

## Anxiety Workbook

هل تعاني من

القلق؟

## كُتِيب المِساعدة الذّاتية للقلق

يتناول هذا الكُتِيب مواضيع متفرقة حول القلق. وينقسم إلى ستة أقسام. ويضم كل قسم قدرًا كبيرًا من المعلومات. وللاستفادة بأكبر قدر من هذا الكُتِيب، نقتراح عليك قراءة قسم واحد في كل مرة حتى تفهمه جيدًا.

اقرأ كل الأقسام ثم ركز على الأجزاء التي تعتقد أنها أكثر إفادة لك.

## المحتويات

### القسم 1:

4 ..... ما القلق؟

### القسم 2:

12 ..... القلق والجسد

### القسم 3:

19 ..... القلق والسلوك

### القسم 4:

31 ..... القلق والتفكير

### القسم 5:

38 ..... الخاتمة

### القسم 6:

40 ..... مزيد من الدعم والمعلومات

ستجد بعض هذه الأقسام مرتبطًا بحالتك، لكنك ستجد أيضًا أجزاءً لا ترتبط بحالتك. يحتوي هذا الكتيب على العديد من المهام لمساعدتك على معرفة القلق وطرق جديدة للتعامل معه. وهذه المهام تحت عنوان "توقف وفكر". وللاستفادة بأقصى قدر من هذا الكتيب، عليك التفكير في الأسئلة المطروحة وإتمام المهام. وقد تقرأ كثيرًا قبل أن تبدأ في تدوين بعض النقاط. وهذا أمر مقبول، وننصحك باستغراق الوقت المناسب.

لا تقلق إذا وجدت صعوبة في فهم بعض أفكار هذا الكتيب. وعليك تذكر أنك تتعلم مهارة جديدة وستستغرق وقتًا وتبذل مجهودًا لتعلم كيفية التعامل مع القلق. استغرق الوقت الذي تحتاج إليه وامدح نفسك بعد كل خطوة إيجابية تتخذها. وقد تحتاج إلى الدعم من صديق أو من أحد أفراد العائلة، لذا قد يكون من الأفضل لهم أيضًا قراءة هذا الكتيب.

# القسم 1:

## ما القلق؟

يرتبط القلق بما يُطلق عليه "العصبية" أو "التوتر". إذ يؤثر القلق علينا جميعًا ومن الطبيعي أن نشعر به في بعض المواقف، مثل التحدث أمام الجمهور أو الخضوع لاختبار. يكون القلق بقدر محدد مفيدًا في بعض المواقف، مثل عبور الطريق، فإذا لم نشعر بالقلق في هذا الموقف، فقد نعبر الطريق بلا مبالاة ونتعرض لحادثة. ولا يصبح القلق مشكلة إلا عندما يكون شديدًا وبدون سبب.

## أنواع مشاكل القلق

هناك أنواع كثيرة من المشاكل التي تتضمن القلق تتراوح بين الرهاب ونوبات الهلع واضطراب الوسواس القهري (OCD) واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). عليك التواصل مع طبيبك العام إذا كنت تريد التعرف على المزيد من المعلومات حول هذه المشاكل.

## لماذا أعاني من القلق؟

للقلق عدة أسباب. قد تظن أنك تشعر "بالقلق بالفطرة" أو أن عائلتك كانت تميل إلى الإفراط في القلق. بالنسبة إلى عدد كبير من الناس، يزيد القلق بمرور وقت كبير من مشاكل وأحداث صغيرة. وقد يؤدي تراكم التوتر والإجهاد إلى الشعور بالقلق، ولا سيما في حال الإجهاد الجسدي أو عدم تناول الطعام أو النوم بشكل جيد. ومن الشائع أن تؤدي بعض الأحداث الحياتية المُجهدة إلى زيادة التوتر. يساعدك الجدول التالي في التفكير في بعض الأحداث الحياتية التي تعرضت لها.

### توقف وفكر

ضع علامة بجوار الأحداث الحياتية المحيطة بك خلال 12 شهرًا الماضية. تذكر أن القائمة ليست شاملة، ويمكنك إضافة المزيد من المشاكل غير الواردة.

### الأحداث الحياتية المثيرة للقلق:

موت أحد أفراد العائلة أو مرضه

الانفصال عن علاقة أو الطلاق

الانتقال من المنزل

مشاكل المرض الشخصي أو المشاكل الصحية طويلة الأجل

الحمل أو الولادة لدى فرد قريب في العائلة

الضغط أو التغييرات في العمل

القلق المالي

تحمل مسؤولية تقديم الرعاية

ظهور مشاكل في منزلك أو مع جيرانك

مشاكل أخرى:

## تأثير القلق علينا

يؤثر القلق علينا بأربع طرق رئيسية، وينال كل شخص نصيبه من إحدى تلك الطرق.

### التأثير على الجسد

لا يعرف عدد كبير من الأشخاص بعلامات القلق إلا بعد ظهور العلامات الجسدية، مثل تسارع ضربات القلب أو ضيق التنفس أو التعرق أو التوتر العضلي أو الصداع أو الدوار. وقد تكون ذهبت إلى الطبيب العام لفحص هذا العرض.

### التأثير على طريقة التفكير

عندما تشعر بالقلق، قد تدرك ما تخبر به نفسك (لا أستطيع فعل هذا أبدًا) أو قد تشغل تفكيرك بما قد يحدث. عادةً، قد يفكر بما يلي شخص يشعر بالقلق:

### ماذا سيحدث إذا... شعرت بالتوتر ولا يمكنني التحدث؟

لا يمكنني التعامل مع... الوقوف في صف. كيف يمكنني الخروج من... هذا المتجر؟

### التأثير على المشاعر

إذا شعرنا بالقلق لمرات متكررة، فقد نعثر بالحزن وسرعة الانفعال والضجر والتعب.

### التأثير على السلوك

يؤثر القلق على سلوكنا في المواقف التي تدفعنا للخوف.

وقد يدفعنا إلى:

تجنب الأشياء التي نراها صعبة: على سبيل المثال، الابتعاد عن

بعض الأماكن المحددة أو أشخاص بعينهم أو اتخاذ قرارات أو سداد الفواتير.

المسارعة طوال الوقت: الاستعجال من خلال العمل بسرعة كبيرة وإثقال الذات.

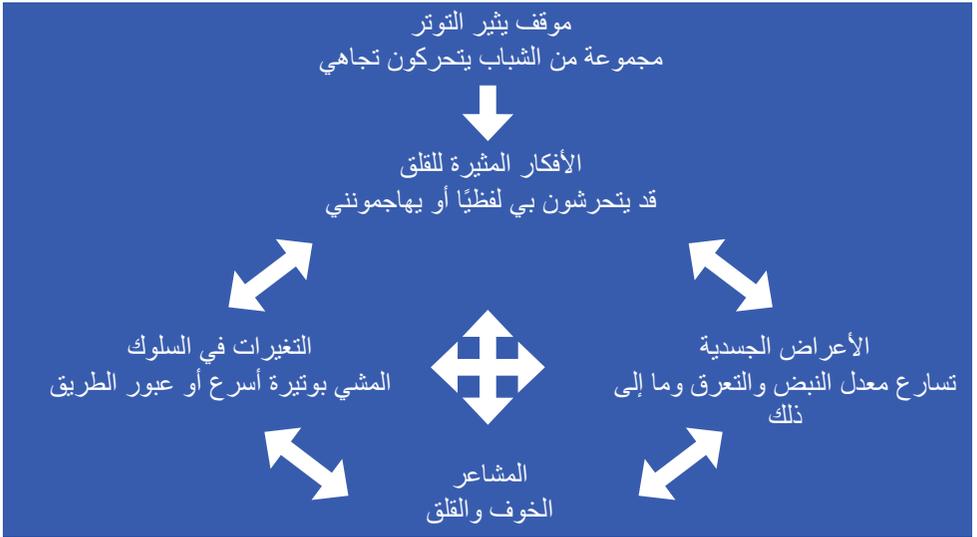
## فهم القلق

جميع هذه الجوانب (الجسد والتفكير والمشاعر والسلوك) مرتبطة ببعضها وتؤثر على بعضها أيضًا.

لنلق نظرة على مثال لتوضيح ذلك.

تخيل أنك تعود إلى المنزل وحدك سيرًا على الأقدام وقابلت مجموعة من الشباب يتوجهون نحوك. يسارع كثير من الأشخاص باستنتاج (التفكير) أنهم قد يشرعون بالتحرش اللفظي أو المهاجمة، ما قد يؤدي إلى الشعور الطبيعي بالقلق أو الذعر. وفقًا لرأيك، ما الذي أثر على شعورك؟ قد تلاحظ تغيرات على جسدك ومعدل نبض قلبك وزيادة التعرق. وقد تقرر المشي بشكل أسرع أو عبور الطريق لتجنبهم.

الشكل التالي يربط هذه المناطق ببعضها لفهم ما يحدث عندما ينتابنا القلق بشدة.



يوضح لنا هذا الشكل أن طريقة تفكيرنا بالموقف تؤثر على شعورنا جسديًا وعاطفيًا وهذا يغير ما نفعله (السلوك).

يتناول هذا الكتيب كيفية تحديد الأعراض الجسدية والتغيرات في السلوك والأفكار المثيرة للتوتر المرتبطة بالقلق وكيفية التعايش معها.

## متى يصبح القلق مشكلة؟

عرفنا أن التوتر أمر شائع، وقد "يخرج عن السيطرة" ويحدث مشكلة. ويحدث هذا عند الشعور المتكرر بالتوتر بدون تهديد حقيقي أو استمرار الشعور بالتوتر بعد زوال سببه. وفيما يلي بعض الأمثلة:

كاميرون الآن في عمله. وعندما انتهى من مهمته التي كان ينجزها، قال له مديره "هذا جيد يا كاميرون، لكن هل يُمكنك إنجازها بشكل أسرع في المرة المقبلة؟" وعندما خرج من مكتب المدير، شعر بأن عضلاته مشدودة وتحول للون الأحمر. وبدأ يفكر "هل كنت بطيئاً؟ لماذا فشلت في مهمتي؟ ولماذا لا يمكنني إنجاز الأمور على نحو صحيح؟" وبدأ في القلق من أنه قد يُطرد من العمل وستغرق عائلته في الديون. ولم يتمكن من التوقف عن القلق وبدأ يشعر بالصداع. وبدأ يرتكب أخطاءً في عمله. وفي نهاية اليوم، كان ما زال يشعر بالتوتر وبدأ يشعر بالاعتلال أيضاً.

في هذا المثال، يتضح لنا أن القلق قد أثر على تفكير كاميرون ومشاعره وجسده وسلوكه، ما أدى إلى تغيير في أدائه.

ظل كريغ يشعر بالخوف من الكلاب، وحتى الجراء. لم يهاجمه كلب قط، لكنه كلما قابل كلباً، يفكر في أنه سيهاجمه أو يعضه. وإذا رأى أحداً ينزّه كلباً في الشارع، فإنه يستدير ويهرب سريعاً قدر الإمكان. ولا يستطيع التركيز أو التنفس بشكل صحيح حتى يصل إلى مكان آمن. ومرة أخرى، يزيد التوتر بسبب الطريقة التي يرى بها كريغ الموقف وطريقة تجاوب جسده وسلوكه.

ويزيد التوتر لديه كعادة، ويصبح التفكير والسلوك بتلك الطريقة طبيعياً وتلقائياً في الكثير من المواقف.

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل يؤثر التوتر على حياتي اليومية؟ نعم/لا
- هل مشاعر التوتر تكون عميقة للغاية أو تتكرر كثيرًا؟ نعم/لا
- هل تدوم لوقت طويل؟ نعم/لا
- هل أعاني في سبيل السيطرة عليها؟ نعم/لا
- هل تزيد هذه المشاعر؟ نعم/لا

إذا كانت الإجابة "نعم"، فقد تعاني من مستويات ضارة من الشعور بالتوتر.

### ما الذي يجعل المشاكل مستمرة؟

الربط: عندما يصيب شخص التوتر في مكان واحد، يصبح رد فعله بالطريقة نفسها في الأماكن المشابهة.

التوقع: إذا تعرضت للتوتر في بعض المواقف، من الطبيعي أن تشعر بالتوتر خوفًا من التعرض لتلك المواقف مجددًا. وقد تزداد الأمور سوءًا في حال القلق من الأشياء مسبقًا وقد يؤثر ذلك على جوانب كثيرة في حياتك.

التجنب: هو عدم مواجهة الأشياء التي تجعلك تشعر بالتوتر. وإذا اصلت تجنب مخاوفك، فمن المرجح أنك لن تتغلب عليها.

## توقف وفكر:

ما الذي يزيد من التوتر؟

هناك بعض الأمور في حياتنا اليومية تزيد من فرصة التعبير عن القلق. ألق نظرة على القائمة التالية، وضع علامة بجوار ما تعرضت له والجوانب التي تريد بذل مجهود فيها.

ما الذي يزيد من التوتر؟

التعرض لتوتر متواصل

التغيرات الحياتية الكبيرة

ما عدد أكواب الكافين التي تتناولها؟  
(والمشروبات الغازية والأدوية)

الكحوليات وآثار ما بعد الثمالة

الأدوية

التغذية السيئة وعدم تناول مقدار كافٍ من الطعام

أنماط النمو السيئة

## ماذا يمكنني أن أفعل للتحسن؟

هناك عدة طرق مفيدة لمساعدتك على إدارة المشاكل المرتبطة بالقلق.

والخطوة هي الاعتراف بوجود مشكلة والنية لإحداث بعض التغييرات في حياتك.

تذكر المربعات التي وضعت علامات فيها أعلاه لتحديد بعض الأمور التي تزيد من القلق. وقد تكون الخطوة الأولى أكثر فائدة إذا غيرت ما يمكنك تغييره بسهولة. على سبيل المثال، إذا كنت تدرك أنك تتناول أكثر من 6 أكواب من الكافين يوميًا، فحاول تقليل عدد الأكواب إلى 3 أكواب كحد أقصى. وبعد اتخاذ هذه الإجراءات واستمرار التوتر، يُمكنك التفكير في تطبيق طرق أخرى لإدارة القلق.

## المساعدة الذاتية

الخيار الأول المناسب بشكل أفضل لك هو استخدام موارد المساعدة الذاتية، مثل هذا الكتيب. وهكذا، ستدرك من خلال طريقتك المفضلة المشاكل التي قد تواجهها وكيفية التعامل معها. في هذا الكتيب، سنتناول 3 جوانب من القلق، وهي الجسد والأفكار والسلوك، وستتعلم بعض المهارات لمساعدتك على التعايش بشكل أفضل مع التوتر والتعامل مع الصعاب.

## الدواء

هناك أنواع مختلفة من الأدوية لمساعدتك على التعامل مع القلق. ويُمكن لطبيبك العام مناقشة تناول الأدوية لحالتك. ويُمكنك أيضًا الاطلاع على المزيد من المعلومات عن الأدوية من خلال المنشورات والمواقع الإلكترونية والخطوط الهاتفية المتوفرة في نهاية هذا الكتيب.

