

الذعر والخوف

دليلك للمساعدة الذاتية

Panic and Phobias
Your Self Help Guide - Arabic

المحتويات -

- 1 ما هي نوبات الذعر
- 3 ما هو الخوف
- 4 تمييز الذعر
- 8 فهم الذعر
- 10 ما هو سبب بداية نوبات الذعر؟
- 12 ما السبب وراء نمو الذعر
- 13 ما الذي يجعل نوبات الذعر تستمر؟
- 16 هل يمكن فعلا لنوبات الذعر أن تؤذي؟
- 16 ما هي التقنية التي يمكن أن تساعدني على التعامل مع نوبات الذعر والخوف وتقليلها؟
- 25 ممارسة متدرجة
- 30 التعامل مع الانتكاسات
- 31 خطة للبقاء بصحة جيدة
- 35 المزيد من المساعدة
- 36 مزيد من المطالعة
- 37 المزيد من الدعم
- 40 الطوارئ
- 41 عرفان

ما هي نوبات الذعر؟

إن الكل يعرف ما هو الذعر (Panic)، ومن الشائع أن تشعر بالذعر من وقت لآخر:

- تشعر أن هناك من يتبعك في أثناء عودتك إلى المنزل بعد منتصف الليل من حفلة،.
- تكتشف سرقة محفظة نقودك.
- تكون جالسا في الامتحان وحين تنتظر إلى ورقة الأسئلة تدرك أنك لا تعرف الرد على أي من الأسئلة.
- كنت على وشك أن تصدم شخصا يركد أمام سيارتك.

من الطبيعي أن تشعر بالذعر في أي من هذه الحالات. انه شعور مفهوم ويمر بسرعة كبيرة.

إن نوبات الذعر تشبه حالة "الذعر" العادية، ولكنها مختلفة من عدة جوانب:

- تبدو أنها مشاعر تأتي "من لا شيء" وتكون غير مرتبطة عادة بأي موقف من المواقف المخيفة المذكورة أعلاه.
- إنها مشاعر أكثر قوة.
- بما أن هذه المشاعر غير متوقعة وقوية فهي يمكن أن تكون مخيفة جدا.

تؤثر نوبات الذعر في الأشخاص بطرق عديدة ومختلفة، ولكن عادة ما يكون هناك شعور بالخوف من أن شيئاً مروعا على وشك الحدوث.

وفي الحقيقة لا يوجد أي شيء فظيع على وشك الحدوث، إذ أن نوبات الذعر ليست خطيرة.

يصاب الكثير من الناس بنوبات الذعر (Panic Attack)، ولكنها تؤثر عليهم بطرق مختلفة. بعض الأشخاص يصاب بهذه النوبات مرة واحدة، آخرون يمكن أن تلازمهم لسنوات. بعض الأشخاص يمكن أن تصيبهم كل يوم، وبعضهم من حين إلى آخر. إذا سألت أصدقاءك عما إذا كان أحدهم قد أصيب بنوبة ذعر من قبل، من المرجح أن يكون على الأقل واحد أو اثنين منهم قد مر بهذه التجربة. إن هذه النوبات عادية وليست دليلاً على مرض عقلي أو بدني خطير.

بعض الحالات البدنية غير الخطيرة يمكن أن تؤدي إلى أعراض تشبه أعراض نوبات الذعر.

على سبيل المثال:

- تعاطي بعض الأدوية في نفس الوقت
 - مشاكل الغدة الدرقية
 - شرب الكثير من الكافيين
 - الحمل
 - انخفاض مستوى السكر في الدم
- وبعد قراءة هذا الكتيب، إذا مازلت تعتقد أن مشكلتك قد يكون لها سبب عضوي ولم يكن طبيبك قد فحصك بعد، من المفضل أن تسارع بتحديد موعد.

في بعض الأحيان يحدث الذعر بشكل منتظم كرد فعل لمواقف أو أشياء معينة. وغالبا ما يسمى هذا بالخوف.

ما هو الخوف؟

الخوف (Phobia) هو رعب شديد من شيء أو موقف ليس فيه خطورة حقيقية. غير أن الرعب يمكن أن يؤدي إلى معاناة ويمكن أن يقيد حياة الإنسان. الإنسان الذي يعاني من الخوف سوف يتكبد مشقة لتفادي ما يرهبه. على سبيل المثال، إنسان عنده خوف من الأسنان يمكن أن يتجنب كلياً الذهاب إلى طبيب الأسنان حتى لو كان يتألم بشدة.

أنواع الخوف؟

- **الخوف وتجنب شيء وموقف بعينه.** يمكن أن يصاب الإنسان بالخوف من كل شيء أو كل المواقف تقريباً. والأشياء المرتبطة عادة بالخوف تتضمن الرعب من الحيوانات والحشرات (مثلاً، الطيور، الكلاب، الفئران، النحل أو العناكب). بعض المواقف المحددة تتضمن الرعب من القيادة، أو الطيران، أو المرتفعات أو الوجود في الظلمة. يمكن أن يكون هناك خوف من بعض المواقف الاجتماعية مثل التحدث أمام عدد من الناس أو المناسبات الاجتماعية مثل الحفلات. ويعرف الفرع الشديد المتعلق بالمواقف الاجتماعية باسم "الخوف الاجتماعي" "social phobia".
- **تجنب أماكن أو مواقف يصعب الهرب منها.** يمكن الإصابة بالخوف والفرع في المواقف التي يشعر فيها الإنسان أنه سجين مثل الأسواق المزدحمة أو الحافلات المكدسة أو القطار أو زحمة المرور أو التواجد خارج أو بعيداً عن المنزل. ونتيجة لهذا الفرع يكون على الشخص تحاشي المواقف التي تؤدي إلى الإصابة بالخوف. ويسمى الرعب في موقف يصعب الخروج منه "خوف الأماكن المفتوحة" "agoraphobia".

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على تقليل نوبات الذعر والخوف التي يمكن أن

تصيبك عن طريق مساعدتك على:
أن تُميّز ما إذا كنت تصاب بنوبة ذعر أم لا.

- فهم الذعر، سببه وما يجعله يستمر.
- قبول فكرة أن الذعر لن يضرّك.
- تعلم تقنيات تساعدك على تقليل الإصابة بالذعر.

تمييز الذعر

كيف يمكنني معرفة أنني أصاب بنوبة ذعر؟

قد يبدو هذا من الأمور المسلم بها ولكنه بعيدا عن أن يكون كذلك. في كثير من الأحيان يكون الشعور بالذعر شديد السوء ويأتي "بدون سبب"، مما يجعل من الصعب على الشخص الاقتناع أنها مجرد نوبة ذعر ويجعله يفكر أنه لا بد أن يكون شيئا أكثر خطورة. إن الإحساس بنوبات الذعر قد يكون غير عادي لدرجة تجعل من الصعب إدراك أن هذا هو ما يحدث بالفعل.

إن أول وأهم خطوة في سبيل تخطي نوبات الذعر هو التأكد من أن الأعراض التي تصيبك سببها نوبة ذعر.

إن الذعر يؤثر على بدنك وعلى ذهنك وعلى طريقة تصرفك. وترد فيما يلي مجموعة من الأعراض الأكثر شيوعا عند الأشخاص الذين يصابون بنوبات ذعر. بعض هؤلاء يمكن أن يشعر بكل هذه الأعراض والبعض الآخر قد يشعر فقط بقليل منها.

الملخص

نوبات الذعر والخوف شائعة جدا وقابلة للعلاج. إنها ليست خطرة وليست دليل على وجود مرض عقلي أو بدني خطير.

بدنك (ضع علامة أمام كل ما ينطبق)
☐ ضربات قلب، سريعة أو يفوت واحدة.

- ☐ يبدو أن القلب توقف ثم يليه هدة كبيرة وألم في الصدر.
- ☐ تغير في التنفس، إما سحب كمية هواء أو التنفس بسرعة أو الشعور بضيق التنفس.
- ☐ قصف في رأسك.
- ☐ خدر أو وخز في الأصابع أو أصابع القدم أو الشفاه.

☐ الشعور بأنك كما لو كنت لا تستطيع البلع أو يصيبك إحساس بالغثيان.

☐ الشعور بأنك ستصاب بالإغماء، والشعور بارتخاء الساقين



قم بتسجيل أي أعراض أخرى:

ذهنك (ضع علامة أمام ما ينطبق عليك من الأفكار أو الشعور)

- ☐ مشاعر الإرهاب المطلق
- ☐ مشاعر غير واقعية كما لو لم تكن موجودا.
- ☐ تشعر بالقلق في الحالات التي أصبت فيها بنوبات الذعر من قبل
- الأفكار المرعبة (ضع علامة أمام كل ما ينطبق)

- ☐ "سأصاب بأزمة قلبية"
- ☐ "سأصاب بالإغماء أو أفقد الوعي"
- ☐ نفاد الهواء
- ☐ يجن جنوني
- ☐ اختناق

- ☐ إحساس بالرغبة في التقيؤ
- ☐ فقدان القدرة على التحكم
- ☐ سأجعل الناس ينظرون إلي على أنني أحمق
- ☐ "يجب أن أخرج من هنا".

سجل أي أفكار أو شعور آخر مرعب يراودك



تذكر - هذه الأشياء لا تحدث أبدا في نوبات الذعر ولكن الناس يعتقدون أنها ستحدث.

ماذا تفعل/ما هو سلوكك (ضع علامة أمام كل ما ينطبق عليك)

- ☐ تجنب المواقف التي سببت لك ذعر فيما مضى أو التي تخشى أنها يمكن أن تسبب لك ذلك على سبيل المثال التسوق.
- ☐ أهرب حالما تشعر بالذعر، على سبيل المثال أخرج سريعا من السوق.
- ☐ تحاشي ما تعتقد أنه سيحدث عن طريق عمل شيء آخر من أجل تأمين نفسك، على سبيل المثال أخذ نفس عميق إذا كنت تعتقد أنك سوف تختنق، اجلس إذا كنت تعتقد أنك سوف تصاب بالإغماء، تمدد إذا كنت تعتقد أنك سوف تصاب بأزمة قلبية، أو تفحص جسمك لاكتشاف ما إذا كان هناك شيء ليس على ما يرام.

□ **اطلب المساعدة** - أوضحت الدراسة أن ربع الأشخاص الذين أصيبوا لأول مرة بنوبة ذعر استدعوا الإسعاف أو ذهبوا إلى قسم الحوادث والطوارئ وذلك لاقتناعهم بأن شيئاً خطيراً سيحدث لهم. قد تكون فعلت ذلك أو تكون قد اتصلت بطبيبك؟

□ **التعامل** - إن الناس عادة ما يحاولون التعامل مع نوبات الذعر عن طريق عمل ما اكتشفوا أنه يساعدهم أو قيل لهم أنه مفيد، مثال على ذلك، شغل أنفسهم أو محاولة الاسترخاء.

**قم بتسجيل أي شيء آخر تفعله أو لا تفعله
حين تصاب بنوبة ذعر:**



في حين تكون هذه الأشياء مصدر مساعدة على توقف نوبات الذعر، فإنها قد تصبح، كما سنرى فيما بعد، جزءاً من المشكلة.

إذا كنت قد وضعت علامة أمام بعض هذه الأعراض، والأفكار والسلوك، فأنت في الأغلب تعاني من نوبة ذعر.

الملخص

إن نوبة الذعر هي شعور قوي بالإرهاب الذي يبدأ بطريقة مفاجئة. وتشمل أعراضه البدنية خفقان في القلب، سرعة في التنفس، رعشة، ارتخاء الساقين. غالباً ما يرود الكثير من الناس أفكاراً مرعبة ويعتقدون أن شيئاً خطيراً يحدث لهم. ويحاولون عادة تحاشي أو الهروب من الذعر. ولكن الذعر ليس خطراً أو مؤلماً.

فهم الذعر

ما الذي يسببه وما الذي يجعله يستمر؟

كل أعراض الذعر التي تم ذكرها فيما سبق ما هي إلا شكل حاد من أشكال الإحساس بالرعب. إن الرعب هو رد فعل الجسم على المواقف التي يقيّمها كتهديد. ودرجات الرعب تتراوح بين فرع (Anxiety) خفيف (وهو الذي يمكن أن يكون مفيدا مثلا في حالة احراز هدف، أو دخول امتحان) حتى الذعر التام.

ولكن لماذا نصاب بالرعب بما أنه شعور غير لطيف؟ فهو يشبه، بعض الشيء، الألم. إذا انكسر كاحلك، ستشعر بالألم شديد، وهذا الألم سيكون إنذارا لك بعدم المشي عليه. إذا سمعت صوتا بالطابق السفلي في أثناء الليل، قد تشعر بالرعب، ويكون هذا تحذيرا بأنه يمكن أن يكون عليك أن تتعامل مع موقف خطر.

إن الرعب مفيد جدا. إنه يعد بدنك للحركة. ورد الفعل يسمى "قتال أو فرار". إن ما يحدث عندما تشعر بالرعب هو أن بدنك يستعد للقتال أو الهروب من الخطر أو يكون من المحتمل أيضا البقاء بدون حركة وانتظار مرور الخطر.

إذا أخذنا مثال الصوت القادم من الطابق السفلي، دعنا نفترض أنه لص كما كنت تخشى. قد ترغب في البقاء ساكنا تماما وبذلك تتلافى مهاجمة اللص لك. وقد ترغب في الذهاب إليه وتحديه أو قد تحتاج الهرب إذا جاء إليك. ورد فعلك في الرعب سيساعدك على ذلك.

حين تشعر بالرعب تتنفس بسرعة أكثر لكي تأخذ أكسجين أكثر لعضلاتك. ويدق قلبك أسرع ليضخ الدم أسرع في جسمك. وينغلق جهازك الهضمي

لاتاحة الفرصة إلى جسمك للتركيز على الخطر المفاجئ. هذا هو رد الفعل الطبيعي الصحي لجسمك في مواجهة المواقف التي يشعر فيها بالخطر. انه جهاز الإنذار الخاص ببذنتك.



المشكلة مع نوبات الذعر هي أنها تحدث حينما لا يكون هناك أي خطر مادي واضح على الإطلاق. ويستجيب بدنك كما لو كان هناك هجوم عليه على وشك الحدوث ولكن في الحقيقة لا يوجد شيء. أي أنه بكلمات أخرى انذار كاذب. إنه يشبه جهاز انذار الدخان المزعج الذي ينطلق دائما في الوقت الخاطئ وذلك لأنه شديد الحساسية لأقل كمية من الدخان أو انذار اللصوص الذي ينطلق بسبب القطة. أو شيء مزعج أكثر، انذار السيارة الذي ينطلق حين لا يكون هناك أي خطر. ونفس الشيء ينطبق على "جهاز الانذار" في جسمك يمكن أن ينطلق في بعض الأحيان دون أن يكون هناك أي خطر حقيقي.

المشكلة هي أن "جهاز الانذار" داخل جسمنا قد تم تصميمه منذ سنوات عديدة، حين كان على الناس التعامل مع الخطر من أجل أن تعيش.

في أيامنا هذه، قلما يكون هناك تهديد من نوع الحياة أو الموت التي واجهها أجدادنا. عندنا أنواع أخرى من التهديدات، وأغلب متصل بالتوتر. قلق مادي، زيادة العمل، تغيير منزل، الطلاق مثلا، كلها تسبب التوتر ويمكن أن تزيد مستويات الفزع لدينا إلى الدرجة التي بها ينطلق "جهاز الانذار الخاص بنا". انه مثل مقياس "التوتر" - الذي ينتج عنه الذعر عند بلوغه مستوى معين. في حين أن نوبات الذعر يمكن أن تكون غير لطيفة إلا انها ليست خطرا بل على العكس، انها نظام تم تصميمه للحماية وليس للإضرار بنا.

