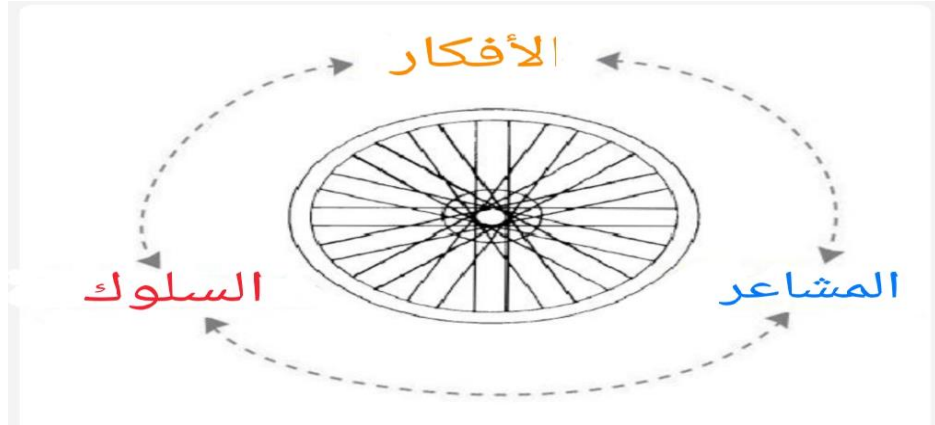


ركوب الدراجات في حلقات: تشبيه للمساعدة الذاتية والعلاج

تحدثنا كثيراً عن الحلقات الدورات في العلاج المعرفي السلوكي - حلقات الذعر، الحلقات المفرغة، وحلقات الصيانة. "العلاج المعرفي السلوكي لراكبي الدراجات" هو مجرد طريقة للنظر إلى خطة المساعدة الذاتية الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي، باستخدام الحلقات والدورات وركوب الدراجات كمجاز.

"الحياة مثل ركوب الدراجة. لتحافظ على توازنك يجب ان تواصل التحرك." ألبرت آينشتاين



الحلقة المفرغة في العلاج السلوكي المعرفي - الأفكار والمشاعر والسلوكيات - يمكن تغييرها أو إيقافها عن طريق إجراء تغييرات في إحدى أجزاء هذه الحلقة. يمكننا تغيير طريقة تفكيرنا أو تغيير ما نقوم به - بالتالي أي تغيير نجريه سيؤثر على الدورة بأكملها.

في الوقت الحالي، هناك أشياء من المحتمل أنك تقوم بفعالها - الطريقة التي تفكر بها، وكيف تستجيب لتلك الأفكار، وماذا تفعل - مما يساعد في الحفاظ على دوران عجلة الدورة هذه.

يمكننا أن نتعلم كيفية استخدام المكابح، وتغيير بعض جوانب هذه الدورة التي على ما يبدو أنها مستمرة، وتتكرر باستمرار، من أجل إيقافها، أو إجراء تغييرات إيجابية لإنشاء دورة أكثر فائدة.

الحلقة المفرغة

ما الذي يجعل مشكلتك مستمرة؟ ما الذي تفكر به غالباً، تشعر به وتفعله؟ هل هناك أي شيء تفعله الآن يساعد في إبقائك عالماً هناك؟ ما هي عواقب عدم إجراء أي تغييرات؟ ما هي التغييرات المفيدة التي يمكنك إجراؤها لوقف هذه الحلقة المفرغة؟



خذ حادثة نموذجية حديثة:

الأفكار: ما الذي دار في ذهني في ذلك الوقت؟ ما هي الأفكار أو الصور التي أتذكر وجودها؟ ماذا يعني ذلك، أو ماذا قال ذلك عني؟ ما الذي كنت أتفاعل معه؟

المشاعر: ما هي المشاعر التي كانت لدي؟ ما مدى شدتها (0-100٪)؟ بماذا شعرت في جسدي؟

السلوكيات: ماذا فعلت في ذلك الوقت؟ كيف كانت ردة فعلي التلقائية؟ ما الذي ساعدني في التأقلم؟ ما الذي شعرت برغبة في القيام به؟

القيام بالأمور بشكل مختلف

ما الذي كان بإمكانه فعله بشكل مختلف؟ ما الذي كان من الممكن أن يساعد أكثر؟ ما هو أفضل شيء كان من الممكن أن تفعله؟



أي تمرين بدني هو شيء رائع للتغلب على الكآبة، لتحسين الحالة المزاجية، وتقليل التوتر من خلال التأثير المباشر على ردود الفعل الجسدية للقلق والاكتئاب. ركوب الدراجات هو نشاط شامل رائع! حيث يمكنك فعل المزيد، تغيير مسارك، جعله أكثر خضرة، أكثر إمتاعًا، ويمنحك المزيد من الإحساس بالإنجاز.

