

الخوف شعور إنساني طبيعي يعتري كلاً منا في فترة من فترات حياته وهو احساس هام يساعد الكائن البشري على الحفاظ على حياته ضد المخاطر المحيطة به.. أما إذا كان هناك خوف مستمر يعتري الانسان في عدم وجود مخاطر واضحة فان الحالة هنا تعتبر حالة غير طبيعية وقد تصل الى درجة المرض وقد تؤدي إلى نوع من أنواع القلق النفسي ومهما يكن الأمر الذي يخيف الناس، هناك طرق تضديهم في التغلب على الخوف والقلق؛

كيف تتغلب على الخوف

من الخوف لديه. إذا لم يتمكن المرء من التحدث إلى رفيق أو صديق أو أحد أفراد الأسرة، فليسأل الطبيب للحصول على مساعدة، حيث يمكن للطبيب أن يحيل هذا الشخص إلى جلسات تقديم المشورة في مركز صحي، أو إلى المعالج النفسي.

العودة إلى أسس الصحة العامة
قسط جيد من النوم، وتناول وجبة صحية، والقيام بنزهة، هي في الغالب أفضل العلاجات لحالة القلق. إن أسهل طريقة للنوم عندما تتصاعد المخاوف، وهي تشق طريقها بين ثيالي النفس، يُمكن أن تكون في التوقف عن محاولة الدخول في النوم؛ وبدلاً من ذلك، على المرء أن يحاول البقاء مستيقظاً. يلجأ كثير من الناس إلى تناول الأدوية لعلاج القلق من لقاء أنفسهم، وذلك مع وجود فكرة لديهم أنها ستجعلهم أحسن حالاً؛ غير أن هذه التصرفات تزيد الاضطراب سوءاً. إن تناول الطعام بشكل جيد يجعل الشخص يشعر بالقوة جسدياً ونفسياً.

مكافأة الذات

ينبغي أخيراً أن يمنح الشخص نفسه جائزة ويدخل عليها البهجة؛ فإذا أمسك هذا الشخص بيده بالمكنكبات الذي كان يُرجعه أو أجرى اتصالاً كان يتخوف منه، عندئذٍ عليه أن يُعزز نجاحه هذا بأن يدعو نفسه بنفسه إلى الاسترخاء في حمام ساخن قليلاً، أو بإجراء تدليك لجسمه، أو بالقيام بنزهة إلى أحد الأرياف، أو بتناول الطعام خارج المنزل، أو بشراء كتاب مفضل، أو شراء أقراص كمبيوترية يحبها أو أية هدية رمزية تجعله سعيداً.

من الأحيان، فإن تفكير الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء بأنهم سيتعرضون لاعتداء آخر في كل مرة يسببون فيها في زقاق مظلم، لا يكون مفيداً. ولكن احتمال حصول اعتداء آخر هو في الواقع ضعيف جداً. وبالمثل، هناك أشخاص يقولون إنهم أشخاص فاشلون، لأنهم يحمزون عندما يشعرون بالخجل؛ وهذا ما يجعلهم قلقين أكثر. لكن احمرار الوجه في المواقف العصيبة هو أمر طبيعي؛ ويتذكر ذلك، سيزول القلق تلقائياً.

عدم توقع الكمال

إن التفكير بالأبيض أو الأبيض عند الأشخاص الذين يتوخون الكمال (مثلاً، "إذا لم أكن أفضل أم في الدنيا، فأنا أم فاشلة") هو غير واقعي، ولا يكرس فينا سوى القلق. الحياة مليئة بالضغوط؛ ولكن، هناك الكثير من الأشخاص الذين يزورون أن حياتهم يجب أن تكون مثالية. ستكون هناك دائماً أيام غير سارة ونكسات في حياة الناس، ومن الأسلم أن نتذكر بأن الحياة هي شيء معقد.

