

في مجتمعنا كثير ما يهمل الجانب النفسي وينظر للمشكلات النفسيه على انها شي بسيط. بس طيب كيف؟ هل ممكن مانقلق او مانفكر؟ مستحيل مانقلق او مانفكر. ونحتاجه يحررنا 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 يحررنا ويساعدنا اننا نكون منجزين. يعني لو قلقت على الاختبار بروح ادرس ولو قلقت على مستقبلي الوظيفي بروح اتدرب على المقابله وبحاول اطلع بافضل صورته. لكن القلق الغير طبيعي والمرضي هو القلق اللي يخلينا مانتحرك ويأثر على انجازاتنا. وغالبا هذا القلق الغير طبيعي مايكون 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 مانقدر نلغي القلق تماما من حياتنا لكن نرجعه لوضعه الطبيعي. كيف اعرف ان عندي قلق؟ اذا كنت تمر ببعض هذي الاعراض وتستمر لفته طويله وتأثر على احد جوانب حياتك اذا كنت تفكر كثير في المستقبل وعندك تصورات مضخمه ومخيفه عن المستقبل وبدات هذي الافكار والتصورات تأثر 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.