

What Is Worry?
مع وفاء غيبة

التاريخ :



ما هو القلق؟

القلق يعني التفكير في المشاكل التي قد تحدث بطريقة تجعلك تشعر بالقلق، يتم الشعور بالقلق كسلسلة من الأفكار والصور التي يمكن أن تتقدم في اتجاهات كارثية وغير متوقعة بشكل متزايد غالبا ما يتم اختباره على أنه لا يمكن السيطرة عليه ، ويبدو أنه يأخذ حياة خاصة به



سلسلة القلق

لماذا الناس يقلقون؟

يمكن لمعظمنا التنبؤ بالمشكلات التي قد تحدث في حياتنا وقضاء بعض الوقت على الأقل في التفكير في ما يمكننا القيام به لإدارتها. ويقدر ما يساعدنا ذلك على حل المشكلات المستقبلية ، فإن القلق طبيعي ومفيد، يعتقد علماء النفس أن القلق هو محاولة لإدارة الشكوك وتقليلها بعض الناس أكثر حساسية تجاه (عدم الإزعاج) لعدم اليقين ويميلون إلى القيام بمزيد من القلق

الواقع ضد القلق النظري

غالبا ما يميز علماء النفس بينوعين من القلق:

أحداث الواقع المقلقة

عن المشاكل الفعلية التي تؤثر عليك الآن

القلق الافتراضي

تتعلق بأشياء غير موجودة حاليا ، ولكنها قد تحدث في المستقبل

كيف يمكنني أن أعلم إن كان قلقي مشكلة؟

يقلق الجميع إلى حد ما. يمكن أن يصبح القلق مشكلة عندما يمنعك من عيش الحياة التي تريد أن تعيشها أو إذا تركك تشعر بالإحباط والإرهاق

القلق الطبيعي

القلق الزائد

المحتوى
الاحتمالية
والجدول الزمني
التوقيت
التحكم
المدة