



ما هو القلق؟

أنواع القلق

القلق هو استجابة طبيعية للتوتر وطريقة مهمة تساعد عقولنا وأجسادنا في الحفاظ على سلامتنا.

اضطراب القلق المعمم (GAD)
المخاوف المستمرة والمفرطة بشأن الأمور اليومية غير المرتبطة بحدث معين.

القلق الاجتماعي
الخوف المستمر من أن يتم الحكم عليك أو مراقبتك من قبل الآخرين.

الرهاب

مخاوف شديدة وطويلة الأمد من أشياء أو مواقف أو أنشطة معينة.

نوبات الهلع

نوبات قصيرة من أعراض القلق النفسي والجسدي الشديد.

على الرغم من أنه من الشائع الشعور بالقلق من وقت لآخر، إلا أنه قد يصبح من الصعب السيطرة على القلق عندما تستمر مشاعر القلق أو الرهبة أو الخوف أو تبدأ في التأثير على حياتك اليومية.

1 من كل 4 أشخاص
يعانون من القلق في مرحلة ما من حياتهم.

العلامات و الأعراض

يمكن أن يختلف الشعور بالقلق من شخص لآخر، ولكن بعض التجارب الشائعة تشمل:

الشعور بالقلق أو التوتر

وكأن شيئاً سيئاً قد يحدث، حتى لو لم تكن متأكداً من السبب.



صعوبة النوم

صعوبة في النوم أو البقاء نائماً أو الاستيقاظ متعباً.



التورط في التفكير المفرط

أفكار مقلقة أو متكررة يصعب إيقافها.



تجنب الأشياء التي تبدو صعبة للغاية

الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو المواقف التي تثير القلق.



إيجاد صعوبة في البدء

قد تبدو المهام اليومية أو القرارات مرهقة أو فوق طاقتك.



ملاحظة التغيرات في جسمك

توتر العضلات أو تسارع نبضات القلب أو ارتعاش اليدين أو التعرق أو الدوار أو الشعور بالغثيان.



الأسباب

يمكن أن يتراكم القلق من الكثير من التجارب والمؤثرات المختلفة، مثل:

الممرور بأوقات عصيبة

يمكن أن تلعب النشأة في بيئة غير مستقرة أو التعرض لصدمة أو رؤية القلق لدى أفراد العائلة دوراً في ذلك.

الشعور بضغط الحياة

يمكن أن تتراكم أمور مثل ارتفاع التكاليف أو المخاوف الصحية أو تحديات العلاقات.

التغيرات في الصحة النفسية

يمكن أن يساهم تدني احترام الذات أو أنماط التفكير غير المفيدة أو الغضب المتراكم في ذلك.

مواجهة محفزات محددة

يمكن للحشود أو التذكير بالصدمة السابقة أو أماكن أو أشياء أو مواقف معينة أن تثير مشاعر القلق.

استخدام بعض المواد

يمكن لأشياء مثل الكحول أو الكافيين أو العقاقير الأخرى أن تزيد من الشعور بالقلق في بعض الأحيان.

إدارة التحديات الصحية

يمكن أن يؤثر الألم المزمن أو الإصابات أو التغيرات الهرمونية أو قلة النوم على شعورك.

إن الشعور بالقلق ليس خطأك أبداً. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرف على وقت ظهور القلق لديك وكيفية ظهوره

وجود خطة مثل الخطة الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تشعر بالقلق. وهذا يمكن أن يسهل عليك اكتشاف ما يحدث والاستجابة بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة القلق

ما الذي قد يؤدي إلى الشعور بالقلق؟ على سبيل المثال، ضغوط العمل، ومشاكل العلاقات، والشؤون المالية	توقع
كيف سأعرف أنني أشعر بالقلق؟ على سبيل المثال، مشاكل في النوم، والتوتر، والأفكار المتكررة	تحديد
ما الذي يمكنني فعله للتأقلم؟ على سبيل المثال، ممارسة تقنية التأريض، أو الاتصال بصديق، أو الذهاب في نزهة، أو زيارة معالج نفسي	الإدارة

استراتيجيات الإدارة العملية

استخدام تقنيات التأريض
يمكن أن يساعد التركيز على ما حولك في تهدئة جسدك وعقلك.



اجعل النوم من أولوياتك
يمكن أن يساعدك النوم الجيد على التأقلم بشكل أفضل مع الضغوط اليومية.



اطلب الدعم
يمكن للمعالج النفسي أو مجموعة الدعم أن يوفر أدوات وفهماً يساعدانك في التعامل مع القلق.



تحدث إلى شخص تثق به
مشاركة مخاوفك مع الآخرين قد تجعل هذه المخاوف تبدو أقل إرهاقاً.



حرك جسمك
يمكن أن يساعدك المشي أو اليوغا أو أي تمرين خفيف في تخفيف طاقة القلق.



قلل من الكافيين والكحول
يمكن أن يساعد تقليل الكافيين أو الكحول أو المواد الأخرى في خفض مستويات القلق.



هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكن أن يساعدك أسلوب التأريض مثل التنفس الصندوقي أو تلاوة شيء ما بالترتيب أو استخدام حواسك الخمس في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن ما يسبب لك الشعور بالقلق.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



تقنية التردد:

يمكنك تجربة تردد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تردد



تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ تشعر بأن قلقك طاغٍ أو لا يبدو بأنه يزول.
- ✓ أنت تكافح من أجل مواكبة المسؤوليات في العمل أو المدرسة.
- ✓ يؤثر القلق على حياتك اليومية أو احترامك لذاتك أو علاقاتك.
- ✓ بعض الأعراض مثل الصداع أو صعوبة النوم لا تتحسن.
- ✓ أنت تتجنب الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة كوسيلة للتعامل مع القلق.
- ✓ تعاني من نوبات هلع متكررة أو شديده.

قد يبدو التواصل مع الآخرين صعبًا، لكنه علامة على القوة.
يتوفر الدعم دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم القلق والتعامل معه ليس أمرًا عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق في الوقت الحالي، فإن شريان الحياة هنا لدعمك.

يمكنك التواصل معنا على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 13 11 14

ارسل رسالة نصية إلى 0477 131 114

الدردشة عبر الإنترنت على الرابط التالي:

lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يُرجى الاتصال بـ 000.

توجّه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعدك.

تقدم مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات عن مجموعة واسعة من موضوعات الصحة النفسية والرعاية التي يمكنك استكشافها حسب رغبتك وقتما تشاء.

قم بزيارة lifeline.org.au/anxiety/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

