

الـفـزـع

PANIC



دليل مساعدة ذاتية

كيف سيساعدني هذا الدليل؟

هذا الدليل موجه إلى من يعانون من نوبات فزع أو يريدون معرفة المزيد عنها. بعد قراءة هذا الدليل سوف:

- تفهم ماذا يحدث أثناء نوبة الفزع
- تكتشف ما هي مسببات نوبات الفزع
- تكتشف ما هي الأشياء التي توقظ تلك النوبات
- تتعلم ما يمكنك القيام به تجاهها

ما هي نوبات الفزع؟

تؤثر نوبات الفزع على مختلف الناس بطرق مختلفة. بعض الناس تحدث لهم مرة واحدة؛ بينما آخرون تحدث لهم لسنوات عديدة. لذلك فهذه النوبات منتشرة جداً بين الناس وهي ليست علامة على مرض عقلي أو بدني.

نوبة الفزع **تضخم** استجابة البدن العادية للخوف، أو التوتر أو الإثارة. على سبيل المثال، قد تشعر بنوع من الفزع في الظروف التالية:

- عندما تكتشف أن سيارتك قد سرقت.
- عند عدم قدرتك على الإجابة على أسئلة في اختبار/امتحان.
- عندما تشعر بأنك سوف تتأخر عن مقابلة للتوظيف أو في أول يوم عمل.

في مثل هذه الظروف من الطبيعي أن يشعر المرء بالفزع لأنها كلها قد تحمل تهديداً في طياتها.

إن نوبة الفزع تختلف عن مثل هذه الأنواع من "**الفزع العادي**" المشار إليه قبل قليل. في "**نوبة الفزع**" يكون الشعور/الإحساس مفهوماً، فعدم القدرة على إجابة الأسئلة في امتحان قد تؤدي إلى الرسوب. في مثل هذه المواقف يبدو أن الشعور بالفزع يزول بسرعة.

لذلك فإن نوبات الفزع تختلف عن الفزع العادي في ناحيتين أساسيتين هما:

(1) أن الأحاسيس تأتي بشكل عشوائي، وتأتي فجأة.

(2) وأن الأحاسيس تستمر لفترة أطول بكثير. قد يشعر الشخص أنه فاقد للسيطرة، وضعيف وكأنه سيموت. وهذا قد يؤدي إلى الشعور بخوف شديد.

كما ذكرنا سابقاً فإن نوبات الفزع تؤثر على مختلف الناس بطرق مختلفة، ولكن الشعور السائد هو أن شيئاً مفرعاً على وشك الحدوث. من المهم التذكر أنه لن يحدث شيء مرعب، لأن نوبات الفزع ليست خطيرة.

لكن إذا شعرت فعلاً أن نوبات الفزع لديك ناتجة عن مشكلة جسمية، فمن الأفضل أن تزور طبيبك العام.

ملخص:

- حدد ما إذا كان ما يحدث لك هو نوبات فزع
- افهم ما الذي يسبب هذه النوبات وما الذي يساعد على استمرارها
- سلّم بأنها لن تؤذيك
- تعلم طرق التقليل من الفزع



ما الذي يحدث أثناء نوبة الفزع؟

أول مرحلة من مراحل التغلب على نوبات الفزع هي معرفة ما إذا كانت الأعراض التي لديك هي فعلاً ناجمة عن نوبة فزع.

نوبات الفزع تؤثر على:

- جسمك
- عقلك
- سلوكك

ألق نظرة على قائمة الأعراض التالية ثم ضع إشارة مقابل تلك التي تنطبق عليك. بعض الناس لديهم كل الأعراض، وبعضهم لديه فقط بضعة أعراض فقط.

جسمك ...

ضربات قلبية سريعة جداً

تنفس سريع جداً أو شعور بعدم القدرة على التنفس

آلام في الصدر

ضربات في الرأس

شعور بالإغماء/الدوار

عرق

وخز خفيف/نمنمة في اليدين/القدمين

شعور بالغثيان

رنين في الأذنين

رغبة في الذهاب لدورة المياه

أكتب أي أعراض أخرى تحدث لك

.....
.....
.....
.....
.....
.....

عقلك ...

شعور برعب شديد - ربما ينتابك خوف أن العالم على وشك الانتهاء أو أنك

على وشك الموت أو الجنون.

إحساس بعدم الواقعية – ربما تشعر أنك منعزل عن جسدك، منعزل عن محيطك أو غير ثابت على قدميك.

أي هذه الأفكار المخيفة يحدث معك؟

"سأصاب بسكتة قلبية"

"سأنهار/يغشى علي"

"لا أستطيع التنفس"

"سأصاب بالجنون"

"سوف أبدو مثل الأبله"

"دعني أخرج من هنا"

"لا أريد العودة إلى هناك، لقد أصبت بنوبة فزع المرة الماضية"

أكتب أي أفكار/أحاسيس مخيفة أخرى تحدث معك

.....
.....
.....
.....

سلوكك ...

