# اية هو القلق النفسي؟

الإنسان اللى عنده قلق نفسى بيتخذه اسلوب حياه LIFE STYLE

الشخص مبيقدرش يتحكم في مشاعره وده بيخليه عطلان انه يقدر على حل اي مشكلة

القلق بيأثر على صحة الفرد وبيظهر ده في صورة اعراض زي صداع اغلب الوقت، ضربات قلب متسارعة، عرق زيادة

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

# ازاى نتعامل مع القلق النفسي؟

1

خليك وسط ناس تقدر تحس معاهم بأمان وتتواصل معاهم لما تبقي قلقان يقدروا يطمنوك

2

الكتابة: اكتب عن خوفك وقلقك ده بيساعد على انك تكتشف مشاعرك وقلقك ده ليه سبب ولا لا

3

اهتم بالرياضة .. حط سماعاتك فودنك وموسيقي هادية توصلك لمرحلة الصفاء الذهني

4

عود نفسك ان من الطبيعي متقدرش تسيطر على كل حاجة ده هيساعدك تتحكم في انفعالاتك وعواطفك بشكل افضل

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel