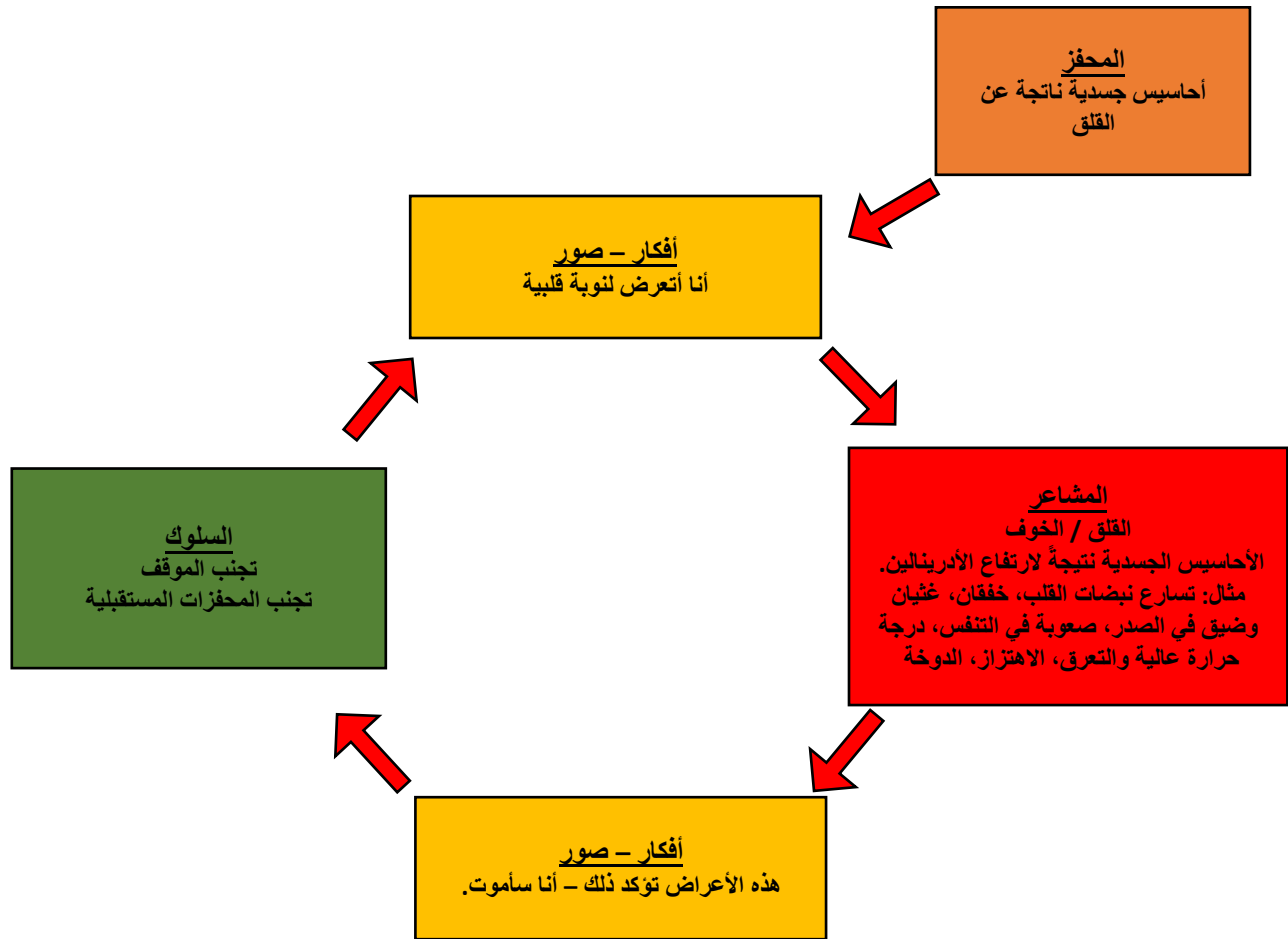


المساعدة الذاتية للهلع

يمكن للمصاب بالهلع مساعدة نفسه ذاتياً باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة. افهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

يُعرف اضطراب الهلع بأنه اضطراب من اضطرابات القلق، يعاني فيه الأفراد من نوبات هلع متكررة. يختبر المصاب بالهلع الأحاسيس الجسدية الطبيعية المرتبطة بالقلق إلا أنه يفسرها على أنها "خطيرة" جداً ويعتقد بأن الأعراض تعني أنه سيموت (نوبة قلبية، سيختنق، إلخ).

