التعامل مع
القلق

القلق هو استجابة طبيعية للمواقف التي تبدو مهدِّدة أو مُرهِقة .بجرعات صحية، يمكن للقلق أن يساعدك على البقاء متيقِّظًا اتخاذ قرارات آمنة ومسؤولة — مثل التمهُّل أثناء القيادة أو تذكُّر دفع الفواتير .لكن عندما يصبح القلق شديدًا أوعلى و .متكررًا، قد يؤدّي ذلك إلى سلوكيات التجنّب وأعراض جسدية وعاطفية وعقلية مزعجة

ما هي ثلاثة أشياء تُثير قلقك؟

١	
٢	
٣	

ما هي ثلاثة أعراض جسدية تشعر بها عندما تكون قلقًا؟

١	
٢	
٣	

ما هي ثلاثة أفكار تراودك عندما تكون قلقًا؟

١	
٢	
٣	

ما هي ثلاثة أمور تقوم بها للتأقلم عندما تكون قلقًا؟

١	
٢	
٣	

مواجهة الأفكار القلِقة

،يمكن أن يكون القلق عاطفةً صحية عندما يساعدنا على التركيز على المشاكل ويحفّزنا على اتخاذ إجراء .لكن عندما يصبح القلق طاغيًا قد يحدث العكس ويصبح التفكير بوضوح أو حلّ المشكلات أكثر صعوبة .وغالبًا ما تلعب الأفكار غير العقلانية دورًا كبيرًا في ذلك.

في هذا التمرين، ستتدرّب على التعرّف على الأفكار القلِقة وغير العقلانية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية ومساعدة مع الوقت والممارسة، يمكن أن تصبح هذه المهارة أداة قوية لإدارة القلق.

صف موقفًا شائعًا يُثير قلقك:
مثال" :إلقاء خطاب أمام جمهور "أو "القيادة في ساعة الذرو"

،يشوّه القلق تفكيرنا بجعلنا نُبالغ في تقدير احتمالية حدوث خطأ ما، ونتخيّل العواقب على أنها أسوأ مما هي عليه بالفعل .أحيانًا مجرد التوقف للحظة .للتفكير في هذه الحقائق يمكن أن يساعدنا على التعرّف على أفكارنا غير العقلانية

تخيّل أنك تواجه الموقف المُثير للقلق المذكور أعلاه. صف...

أسوأ نتيجة	
أفضل نتيجة	
النتيجة المحتملة	

تخيّل أن أسوأ نتيجة قد تحققت .هل سيظل لذلك أهمية...

بعد أسبوع	
بعد شهر	
بعد سنة	

عادةً ما تركّز الأفكار القلِقة على أسوأ النتائج الممكنة، حتى عندما تكون غير مرجَّحة .فعلى سبيل المثال، قد يفكّر شخص متوتر بشأن إلقاء خطاب" :سأنسى كل شيء وسأُحرج نفسي، ولن أنجو من ذلك أبدًا ."بصفتنا مراقبين من الخارج، نعلم أن "فكرة بديلة وأكثر عقلانية قد تكون" :قد يكون خطابي مقبولًا فقط، ولكن إن أخطأت فسوف ينسى الجميع ذلك قريبًا.

باستخدام "أسوأ نتيجة" و "النتيجة المحتملة" من أعلاه، صِف...

الفكرة غير العقلانية	
الفكرة العقلانية	

مواجهة القلق

فكّر في ثلاثة أمثلة لأفكار تثير القلق من حياتك، واكتب عبارة عقلانية مضادة لكل منها .المثال موضّح أدناه.

فكرة مُثيرة للقلق	العبارة العقلانية المضادّة
مثال :لا أستطيع الذهاب إلى المركز التجاري وشعري بهذا الشكل.الجميع سيلحظني	مثال :يبدو شعري فوضويًا قليلًا، لكن الجميع منشغلون بأمور أخرى .ولن يلاحظوا .وحتى لو لاحظوا، فمن المرجّح أنهم لن يهتمّوا