

التوتر والقلق

STRESS AND ANXIETY



دليل مساعدة ذاتية

ما الفائدة المرجوة من هذا الدليل؟

هذا الدليل يهدف لمساعدتك من خلال:

١. توضيح ماهية القلق، وأسبابه والعوامل التي تنبئ به.
٢. مساعدتك في إدراك ما إذا كنت تعاني من القلق.
٣. مساعدتك في تعلم طرق تستطيع من خلالها التغلب على قلقك بشكل أفضل.

ما هو القلق؟

الناس الذين يعانون من القلق عادة ما يُطلق عليهم صفة "متوتر" أو "قلق". القلق ناتج عن كون المرء لديه توتر لفترة طويلة جداً.

نحن جميعاً نمر في مرحلة ما من حياتنا بتجربة القلق لأنه استجابة طبيعية لموقف نرى فيه تهديداً. ومن أمثلة ذلك عندما نأخذ امتحان أو نذهب لمقابلة بخصوص العمل. في مثل هذه المواقف يمكن للقلق أن يكون مفيداً لأنه قد يرفع من مستوى أدائنا ويساعدنا على التغلب على الموقف بشكل أفضل.

لكن ليس كل قلق مفيد!!

- عندما يكون القلق حاداً قد يحول دون قدرة الناس على فعل ما يريدون فعله.
- قد يبدأ الناس في الخوف من أعراض القلق – يشعرون بالقلق لأنهم يخشون أعراض القلق، ثم ما يلبثوا أن يشعروا بتلك الأعراض بسبب الأفكار المثيرة للقلق - وبذلك يكون دخل الإنسان في دائرة مفرغة.
- إن أعراض القلق يمكن أن تكون مخيفة خاصة إذا لم يعرف الشخص ما هي.
- بالرغم من أن القلق ليس خطيراً، إلا أنه يمكن أن يكون مزعجاً جداً للشخص.

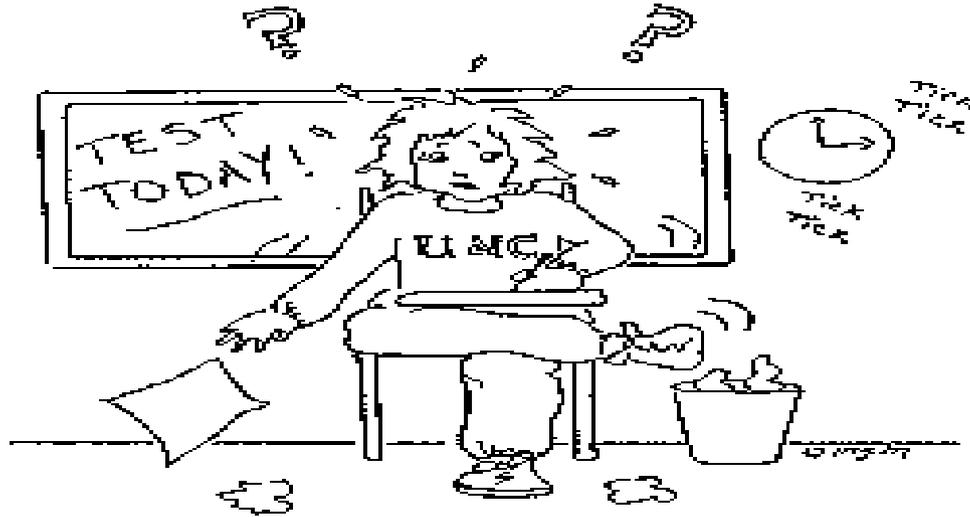
كيف أعرف إذا كنت أعاني من القلق؟

إن القلق يؤثر على كل من الجسد والعقل. فيما يلي بعض التجارب النموذجية التي يمر بها الذين يعانون من القلق:

"عقلي يعج بالأفكار، وقدماي ترتعشان، وأشعر وكأنني سأفقد السيطرة."

"بدأت أشعر أن قلبي يخفق بسرعة أكثر وأكثر وبدأت أتخيل أن كل شيء خطأ"
"أشعر أن فمي جاف ولا أستطيع البلع"

إذا كانت مثل هذه الأفكار تمر عليك بانتظام فربما تكون تعاني من القلق. أحياناً يخلط الناس بين أعراض القلق والمرض العضوي وهم غالباً لا يعتبرون أنفسهم أشخاص قلقون.



ما الذي يحدث؟

يحدث القلق عندما يستجيب الجسم لموقف مخيف أو مهدد. وهي تعرف أيضا باستجابة العراك أو الفرار!

استجابة العراك أو الفرار - فيه إشارة لاستعداد الجسم إما لمقاتلة الموقف الخطر أو الفرار منه.

لفهم القلق يجب أن تفكر في هذه الاستجابة. تخيل أنك هوجمت...

- مجرد أن تعلم بالخطر تشتد عضلاتك حتى تكون جاهزاً للتصرف.
- وتزداد سرعة دقات قلبك لنقل الدم للمناطق التي تحتاجه، وهي عضلاتك ومخك.
- ويزداد تنفسك لتوفير الأكسجين المطلوب للطاقة.
- وسوف تعرق أكثر لمنع زيادة حرارة الجسم.
- وفمك سيجف وقد تضطرب معدتك.

هذه الاستجابات ربما يعود تاريخها إلى زمن العيش في الكهوف وهي موجودة في الحيوانات التي تعتمد عليها للنجاة. هذه الأيام، قلما نواجه مواقف، إما حياة وإما موت، بل، ولسوء الحظ، غالباً ما نواجه مواقف وتوترات من النوع الذي لا يمكننا مقاتلته أو الهروب منه. في مثل هذه المواقف من المرجح أن تظهر علينا هذه الأعراض المذكورة، وإذا لم تفهم ما يحدث فهذا سيجعلك تشعر بالقلق أكثر.

ما هو سبب القلق؟

هناك الكثير من الأسباب التي قد تتسبب في قلق الشخص. على سبيل المثال:

- قد يكون قد مر بسلسلة أحداث محزنة تسببت في شعوره بالقلق، مثل فقدان الوظيفة، الحزن على فقيد أو مشاكل في العلاقات الشخصية مع من يحب.
- بعض الناس تعلموا أن يقلقوا وتكون لديهم شخصية تمتاز بالقلق.
- قد يكون الشخص تحت ضغط في البيت أو العمل، مثلاً مشاكل مالية في البيت تسبب في ضغط في العمل.



هل أنت قلق؟

القلق يؤثر علينا بأربع طرق مختلفة:

- طريقة عمل جسمنا
- طريقة تفكيرنا
- طريقة تصرفنا وسلوكنا
- طريقة شعورنا

ضع إشارة مقابل الأعراض التي تمر بها بانتظام:

طريقة عمل جسمنا

عرق

اضطراب في المعدة

عضلات مشدودة

خفة في الرأس شعور بالإغماء

نممة في الأصابع

سرعة في دقات القلب

ضيق في الصدر

آلام في الجسم

تغيرات في التنفس

طريقة تفكيرنا

عدم القدرة على التركيز

تخيل الأسوأ

قلق مستمر

تسارع الأفكار من فكرة لأخرى

"أنا فقدت السيطرة"

"لا أستطيع التحمل"

"سأضحك الناس على نفسي"

"أنا أنهار"

طريقة تصرفنا وسلوكنا

عدم القدرة على الجلوس و الراحة
زيادة في شرب الكحول
زيادة في التدخين
زيادة أو نقص في الشهية
تجنب الموقف الذي نخاف منه
أكثر ضجراً
التحدث بسرعة أو التحدث أكثر من المعتاد
زيادة أو نقص في سرعة المشي
البدء في أنشطة معينة ولكن دون إنجازها