تجنب – تتجنب المواقف التي سببت لك الفزع أو تخشى أن تسبب لك الفزع، كاستخدام المصعد على سبيل المثال.

وقاية – تحاول أن تحول دون وقوع ما تعتقد أنه سوف يحدث بفعل شيء يجعلك تشعر بالسلامة، كأن تجلس لأنك تعتقد بأنك سوف يغمى عليك.

هرب – ربما تحاول الهرب بأسرع وقت ممكن عند حدوث نوبة فزع. كأن تجري مسرعاً حول مبنى محاولاً العثور على المخرج على سبيل المثال.

بحث عن مساعدة – ربما تكون لديك قناعة بأن شيء خطير يحدث لك ولذلك قد تتصل بسيارة إسعاف أو بطبيب، أو ربما تذهب للمستشفى.

إكتئاب – ربما يتعرض شعورك بالثقة أو متعتك بالحياة للضرر بسبب نوبات الفزع. الكثير ممن يتعرضون لنوبات فزع يعانون أيضاً من الاكتئاب.

اكتب أي أشياء أخرى تقوم/لا تقوم بها كنتيجة لتعرضك لنوبات فزع

.....
.....
.....
.....

معظم نوبات الفزع تستمر حوالي 5-20 دقيقة. بعض الناس يذكرون أنهم يتعرضون لنوبات تستمر لما يصل الساعة، لكنهم قد يكونون يتعرضون لنوبة بعد نوبة أو مستوى عال من القلق إثر النوبة الأولى.

إذا كنت وضعت إشارة مقابل عدد لا بأس به من الأعراض، والأفكار، والسلوكيات المذكورة أعلاه فمن المرجح أنك تعاني من نوبات فزع.

ملخص: نوبات الفزع تتكون من ...

- أعراض جسدية – مثل ضربات قلبية سريعة، سرعة تنفس، عرق
- أفكار – أفكار مفزعة بأن شيء سيء سوف يحدث مثل "أنا أتعرض لسكتة قلبية"
- سلوكيات – مثل محاولة تجنب المواقف أو الهرب منها

ما الذي يسبب نوبات الفزع؟

هناك الكثير من العوامل الجسمية والنفسية تلعب دوراً في حدوث نوبات الفزع.

دور الأدرينالين

كما أشرنا سابقاً، فإن نوبة الفزع هي تضخيم لاستجابة الجسم العادية للخوف، أو التوتر أو الإثارة. لذلك عندما نواجه بموقف نرى أنه مخيف أو يحمل في طياته تهديداً لنا، يفرز الجسم كميات كبيرة من مادة الأدرينالين ليهيئ الجسم للخطر - وهذا ما يطلق عليه أحيانا اسم استجابة "قتال أو هرب".

يمكن لأثر الأدرينالين على أجسامنا أن يحدث في ظرف ثوان معدودة. للأدرينالين الأثر التالي:

- توتر في العضلات
- تزداد قوة ضربات القلب ليدفع بالدم إلى الأماكن التي تحتاجه.
- لأغراض الطاقة تحتاج عضلاتنا للأكسجين، لذلك تزداد سرعة التنفس لإدخال مزيد من الأكسجين.
- ربما تبدو شاحب اللون لأن الدم تم تحويله من المناطق التي لا تحتاجه إلى العضلات.
- جفاف في الفم - سببه بطء في الهضم والغدد اللعابية.
- زيادة في العرق.
- حواسنا تصبح أكثر حذراً.

كما ترى هناك الكثير من أوجه الشبه بين آثار الأدرينالين وبعض الأحاسيس الجسدية والعاطفية التي يشعر بها من يتعرض لنوبة فزع والتي سبق وأشرنا إليها.

توتر

الأمور المؤثرة مثل عدم وجود عمل، مشاكل العلاقات مع الآخرين، فقدان عزيز، الخ، ربما تزيد من القلق لديك وربما تجعلك أكثر عرضة لنوبات فزع.

عوامل الطفولة/عواطف صعبة

قد يكون الناس قابلين للتعرض لنوبات فزع بسبب حوادث وقعت لهم في بداية حياتهم أو بسبب طريقة تربيتهم وتعليمهم كيف ينظرون لأنفسهم. فعلى سبيل

المثال الكبار الذين نجوا من إساءة معاملة في طفولتهم يعانون من نوبات الفزع بشكل متكرر.

السمات الشخصية

الأشخاص "القلقون" هم أكثر عرضة للإصابة بنوبات فزع. فهؤلاء قد يفرطون في انتقاد أنفسهم ويجهدون أنفسهم إرضاء لتوقعات الآخرين. وربما يجدون صعوبة في إثبات أنفسهم.

