

## 12 شئ يجب ان تتوقف عنه لعلاج القلق



الاثنين 30 يناير 2017 02:01 م

هل انت من الذين يقلقون بسهولة لاتفه الأمور؟ وتبحث عن طرق علاج القلق ؟ هل تظل مستيقظًا في الليل مع الكثير من الأفكار المخيفة التي لا تستطيع إخراجها من عقلك؟ علاج القلق من الأمور الصعبة لأنه المريض يظل عالماً في الكثير من الأفكار في وقت واحد والتي يجب أن يتعامل معها وفي هذا التقرير سنستعرض بعض الأشياء التي يجب أن تتجنبها لكي تخفف من وطأة ما يعتمر في عقلك من أفكار :

1. إبقاء قلقك سرا

قد تشعر بالخجل من معرفة الناس بانك تعاني من القلق لأنك تخشى من ان يتجنبوك او يعاملوك بطريقة لا تحبها ولكن احد الأخطاء التي يقع فيها الناس الذين يعانون من القلق هو انهم يكذبون حيال أفكارهم وحالتهم الحقيقية

ليس عليك ان تخبر العالم كله و لكن على الأقل اقرب الناس لك او الأشخاص الذي تقضي معهم معظم الوقت كبادرة ذلك سيجعلهم يتفهموك و يساعدوك على التغلب على قلقك

2. ان تبقى وحيدا

انا افضل بمفردتي ولا احتاج ل احد جانبي). الناس القلقون يبقون انفسهم بعيداً عن الناس وهذا غير صحي على الاطلاق القليل من العزلة جيد و لكن الاكثار منها قد يؤدي الى الاكتئاب وكثرة الالفة و الاختلاط أيضاً تؤدي الي زيادة القلق فكلما اكثرث من البقاء في المنطقة الامنة الخاصة بك كلما ازداد قلقك من الأشياء الجديدة التي تحدث

لذلك توقف عن قضاء الكثير من الوقت بمفردك وابدا بفعل شئ مختلف و اخرج من منطقة الراحة و ابدأ في الاتصال او بإعادة الاتصال بالأشخاص الذين تمتلكهم في حياتك

3. التحقق من صحة مخاوفك

تخيل انك كنت من الأشخاص الذين يخافون من السفر بالطائرات فسوف تخاف على حياتك كثيرا و ستبحث عن اعداد الوفيات الناتجة عن حوادث الطائرات . او انك تخاف من الكلاب فذلك سيؤدي بك لقراءة قصص حول مقتل اشخاص على يد كلابهم الاليفة

التحقق من الأمور ومعرفة الحقيقة ورائها أمر جيد بالطبع ولكن لمعرفة الحقيقة ليس لاثبات مخاوفنا عندها للأسف هذا السلوك يصبح نقمة على صاحبه لأنه يؤدي الى زيادة القلق وكلما ازداد قلقك كلما كان من الصعب علاجه

ما عليك فعله هو ان تدرك ان الخوف شئ طبيعي و كلنا معرضون للشعور بالخوف و لكن للتغلب على خوفك يجب ان تستغل وقتك و يجب ان يحدث ذلك بالحب و التفاهم مع نفسك

4. الكذب على نفسك

أسوأ الكذبات هي التي نخرها لأنفسنا الناس يريدون ان يخفوا الحقيقة لأنهم يخافون ألا تكون جيدة او انها تؤدي . و واحد من أسباب القلق هو التناقض مع النفس عن طريق الكذب على انفسنا فأنت تنكر الحقيقة بالكذبات التي تجرح الآخرين الكذب يجعلك تخلق توقعات لنفسك قد لا يكون في استطاعتك تحقيقها و ذلك يجعل قلقك يزداد و اذا كنت تريد ان تشعر بالحرية يجب ان تتقبل نفسك كما انت

5. سوء التغذية

نحن نعرف كيف ان وسائل الاعلام و خصوصا التلفزيون لها تأثير كبير على خياراتنا عندما يتعلق الامر بالجسم المثالي مثلاً و ذلك له

تأثير كبير علينا في الشعور بالقلق عندما نكتسب القليل من الوزن و يجعلنا نأكل طعام اقل مما يجب ان نأكل و القلق يؤثر على عملية الهضم و كمية الماء التي في اجسادنا مما يؤثر على عملية نقل المواد الغذائية خلال الجهاز الهضمي وهذا يؤدي الى ضعف حركة الأمعاء مما قد يؤدي الى الاسهال

6. محاولة إرضاء الجميع

الكثير من الناس يعانون من القلق لانهم يحاولون إرضاء الجميع هؤلاء الأشخاص يريدون ان يكونوا محبوبون و مقبولون من كل شخص يقابلوه وقد يشعرون بالأذى او القلق اذا لم يتقبلهم الاخرين وفي بعض الأحيان يضحون باحتياجاتهم الشخصية سواء جسدية او نفسية . و يصبون اكثر قلقا و توترا اذا تحل عنهم احد ما

7. محاولة الوصول الى المثالية

شخص يخاف من التعرض للرفض او يخاف من قول شيء خاطئ مما يجعله دائم القلق فبدلا من المحاولة جاهدا و الضغط على نفسه للقيام بشيء جيد يسمح لنفسه ان يشعر بالسوء . لا تخاف من خرق بعض العادات الاجتماعية الغير مرئية فهي ليست نهاية العالم اذا لم يضحك احد على مزحك او قام بتعليق مرحج

8. قضاء الوقت مع الأشخاص السلبيين

يعتبر البشر مخلوقات اجتماعية لذلك نحتاج إلى التعامل مع الأشخاص حولنا بمختلف شخصياتهم ولكن يجب أن تنتقي هؤلاء الأشخاص

فاذا قضيت الكثير من وقت فراغك مع الأشخاص السلبيين او اشخاص يخلقون التوتر و الضغط من حولهم فربما يسيطر عليك هذا التوتر من الناحية المثالية فان قضاء الوقت مع اشخاص إيجابيين يجلبون لك السعادة في حياتك هو افضل وسيلة لاجتياز أحداث تأثير إيجابي في صحتك العقلية

9. عدم ممارسة التمارين الرياضية

الجميع يتحدث عن أهمية التمارين في تحسين الصحة و البقاء رشيقا و لكن ربما افضل سبب للتمرين هو ان العلم اثبت ان قلة التمرين تؤدي للقلق و ان التمارين في استطاعتها علاج ذلك القلق

و للأسف القلق من الممكن ان يسبب لك قلة الاهتمام بالحركة و بما ان التمارين الرياضية جزء حاسم للتحكم في القلق كما انه يؤدي الى التطور في علاج القلق لديك ممارسة التمارين تعتبر اهم شيء تفعله لمحاربة

10. الكافيين و العقاقير المماثلة الأخرى حيث ان الكافيين من المنبهات التي تسبب زيادة القلق

11. مشاهدة الأنباء

فمعظم الأنباء هي أنباء سيئة ومشاهدة الأسوأ في العالم يؤدي الى قلق و ارق لا داعي له

12. السهر ليلا

قلة النوم تجعل كل شيء صعب في محاولة الذهاب للفراش والاستيقاظ في نفس الأوقات باستمرار و ذلك يجعل من الصعب علاج القلق لديك

محاربة القلق هي معركة عسبة ولكن الطريقة الوحيدة لمحاربته هي ان تحيط نفسك بمحبة و صداقة الناس الأكثر أهمية بالنسبة لك لذلك لا تدع القلق يدمر حياتك و تعلم العثور على السلام و ان تجد نفسك في أي حالة اجتماعية