ما الذي يمكنك أن تفعل أقل منه أو أن تتوقف عنه؟

ما الذي يمكنك أن تفعل أكثر منه أو أن تبدأه؟

التفكير بشكل مختلف

الأفكار ليست بالضرورة دقيقة أو صحيحة، وغالبًا ما تكون غير مفيدة. اسأل وتحدى تلك الأفكار التي تقودك إلى الشعور بمشاعر سلبية.

- ما الذي أتفاعل معه؟ ما الذي يضغط على أزراري؟
- هل هذه حقًا ما هي عليه الأمور؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟
- ما هي الصورة الأكبر للأمر؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- ما الذي قد يفعله شخص آخر؟
- ماذا سيقول لي الصديق المهم الآن؟
- ما النصيحة التي سأعطيها لصديق في هذه الحالة؟
- أين هو تركيز انتباهي؟

الوجهة: حدد أهدافك:

- إلى أين أنت ذاهب بالضبط؟ ماذا تريد أن تحقق؟ ما هو الطريق الذي يجب أن تسلكه للوصول إلى هناك؟
- كيف ستعرف عندما تصل إلى هناك؟ كيف ستكون حياتك مختلفة؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف في ذلك الوقت؟ ماذا سيلاحظ الآخرون عنك؟
- هل يمكنك الوصول إلى هناك مرة واحدة، أو هل تحتاج إلى القيام بذلك على مراحل – أن تتوقف للراحة؟ هل يمكن تحقيقه؟
- ما الذي تحتاج إلى أخذه معك حتى يساعدك؟
- كم من الوقت تتوقع أن يستغرق ذلك؟

ركوب دراجات شاق

ما الذي يجعل من الصعب الذهاب؟ ما الذي يعيقك؟ ماذا الذي تحمله في حقبتك؟ ما الذي سيساعدك في تلك الأوقات؟

- ما الذي سيساعدك على فعل ذلك؟ التركيز على الطريق أمامك - أعلى التل؟ عندما تخطر ببالك تلك الأفكار غير المفيدة (لا يمكنك فعل هذا، إنه كثير جداً، يمكنك أيضاً الاستسلام الآن، أنت عديم الفائدة، وما إلى ذلك) ، يمكنك فقط ملاحظتها، ثم إعادة تركيزك إلى الطريق أمامك، المحافظة على الإيقاع المنتظم (تشغيل الدواسات).

تغيير العناد؟

ما الذي سيساعدك أو يذكرك بتغيير العناد؟ كيف سيكون شكل ذلك؟



استرح؟

ماذا سيذكرك؟ ما الذي يتعين عليك فعله أيضاً أثناء استراحتك من أجل مساعدتك على الاستمرار؟

قم بفعل الأمور بطريقة مختلفة

- غير الاتجاه، اسلك طريقاً جانبياً، استدر.

ما الشيء الذي يمكنك فعله بشكل مختلف وقد يساعدك؟

ركوب الدراجات الواعي

عند القيادة على الطرق، ستحتاج إلى تركيز انتباهك على الطريق أمامك، والبقاء متيقظاً للأخطار المحتملة. ومع ذلك، من السهل الانجراف إلى "الطيّار التلقائي" في هذه الأوقات. أين هو تركيز انتباهك؟

تنجرف عقولنا إلى تركيزنا الداخلي. كلما لاحظت أن عقلك ينجرف إلى المخاوف الحالية أو ندم الماضي أو مخاوف المستقبل، فقط أعد انتباهك إلى هنا والآن - إلى الطريق أمامك، وما يحدث من حولك، وأحاسيس ركوب الدراجات، والدواسة، والإحساس بالسرعة، والرياح على بشرتك وما إلى ذلك.