تخيّل مكاناً آمناً وهادئاً

على الشخص أن يتوقف للحظة، يُغمض فيها عينيه، ويتخيّل مكاناً آمناً وهادئاً: قد يكون صورة لمشية له على الشاطئ الجميل، أو أنه مستلق على السرير يحضن ولده إلى جانبه، أو ذكرى سعيدة من طفولته. عليه أن يسمح للمشاعر الإيجابية بأن تهدئ من روعه إلى أن يشعر بمزيد من الاسترخاء.

التحدث مع الآخرين

إن مشاركة الآخرين بالمخاوف التي تتاب الشخص تزيل الكثير

العروض أو المكالمات أو المحادثات التي يقوم بها الشخص، عليه أن يرضى بالقضاء، ويؤمن بأن الدنيا لن تدوم لأحد. ولكن أسوأ شيء يمكن أن يحدث أحياناً هو نوبة الذعر أو الهلع. إذا بدأ القلب يتسرع أو حدث تعرق في باطن الكفين، فأفضل شيء هو عدم مقاومة ذلك؛ وعلى الشخص أن يبقى حيثما هو، ويفكر في حالة الذعر هذه بوضوح من دون المحاولة لإلهاء النفس؛ ويقوم بوضع راحة يده على بطنه ويتنفس ببطء وبعمر (ليس أكثر من ١٢ نفساً في الدقيقة)، فإن هذا يساعد على تهدئة الجسم.

قد تستغرق حالة الذعر أو الهلع زمناً يصل إلى ساعة واحدة، ولكنها سوف تزول تلقائياً في نهاية المطاف. والهدف من هذا هو مساعدة العقل على التعود على التعامل مع حالة الذعر، الذي يزيل الخوف من حالة الذعر هذه.

الترحيب بالأسوأ

إذا تقبل الشخص بمرور تلك المخاوف التي تصيبه في كل مرة، فإن ذلك سيجعلها أكثر سهولة للتعامل والتكيف معها عندما تأتيه تلك المخاوف في المرات اللاحقة، إلى أن يأتي وقت لا تصبح فيه هذه المخاوف مشكلة. وعليه أن يحاول أن يتخيّل أسوأ ما يمكن أن يحدث (هلع أو نوبة قلبية)، ثم يحاول أن يفكر بحدوث نوبة قلبية لديه؛ هو مجرد أمر ممكن؛ فكلما قام الشخص بمطاردة الخوف أكثر، هرب منه أكثر.

كن واقعياً

تميل المخاوف إلى أن تكون أسوأ بكثير من الواقع؛ ففي كثير

قضاء بعض الوقت خارج المنزل

ينتاب الإنسان شعور بأنه من المتعذر عليه أن يفكر بصفاء عندما يكون غارقاً في المخاوف أو القلق. إن حدوث تسرع في القلب وتعرق في راحة اليدين وشعور بالذعر والارتباك جميعها هي نتيجة لزيادة إفراز هرمون الأدرينالين (هرمون الشدة) في الدم. لذا، فإن أول شيء ينبغي فعله هو قضاء بعض الوقت خارج المنزل حتى يتمكن المرء من الاسترخاء بشكل طبيعي.

ينبغي أن يقوم الشخص بإشغال نفسه من القلق لمدة ١٥ دقيقة من خلال المشي حول الأبنية، أو بتناول كوب من الشاي، أو بأخذ حمام. عندما يسترخي البدن، سوف يشعر المرء أنه أصبح قادراً بصورة أفضل على اتخاذ قرار بشأن أحسن السبل لمواجهة الموقف.

التعرض للخوف

لا يفيد تجنب المخاوف إلا في جعلها أكثر إخافة. إذا كان الشخص يخاف ذات يوم من دخول المصعد، فالأفضل أن يعود ويدخل المصعد في اليوم التالي، ويقف في المصعد ويفكر في حالة الخوف هذه إلى أن تزول. عندما يقوم الشخص بمواجهة الخوف، أي كان نوعه، فسوف يبدأ في التلاشي.

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

عندما يعاني الشخص من القلق حول شيء ما، سواء أكان ذلك من العمل أو من علاقة أو من امتحان، قد يكون من المفيد أن يفكر بأسوأ النتائج التي يمكن أن تحدث. وحتى إذا حدث فشل ذريع في أحد