ثلاث أفكار يحبّ القلق أن يهمس بها

للقلق مخزون صغير

يحكي لك القصص الثلاث نفسها, في كل مرة بثوب جديد. وحين تسمّي النمط, تكون قد قطعت معظم الطريق فتتوقف الفكرة عن أن تبدو حقيقة



التهويل

- أن تأخذ قلقًا صغيرًا وتجري به حتى أسوأ النهايات
- **مثال:** "نسيت إرسال الإيميل. سأُطرد من عملي. سأفقد البيت"
- **ماذا تفعل:** لاحظ كيف تجري بك الفكرة. قل لنفسك: "هذا تهويل" ثم عُد إلى الخطوة العملية التالية



الكل أو لا شيء

- أن تحول الأمور إلى ثنائيات حادة: أبيض أو أسود
- **مثال:** "إذا لم أنجز هذا بشكل مثالي, فلا فائدة من المحاولة"
- **ماذا تفعل:** ابحث عن المنطقة الرمادية. "لا أستطيع أن أنجز هذا بشكل مثالي, ومع ذلك يستحق أن أنجزه ولو بشكل غير مثالي



قراءة الأفكار

- أن تفترض أنك تعرف ما يفكر به شخص آخر, وغالبًا تكون الأسوأ
- **مثال:** "نظرت إليّ بغرابة. لا بد أنها تظن أنني غير كفء"
- **ماذا تفعل:** لاحظ الافتراض. "أنا أقرأ أفكارها الآن. ولو أحسنتُ الظن, لقلت إن

خذ مسافة من الفكرة

أضف عبارة واحدة قبل أي فكرة مقلِقة: 'تراودني فكرة أن..." أو 'عقلي يقول لي...". هذا يمنحك نصف خطوة من المسافة بينك وبينها. أنت لست الفكرة. أنت من يلاحظها

متى تستعين بمختص

إذا كانت هذه الأنماط تتكرر حتى صارت تتحكم في يومك فراجع طبيبًا عامًا أو مرشدًا نفسيًا العلاج المعرفي السلوكي (CBT) يتعامل على هذه الأنماط مباشرة