أسباب جسدية

هناك مجموعة متنوعة من الأسباب الجسدية التي يمكن أن تسبب نوبات فزع:

- مشاكل هضمية، كالحساسية من الغذاء
- اضطراب مستويات سكر الدم، أثناء الحمية أو الصوم.
- زيادة التنفس – في حالة التوتر تزداد سرعة التنفس. وهذا يعني أن تزفر (تخرج) ثاني أكسيد كربون أكثر من المعتاد، وانخفاض أكسيد الكربون في الجسم يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض نوبات القلق.
- الإقلاع عن أي عقار يحتوي على مواد مسكنة قد يحدث نوبة فزع، مثل النيكوتين، والمهدئات والكحول.

بدون سابق إنذار

أحياناً لا نعرف لماذا تقع نوبات الفزع! وهذا قد يكون نتيجة لحساسية مفرطة بالخطر في الوقت الذي لا تظهر فيه أي علامة على أي خطر.

هل يمكن أن تؤدينا نوبات الفزع؟

من المهم تذكر أن نوبات الفزع غير مؤذية. إنه فقط حين تتعرض فعلاً لنوبة فزع ربما ينتابك قلق بأن الأعراض الجسمية تعني شيئاً مختلفاً عما تعنيه فعلاً في الواقع. على سبيل المثال، أثناء نوبة الفزع فإن تنفسك قد يتغير. والسبب الحقيقي وراء هذا الشيء هو أن الجسم يحاول إدخال مزيد من الأكسجين كتهيئة لما يعرف باستجابة "قتال أو هرب". ومع ذلك قد تظن أنك تختنق.

كما يمكن للأفكار أن تؤثر على الفزع، مثلاً عندما تفكر بقلق في أنك سوف تفزع في مواقف سبق أن فزعت فيها من قبل، مثل عيادة الأسنان مثلاً. وهذا يزيد من احتمالية وقوع نوبة فزع.

ملخص:

- الفزع هو نوع من الخوف
- نوبات الفزع قد تكون مزعجة ولكنها غير مؤذية



كيف أساعد نفسي؟

إسعاف أولي

عندما تتعرض لنوبة فزع، فإن تكبيب يديك أو إمساك كيس ورقي على أنفك وفمك وتتنفس فيها لمدة 10 دقائق يمكن أن يكون مفيداً، وكذلك الجري في نفس المكان أثناء النوبة قد يفيد. إذا حدث شعور عدم الواقعية الذي أشرنا إليه سابقاً، فمن المفيد أن تمسك بصورة فوتوغرافية لتبقى على اتصال بالواقع.

السيطرة

أول خطوة باتجاه الشفاء هي إدراك أنك تملك القدرة على التحكم في الأعراض التي لديك. إحدى طرق القيام بذلك تتمثل في أن تقبل بنوبات الفزع عند حدوثها. من خلال تقبل أن النوبة مخجلة ومزعجة، لكنها ليست مهددة للحياة، فأنت لا تقارع الفزع لكنك تسير معه. وبذلك تقلل من شدة نوبة الفزع.

إلهاء

الإلهاء أسلوب بسيط جداً لكنه فعال أيضاً. عندما تحدث نوبة حاول أن تلهي نفسك لمدة ثلاث دقائق تقريباً. وهذا يشمل النظر إلى ناس آخرين، أو عد أشياء في محيطك، أو القيام بجمع أعداد في عقلك، أو حتى أن تغني أغنية. الشيء المهم هو إبعاد انتباهك بعيداً عن جسمك باتجاه شيء آخر.

حمية

كما ذكرنا سابقاً فاضطراب مستويات سكر الدم يمكن أن يسهم في حدوث نوبات فزع. والحل هو أن تأكل بانتظام وتتجنب الأغذية التالية:

- الأغذية/الأشربة السكرية
- الطحين الأبيض
- الغذاء الرديء
- الكحول
- الكافيين
- النيكوتين

الاسترخاء – إن طرق الاسترخاء قد تكون مفيدة جداً في تقليل مستويات التوتر وتساعد في الحيلولة دون القلق أو الحصر النفسي. مجرد أن تلاحظ العلامات الأولى للتوتر، يمكنك أن تختار بين أن تسترخي بممارسة تمارين، أو الاستماع للموسيقى، أو مشاهدة التلفزيون أو قراءة كتاب. هناك أيضاً عدد من أسرطة الاسترخاء متوفرة في الحوانيت والمكتبات.

استرخاء عضلي تقدمي ...

تشتمل هذه الطريقة على شد وترخية المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم. والهدف هو مساعدتك على ملاحظة الفرق بين عضلاتك عند شدّها وعند استرخائها. ولأن كل شخص مختلف عن الآخر، لذا تختلف مواضع التوتر العضلي من شخص لآخر، وتبعاً لذلك فإن المناطق التي تحتاج إلى تركيز تختلف باختلاف الأشخاص.

مثل أي أسلوب آخر، تزداد فعاليته كلما مارسته أكثر. في كل مرحلة من مراحل التمرين ينبغي أن تهدف إلى:

- شد العضلات المعنية قدر ما تستطيع.
- ركز على مشاعر الشد/التوتر.
- حافظ على ذلك لمدة 5 ثوان.
- ثم ركز على إحساس عضلاتك عندما ترخيها.

