

## المساعدة الذاتية للقلق

دليل المساعدة الذاتية للقلق، باستخدام استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي الفعالة عن طريق فهم القلق، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

مساعدة للقلق - الآن!

القلق هو طريقة الجسم للاستجابة لوجود الخطر. يتم إطلاق الأدرينالين في مجرى الدم لتمكيننا من الهروب أو القتال. يحدث هذا سواء كان الخطر حقيقيًا، أو ما إذا كنا نعتقد أن الخطر موجود بينما لا يوجد بالفعل. إنه إنذار للجسم وآلية للبقاء على قيد الحياة. لم يكن الإنسان البدائي لينجو لوقت طويل لولا هذه الاستجابة المُنقذة للحياة. إنها تعمل بشكل جيد، لدرجة أنها غالبًا ما تندفع عندما لا تكون هناك حاجة إليها - عندما يكون الخطر في رؤوسنا وليس في الواقع. نعتقد أننا في خطر، وهذا يكفي



لتحفيز النظام على الانطلاق!

يميل الأشخاص الذين يشعرون بالقلق إلى التصرف كالماسح الضوئي - حيث يحذرون من الخطر باستمرار، ويكونون متنبهين بشدة لأي من الإشارات، مما يجعل تنشيط نظام الإنذار أمرًا مرجحًا.

خواطر القلق - أنا في خطر الآن

سيحدث أسوأ سيناريو ممكن

لن أكون قادرًا على التعامل معها

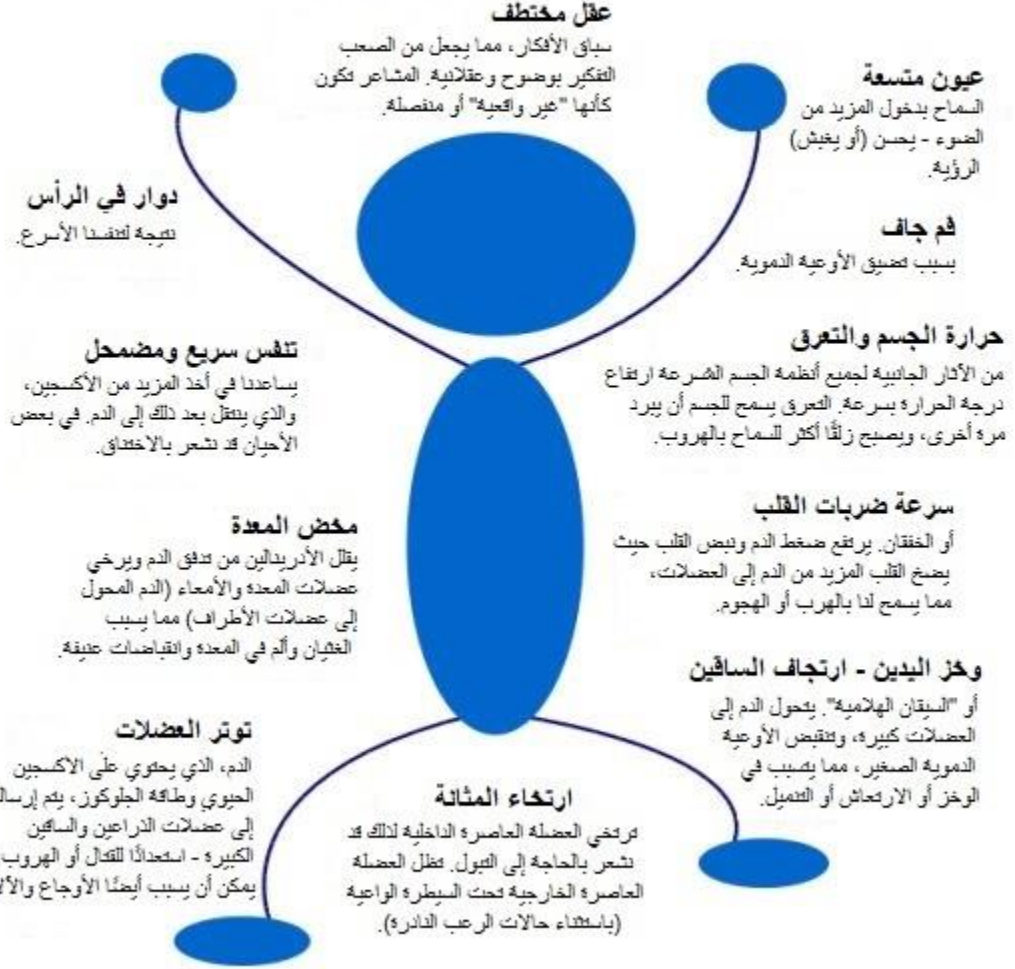
الأحاسيس الجسدية - استجابة الأدرينالين

عندما يكون هناك أو نعتقد أن هناك تهديدًا أو خطرًا حقيقيًا، فإن آلية البقاء التلقائية لأجسامنا تبدأ بسرعة كبيرة. يساعدنا هذا في تحفيزنا للقتال أو الهروب (استجابة "القتال أو الهروب"). الدافع لرد الفعل المرتبط بالقلق هو الهروب أو التجنب. لذلك سنلاحظ الكثير من الأحاسيس الجسدية.

## الأدرينالين المنذر بالخطر

### نظام إنذار الجسم

عندما يدرك الدماغ تهديداً، فإنه ينشط نظام إنذار "القتال أو الهروب" للجسم، ويتم إطلاق الأدرينالين في الدم من الغدد الكظرية. تشعر بمشاعر غير مريحة لأن الأدرينالين يجعل أجهزة الجسم تُسرّع، وتحول الدم نحو العضلات الكبيرة، وتهيئنا للهجوم (الغضب) أو الهروب (القلق).



بعد أن يتلاشى الأدرينالين، يمكننا أن نشعر بالإرهاق والارتعاش والضعف.

## سلوكيات القلق

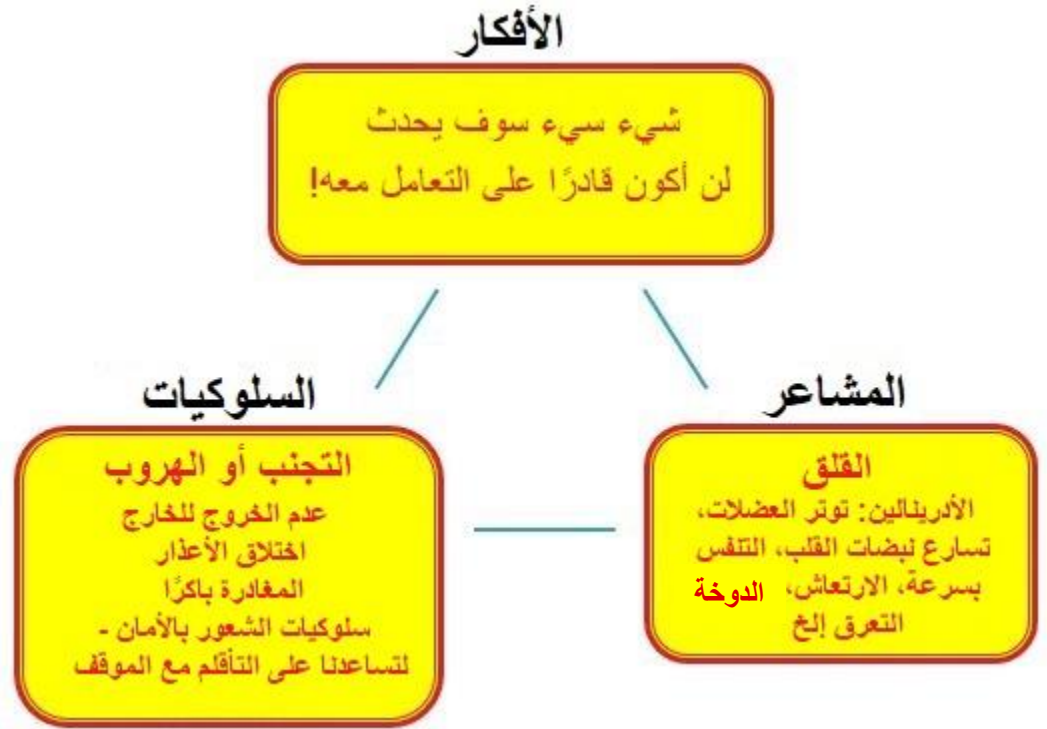
- تجنب الناس أو الأماكن
- لا تخرج للخارج
- الذهاب إلى أماكن معينة في أوقات معينة، على سبيل المثال، التسوق في المتاجر الصغيرة، في أوقات أقل ازدحاماً
- الخروج فقط مع شخص آخر



- الهرب، والمغادرة باكراً
- سلوكيات السلامة: تذهب إلى الموقف الذي يخيفك، ولكنك تستخدم سلوكيات التأقلم للتجاوز، مثل: حمل المشروب، والتدخين أكثر، والعبث بالملابس أو حقيبة اليد، وتجنب الاتصال بالعين مع الآخرين، وضع خطة للهروب، وتناول الأدوية. يمكن أن تؤدي سلوكيات السلامة أيضاً في الحفاظ على استمرار قلقك. بينما تعتمد عليهم لمساعدتك على التأقلم، لا يمكنك معرفة أنه بدونهم، سيقبل القلق ويختفي من تلقاء نفسه.

في حين أن تجنب الأشخاص أو المواقف قد يساعدك على الشعور بالتحسن في ذلك الوقت، إلا أنه لا يؤدي لأي تحسن في قلقك على مدار فترة أطول. إذا كنت خائفاً من أن يتسبب قلقك في فقدان الوعي أو القيء في ممر السوبر ماركت، فلن تكتشف أن هذا لن يحدث بالفعل، لأنك لا تذهب. لذا فإن الاعتقاد بأن ذلك سيحدث، باقٍ إلى جانب القلق.

## الحلقة المفرغة من القلق



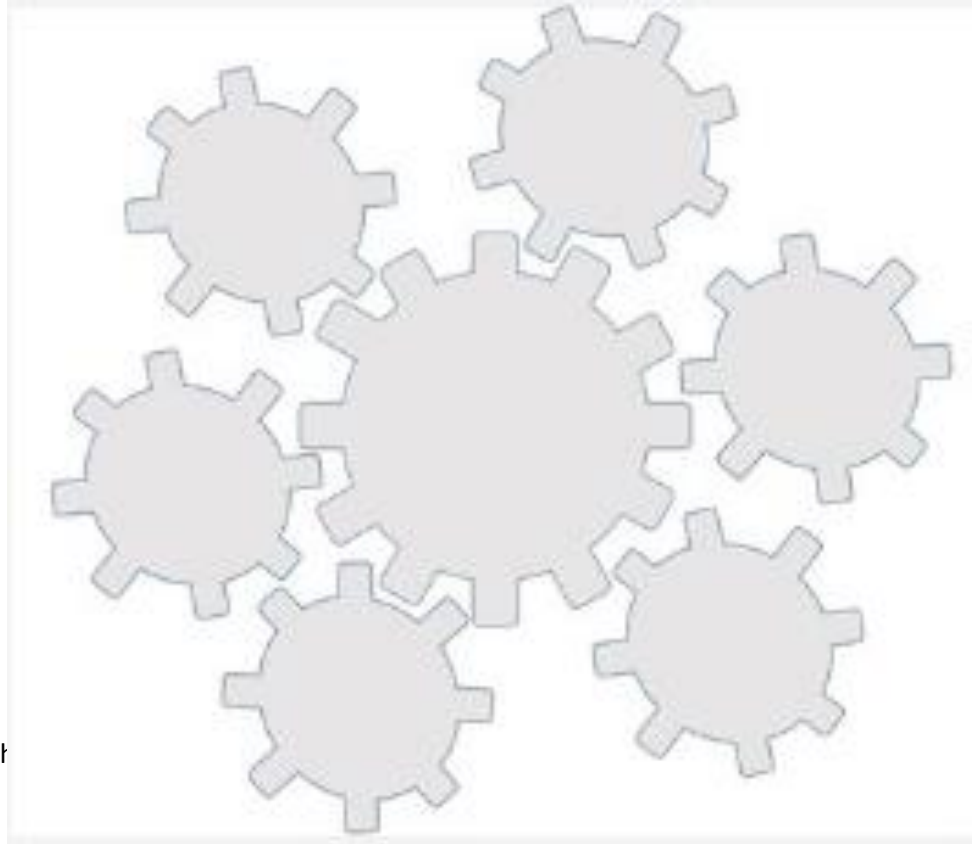
نشعر جميعاً بالقلق في بعض الأحيان. يساعدنا قدر معين من القلق على أن نكون أكثر يقظة وتركيزاً. على سبيل المثال، قبل الامتحان مباشرة، يكون لبعض التوتر تأثيراً إيجابياً - يحفزنا، ويساعدنا على تركيز أفكارنا على الوظيفة التي بين أيدينا، مما يجعلنا أكثر يقظة. القلق الشديد، أو القلق المستمر، هو أمر غير صحي ويضر بحياتنا وعلاقاتنا.

