

التعامل مع القلق

التعامل مع القلق

التعامل مع القلق تدخل علاجي لعلاج القلق. يمكن استخدام هذا الكتيب إما بمفردك أو بدعم من ممارس الصحة النفسية الخاص بك.

كيفية استخدام هذا الكتيب.

ينقسم التعامل مع القلق إلى أربعة أقسام. يمكن استخدام كل جانب من جوانب التعامل مع القلق وحده للتعامل مع القلق. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يصبح التدخل فعالاً وتشعر بالتحسن. من المهم إتاحة الوقت الكافي للتعامل مع القلق حتى يصبح فعالاً.

مصادر مفيدة:

دليل المساعدة <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/how-to-stop-worrying.htm>

تطبيق Mind Shift <http://www.anxietybc.com/mobile-app>

www.talkplus.org.uk

التعامل مع القلق

ما هو التعامل مع القلق؟

التعامل مع القلق مجموعة من الأساليب التي تساعد على تقليل تأثير القلق، أو تحل المشاكل العملية. تتضمن أساليب التعامل مع القلق تحديد المخاوف وتصنيفها في البداية، ثم استخدام إما "وقت القلق" أو "حل المشاكل" للتعامل معها.

ما هو القلق؟

القلق عملية طبيعية نمر بها جميعًا من وقت لآخر، ولكن القلق في بعض الأحيان قد يصبح طاغياً وقد يؤثر على قدرتنا على التعامل معه بشكل يومي. هناك عدة طرائق تبقي على القلق، وتشمل:

1. التجنب أو الإلهاء

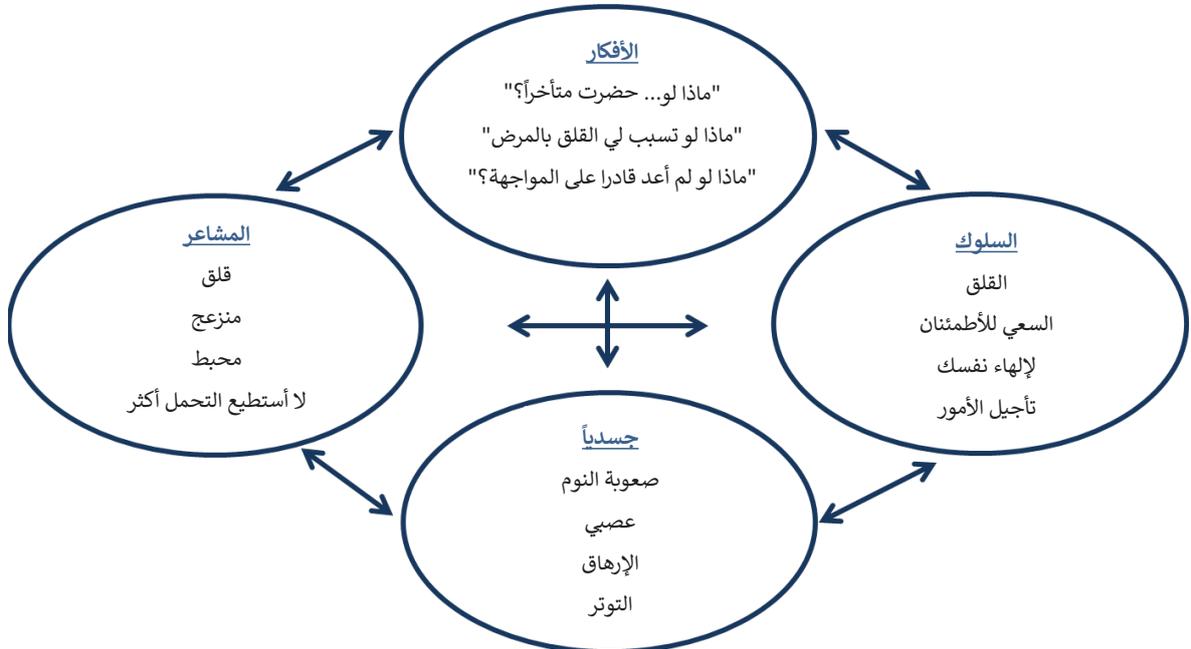
نظرًا لأن القلق قد يكون مزعجًا جدًا، فمن الطبيعي أن نتجنب الأشياء التي تسبب لنا القلق أو نحاول صرف انتباهنا عن المسببات في أذهاننا.