بطبيعة الحال، لا يرغب أحد باختبار نوبات الهلع، لذا يبدأ المصاب في تجنب المواقف التي قد تحدث فيها هذه النوبات ويصبح "يخشى الخوف" - خائف من تجربة نوبات الهلع. قد يؤدي هذا التجنب إلى رهاب الأماكن المفتوحة حيث يتجنب المصاب أماكن معينة بسبب الخوف من نوبة هلع والخوف من عدم القدرة على الهروب حينها، مما قد يمنعنا في نهاية الأمر من مغادرة المنزل على الإطلاق.



اضطراب الهلع

يركز العلاج السلوكي المعرفي على تعلّم كيفية محاربة وتحدي الأفكار والمعتقدات غير المفيدة وإجراء تغييرات تدريجية في السلوك حتى يتعلم المرء أن العواقب المخيفة لا تحدث وأن القلق هو الذي يجعله يشعر بالطريقة التي شعر بها.

لكسر الحلقة المفرغة لنوبات الهلع المتكررة و / أو رهاب الأماكن المفتوحة، يجب تغيير طريقة التفكير وتغيير السلوكيات. أولاً، يجب معرفة كيفية تأثير أي قلق على الجسم والتي تمثل استجابة الجسم الطبيعية للخطر (أو اعتقاد المرء بأنه في خطر):

تتمثل المشكلة الرئيسية فيما يتعلق باضطراب الهلع في أنه عندما تبدأ الأحاسيس الجسدية الناتجة عن الأدرينالين فعلياً، يشعر الشخص وكأنه فجأة أصبح مريض بشكل خطير فقد يشعر بأنه يختنق ويتعرض لنوبة قلبية. يشعر حقاً أنه قد يموت الآن! هذا الأمر فعلاً مرعب. بينما يكون الأمر فعلياً أحاسيس جسدية ناتجة عن الأدرينالين وتكون طبيعية - الأمر ببساطة أن الأدرينالين يُنشط نظام إنذار للجسم ليتمكن من الهروب في موقف الخطر. لذا يبدو الأمر خطيراً حتى لو لم يكن كذلك حقاً.

يُضيف الشخص معنى للأفكار والأحاسيس الجسدية - يصدق الأفكار ويعتقد أن هذه الأحاسيس تعني أنه قد يموت. ستمر هذه الأحاسيس بسلام، إذا استطاع الشخص ملاحظة الأفكار والأحاسيس فقط دون الاستجابة لها بالاعتقاد بأنها خطيرة بحد ذاتها. إذا استطاع الشخص التنفس بعمق والتركيز على تنفسه والسماح للأفكار والمشاعر بأن تذهب وتختفي، فإن الأدرينالين سوف يهدأ في غضون بضع دقائق.

تتمثل الطريقة الأكثر فعالية لوقف نوبة الهلع - حتى قبل أن تبدأ - فيما يلي:



- استخدام مهارة التوقف STOPP
- التركيز على التنفس العميق والبطيء في البطن.
- دع الأفكار والمشاعر الأخرى تأتي وتذهب كما تشاء.
- فقط لاحظ الأفكار والأحاسيس، ثم فكر في تنفسك مرة أخرى.
- بمجرد زوال الأحاسيس الأسوأ، اختر ما يجب فعله الآن - أين يجب أن تركز انتباهك. إما أن تستمر فيما كنت تفعله، أو تفعل شيئاً آخر باهتمامك الكامل.