## العلاج النفسي (التحدث)

إن أكثر أنواع علاج التوتر استخدامًا وأكثرها بحثًا هو العلاج السلوكي المعرفي (CBT). ويهدف هذا النوع من العلاج إلى المساعدة في تحديد التفكير غير المفيد والأفكار الضارة التي قد تساعد على استمرار الشعور بالقلق بالإضافة إلى الابتعاد عنها وتغييرها.

## المُلخَص

قد ينشأ القلق عن التعرض لأحداث حياتية مثيرة للتوتر. وقد يؤدي القلق إلى مشاكل أخرى إذا كان عميقًا أو طويل الأمد أو في حال ظهوره في الوقت غير المناسب.

ويمكن للقلق التأثير علينا بأربع طرق مترابطة ببعضها:

- آلية عمل أجسادنا
- سلوكنا
- طريقة تفكيرنا
- شعورنا

هناك أشياء تزيد من حدة القلق، مثل التغييرات الحياتية الكبيرة وتناول الكحوليات وسوء التغذية.

## القسم 2:

### القلق والجسد

عندما نشعر بالقلق، تبدأ سلسلة من الأحداث التلقائية في جسدنا حتى نستعد للحركة. وتُطلق على هذه الرد المواجهة أو الانسحاب الذي يعود أصله إلى حاجتنا إلى النجاة في الماضي.

تذكر المثال السابق الذي كنت تمشي فيه وحدك في شارع هادئ ليلاً ورأيت مجموعة من الشباب يتوجهون نحوك. بالنسبة إلى معظم الأشخاص، هذا الموقف قد يثير القلق وقد تشعر ببعض المشاعر الجسدية للقلق. وقد تحدث التغييرات الجسدية التالية:

**تسارع نبضات القلب:** يساعد هذا في نقل الدم إلى الجزء الذي يحتاج إليه بشدة حتى يسمح للقدمين بالجري بسرعة أكبر. يظن البعض أنه يتعرض لأزمة قلبية أثناء الشعور بنوبة قلق، لكن تسارع ضربات القلب أثناء التوتر هو أمر طبيعي.

**تسارع التنفس وضحاته:** يساعد هذا على حمل الأكسجين إلى الرئتين والذراعين من خلال مجرى الدم. ومن بين الآثار الجانبية: ظهور آلام في الصدر أو ضيق التنفس أو الشعور بالاختناق أو عدم وضوح الرؤية. وقد تشعر أيضاً بالدوار لكنك لن تفقد وعيك. ويجب أن ينخفض ضغط الدم حتى تفقد وعيك. وعندما نشعر بالقلق، تتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم مؤقتاً.

**شد العضلات:** للتأكد من أننا نستطيع المواجهة أو الهروب، تصبح العضلات مشدودة وجاهزة للحركة. وبعد فترة وجيزة، قد يؤدي هذا إلى الشعور بالألم أو التيبس أو الارتعاش.

وتحتوي الصفحة التالية على المزيد من هذه التغييرات الجسدية.

## توقف وفكر

ضع علامة بجوار المشاعر التي تعرضت لها.  
المشاعر الجسدية:

			ضيق التنفس
			تسارع نبضات القلب أو اختلاله
			شد العضلات أو ارتعاشها
			الاهتزاز أو الارتجاف
			التعرق المفرط
			الشعور بالإعياء
			الشعور بالدوار أو عدم الاستقرار
			الشعور "بالزعزعة"
			الشعور بالحرارة أو احمرار الخدين
			حركات غريبة في المعدة
			انعدام التركيز
			جفاف الفم أو الشعور بالاختناق
			شعور بالحمى
			التنميل أو الوخز
			الصداع أو الرؤية الضبابية
			الشعور بالألم أو ضيق في الصدر

## نوبات الهلع

تحدث نوبات الهلع بشكل مفاجئ للغاية وهي عبارة عن قلق شديد وقد تجعلك تشعر بعدم ارتياح شديد. وهذه الأعراض هي عبارة عن مشاعر شديدة ناتجة عن القلق كما هو موضح في الجدول السابق. ترتبط نوبات الهلع بالمواقف المثيرة للتوتر مثل ركوب الطائرة أو قد تنشأ من الفراغ. توضح الدراسات أن أعراض نوبات الهلع قد تتراوح بين 30 دقيقة و15 ثانية. ويتعرض الكثير من الأشخاص لهذه المشكلة ويستطيعون التعايش معها والتغلب عليها.

رغم أنه من المفيد لنا الشعور ببعض القلق، قد تظهر بعض المشاعر الجسدية في وقت غير مناسب، مثلاً عندما نتحدث أمام الآخرين أو عند الوقوف في طابور في المتجر. وقد يكون هذا الشعور سيئاً ومخيفاً، وقد تزيد هذه المشاعر سوءاً بسبب الطريقة التي ننظر إليها بها وما تظن أنه يحدث لك.

ويجب تذكر أن المشاعر الجسدية المرتبطة بالقلق غير مؤذية ولكنها مزعجة وتحدث في الأماكن غير المناسبة.

يهرب الكثير من الأشخاص الذين يشعرون بالقلق من المواقف التي تثير هذه المشاعر ويخافون من ازدياد حدة الأعراض الجسدية المصاحبة للقلق.

وعندما ينتهي الموقف، تعود أجسادهم إلى طبيعتها بسرعة. يجب تذكر أن جسديك بعد فترة قصيرة سيعود إلى طبيعته مجدداً وسيحدث هذا في النهاية إذا لم تخرج من الموقف المثير للقلق. هناك بعض الوسائل التي يمكنك تعلمها لمساعدتك على التحكم في الأعراض الجسدية المصاحبة للقلق. وأكثر هذه الوسائل فعالية هي التحكم في التنفس والاسترخاء.

## التنفس

أحد أشهر أعراض القلق هو فرط التنفس أو زيادة معدل التنفس، أي التنفس بسرعة كبيرة واستنشاق المزيد من الأكسجين بكمية تزيد عن احتياجاتك. وقد يؤدي هذا إلى الشعور بضيق في الصدر والكثير من المشاعر السيئة، مثل الشعور بفقدان الوعي.

وعليك تذكر أنه من المستبعد أن تفقد وعيك. ويحدث فقدان الوعي بسبب انخفاض ضغط الدم، بينما يؤدي القلق إلى ارتفاع ضغط الدم. والتنفس هو أسهل عرض جسدي يمكنك التحكم فيه بنفسك. حاول التحكم في التنفس باتباع التعليمات الواردة في الصفحة التالية.

## توقف وفكر

### التحكم في التنفس:

- عليك التقليل من التنفس لخفض وتيرة التنفس
- ضع يداً واحدة على صدرك والأخرى على معدتك
- كرّر أي كلمة تساعدك على الهدوء، مثل "الاسترخاء" أو "الهدوء"
- تنفس عبر أنفك مع العد 1...2...3 ببطء (لاحظ أن المعدة سترتفع قليلاً عند الاستنشاق)
- أخرج الهواء عبر فمك مع العد 1...2...3 ببطء (لاحظ أن المعدة ستنخفض قليلاً عند الزفير)
- حاول فعل ذلك لمدة 5 دقائق على الأقل
- تذكر أن عليك عدم التوتر أو ابتلاع الهواء لإجراء هذه الطريقة، وعليك الحفاظ على عضلاتك وجميع جسدك في حالة استرخاء
- عليك التدرب على تهدئة تنفسك عدة مرات قبل استخدامها في التحكم في أعراض القلق قد تحاول عدة مرات قبل أن تتمكن من التنفس بهدوء وأنت تمر بنوبة هلع
- عليك تجربة هذه الوسيلة وأنت لا تشعر بالتوتر حتى تستخدمها بسهولة عندما تشعر بالقلق

## الاسترخاء

الاسترخاء هو وسيلة مفيدة للغاية للتعايش مع الأعراض الجسدية للقلق. عندما يشعر شخص بالقلق لفترة طويلة، فإنه لا يدرك عادة ما يحدث له من شد العضلات أو ألم في المعدة بسبب رد فعل الجسد تجاه التوتر.