الملخص

إن الذعر هو شكل من أشكال الرعب. إنه جهاز إنذار البدن يحذرك من وجود خطر. فهو يعد الجسم للقتال أو الهرب من الخطر. لكن بما أنه لا يوجد خطر فعلي فهو يعد إنذار خاطئ. قد تكون نوبات الذعر غير مريحة ولكنها غير خطيرة.

ما هو سبب بداية نوبات الذعر؟

نوبات الذعر تبدأ لأسباب عدة.

التوتر

كما ذكرنا، الأحداث المثيرة للتوتر (Stress) يمكن أن تسبب الفزع، الذي يمكن أن يؤدي إلى إطلاق جهاز الإنذار. هل تذكر أي توتر في حياتك على مدى السنوات الأخيرة؟ على سبيل المثال، توتر في العمل أو البقاء دون عمل، مشاكل العلاقات الشخصية، فقدان شخص عزيز عليك، مشاكل مادية.

أعد قائمة بأي توتر تذكره:



إذا كنت تشعر أن لديك توتر شديد في حياتك حالياً، قد تفيدك قراءة كتيبنا المعنون "التوتر والقلق دليلك للمساعدة الذاتية". ويمكنك الحصول على نسخ منه من مكتب إدارة الصحة العامة على الرقم: 0203 317 3651.

القلق على الصحة

نوبات الذعر تبدأ عادة حين يكون الشخص شديد القلق على صحته. ويمكن أن يحدث هذا لأسباب عديدة. في بعض الأحيان يكون الأشخاص الذين يصابون بنوبات ذعر قد مروا مؤخرا بظروف وفاة شخص يعرفونه أو قريب منهم.

وبالتالي يبدأون في القلق على صحتهم الشخصية، ويبدأون في البحث عن أي أعراض تشير إلى إصابتهم بنفس المرض. وهم في الأغلب على دراية ببعض "الأخطاء" الطبية التي أدت إلى عدم تشخيص مرض خطير وبالتالي يقلقون من وجود شيء خطير. وهذا ما يؤدي إلى الفزع. ثم يبدأون في التفكير أن أعراض الفزع هي دليل على مرض خطير مما قد يؤدي إلى الذعر.

تذكر حين بدأت نوبة الذعر لديك. هل تعرف شخصا مات فجأة أخيرا نتيجة نزيف في المخ أو أزمة ربو أو أزمة قلبية؟

الأسباب الأخرى المتعلقة بالصحة

إن نوبات الذعر في كثير من الأحيان تحدث للمرة الأولى في فترة تكون فيها الصحة علية. يمكن مثلا لبعض الفيروسات أن تسبب دوخة. يسبب الحمل أو انقطاع الطمث تغيرات في الطريقة التي يعمل بها الجسم مما يمكن أن يؤدي إلى حدوث أول نوبة ذعر. استهلاك كميات كبيرة من الكافيين وانخفاض السكر في الدم يمكن أيضا أن يؤديان إلى الشعور بالضعف. هل يمكنك أن تحدد أي أسباب متصلة بالصحة لإصابتك بنوبات الذعر؟

المشاعر الصعبة

تبدأ نوبات الذعر حين يكون هناك مشاعر من الماضي أو الحاضر قد تم كما يقال بالانجليزية "كنسها تحت البساط" أي تم إخفاؤها. قد يكون لديك مشكلة علاقات شخصية أو شيء من الماضي يجب أن تتعامل معه؟

فجأة

في بعض الأحيان لا نعرف لماذا بدأت نوبات الذعر. حتى أن بعض الأشخاص أصيبوا بأول نوبة ذعر لهم في أثناء النوم! كل ما هناك هو أن بعض الناس، يكون رد فعلهم في بعض المواقف مثل جهاز الإنذار شديد الحساسية الموجود في السيارة. ينطلق جهاز الإنذار الخاص بهم دون أن يكون هناك خطر فعلا.

وليس من المهم أحيانا أن نعرف ما هو سبب بداية نوبة الذعر لكن الأهم هو أن نعرف ما هو سبب تكرار هذه النوبات.

ما السبب وراء نمو الذعر

في أثناء النمو نتعلم ما هو آمن وخطير من تجاربنا ومن تجارب الآخرين. الكثير منا تعلم أنواع خاصة من الرعب، على سبيل المثال من الكلاب أو المرتفعات. قد نرى أحد الوالدين يتعامل برعب مع شيء ما، أو كان له تجربة سيئة، على سبيل المثال تعرضه لعضات كلب، أو علاج الأسنان المؤلم. ويمكن لهذا أن يؤدي إلى الخوف.

ويتكون الخوف في الأغلب لدى الأشخاص الذين لم نتح لهم فرصة تعلم أساليب مساعدة على التعامل مع التوتر أو الفرع، لذا فهم على الأرجح سيحاولون تحاشي المواقف الصعبة. ومع ذلك فنحن في أحيان كثيرة لا يمكننا تذكر كيف بدأ الخوف. وهذا ليس مهما بما أنه ما زال يمكننا علاج الخوف بنجاح كما يمكننا علاج الذعر عن طريق تصحيح الأسباب التي تجعله يستمر.

ما الذي يجعل نوبات الذعر تستمر؟

ذكر إن الذعر يؤثر على بدنك وتفكيرك وسلوكك. وتعمل هذه العوامل الثلاثة معا على استمرار نوبات الذعر.

البدن

أولاً، الأعراض البدنية يمكن أن تكون جزءاً من المشكلة. عند الأشخاص الذين يتأثر تنفسهم بالفرع، يمكن أن يحدث ما يسمى فرط التنفس (hyperventilation). وهذا يعني أن الشخص يأخذ شهيقاً كبيراً ولا يخرج الزفير. وهذا ليس خطراً في حد ذاته ولكنه يؤدي إلى الشعور بالدوار مما يؤدي إلى الاعتقاد فيما بعد أنه دليل على وجود شيء خطير ليس على ما يرام.

التفكير

ثانياً، تكون الأعراض البدنية والأفكار المفزعة حلقة مفرغة تؤدي إلى استمرار تكرار نوبات الذعر. كما أن تركيز تفكيرك على بدنك يمكن أن يؤدي إلى ملاحظة أقل تغييرات ورؤيتها على أنها تهديد.

يخشى دائماً المصابون بنوبات الذعر من أن الأعراض البدنية تعني شيئاً مختلفاً عن معناها الحقيقي. بعض الأمثلة الدارجة على سوء الفهم مبيّنة في الصفحة الأخرى:



ما تشعر به	أسباب حدوث ذلك	الخوف الشائع
زغلة غريبة في العينين رؤية النفق الرؤية لا تبدو حقيقية	تحاول العيون التركيز لمواجهة الخطر، الجسم يحاول سحب أوكسجين أكثر من أجل القتال أو الهرب العضلات معقودة على أهبة الاستعداد للعراك، زيادة تدفق الدم في الجسم زيادة ضغط الدم المتدفق عبر الجسم من أجل الحصول على طاقة أكثر تحول الدم إلى العضلات.	نزيف في المخ الإصابة بالجنون الخفق أو الاختناق نقصان الهواء أزمة قلبية ورم فالج
_ تغير في التنفس		
_ ألم في الصدر		
_ خفقان		
_ خبط في الرأس وصداع		
_ خدر وتتميل في الأصابع والشفاه		

غالبا ما يصعب على الناس تصديق أن المشاعر يمكن أن تولد أحاسيس شديدة القوة مثل
الرعب. لكننا إذا صدقنا 100% في شي فسوف نشعر بنفس المشاعر كما لو كان
حقيقيا.

