

التغلب على القلق

ما هو القلق؟

القلق هو رد فعل عادي وطبيعي، بيولوجي وسيكولوجي لتهديد حقيقي أو ملموس. يساعد القلق في الظروف الملائمة على رفع مستوى تيقظنا للتعامل مع مواقف غير مألوفة وعلى تحضير أجسامنا للقيام بالأفعال اللازمة حسب الحاجة. والقلق يحفز مجموعة تغييرات حيوية كيميائية في الجسم وتاريخنا الشخصي والذاكرة والموقف الاجتماعي. يصبح القلق غير طبيعي عندما يتخطى قدرتنا على الاحتمال ويعيق مجرى حياتنا اليومية ويمنعنا عن الحياة بشكل طبيعي.

الأعراض الشائعة للقلق

- التعرق
- تدميع العينين
- الانفعال الزائد
- والرجفة والعصبية
- الإسهال
- ألم في الصدر وتوتر في العضلات
- الغثيان
- اضطراب المعدة
- برودة الأطراف (اليدان)
- التنفس السريع
- تسارع ضربات القلب
- الدوار
- الصداع وألم في الرقبة

ما هو الفرق بين القلق والخوف؟

في أغلب الأحيان يتم إدراك القلق كمزيج مبهم من ردود الفعل كالشعور بالضيق والخوف والرغبة والانفعال والذي يظهر عندما تشعر بأن هناك ما يهدد سلامتك، وقد تشعر بالقلق وعدم الراحة. وفي أغلب الأحيان، عندما تشعر بالقلق، قد تجد بأن مستوى طاقتك قد انخفض أو أنك تشعر بالشلل حيال قيامك بفعل معين.

الاختلاف بين **الخوف** والقلق يكمن في أن الخوف في بعض الأحيان يرتبط بمواقف معينة، ولكن القلق هو حالة عامة. قد لا تعرف السبب المحدد للقلق، ولكنك على الأغلب مدرك لمصدر خوفك. عندما تشعر بالخوف، تظن بأنك تواجه خطراً محدقاً بك يهدد حياتك بشكل أو بآخر. قد يكون مسبب الخوف أو القلق حقيقي أو وهمي. ولكن المشاعر وردود الفعل الجسمانية التي تحدث لك حقيقية في كلا الحالتين. ففسيولوجياً، عندما تشعر بالقلق أو الخوف، تتدخل غريزة البقاء ويقوم جسمك بالتفاعل بما يعرف علمياً بردة فعل "القتال أو الفرار". وبما أن الخوف مرتبط بشكل كبير مع غريزة البقاء، فلا يوجد شك بأنك قد شعرت بالخوف كثيراً من المرات في حياتك.

تعليمات عامة للتعامل مع القلق

التحكم بالتنفس. قد يتسبب القلق في التنفس السطحي أو السريع أو غير المنتظم. وبالتالي فإن التنفس السريع أو السطحي أو غير المنتظم قد يقوم بتحفيز الأحاسيس الجسمانية المتعلقة بالقلق. فحاول أن تهدئ من نفسك من خلال تبطيء وتيرة تنفسك بطريقة العد كالتالي:

- تنفس ببطء وروية وخذ كمية مناسبة من الهواء من خلال أنفك وأنت تعد لأربع (يجب أن تتنفس من البطن) عن طريق الحجاب الحاجز).
- احبس النفس لمدة ثانية أو ثلاث ثواني.
- بعد ذلك قم بإخراج النفس من أنفك أو من خلال شفطيك المفتوحتين قليلاً مع العد لستة واختبر شعور التوتر وهو يترك جسمك.
- ضع يداً على صدرك العلوي واليد الأخرى على بطنك. يجب أن يتحرك البطن مع الشهيق والزفير، ولكن يجب ألا تتحرك يديك التي على صدرك.
- أعد الكرة بضع مرات. إذا رددت في صمت كلمة "هدأ" أو "استرخ" عند الزفير وقمت بذلك مرارا عبر الوقت، فإن التفكير وحده بهذه الكلمة سيحفز الاسترخاء.