طريقة شعورنا

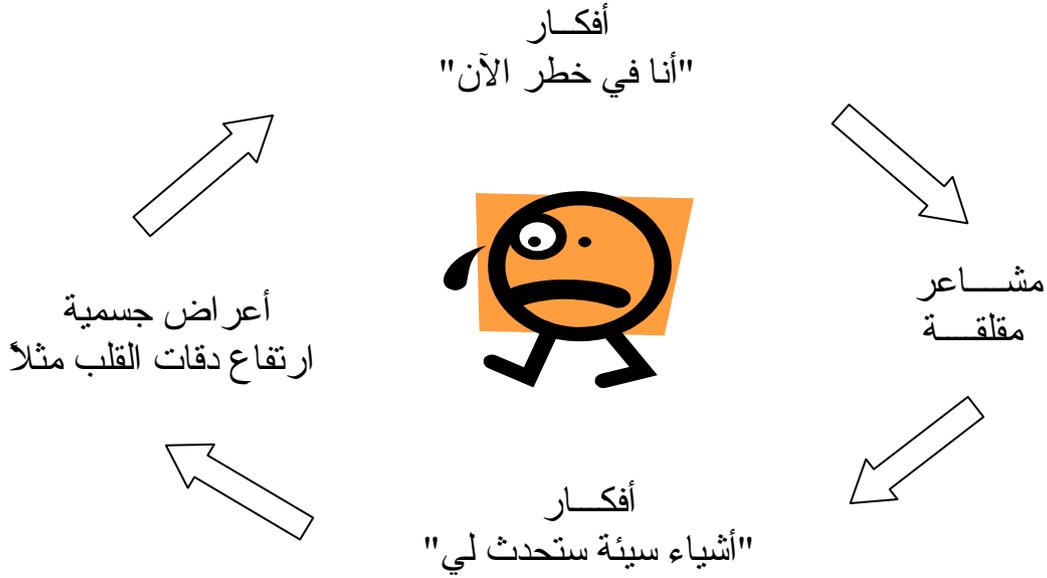
مذعور
مشدود ومضطرب ومتحفز
شعور بأن شيء سيء سوف يحدث
عصبي، قلق وخائف

إذا كنت تشعر بانتظام ببعض أو كل هذه الأعراض فمن المرجح أنك تعاني من قلق.
هذا الدليل سوف يوضح لك الطرق التي تساعدك في خفض هذه الأعراض.

ما الذي يساعد على استمرار قلقك؟

هناك عدد من الأسباب التي تساعد على استمرار القلق:

١. دائرة قلق مفرغة



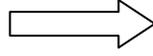
إن أعراض القلق الجسدية غالباً ما تكون غير مريحة وغالباً ما يبدأ الناس في التفكير في أن سببها مشاكل جسدية وأن شيئاً سيئاً سوف يحدث لهم. وهذا بدوره يتسبب في ظهور المزيد من أعراض القلق وبذلك تستمر الدائرة.

٢. التجنب

إذا استحكمت هذه الدائرة المفرغة غالباً ما يستخدم الناس التجنب للتغلب على أفكارهم المقلقة. إذا كان الموقف المتسبب في قلقهم كان خطراً فعلاً فهذه الاستجابة يمكن أن تكون مبررة ولكن في معظم الحالات يكون الموقف المتسبب في القلق ليس خطراً بالفعل. التجنب يمكن أن يصبح صعباً جداً على المرء ويمكن أن يجعل حياتهم جداً غير مريحة. وفي واقع الأمر هذا قد يقود إلى دائرة مفرغة أخرى لأن الانسحاب يمكن أن يجعل الشخص يقلل من أمر نفسه بشكل أكثر مما قد يؤدي إلى مزيد من أعراض القلق.

٣. الخوف من الأعراض

خوف من أعراض القلق



أعراض جسدية

الكثير من الناس الذين يعانون من القلق في بعض المواقف قد يترقبوا مشاعرهم المقلقة ويصبحوا خائفين من الأعراض نفسها مما قد يتسبب في حدوث الأعراض الفعلية التي يخافون منها.

٤. الشخصية

الشخصية هي سبب آخر من أسباب استمرارية القلق. بعض الناس لديهم شخصيات قلقة طبيعياً ويميلون للقلق كثيراً حول الأشياء.

وبالمثل، بعض الناس الذين لديهم مصدر مستمر للقلق لعدة سنوات ربما يقعون في عادة الشعور بالقلق.





تمرين ١

أخذاً في الاعتبار الطرق المختلفة التي يمكن أن تساهم في استمرارية القلق لديك، نرجو أن تفكر لبضع دقائق في كيف يمكن أن تكون أنت تحافظ على استمرارية القلق لديك.

<p>الأعراض التي تعاني منها</p>	<p>معتقداتك حول هذه الأعراض</p>
<p>الأشياء التي يمكنك تجنبها</p>	<p>الضغوط الحالية في حياتك</p>

ماذا يمكنني أن أفعل الآن؟

لكي تدير قلقك بشكل أفضل هناك أربع مجالات يمكنك أن تعمل عليها:

١. زيادة فهمك لقلقك.
٢. تغيير أفكارك حول قلقك.
٣. التقليل من الأعراض الجسمية لديك.
٤. تغيير سلوكك حول قلقك.

١. زيادة فهمك لقلقك

هناك تمرينان اثنان يمكنك القيام بهما وسيساعدانك في فهم قلقك بشكل أفضل. سيساعدانك على تحديد ما إذا كان قلقك مرتبط بمواقف معينة أو أشخاص معينين، وما إذا كان يزداد سوءاً في أوقات معينة من اليوم، وكذلك سوف تساعدك على تحديد ما إذا كان القلق الذي تعاني منه هو قلق واقعي أم لا.



تمرين ٢: مذكرة القلق

احتفظ بمذكرة حول قلقك ومستويات الأنشطة لمدة أسبوعين أو ثلاثة مقدراً قلقك من ١ إلى ١٠. إن استطعت قم بهذا كل ساعة خلال اليوم، ولكن إن لم يكن هذا ممكناً حاول أن تقوم به كلما استطعت. يجب أن تكتب خلال اليوم كله مع من كنت، وماذا كنت تفعل، وما الذي كنت تفكر فيه. فهذا قد يساعدك في تحديد المواقف أو الناس الذين يزيدون من مستويات القلق لديك.

في حال كتبت كل الحلول الممكنة للمشكلة قم باختيار حل واحد تعتقد بأنه الأفضل وأكتب كل الخطوات التي ستؤدي لتحقيق هذا الحل. من المهم أن تفكر في ما إذا وقع خطأ ما خلال العملية حتى تكون جاهزاً للتعامل معه. وربما تريد أن تناقش الأمر مع صديق أو أحد أفراد عائلتك حتى يساعدوك في خطتك.

أفضل حل
الخطوات:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

◀ نصائح عامة حول كيفية تجنب نمط حياة مضغوط

إدارة وقتك – خطط لأنشطتك اليومية، مع ضمان وقت كاف للراحة والاسترخاء والتمارين، ألخ.

كن إيجابياً! - كافئ نفسك عندما تتجز تمريناً معيناً بأخذ وقت للاسترخاء.

نم – من المهم أن تحاول النوم والاستيقاظ في نفس الأوقات كل يوم حتى يكون لديك نمط معين.

قم بالتمارين الرياضية - أي تمرين رياضي جيد ولكن تخصيص حصص من ٣٠ دقيقة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع هو القدر الذي ينصح به.

الغذاء – حاول أن تتبع نظام غذائي متوازن يشمل على كافة المجموعات الغذائية مثل البروتين والألياف، ألخ.

الهوايات – مارس هواية تحبها. وهذه من الأفضل أن تكون هواية ليس لها مواعيد نهائية ويمكن التقاطها وتركها بسهولة وبدون ضغط.

٢. تغيير أفكارك فيما يتعلق بالقلق

الأفكار لها دور كبير في دائرة القلق المفرغة كما أوضحنا سابقاً. بالإضافة إلى هذه الأفكار قد تكون لديك بعض الصور والخيالات في ذهنك. على سبيل المثال، عندما تكون قلقاً ربما تشعر وكأنه تتنابك أزمة قلبية، هذا التفكير في حد ذاته مخيف لذلك ستنتسارع ضربات قلبك مما قد يعزز تفكيرك بأنك تتعرض لأزمة قلبية. وبالإضافة لهذه الأفكار قد ترى صوراً وخيالات مثل الوصول للمستشفى أو أن الأطباء يحاولون إنعاشك.



تمرين ٤ : لمساعدة في التفكير في أنواع الأفكار والصور التي قد تخطر ببالك فيما يتعلق بقلقك، أجب على الأسئلة التالية:

ما هي الأفكار التي تتوارد على ذهنك عندما تشعر بالقلق؟
هل تكون لديك صور في ذهنك عما قد يحدث لك؟
هل أي من هذه الأفكار يجعلك تشعر أسوأ أو أكثر قلقاً؟

لا تقلق إن وجدت صعوبة في الإجابة على هذا التمرين، لأنه ليس من السهل دائماً أن تعرف ما الذي يزيد من سوء القلق لديك. الأفكار التي تمر بها قد تكون أوتوماتيكية جداً وأصبحت عادة لديك لا تستطيع أن تحدد معالمها لأنك اعتدت عليها كثيراً.

٣ التقليل من الأعراض البدنية

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 شدها 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 ٥ 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 ٢-٣ زفير ٢-٣ .
- قل لنفسك كلمة "هدوء" أو "راحة" عند الزفير.

اليدين – ارفع يديك اليمنى من عند الرسغ حتى تشعر بالإجهاد عند ٤٥ 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 ردفك ... 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، قطّب 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.

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.

لتجنب 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 المran 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.

(١) الزفير - إخراج الهواء عن طريق الحجاب الحاجز.

AIR

ABS



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

(٢) الشهيق - شهق الهواء عبر الحجاب الحاجز



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 ٣ 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 ٥ دقائق في اليوم في البداية ثم زدها إلى ١٥ دقيقة في اليوم.

من المهم أن تمارس هذه الطريقة إلى أن تشعر بأنك تؤذيها 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.

أين يمكنني الحصول على مزيد من الدعم؟

تهدف التمارين في هذا الدليل إلى مساعدتك في تجاوز الضغط والقلق اللذان تعاني منهما. 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 تؤدي 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 فيما يتعلق بالضغط والقلق لديك. هذا الطريقتان يمكنك مناقشتها مع طبيبك.

علاج

ثبت نجاح علاج الضغط والقلق 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.

دواء

يمكن لأدوية القلق أن تكون مفيدة بالنسبة لكثير من الناس، فمضادات الاكتئاب والقلق استخدمت لعلاج الذين يعانون من القلق. 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

B5 5BB

هاتف: 0121 600 6026

مركز كروز لرعاية الحزن على فقدان عزيز

Cruse Bereavement Care

3rd Floor King Edward Building

205 Corporation St

Birmingham

B4 6SE

هاتف: 0121 687 8010

بريد الكتروني: crusebirmingham@aol.com

استشارة الباب المفتوح للشباب (تحت سن ٢٦)

Open Door Youth Counselling

480a Bristol Road,

Selly Oak, Birmingham, B29 6BD.

هاتف: 0121 472 2071.

ريليت

Relate

توفر دعم ونصيحة فيما يتعلق بقضايا العلاقات الشخصية

110 Bishopsgate Street, Birmingham, B15 1ET.

هاتف: 0121 643 1638

Relateline: 0845 1304010

موقع على الإنترنت: www.relate.org.uk

السامريتين

Samaritans
13 Bow Street
Birmingham B1 1DW
0121 666 6644
هاتف: 08457 909090

فريق شمال بيرمنجهام للكحول

The Matthews centre,
Duddeston Manor Rd
Duddeston
Birmingham B7 4QD
هاتف: 0121 685 6340

مركز سلوكيات الإدمان

Addictive Behaviours Centre
120-122 Corporation St
Birmingham B4 6SX
هاتف: 685 6180

إسكان: مأوى

عون الإسكان في غرب المدلانز

West Midlands Housing Aid
2nd Floor, Ruskin Buildings,
Corporation St ١٩١
Birmingham B4 6RP
هاتف: 0121 2366 6668

إدارة الديون: Debt management:

Birmingham Money Advice and Grants
1st Floor Dolphin house
54 Coventry Rd, Small Heath
Birmingham B10 0RX
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

St Patricks Centre For Community Health

Frank St, Highgate

Birmingham B12 0YA

هاتف: 446 1085

معتين:

رابطة المعتين ببيرمنجهام

0121 686 4060

Homestart (هوم ستارت)

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

هاتف: 01527 878 549

قضايا العمل والتوظيف

The Welcome Shop

3 St Chads Circus

Snowhill plaza, Birmingham

B4 6HS

هاتف: 0800 542 0038

خدمات أخرى ونصائح مفيدة

الخطوات الأولى للحرية

للذين يعانون من القلق

هاتف: 01926 864473

Friend, West Midlands

Tel: 0121 6227351

تمنح نصائح ودعم واستشارة ومعلومات وصدقة عبر الهاتف

Mind – جمعية خيرية للصحة العقلية، يمكنها توفير معلومات ونصيحة.

هاتف: 08457 660 163

National Phobics Society

جمعية الرهاب الوطنية

هيئة خيرية لخدمة المستخدم تتسق مجموعات المساعدة الذاتية

هاتف: 0870 7700 456

NHS Direct خدمة الصحة الوطنية مباشر

خط هاتفي مجاني على مدار الساعة.

المكالمات حسب السعر المحلي للمكالمة.

هاتف: 0845-4647

لا داعي للذعر No Panic

مؤسسة مساعدة ذاتية وطنية للرهاب والقلق والذعر.

خط هاتف للمساعدة: 01952-590545.

مكتب: 01942-590005

خطوط هاتف مساعدة

خط بيرمنجهام للمخدرات 0121 632 6363

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

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

الخط المساعد الوطني للمخدرات 0800 77 66 00
(خدمة ٢٤ ساعة فيما يتعلق بقضايا المخدرات)

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

مواقع إنترنت مفيدة

لا داعي للذعر No Panic www.no-panic.co.uk

الخطوات الأولى للحرية (المشاكل القلق)

www.first-steps.org

الخط المباشر لخدمة الصحة الوطنية (حقائق)

www.nhsdirect.nhs.uk

رابطة إدارة الضغط النفسي الدولية

www.isma.org.uk

www.mentalhealth.org.uk

www.stressbusting.co.uk

www.mind.org.uk

www.studenthealth.co.uk

www.bbc.co.uk/health

قائمة بكتب الضغط النفسي والاسترخاء

التأمل

Bill Anderton, Piatkus Books, 1999 A guide to the origins, theory, and practice of meditation. هذا الكتاب على مجموعة متنوعة من أساليب الاسترخاء والتفكير الإيجابي والتخيل التصويري الموجه.

Stop The World

Gary L. Cooper and Murray Watts, Hodder & Stoughton, 1998

يهدف مؤلفو هذا الكتاب إلى إظهار أن التغلب على الضغط النفسي قد يتطلب تغيير جذري إيجابي إشفائي لنمط الحياة والتوجه.

Teach Yourself Relaxation علم نفسك الاسترخاء

Richard Craze, Teach Yourself, 1998

تمارين ميسرة للتخفيف من الضغط النفسي

Easy Exercises to Relieve Stress

Hussein Eshref, Francis Lincoln, 1999

Managing Stress إدارة الضغط

David Fontana, Routledge, 1989

The Stress Workbook

Joanna Gutmann, Sheldon Press, 1998

Teach Yourself Managing Stress

Terry Looker, Teach Yourself, 1997

The Ultimate Stress Handbook for Women

Ursula Markham, Element Books, 1997

Perfect Relaxation الاسترخاء الأمثل

Elaine Van Der Zeil, Arrow Books, 1996

دليل كامل لتخفيض الضغط النفسي

Complete Guide to Reducing Stress

C Wildwood, Piatkus Books, 1997

من إعداد وتطوير
خدمة الرعاية الأولية للصحة العقلية
2004

هذه النسخة معدلة ، مع الترخيص ، من النسخة السابقة المعدة والمصممة من قبل
Newcastle, North Tyneside, and Northumberland
Mental Health NHS Trust.