عندما نشعر بالتوتر أو القلق، تبدأ عضلات الجسد في الشد، ما يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح الجسدي، مثل الصداع أو آلام الظهر أو ضيق في الصدر. قد تؤدي الآلام والشد في العضلات إلى قلق ذهني، ما يزيد من التوتر والقلق. ويشعر الأشخاص الأكثر عرضة للقلق والتوتر بالتعب.

## لماذا يجب علينا الاسترخاء؟

- يعمل الاسترخاء على تهدئة الجسد
- إذا استطعنا تنشيط الأعراض المصاحبة للاسترخاء، فيمكننا إيقاف الأعراض المصاحبة للتوتر والقلق. فلا يمكنك أن تشعر بأعراضهما في الوقت نفسه
- من خلال التدريب، يمكنك التحكم في المشاعر الجسدية المرتبطة بالقلق
- عندما تتعلم كيفية الاسترخاء، قد تلاحظ اختلافاً كبيراً في حالتك المزاجية وطاقتك، وليس عندما الشعور بالقلق فحسب بل في أوقات أخرى أيضاً

## جرب ما يلي:

- إرخاء العضلات وتجنب الشد
- تجنب التمللم
- مواصلة التركيز على البيئة المحيطة، أي "هنا والآن فحسب"
- الحفاظ على الهدوء وعدم الاستعجال

إذا قمت بهذه الإجراءات، فسوف تشعر بأنك أكثر هدوءًا. وقد يساعدك أيضًا إغلاق عينيك لفترة وجيزة والهدوء والتفكير فحسب.

**"يجب أن أظل مسترخيًا، فيمكنني التعامل مع الأمر".**

من بين الإجراءات المفيدة أن تتحدث مع نفسك بشكل إيجابي بعبارات مثل "حافظ على هدونك" و"لن يدوم هذا الأمر".

هناك الكثير من طرق الاسترخاء التي يُمكنك تجربتها. وأسهل طريقة للاسترخاء هي "استرخاء العضلات التدريجي"، وتتضمن شد مجموعات العضلات الكبرى في الجسد وإرخاءها. إذا كنت تتعلم هذه الوسيلة ووسائل الاسترخاء الأخرى، فيرجى مشاهدة الفيديوهات التالية على موقعنا

الإلكتروني: [www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk)

### التثبيت

يؤدي التفكير في الأعراض الجسدية للقلق إلى زيادة حدتها. ويكون من المفيد في بعض الأحيان التفكير في شيء آخر. وفيما يلي بعض الوسائل المفيدة للتثبيت:

**القراءة أو التحدث:** اصحب كتابًا أو جريدة معك للقراءة. وتحدث مع أي شخص موجود بالقرب منك

**الألعاب الذهنية:** يمكنك الاستفادة من الألعاب التي تتطلب التركيز لتثبيتك عن التوتر والقلق. على سبيل المثال، يمكنك التفكير في الأسماء المذكرة والمؤنثة التي تبدأ بكل حرف من حروف الأبجدية، ثم التفكير في أسماء الحيوانات بالنمط نفسه. ويمكنك الاستفادة أيضًا من لعبة الأرقام، مثل العد العكسي والكلمات المتقاطعة والألغاز.

**وصف المنطقة المحيطة:** عندما تشعر بالقلق، صِف لنفسك بالتفصيل كل شيء تقع عينك عليه. على سبيل المثال، إذا كنت في متجر، فيمكنك وصف أنواع المنتجات.

**الانشغال:** عندما تركز على أداء مهمة، ينسى ذهنك الأفكار المثيرة للقلق. والتدريب بانتظام هو إحدى هذه الطرق لحماية نفسك من التوتر.

التغني: اجلس وحدك في غرفة هادئة وحاول تصفية ذهنك قدر الإمكان. وفكر في كلمة أو عبارة تساعدك على الهدوء، مثل "أنا هادئ أو مسترخٍ". أغلق عينيك وكرّر هذه العبارة ببطء في نفسك لمرات متتالية. افعل ذلك لمدة 10 دقائق يومياً أو عندما تشعر بالقلق.

ورغم أن التثنتيت قد يفيدك في تخطي تلك المواقف، عليك ألا تعتمد عليه كثيراً. وعندما تزداد ثقتك بأنك تستطيع التعايش مع هذه المواقف، حاول التخلي عن تلك الوسائل.

### المُلخَص

- هناك الكثير من الأعراض الجسدية للقلق، وجميعها سيئة وضارة.
- يمكنك تعلم كيفية التعامل مع هذه الأعراض من خلال تعلم وسائل، مثل التنفس المنظم والاسترخاء.
- يُمكن استخدام وسيلة التثنتيت لفترة قصيرة، ولا يُنصح بها لفترة طويلة.

## القسم 3:

### القلق والسلوك

عندما نشعر بالقلق، دائماً ما تتغير طريقتنا في التعايش مع المواقف وسلوكنا تجاهها. ونميل إلى تجنب أماكن أو مواقف أو أنشطة محددة. وقد نبالغ في رد فعلنا أو نقلل منها في أوقات مختلفة.

#### التجنب

التجنب هو طريقة لتقليل المخاوف وما يثير القلق، وذلك من خلال عدم المواجهة أو الهروب من المواقف التي نخشاها. ومن الطبيعي أن تتجنب الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق. إذا تعرضت إلى نوبة هلع أو شعرت بالقلق على وجه التحديد في مكان ما، مثل المتجر، فمن الطبيعي أن تشعر بأنك لا تريد أن تتعرض لها مجدداً. وبعد فترة، قد تجد نفسك قد بدأت في تجنب هذه المواقف.

#### المشاكل المترتبة على التجنب

- لن تنتهي المشاكل من خلال الاستمرار في تجنبها. قد يكون تجنب المشاكل أو تأجيلها حلاً سريعاً، لكنه لا يحلها على المدى الطويل.
- يمنعنا عن تعلم التعايش بشكل إيجابي مع المواقف الصعبة، بالإضافة إلى معرفة أننا لن نفقد السيطرة ولن ننهار.
- قد يتحول التجنب إلى عادة. وقد تعتمد عليه، بحيث ينتشر في مختلف جوانب حياتك ويؤثر عليها، ما يقلل من جودة حياتك.
- قد يؤثر التجنب في ثقتك بنفسك. ومن بين أسوأ تأثيرات التجنب أنه يحد من ثقتك بنفسك. ويبدأ هذا عندما تواجه بعض الصعوبات أو الإخفاقات في الحياة وتبدأ بتجنب شيء واحد أو اثنين. وخلال فترة زمنية، قد تفكر "لا يمكنني فعل ذلك، لا يمكنني إطلاقاً"،

ثم تتجنب المزيد والمزيد من المواقف العسيرة. فتقل ثقتك في نفسك ببطء. وبعد فترة وجيزة، قد تنخفض توقعاتك بشأن قدرتك العامة للتعيش مع الحياة.

