

إدارة القلق في مكان العمل

اضطراب القلق العام

القلق الاجتماعي

القلق الاجتماعي ، المعروف أيضًا باسم الرهاب الاجتماعي ، هو نوع من القلق حيث يخشى الشخص الزحام أو المواقف العامة لأنهم يشعرون أنها ستؤدي إلى التذيق العام أو الإحراج. يمكن أن يتراوح هذا من مجرد تناول الطعام في الأماكن العامة إلى التواجد وسط حشد كبير في المتجر. في بعض الأحيان ، يمكن أن يخطئ هذا الشخص في سلوكه الخجول ، لكن هؤلاء الأشخاص يواجهون مشكلة خطيرة في التواصل الاجتماعي في العمل أو حتى المشاركة في الاجتماعات. هذا يمكن أن يمنعهم من أن يكونوا لاعبين في الفريق لأنهم ينسحبون بشكل متكرر من المجموعة.

- خائف للغاية من المواقف والأشخاص غير المألوفين

- الشعور بالارتباك من القلق في المواقف الاجتماعية

- الخوف من أن يحكم عليه الآخرون أو يراقبونه

- غير قادر على مواجهة المواقف الاجتماعية بمفرده

اضطراب القلق المعمم (GAD) هو أكثر أنواع القلق شيوعًا وعادة ما يتم تعريفه على أنه حالة مستمرة من التوتر والذعر. الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام (GAD) بشكل عام ليس لديهم أي شيء خاص يقلقون أو يستحوذون عليه. لا يمكنهم تحديد مصدر القلق ، وبالتالي لا يمكنهم إيجاد طريقة لحل المشكلة. لذلك يستمرون في الشعور بالقلق كل يوم دون سبب واضح ، أو سيجدون عددًا من المشكلات التي تقلقهم دون معرفة السبب.

الأعراض الشائعة لاضطراب القلق العام:

- صعوبة في التركيز أو النوم أو التركيز

- التملل المستمر أو التهيج أو الحدة

- الشعور بالتعب أو انخفاض مستويات الطاقة

- العضلات المتوترة أو المشدودة

اقبل الموقف وامض قدمًا

- خذ دائمًا بضع دقائق للسماح للمعلومات بالدخول

- انظر إلى الموقف برمته وما هو دورك فيه

- انظر إلى شعور القلق الذي تشعر به وحاول حله

- أدرك ما يجب عليك فعله وتحرك معه