لكي تبدأ في التمرين ...

- جد مكاناً مريحاً ودافئاً في ظل الحد الأدنى من الإزعاج.
- استلقي إن أمكن أو اجلس واسترح.
- اجلس منفرج الرجلين وراحتي يديك إلى أسفل على جانبيك.
- ركز على تنفسك لبضعة دقائق.
- تنفس ببطء وهدوء – شهيق 2-3 زفير 2-3 .
- قل لنفسك كلمة "هدوء" أو "راحة" عند الزفير.

اليدان – ارفع يدك اليمنى من عند الرسغ حتى تشعر بالإجهاد عند 45 درجة تقريباً ... استرح ... ثم افعل الشيء نفسه مع اليد اليسرى ... استرح.

الذراعان – بينما يداك تستريحان قم بشد عضلات ذراعك اليمنى بين الكوع والرسغ ... استرح ... والآن افعل الشيء نفسه مع الذراع اليسرى ... استرح.

شد عضلات الطرف العلوي من ذراعك الأيمن وارفع كتفك إلى أذنك ...

استرح.... افعل الشيء نفسه مع الطرف العلوي من ذراعك الأيسر ... استرح.

القدمان – شد عضلات قدمك اليمنى، رافعاً أصابع قدمك إلى أعلى ... استرح ... والآن قم بالشيء نفسه مع القدم اليسرى ... استرح.

الرجلان - شد عضلات رجلك اليمنى من الركبة حتى الكاحل (رسغ القدم) ... استرح ... والآن افعل الشيء نفسه مع الرجل اليسرى ... استرح.

الفخذان والردفان – شد عضلات رجليك وشد ردفيك ... استرح.

الحوض – شد واسحب عضلات حوضك ... استرح.

المعدة والبطن – شد عضلات بطنك بشدها للداخل وإلى أعلى... استرح.

الظهر – ارفع نفسك قليلاً عن سريرك أو كرسيك، حانياً ظهرك ... استرح.

الرقبة والحلق – احني رأسك للأمام، واضعاً ذقنك على عظم صدرك ... استرح.

الصدر – قم بالشهيق ولاحظ التوتر قبل أن تطلق الهواء استرح.

الحلق - تخيل أنك تحاول تغني نغمة عالية من مؤخرة حلقك ... استرح ... تخيل أنك تحاول أن تغني نغمة متوسطة ... استرح ... تخيل أنك تحاول أن تغني نغمة منخفضة ... استرح.

الوجه – اطبق أسنانك وحنكك، وشد شفثيك ... استرح... ثم دع فمك يرتخي مفتوحاً قليلاً، قطب عضلات جبهتك ... استرح... أغلق عينيك بإحكام... استرح.

كل الجسم – قم بمسح شامل لجسمك من الرأس إلى أخمص القدم بحثاً عن أي توتر في العضلات... استرح... قم بإرخاء أي عضلة تشعر بالتوتر.

إذا شعرت في نهاية التمرين أنك لا تزال تشعر بالتوتر فأعد التمرين مرة أخرى. أما إذا كانت أجزاء معينة من الجسم هي التي تشعر بالتوتر فقم بإعادة التمرين فقط في تلك الأجزاء. في حال شعرت بالاسترخاء التام خذ لحظة للاستمتاع بهذا الإحساس.

أساليب تنفس

• التحكم في التنفس

عندما نكون متوترين أو قلقين غالباً ما تبدأ تظهر تغيرات في تنفسنا، على سبيل المثال، تبدأ في التنفس بسرعة أكبر أو تزدرد الهواء ازدراداً. وهذا هو ما يعرف بالتنفس الحاجزي. وهذا يمكن أن يكون إيجابياً نظراً لأنه يزيد من كمية الأكسجين التي نستنشقها مما يسمح للرئتين بتوزيعه على مناطق في الجسم هي في أمس الحاجة إليه. غير أن المشكلة تظهر عندما تصبح سرعة التنفس عادة. فاستمرار التنفس السريع قد يؤدي إلى رفع مستويات الأكسجين بشكل كبير للغاية، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الدوخة، وخز خفيف في الوجه، واليدين والأطراف ومشاكل بصرية.

وأفضل طريقة لمواجهة هذا الأمر هو أن تعرف متى يزداد تنفسك عن الوضع الطبيعي وتحاول أن تبطئ تنفسك. حاول أن تتنفس بإيقاع منتظم بشهيق 2، 3، 4 وزفير 2، 3، 4. وفي النهاية فإن هذا سوف يعيدك إلى تنفسك الطبيعي. ربما يكون من المفيد أن تستخدم عقرب الثواني لتوقيت تنفسك. يستغرق الأمر ثلاثة دقائق تقريباً من التنفس البطيء كي يعود تنفسك إلى الوضع الطبيعي.

