

## SOME LOCAL CONTACTS

### Useful numbers

Samaritans 0845 790 9090

MIND Information Line. 0161 272 8205

Crisispoint. For help with crisis accommodation, personal support and daytime telephone contact. 0161 225 9500

42nd Street, Helpline for young people. 0161 832 0170  
(Mon-Friday, 12.30 to 4.30pm)

Hearing Voices Network Helpline. 0845 122 8642. Mon-Fri, 10am to 4pm

NHS Direct. 24 hrs a day. 0845 4647

For a range of local self help groups and services, contact Self Help Services, The Big Life Company on 08770 777 7832

For information and advice about anxiety, panic and phobia problems, contact the National Phobics Society on 0870 7700 456

Visit you local library Health Information Point for information about mental health.

For easy access to a range of websites about mental health and local services, try:

[www.mentalhealthinmanchester.org.uk](http://www.mentalhealthinmanchester.org.uk)

[www.mind-in-manchester.org.uk](http://www.mind-in-manchester.org.uk)

Manchester   
North, Central and South  
Primary Care Trusts

[Manchester Public Health Development Service](#)

General text by The Department of Design and Communication  
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland  
Mental Health NHS Trust

أين يمكنني ايجاد المساعدة اذا كنت أعتقد أنني أشكو من القلق النفسي؟

أولاً، نرجو أنك ستستعمل النصائح الموجودة في هذه المنشورة. ينبغي أن تجدها مفيدة. اذا شعرت بعد استعمال المنشورة أنك في حاجة الى مساعدة أكثر، يجب أن تناقش هذا مع دكتورك، الذي سيتحدث معك بخصوص العلاجات الأخرى والخدمات المحلية. هناك عدد من الكتب الخاصة بالمساعدة الذاتية والتي وجدها أشخاص آخرون مفيدة جداً. هذه الكتب ربما متوفرة في مكتبك المحلية.

● نوبانيك - منظمة للمساعدة الذاتية الوطنية للفوبيا (الرهاب) والقلق النفسي والهلع. الخط الهاتفي

للمساعدة: 01952 259 0545

المكتب: 01952 590005.

● أن أيش أس دايراكت - خط هاتفي مفتوح 24 ساعة لتقديم المساعدة. المكالمات تحسب بالتسعيرة

المحلية: 0845 4647

ايلين كنيرلي (1997) التغلب على القلق النفسي. روبيتسون لاندن دافيد بورنز: (1980) دليل الاحساس بشعور جيد. المكتبة الأمريكية الجديدة الدكتور كلاس ويكس: المساعدة الذاتية للتغلب على أعصابك.

سوزان جيفيرز: أشعر بالخوف وقم به على أية حال.

المنظمات التالية وأرقام التليفون لتقديم المساعدة ربما تكون مفيدة:

● كروز بريفمانت لاين: خط كروز لأولئك الذين تفقدتهم الموت قريباً - خط هاتفي للأشخاص الذين

يفقدون قريباً، الهاتف: 0870-1671677

● مايند أنفولين: 08457 660 163

خط الهاتف الوطني للتغلب على الديون الوطني - المساعدة لأي شخص لديه ديون أو شخص قلق لأنه

سيقع في ديون. الهاتف: 0808 80844000 (هاتف مجاني)

● ريلاي - المساعدة بخصوص المشاكل بين الأزواج والمشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية. الهاتف:

0845 130 4010 (حسب التسعيرة المحلية)

الاشكال المختلفة للقلق النفسي:

هذه المنشورة تعالج التوتر النفسي المعمم. هناك أنواع معينة أخرى للتوتر وكذلك مشاكل متعلقة

بالتوتر النفسي. وقد تكون بعض المنشورات التالية كذلك مفيدة:

● التوتر الاجتماعي - الخوف من التواجد مع الناس.

● الاضطراب الملزم الاستحواذي - عندما يشعر الانسان على أنه مجبر على القيام بنفس الأشياء بصفة

متكررة.

● الاضطراب الخاص بالذعر - أن يشكو الانسان من أزمات قلق حاد على نحو غير متوقع.

● الكتابة - الحالة النفسية المتدهورة ونقص الطاقة.

● التعامل مع القلق النفسي.

هذه المنشورات ربما متوفرة من عيادتكم المحلية من: دكتورك أو السكرتيرة. اذا تشعر أن لديك

مشكلة - الرجاء طلب المساعدة!

بعض الاتصالات المحلية

أرقام هاتف مفيدة

CALM 0800 58 58 58 (كل يوم بين الساعة 5 مساءً والساعة 3 صباحاً) - مجاني وفي السرية الكاملة.

0845 790 9090 Samaritans

MIND خط تقديم المعلومات. 0161 272 8205

Crisisline 0808 808 2007 (التيكستفون 0808 808 2117) كل يوم، الساعة 8 مساءً الى 12 ليلاً. مجاني

وفي السرية الكاملة.