## تروس القلق المفرغة

من خلال النظر إلى "التروس" التي تحافظ على استمرار المشكلة المركزية، يمكننا استهداف وإجراء تغييرات إيجابية في كل من التروس، والتي ستؤدي على الأقل إلى إبطاء المشكلة المركزية وإيقافها في أفضل الأحوال، على سبيل المثال:



اطبع الصورة التالية وقم بملء العوامل التي تجعل قلقك مستمراً.



## حدد محفزاتك

متى أو ما هي الأوقات التي تزداد فيها احتمالية شعورك بالقلق؟ إذا كان بإمكانك رؤية الأنماط، فربما يمكنك فعل شيء حيال تلك المواقف، والقيام بشيء مختلف.

- أماكن معينة؟
- أشخاص معينين؟
- أي زمان؟ أي مكان؟
- ترى أشياء معينة؟
- تسمع أشياء معينة؟
- تفكر مسبقاً في موقف معين؟

## فعل الأشياء بشكل مختلف

إذا كان تجنب المواقف واستخدام سلوكيات السلامة يساعد في الحفاظ على قلقنا على المدى الطويل، فمن المنطقي أن تعلم أن مواجهته قد يكون غير مريحاً على المدى القصير، ولكنه سيساعدنا في السيطرة والشعور بالتحسن بمرور الوقت.



**ضع خطة** للقيام بالأشياء التي تتجنبها بشكل تدريجي. على سبيل المثال، إذا كنت تتجنب عادة الخروج إلى المناسبات الاجتماعية الكبيرة في العمل، فابدأ بعشاء صغير في مطعم تشعر فيه براحة أكبر، مع عدد قليل من الزملاء المقربين - وليس حفلة عيد الميلاد السنوية! بينما ستشعر بعدم الارتياح، ستتعلم أنه يمكنك الاستمتاع بهذه الأحداث، وأن الشعور بالقلق سيزول.

**قم بعمل تسلسل هرمي للمخاوف.** إذا كان لديك خوف من أنواع معينة من الأماكن (مثل المصاعد)، فيمكنك البدء بإدراج أماكن معينة مختلفة (مصاعد أصغر، وأكبر، مباني أطول، وأصغر، جدران زجاجية أو مغلقة، إلخ). يمكنك أن تبدأ بالوقوف بجوار المصعد لبضع دقائق كل يوم لمدة أسبوعين، ثم تتدرج ببطء للوقوف في المدخل والأبواب مفتوحة، ثم الصعود إلى المصعد دون إغلاق الأبواب، ثم السماح بغلاق الأبواب قبل فتحها مرة أخرى، ثم الصعود إلى طابق واحد وما إلى ذلك. يمكنك استخدام تقنيات التنفس أو التحدث مع النفس (تحدي أفكارك غير المفيدة وتكرار أفكار أكثر واقعية) ليساعدك على تجاوز هذه الأوقات.

إذا كنت تعتمد عادةً على "سلوكيات السلامة" لمساعدتك على التأقلم، فقم بإدراجها على لائحة حسب الأهمية، ثم ابدأ بإسقاط أو عدم القيام بالشيء الأقل أهمية، وشق طريقك تدريجياً بمرور الوقت.



