

# ليش نقلق؟

شيماء مطر



القلق شعور طبيعي و يصيبنا كلنا كبشر.  
سواء بسبب مشروع ما اكتمل، عمل ما انجزناه، فاتورة  
الكهرباء الي باقي ما تسددت،  
و الي اخره..

في حالة ان القلق زاد عن حده و اصبح مُزعج و  
له تأثير سلبي على صحتك و يعيق يومك،  
لا تتردد في زيارة طبيب/استشاري نفسي

## بعض من اعراض القلق

-الصداع

-صعوبة في التنفس

-خفقان في القلب او ألم في الصدر

-التعرق

-صعوبة في النوم

طيب كيف ممكن نخفف من اعراض القلق؟

شارك عائلتك او اصدقائك او من تُحب بالشيء الي مسبب لك ازعاج و قلق،  
وناقشهم لرُبما عندهم حل،  
مشاركة الناس الي يحبونك بهمك، و تلقي منهم الدعم و المواساة .بيخفف  
عليك كثير

مارس اليوغا او المشي او تمارين التنفس او اي نشاط انت تحبه

استمع للموسيقى الي انت تحبها و اهم شي ما تكون حزينة او تضيق  
الصدر:



تقبّل الاشياء الي انت ما تقدر تغييرها  
\*ممكن يكون صعب في البداية لكن انت تقدر

و في النهاية احب اقول لكم سلامتكم من القلق وَ تذكروا ان الحلول دائماً موجوده