**هل الأفكار أو المشاعر المقلقة تعترض طريقك؟**

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو القلق أو الخوف من وقت لآخر. أو أن تشعر بالمتوتر أو القلق في مواقف معينة. ولكن إذا كانت هذه المشاعر تحدث كثيرًا أو تعترض طريقك من يوم لآخر، فقد يكون الوقت قد حان للتفكير فيما يحدث. وكيف يمكنك إدارة هذه المشاعر والتغلب عليها.

قد تشعر بالقلق، والذي غالبًا ما يكون رد فعل طبيعي للتوتر.

**إستراتيجيات المساعدة الذاتية**

غالبًا ما تساعد إستراتيجيات المواجهة اللحظية على إدارة الأفكار أو المشاعر المقلقة والسيطرة عليها. على سبيل المثال، يمكن أن تساعد تمارين، مثل طريقة التنفس 4-7-8 على تهدئة أعصابك. شاهد فيديو هذا الشهر لتتعلم الكيفية.

كذلك يمكن التحدث مع النفس، مثل تذكير نفسك بموقف مشابه مررت به وكيف تغلبت عليه في الماضي. حاول أن تتخيل نفسك تسحق الفكرة للمساعدة على إيقافها. أو استبدل الفكرة المليئة بالضغوط بأخرى أكثر إيجابية.

يمكن أن تساعدك رعاية صحتك العامة على الشعور بالهدوء في أوقات الأفكار المقلقة والتوتر أيضًا. كما أن تناول الأطعمة المغذية، والحفاظ على النشاط، والحصول على قسط كافٍ من النوم، كلها عوامل تزيد من الصحة والسلامة العامة وتقلل من التوتر. لذلك، احرص على ممارسة اليوجا واليقظة والتأمل والأنشطة التي تستمتع بها وقضاء الوقت في أحضان الطبيعة.

**متى تطلب المساعدة**

إذا استمرت مشاعرك القوية وأصبح التعامل معها أكثر صعوبة، فاستشر طبيبًا أو متخصصًا في الصحة النفسية للحصول على المساعدة. ولاحظ ما إذا كانت مشاعرك تقودك إلى تغيير روتينك وسلوكياتك اليومية. قد يشمل التوتر الشديد ومشاعر القلق المستمرة، أو تؤدي إلى، أعراض جسدية وسلوكية مثل:

* زيادة معدل ضربات القلب، والصداع، وآلام الصدر، والغثيان
* فقدان الشهية، صعوبة النوم، عدم القدرة على التركيز
* الانسحاب بعيدًا عن الأصدقاء والعائلة
* تجنب أماكن أو مواقف معينة

يمكن أن يساعدك اختصاصي الطب أو الصحة النفسية على معرفة سبب قلقك. ويمكنهم مساعدتك على تمييز ما إذا كانت المشكلة تتعلق بموقف معين أو حالة تتعلق بالصحة النفسية. ويمكنهم مساعدتك على اتخاذ خطوات لإدارة هذه الحالة والتغلب عليها. اعتمادًا على احتياجاتك الفريدة، قد يوصون بما يلي:

* "العلاج بالكلام" (المعروف أيضًا باسم العلاج السلوكي المعرفي) لمساعدتك على تحديد أنماط التفكير غير المفيدة وتغييرها بشكل استباقي
* الإدارة بالدواء، على سبيل المثال، بمضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للقلق للمساعدة على تقليل الأعراض
* المساعدة الذاتية على إدارة الإجهاد وأساليب الاسترخاء، مثل تلك المذكورة أعلاه

والخبر السار يبشِّرك بأن الحصول على الدعم المناسب يكون ناجحًا للغاية لمساعدة الناس على تعلم كيفية التعايش مع القلق والتغلب عليه.

**المصادر:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Accessed March 13, 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Accessed March 20, 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Accessed May 13, 2023.

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Accessed March 13, 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Accessed March 23, 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Accessed March 13, 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Accessed March 13, 2023.