



# هل تشعر بالقلق (أو التوتر)؟

"كثيرا ما يعطي القلق ظلاً كبيراً لشيء صغيراً".

## يمكن أن يكون القلق مثل:

- الإجهاد أو الذعر.
- الحزن والتوتر. فقد تقلق عن الشيء نفسه مرارا وتكرارا.
- قد يكون لديك اضطرابات في النوم أو التنفس.
- خفقان القلب أو ألم بالصدر.
- سرعة الإستثارة و الإنذهال .



## تغلب على القلق ب:

- العدّ البطيئ إلى العشرة أو العشرين.
- تناول الأغذية الصحية.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية والنوم المنتظم.
- مواظبة تمارين التنفس العميق.
- المشي لفترات طويلة.
- اختيار و تشجيع الأفكار الإيجابية.
- تحقيق ذاتك بالقول ، "أعرف أنّ هذا صعب ولكن يمكنني القيام به".

## تمارين التنفس للهدوء

- تمدد أو اجلس بطريقة مريحة.
- ضع يدك على معدتك.
- خذ نفسا " طويلا" و بطيئا" عن طريق الأنف و اجعل معدتك مثل البالون أو الكرة.
- أخرج نفسك ببطء عن طريق الفم حتى تصبح معدتك مسطحة.
- توقف لثانية فقط.
- كرّر - شهيق بطيئ و زفير هادئ.
- قمّ بهذا التمرين لعدة دقائق.
- اسمح لنفسك أن تشعر بالهدوء.

غالباً ما يساعد التنفس العميق والكامل على قهر القلق.