2. المعتقدات حول القلق:

قد يكون لدينا معتقدات معينة حول عمل القلق، بأنه مفيد أو أنه يجعلنا نمرض. يمكن أن تصعب هذه المعتقدات التوقف عن القلق، أو تجعله أسوأ.

3. تأجيل الأمور

يمكن أن يستغرق القلق الكثير من وقتنا وهذا أمر صعب جدًا، لذلك قد لا يكون لدينا الوقت أو الطاقة الكافيين لمعالجة المشاكل اليومية. تأخرت؟"



الخطوة الأولى

تصنيف المخاوف

يوجد نوعان رئيسيان من المخاوف، مخاوف عملية ومخاوف افتراضية.

غالبًا ما تتعلق المخاوف العملية بالوضع الحالي الذي يمكنك فعل شيء حياله. على سبيل المثال، يمكن أن يشمل ذلك أشياء مثل، "ليس لدي الوقت الكافي لإنهاء عملي" أو "أنا أعاني آلام في الأسنان" أو "علي أخذ إجازة لقضاء عطلة". ومن الطبيعي تمامًا عندما نشعر بالقلق أو الإرهاق من عدم معالجة مخاوفنا، ونبدأ في تأجيل الأمور. لكن يؤدي هذا غالبًا إلى تراكم مخاوفنا وقد ننتق بالمشاعر ونقع في حلقة مفرغة.

غالبًا ما تتعلق المخاوف الافتراضية بالمستقبل وما قد يحدث فيه. هذه المخاوف تتعلق بأشياء لا نتحكم فيها حاليًا، وبالتالي لا يمكننا فعل أي شيء حيالها. غالبًا ما تأتي المخاوف الافتراضية بطريقة "ماذا لو"، على سبيل المثال، "ماذا لو تعطلت سيارتي؟"، "ماذا لو تأخر القطار؟" أو "ماذا لو ضاعت ابنتي في طريقها إلى المنزل؟". يمكن أن يطغى القلق، ويمكن أن تجعلنا نقلق من القلق نفسه، بأن يجعلنا مرضى أو ينهكنا..

الاحتفاظ بيوميات القلق

في البداية، قد يكون من الصعب وصف مخاوفنا لأنها ليس شيئًا نفعله في حياتنا اليومية. لكن باستخدام الأسلوب في الأسفل، يمكننا البدء في تحديد المخاوف التي تجعلنا نشعر بالقلق. عندما تلاحظ أنك قلق، توجد بعض الأسئلة المفيدة لتطرحها على نفسك:

"ما الذي سيحصل باعتقادي؟"

"ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟"

"ما هو الشيء السيئ الذي أتوقعه؟"

عندما تلاحظ أنك تشعر بالقلق، حاول تحديد ما هي المخاوف الذي تخطر في بالك. باستخدام ورقة العمل 1، سجل الموقف الذي كنت فيه، والقلق أو المخاوف التي كانت لديك في ذلك الوقت، والمشاعر التي كنت تحس بها. سجل أيضًا شدة القلق الذي كنت تعاني منه، من 0 إلى 100%.

من الأفضل تسجيل المخاوف في أسرع وقت ممكن. لكن في بعض الأحيان قد لا يكون هذا ممكنًا، على سبيل المثال، إذا كنت في العمل أو بالخارج، لكن يمكنك استخدام الهاتف أو المفكرة لتدوين ما يدور في ذهنك إلى أن تتمكن من الوصول إلى ورقة العمل.

القسم الأخير من "يوميات القلق" هو تصنيف نوع القلق الذي كتبتة، إما افتراضيًا أو عمليًا. قد يكون من الصعب في البداية تحديد نوع القلق، وقد يكون من المفيد أن تسأل نفسك، هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لتغيير هذا الوضع الآن؟ في هذه الحال، فقد يكون القلق عمليًا. ومن خلال تصنيف مخاوفنا، يمكننا أن نبدأ في معرفة أيًا من مخاوفنا يمكننا فعل شيء حيالها، وأيها يجب علينا تركها.

الخطوة الثانية

التعامل مع القلق

بمجرد الاحتفاظ بيوميات القلق لفترة من الوقت والتعود على تصنيف مخاوفك، فإن الخطوة التالية هي التعامل مع القلق. استخدم المخطط أدناه لتحديد الأساليب الأكثر فائدة لك.

هل يمكنك فعل شيء بشأن قلقك الآن؟

لا؟

استخدم وقت القلق للمساعدة في التخلص منه

إذا كانت العديد من مخاوفك افتراضية، فلن يفيد "حل المشاكل". بدلاً من ذلك، فإن الأسلوب الذي يجب استخدامه هو "وقت القلق" لتتعلم التخلص من المخاوف التي لا يمكنك فعل أي شيء حيالها. للإطلاع على "وقت القلق" راجع الصفحة 7.

