# علامات تدل أنك تعاني من القلق دون معرفة ذلك

تساعدنا العادات في الحفاظ على كل شيء في ترتيبنا الخاص لنستمر طوال اليوم. يمكن أن تبدو طبيعية ، طالما أنها لا تسببها مخاوف عميقة. إذا ذكرنا إضطراب القلق، فمن الصعب ملاحظة أعراضه في البداية، وهذا ما يجعل الأمر خطيرًا.

نقدم لك عادات شائعة قد تحدث بسبب القلق ، لذا يمكنك التوقف وإلقاء نظرة ثانية على تصرفاتك ومعرفة ما إذا كانت ناجمة عن إرادتك أو عن رهاب.

**أنت تأكل نفس وجبة الإفطار كل صباح**

يمكن أن يكون الحصول على تناول رقائق الذرة المفضلة لديك أو بار الجرانولا على الإفطار طريقة مثالية لبدء الصباح. ولكن إذا دفعت نفسك لتناول الطعام بالضبط نفس الوجبة كل يوم، فإن فكرة تحويله بالكامل تجعلك متوتراً ، وبالنهاية يصبح طعامك تعذيباً .

**أنت تعض أظافرك**

يخلق القلق شعورًا بالتوتر يحتاج إلى الإفراج عنه. هذا التوتر يخلق مجموعة من سلوكيات الإجهاد. علامات مثل عض الاظافر والشفاه أو لف الشعر، عادات تكشف عن القلق الداخلي الذي يحاول اللاوعي التخلص منه.

**لديك طقوس مريحة**

إن أي نوع من "الروتين" الخاص بك الذي يبقيك منظمًا ويساعدك على مواصلة التركيز أمر رائع. ولكن إذا الإجراءات اليومية تحولت إلى أمور صارمة جدًا وتشعر بالحاجة للقيام بها باستمرار تحت أي ظرف، فهي عادات ضارة. إذا كان أي انحراف عن روتينك يسبب لك نوبة هلع، فعليك أن تكون حذراً ، وهذا يمكن أن يكون علامة على قلق شديد الأداء .

**أنت تصنع قوائم المهام**

تأتي القوائم في متناول اليد إذا كنت لا تريد أن تنسى شيئًا ما، ولكن جعل قوائم المهام بدون توقف مجرد عبور الأشياء ثم إضافة المزيد من "المهام" قد يكون علامة أخرى على القلق. على أي حال، لا ينبغي أن يصبح هذا الشيء الذي يجعلك تفزع إذا لم يكن لديك واحدة من المهام المزمعة كاملة.

**أنت لا تلاحظ مرور الوقت**

أنت تقضي وقتًا طويلاً في فعل الأشياء لأنك ثابت جدًا على أفعالك: تتأكد من أن السرير مصنوع بشكل مثالي، وأن شعرك مصفف، وأن رزمة من الملابس مرتبة حسب الألوان وهكذا. إذا كان هناك شيء خارج نطاقك، فستقضي مزيدًا من الوقت في محاولة إصلاحه. إن التركيز الشديد على هذه الأشياء يجعلك لا تلاحظ مرور الوقت وتسلط الضوء على مستوى عال من القلق.

**تبقى مستيقظا طوال الليل**

في وقت متأخر من الليل، أنت في السرير، الأضواء مطفأة… لكنك لا تزال غير قادر على النوم. هناك الكثير من العوامل التي تسبب فقدان النوم، ولكن القلق هو بالتأكيد أحد الأسباب الرئيسية. الناس الذين يقلقون باستمرار من شيء ما، لديهم صراعات داخلية، ولا يمكنهم تهدئة عقلهم.

**تستيقظ قبل المنبه**

عندما يستيقظ الشخص باستمرار في وقت مبكر جدًا من الصباح ، يطلق عليه أرق صيانة النوم. هذا يمكن أن يكون شيئًا شائعًا لأن البعض منا يحتاج ببساطة إلى قدر أقل من النوم. في الوقت نفسه، يمكن أن يشير أيضًا إلى "أوقات التوتر النفسي عندما تزعجك أحداث الحياة".

**أنت تطلب النصائح من الناس**

ننتقل جميعًا إلى عائلتنا وأصدقائنا إذا احتجنا إلى نصيحة أو إلى بعض الحكمة، وهذا أمر طبيعي تمامًا. تبين الحاجة المستمرة ليد المساعدة أنك قد تعاني من القلق الشديد. من ناحية أخرى، قد يكون أيضا علامة على انخفاض الثقة بالنفس والخوف من اتخاذ القرارات، التي يمكن أن تكون علامة على القلق.

**تجري أبحاث على الإنترنت حول كل شيء**

لا يوجد ضرر في أن تكون على علم بأحد أعراض المرض أو نصائح بالعلاقة. ما لم تبدأ في البحث عن كل شيء يحدث معك بعصبية على غوغل، هذا قد يثبت أن لديك القلق .

**تجلس بالقرب من المخارج**

يميل الأشخاص الذين يعانون من أي مرض عصبي إلى الجلوس بجوار الأبواب لأنها تسمح لهم بعدم الشعور بالإرهاق. لكن يجب أن يكون هذا الشخص حذر، يمكن أن تتحول هذه العادة بسهولة لإضطراب يسمى الخوف من الأماكن المغلقة .