### توقف وفكر: هل أتجنب الأشياء؟

هل تتجنب الأشياء عندما تشعر بالتوتر؟ هناك الكثير من أنواع سلوكيات التجنب، وقد لا تلاحظ أنك تفعلها. اقرأ القائمة التالية وضع علامة في المربع بجوار السلوك الذي تفعله: قائمة التحقق من سلوك التجنب:

	تجنب الحديث مع الآخرين وجهًا لوجه
	تجنب مخالطة الآخرين في مكان مزدحم أو مغلق
	تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة أو المتاجر الكبيرة أو عدم الذهاب إليها سوى في الأوقات الهادئة
	تجنب التنقل بالحافلة أو القطار أو السيارة
	تجنب أي مكان قد تتعرض فيه لمواقف يصعب عليك الخروج منها أو الهرب
	عدم المشي في الجوار وحدك إذا كنت بعيدًا عن المنزل
	تجنب أي مناطق أو أشخاص أو أشياء بسبب أنك تعتقد أن حادثًا سيئًا سيقع
	تجنب التدريب إذا تعرضت لإصابة أو حادث سيئ في جسدك
	سلوكيات أخرى - اكتب أي شيء آخر تتجنبه أو تبتعد عن فعله:
	في المجمل، هل تتجنب الأشياء بسبب الشعور بالقلق؟
	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

يُمكنك أيضاً اتخاذ إجراءات تسهل عليك مواجهة المواقف. على سبيل المثال:

- تناول المشروبات أو الأدوية لمساعدتك على "تخطي الموقف"
- اصطحاب شخص معك دائماً عندما تذهب إلى أماكن محددة
- اصطحاب أدوية معك دائماً مثل فالسيوم (Valium) حتى إذا كنت نادراً ما تستخدمه

يُطلق على هذه السلوكيات اسم "سلوكيات الأمان". وقد تكون مفيدة لأنها تسمح لنا بمراجعة المواقف العصبية. وتكمن المشكلة في اعتمادنا عليها واعتقادنا أننا لا يُمكننا إنجاز شيء بالاعتماد على أنفسنا.

### توقف وفكر

فكر للحظة في أي سلوكيات أمان تنتهجها. واسأل صديقاً أو قريباً لأن الآخرين قد يلاحظون تلك السلوكيات أكثر منك:

تخيل أنك كنت تستطيع فعل أشياء تتجنبها. اكتب ردود فعلك في المساحة المخصصة لذلك:

كيف يغير ذلك شعورك؟

كيف تفكر بشكل مختلف حول نفسك؟

ماذا يلاحظ الآخرون عنك؟

كيف يغير الأشخاص حولك من شعورك؟

## التعامل مع التجنب

أفضل طريقة للتعامل مع التجنب هي زيادة ثقتك بنفسك شيئاً فشيئاً، وذلك من خلال المحاولة تدريجياً التعامل مع الأشياء التي تجدها صعبة. في أول مرة تتعرض فيها لموقف مخيف، ستشعر على الأرجح بالقلق وقد يستمر هذا الشعور لفترة. وفي المرة الثانية غالباً لن يكون شعورك بدرجة السوء نفسها وسيتلاشى هذا الشعور بشكل أسرع.

ومع مرور الوقت والتدريب، ستقل حدة القلق لديك بشكل كبير وستبدأ في فرض سيطرتك مرة أخرى. ويُطلق على التعامل مع الخوف بهذه الطريقة اسم التعرض المتدرج. جرّب هذه الطريقة المفصلة لمواجهة شيء ما كنت تتجنبه. ألق نظرة على المثال التالي الذي يتحدث عن جين لمساعدتك على اتخاذ هذه الخطوات.

### توقف وفكّر

مهمة التجنب:

اكتب قائمة بالمواقف الصعبة أو التي تتجنبها. اختر نوعاً واحداً من المواقف في القائمة مثل القلق من دخول الأماكن المزدحمة و اكتب ذلك في المساحة المتاحة أدناه بجانب الجمل المذكورة عن جين. وبعد ذلك، اكتب الخطوات التي تريد اتخاذها للتعامل مع هذا القلق. اكتب قائمة بالترتيب من الأسهل إلى الأصعب.

### الخطوة 1

يجب أن تكون الخطوات عبارة عن إجراءات

- ممكنة واقعيًا
- تظن أنه يمكنك القيام بها

### الخطوة 2

حاول مواجهة كل موقف وارد في القائمة على حدة، وابدأ بالأسهل.

### الخطوة 3

تدرب على قضاء بعض الوقت في هذا الموقف. وجرّب البقاء لفترة طويلة بحيث يبدأ الشعور بالقلق في التراجع.

## الخطوة 4

تدرب على المواقف السهلة مرارًا وتكرارًا حتى تشعر أنه يمكنك التعامل معها بشكل جيد. وستساعدك مهارات الاسترخاء والتنفس بانتظام على تخطي هذه المواقف.

## الخطوة 5

انتقل تدريجيًا إلى المواقف الأصعب في القائمة مع اتباع الأساليب نفسها.

تشعر جين بالقلق من دخول الأماكن المزدهمة	
	الوقوف خارج المنزل عندما يكون الجوار هادئًا
	التجول حتى صندوق البريد القريب من المنزل
	الذهاب إلى متجر محلي في وقت يتسم بالهدوء
	الذهاب إلى متجر محلي في وقت أكثر ازدحامًا
	الذهاب إلى متجر كبير في وقت يتسم بالهدوء
	الذهاب إلى متجر كبير في وقت أكثر ازدحامًا
	الذهاب إلى مركز تسوق في وقت يتسم بالهدوء
	الذهاب إلى مركز تسوق في وقت أكثر ازدحامًا

## نصائح للتدريب

- حدّد أهدافًا وغايات يومية
- اهتم بالتحديد. على سبيل المثال، ألقِ نظرة على مثال جين الوارد في الجدول. ومن بين المواقف المطروحة: الذهاب إلى متجر كبير في وقت يتسم بالهدوء. وقد يكون الوقت المستهدف الذي يعود عليك بالفائدة هو "قضاء 10 دقائق في متجر كبير". وستعرف بالضبط بهذه الطريقة ما عليك فعله والموعد الصحيح لذلك.
- تدرب على التنفس بانتظام والاسترخاء قبل مغادرة المنزل.
- توقع أن يكون الموقف صعبًا عليك، وحاول ألا تستسلم. وستتحسن مشاعرك مع مرور الوقت.

- لن يكفيك التدريب لمرة واحدة لبناء ثقتك في نفسك، وعليك الاستعداد للمواصلة. قد تضطر للقيام بالخطوات نفسها كثيرًا في أيام مختلفة.
- يُفضل ألا تترك فواصل كبيرة بين جلسات التدريب، وحاول التدريب لفترة وجيزة كل يوم.
- إذا شعرت بالقلق الشديد أثناء التدريب، فلا تعتقد أن حالتك تزداد سوءًا بدلاً من التحسن، لكننا جميعًا نمر بأيام سهلة وأيام عصبية. وما يهمنا أنك تحقق تقدمًا في المجلد.

## توقف وفكر

### المراجعة:

يجب مراجعة ما حدث في كل جلسة تدريب وقد تستفيد من طرح الأسئلة التالية على نفسك:

- ماذا لاحظت عندما كنت تقوم بالمهمة التي حددتها لنفسك؟ وماذا كان شعورك؟ وماذا كان يجول في ذهنك؟
- ما الذي فعلته وساعدك على تخطي الموقف بشكل إيجابي؟
- ما كان شعورك بعد تنفيذ خطتك؟
- هل هناك أي شيء تود أن تقوم به بشكل مختلف في المرة المقبلة؟

### مستويات النشاط المفرط

النشاط المفرط هو التحرك بشكل زائد وبأقصى سرعة طوال اليوم في محاولة لإنجاز العديد من المهام في وقت واحد. وينتشر النشاط المفرط بين الأشخاص الذين يعانون من القلق. وفي بعض الأحيان يؤدي إلى عدم القدرة على الراحة والاسترخاء وعدم القدرة على الجلوس لمدة دقيقتين وقد يؤدي إلى مشاعر سيئة والتوتر الشديد والانفعال بسرعة والإجهاد العام.

