5 نصائح للسيطرة على القلق وعلاجه

يعتبر القلق شعور مزعج يجعل الشخص في حالة مَرَضية دائمة. يعرّف القلق بأنه حالة فسيولوجية ونفسية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وسلوكية وجسدية.

نقدّم لك أبرز النصائح التي عليك اتباعها للسيطرة على الشعور بالقلق:

تقبّل أنّ القلق مشاعر طبيعية

يولّد القلق طبقات إضافية من القلق، تحديدًا إذا أصبحت قلق بشأن القلق. القلق هو مشاعر عادية نشأت وتطورت لكي تساعدك على التعامل مع التهديدات والتحديات. فمن شأن ذلك أن يبقيك بحالة تركيز خلال أيّ مقابلة ويساعدك على الإسراع للمنزل في الليالي الظلماء.

لا تستمر نوبات القلق لفترة طويلة، لذلك حاول مواجهة وإبعاد هذه المشاعر القلق التي تنتابك.

اقتنع بأنّ القلق لا يمكنه أن يؤذيك

لا يعني الشعور بالقلق بأنك أصبحت مجنون، إنه يعني أنك طبيعي تمامًا. القلق لا يمكنه أن يؤذيك، بل أنت الذي تفسّر بشكل خاطىء إشارات القلق. ليس بالضرورة أن يكون القلق شعورًا جيدًا ويوجد إشارات غير مؤذية له ومن بينها التعرّق، زيادة معدل ضربات القلب والرجفة.

واجه المخاوف

إنّ تفادي الأمور التي تجعلك تشعر بالقلق، لن تسمح لك أن تكتشف حقيقة التهديد والخوف الفعلي. لكن لن تكتشف أنه لا يوجد مخاوف كبيرة وتهديد الا ان اقترب من هذا الأمر وواجهته. حاول إيجاد طرق لمواجهة مخاوفك.

شعورك بالقلق مبرر

في أغلب الحالات ينبغي أن تتأكد من حقيقة شعورك، هل ما تشعر

بالقلق إزاءه هو تهديد أم تحدّي، وهل الآخرون يشعرون بالقلق تجاه الأشياء نفسها التي تقلقك؟ فعلى الأغلب الأشياء التي تسبب لك هذا الشعور، ليست خطيرة ولا تشكل لك أي تهديد.

فكّر بالمغامرة

تعتبر الحياة في الأساس عبارة عن مغامرة، فلا توجد خطط يجب اتّباعها منذ البداية، لذا يمكنك الحصول على الحياة التي تريدها. لا شيء يُفسد المغامرة والتجارب الجديدة أكثر من تفادي المخاطر، لذلك حاول الإبتعاد عن تفادي المخاطر وابحث عن خبرات ومغامرات جديدة.

لا شيء يحفز القلق مثل محاولة السيطرة عليه!