نعم؟

قم بوضع خطة عمل لحل القلق

إذا لاحظت في يوميات القلق أن لديك الكثير من المخاوف العملية، فقد تكون استخدام "حل المشاكل" أفضل الأساليب. يعد حل المشاكل مفيداً من أجل إنشاء خطة عمل يمكن التحكم فيها للبدء في حل المخاوف. للإطلاع على "حل المشاكل" راجع الصفحة 8.

وقت القلق

وقت القلق هو فترة زمنية يومية مخصصة للقلق. يمكن أن يكون وقت القلق مفيداً في تقليل الوقت الذي نقضيه كل يوم في القلق، فيسمح لنا بالاستمتاع بحياتنا اليومية. عندما نشعر بالقلق خلال النهار، بدلاً من التركيز على هذا القلق، نوجهه إلى وقت القلق المخصص لنا. لعمل ذلك، اتبع الخطوات التالية:

الخطوة 1: اختر وقت القلق

من المهم أن تتخلص من مشاعرك، لأنه يوجد وقت كاف كل يوم للقلق، حين لا تتم مقاطعتك أو تشتيت انتباهك. إن الوقت المثالي لذلك في المساء، ولكن ليس قريباً جداً من وقت النوم، للتفكير في المخاوف التي تراودك خلال اليوم. من المهم الالتزام بالوقت نفسه كل يوم ليصبح عملاً اعتيادياً. قد تجد أنه كلما زاد استخدامك لوقت القلق، قل الوقت الذي تحتاج إليه كل يوم، فتستطيع تقليل وقت القلق وفقاً لذلك.

الخطوة 2: وصف مخاوفك

عندما تلاحظ أنك قلق أثناء النهار، سجل ما يقلقك. يمكنك إما اختيار الاستمرار في استخدام يوميات القلق أو دفتر ملاحظات أو هاتفك لعمل بذلك. وإذا كان القلق عملياً، استخدم أسلوب "حل المشاكل" لحله. وإذا كان القلق افتراضياً، انتقل إلى الخطوة 3 من وقت القلق. إذا وجدت أنك تقلق كثيراً في الليل، فقد يكون من المفيد الاحتفاظ بسجل اليوميات دفتر الملاحظات بالقرب من سريرك.

الخطوة 3: إعادة التركيز

بمجرد وصف قلقك الافتراضي وتدوينه، من المهم لك إعادة التركيز. قد يبدو هذا صعباً في البداية، لكن تذكر أنك ستقضي وقتاً في القلق منه لاحقاً، في وقت القلق المحدد، وحتى ذلك الحين، تتضمن إعادة التركيز الانتباه إلى الحاضر. ركز انتباهك على ما كنت تفعله عندما بدأت القلق. قد يكون من الصعب جداً إعادة التركيز بعد مخاوفنا عندما لا نكون معتادين على ذلك، لذا فإن استخدام حواسنا الخمس يمكن أن يساعدنا في القيام بذلك. يمكن أن يساعد التركيز على بصرنا وسمعنا وشمنا ولمسنا وتذوقنا على إعادة أنفسنا إلى الوقت الحاضر. على سبيل المثال، إذا كنت تفعل شيئاً مثل الغسيل، ركز على رائحة الفقاعات أو درجة حرارة الماء أو صوت رذاذ الماء. قد تكون الطرائق الأخرى لإعادة التركيز الانخراط في مهمة مختلفة، مثل الطهي أو قراءة كتاب أو ممارسة الرياضة. يجد بعض الناس أن الاستماع إلى الموسيقى طريقة جيدة لإعادة التركيز، فاعثر على ما هو أفضل لك لتتمكن من العودة إلى الوقت الحاضر.

عندما تخطر ببالك مخاوف أخرى خلال اليوم، كرر العملية. اكتب ما يقلقك ثم أعد التركيز على الحاضر. قد تجد أنه كلما مارست هذا الأمر أكثر أصبح أسهل.

