

الاختصار (STOPP)

STOPP هو باختصار علاج معرفي سلوكي (Cognitive Behavioral Therapy).

تعلم هذه المهارة الأساسية ويمكنك البدء في السيطرة على عواطفك وحياتك.

يقول فيكتور فرانكل "يوجد حيّز بين التحفيز والاستجابة، في هذا الحيّز تكمن حريتنا في اختيار طريقة الاستجابة، وفي استجابتنا يكمن تطوّرنا وحرّيتنا".

كيفية استخدام (STOPP)



(Stop!) توقف!

فقط توقف للحظة.

(Take a breath) خذ نفساً

انتبه لتنفسك أثناء الشهيق والزفير، الشهيق من خلال الأنف، والزفير من خلال الفم.

(Observe) راقب

- ما هي الأفكار التي تدور في ذهنك في هذه اللحظة؟

- أين هو تركيز انتباهك؟

- ما هو رد فعلك؟

- ما هي الأحاسيس التي تلاحظها في جسدك؟

(Pull back) تراجع – تبين بعض وجهات النظر

- لا تصدق كل ما تعتقده!

- ما هي الصورة الأكبر؟

- انظر للأمر من الهليكوبتر (Helicopter view) - هذا يساعدنا على تعلم رؤية الأشياء بطريقة مختلفة –

رؤية الصورة الأكبر من الأعلى يعني وجهة نظر مختلفة.

- ما هي الطريقة الأخرى للنظر في هذا الموقف؟
- ما النصيحة التي سأعطيها لصديق؟
- ما الذي سيقوله لي صديق موثوق في هذه اللحظة؟
- هل هذا الفكر حقيقة أم رأي؟
- ما هو التفسير الأكثر منطقية؟
- ما هي أهمية هذا؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون ٦ أشهر؟
- سوف يمضي.

(Practice what works and Proceed) تقدم - تدرّب على ما يمكنه أن ينجح

- ما هو أفضل شيء تفعله الآن؟
- ما هو الشيء الأكثر فائدة بالنسبة لي، وللآخرين، وللموقف؟
- ما الذي يمكنني فعله بما يتناسب مع قيمتي؟
- أين يمكنني تركيز انتباهي الآن؟
- افعل الشيء الملائم والفعال.

كيفية استخدام (STOPP)

- تدرّب كثيرًا على أول خطوتين خلال بضعة أيام - عدة مرات كل يوم، وفي أي وقت.
- اقرأ الخطوات كثيرًا.
- احمل معك تذكير أو أكثر يكون مكتوبًا.
- تدرّب على (STOPP) من خلال تنفيذ جميع الخطوات عدة مرات في اليوم، كل يوم ... وعندما لا تحتاجه.
- ابدأ في استخدامه في حالات الانزعاج الخفيفة.
- تدريجيًا، ستجد أنّ بإمكانك استخدامه لمواقف مؤلمة أكثر. مثل أي عادة أو مهارة جديدة، ستصبح تلقائية بمرور الوقت.

الخطوات مشروحة

قف! قل ذلك لنفسك، في رأسك، بمجرد أن تلاحظ أن عقلك أو جسمك يتفاعل مع أحد المحفزات. قف! يساعد على إيجاد مسافة بين المثير (المحفز، مهما كان الشيء الذي تتفاعل معه) واستجابتنا. كلما استخدمت طريقة (STOPP) في وقت مبكر أكثر، كلما أصبحت الطريقة أكثر سهولة وفعالية.

خذ نفسًا. التنفس بعمق وببطء أكثر، يساعد على الهدوء وتقليل رد الفعل الجسدي للعاطفة أو تحفيز الأدرينالين.

شهيق من خلال الأنف، زفير من خلال الفم - آلية لإعادة ضبط الدماغ. التركيز على تنفسنا يعني أننا لا نركز بشكل كبير على الأفكار والمشاعر السيئة، بحيث يبدأ لدينا صفاء الذهن وإمكانية التفكير بشكل أكثر منطقية وعقلانية.

راقب. يمكننا أن نلاحظ الأفكار التي تمر بأذهاننا، ويمكننا أن نلاحظ ما نشعر به في أجسادنا، ويمكننا أن نلاحظ الرغبة في الرد بطريقة اندفاعية. يمكننا ملاحظة الحلقة المفرغة للقلق أو الحزن أو الغضب، (إلخ)..

تساعدنا الملاحظة على نزع فتيل تلك الأفكار والمشاعر وبالتالي تقليل قوتها وسيطرتها.

تراجع- تبين بعض وجهات النظر. طريقة تحدي الفكر (Thought challenging) في العلاج المعرفي السلوكي، التفكير بشكل مختلف.
لا تصدق كل ما تعتقده! الأفكار هي أفكار - وليست بيانات من الحقائق.
عندما نتراجع عاطفياً عن موقف ما، ونبدأ في رؤية الصورة الأكبر للموقف، فإن ذلك يقلل من المعتقدات المؤلمة والمحبطة. يمكننا القيام بذلك عن طريق طرح الأسئلة على أنفسنا.

(Proceed /Practice) تدرب على ما ينجح و تقدم. هذا هو التغيير السلوكي التابع للعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، فعل الأشياء بشكل مختلف.
بدلاً من الاستجابة باندفاع وبالتالي حدوث عواقب غير نافعة، يمكننا اختيار أن تكون استجابتنا أكثر فائدة وإيجابية وتحويل تركيز انتباهنا.