كما أنه من المفيد أن تتعلم التنفس عن طريق البطن وليس الصدر كي تتجنب زيادة التنفس. وهذا هو ما يعرف بالتنفس الحاجزي. وهو أكثر نفعاً لنا لأنه يعني أننا نستخدم عضلات البطن للشهيق وهو ما يسمح لنا بالتحكم في الحجاب الحاجز وتمتلئ الرئتان بشكل مناسب.

التنفس الحجابي [الحجاب الحاجز]

عندما نكون متوترين فإن ذلك يتسبب في سرعة التنفس. وهذا يمكن أن يكون إيجابياً نظراً لأنه يزيد من كمية الأكسجين التي نستنشقها مما يسمح للرئتين بتوزيعه على مناطق في الجسم هي في أمس الحاجة إليه. لكن المشكلة تظهر عندما تصبح سرعة التنفس عادة. فاستمرار التنفس السريع قد يؤدي إلى رفع مستويات الأكسجين بشكل كبير للغاية، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الدوخة، وخز خفيف في الوجه واليدين والأطراف ومشاكل بصرية.

تجنب هذا الشيء أنت بحاجة لأن تتعلم كيف تتنفس بالبطن وليس الصدر. وهذا هو ما يعرف بالتنفس الحجابي. وهو أكثر نفعاً لنا لأنه يعني أننا نستخدم عضلات البطن للشهيق وهو ما يسمح لنا بالتحكم في الحجاب الحاجز وتمتلئ الرئتان بشكل مناسب.

إن التنفس الحجابي يصعب المران عليه لأنك لا تراه وهو يعمل.

الحجاب الحاجز – الفاصل بين الأعضاء الموجودة في البطن والصدر. وهو عبارة عن غشاء عضلي مربوط بهوامش الأضلاع السفلى وعندما يتحرك داخل الصدر - مثل المكبس - يضغط الهواء خارج الرئتين.

(1) الزفير – إخراج الهواء عن طريق الحجاب الحاجز.

هواء

شد بطن



إذا ضغطت بيديك على بطنك وأخرجت الهواء عبر فمك فأنت تدفع الحجاب الحاجز ليضغط الهواء إلى أعلى وخارج الرئتين.

(2) الشهيق – شهق الهواء عبر الحجاب الحاجز

هواء

شد بطن



عندما تأخذ نفساً عميقاً جداً فيجب أن ترخي الضغط على جدار بطنك (وتدعه ينتفخ للخارج). وهذا يعني أنك تضغط المكبس ليتحرك إلى أسفل فيشفط هواء عبر الأنف.

كيف تقوم بتنفس حجابي...

- اجلس بشكل مريح وضع يديك على بطنك.
- اضغط بطنك للخارج عند شهيق الهواء عبر الأنف/الفم.
- احبس ذلك النفس لمدة 3 ثوان.
- قم بزفير الهواء عبر الأنف/الفم دافعاً بطنك للداخل.
- قم بالشهيق عبر الأنف/الفم وفي نفس الوقت قم بدفع بطنك للأمام.
- كرر ذلك.
- مارس التنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق في اليوم في البداية ثم زدها إلى 15 دقيقة في اليوم.

من المهم أن تمارس هذه الطريقة إلى أن تشعر بأنك تؤديها وأنت مرتاح. وإذا حققت ذلك فيمكنك التنفس بتلك الطريقة حال المشي والوقوف. وهذا سيعني أنه باستطاعتك أن تستخدم هذا التمرين المزيل للتوتر في أي موقف سواء كنت جالساً أو واقفاً.

ملاحظة: من المهم إذا شعرت بدوخة أو خفة في الرأس خلال التمرين أن تتوقف، ترتاح لبرهة ثم تحاول مرة أخرى.

إلهاء

إن أحد أساليب التخلص من أعراض نوبة الفزع هو عدم إشغال عقلك بهذه الأعراض. لم لا تنظر حولك، ادرس الأشياء بالتفصيل، أرقام لوحات السيارات، إشارات الطرق، الخ. أنت بحاجة لأن تلهي نفسك لمدة لا تقل عن ثلاث دقائق حتى تبدأ الأعراض في الانخفاض.

من المهم أن تدرك أنه رغم أنها مزعجة فإن نوبة القلق ليست مؤذية أو خطيرة. حتى وإن لم تستخدم الأساليب سالفة الذكر لن يحدث شيء مرعب. فهذه الأساليب مجرد وسيلة للتقليل من الشعور بعدم الراحة.

توكيد الذات

ربما تكون نوبات فزعك مرتبطة بجوانب من حياتك تؤثر على ثقتك بنفسك. انظر إلى أشياء مثل عملك، عائلتك/أصدقائك الخ. وحاول أن تحدد أشياء تريد أن تغيرها. إن التدريب على توكيد الذات قد يكون مفيداً لك إذا شعرت أنك عالق في موقف ما وتجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك الحقيقية.