وقت القلق

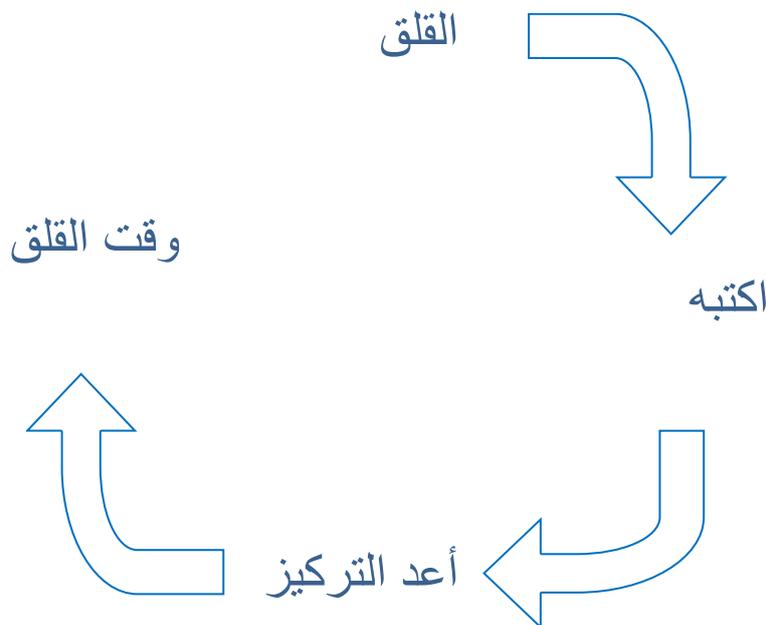
الخطوة 4: وقت القلق!

عندما يقترب وقت القلق، فقد حان وقت القلق! اجلب قائمة المخاوف الافتراضية التي كتبتها خلال ذلك اليوم، وحدد مصدر قلق لتبدأ في القلق منه. ومن المفيد أن تسأل نفسك أسئلة حول كل مصدر قلق،

- ولكل قلق، فكر في شعورك عندما كتبت القلق وكيف تشعر حيال ذلك الآن، هل تغير هذا الشعور؟
- هل حدث الشيء الذي كنت تقلق منه؟
- إذا كان الأمر كذلك، فكيف واجهت الأمر؟
- هل أي من تلك المخاوف لم يعد مشكلة لك؟
- هل الاستمرار في القلق منه أثناء النهار سيحدث فرقاً؟
- ماذا كان بإمكانك فعله الآن بدلاً من القلق؟

بمجرد عمل ذلك مع كل مخاوفك والوصول إلى نهاية وقت القلق، عليك التوقف عن القلق. قد تجد أنه من المفيد التخلص من قائمة المخاوف - قطعها أو تخلص منها في نهاية كل وقت قلق، وابدأ بورقة جديدة كل يوم.

أثناء ممارسة هذه الأسلوب، قد تجد أن قدرتك على إدارة المخاوف قد زادت خارج وقت القلق. كلما تقدمت في ممارسة هذا الأسلوب، قد تجد أنك تستخدم وقتاً أقل مما كنت تعتقد كل مساء للقلق. في هذه الحال، يمكنك تقليل وقت القلق المخصص بما يتماشى مع احتياجاتك الحالية، فقد تجد أنك في النهاية لست بحاجة إلى هذا الوقت على الإطلاق. وأثناء تقدمك في الممارسة، قد تجد أنه ليس من الضروري كتابة مخاوفك، ويمكنك إعادة التركيز بدون هذه الخطوة. في هذه الحال، استمر بهذه الطريقة.



حل المشاكل

الخطوة الأولى

تحديد إحدى مشاكلك

قد يكون لديك أكثر من مشكلة واحدة في الوقت ذاته، وبالتالي فإن الخطوة الأولى في حل المشاكل هي اختيار مشكلة واحدة، وربما تبدأ بالمشكلة التي ستحدث فرقاً أكبر إذا لم تكن موجودة. ومن المهم أن نحدد المشكلة بأكبر قدر ممكن من الوضوح، وأن نحاول أن نكون واضحين بشأن جوانب الموقف التي تجعله مشكلة.

حدد إحدى مشاكلك

"لدي الكثير من العمل، لذا فأنا أكمل عملي في المنزل ووأضيع على نفسي فرصة قضاء وقت مع عائلتي"

أو

"لم أذفع متأخرات الإيجار، والآن يقولون إنني سأطرد من العقار"

أو

"لا يمكنني فعل أي شيء لمساعدة قريبي المسن"

الخطوة الثانية

ضع قائمة بكل الحلول الممكنة

ضع قائمة بأكبر عدد ممكن من الحلول، لا تقلق من مدى جودة الحلول العملية أو كونها عملية أو معقولة في هذه المرحلة، حاول الحصول على قائمة بخمسة حلول ممكنة على الأقل. قد يكون من الصعب التوصل إلى حلول عندما نكون مثقلين بالمشاعر، لذلك من المهم أن نحاول أن نكون مبدعين قدر الإمكان حتى تتمكن من التوصل إلى حلول ربما لم تفكر فيها من قبل. 1. أعمل فقط ما يمكنني إنجازه في ساعات العمل.