التفكير بشكل مختلف - تحدي الأفكار

إذا تمكن المرء من تغيير طريقة تفكيره في موقف ما أو حول الأحاسيس الجسدية الاعتيادية الناتجة عن القلق، فلن يشعر بالذعر الشديد. يمكنه أن يتعلم كيفية تحدي تلك الأفكار المثيرة للقلق. الأفكار ليست حقائق، لذا لا تصدق كل ما تفكر به!

إن الأفكار مجرد أفكار. ينظر المرء إلى الحياة والمواقف من خلال عدسات مشوهة. إن اعتقادك بأنك ستموت أو ستواجه نوبة هلع أخرى، هذا لا يعني أن ذلك سيحدث حقاً! أنت تستخدم هذه العدسات المشوهة أي الأفكار المقلقة لتفسر الأحاسيس الجسدية الناتجة عن الأدرينالين أو الناتجة عن الخروج من المنزل أو التعرض لمواقف معينة.

تعلم كيف تتحدى الأفكار غير المفيدة والمشوهة:

- استخدم ورقة عمل "دائرة الحلقة المفرغة والبدائل" لرسم خريطة للأفكار والمشاعر والسلوكيات، ولتوليد بعض الأفكار والسلوكيات البديلة الصحية.
- استخدم ورقة عمل "سجل أفكار نوبات الهلع" للمساهمة في تحدي هذه الأفكار.
- تحدى الأفكار.
- مارس "مهارة التوقف STOPP"
- تعلم كيفية استخدام عبارات التأقلم الإيجابية
- الأفكار التلقائية
- التفكير المرن
- رؤية الصورة الأكبر من المروحية (The Helicopter View)

التفكير بشكل مختلف: إعادة توجيه التركيز

عند التفكير في موقف ما أو عند الشعور بالقلق، ينصب التركيز على الأفكار والأحاسيس الجسدية حيث تزيد الأحاسيس الجسدية الأمر سوءاً فيعتقد الشخص بأنه سيموت. قد تكون هذه النوبات تجربة مروعة تجعل الشخص يشعر بالتعب والإرهاق – ويريد فقط الهروب من هذا الموقف لإيقاف الأحاسيس الجسدية - وتجنب تكرارها!

إنه لمن المفيد جداً معرفة كيفية تغيير تركيز الانتباه والتحكم بشكل أكبر في كيفية التفاعل مع الأفكار. يمكن للشخص أن يتعلم ملاحظة الأفكار والأحاسيس الجسدية للقلق والاعتراف بها ومن ثم تركها تمر. الأمر أشبه بالنظر إلى العقل المتمتم وملاحظته ومن ثم تركه يذهب وتحويل التركيز إلى شيء آخر. يمكن البدء بتعلم التركيز على التنفس.

أبدأ بممارسة التنفس اليقظ ثم تعلم مهارات اليقظة الذهنية والأنشطة اليقظة. يعتبر ممارسة هذه المهارات بشكل متكرر كل يوم أمر هام جداً ليتمكن الفرد من استخدامها بفعالية عندما يحتاجها.

التفكير باللحظة الحالية: الآن!

لاحظ: أين يتركز انتباهي الآن؟

راقب: ماذا أفعل. فكر في: "أنا أمشي"، "أنا جالس"، "أنا أتنفس"، ثم لاحظ تلك الأحاسيس في جسدي.

العقل الحكيم: ماذا الآن؟ كيف أستمر؟ الفعل أو الوجود؟

اليقظة الذهنية أثناء الانشغال

- قم باختيار نشاط معين لتقوم به بتركيز طوال اليوم لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمس دقائق. مثال: اشرب كوب من الشاي أو امشي أو اغسل الصحون.
- مهما فعلت أو مهما كان النشاط الذي اخترته، تواجد بكامل تركيزك في تلك اللحظة الحالية. ركز على النظر والسمع والتذوق والشم واللمس والشعور والتنفس.
- ما عليك سوى ملاحظة الأفكار والأحاسيس الأخرى التي تظهر في الذهن ثم أعد تركيز انتباهك على نشاط اليقظة الذهنية الذي اخترته.
- كن صبوراً ورحيماً مع نفسك وحاول وصف الأشياء فقط دون الحكم عليها بأنها جيدة أو غير جيدة لطيفة أو غير سارة، اتبع قاعدة "يبدو الأمر كما هو عليه".