دليل تعليمي لكافة موظفي منظمة الأمم المتحدة

حدد وقاوم المعتقدات السلبية والأفكار المحيطة للذات. فقد أظهرت الدراسات بأن أفكارا معينة تصاحب تلقائيا تجربة الشعور بالقلق. وتلك الأفكار تتمحور في أغلب الأحيان حول المستقبل: "سأجعل من نفسي أضحوكة وسأشعر بالمهانة." "لن أستطيع الاستمرار." "قد أصاب بالأذى." إن وضع حد لتلك الأفكار التلقائية والأفكار المحيطة للذات وتشكيلها لتتطابق مع الواقع لهي طرق فعالة للسيطرة على القلق. استخدم الخطوات والأسئلة التالية لتساعدك على رؤية المواقف بمنظور منطقي ومتوازن.

الخطوة الأولى. انتبه لأفكارك التلقائية عندما تشعر بالقلق. ضع في حسابك الخصائص التالية لمساعدتك على تحديد تلك الأفكار:

- تلك الأفكار غالبا ما تبدو وكأنها قد انبثقت من لا شيء. فهي لا تسترجع من الذاكرة أو من محاولة التفكير بنمط منطقي.
- تلك الأفكار غالبا ما تكون غير عقلانية أو غير منطقية، والذي ستعرفه بنفسك عندما تتعلم تقدير تلك الأفكار من خلال معلوماتك الدقيقة المنطقية والمبنية على الواقع.
- حتى وإن كانت الأفكار غير عقلانية وغير دقيقة، فهي على الأغلب تبدو قابلة للتصديق وأخذها في الاعتبار عندما تفكر بها.
- تلك الأفكار التلقائية لا فائدة منها وهي تعرقل قدرتك على التحكم في تصرفاتك. وبسبب ذلك، كلما تقبلت تلك الأفكار كلما زاد شعورك بالقلق.

الخطوة الثانية. قاوم أية أفكار، أو إدراكات أو تقديرات تسبب القلق.

- هل هذه الفكرة مفهومة؟ هل هي منطقية؟ هل أنا واقعي؟
- هل أشخصن خوفي كثيرا؟ هل هناك خطر واضح وحقيقي؟
- هل رأيت علامات تحذيرية تعزز من خوفي؟
- هل لدي تاريخ مسبق يعزز هذا الخوف؟
- هل لدي تجارب تثبت أن هذه الفكرة ليست حقيقية بشكل كامل طيلة الوقت؟

الخطوة الثالثة. كن مدركا لأي معتقدات خاطئة قد تفكر بها. الأمثلة التالية هي عن المعتقدات التي تسبب التوتر والقلق المفرط:

- **التنبؤ بكارثة:** عندما تتوقع حدوث خطر أو صعوبة ما، ترى بأن التبعات المحتملة هي كارثية لا محالة. (مثال: عندما تستعد للخضوع لعملية بسيطة، تخاف من أن الموت أو الإعاقة المستديمة سيكونان النتيجة المحتملة)
- **تجاهل الإيجابيات:** عندما تتجاهل كل العلامات التي تظهر بأن لديك القدرة على التعامل مع المشاكل، وتتوقع ظهور مشاكل تعجيزية ومعاناة قاهرة في المستقبل. (مثال: يقوم مديرك عامة بمدحك على عملك، ولكنك تستاء إذا قام بلفت نظرك إلى خطأ صغير قمت به وتقول لنفسك "إنه غير راض عن عملي. كم أنا فاشل.")
- **التعميم المفرط:** عندما تقفز إلى استنتاجات سريعة دون النظر إلى الحقائق. (مثال: تجربة سلبية واحدة، كعدم حصولك على ترقية في عملك، تترجمها إلى قانون يدير حياتك بأكملها، "لا يحدث أي شيء بشكل صحيح، قد لا أحقق أي شيء في حياتي.")
- **الشخصنة:** عندما تميل إلى الاعتقاد بأن كل شيء يحدث حولك هو رد فعل معين تجاهك. (مثال: رئيسك في العمل يبدو متضايقا ومنزعجا، وحالما تترك مكتبه تقول لنفسك "ما الخطأ الذي اقترفته هذه المرة حتى يغضب مني؟")

الخطوة الرابعة. قم بتفسير الموقف بطريقة عقلانية ومثمرة وإيجابية. فمثلا:

- احتمال حدوث شيء لا يعني بأنه سيحدث.
- هل ألقى اللوم على نفسي بسبب شيء لا أملك السيطرة الكاملة عليه؟
- ما الذي فكرت به في الماضي والذي ساعدني عندما فكرت بما أفكر به الآن؟
- ما الذي يمكنني أن أقوله لنفسي لأصبح أكثر هدوء وأكثر قدرة على تحقيق ما أريد في هذا الموقف الذي أتعرض له؟

توقع وتقبل فكرة أن الخوف سينتابك. فأجسامنا تستجيب بشكل ملائم للرسائل التي ترسلها أدمغتنا. عندما نقوم بتصنيف موقف على أنه يندرج بالخطر ونبدأ بالتعرض للموقف، يفرز الجسم هرمونات تحضره للتصرف وقت الأزمات. حتى وإن أوحى الموقف بالأمان نوعا ما، فإن الجسم يستجيب لتلك الرسالة إذا فسر الدماغ الموقف على أنه غير آمن. من الضروري أن نتذكر بأن مشاعر الخوف أو الذعر لديك هي ردود فعل جسمانية طبيعية ولكن غير ملائمة في ظروف معينة.

عندما يتنابك الخوف انتظره وافسح له المجال. وإذا انتابك الخوف أو الذعر، اتركهما ولا تقاوم. فإن الهدف لا يجب أن يكون إيقاف ظهور الخوف بل يجب أن يكون التحكم في العملية التي يتضاعف وقتها هذا الخوف. إن الهدف هو أن تتعلم كيف تتعايش مع مستويات منخفضة وحتى مستويات عالية نوعا ما من الخوف. يمكن أن تحقق ذلك من خلال:

دليل تعليمي لكافة موظفي منظمة الأمم المتحدة

- مواجهة الأعراض، فلا تهرب منها.
- الاعتراف بما يحدث، فلا تحاول المقاومة.
- إطلاق العنان لشعورك، فلا تتوتر أو تتحداه.
- ترك الوقت يمضي، فكن صبوراً.

تحمل مسؤوليات مشاكلك. إن الخوف شيء يخلقه دماغنا نحن. لذا فدماغك أنت وحدك هو الذي قد يتصرف بشأن ذلك. الخوف المبالغ فيه قد يكون مبنياً على قرارات خاطئة أو تجارب قد حصلت في الطفولة. فحاول أن تعرف ما الذي سبب المشكلة في الأساس حتى يقل الخوف شيئاً فشيئاً.

قم بزيادة تقبلك لما هو مجهول. فالحياة هي رحلة مستمرة في مواجهة المجهول. نحن جميعاً نعيش في عالم به الكثير من المجهول. وكل لحظة بطريقة أو بأخرى جديدة ومجهولة. إذا حاولت مقاومة اللحظات المبهمة ("يحب أن أعرف")، فأنت بذلك تختلق مبهماً جديداً. تقبل أن مستقبلك القريب سيتضمن الكثير من المواقف الجديدة لا محالة وأنه قدر لنا أن نتناوبا الحيرة.

توقف وأضف إلى الذعر أفكاراً عن القلق أو الخوف بشأن ما سيحدث بعد ذلك إذا استمرت في الشعور بالخوف. الأمثلة التالية تتضمن الأفكار السلبية والمحبطة للذات:

- يجب أن أكون متأكداً دائماً من كل شيء.
- أريد أن أتجنب الأعراض.
- شيء سيء قد يحصل.
- مشاكلتي الحالية ستستمر للأبد.
- شيء ما أو شخص (يتضمن ذلك نفسي) قد يتعرض للأذى.
- لا أملك القوة (السيطرة) لمنع شيئاً سلبياً من الحدوث.