ضع قائمة بكل الحلول الممكنة

1. قم بعمل ما يمكنني إكماله في ساعات العمل.
2. التحدث إلى رئيسي في العمل عن مشكلتي.
3. ترك العمل
4. إدارة الوقت بشكل أفضل في العمل.
5. تحويل جزء من عملي لزملائي

الخطوة الثالثة

اذكر مزايا وعيوب جميع الحلول

الحل	المزايا	العيوب
أعمل فقط ما يمكنني إنجازه في ساعات العمل.	قضاء وقت مع العائلة سأسلط الضوء على المشكلة. زيادة الأنشطة الممتعة في المنزل يحسن مزاجي وقدرتي على التأقلم.	لن أنجز كل عملي. سيزداد عبء عملي يوماً بعد يوم. سأصبح أكثر توتراً.
التحدث إلى رئيسي في العمل حول مشكلتي.	يستطيع رئيسي مساعدتي. قضاء وقت مع العائلة	لا أريد أن يعرف مديري أنني لا أستطيع المواجهة. قد لا يفيد
إدارة الوقت بشكل أفضل في العمل.	قضاء وقت مع العائلة	لا يوجد وقت كاف لإكمال جميع المهام.

الخطوة الرابعة

اختر أحد الحلول

بعد مراجعة مزايا وعيوب كل حل، حدد حلاً واحداً تشعر أنه سيكون له أفضل فرصة لتحقيق النتيجة الأكثر إيجابية. قد يكون من الصعب اختيار حل لأنك قلق من عدم نجاحه، ولكن ضع في اعتبارك أنك قد مررت بنقاط القوة والضعف لكل حل. إذا بدت عدة حلول جيدة بالقدر نفسه، فاختر الحل الذي يتطلب أقل جهد.

اختر أحد الحلول
التحدث إلى رئيسي في العمل عن مشكلتي.

الخطوة الخامسة

ضع خطة عمل

ضع خطة عمل كيفية تنفيذ الحل خطوة بخطوة باستخدام ورقة العمل. بعض الأسئلة المفيدة التي يجب مراعاتها أثناء تطوير خطة العمل: ما هي الخطوة الأولى التي يجب أن أقوم بها؟ اين سأكون؟ من سيشارك؟ متى سأنفذ بالخطة؟ نظراً لأن تنفيذ الخطة قد يكون صعباً، فمن المهم أن نكون دقيقين جداً بشأن كل خطوة من خطوات الخطة وتقسيمها إلى خطوات يمكن تنفيذها بسهولة.

الخطوات	قم بتضمين ماذا وأين ومتى ومع من
1	أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى رئيسي يوم الاثنين الساعة 9:30 صباحًا لطلب عقد اجتماع.
2	أضع قائمة بالأشياء التي أجدها صعبة وبالحلول.
3	أرتب وأحضر للاجتماع مع رئيسي.
4	أشرح لمديري الصعوبات الحالية التي أواجهها - أن أكون محددًا وواضحًا.
5	اتفق على خطة مع رئيسي لإدارة عبء عملي.

الخطوة السادسة

تنفيذ الخطة والمراجعة

نفذ الحل على النحو المبين في خطة العمل التي طورته في الخطوة الخامسة. بمجرد تنفيذ الخطة، قيم مدى فعالية الحل. فكر فيما سار بشكل جيد، أو ما قد تفعله بشكل مختلف في المستقبل. إذا لم يؤد الحل إلى حل المشكلة بالكامل، ففكر هل تحتاج الخطة إلى المراجعة أو العودة إلى الخطوة الرابعة واختيار حل آخر بدلاً من ذلك. يمكن أن يكون التعلم من محاولة مهماً جداً لتحديد الحل الأفضل.

ورقة العمل 1

حدد إحدى مشاكلك

ضع قائمة بكل الحلول الممكنة

العيوب	المزايا	الحل

ورقة العمل 2

اختر أحد الحلول

ضع قائمة بكل الحلول الممكنة	
الخطوات	أضف ماذا وأين ومتى ومع من
1	
2	
3	
4	
5	
6	

راجع الحل الذي قدمته	
	ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي يمكنك أن تفعله بطريقة مختلفة