التصرف بشكل مختلف

تتمثل الاستراتيجية المعتادة للتعامل مع القلق الاجتماعي لدى الأشخاص المصابين به في تجنب المواقف الاجتماعية. غير أن هذه الاستراتيجية تُبقي على القلق والذعر وتزيد حالتهم سوءاً لأنهم لم يكتشفوا أبداً أن الأمور غالباً ستكون على ما يرام. يمكنك التغلب على التجنب بالتعرض المتدرج لمواجهة مخاوفك.

يمكنك تغيير سلوكياتك ببطء وبشكل تدريجي. استخدم ورقة عمل "التجنب" لتحديد الأمور التي لا تفعلها أو الأماكن التي تتجنبها، ثم ابدأ بتعريض نفسك تدريجياً للموقف الأقل إخافةً في القائمة باستخدام استراتيجيات التأقلم الصحية في تلك المواقف.

من المهم أن ترى هذه المواقف تمر وتنتهي.

استخدام مهارات "التوقف STOPP" لدمج هذه الاستراتيجيات معاً



توقف! – توقف للحظة.

تنفس! – خذ نفساً عميقاً بطيئاً.

لاحظ! – لقد ظهر العقل المتمتر مرة أخرى. إن جسدك وعقلك يتفاعلون مع هذه الأفكار والأحاسيس المقلقة لذا تشعر بالقلق.

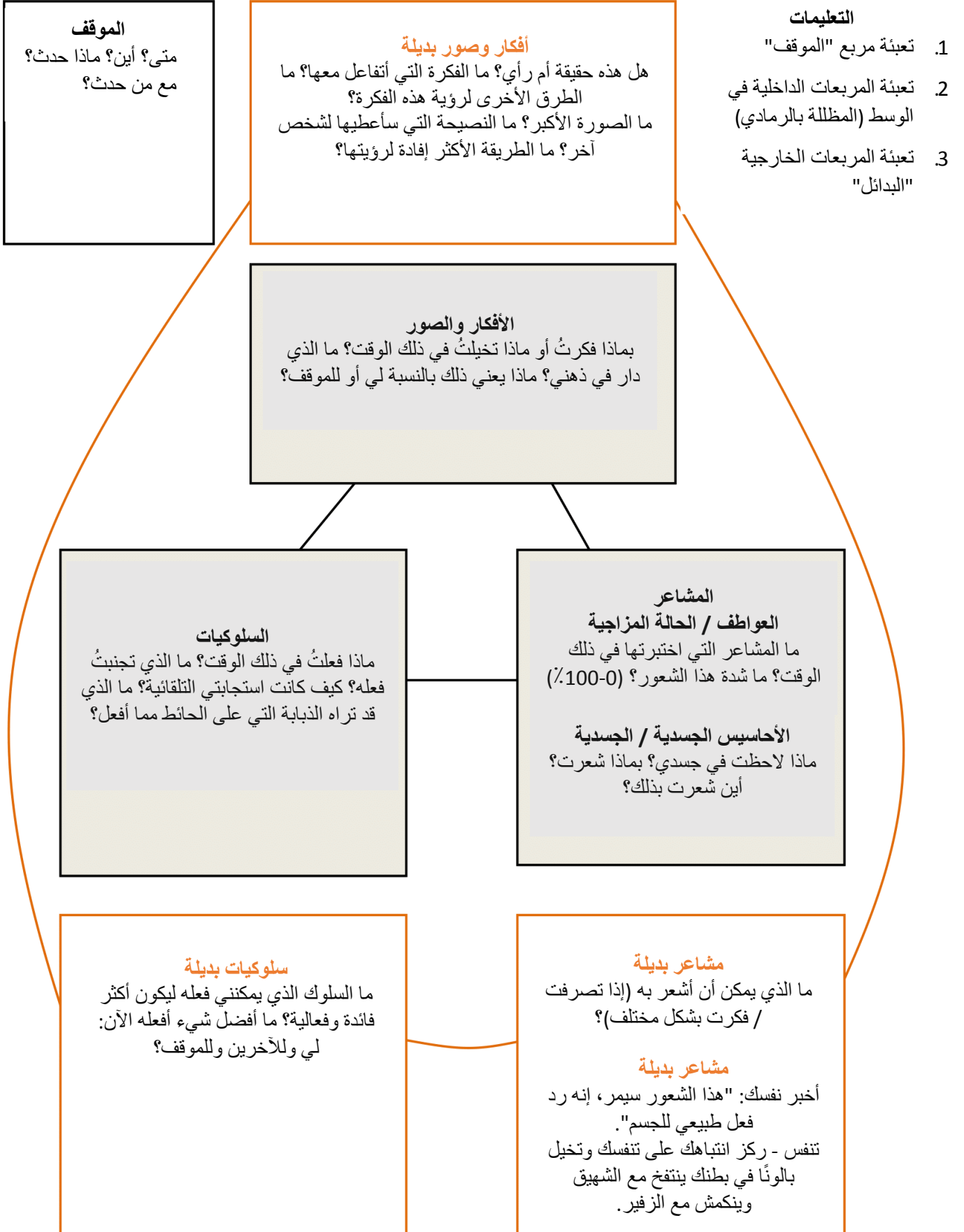
تراجع! – هذا مجرد رد فعل ناتج عن القلق. لا تصدق كل ما تفكر به، بل تمسك بالحقائق فقط – هذه الأفكار مجرد آراء. هذه الأحاسيس طبيعية - إنه مجرد جهاز إنذار في الجسم يقوم بعمله، بينما لا يحتاج إلى ذلك. سوف تمر هذه الأحاسيس.

