

صحتك النفسية مهمة!

تعد مشاعر **القلق** استجابة طبيعية عندما نواجه تهديداً ما أو موقفاً عصيباً تماماً مثلما نواجهه خلال أزمة كورونا الحالية. تتنوع طرق تأثير **القلق** على الأشخاص ويختلف مدى ونوع تأثيرها من شخص لآخر:

المشاعر



- قلق
- عصبي
- مذعور
- مرتبك
- خائف
- سريع الانفعال

السلوك



- التفادي
- السلوك الوسواسي أو القهري
- صعوبة في الاسترخاء
- الشعور بالضيق في المواقف الاجتماعية
- الاعتماد على الأدوية من أجل الشعور بالتحسن

الأعراض الجسدية



- سرعة في معدل نبضات القلب
- ومضات ساخنة أو باردة
- التعرق
- الغثيان
- الشعور بالدوار
- الشعور بألم عضلية
- ضيق في التنفس
- رعشة
- اضطرابات في النوم
- الشعور بالتعب الدائم
- ضعف التركيز

الأفكار



- "لا أستطيع التحكم في انفعالاتي"
- "أعرض لانتقادات من قبل الآخرين"
- "أكاد أصاب بالجنون"
- رؤية أحلاماً مزعجة أو تذكر حوادث أليمة وقعت في السابق
- صعوبة في التوقف عن القلق

إذا لزمته هذه المشاعر والأفكار لأكثر من أسبوعين، يرجى الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية على الرقم 16000