ماذا تفعل عندما تشعر بالقلق

STOPP توقف مؤقتاً، خذ نفسك، لا تتفاعل تلقائياً

التفكير بشكل مختلف

اسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه؟
- ما الذي أعتقد أنه سيحدث هنا؟
- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- هل أخرج الأمور عن سياقها؟
- ما هي أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟
- هل أبالغ في تقدير الخطر؟
- هل أستخف بقدرتي على التأقلم؟
- هل أنا أقرأ ما قد يفكر فيه الآخرون؟
- هل أعتقد أنني أستطيع التنبؤ بالمستقبل؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟ ما هو المشهد من الهليكوبتر؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- هل أضع المزيد من الضغط على نفسي؟
- فقط لأنني أشعر بالسوء، لا يعني أن الأمور سيئة حقاً.
- ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- ماذا ستكون عواقب الاستجابة بالطريقة التي أفعلها عادة؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، وللآخرين)
- تحدى أفكارك التلقائية

تخيل نفسك أنك تتأقلم بنجاح مع الموقف الذي تشعر فيه بالقلق. شاهده حتى الانتهاء بنجاح.



كيفية التعامل مع الأحاسيس الجسدية للقلق

مواجهة استجابة الجسم للأدرينالين – إنه الاستعداد لرد الفعل، باستخدام تلك الطاقة بشكل صحي.

- تدرب على التنفس الهادئ أو اليقظ - هذا الفعل وحده سيساعد في تقليل الأحاسيس الجسدية والعواطف وشدة الأفكار.
- التصور والتخيل: تنفس اللون. تنفس اللون الأزرق (من أجل الهدوء) وأخرج اللون الأحمر.
- اذهب للمشي، أو الجري أو ركوب الدراجة، أو قم ببعض أعمال البستنة أو الأعمال المنزلية.

توجد أنواع مختلفة من اضطرابات القلق، لذا قد يكون من المفيد تحديد ما إذا كان أحد هذه الأنواع يناسب مع ما تمر به:

- القلق الصحي أو القلق من المرض: القلق المستمر بشأن الإصابة بمرض خطير
- اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder- GAD): قلق دائم بشأن كل شيء، "ماذا لو...؟"
- اضطراب الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder- OCD): الأفكار الدخيلة تعني أنه يجب عليّ التحقق أو القيام بالطقوس
- اضطراب الهلع: نوبات الهلع المتكررة
- الرهاب: الخوف من مواقف معينة
- اضطراب ما بعد الصدمة: ذكريات الماضي، والقلق والغضب المرتبط بالصدمة
- القلق الاجتماعي: القلق في المواقف الاجتماعية، الخوف من انتقاد الآخرين

## ورقة سجل أفكار القلق

<p>ماذا فعلت/ ماذا يمكنني أن أفعل/ ما هو أفضل رد؟ أعد تقييم العاطفة 0-100%</p>	<p>فكر بديل/ واقعي منظور أكثر توازناً</p>	<p>أفكار/ صور غير مفيدة</p>	<p>الأحاسيس الجسدية وردود الفعل</p>	<p>العواطف/ الحالة المزاجية (معدل 0-100%)</p>	<p>الموقف</p>
<p>ماذا ستكون عواقب فعلي؟ افعل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة لي، للأخريين، أو للموقف؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون أكثر فعالية؟</p>	<p>توقف! خذ نفس.... ماذا سيقول شخص آخر عن هذا الموقف؟ هي الصورة الأكبر؟ ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟</p>	<p>ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا تعني تلك الأفكار/ الصور/ الذكريات لي، أو ما تقوله عني أو عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟ ما "الزر" الذي يتم الضغط عليه بالنسبة لي؟ ما الذي يمكن أن يكون أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟ هل أبالغ في تقدير الخطر؟ هل أستخف بقدرتي على التأقلم؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟</p>	<p>ماذا لاحظت في جسدي؟ ماذا سيلاحظ الآخرون تجاهي؟</p>	<p>ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟</p>	<p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟</p>