

أنا أشعر... بالقلق

كيف تشعر؟

ماهي المشاعر المختلفة المتولّدة لدينا يومياً. في بعض الأحيان نشعر
بمشاعر الرضا وأحياناً لا نكون مرتاحين.

عندما تتغير مشاعرك، حاول تسمية هذا الشعور ثم قرر ما يمكنك فعله
حيال هذا الشعور.

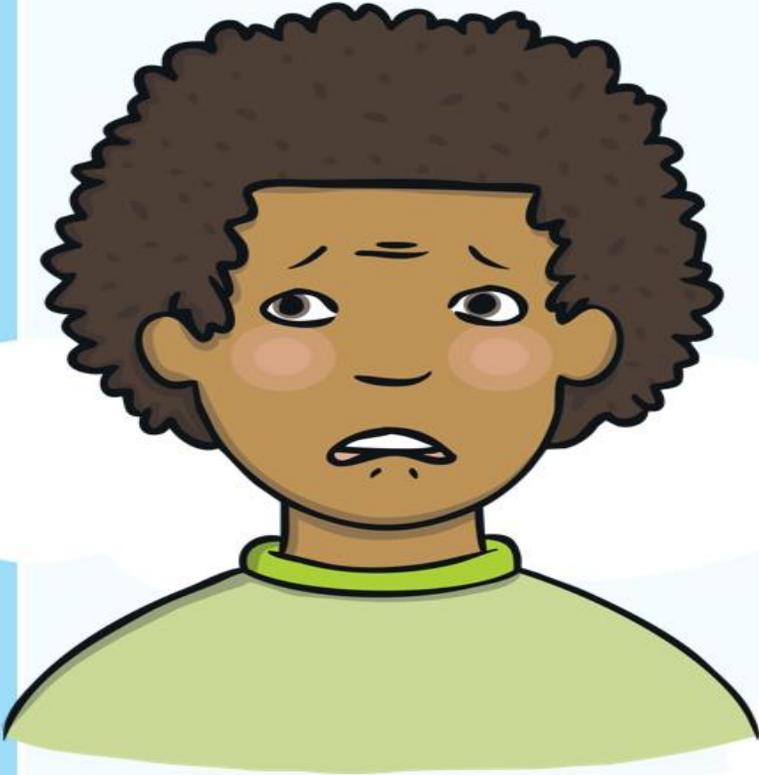


الشعور بالقلق

عندما تشعر بالقلق، فغالباً ما تفكر بأفكار غير مفيدة وتتوقع حدوث شيء غير سار.

الشعور بالقلق ليس شعوراً مريحاً، لكننا جميعاً نشعر بالقلق أحياناً.

القلق قد يجعلك تشعر وكأنه لديك عقدة في معدتك.



الشعور بالقلق

قد تشعر بالقلق عندما...



الشعور بالقلق



تشعر هذه الطفلة بالقلق.
ماذا تلاحظ على وجهها؟

ماذا يمكنك أن تفعل؟

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها إذا كنت تشعر بالقلق.

تكلم واذكر سبب قلقك.

خذ نفساً عميقاً ثلاث مرات.

تخيّل قلقك في فقاعة وأطلقها لتتلاشى بعيداً.

طمئن نفسك بأشياء لطيفة.

خذ بعض الوقت لتهدأ.



وقت النقاش

اغمض عينيك قليلا وحاول أن تفكر في ما يجعلك قلقًا، ثم شاركنا.
ابدأ بـ "أشعر بالقلق عندما ..."

أشعر بالقلق
عندما ...



لا تَقْلِق ... كل شيء
سيكون على ما يرام...

HERE
FOR YOU



Maha Eghbaria