

استشاري نفسي يعدد أسباب القلق الشائعة في الحياة اليومية

10 مايو، 2026



حذر الاستشاري النفسي الجنائي محمد القحطاني من تزايد مصادر القلق في الحياة اليومية، موضحاً أن كثيراً من الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد تعود إلى أنماط تفكير وسلوك متكررة ترتبط بالمستقبل والعلاقات والظروف المعيشية.

وأوضح القحطاني أن من أبرز مصادر القلق الشائعة: التفكير الزائد في المستقبل وما يحمله من احتمالات غير مؤكدة، إضافة إلى الضغوط المالية وتراكم الديون، والخوف من اتخاذ قرارات مصيرية قد يترتب عليها تغييرات كبيرة في حياة الفرد.

كما أشار إلى أن المشكلات الأسرية أو الزوجية تمثل عاملاً رئيسياً في زيادة التوتر النفسي، إلى جانب القلق المرتبط بالصحة مثل الخوف من المرض أو الموت، وكذلك استرجاع مواقف مؤلمة سابقة وما تسببه من استنزاف نفسي مستمر.

وبيّن أن القلق لا يقتصر على الجوانب الشخصية فقط، بل يمتد ليشمل الخوف من فقدان أشخاص مقربين، والشعور بعدم الاستقرار الوظيفي، والقلق من نظرة الآخرين وتقييمهم الاجتماعي، إضافة إلى القلق من الوحدة أو الرفض الاجتماعي.

واختتم القحطاني بالإشارة إلى أن الخوف من الفشل في العمل أو الدراسة يعد من أكثر أنواع القلق انتشاراً ، مؤكداً أهمية التعامل مع هذه المشاعر بوعي نفسي وتوازن لتجنب تأثيرها السلبي على جودة الحياة .