

في مجتمعنا كثير ما يهمل الجانب النفسي وينظر للمشكلات النفسية على انها شي بسيط. بس طيب كيف؟ هل ممكن ما نقلق او مانفكر؟ مستحيل ما نقلق او مانفكر. ونحتاجه يحركنا ويساعدنا اننا نكون منجزين. لكن اذا زاد عن الطبيعي هنا اصبح اضطراب ومشكله تحتاج حل. طيب وش القلق؟ مثل الخوف من الاختبارات بالرغم من مستواي الدراسي الممتاز ومذاكرتي لكن عندي توقع اني ماراح احل زين. وهل القلق هو نفسه الخوف؟ الاجابه: لا . القلق والخوف مختلفين لكن يرتبطون ببعض. صداع، صعوبه في النفس ، الام في المعده، الام وشد في العضلات. هل فيه قلق طبيعي وقلق غير طبيعي؟ اكيد. القلق الطبيعي هو اللي يحركنا ويساعدنا اننا نكون منجزين. يعني لو قلقنا على الاختبار بروح ادرس ولو قلقنا على مستقبلنا الوظيفي بروح اتدرب على المقابله وبحاول اطلع بافضل صورته. لكن القلق الغير طبيعي والمرضي هو القلق اللي يخلينا ما نتحرك وياثر على انجازاتنا. وغالبا هذا القلق الغير طبيعي ما يكون له سبب محدد واضح وكثير يعتمد على تصوراتنا للمواقف. القلق المرضي يوقف حياه الشخص جزئيا او كليا لانه ياتر على جوانب حياه الفرد الشخصيه والعملية والاجتماعيه او احدهما. لذلك ما نقدر نلغي القلق تماما من حياتنا لكن نرجعه لوضعه الطبيعي. كيف اعرف ان عندي قلق؟ اذا كنت تمر ببعض هذي الاعراض وتستمر لفترة طويله وتاثر على احد جوانب حياتك اذا كنت تفكر كثير في المستقبل وعندك تصورات مضخمه ومخيفه عن المستقبل وبدات هذي الافكار والتصورات تاثر على تركيزك فتلاحظ انك اصبحت اقل تركيز او عندك صعوبه في التذكر او لاحظت انك بدبت تنسحب من المجتمع او ماصرت تستمتع بالاشياء اللي تعودت انك تستمتع فيها.