قم بتبديل الأفكار السلبية بعبارات تشجيعية إيجابية تقولها لنفسك مثل:

- فقط لأن شيء ما قد يحدث لا يعني بأنه سوف يحدث. فأنا لن أموت بسبب ردود الفعل غير المؤذية وغير الخطرة. ومع مرور الوقت سوف تختفي.
- لقد بدأت بالفعل أفهم بأن قلقي لا يؤذيني ولن يؤذيني حتى وإن كان غير مريح لي. سأسمح لنفسي بأن أشعر بالذعر، وسأنتظر ليثماً يمر هذا الإحساس وينتهي. فأنا قد توقفت عن محاولة مقاومته أو الهرب منه. سأحاول فقط أن أشعر بالراحة كيفما أستطيع. وسيخرج الخوف مع الهواء وقت الزفير.
- جميع المشاكل مؤقتة. لذا سوف أركز اهتمامي على الحاضر، والذي أستطيع التحكم به، بعكس المستقبل الذي لا قدرة لدي على التحكم به.
- لن أستسلم لهذه الأعراض. فأنا سأبقى في مكاني وسأنتفس ببطء وهدوء حتى تختفي وتذهب بعيداً. وأريد أن أواجه الأعراض لأكتسب مهارات جديدة.
- كلما حاولت أن أجعل نفسي مستقراً أكثر، كلما زاد شعوري بعدم الاستقرار. فأنا أستطيع تقبل ما هو غير مؤكد.

تدرب على تغيير مسار أفكارك. فعندما تكون في وسط موقف صعب وبيدأ القلق بتملكك، ركز على تفاصيل متنوعة لا علاقة لها بالقلق الذي تشعر به. افتح المجال لنفسك للتركيز على أجسام ملموسة حولك. فمثلاً، اختلق لعبة عن ملاحظة التفاصيل أو عن تأليف أسئلة حول الجسم الذي حددته (مثال: إذا كنت في مناسبة اجتماعية، قم بدراسة أنماط الأقمشة أو تصميم الأثاث أو فكر في معلومات سطحية عن الأشخاص الموجودين في المناسبة). هذه الطريقة تجعلك تركز على الحاضر وعلى أشياء واقعية بدلاً من التركيز على الشعور بالضعف، مما يبني ثقتك في نفسك. وهكذا ستكون قد أمسكت بزمام الأمور واستعدت السيطرة على نفسك.

قم بتصنيف درجة الخوف من 0 إلى 10. فمن خلال مراقبتك لمدى خوفك، سوف تكتشف بأنه مؤقت وأن حدة الخوف تعلق وتنخفض بناءً على تركيز اهتمامك في الموقف.

توقع وتقبل بأن الخوف سوف يعود مجدداً. الانتكاسات هي جزء طبيعي من عملية التقدم والتراجع في أي عملية خاصة بالتعلم. ولكن الأسوأ نادر الحدوث. تقبل وجود الخوف سوف يزداد مع كل تجربة متتابعة.

دليل تعليمي لكافة موظفي منظمة الأمم المتحدة

إذا فشلت كل الطرق، خذ نفسا عميقا واحبسه أكثر مدة ممكنة. ولتشغل عقلك، انسج في خيالك صورة لشخص تحبه أو شيء يشعرك بالسرور أو شيء يهدئ من روعك. وبعد ذلك وأثناء الزفير قم بإخراج الهواء بزفرة مسموعة. يجب أن تكون الأعراض قد خفت وبقيت على هذا الشكل.

إن الأشخاص الناجحين وغير الناجحين يتعرضون للقلق. ولكن الفرق يكمن في أن هنالك من هو مستعد للتعايش معه وأن هنالك من يعيش متجنباً إياه.