استعمال المكابح

ما الذي سيساعدك على الضغط على الفرامل عندما تبدأ في الشعور بأنك خارج عن السيطرة؟ ربما غاضب أو قلق جداً.

حافظ على هدوئك وواصل (الدوس).



توقف وتراجع (بعيداً عن الموقف، في ذهنك)

لا تتصرف على الفور أو بشكل تلقائي. توقف.

خذ نفساً

- لاحظ أنفاسك أثناء الشهيق والزفير.

راقب

- ما الذي أفكر فيه؟
- ما الذي أركز عليه؟
- ما الذي أتفاعل معه؟
- بماذا أشعر في جسدي؟

تراجع

- شاهد الصورة الأكبر
- هل هذا هو حقًا ما هو؟
- ماذا سيقول شخص آخر عن هذا؟
- كيف يؤثر هذا على الآخرين؟
- ما هي أهمية هذا الوضع الآن؟

تدرب على ما ينفع

- ما هو أفضل شيء تفعله؟
- ضع في اعتبارك العواقب.
- افعل ما سيساعد أكثر!

ركوب الدراجات ذات الكرسيين

مع من تود الركوب؟ من هو المثال الذي تود أن تتبعه؟ من يمكن أن تصمم نفسك عليه؟ يمكن أن يكون شخصًا حقيقيًا أو خياليًا، أو شخصية على الشاشة. اجعل نفسك نموذجًا لهذا الشخص - تصرف كما لو كنت ذلك الشخص، أو تخيل نفسك في المواقف التي تخشاها، وتصرف كما لو كنت ذلك الشخص.



حقائب

ما هي الموارد التي تحتاجها لحملها معك؟ ما هي الموارد المتاحة لديك؟ نميل إلى التركيز فقط على نقاط ضعفنا، لكن لدينا جميعاً احتياطات هائلة من الموارد، غالباً ما تستخدم فقط في أوقات معينة، على سبيل المثال في موقف واحد مثل العمل، أو في أوقات الأزمات العائلية. ولكن إذا كانت لديك نقاط القوة والموارد هذه في تلك الأوقات، فعندئذٍ تكون هذه الموارد متاحة لك في أي وقت - ما عليك سوى تذكير نفسك بأن هذه الموارد موجودة من أجل الوصول إليها.

جولة بالدراجة

جولات ركوب الدراجات هي مجرد الاستمتاع بالرحلة. نقوم بركوب الدراجات من أجل متعة الركوب. الأمر لا يتعلق فقط بالوصول بل إنه "مسيرة إلى هناك". في حين أنه لا يزال من الممكن أن يكون عملاً شاقاً، إلا أنه يشعر بمزيد من "عدم الجهد"، والشعور بالمتعة، التجول فقط.

• ما الذي نفعله بشكل مختلف في تلك الأوقات؟

• كيف نفكر بشكل مختلف في تلك الأيام؟

هل يمكننا تعلم أي شيء من أيام التجول؟ هل يمكننا أن نفعل أو نفكر بطريقة مماثلة، في الأيام التي يكون فيها الصراع أكثر؟ إذا واجهنا رحلة شاقة صعبة في يوم عاصف، إذا قمنا بالتفكير والعمل بالطريقة التي نفعلها في يوم التجول - كيف سنفكر بشكل مختلف؟ ماذا سنفعل بشكل مختلف؟

أعطال وثقوب الدراجة والسقوط عنها

كلنا نسقط عن الدراجة في بعض الأحيان، أو نحصل على ثقوب. هذا يحدث. لا بأس بذلك. يمكننا فقط أن نقوم بالوقوف، وأن نتحقق من أنفسنا والدراجة، ونقوم بإجراء أي إصلاحات، والمتابعة.



دورة الصيانة

عادة في العلاج المعرفي السلوكي، نفكر في دورة الصيانة على أنها ما يحافظ على المشكلة - مثل الحلقة المفرغة. يمكننا النظر إلى المحافظة على التقدم.

- ما الذي تحتاجه للاستمرار في القيام بتلك المساعدة؟ ما الذي يمكنك أن تفعله أكثر أو تبدأه؟ ما الذي يمكنك أن تفعله أقل أو تتوقف عنه؟
- كيف يمكنك أن تحافظ على جعل نفسك تفكر بشكل مختلف؟ ما الذي سيذكرك بالاستمرار في الممارسة؟