



القلق



Project co-funded by
the European Union

أبعاد
abod



International Medical Corps
الهيئة الطبية الدولية

يشكّل القلق نحو نصف المشاكل النفسية التي يعاني منها الأفراد الذين يعيشون في الأزمات الإنسانية والنزاعات المسلّحة.

ما هو القلق...؟

هو شعور بالضغط، بالقمع والإنشداد والخوف من أذى أو ألم يشعر الفرد أمامه أنه غير مجهّز بأية وسائل دفاعية. يترافق القلق المفرط أو الحاد بإضطرابات القلب، التعرّق البارد، وجع في الأمعاء والإصابة بإسهال حاد.

فيما يلي بعض الإرشادات العملية التي قد تساعد في التغلب على أعراض القلق...

- أخبر/ي الآخرين عن مشاعرك ولا تمنع/ي نفسك عن البكاء: تحدّث/ي مع صديق/ة أو فرد من أفراد عائلتك أو شخص موضع ثقة وأخبره/أخبريه عن أمّارك ومشاعرك إذ ذلك يخفّف عنك ثقل الهموم.
- مهما كان نوع الغذاء المتاح في محيطك، احرص/ي على تناول يومياً ٣ وجبات أساسية غنية بالخضار والحبوب – إن أمكن – فالغذاء الصحي يمنحك طاقة ونشاط وحيوية.
- تجنّب/ي المشروبات المنبّهة، كالمشروبات الغازية والقهوة فهي تشعرك بالتوتر وتدمك من إمكانية الإسترخاء وتدمك من النوم.
- إحثّ/ي عن وسائل الترفيه المتاحة وخاصة تلك التي تستحوذ على تركيزك كلعب طاولة النرد والشّدة. وسائل الترفيه هذه تشتت من انتباهك عن الأمور السلبية وتساعدك في قضاء أوقات مرحة وسعيدة.
- رغم عدم توفّر الشروط المعيشية والمسكن الأمثل، حاول/ي قدر الإمكان أن تنال/ي قسطاً وافياً من النوم، فقلة النوم تنتج اضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها. يحتاج الإنسان الرّاشد إلى ما يعادل متوسط من ٨ ساعات نوم يومياً.
- مارس/ي التمارين الرياضية كالركض والهرولة وكرة القدم وغيرها فهي تساعدك إلى حدّ بعيد في الشعور بالسعادة والتفكير بصورة جليّة.
- علم/ي قدر إمكانياتك، ساعد/ي الآخرين (مثل التطوع في الأنشطة الإغاثية الإنسانية، مساندة المسنين، يد العون إلى كل عاجز في محيطك...) فالعطاء يشعرك بالإكتفاء والثقة.
- إستشر/ي أخصائياً نفسياً في حال قيامك بمعظم الاقتراحات الواردة في هذه البطاقة دون أن تشعر/ي بتحسّن أو في حال واجهت/ي صعوبة في تطبيقها.