### توقف وفكر

#### اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تحاول إنجاز المزيد من الأنشطة؟
- هل يجب أن أفعل شيئًا ما كل دقيقة يوميًا؟
- من الشخص الذي أفعل هذه المهمة له أو ما الغاية منها؟
- ما أسوأ شيء قد يحدث إذا لم أنجز المهام المطلوبة مني خلال اليوم؟
- ألا تسترخي وتستريح / أليس لديك وقت لنفسك؟

فكر في هذه الأسئلة وما يفعله الآخرون.

وتتضمن الأيام الاعتيادية فواصل منتظمة لشرب القهوة أو تناول الغداء أو لمجرد عدم وجود عمل، فهناك أوقات يزيد فيها ضغط العمل وأوقات هادئة.

## التعامل مع النشاط المفرط

يمكنك إنشاء قائمة يومية بالمهام التي تريد إنجازها أو يمكنك استخدام سجل الأنشطة (في الصفحة التالية) أو دفتر يومياتك للتخطيط للأسبوع القادم مسبقًا. حاول أن تكون واقعيًا بشأن المهام التي يمكنك إنجازها يوميًا وتذكر أنه أحيانًا عليك الاسترخاء وعدم إنجاز أي شيء على الإطلاق.

- التزم بمهمة واحدة في كل مرة وأكملها حتى النهاية، ولا تنتقل من مهمة غير منتهية إلى مهمة أخرى.
- أضف عددًا وفترة من فترات الراحة والفواصل خلال اليوم.
- استقطع بعض الوقت للقيام بشيء ما لنفسك في المساء تستمتع به وترفه فيه عن نفسك.
- كن واقعيًا في تحديد المهام التي يمكنك إنجازها. وتذكر أنك لا تملك قوى خارقة.
- كن سعيدًا بما حققته ولا تركز على ما تعذر عليك إنجازَه

## سجل الأنشطة

فيما يلي مثال جاهز لتوضيح كيفية استكمال النموذج.

اليوم	الصباح	الظهيرة	المساء
الاثنين	اصطحاب الكلب في نزهة	التسوق تحضير الغداء	زيارة صديق
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

بعد انتهاء الأسبوع الأول، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي فعلته وساعدك على تخطي الموقف بشكل إيجابي؟
- ما كان شعورك بعد تنفيذ خطتك؟
- هل هناك أي شيء تود أن تقوم به بشكل مختلف في المرة المقبلة؟

قد تستفيد من كتابة ملاحظة حول كيفية التعايش وتدوين الإجابات عن الأسئلة السابقة. واستمر في ذلك لمدة أسبوع، لأن هذا سيسمح لك برؤية مدى التقدم. سيساعدك تتبع هذه المعلومات في التعرف على المزيد من المعلومات حول المناسب لك وغير المناسب لك، وهكذا ستطور مهاراتك بسرعة أكبر.

## التعامل مع الخمول

يمكنك من خلال زيادة النشاط بقدر يسير يومياً تحسين حالتك المزاجية. وستستفيد كثيراً من العودة إلى إنجاز أنشطة اعتدت على الاستمتاع بها.

### توقف وفكر

تخيل أنك تستطيع إنجاز الأنشطة التي استمتعت بها أو حصلت من خلالها على شعور بالإنجاز.

- كيف يغير ذلك شعورك؟
- كيف تفكر بشكل مختلف حول نفسك؟
- ماذا يلاحظ الآخرون عنك؟
- كيف يغير الأشخاص حولك من شعورك؟

### خطوات للتغلب على الخمول

- اكتب قائمة بالأشياء التي توقفت عن إنجازها.
- اختر المهمة الأسهل من القائمة لإنجازها أولاً.
- وضح بالتحديد المهام التي تريد إنجازها.
- خطط لخطوات تنفيذ المهمة ونفذها.
- نفذ المهمة وراجعها.

تعرض بيتر للقلق لبعض الوقت، وتوقف تدريجياً عن الخروج من المنزل وكان يقضي معظم وقته في المنزل.

انظر أدناه كيف حاول بيتر زيادة مستويات نشاطه.

### الخطوة 1: ما المهام التي توقفت عن إنجازها؟

لقد توقفت عن التنزه.

لقد توقفت عن التنزه برفقة الأصدقاء.

لقد توقفت عن الطهو.

**الخطوة 2: ما المهمة الأسهل التي تريد إنجازها أولاً؟**

التنزه برفقة الأصدقاء

**الخطوة 3: وضّح المهام التي تريد إنجازها.**

سأرتب لمقابلة أحد أصدقائي

**الخطوة 4: خَطِّط لخطوات تنفيذ المهمة ونفذها.**

سأتواصل مع جو هاتفياً يوم الاثنين مساءً الساعة 6 مساءً تقريباً.

خَطِّط لقول إنك تريد الخروج لتناول مشروب في مكان محلي.

اقترح مقابلاته يوم الجمعة.

**الخطوة 5: نفذ المهمة وراجعها.**

لقد أدت المهمة بنجاح. لقد اتصلت بصديقي واقترحت الخروج ومقابلاته يوم الجمعة. شعرت بشيء من التوتر من الخروج، لكنني تذكرت كيف أنني استمتعت كثيراً بالتحدث إلى صديقي في الماضي.

**توقف وفكّر**

**التخطيط لأحداث اليوم**

من خلال وضع خطط محددة يسهل تنفيذها وربطها معاً، استطاع بيتر اتخاذ الخطوات الأولى للخروج مع صديقه.

قد تود تنظيم روتين محدد ليوم في هذا الأسبوع.

تأمل الأفكار الواردة في قسم "مستويات الأنشطة" وأنت تنفذ هذه الأنشطة. تذكر أن تكون واقعياً وأضف بعض فترات الراحة. ناقش الروتين الذي وضعته مع صديق مقرب أو قريب لمعرفة رأيه، إن أمكن.

فيما يلي مثال (الصفحة التالية):

المساء	الظهيرة	السبت الصباح
الاتصال بصديق	غسل الأطباق ومناطق العمل في المطبخ	الاسترخاء من خلال الاستحمام
تحضير الغداء	تحضير بعض الغداء	تناول الإفطار
زيارة صديقي		اصطحاب الكلب في نزهة
الاسترخاء قبل الخلود للنوم		

### الملخص

- قد يجعلك القلق انطوائياً أو يصيبك بالنشاط المفرط أو الخمول.
- حاول تحديد ما تحاول تجنبه.
- تعامل تدريجياً مع التجنب، واكتب بدقة ما ستفعله مع اتخاذ خطوات بسيطة.
- تعامل مع النشاط المفرط من خلال التخطيط لأحداث اليوم مع تضمين الكثير من أوقات الراحة.
- تعامل مع الخمول من خلال التخطيط لأحداث اليوم مع وضع أنشطة لكل يوم.
- راجع كيف نجحت في ذلك.

## القسم 4:

### القلق والتفكير

يمر الكثير من الأشخاص بأفكار المثيرة للقلق من وقت لآخر، ويمكنهم عادةً التعايش معها بدون الشعور بانخفاض الحالة المزاجية وعدم السماح لهذه الأفكار بالوقوف في طريق سعادتهم.

يتعرض الأشخاص المصابون بالقلق على الجانب الآخر لأفكار غير مفيدة ومثيرة للقلق في أوقات كثيرة. رغم اختلاف جميع المواقف التي تمر بكل شخص، إلا أنّ الكثير من الأشخاص المصابين بالقلق لديهم عادة المخاوف الأساسية نفسها، مثل المخاوف من عدم القدرة على التعايش أو من الفشل.

وقد يكون لهذا الخوف دور أساسي في زيادة القلق أو انخفاضه. وقد تجعلنا الأفكار غير المفيدة نشعر بالتوتر الجسدي (تسارع نبضات القلب والشعور بالإعياء ومغص المعدة)، ما قد يؤدي إلى زيادة القلق.

