّع بوقتك، أو فكّر في الانضمام إلى إحدى المجموعات المجتمعية.



اختر أنشطة تستمتع بها ويمكن إدراجها في حياتك اليومية. وقد يندرج نشاط واحد ضمن أكثر من خطوة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يُسهم المشي مع صديق في تحقيق التواصل مع الآخرين، والنشاط البدني، والانتباه لما يدور حولك.

تطبيقات الصحة النفسية والعافية

تتضمن مكتبة تطبيقات الرعاية الصحية والاجتماعية معلومات عن تطبيقات مخصصة للبالغين تتناول موضوعات مثل القلق والتوتر والنوم وغيرها.



وللاطلاع على مزيد من أساليب التهدئة، وأفكار حول كيفية تطبيق الخطوات الخمس نحو العافية النفسية، والوصول إلى تطبيقات الصحة النفسية والعافية وغير ذلك، يُرجى زيارة

موقع: www.mindingyourhead.info

الحصول على مساعدة

من المهم الحصول على مساعدة بشأن الشعور بالقلق إذا:

- استمر لفترة طويلة
- كان يمنعك من القيام بالأشياء التي تقوم بها عادةً
- جريت أمورًا لمساعدة نفسك، لكنك لم تشعر بتحسن.

تحدث إلى طبيبك العام وأخبره بما تشعر به وما الذي جربته. التعافي من مشكلات الصحة النفسية أمر ممكن، وقد تعافى كثير من الناس بالفعل، خاصةً بعد حصولهم على الدعم.



وهناك أيضًا العديد من الخدمات التي يمكنها تقديم الدعم في مجال الصحة النفسية في أيرلندا الشمالية. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

www.mindingyourhead.info/services

إذا كنت أنت أو أحد الأشخاص الذين تعرفهم يعاني من ضيق نفسي أو يمر بأزمة، يمكنك الاتصال بخدمة Lifeline مجانًا على 0800 808 808. استشاريون مُدربون متاحون على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

www.lifelinehelpline.info

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر وشيك للإقدام على الانتحار أو إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، يُرجى الاتصال بـ999.



Public Health
Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



YouTube