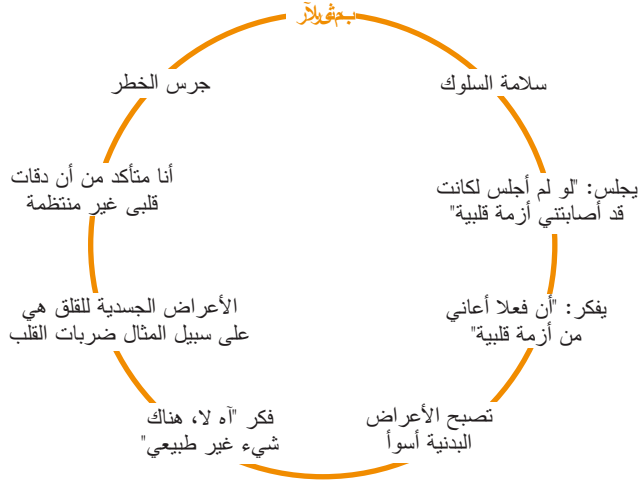
طريقة أخرى يمكن أن يكون فيها للأفكار تأثير على الذعر، حين يصيب الشخص القلق
بأنه على وشك الإصابة بالذعر في موقف معين أصيب فيه بالذعر من قبل.

السلوك

ثالثا، سلوك الإنسان قبل نوبة الذعر وفي أثنائها وبعدها يلعب دورا كبيرا في ما إذا كانت
نوبة الذعر ستتكرر. التحاشي والهروب وسلوك السلامة المشار إليها فيما سبق، كلها
تضيف إلى الحلقة المفرغة.

الحلقة المفرغة للذعر

هذه الأعراض البدنية والأفكار والسلوك هي حلقة مفرغة تؤدي إلى تكرار حدوث نوبات الذعر.



الملخص

- الرعب (Fear) هو الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الخطر – يعدنا للقتال أو الفرار.
- يمكن لنوبات الذعر والخوف أن تبدأ لعدة أسباب:
 - التوتر
 - القلق على الصحة
 - خلال وعكة صحية بسيطة
 - خلال صعوبات عاطفية
 - مواقف مرعبة
 - فجأة.
- هل استمرت في التكرار بسبب الحلقة المفرغة المتمثلة في:
 - الأعراض البدنية
 - الأفكار
 - السلوك .
- عن طريق التحاشي والهروب ومنع نوبات الذعر يمكن أن:
 - لا يتاح لك أن تعرف أن شيئاً فظيلاً لن يحدث.
 - الخوف الشديد من العودة إلى الموقف، بسبب الرعب من نوبة أخرى.
 - فقدان الثقة في قدرتك على التصرف بمفردك.

هل يمكن فعلا لنوبات الذعر أن تؤذيني؟

لقد أمضينا وقتا طويلا نبحث في التعرف على الذعر وفهمه، لأن ذلك ينبغي أن يعطيك كل المعلومات التي تحتاجها لتكون قادرا على قبول أن نوبات الذعر ليست ضارة. إن استطعت ذلك تكون قد قطعت مرحلة كبيرة من طريق القضاء على نوبات الذعر التي تصيبك.

إلى أي مدى، وأنت جالس هنا الآن، تعتقد أن نوبات الذعر التي تصيبك تعني احتمال حدوث شيء فظيع (صفر-100%) على سبيل المثال، أزمة قلبية، فالج، إغماء، خناق أو اختناق؟



.....%

في المرة القادمة عند اصابتك بنوبة ذعر، هل يمكنك في هذا الوقت تقييم مدى اعتقادك أن شيئا فظيعا سوف يحدث؟



.....%

ما هي التقنية التي يمكن أن تساعدني على التعامل مع نوبات الذعر والخوف وتقليلها؟

الخبر السار هو أنه يمكن علاج نوبات الذعر. وقد تكون بدأت تلاحظ أن نوبات الذعر التي تصيبك قبل أصبحت أقل وذلك لأنك بدأت تتعرف عليها وتفهمها وتتقبل فكرة أنها غير ضارة.

كما رأينا، الذعر يضر بدنك، وعقلك، وسلوكك. فمن المنطقي محاولة التعامل مع كل منها. قد تجد بعض التقنيات أكثر فائدة من غيرها.

الملخص

نوبات الذعر ليست خطيرة.

لا يرى كل شخص نفس الأشياء مفيدة. إذا كنت تصاب أيضا بنوبات الذعر لفترة من الوقت، قد يستغرق هذه التقنيات بعض الوقت في العمل. لا تنتظر معجزة على الفور، لكن استمر في المحاولة وسوف ترى النتائج قريباً حالما تجد التقنية المناسبة لك.

بدنك

هناك على الأقل شيان يمكن عملهما للمساعدة مع الأعراض البدنية للفرع وهما:

1- الاسترخاء

2- التحكم في التنفس.

إن هذه التقنيات مفيدة لعدد من الأسباب:

- إن نوبات الذعر تبدأ عادة في فترات التوتر. ويمكن أن تفيدك هذه التقنيات في التعامل مع المواقف الموترّة بطريقة أفضل، كما يمكنها التقليل من مستويات الفرع بصفة عامة.
- يمكنها أن "تقضي على الفرع في المهد"، ووقف الدورة التي تؤدي إلى انفجار الذعر عن طريق تقليل أعراض الفرع وتلافي فرط التنفس.
- يمكن استخدامها في الحالات التي لا ينفع فيها التحاشي، من أجل مساعدتك على التعامل مع الرعب.
- أن تكون هادئاً وأن تتنفس بهدوء هو عكس الذعر.

من الأفضل في البداية يجب أن تقوم بالتدريب المنتظم في الفترات التي تكون فيها غير مصاب بالفرع. أنظر إليها كما لو كنت ذاهباً للتدريب. أنت لن تدخل ماراثون دون تدريب لفترة من الوقت أولاً!

الاسترخاء

يقوم الناس بالاسترخاء بطرق مختلفة كثيرة. قد يساعد التدقيق في أسلوب حياتك. ماذا تفعل للاسترخاء؟ أكتب ستة أشياء تفعلها للاسترخاء، أو يمكن أن تفعلها لتسترخي، على سبيل المثال، السباحة، والقراءة ، والمشي. مع إيجاد طرق يومية للاسترخاء، هناك تقنيات خاصة لذلك يمكن أن تكون مفيدة مع بعض الأعراض المحددة للذعر.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ولقد رأينا بالفعل أن أحد الأشياء التي تحدث عند الذعر هو توتر عضلاتك. ومن أجل مساعدة نفسك يجب أن تحاول أن تجعل عضلاتك تسترخي حينما تبدأ في الشعور بالفرع.

والاسترخاء في هذا المعنى يختلف عن طرق الاسترخاء اليومية مثل رفع الأقدام وشرب قذح شاي (على الرغم من أنه لا يقل أهمية عنه!). هو مهارة، يمكن تعلمها وممارستها.

هناك تسجيلات للاسترخاء / أقراص مدمجة (CD) (اسطوانات) وفي بعض الأحيان فصول دراسية يمكن أن تكون مفيدة. قد يستطيع طبيبك العام الممارس أن يعيرك اسطوانات عن الاسترخاء، من فضلك أطلب منه.

إن اسطوانات الاسترخاء تعلمك كيفية تفحص مجموعة العضلات الرئيسية في جسمك، وتوتير عضلاتك وجعلها تسترخي. وتجد في الاسطوانات تعليمات بعضها مفيد للغاية. لمزيد من التفاصيل عن الاسترخاء يرجى الرجوع إلى الكتيب من نفس هذه المجموعة "التوتر والقلق دليل المساعدة الذاتية".

تذكر - الاسترخاء يمكن أن يساعد على تقليل أعراض الذعر، لكنه لا يمنع شيء فظيع من الحدوث - لأنه لا يوجد أي شيء فظيع يمكن أن يحدث سواء كنت مسترخ أم لا.

التحكم في التنفس

كما رأينا فيما سبق، عند إصابة شخص بالرعب يبدأ في التنفس أسرع، حتى يتم ضخ الأوكسجين في الجسم أسرع. غير أن التنفس بسرعة سواء بعمق أو بطريقة غير منتظمة يمكن أن يؤدي إلى المزيد من أعراض الذعر، مثل الاغماء والخدر والدوار. إذا أمكن التحكم في التنفس خلال الذعر، سيكون من الممكن تقليل هذه الأعراض وبذلك يمكن كسر الحلقة المفرغة المذكورة سابقا. يجب أن تتنفس بطريقة أبطأ.