#### ما الأفكار غير المفيدة؟

للأفكار المثيرة للقلق سمات محددة:

- تلقائية، وتظهر وكأنها لا مصدر لها
- تظن أنها منطقية في وقتها وتتقبلها عادة بدون شك
- يصعب إيقاف التفكير فيها
- هي نوع من الأفكار قد يجعل معظم الأشخاص يشعرون بالتوتر، إن كانت صحيحة

#### أنواع الأفكار غير المفيدة

تأخذ الأفكار غير المفيدة أشكالاً مختلفة.

ما تخبر به نفسك: سأنهار إذا اضطررت للوقوف في طابور طويل في المتجر.

الصور المخزنة في عقلك: تخيل نفسك ممدداً على أرضية المتجر.

الذكريات: تذكر صورة شخص انهار في المتجر.

## أنماط الأفكار المثيرة للقلق

"ماذا سيحدث إذا...": يشير هذا النمط إلى التفكير الدائم في الأحداث السلبية: ماذا سيحدث إذا لم يتحدث أحد معي في الحفل؟ ماذا سيحدث إذا أخفقت في هذا؟ ماذا سيحدث إذا لم أتمكن من الوقوف في الصف؟

"لا يمكنني التعايش مع...": يشير هذا النمط إلى كل من الأعراض الجسدية للقلق والمواقف التي تثير القلق: "لا يمكنني التعامل مع هذا الأمر" أو "لن أتمكن أبداً من إدارة هذا الأمر". تقلل هذه الأفكار من الثقة بالنفس بشدة وقد تدفعنا للاستسلام قبل المحاولة.

الأفكار حول الأعراض الجسدية للقلق: مصدر هذه الأفكار هو الفهم الخاطئ للمشاعر الجسدية للقلق. ومن بين الأمثلة على ذلك "سأفقد وعيي" و"هل أتعرض لنوبة قلبية؟" وتظهر هذه الأفكار لأن الأشخاص الذين يتخيلون أن شيئاً خطيراً سيحدث لا محال، تظهر لديهم تلك المشاعر الجسدية.

أفكار الهروب: يُقصد بها الأفكار التي تدفعك للهروب من الموقف بسرعة، وقد تدفعك لتجنب هذا الموقف أو المواقف المشابهة في المستقبل. "سأكون بخير إذا خرجت من هنا فقط".

## تحديد الأفكار المثيرة للقلق

عندما تشع بالقلق، استغرق الوقت المطلوب لتصفية ذهنك ومعرفة ما يدور فيه. عادةً ما يكون هذا صعباً لأن الكثير من الأفكار التي تدور في ذهننا طوال الوقت قد تصبح مشوشة. ويمكنك التدريب على ملاحظتها. ومن بين الطرق للقيام بذلك تدوين الأفكار في دفتر الأفكار.

## دفتر الأفكار

يوفر لك دفتر الأفكار طريقة لتسجيل أفكارك. وفي البداية، عليك التفكير في وقت قريب شعرت فيه بالقلق، وفكّر فيما كنت تفعله وما كنت تشعر به وما كنت تفكر به. في هذه المرحلة، قد تكون مدرّكاً فقط للمواقف والمشاعر وليس الأفكار، وبمرور الوقت ستتعلم تسجيل الأفكار المثيرة للقلق.

يتضمن الجدول التالي مثالاً عن دفتر الأفكار وكيفية كتابة أفكارك فيه.

## توقف وفكر

دفتر الأفكار:

التاريخ/الوقت: الوقت الذي طرأت فيه الفكرة.

الموقف: المكان الذي طرأت فيه الفكرة. وعليك أيضاً ملاحظة من كان برفتك وأي شيء كان يحدث في هذا الوقت وما قيل أيضاً.

الحالة المزاجية: كيف كان شعورك في هذا الوقت؟ على سبيل المثال، هل شعرت بالقلق أم الاسترخاء أم الغضب؟

الفكرة: اكتب الفكرة. ماذا كان يدور في ذهنك في هذا الوقت؟

التاريخ/الوقت	الموقف	الحالة المزاجية	الفكرة
22 أغسطس (آب) الساعة 5 عصرًا	في طابور الدفع في متجر Asda	الهلع والقلق	تسارعت نبضات القلب، وتساءلت ماذا سيحدث إذا سقطت

في الأسبوع التالي تقريباً، اكتب أي أفكار مثيرة للقلق تتعرض لها كلما فكرت في ذلك اليوم. حاول أن تعتاد على ملاحظة تلك الأفكار.

وقد يكون هذا صعباً، لكنه مثل تعلم أي مهارة، تصبح أفضل مع التدريب. لذا، لا تقلق من استغراق وقت كبير في هذا الموقف قبل الانتقال إلى القسم التالي. وقد تستفيد من أن تطلب المساعدة من صديق أو من أحد أفراد العائلة، فقد يستطيع مساعدتك على تذكر الأفكار غير المفيدة التي تعرضت لها.

تعامل مع نفسك وكأنك محقق يحاول جمع أطراف اللغز لمعرفة الدوافع التي تزيد من حدة القلق. أمسك بورقة وقلم حتى تكتب الموقف بعد حدوثه مباشرة. وإذا لم تتمكن من ذلك بعده مباشرة، فحاول التذكر وكتابة الأفكار في أقرب وقت ممكن من الموقف الذي تعرضت له.

### التعامل مع الأفكار غير المفيدة

عندما نشعر بالقلق، نكون وكأننا في عاصفة تجمع كل شيء حولنا. ولا نستطيع عادةً رؤية الصورة كاملة. ونميل للتركيز على النقاط السيئة ونتجاهل المعلومات حول النقاط الحياتية التي تسير على ما يرام.

الخطوة التالية بعد تحديد الأفكار غير المفيدة هي تعلم كيفية توضيحها ووضع وجهة نظر أكثر اتزانًا. إحدى الطرق المباشرة للغاية لكشف الأفكار غير المفيدة هي تقييم الأدلة الداعمة لها والمضادة لها للوصول إلى طريقة تفكير أكثر واقعية أو اتزانًا.

ألق نظرة على المثال في الجدول التالي:

الفكرة	الدليل الداعم	الدليل المضاد	الفكرة الإيجابية للتعيش
سأفقد الوعي	أشعر بدوار خفيف وتشويش لقد اقتربت المرة الماضية من فقدان الوعي	لم يسبق أن فقدت الوعي هذا مجرد شعور بالقلق	لم يسبق أن فقدت الوعي - يمكنني التأقلم مع هذا الشعور
سأظهر كشخص أحمق	عندما تعرضت للقلق في السابق، بدأت في الارتعاش واختلطت كلماتي	لم يسبق أن قال لي أحد إنني أحمق. الكثير من الأشخاص لا يلتفتون إلي	إن الشعور بالتوتر هو ما يجعلني أفكر بهذه الطريقة، والآخرين لا يعيرونني اهتمامًا

يمكنك التفكير في الأمر كأنه قضية في محكمة.

وللوصول إلى الحقيقة، علينا ربط المعلومات أو الحقائق الواضحة حول ما حدث بالفعل (وليس مجرد ما نظن أنه حدث).

على سبيل المثال، إذا كان هناك شخص يشعر بالقلق داخل متجر كبير وبدأ يفكر "سأفقد الوعي"، يمكننا أن نلقي نظرة على الدليل الداعم لهذه الفكرة والدليل المضاد لها. هل هذه الفكرة حقيقية؟

**الدليل الداعم:** يشير إلى المعلومات التي تدعم الفكرة التي تدور في ذهنك. قد يرجع إلى شعورك أو التجارب السابقة.

**الدليل المضاد:** هو جميع المعلومات التي تفند الفكرة، مثل تذكر أن الأسوأ لم يحدث وكيف تعايشت مع الأمر قبل ذلك.

**الأفكار الإيجابية للتعايش:** هي الأفكار التشجيعية.

#### توقف وفكر

يمكنك ربط المعلومات معًا والتعامل مع أفكارك من خلال تعبئة الجدول في الصفحة التالية.