التخيل الإبداعي والتأكيدات الإيجابية

يمكنك استخدام هذه الأساليب لتعيد تدريب خيالك وتأخذ نفسك في الاتجاه الصحيح. الناس الذين يعانون من نوبات فزع يبدو أن لديهم خيال قوي جداً، يستخدمونه لاستحضار المواقف الكارثية. أحد طرق مواجهه هذا الأمر هو أن تستخدم خيالك للتركيز على مواقف تشعر فيها بالراحة. على سبيل المثال، بتخيل أنك في مكان تشعر فيه بالسلام والراحة.

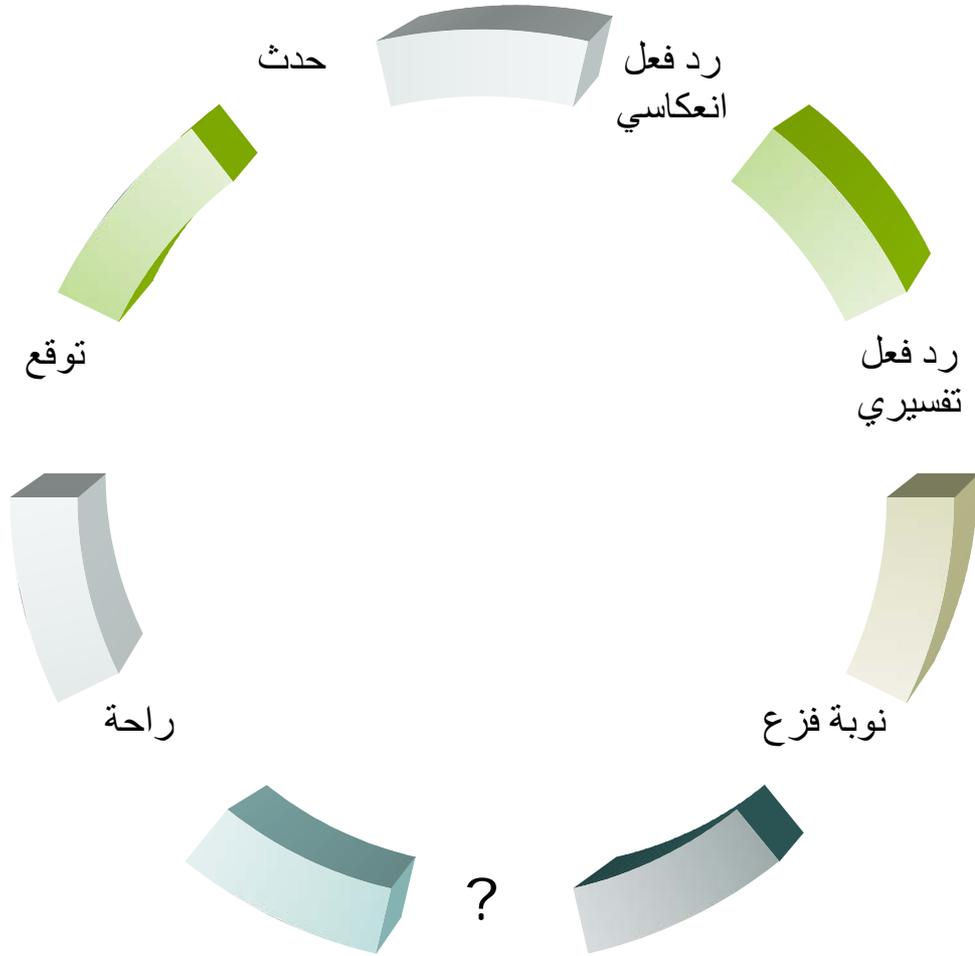
إن أحسن طريقة للقيام بذلك هو التدريب، محاولة الجلوس في كرسي وإراحة أطرافك بشكل كامل والتفكير في صور وخيالات مهدئة. كما بإمكانك أن تستخدم خيالك للتركيز على مواقف تعد بالنسبة لك مخيفة. تخيل الموقف المخيف وتحدث مع نفسك بشكل إيجابي - "أنا بخير"، "هذا أمر سهل"، الخ. هذه التأكيدات الإيجابية هو رسائل بالزمن المضارع يمكنك أن تهمس بها لنفسك أو تقرأ بصوت مرتفع.

إن استخدام هذه الوسائل قد يكون صعباً في البداية لأنه قد تكون اعتدت على التفكير السلبي، لذلك فهي بحاجة إلى الكثير من التمرين والممارسة.

ملخص:

- حاول أن تمارس كل الأساليب التي ذكرناها عندما لا تكون قلقاً حتى تتعلمها بشكل سليم.
- حاول أن تخصص وقت للاسترخاء كجزء من روتينك اليومي، ولو لمدة 30 دقيقة في اليوم.

وأخيراً ... فهم الدائرة!



إن محاولة فهم دائرة نوبات الفزع يمكن أن يساعدك في التغلب عليها. الشكل أعلاه يوضح كل مرحلة من مراحل نوبة الفزع. أول الأشياء التي قد تلاحظها هي أن نوبات الفزع دورية. وهذه ميزة كبيرة، لماذا؟ لأنها دائماً تتبع نفس النمط المتوقع. وهذا يجعل إدارتها أسهل من أي مشكلة لا تتبع نمط يمكن التنبؤ به أو دائمة التغيير.