إذا تنفست بهدوء وببطء لمدة ثلاث دقائق على الأقل، سيتوقف جرس الإنذار عن الرنين. وهذا ليس سهلا كما يبدو. ففي بعض الأحيان، يمكن أن يكون من الصعب التركيز أو التنفس في أثناء نوبة الذعر. ومن آثار سرعة التنفس هو إحساسك بالحاجة إلى مزيد من الهواء لذا من الصعب عمل شيء يعطيك الإحساس بأنك تأخذ أقل!

مرة أخرى، يجب أن تبدأ بالتدريب وأنت غير مصاب بالذعر. ستكون هذه التقنية مفيدة فقط إذا تدربت عليها واستخدمتها ثلاث دقائق على الأقل. وهي تكون مفيدة في المراحل الأولى من الذعر. حاول التدرب على ما يلي باستمرار كلما أمكن ذلك.

أملأ رئتيك بالهواء. تخيل أنك تملأ زجاجة، تبدأ بملئها من القاع إلى فوق ويجب أن تقوم معدتك بالدفع للخارج أيضا.

لا تتنفس بطريقة سطحية من الصدر، أو بعمق شديد، اجعل تنفسك معتدل وبطيء وهادئ. اخرج الهواء من فمك وادخله من أنفك.

ردد قائلا لنفسك ببطء: فيل واحد، فيلان، ثلاثة أفيال، أربعة

أربعة أفيال، خمسة أفيال، ستة ثم دع الهواء يخرج ببطء عند ستة

استمر بنفس الطريقة حتى تشعر بالهدوء. من ناحية أخرى، في بعض الأحيان يكون التطلع إلى الساعة مفيدا في إبطاء التنفس.

تذكر - حتى لو لم تتحكم في تنفسك، لن يحدث أي شيء سيء.

تفكيرك

هناك على الأقل أربعة أشياء يمكنك عملها للمساعدة في الطريقة التي تغذي بها عقلك نوبات الذعر:

- 1- توقف عن التركيز على بدنك.
- 2- اشغل نفسك بعيدا عن الأفكار المربكة.
- 3- تساءل واختبر أفكارك المربكة.
- 4- حاول تحديد ما إذا كان شيئا آخر غير ذلك يجعلك متوترا.

توقف عن التركيز

حاول أن تلاحظ ما إذا كنت تركز على الأعراض أو تفحص جسمك بحثا عن شيء ليس على ما يرام.

أنت لست في حاجة إلى فعل ذلك وهذا ما يجعل المشكلة أسوأ بكثير. قد يكون من الأفضل استخدام التقنية التالية لمساعدتك.

أوقف هذه العادة. بالأخص، التركيز على ما يحدث بالخارج أكثر مما يحدث بداخلك.

التشتيت

هذه تقنية بسيطة جدا ولكنها فعالة. مرة أخرى، يجب أن تقوم بتشتيت أفكارك لمدة ثلاث دقائق على الأقل حتى تقل الأعراض. وهناك طرق كثيرة لتشتيت أفكارك. على سبيل المثال، انظر إلى أشخاص آخرين وحاول التفكير ما هي مهنتهم. حاول أن تعد كم باب أحمر تراه وأنت في طريقك إلى المنزل. انصت باهتمام إلى شخص يتكلم يمكنك أيضا التفكير بمشهد لطيف في ذهنك أو شيء مثل وردة أو سيارتك المفضلة. ركز عليه بالفعل. حاول أن تقوم ببعض العمليات الحسابية في ذهنك أو ردد أغنية. المهم هو أن تبعد اهتمامك عن بدنك بأي شيء آخر. استخدم الطريقة التي تتاسبك.

التشتيت ينجح فعلا. هل حدث أن كنت في منتصف نوبة ذعر حين حدث شيء جذب انتباهك تماما، على سبيل المثال التليفون يدق، أو طفل يسقط؟

تذكر - التشتيت يكسر الحلقة المفرغة، ولكن من المهم أن تعرف أن التشتيت لا يمنع شيء خطير من الحدوث. في الواقع، بما أن التشتيت ينجح، فإن هذا دليل على أنه لا يوجد شيء فظيع كان على وشك الحدوث. على سبيل المثال، هل حال رنين الهاتف فعلا دون أصابتك بأزمة قلبية؟

اختبر أفكارك

في بعض الأحيان يكون من المفيد تحدي الأفكار المفرعة بدلا من ابعادها عن تفكيرك. من المفيد جدا على المدى الطويل مواجهة الأفكار المقلقة حتى لا تصدقها بعد ذلك.

حتى يمكنك تحدي أفكارك يجب عليك أن تفعل شيئاً:

- 1- اعرف ما هي أفكارك المفزعة ما هو أكثر شيء مرعب بالنسبة لك. كل واحد مختلف عن الآخر، يجب أن تكون لديك فكرة واضحة من خلال ما أنجز حتى الآن.
- 2- ابدأ تحدي هذه الأفكار وابدأ في التفكير في أفكار أكثر واقعية وفائدة.

حين تدرك أفكارك والصور في ذهنك، اسأل نفسك:

- ما هي الدلائل معهم وضدهم؟
- كم مرة راودتك تلك الأفكار وهل تحقق أكبر رعب لديك؟
- هل تتطبق خبرتك على الذعر أو على شيء أكثر جدية؟ على سبيل المثال، إذا كان التفكير في الذعر يمكن أن يحدث نوبة ذعر، هل تعتقد أن التفكير في الفالج أو أزمة قلبية يمكن فعلاً أن تحدث بهذه الطريقة؟

إذا استطعت التفكير في أفكار أكثر واقعية وفائدة، اكتبها واحتفظ بها معك. فمن الصعب التفكير في هذه الأفكار وأنت فعلاً في حالة ذعر.

بعض الأمثلة غير الواقعية وغير المفيدة مع ما يقابلها من بدائل واقعية.

الأفكار غير المفيدة وغير الواقعية	أفكار أكثر واقعية
أصاب بأزمة قلبية	أحسست بهذا من قبل عدة مرات ومازلت هنا، الأشخاص الذين يصابون بنوبات زعر على الأغلب لا يصابون بالإغماء. لم أصب بالإغماء من قبل. ما أشعر به هو زعر - أنا لن أصاب بالجنون، لقد أصابني الزعر من قبل ولم يلاحظ أحد. الجميع مشغولون بأمورهم الخاصة.
سأصاب بالإغماء	
سأصاب بالجنون	
سأجعل من نفسي أضحوكة	

في حين يكون من المفيد تحدي الأفكار بهذه الطريقة، غالبا ما يكون أفضل الطرق هو تحدي الأفكار من خلال أفعالنا، وهو ما يتضمنه القسم التالي. قبل النظر في كيف يمكننا تغيير سلوكنا للمساعدة في تقليل الزعر، من المفيد أن ننظر إلى طريقة أخرى قد يسهم بها عقلك في حالة الزعر. ليس من خلال الأفكار المفزعة غير المفيدة ولكن لأن هناك أشياء أخرى تزعجك كما أشرنا إلى ذلك من قبل.

تذكر - يمكن أن ينشأ الزعر كنتيجة لمشاعر صعبة لم يتم التعامل معها. قد يكون من المفيد العمل على ما إذا كان شيء من هذا القبيل يزعجك. هل هناك شيء من ماضيك لم تخرجه ويتغذى على عقلك؟

هل هناك صعوبات في علاقاتك الشخصية؟ هل تشعر بالغضب أو الحزن؟ هل أزعجك شخص أو شيء أو هل هناك ما يضايقك؟ إن احتمال حدوث الزعر يقل إذا واجهت مشاركتك وصعوباتها، سواء عن طريق التحدث مع صديق أو مع اختصاصي الصحة (على سبيل المثال طبيبك العام الممارس، الممرضة، الاستشاري الممارس أو الطبيب النفسي).