الفكرة للتعاش	الفكرة الإيجابية	الدليل الداعم	الدليل المضاد

قد يكون من الصعب التفكير في دليل داعم لأفكارك أو مضاد لها. وقد يكون من المفيد في بعض الأحيان أن تطلب المساعدة من شريك حياتك أو صديقك لإنجاز هذه المهمة. وفيما يلي أسئلة أخرى لمساعدتك على التعامل مع طريقتك في التفكير.

توقف وفكر

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الدليل؟ وهل هذه الفكرة حقيقية؟
- ما وجهات النظر البديلة المتاحة؟
- وما قد يقوله الآخرون؟
- هل هذه الطريقة في التفكير تساعدني أو تعيقني؟ وكيف؟
- ما الإجراء الذي يمكنني اتخاذه لتغيير الوضع؟

## التعامل مع الأفكار غير المفيدة

الهدف من هذه المهمة هو تعليمك كيفية تنظيم أفكارك التي تثير القلق وتهدئتها والتعامل معها. وفي النهاية، ستكون قد تعلمت هذه المهارة ويمكنك استخدامها في أي وقت تحتاج فيه إليها. في البداية، سيكون من المفيد لك كتابة أفكارك في جدول لأن ذلك سيساعدك على تحديد الأفكار والتعامل معها بطريقة منظمة.

ومع مرور الوقت، قد تجد أنك لا تحتاج سوى إلى تدوين الفكرة غير المفيدة والفكرة الإيجابية للتعايش، أو تعلم كيفية تحديد تلك الأفكار ذهنيًا.

ولن يحدث هذا على الأغلب بين عشية وضحاها.

مواجهة الأفكار هي عبارة عن مهارة جديدة. وكما هو الحال في تعلم أي مهارة جديدة، فإنها تستغرق وقتًا ولن تمارسها بشكل صحيح من أول مرة. وتذكر مكافأة نفسك على مجهوداتك ببعض الثناء أو الهدايا أو كليهما.

إذا كنت تريد التعرف على المزيد من المعلومات حول تحديد الأفكار غير المفيدة والتعامل معها، فيمكنك قراءة بعض كُتيبات التدريبات لإرشادك من خلال أمثلة عن أشخاص يتعلمون كيفية التعامل مع الأفكار غير المفيدة. هناك كُتيب تدريبات مفيد اسمه "إدارة ذهنك"، وقد يكون متاحًا لك استعارته من المكتبة المحلية ويمكنك أيضًا شراؤه من متجر الكتب.

### الملخص

- لاحظ ما تقوله لنفسك عندما تشعر بالقلق.
- يمكنك تعلم كيفية تغيير الأفكار غير المفيدة لاستخدام أفكار إيجابية أو مفيدة للتعايش.
- هناك عدد كبير من الأسئلة يمكنك طرحها على نفسك لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك.
- ستستغرق وقتًا في تعلم هذه المهارة الجديدة.

## القسم 5: المراجعة

مع استمرار العمل في إدارة شعورك بالقلق، تذكر أن تتوقف وتفكر في حالك. وسوف تستخدم عددًا كبيرًا من المهارات الجديدة التي تتطلب التدريب. في بعض الأحيان، عليك التفكير في حالك السابق وتحديد "مدى التغيير على وجه الحقيقة".

ومن بين الطرق لإجراء ذلك: تتبع التجارب السابقة التي كان أدائك فيها جيدًا والتجارب الأخرى التي كان أدائك فيها سيئًا وتحديد المنهجيات التي اتبعتها وكيف نجحت في النهاية.

عليك التحلي بالواقعية حول مدى تقدّمك. ستستغرق وقتًا للتغلب على التوتر والقلق ولملاحظة التغييرات. ولن تجري الأمور بسلاسة طوال الوقت. وقد تواجه بعض الفوضى والعقبات، وهذا أمر متوقع وستتعلم من ذلك ما يمكنك فعله في المرة القادمة.

### عندما لا تتمكن من حل المشاكل

أحيانًا، تمر علينا بعض الأوقات في حياتنا نواجه فيها مشاكل لا نستطيع حلها. ومن بين الأمثلة على ذلك الشيخوخة أو المرض أو فقدان شخص مقرب. ولا يمكننا التحكم في هذه الأشياء أو منعها.

قد تكون هناك مشاكل أكثر تعقيدًا تعيقك عن التقدم. وقد تكون السبب في ذلك المشاكل العاطفية، مثل الاكتئاب أو قد تكون ما زلت تعاني لتصحيح الأمور والتعايش مع الأحداث المهمة التي وقعت في الماضي.

إذا كنت تعتقد أن هذا هو وضعك، فيسرنا أن نخبرك أن هناك الكثير من المصادر الأخرى التي ستساعدك. قد يتمكن طبيبك العام أيضًا من تقديم النصيحة. وهناك بعض المؤسسات الأخرى التي يُمكنها أن تساعدك شخصيًا أو عبر الهاتف أو من خلال التواصل عبر الإنترنت باستخدام جهاز حاسوب. وستجد بعض تلك المؤسسات في نهاية هذا الكتيب.

- يشكل القلق جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية. وقد يؤدي إلى مشاكل أخرى إذا كان عميقًا أو طويل الأمد أو في حال ظهوره في الوقت غير المناسب. ومن خلال الاطلاع على هذا الكتيب، تكون قد اتخذت خطوة كبيرة باعترافك بأنك مصاب بالقلق وتريد حل المشكلة.
- يؤثر القلق على جسديك وشعورك وطريقتك في التفكير وسلوكك.

### عندما تشعر بالقلق:

- حاول البقاء في الموقف
- حاول التنفس ببطء
- تدرب على الاسترخاء
- قم بتثنييت نفسك
- تعامل مع أفكارك المحزنة

يجب التعامل مع طريقتك في إدارة الشعور بالقلق على أنها هدف طويل الأجل. وستحتاج إلى التدريب وبذل جهد كبير بمرور الوقت. وقد تواجه عقبات وأيامًا سيئة، ولكن عليك قبول كل ذلك كأمر طبيعي والتعلم منه لمواصلة حياتك.

## القسم 6:

### مزيد من الدعم والمعلومات

إذا كنت حاولت تنفيذ بعض الأفكار الواردة في هذا الكتيب ولا تشعر بتحسن، فهناك الكثير من المصادر التي يمكنك استخدامها لمساعدتك. ويمكنك الحصول على الدعم والمعلومات من المؤسسات الأخرى الواردة في هذا القسم.

وقد يتمكن طبيبك العام من تقديم النصيحة.

مواقع إلكترونية مفيدة

**Samaritans**

الهاتف المجاني: 116 123

البريد الإلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

<https://selfhelp.samaritans.org/> (تطبيق Self-help)

**Breathing Space**

يمكنك الحصول على المعلومات والمشورة إذا كنت تشعر أن حالتك المزاجية سيئة أو تشعر بالقلق أو التوتر.

الهاتف المجاني: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

**NHS Inform**

خدمة وطنية لتقديم المعلومات الصحية في اسكتلندا.

<https://www.nhsinform.scot/>

يتوقّر كم كبير من المعلومات لمساعدتك في العناية بصحتك الذهنية والنفسية.

ويمكنك من خلال هذه الخدمة أيضًا الوصول إلى خدمات أخرى توفّر الدعم في منطقتك المحلية.







تمت إعادة النسخ بعد الحصول على إذن كريم من



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>