الكثير من مراحل الدائرة المبينة أعلاه تم مناقشته في هذا الدليل، ما عدا تلك التي عليها علامة استفهام.

سؤال:

ماذا في اعتقادك يحدث عند علامة الاستفهام؟ قف وفكر في هذا اللحظة (تذكر أنه كجزء من الشفاء من نوبة الفرع هو إعادة تدريب تفكيرك فيها).

جواب:

تنتهي نوبة الفرع. ما الذي يجعل هذا أمراً مهماً جداً؟ حسناً، كم مرة حدثت معك نوبة فرع وظننت "هل من نهاية لهذا الأمر؟" مثل هذه الأفكار هي التي تزيد نوبة الفرع سوءاً.

والحقيقة أن نوبة الفرع سوف تنتهي لأن كل نوبات الفرع تنتهي، وسوف تنتهي ليس بسببك! سوف يحدث هذا بغض النظر عما تقوم به. سوف تنتهي نوبة الفرع.

ليس من مهمتك أن تنهي النوبة؛ إن مهمتك فقط هي أن تمنح نفسك أكبر قدر ممكن من الراحة وأنت تنتظر انتهاء النوبة. يمكنك القيام بذلك من خلال ممارسة مهارات التحمل المشار إليها في هذا الدليل أثناء انتظارك انتهاء النوبة.

ماذا لو احتجت لمزيد من المساعدة؟

تهدف التمارين في هذا الدليل إلى مساعدتك في تجاوز نوبات الفرع التي تعاني منها. ولكن إذا شعرت أنك لا تحرز تقدماً يذكر أو أن مشاكلك تزداد سوءاً فعليك أن تبحث عن مساعدة.

وطبيبك العام (جي بي) هو أنسب شخص يمكن أن تناقش هذا الأمر معه. الطبيب يمكن أن يقترح علاجاً كلامياً، وربما يصف لك بعض الأقراص، وربما يقترح عليك أن تذهب لزيارة اختصاصي صحة عقلية، أو قد يقترح عليك مجموع ما ذكر.

أما إذا شعرت أنك مستاء جداً من الموقف لدرجة أنك فكرت في إيذاء نفسك أو شعرت أنك قد تؤذي آخرين، توجه إلى طبيبك العام أسرع ما يمكن وأوضح له مشاعرك.

بجانب أساليب المساعدة الذاتية المذكورة في هذا الدليل توجد هناك طريقتان يمكنك الحصول من خلالهما على مساعدة بخصوص نوبات الفرع التي تعاني منها. هاتان الطريقتان يمكنك مناقشتها مع طبيبك.

العلاج

ثبت نجاح علاج نوبات الفزع عن طريق ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي. حيث أفاد الناس الذين تلقوا هذا النوع من العلاج أنه خفف من الأعراض وغير حياتهم بحيث لم تعد محكومة بالقلق.

الدواء

يمكن لأدوية القلق أن تكون مفيدة بالنسبة لكثير من الناس، فمضادات الاكتئاب والقلق استخدمت لعلاج الذين يعانون من نوبات الفزع. لكن للوصول إلى أفضل النتائج فينبغي استخدام هذه الأدوية بالتزامن مع علاج مثل العلاج السلوكي المعرفي لأن فائدة هذه الأدوية محدودة إن استخدمت لوحدها.

منظمات ومصادر مفيدة

استشارة:

مركز الصحة والعلاج

Centre for health and Healing
St Martins Church
The Bull Ring
Birmingham
BB5 5B
هاتف: 0121 600 6026

مركز كروز لرعاية الحزن على فقدان عزيز

Cruse Bereavement Care
Floor King Edward Buildingrd3
Corporation St 205
Birmingham
SE6 4B

هاتف: 0121 687 8010

بريد الكتروني: com.gham@aolcrusebirmin

استشارة الباب المفتوح للشباب

Open Door Youth Counselling.
(s'26For Under)
a Bristol Road, 480
.BD6 29Selly Oak, Birmingham, B
هاتف: 0121 472 2071.

مؤسسة Relate

توفر دعم ونصيحة فيما يتعلق بقضايا العلاقات الشخصية
.ET1 15Birmingham, BBishopsgate Street, 110
هاتف: 0121 643 1638

0845 1304010:Relateline

موقع على الإنترنت: uk.org.relate.www

مؤسسة Samaritans

Bow Street 13
Birmingham
DW1 1B
0121 666 6644
909090 08457National helpline;

فريق شمال بيرمنجهام للكحول

Substance Abuse

The Matthews centre,

Duddeston Manor Rd

Duddeston

Birmingham

QD4 7B

هاتف: 0121 685 6340

مركز سلوكيات الإدمان

Addictive Behaviours Centre

Corporation St 122-120

Birmingham

SX6 4B

هاتف: 685 6180

إسكان

عون الإسكان في غرب المدلانز

West Midlands Housing Aid

Floor, Ruskin Buildings, nd2

Corporation St 191

Birmingham

RP6 4B

هاتف: 0121 2366 6668

إدارة الديون: Debt management:

Birmingham Money Advice and Grants

Floor Dolphin house st1

Coventry Rd, 54

Small Heath

RX0 10ham BBirmingham

هاتف: 0121 766 7466

العنف المنزلي:

عون النساء في بيرمنجهام

Birmingham women's Aid

هاتف: 0121 685 8550

الاغتصاب والعنف الجنسي

مشروع الاغتصاب والعنف الجنسي

هاتف: 0121 233 3818

خدمات للمثليين الجنسيين من الرجال والنساء

حياة مثلية صحية

ricks Centre For Community HealthSt Pat

Frank St,

Highgate

Birmingham

YA0 12B

هاتف: 446 1085

معتنون:

رابطة المعتنين ببيرمنجهام

0121 686 4060

مؤسسة (هوم ستارت) Homestart

(تدعم العائلات التي لديها طفل واحد على الأقل عمره أقل من خمس سنوات)

قضايا العمل والتوظيف

مؤسسة The Welcome Shop

St Chads Circus 3

Snowhill plaza, Birmingham

HS6 4B

هاتف: 0800 542 0038

خدمات أخرى مفيدة:

"الخطوات الأولى للحرية"

للذين يعانون من القلق

هاتف: 01926 864473

Friend, West Midlands

Tel: 0121 6227351

تمنح نصائح ودعم واستشارة ومعلومات وصداقة عبر الهاتف

خدمة الصحة الوطنية مباشر NHS Direct

خط هاتفي مجاني على مدار الساعة.

المكالمات حسب السعر المحلي للمكالمة.

هاتف: 0845-4647

لا داعي للفرع

مؤسسة مساعدة ذاتية وطنية للرهاب والقلق والفرع.

خط هاتف للمساعدة: 01952-590545.

مكتب: 01942-590005

خطوط هاتف مساعدة

خط هاتف بيرمنجهام للمخدرات: 0121 632 6363

الخط المساعد الوطني للمخدرات: 0800 77 66 00
(خدمة 24 ساعة فيما يتعلق بقضايا المخدرات)

ساينلاين 0845 767 8000 Saneline
(خط مساعدة لأي شخص يعاني من مشاكل في الصحة العقلية)

كالم 0800 585 8585 CALM
(خط مساعدة وطني للشبان مفتوح من الساعة الخامسة مساءً حتى الثالثة فجراً)

خط الدين الوطني: 0808 808 4000
(نصيحة مجانية سرية لمعالجة الديون)

السامريين Samaritans: 08457 790 9090
(خط مساعدة 24 ساعة لأي شخص يعاني من مشاكل في الصحة العقلية)

مواقع إنترنت مفيدة

عقل Mind

مؤسسة خيرية تُعنى بالصحة العقلية
توفر معلومات ومساعدة ذاتية لمشاكل الصحة العقلية
www.mind.org.uk

الكلية الملكية للأطباء النفسيين Royal College of Psychiatrists
مواد تربوية
www.rcpsych.ac.uk

مؤسسة "دبرشن أليانس" Depression Alliance
معلومات عن مختلف أوجه الاكتئاب
www.depressionalliance.org

مؤسسة "اهزم الإكتئاب" Defeat Depression
معلومات وأبحاث عن الاكتئاب
www.actiondepression.net

الرابطة البريطانية للاستشارة والعلاج النفسي
www.bacp.co.uk

خط هاتف رعاية
www.carelineuk.org

ساينلاين Saneline
يوفر معلومات ودعم لأي شخص يعاني من مشاكل صحة نفسية.
www.sane.org.uk

مؤسسة عون النساء في بيرمنجهام Birmingham women's Aid
توفر نصائح ودعم للنساء والأطفال الذين يعانون من عنف منزلي
www.bhamwa.org

نصائح ومنح مالية
توفر نصائح بخصوص الديون والمساعدات الاجتماعية.
www.b-mag.org.uk

كتب مفيدة:

Bemis J and Barrada A (1994) **Embracing Fear: Learning to Manage Anxiety and Panic**. Hazeldon Information and Educational Services.

Glatzer and Foxman (eds) (2002) **Conquering Panic and Anxiety Disorders: Success Stories, Strategies and Other Goodnews**. Hunter House Inc.

Handly R (1990) **Anxiety and Panic**. Fawcett Books

Silove and Manicavasagar (1997) **Overcoming Panic: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques**. Publishers: Constable and Robsinson.

من إعداد وتطوير
خدمة الرعاية الأولية للصحة العقلية
2004

النص مقتبس بتصريف، وبإذن، من نسخة سابقة من إنتاج وتصميم أمانة الصحة
الوطنية بنيوكاسل ونورث تينسايد والصحة النفسية بنورثمبرلاند.