السلوك

أخيرا، تحدي ما تفعله هو على الأرجح أكثر الطرق فائدة لتخطي الذعر. تكلمنا من قبل عن كيف أن التحاشي والهرب وسلوك السلامة أمور تساعد على معاودة الذعر. لذلك فمن البديهي أنه من أجل تقليل الذعر يجب تقليل هذه السلوكيات.

أي ببساطة، كل ما تحتاج عمله الآن هو اختبار أكثر المواقف رعبا بالنسبة لك لتثبت لنفسك أن ما هو مكتوب هنا حقيقي، نوبات الذعر لا يمكن أن تؤذيك.

إن أفضل طريقة لهذا العمل هي ألا يتم مرة واحدة ولكن بطريقة مخطط لها. على الأرجح سوف يكون من الأفضل البدء بتجربة صغيرة. من الصعب تصديق شيئا بقراءته فقط، لذا فإن ما تحتاج عمله هو أن تثبت لنفسك تدريجيا ما يحدث بالفعل.

من المهم أن تتذكر أنه مهما كان ما تفعله أو لا تفعله فإن نوبة الذعر سوف تتوقف. بالضبط كما يحدث مع أي جهاز إنذار.

أولاً، العمل على أي السلوكيات تحتاج إلى علاج.

التحاشي

على سبيل المثال، إذا كنت ترتعب من وجودك بمفردك، أو الذهاب إلى السوق، حاول تدريجيا قضاء فترات أطول قليلا بمفردك، أو الذهاب إلى دكان صغير. هل كارثة الرعب حدث لك؟ الآن لديك بعض الأدلة أنك لم تصب بالجنون أو الإغماء أو تمّت. الخطوة التالية هي قضاء وقت أطول في أحيان كثيرة. ستشعر على الأغلب بالفزع في البداية، لأنك تعلمت أن تصاب بالفزع في مواقف محددة، ولأنك غالبا كنت تتحاشاها منذ فترة.

ممارسة متدرجة

ما هي الممارسة المتدرجة؟

عندما نخشى موقف أو شيء مثل العناكب أو لقاء أشخاص أو الخروج، سوف نحاول دائما تحاشيه. التحاشي يخفف الفزع ولكن لمدة قصيرة. التحاشي قد يؤدي إلى مشاكل على المدى الطويل لأنه ينشئ حلقة مفرغة من الفزع والتحاشي. الممارسة المتدرجة مفيدة في كسر هذه الحلقة. انها تعلمك أن تواجه تدريجيا ببطء الشيء أو الموقف الذي يربك حتى يسقط الفزع.

هناك ثلاثة مبادئ للممارسة المتدرجة:

- 1- يبدأ تدريجيا مع ما كنت تعتقد انك تستطيع التعامل معه
- 2- انه ممتد. ينبغي أن يستمر لمدة ساعة في اليوم تقريبا بحيث يسقط فزعك
- 3- يتم تنفيذه بصورة منتظمة على الأقل مرة واحدة يوميا

كيف يمكنني أن أفعل ممارسة مقيمة

1- أعد قائمة بالأشياء التي تتحاشاها. حاول وصف لماذا تتحاشاها. على سبيل المثال لو كنت تخاف من العناكب، أي مقاس عنكبوت يمكن أن يصيبك بالفزع؟ هل قربه منك يحدث فرقا، أو مكان تواجدك، أو وجودك مع شخص آخر؟ على سبيل المثال قد يمكنك تقبل العناكب الصغيرة ولكنك لا تستطيع تقبل العناكب الكبيرة في نفس الحجرة معك.

يمكن أن تكون أقل فزعا إذا كان معك شخص آخر. عن طريق وصف رعبك بالتفصيل، يمكنك عمل خطة بالخطوات التي يمكن تتبعها للتغلب عليه. كل خطوة يجب أن تكون أصعب قليلا من الخطوة السابقة. بدءا بأسهلها يمكنك عملها.

بعض الخطوات الصغيرة الآمنة القابلة للتحقيق، يمكن أن تبني بالتدريج الهدف. وهذا ما يسمى تسلسل هرمي متدرج، انظر إلى المثال أدناه.

انظر فيما يلي كيف هزمت جان رعبها من القيادة (روبرت آليس هما زوجها وابنتها)

الهدف: أن تستطيع قيادة السيارة بمفردها أو مع أليس لمدة نصف ساعة على الأقل.

- الخطوة 1:** تجلس في محل القيادة بالسيارة
- الخطوة 2:** تجلس في محل القيادة بالسيارة والموتور دائر
- الخطوة 3:** مع وجود روبرت في السيارة، قيادة السيارة حتى الطريق والتوقف
- الخطوة 4:** مع وجود روبرت في السيارة قيادة السيارة حول المبنى
- الخطوة 5:** قيادة السيارة حول المبنى بمفردي
- الخطوة 6:** مع وجود روبرت في السيارة، قيادة السيارة حتى المتجر القريب والعودة
- الخطوة 7:** قيادة السيارة حتى المتجر القريب والعودة بمفردي
- الخطوة 8:** مع وجود روبرت في السيارة توصيل آليس إلى الحضانة
- الخطوة 9:** توصيل آليس إلى الحضانة بمفردي
- الخطوة 10:** الذهاب في نزهة لمدة نصف ساعة بمفردي
- الخطوة 11:** الذهاب في نزهة لمدة نصف ساعة مع آليس.

تذكر أن المهمة الأولى يجب أن تكون قابلة للتحقيق، اسأل نفسك:

"هل أُنخيل نفسي قادر على هذا العمل مع قليل من الجهد؟". لو كانت الإجابة "لا" إذا اجعل المهمة أسهل. فمن الأساسي ألا تجازف: فالهدف من الممارسة المدرجة هو بناء مجموعة من النجاحات، لذلك يجب أن تخطط للنجاح. "تذكر أن كل تحدي فرصة لاستخدام مهارات التكيف الخاصة بك (الاسترخاء والتنفس والتثنية الخ).

2- ابدأ بأسهل شيء على قائمتك. تدرب على هذه الخطوة باستخدام مهارات التكيف الخاصة بك، حتى يمكنك التعامل معه بدون صعوبة. عندئذ، وعندئذ فقط انتقل إلى المهمة التالية. لا يمكن تأجيل الشعور بالفرع - إن هذا شيء طبيعي. تذكر أنك تتعلم كيف تتحكم في الفرع بدلا من تحاشيه.

من أجل أن يكون مفيدا يجب على التدريب أن يكون:

- منتظم ومتكرر بما يكفي حتى لا تفقد الفائدة منه (حاول وتمرن كل يوم حوالي الساعة إذا كان ذلك ممكنا).
- المكافأة - اعترف بإنجازاتك وتعلم كيفية مدح نفسك.
- الإعادة حتى يختفي الفرع. إذا وجدت أن إحدى المهام فيها صعوبة، لا تيأس أو تشعر أنك فشلت. بدلا من ذلك حاول ايجاد طرق لتسهيل المهمة - قد يكون ذلك عن طريق عملها في خطوتين أو ثلاث أصغر. توقع انتكاسات من وقت لآخر فكل شخص يمكن أن يمر بأيام جيدة وأيام سيئة. إذا حدث ذلك فكر في مهمتك. هل بالغت في تقدير ما يمكن أن تفعله، مما جعل هذه المهمة صعبة للغاية؟ هل تدربت عندما كنت مريضا أو متعبا؟ هل لديك أشياء أخرى في ذهنك بحيث لا يمكن وضع ما يكفي من الجهد في الممارسة الخاصة بك؟

3- احتفظ بسجل لما تشعر به من فرع في كل خطوة. هناك شكل مقترح موجود في الصفحة التالية. ويمكنك استعمال جزء الملاحظات الموجود بهذا الكتيب من أجل الاحتفاظ بالبيانات. استمر في هذا العمل حتى يسقط الفرع. حين ترى أو تشعر أن الفرع لديك قد وصل إلى الصفر أو قارب من ذلك عندها فقط يمكنك الانتقال إلى الخطوة التالية. طريقة مفيدة لتعطي درجات للفرع لديك هي أن تعطي صفر حين لا يكون هناك فرع بالمرّة و 10 لأسوأ مشاعر فرع حدث لك.