Crisispoint لمساعدة تجاه الأزمات الخاصة بالسكن، الدعم الشخصي، رقم الهاتف للاتصال أثناء النهار

0161 839 5030

42nd Street، خط هاتف لمساعدة الشباب. 0161 832 0170 (الاثنين، الثلاثاء، الجمعة، 10.30 صباحاً الى 5

مساءً. الأربعاء والخميس 1.30 الى 5 مساءً)

شبكة سماع الأصوات Hearing Voices Network Helpline خط الهاتف 0161 834 3033. الاثنين الى الجمعة

بين الساعة 9 الى الساعة 4 مساءً.

NHS خط الهاتف المباشر لدائرة الصحة على مدار 24 ساعة. 0845 4647

للحصول على معلومات لمختلف مجموعات المساعدة الذاتية والخدمات، اتصل بخدمات المساعدة

الذاتية، The Big Life Company على الرقم 226 54 12.

للمعلومات والنصائح بخصوص القلق النفسي، والذعر ومشاكل الرهاب (الفوبيا) اتصل ب National

Phobics Society على رقم الهاتف 0870 7700 456

لسهولة الوصول الى مختلف الوابسايت الخاصة بالحصة العقلية والخدمات المحلية، حاول

www.mentalhealthinmanchester.org.uk

www.mind-in-manchester.org.uk

## الأفكار المخيفة:

عندما تعرف ما الذي تفكر فيه، يمكنك بداية المقاومة، وكسر الحلقة المفرغة.

بوجه خاص، اسأل نفسك:

1. هل أنا أبالغ مثلاً "كل شيء سيؤول إلى الفشل كما حدث الكثير في السابق".
2. هل انني اتسرع في الاستنتاج مثلاً "أشعر بألم في صدري فأكيد أنا أشكو من القلب".
3. هل أركز على الأشياء السيئة فقط مثلاً "كان يوماً سيئاً جداً البارحة" (بالتجاهل أن هناك أيام جميلة كثيرة تتبع هذا اليوم).

استعمل هذه الأسئلة لمساعدتك نفسك على الرد عليها. هناك طريقة جيدة للقيام بهذا تتمثل في كتابة قائمتين - واحدة تضم أفكارك التي تجعلك قلقاً، والثانية تضم الأفكار المتزنة أكثر، مثلاً:

## الأفكار المقلقة

الشعور بالدوخة يعني أنه سيغمى عليا

## الأفكار المتزنة

لقد حدث هذا مرات كثيرة

من قبل ولم يغم عليا.

أغمى عليا مرة وكان هذا

الاحساس مختلفاً حقيقة.

لم أجن بعد، وقال لي الدكتور أن

القلق النفسي ليس بالجنون.

هذا السؤال ربما سيساعد كذلك. ماذا ستقول

سأصاب بالجنون

دون بعض أفكارك الآن وأكتب أكبر عدد من الأجوبة. هذا السؤال ربما سيساعد كذلك. ماذا ستقول لصديق تتباه نفس الأفكار؟

الهدف هو أن تزيد في سرعة "مسك" هذه الأفكار المسببة للقلق النفسي والرد عليها تقريبا مباشرة. ويتطلب هذا الكثير من الممارسة ولكن يكون له مفعول في آخر الأمر.

## 4- تغيير السلوك الناتج عن القلق النفسي

● حاول أن تعرف عندما تتفادى الأشياء وعند المقدرة حاول أن تقضي على هذه المخاوف، ليس كلها في دفعة واحدة ولكن تدريجياً.

● أرسم أهدافاً صغيرة لنفسك. أكتب هنا الأهداف التي تريد أن تتحداها. ابدأ بأسهل واحد أولاً وأشطب أي نشاط تحققه.

● الأشخاص كثيراً ما يتعودون على الهروب من المواقف التي تجعلهم قلقين. عوض الهروب، حاول تدريجياً أن تقضي وقتاً أكثر في موقف يجعلك قلقاً نفسياً. كثيراً ما يبلغ القلق النفسي قمة، ثم يبدأ

الاختفاء تدريجياً بصفة طبيعية. اذا بقيت في حالة قلق ماذا تتنبأ سيحدث لقلقك؟ الأشخاص كثيراً ما

يفكرون أن حالتهم ستسوء أكثر فأكثر. وهذا ليس صحيحاً. فالقلق يبدأ في التقلص.

● الأشخاص لا يتفادون المواقف ويحاولون الفرار فحسب بل كثيراً ما يفعلون أشياءاً ليشعروا بالأمان أكثر، على سبيل المثال الشد في عربة التسوق، الاستلقاء. هذا "السلوك للشعور بالأمان" ربما يساعدهم في اللحضة نفسها، ولكنه يساعد كذلك على ابقاء القلق متواصلاً لأن الشخص القلق لن يعرف أبداً أنه لم يكن سيصاب بمكروه حتى لو لم تكن العربة هناك. كذلك تخيل كم كان الموقف مخيفاً اذا لم تكن هناك عربة متوفرة.

● حاول القيام بأشياء لمعرفة اذا ما كانت أفكارك المسببة لك القلق واقعية أم لا، على سبيل المثال "هل كان سيغمى علي اذا لم أخرج؟".