تدرب/ امض قدماً! – فكّر بماذا يمكنك أن تفعل الآن؟

ورقة عمل توقف STOPP

لا حظ الفكرة الاقتحامية أو المؤلمة، أو الصورة أو الذكرى أو المحفز....	اكتب رد فعلك واستجابتك البديلة والأكثر صحة في هذا العمود. ماذا يناسبك؟ ما التصرف الأفضل؟ ماذا يمكنك أن تقول لنفسك؟ ماذا تريد أن تتذكر في تلك الأوقات؟
<u>STOP: توقف!</u> – توقف وانتظر للحظة.	
<u>Take a breath: تنفس!</u> – خذ نفساً عميقاً بطيئاً.	
<u>Observe: لاحظ!</u> – صف المشاعر والصور والأفكار والأحاسيس الجسدية والمحفزات.	
<u>Pull back: تراجع!</u> – فكر بوجهة نظر مختلفة!	ما الصورة الأكبر؟ انظر إلى الصورة الأوسع من المروحية. هل هذا حقيقة أم رأي؟ كيف يمكن لشخص آخر رؤية هذا الأمر؟ هل هناك طريقة أخرى لتفسير الأمر؟
<u>Practice: تدرب!</u> – على التصرف الأفضل.	ما التصرف الأفضل بالنسبة لي وللآخرين وللموقف.

دائرة الحلقة المفرغة والبدائل



مفكرة نوبات الهلع

اليوم والتاريخ	الموقف:	أحاسيس الجسد الرئيسية:	الأفكار السلبية:	الإجابة على الأفكار السلبية:	السلوك والعواقب:	طول مدة نوبة الهلع بالدقائق؟
	ما الذي حدث؟ مع من؟ أين؟ متى؟ ما الذي كنت تفعله؟	(مثال: تسارع نبضات القلب، ألم الصدر، ضيق التنفس، الاحتناق، الغثيان، الدوخة، حرارة، تعرق، رجفة)	تفسير خاطئ لأحاسيس الجسد، مثال " أنا أتعرض لنوبة قلبية"، " أنا سيغمى علي" ما أسوأ ما يمكن حدوثه؟	ما الذي قمتم به؟ ماذا تترتب على نوبة الهلع؟		