لا تنسى أن تهنيئ نفسك على انجازاتك مهما كانت صغيرة. حاول ألا تقلل من نجاحك وألا تنتقد نفسك: فالتشجيع تأثيره أفضل. بهذه الطريقة ستصل إلى هدفك وتواجه مخاوفك بثقة.

الهدف:	أي الخطوات أخذت	(صفر-10) درجة الفرع	التعليقات



الهروب

قم بتسجيل المواقف التي تحاول الهروب منها. هل تتوقف عن الأكل في منتصف الوجبة خوفاً من أن تكون مريضاً؟ أو تخرج من السوق بدون مشترياتك؟ حاول البقاء في هذا الموقف حتى يبدأ الذعر في التلاشي. ماذا تكون قد تعلمت؟

سلوكيات الأمان

لاحظ كل ما تفعله من أجل المحافظة على سلامتك، الأشياء الصغيرة والكبيرة وحاول تقليلها تدريجياً.

هل تقف بدون حركة لمنع نفسك من الإصابة بأزمة قلبية؟ جرب أن تمشي بدلاً من ذلك. إذا كنت تجلس عادة حتى لا تصاب بالإغماء، حاول أن تظل واقفاً. ماذا حدث؟ ماذا تعلمت؟

قم بتسجيل بعض التجارب التي يمكن أن تجربها وما تستخلصه، اتبع المثال التالي:

سلامة وأهدافه السلوك	ماذا يمكنك أن تفعل بدلا من ذلك	ماذا تعلمت
استلق عندما تبدأ في الشعور باقتراب نوبة رعب لتتقادي الإصابة بأزمة قلبية	اصعد وانزل السلام جريا	لم أصب بأزمة قلبية بالرغم من أنني صعدت ونزلت السلام
استند على عربة التسوق حتى لا تفقد وعيك	امشي بدون عربة التسوق، استخدم سلة بدلا من ذلك	لم أصب بالاغماء بالرغم من عدم وجود عربة تسوق معي

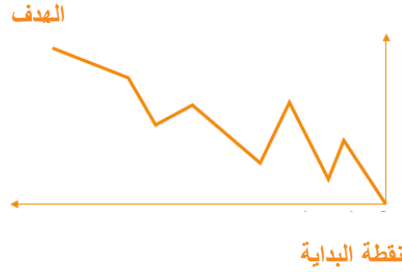
عن طريق اختبار الرعب لديك بهذه الطريقة، واكتشاف أن أكثر شيء ترتعب منه لن يحدث، ستصبح بالتدريج أكثر وأكثر ثقة. ونقل نوبات الرعب التي تصيبك تدريجيا وأقل حدة.

الملخص

- التمرين على الاسترخاء البطء التنفس، تشويش و أفكار تحديات حين لا يكون لديك رعب حتى تتعلم التقنيات
 - قم بتذكير نفسك في أثناء نوبة الذعر أنك ذعرت عدة مرات من قبل ولن يحدث شيء فظيع
 - استعمل أسلوب التشويش الاسترخاء و التنفس ببطء للمساعدة على ابعاد الفزع
 - تحد أفكار غير الواقعية خلال نوبة ذعر باستخدام بعض الأفكار الواقعية الأخرى التي قمت بتسجيلها
 - حاول ألا تهرب تتجنب أو تستعمل سلوكيات الأمان بدلا من ذلك اختبر ما سيحدث فعلا
 - استعمل الممارسة المتدرجة لمعالجة الأشياء التي تحاول تجنبها خطوة في المرة
 - حدد أهدافا ايجابية تريد أن تعمل على تحقيقها
 - رتب أي مشغوليات أو مشاكل تكلمت عنها من قبل
- لا تحاول إخفاءها

التعامل مع الانتكاسات

معظمنا نخترق مشاكلنا من خلال سلسلة من الصعود والهبوط. ومن المرجح أن يتبع تقدمك طريقا مماثلا إلى الرسم البياني أدناه.



"فقط حين بدأت إحراز تقدم وكانت الأمور تسير على ما يرام حدثت لي نكسة وعدت مرة أخرى إلى نقطة الصفر. كنت في حاجة لمساعدة من زوجي للبدء مرة أخرى ولكن سرعان ما عدت إلى الأرض التي كنت قد فقدت ومازلت مستمرا إلى الأمام. لا يزال لدي واحد أو اثنين من الانتكاسات ولكن يمكنني مواصلة العمل على ذلك."

توقع الانتكاسات. فهي شيء طبيعي. حين تحدث انتكاسة تذكر أنها متوقعة. حاول أن تركز على التقدم الذي أحرزته حتى الآن. تعرف أنك نجحت مرة ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه مرة أخرى.

خطة للبقاء بصحة جيدة

لكي تشعر بتحسن وتستمر على ذلك، من المهم أن تواصل الاهتمام بصحتك العقلية تماماً كما تفعل مع صحتك البدنية. من المفيد أن ترى نفسك في رحلة نحو الرفاه. كجزء من هذه الرحلة، من المهم الاستمرار في المستقبل في استخدام ما تعلمته خلال جلسات العمل الخاصة بك لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتحسين صحتك أكثر.

سيساعدك هذا القسم على استعراض ما هي صعوباتك، ما الذي فعلته وساعد على تحسين الأمور، وماذا يمكنك القيام به للبقاء بحالة جيدة وتحسين شعورك.

1- أي الصعوبات طلبت المساعدة من أجلها؟

- ماذا كانت أهدافي؟
- ما هي الأشياء التي كنت أريد أن أعمل عليها؟



2- ما الذي يجعل مشكلتي (مشاكلي) تستمر؟

- السلوك مثل تجنب المواقف والأفراد.
- التفكير مثل تخيل الأسوأ دائماً.
- الحالات الصعبة أو أحداث الحياة مثل العلاقات، ومشاكل العمل.



3- ما التقدم الذي أحرزته أثناء تحقيق أهدافي؟ وكيف فعلت ذلك؟

كيف فعلت ذلك؟



4- ما هي الأفكار والأدوات التي تعلمت والتي ساعدتني؟



5- ما هي العقبات التي يمكن أن تؤدي إلى انتكاسة أو تجعل من الأصعب علي البقاء بشكل جيد؟ على سبيل المثال

- أحداث/مواقف الحياة الموترة
- الدافع والتفكير بشكل سلبي



6- ماذا يمكنني أن ألاحظ أولاً إذا بدأت مواجهة صعوبات مرة أخرى؟ على سبيل

المثال

- التغير في طريقة تفكيري مثل تخيل الأسوأ دائماً.
- التغير في سلوكي مثل تجنب الأشياء، الشرب.
- التغير في إحساسي البدني مثل الشعور بالتعب.
- التغير في مشاعري مثل البكاء أو الحساسية.

التفكير :

السلوك:

البدني:

المشاعر:

7- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمساعدتي على أن أشعر بتحسين مرة أخرى؟ مثال الكلام مع أصدقاء أو أقارب. تخصيص وقت للرياضة بصورة منتظمة.

8- كيف يمكنني البناء على ما أنجزته؟ ما هي الأهداف الأخرى التي يمكن

أن أحدها لمساعدتي على البقاء بعافية؟

- المدى القريب

• المدى البعيد



كثير من الناس يجدون أن هيكل وروتين التحدث إلى شخص ما بصورة منتظمة مفيد. الآن والجلسات الخاصة بك قد اقتربت من نهايتها، قد تجد أنه من المفيد أن تستمر بعد هذا الوقت للتحقق من حالك عن طريق تحديد موعد فحص منتظم مع نفسك.

متى يكون أفضل وقت لي لمتابعة حالتي؟

- أي يوم / وقت من اليوم؟
 - كم مرة؟
 - هل أريد أن يساعدني أحد في القيام بذلك؟
- صديق مثلاً أو شريك.



المزيد من المساعدة

نأمل أن تستعين بالتمارين المقترحة في هذا الكتيب. فهي يمكن أن تساعدك على البدء في تخطي صعوباتك مع الذعر والخوف.