حقيقة من الهام جداً التعرف على أنه كلما تفاديت شيئاً سيبدو صعباً أكثر للتغلب عليه، مما يجعلك في المقابل قلقاً أكثر.

## ما هو العلاج المتوفر للقلق النفسي؟

● أغلب الناس الذين يشكون من القلق النفسي يمكنهم الاستفادة من المساعدة الذاتية مثل هذه المنشورة.

● دكتور الخاص، الممرضة الزائرة أو الممرضة بالعيادة ربما قادرين على تقديم المساعدة الإضافية لك للتغلب على قلقك النفسي.

● أحياناً، يصف الدكاترة الأدوية لمعالجة القلق النفسي. لا يجب تناولها لفترة قصيرة جداً للتغلب على مواقف معينة مسببة لك القلق النفسي.

● دكتورك ربما يحولك على الموظف المكلف بالصحة العقلية أو ناصح اذا لم يستجب قلقك النفسي الى المساعدة الذاتية.

● كثيراً ما تنظم مجموعات ودروس التحكم في القلق النفسي جارية في العيادات الطبية المحلية والمراكز الصحية الاجتماعية. الرجاء اعلام دكتورك اذا كنت تريد المشاركة في هذه الدروس.

لاستعمال الاسترخاء على أحسن وجه أنت في حاجة الى:

- الممارسة يوميا.
  - البدء في استعمال الاسترخاء في المواقف اليومية.
  - تعلم الاسترخاء دون أن تشد بعضلاتك.
  - استعمل أجزاء من الاسترخاء لمساعدتك في المواقف الصعبة، مثلا التنفس ببطء.
  - طور نمطا حياتيا مريحا أكثر.
- ان تمرين الاسترخاء هذا متوفر على شريط من عند طبيبك الخاص GP.

تذكر أن الاسترخاء هو مهارة مثل أي مهارة أخرى وتتطلب وقتا لتعلمها. احتفظ بسجل عن حالتك النفسية

عندما تشعر بالتوتر من قبل الاسترخاء وبعده بتنقيط استرخائك بين 10-1.

### التنفس المضبوط

التنفس المفرط: من الشائع جدا عندما يصبح شخصا قلقا بخصوص التغييرات التي تطرأ على نفسه. يمكن أن يبدأ في تجرع الهواء بكميات كبيرة، ضانا أنه على وشك الاختناق أو ربما يبدأ في التنفس بسرعة. ويبتلع عن هذا شعوره بالدوخة وعليه يصبح قلقا أكثر.

حاول أن تتعرف اذا قمت بهذا وقلل من تنفسك. بعض الأشخاص يجدون استعمال العقرب الثاني لساعة لحساب وقت تنفسهم مفيدا. أما أشخاص آخريين، فقد اكتشفوا أن التنفس داخل كيس من الورق أو تكويب اليدين مفيدا. ولكي تنجح هذه العملية ينبغي أن تغطي أنفك وفمك.

ويستغرق رجوع تنفسك الى حالته الطبيعية ثلاث دقائق على الأقل عن طريق التنفس البطيء أو التنفس داخل كيس.

### الالهاء

اذا توقفت عن التفكير في الأعراض ستري أن الأعراض كثيرا ما تختفي. حاول أن تنظر حولك. أدرس الأشياء بالتفصيل، أرقام تسجيل السيارات، نوع الأحذية التي يرتديها الناس، الأحاديث. ومرة أخرى أنت في حاجة الى الهاء نفسك على الأقل ثلاث دقائق قبل بدأ الأعراض في التقلص.

بينما أن الاسترخاء، تمارينات التنفس وتقنيات الهاء قد تساعد على تقليص القلق النفسي، من الحيوي فهم أن القلق النفسي ليس مضرًا أو خطيرا. حتى لو لم نستعمل هذه التقنيات، لن يصيبنا أي مكروه. القلق النفسي لا يمكن أن يضرنا، ولكن قد يكون مزعجا. هذه التقنيات قد تساعد على الحد من هذا الازعاج.

### 3- تغيير أفكارك المتعلقة بالقلق النفسي

رأينا دور الأفكار في الحفاظ على تواصل الحلقة المفرغة. أحيانا قد تكون صورا في ذهنك. كمثال، تخيل أنك تجري للالتحاق بباص في يوم من الأيام. فجأة تشعر بوجع في صدرك ولا تستطيع التنفس. تنمو فكرة في ذهنك، "سأصاب بسكتة قلبية". هذه الفكرة طبعًا مخيفة جدا، وعليه سيبدأ قلبك في الدق بسرعة أكثر مما يجعلك تفكر "من المؤكد أن هناك مشكلة خاصة بقلبي". ربما تتخيل صورة سيارة الاسعاف في طريقها وأنت ممدودا على النقالة. الآن فكر في الأسئلة التالية وأكتب الأجوبة:

(1- ماهي الأفكار التي تدور في ذهنك عندما تشعر بالقلق النفسي؟

(2 هل لديك تصورات عن الذي قد يحدث؟

(3 هل هناك أي أفكار تجعلك تكون في أسوأ حالة؟

ليس دائما من السهل معرفة ما الشيء الذي تفكر فيه والذي يجعل قلقك النفسي أسوأ.

ان نوع الأفكار التي تجعل الناس قلقين قد تأتي وتختفي في لحظة قصيرة، وتصبح تلقائية نظرا لتعودهم عليها. ربما هي مألوفة الى درجة أنك تشعر أنها جزئا منك.

حاول أن تحتفظ بيومية على مدى أسبوعين. أكتب أفكارك الخاصة في مواقف تشعر فيها بالقلق النفسي.

الآن حاول أن تتخيل المرة الأخيرة التي شعرت فيها بقلق نفسي شديد. حاول أن تراجعها كأنها فيلما، بأكبر عدد ممكن من التفاصيل. لاحظ لو أنت قادر على كتابة أي أفكار مخيفة الآن.

تذكر أي أفكار يمكن حسابها. ليس هناك أفكار صغيرة جدا أو سخيفة. حتى "لا هذا غير ممكن" أو "هذا يحدث مرة أخرى" قد تزيد في التوتر والقلق النفسي. بعض الأفكار هي مثل الصور الكريهة في عقلك.

## نمط حياة مجهد - الأفكار المفيدة العامة

ان الحياة هذه الأيام كثيرا ماتكون مجهدة، ومن السهل نتوج الضغوطات. ولا نستطيع دائما التحكم في التوتر الذي يأتي من الخارج ولكن يمكننا ايجاد طرق لتقليل الضغط الذي نضعه على أنفسنا:

- حاول أن تحدد المواقف التي تجدها مجهدة عن طريق ملاحظة بداية التوتر.
- قم بخطوات للتغلب على مايجعل هذه المواقف مجهدة.
- تأكد من تخصيص وقت للأشياء التي تستمتع بها.
- مارس هواية تساعدك على الاسترخاء.
- تأكد من النوم لفترة كافية.
- كل أغذية متوازنة غذائيا.
- مارس التمرين الجسدي بانتظام.
- تعلم كيفية الاسترخاء.

## 2-تقليل الأعراض الجسمية - الاسترخاء

من المفيد القضاء على الأعراض الجسمية في المهدي للتقليل من خطورتها، عن طريق الاعتراف باشارات التوتر الأولى.

فور ملاحظة الاشارات الأولى للتوتر يمكنك تفادي أن يصبح القلق النفسي حادا جدا عن طريق استعمال **تقنيات الاسترخاء**. بعض الأشخاص يمكنهم أن يسترخوا عن طريق ممارسة تمرين، الاستماع الى الموسيقى، مشاهدة التلفزيون أو قراءة كتاب.

بالنسبة لآخرين، يجدون أن ممارسة مجموعة من التمارينات يتبعونها مفيدا جدا. بعض الأشخاص يجدون أن دروس الاسترخاء أو اليوغا مفيدة جدا، وآخرون الأشرطة مفيدة جدا. يمكنك الحصول على شريط من طبيبك الخاص وهناك كذلك عدد كبير من أشرطة تعلم الاسترخاء في السوق.

الاسترخاء هو مهارة مثل أي مهارة أخرى يحتاج الانسان الى تعلمها وتستغرق وقتا. التمارين الموائية تعلم الاسترخاء العميق للعضلات ويجده الكثير من الأشخاص مفيدا جدا لتقليل مستويات التوتر والقلق النفسي.

**الاسترخاء العميق للعضلات** - من المفيد قراءة التعليمات أولا وتعلمها في آخر الأمر. ابدأ باختيار مكان دافئ ومريح لا يزعجك فيه أحد. أولا، اختر وقتا أثناء اليوم حيث تشعر فيه بأكثر قدر من الاسترخاء. امتد وضع جسديك في وضعية مريحة وأغلق عينيك. ركز على تنفسك لدقائق قليلة، عن طريق التنفس قم بنفس العملية في اليد الأخرى.

ببطئ وبهدوء: بالشهيق مرتين ثلاث مرات والزفير مرتين - ثلاثة مرات. قل لنفسك كلمات "هادئ" أو "ارتخي" عندما تتنفس. وتستعمل عند القيام بتمرين الارتخاء هذا عددا مختلفا للعضلات، تعلمك في أول الأمر أن تشد عضلاتك ثم تسترخيها. ينبغي أن تشهق عندما تشد عضلاتك وتزفر عندما تسترخي. بدئا بيديك، امسك بواحدة بشدة أولا. فكر في الضغط الذي يسببه هذا في عضلات يدك وساعدك.

تأمل الضغط لثواني قليلة ثم ارخي يدك. لاحظ الفرق بين الضغط والاسترخاء. ربما تشعر بوخز بسيط، هذا يعني أن الاسترخاء يبدأ في النمو.

في كل مرة تقوم فيها بارخاء مجموعة من العضلات فكر كيف تشعر بها عندما تكون مرتخية. اسمح لعضلاتك بالاسترخاء بأكثر قدر ممكن. فكر في الفرق بين كيفية الشعور بها عندما تكون مرتخية وعندما تكون مشدودة. الآن قم بنفس الشيء للعضلات الأخرى في جسمك. كل مرة شدها لثواني قليلة ثم ارخيها. تأمل في طريقة الشعور بها. من المفيد اتباع نفس الترتيب عندما تشغل مجموعات العضلات:

● **اليدان** - امسك أولا ثم ارخي.

● **الذراعان** - اطوي مرفقيك وشد ذراعيك. أشعر بالضغط خصوصا في ساعديك. تذكر أن تميل رأسك الى الأمام في وضعية مريحة.

● **الرقبة** - شد رأسك الى الورا ودوره من جانب الى آخر ببطأ. أشعر كيف ينتقل التوتر. ثم ضع رأسك في الأمام في وضعية مريحة.

● **الوجه** - هناك الكثير من العضلات هنا، ولكن يكفي أن تفكر في جبينك وفكك. أولا أدني حاجبيك في عبوس ثم ارتخي. ارخي جبينك. كما يمكنك أن ترفع حاجبيك ثم استرخي. الآن امسك بفكك لاحظ الفرق عندما تسترخي.

● **الصدر** - تنفس بعمق احتفظ بهذا لثواني قليلة، لاحظ التوتر ثم استرخي. اسمح لتنفسك أن يرجع الى حالته الطبيعية.

● **البطن** - شد عضلات بطنك بأكثر قوة ممكنة ثم استرخي.

● **الردفان** - اضغط على رديك بعضهما مع بعض ثم استرخي.

● **الرجلان** - مد رجليك وأطوي رجليك تجاه وجهك. انهي بلوي أصابع القدمين.

ربما تجد مفيدا أن تطلب من صديق أن يقرأ التعليمات لك. لا تحاول بشدة، أترك الأمور تجري من تلقاء نفسها.

كيف يمكنني أن أتحكم في قلقي النفسي على نحو أفضل؟

كما علمنا، القلق النفسي ليس مرضاً وعليه لا يمكن معالجته. ولكن إذا تمكنا من كسر الحلقة المفرغة، يمكننا تعلم طرق تقليص قلقنا النفسي والتمكن من التحكم فيه أكثر. ويمكننا التركيز على مجالات أربعة مختلفة:

1- فهم قلقنا النفسي أحسن.

2- تقليص الأعراض الجسمية.

3- تغيير أفكارنا المتعلقة بالقلق النفسي.

4- تغيير سلوكنا المتعلق بالقلق النفسي.

1. فهم القلق النفسي - ربما لديك بعض الأفكار الآن عن ما يسبب قلقك النفسي. الفقرات التالية تقدم النصائح عن كيفية الخروج من الحلقة المفرغة التي تجعل القلق النفسي متواصلًا. ولكن قبل أن تفعل هذا، من المفيد أن تفهم جيدا القلق النفسي الذي تشكو منه بصفة أحسن. هل قلقك النفسي ناتج عن مواقف معينة، أماكن أو أشخاص معينين، هل هو أسوأ في أوقات معينة من اليوم، هل لديك انشغالات واقعية يمكن أن تجعل أي شخص قلقاً نفسياً؟ من المفروض أن التمرينين التاليين يساعدانك على فهم قلقك النفسي أحسن.

أ) **يومية القلق النفسي** - لفترة أسبوعين (أو أكثر إذا تفضل) احتفظ بيومية لتدوين قلقك ومستوى نشاطك كل ساعة. نقط قلقك من 0 إلى 10. أكتب كل شيء يبدو لك هاماً. هل كنت في البيت أو في العمل، من كان معك، ماذا كنت تفعل، في ما كنت تفكر؟ ربما بدأت أن تكون مدركاً أكثر للمواقف التي تجعلك قلقاً والتي ربما تتفادها. كيف هو مستواك العام للقلق؟ هذه المعلومة ستساعدك في بدأ التغلب على قلقك.

ب) إذا بدأت تدرك أن لديك انشغالات واقعية أو مشكلات تشعر أنه يسبب لك القلق النفسي، ربما **تساعدك طريقة حل المشاكل**.

أفضل طريقة لبدأ هذا هو كتابة مشكل. حدده بأكثر وضوح ممكن، على سبيل فكرة "ليس لي مالا أبداً"، هي غامضة أكثر من اللازم، ولكن فكرة "أنا مدين بـ 3000 جنيه استرليني بسبب بطاقات ائتمان مختلفة"، يساعد أكثر. ثم أكتب أكبر عدد من الحلول الممكنة. ليس هاماً أن تظن أن الحلول سخيفة، أهم شيء هو التفكير في أكبر عدد من الحلول. حاول أن تفكر كيف حللت مشاكل مماثلة في السابق. أطلب من صديق ماذا يفعل في مثل هذه الوضعية. فكر في النصائح التي يمكن أن تعطيهما لصديق لديه نفس المشكلة، على سبيل المثال الحلول قد تكون:

- اجمع كل الديون في سلفة واحدة بأقل فائدة،
- وافق على دفع الديون بأقساط تقدر على دفعها،
- أطلب النصائح من ناصح متخصص في الديون،
- تحصل على شغل بالدوام النصفى،
- بع سيارتك.

إذا كانت لديك مشكلة تجعلك قلقاً نفسياً، حاول تدوينها أسفله:

الآن فكر في أكبر عدد من الحلول:

اختر الحل الذي يبدو أفضل لك وأكتب كل الخطوات التي تتطلبها لتنفيذ الحل. من الذي يمكنه تقديم المساعدة؟ ما الذي يمكن أن يمني بالاختفاق؟ أحياناً من المفيد التفكير، "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث" إذا يمكنك التفكير في مخطط للتغلب على هذا، ربما يتقلص قلقك النفسي. إذا حاولت أن تعد مخططاً للتغلب على مشكلة شغلتك لفترة طويلة، من المفيد مناقشة هذا مع صديق لك أو حتى دكتورك.

## دليل للمساعدة الذاتية

(3) الأشياء اليومية التي تتفادها:

الآن افضي بعض الوقت لمحاولة كتابة أي من هذه الطرق التي تجعل قلقك النفسي متواصلاً.

(1) الأعراض الكريهة / المخيفة التي تعيشها:

(4) التوتر الحالي في حياتك.

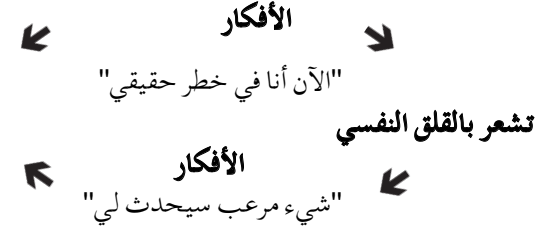
(2) اعتقاداتك وأفكارك بخصوص هذه الأعراض:

## ماذا يجعل القلق النفسي متواصلا؟

أحيانا يستمر القلق النفسي لفترة طويلة، ويصبح مشكلا مستمرا مدى الحياة. وقد يكون عدد من الأسباب لهذا:

- 1- اذا كان لشخص **شخصية ميالة الى القلق النفسي** وهو قلق فربما تكون له عادة الشعور بالقلق.
- 2- أحيانا الأشخاص الذين يشكون من **التوتر** المستمر على مدى عدد من السنوات ويعني هذا أنهم ينشأون عادة القلق.

3- **الحلقة المفرغة للقلق النفسي** - بما أن الأعراض الجسمانية للقلق النفسي قد تكون مخيفة، غير عادية ومزعجة، كثيرا ما يكون للناس رد فعل بالتفكير أن هناك مشكلة في الجسم، أو أن شيئا مرعبا سيحدث حقيقة. وهذا في حد ذاته يسبب أعراضا أكثر وعليه تتطور حلقة مفرغة.

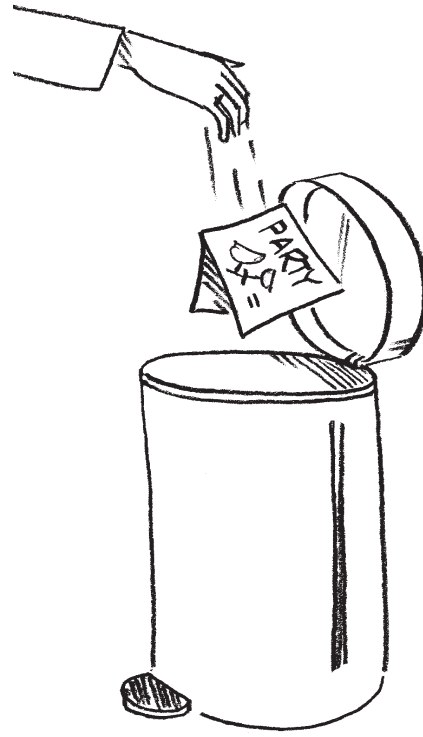


4- **"الخوف من الخوف"** - عندما يمر شخص بحالات القلق النفسي في موقف ما ربما يبدأ في التنبؤ بالشعور بالقلق النفسي، ويصبح خائفا من الأعراض نفسها، وهذا في المقابل يسبب نفس الأعراض التي يخاف منها.

الخوف من بداية أعراض القلق النفسي يسبب الأعراض الجسمية

## 5- التفادي -

عندما تنشأ الحلقة المفرغة بأفكار قلق كثيرة التي تزيد من أعراض القلق النفسي، كثيرا ما يستعمل لتفادي كطريقة للتغلب على الحالة. من الطبيعي تفادي شيء خطير، ولكن نوع الأشياء التي يحاول الأشخاص أن يتفادوها عندما يشكون من القلق النفسي، هي غالبا ليست أخطارا حقيقية ولكن دكاكين وباصات وأماكن مكتظة، الأكل في الخارج، التكلم مع الناس الخ... فان هذه الأشياء ليست فقط غير خطيرة، ولكنها ضرورية تماما. ان تفاديها قد يجعل الحياة جد مزعجة وصعبة. هذا النوع من التفادي قد ينتج كذلك في فقدان كبير للثقة يمكن أن يؤثر على شعورك الجيد بنفسك، والذي في المقابل يجعلك قلقا نفسيا أكثر - حلقة مفرغة أخرى!



## للتلخيص:

- القلق النفسي هو عادة تجاوب الجسد مع التوتر، بالرغم من أن البعض منا ربما يكون نزاعا الى القلق النفسي أكثر من الآخرين.
- عندما نشكو من القلق النفسي، ورغم أنه قد يكون كريها، فهو الاستجابة الايجابية لجسدنا تجاه التهديد أو الخطر وهو ليس خطيرا.
- أعراض القلق النفسي هي جزء من عملية الاستجابة الى المقاومة أو الفرار وهي تهدف الى مساعدتنا في حثنا على التحرك.
- القلق النفسي يصبح مشكلة عندما تكون الأعراض:
  - خطيرة و كريهة
  - تستمر لفترة طويلة جدا
  - تحدث كثيرا
  - تسبب القلق لنا أن هناك شيئا خطيرا جدا
  - تمنعنا من القيام بما نريد فعله
- كثيرا ما يصبح القلق النفسي حلقة مفرغة في الوقت نفسه أعراضنا وأفكارنا وسلوكنا تحافظ على استمراره.

يمكن للقلق النفسي أن يؤثر علينا بطرق أربعة مختلفة. فهو يؤثر على:

- طريقة شعورنا
- طريقة عمل جسدنا
- طريقة تفكيرنا
- طريقة سلوكنا

بهدف التأكد من ماذا كنت تشكو من القلق النفسي أم لا، ضع اشارة بجانب الأعراض التي تمر بها بطريقة منتظمة:

### كيف تشعر

- قلق نفسيا، عصبي، قلقان، خائف
- دقة واحدة كل مرة
- تشعر أن شيئا خطيرا سيحدث عن قريب
- التوتر، الاجهاد، الانفعال، عدم الاستقرار
- القلب يدق بعنف وسرعة، يتخطى
- تشعر بضيق أو وجع في الصدر
- الشعور بوخز أو الخدر في أصابع اليد أو الرجل

### كيف تفكر

- أنك في عالم وهمي وغريب، مشوش الذهن،
- منعزل
- مهلع
- القلق المتواصل
- لا تقدر على التركيز
- الأفكار تدور بسرعة
- الذهن تقفز من شيء إلى آخر

### ماذا تفعل

- ذرع المكان ذهابا اياها
- تبدا المهام ولا تنهيتها
- لا تقدر على الجلوس والارتخاء
- تتكلم بسرعة أو أكثر من العادة
- تفقد أعصابك فجأة □ وسريع التهيج
- تشرب الخمر أكثر
- تدخن أكثر
- تأكل أكثر (أو أقل)
- تتفادى المواقف التي تخاف منها

### الأفكار الشائعة

- "أفقد التحكم في الأمور"
- "سأصاب بالانهيار"
- "سيغمي علي"
- "رجليا ستنهاران"
- "سأعرض لسكتة قلبية"
- "سأكون موضع ضحك الكل"
- "لا أستطيع التغلب على الوضع"
- "يجب أن أخرج"

### ماهو القلق النفسي؟

القلق النفسي هو الشعور الذي ينتابنا عندما يستجيب جسمنا الى تجارب مخيفة أو مهددة لنا. وقد سمي هذا الاستجابة الى النضال أو الفرار. وهذا ببساطة استعداد جسدك للتحرك لمكافحة الخطر أو الهروب منه بأكثر سرعة ممكنة. وعليه فان الغرض من أعراض القلق النفسي الجسدية هو اعداد جسدك الى التغلب على التهديد. لفهم ما يجري في جسدك، تخيل أنك على وشك أن تكون عرضة لهجوم. فور ادراكك للخطر تصبح عضلاتك مشدودة استعدادا للتحرك. يدق قلبك بسرعة أكثر لأخذ الدم الى عضلاتك ودماغك حيث تكون الحاجة اليه كبيرة. تتنفس بسرعة أكثر للحصول على الأوكسجين الضروري لخلق الطاقة. تتصبب عرقا ل تمنع جسدك من الاحتماء أكثر مما ينبغي. يصبح فمك جافا وربما تشعر برفرفات في بطنك. عندما تدرك أن الشخص الذي هاجمك هو صديق، تضمحل الأحاسيس، ولكن ربما تشعر بالاضطراب والضعف بعد التجربة.

ان الاستجابة الى المواجهة أو الفرار هي في الحقيقة نظام قاعدي ربما يعود تاريخه الى عهد انسان العصر الحجري وهو موجود عند الحيوانات التي تعتمد عليها في بقائها. ولحسن الحظ، هذه الأيام لا نجد أنفسنا دائما في مواقف الحياة أو الموت مثل هذه ولكن مع الأسف، الكثير من التوتر الذي نواجهه لا يمكن أن نقاومه أو نفر منه، وعليه فان الأعراض لا تساعد. في الواقع، فهو يجعلنا في حالة أسوء، خصوصا اذا لم نفهمه.

### ماذا يسبب القلق النفسي؟

- قد تكون هناك أسباب كثيرة تجعل الانسان قلق البال.
- بعض الأشخاص ربما لديهم شخصية قلقة وتعلموا القلق.
- وآخرون ربما يمرون بسلسلة من الأحداث المجهدة في حياتهم ويحاولون التغلب عليها على سبيل المثال فقد قريب بسبب الموت، فقد العمل، الطلاق.
- بعض الأشخاص الآخريين ربما يكونوا تحت ضغط في الشغل، البيت، على سبيل المثال بسبب مشاكل عائلية أو الفواتير.



اذا كنت تتعرض الى البعض من هذه الأعراض باستمرار، من المحتمل أنك تشكو من القلق

## هل تشكو من أعصابك؟ هل أنت شخص قلق؟ هل أنت متعب نفسياً؟ هل أنت غير قادر على الاسترخاء؟ هل أنت متوتر وفاقد لأعصابك؟

...هذه كلها كلمات ربما تصف شخصاً لديه مشاكل خاصة بالقلق. إذا كان شخص يشكو من الكثير من التوتر لفترة طويلة، فعادة يكون القلق النفسي هو النتيجة. هذا الكتيب يتعلق بالقلق النفسي وهدفه هو مساعدتك ل:

- 1- التعرف ما إذا كنت أو لا تشكو من أعراض القلق النفسي.
- 2- فهم ماهو القلق النفسي، سببه وما يزيد في تواصله.
- 3- التغلب على القلق النفسي الذي تشكو منه عن طريق تعلم طرق أفضل للتغلب عليه.

## أليس من الطبيعي الشعور بالقلق النفسي؟

القلق النفسي هو حالة كلنا نشكو منها من حين إلى آخر. وهي استجابة طبيعية للمواقف التي نراها كتهديد لنا. على سبيل المثال، إذا دخلنا إلى المستشفى كي تجري علينا عملية جراحية، أو كان علينا الخضوع لامتحان السباق أو امتحان آخر، من الطبيعي أن نشعر بالقلق النفسي. القلق النفسي قد يكون مفيداً في بعض المستويات والحالات مثل عندما نكون في حاجة إلى تحقيق نتائج حسنة أو التغلب على صعوبة أو مواجهة وضع طارئ.

## بعض حالات القلق النفسي ليس مفيداً البتة لأن:

- أعراض القلق النفسي ولو أنها ليست خطيرة، قد تكون غير مريحة.
- الأعراض قد تكون كذلك مخيفة خصوصاً إذا لا يعرف شخص أن هذه الأعراض ليست الا اشارات القلق النفسي.
- أحياناً الأشخاص الذين يظهرون أعراض القلق النفسي يقلقون لأنهم يظنون أنهم يشكون من شيء خطير. هذا القلق قد يسبب أعراض أكثر للقلق النفسي مما يؤدي طبعاً إلى تزايد القلق!
- عندما يكون القلق النفسي حاداً ويستغرق لفترة طويلة قد يمنع الأشخاص من القيام بما يريدون.

## ب هل أشكو من القلق النفسي؟

- "أنا قلق بخصوص كل شيء، أتوتر وأبلغ وضعا وأفقد أعصابي فجأة مع الأطفال"
- "حتى قبل أن أبلغ هذه الحالة، أبدأ في القلق بخصوص كل شيء قد يمني بالاحفاق. عندما أصل يبدأ قلبي في الدق بعنف، أفقد الشعور برجلي بسبب الخوف وأعرف بكل بساطة أنني سأصبح موضع ضحك الآخرين. يجب أن أخرج في الحين".
- أشعر أن هناك شيء في حنجرتي. فمي جاف ولا أستطيع الابتلاع كما ينبغي ثم ينتابني الهلع. أظن أنني سأتوقف عن التنفس.
- يبدأ ذهني في الدوران بسرعة.

هذه بعض الأمثلة النموذجية للأشخاص الذين يشكون من القلق النفسي. إذا كنت تشكي من القلق النفسي ربما تكون لك أفكار مثل هذه. أحياناً، من الممكن المرور بهذه الحالة دون علم الشخص نفسه خصوصاً إذا يعتقد شخصاً أنه لا يتعرض إلى القلق النفسي. غالباً ما يحسب الأشخاص أعراض القلق النفسي أنها مرض جسدي. وعليه، فإن أول خطوة للتعلم في التعامل مع القلق النفسي هي التعرف على ما إذا كان القلق النفسي مشكلة بالنسبة لك.

"أنا متعب ولكن لا أقدر على النوم"



"بسبب كثرة القلق"

"أنا متأكد أنني سأخفق في الامتحان"

"شغلي يتراكم ولست قادراً"

على التغلب على هذه المشكلة

بالرغم من محاولاتي"

# A Self Help Guide to

# التوتر والقلق النفسي