

## تحمل الضيق

في العلاج السلوكي الجدلي Dialectical Behavioral Therapy، يُستخدم تحمّل الضيق (Distress Tolerance) عندما يكون من الصعب أو المستحيل تغيير الموقف.

تُستخدم مهارات تحمّل الضيق لمساعدتنا على التأقلم والبقاء على قيد الحياة أثناء الأزمات، وتساعدنا على تحمّل الألم قصير المدى أو طويل المدى (جسديًا أو عاطفيًا).

يتضمن تحمّل الضيق اليقظة الكاملة للتنفّس ووعي تام لإدراك المواقف وأنفسنا.

### التقبّل الجذري أو التقبّل الراديكالي

القبول يعني أن تكون مستعدًا لتجربة الموقف كما هو، وليس كما نريده أن يكون.

أن تقوم "بمهارة تدوير أو تغيير العقل (Turning the mind)" بشكلٍ متكرّر.

أن تكون في الموقف الفعليّ الذي أنت فيه، بدلاً من الموقف الذي تعتقد أنك فيه، أو تعتقد أنك يجب أن تكون فيه.

سوف يمنحك عقلك دائماً أفكارًا وتفسيرات أخرى لتذكيرك بالاستراتيجيات القديمة - سواءً كانت مفيدة أو غير مفيدة.

في كلّ مرّة يشرّد فيها عقلك وتلاحظ هذه الأفكار والصور الأخرى، ببساطة أعد انتباهك إلى هذه اللحظة.

لا تحكم على الموقف بأنه جيد أو سيئ أو بأيّ شكلٍ من الأشكال. ببساطة قم بإعادة انتباهك إلى هذه اللحظة، الآن، هذا الموقف، وأن تكون فعالاً في هذا الموقف.

قد تحتاج إلى "مهارة تغيير عقلك" عدة مرّات في فترة زمنية قصيرة.

- التقبّل الجذريّ أو التقبّل الراديكالي هو ليس:
- الحكم على الوضع بأنه جيد.
- إعطاء الإذن لاستمرار الموقف إلى الأبد.
- التخلّي عن آرائك.

يمكن أن يساعد استخدام أدوات الذاكرة لتذكيرنا بكيفية مساعدة أنفسنا في أوقات الشدة:

### تحسين (IMPROVE) اللحظة

- I** (Imagery) التصوير - على سبيل المثال تصور مكان آمن.
- M** (Meaning) أن تجد المعنى في الموقف.
- P** (Prayer) الصلاة - التأمل والروحانية والتأكيدات.
- R** (Relaxation) الاسترخاء.
- O** (One) شيء واحد في كلّ مرّة.
- V** (Vacation) إجازة - خذ بعض الوقت للخروج من الموقف، أو وقت "أنا" الخاص بك، أو تخيل نفسك في عطلة شاعرية جميلة.
- E** (Encouragement) التشجيع - حديث إيجابي ومهدئ مع النفس.

### العقول الحكيمة تتقبل (ACCEPTS)

- A** (Activities) الأنشطة (انظر أفكار الإلهاء أدناه).
- C** (Contributing) المساهمة - مساعدة الآخرين.
- C** (Comparisons) المقارنة - مقارنة النفس مع النفس (الأفضل).
- E** (Emotions) العواطف - تولد مشاعر مختلفة من خلال مشاهدة الأفلام/التلفزيون، والاستماع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك.
- P** (Pushing away) دفع - التفكير في شيء آخر أو توجيه انتباهنا إليه.
- T** (Thoughts) الأفكار - أفكار جديدة. على سبيل المثال: العد، لعب ١٠ (١٠ ألوان في الغرفة، ١٠ فواكه، ١٠ أفلام جيمس بوند، إلخ)، أو ٥٤٣٢١ (٥ أشياء يمكنني رؤيتها، ٤ أشياء يمكنني سماعها، ٣ أشياء يمكنني لمسها، شيئين يمكنني شمّهما أو أحبّ رائحتهما، ١ نفس عميق بطيء).
- S** (Sensations) الإحساس - استخدم حواس الرؤية والسمع والشم والتذوق واللمس.

## أفكار للتثتيت

يساعدنا الإلهاء على الشعور بتحسن من خلال تحويل انتباهنا بعيداً عن الأفكار المؤلمة. إنه يعمل بشكل أفضل إذا اخترت شيئاً يجذب انتباهك حقاً ويُبقيك مستغرقاً في هذا النشاط.

أشياء مختلفة تعمل لأشخاص مختلفين. الأمر يستحق المحاولة والممارسة الكثيرة.