يمكن لطبيبك أو مندوب الصحة الزائر أو الممرض الممارس أن يقدموا لك المزيد من المساعدة في التعامل مع مشكلاتك.

يمكن أيضا تحويلك إلى موظف الصحة العقلية، أو استشاري أو طبيب نفسي إذا لم تستجب لمشكلاتك للمساعدة الذاتية وحدها.

مجموعات وفصول إدارة التوتر يمكن عقدها في العيادات أو المراكز الاجتماعية. إذا كنت مهتما بالانضمام إلى أحد هذه المجموعات يمكنك الاستعلام عنها من طبيبك أو موظف الصحة العقلية الخاص بك.

قد يتم وصف أدوية علاج الفزع لبعض الأشخاص. يجب أن تؤخذ هذه الأدوية لفترة قصيرة فقط من أجل التغلب على مواقف محددة تثير الفزع. الكثير من الناس يجد هذه الأدوية مفيدة على الرغم من أنها ليس علاجاً.

إذا كان لديك أي استفسارات بخصوص الأدوية الموصوفة لك اذهب إلى طبيبك العام لمناقشتها معه. كما يمكنك الاتصال مباشرة بالمكتب الوطني للخدمات الصحية (NHS) لطلب معلومات على الرقم 0845 4647.

مزيد من المطالعة

تتناقش العديد من الأفكار الواردة في هذا الكتيب بمزيد من التفاصيل في الكتب التالية، وبعض هذه الكتب متاح للاستعارة كجزء من برنامج خاص بالمكتبات المحلية "كتب بوصفة طبية" (لمزيد من المعلومات اسأل طبيبك العام أو عامل الصحة العقلية) :

Overcoming Panic (2007)

D. Silove and V. Manicavasager

Overcoming Anxiety (1997)

H. Kennerley

Overcoming Anxiety – A Five Areas Approach (2003)

C. Williams

المزيد من الدعم

منظمات مفيدة

Anxiety UK

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme

Manchester M15 5FQ Tel: 0161 227 9898

مواعيد العمل: 9ص-5.30م الاثنين - الجمعة

www.anxietyuk.org.uk

منظمة قائمة على المساعدة الذاتية موجهة بالكامل إلى الذين يعانون من الفزع والى الذين يقومون برعايتهم وتقدم الدعم للأشخاص المصابين بالفزع وبعض أنواع الذعر. وللمنظمة موقع على الشبكة العنكبوتية يقدم معلومات، وبه غرفة محاورة، وكيفية الاتصال بمجموعات المساعدة الذاتية المحلية المختصة بخوف الأماكن المفتوحة، والذعر، ومرض الوسواس القهري (OCD).

Triumph over Phobia (TOP UK)

P.O.Box 3760 Bath BA2 3WY

Tel: 0845 600 9601

Email: info@topuk.org

www.triumphoverphobia.com

منظمة تدبر مجموعات في أنحاء البلاد. ويدير المجموعات أفراد غير مهنيين غالبا من الذين سبق وعانوا. وهم يتبعون برنامجا منظما للعلاج الذاتي والعرض الذاتي. وتعد هذه المجموعات في المساء. للانضمام يرجى الاتصال بمنظمة Triumph over Phobia على الرقم المذكور أعلاه.

No Panic

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

Free phone helpline: 0808 808 0545

Free information pack: 0800 783 1531

Tel: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

يقدم هذا الموقع معلومات قيمة للذين يعانون وللذين يقومون برعاية المصابين بالذعر والفرع والخوف ومرض الوسواس القهري. ويهدف إلى أن يقدم للأعضاء المساعدة والنصائح وفرصة لقاء أشخاص يشاركونهم الرأي وأن يكونوا صداقات على طول الطريق. ويقدم موقع No Panic خط دعم سري يعمل عليه متطوعون مدربون وهو مفتوح على مدار العام من 10 صباحاً إلى 10 مساءً (من 10م - 10ص يوجد خدمة رد تليفوني فقط).

H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd

Fellows Court Community Hall

Weymouth Terrace London E2 8LR

Tel: 020 7275 7814

Email: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E مؤسسة أخرى خيرية مسجلة تقدم الدعم للذين يعانون من نوبات الذعر والفرع وخوف الأماكن المفتوحة. وتقدم مجموعات للمساعدة الذاتية في وسط لندن.

Social Anxiety UK

Social Anxiety UK هي منظمة قائمة على المتطوعين لخدمة الأفراد المصابين بمشاكل الفرع الاجتماعي والقائمين على مساعدتهم. وهي تقدم غرف محاورة، مناقشات، ومجموعات المساعدة الذاتية عبر البلد.

مجموعة المساعدة الذاتية للفرع الاجتماعي (المعروفة باسم SASH Group) هي مجموعة مفتوحة تلتي بانتظام في وسط لندن. وهدفها هو دعم الأشخاص المصابين بفرع اجتماعي في طريقهم لاكتشاف الذات وخلق حياة اجتماعية مجزية لأنفسهم. يمكنك الاتصال بهم على www.social-anxiety.org.uk

Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road London

SE1 7JB Tel: 020 7633 0557

مواعيد العمل: 1 ص - 5.30م

www.depressionalliance.org

مؤسسة وطنية خيرية تقدم المعلومات والدعم للذين يعانون من الاكتئاب، وللذين يقومون برعايتهم.

مواقع على الشبكة العنكبوتية

www.livinglifetothefull.com

مصدر معلومات عبر الإنترنت عن المهارات الحياتية عن طريق العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب (CBT) بالاعتماد على النفس، التسجيل دون مقابل.

www.sortoutstress.co.uk

نصائح ومعلومات للشباب على الإنترنت.

www.moodgym.anu.edu.au

برنامج المساعدة الذاتية لتعليم مهارات العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب للأشخاص المعرضين للإصابة بالاكتئاب أو الفرع.

الطوارئ

إذا كنت في أزمة وخاصة إذا كنت تشعر بأنك يمكن أن تؤذي نفسك أو أي شخص آخر، اتصل بطبيبك.

أو يمكن الاتصال بأحد هذه الأرقام:

CAMIDOC 020 7388 5800

يقدم رعاية طبية عاجلة ما بين 6:30م - 8ص من الاثنين إلى الجمعة وعلى مدار 24 ساعة في عطلة نهاية الأسبوع وأيام عطلات البنوك.

Samaritans 08457 90 90 90

يقدم الدعم العاطفي السري، 24 ساعة في اليوم، للأشخاص المستغيثين أو اليائسين، أو الذين يشعرون برغبة في الانتحار.

Islington MIND Crisis Line 0845 123 23 73

خط يعمل خارج أوقات العمل العادية لتقديم المساعدة والمشورة، من الإثنين إلى السبت، من الساعة 5 مساءً إلى الساعة 10 مساءً.

Umbrella Crisis Nightline 020 7226 9415

خط هاتفي ليلي خاص بالأشخاص الذين يعانون من صعوبات متصلة بمشكلة لها علاقة بالصحة العقلية. مفتوح كل ليلة من 12:30ص حتى 6ص.

كما يمكنك أيضا الذهاب إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ حيث يستقبلك شخص يمكنك أن تناقش معه الصعوبات التي تواجهها.

تم نقل مقاطع من هذا الكتيب من :

Panic: A Self Help Guide (2003)

Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

Managing Anxiety: A user's manual (2002) Helen Kennerley.

Distributed by Psychology Department, Warneford Hospital Oxford

Cognitive Therapy Centre Educational Self-Help Booklets

Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide (1999)

Nicolas Holdsworth and Roger Paxton, The Mental Health Foundation.

الملاحظات



الملاحظات



الملاحظات



يمكنك الاحتفاظ بهذا الكتيب فهو لك
لتستعمله مرارا وتكرارا

من أجل الحصول على مزيد من النسخ من هذا الكتيب يمكنك الاتصال بمكتب ادارة الصحة العامة على
الرقم: 020 3317 3651
© NHS Camden

كتيبات أخرى من نفس هذه المجموعة:



