

مهما يكن الأمر الذى يخيف الناس، هناك طرق
تضيدهم فى التغلب على الخوف والقلق؛

مكافحة الشهور بالخوف

ينتاب الإنسان شعورٌ بأنه من المتعذر عليه أن يفكر بصفاء عندما يكون غارقاً فى المخاوف أو القلق. إنَّ حدوثَ تسرُّع فى القلب وتعرُّق فى راحة اليدين وشعور بالذعر والارتباك جميعها هى نتيجة لزيادة إفراز هرمون الأدرينالين (هرمون الشدة) فى الدم. لذا، فإنَّ أولَّ شىء ينبغى فعله هو قضاء بعض الوقت خارج المنزل حتى يتمكن المرء من الاسترخاء بشكل طبيعى.

للحصول على مساعدة، حيث يمكن للطبيب أن يحيل هذا الشخص إلى جلسات تقديم المشورة فى مركز صحى، أو إلى المعالج النفسى.

العودة إلى أسس الصحة العامة

قسط جيد من النوم، وتناول وجبة صحية، والقيام بنزهة، هى فى الغالب أفضل العلاجات لحالة القلق. إنَّ أسهل طريقة للثوم عندما تتصاعد المخاوف، وهى تشق طريقها بين ثنايا النفس، يمكن أن تكون فى التوقف عن محاولة الدخول فى الثوم؛ وبدلاً من ذلك، على المرء أن يحاول البقاء مستيقظاً. يلجأ كثير من الناس إلى تناول الأدوية لعلاج القلق من تلقاء أنفسهم، وذلك مع وجود فكرة لديهم أنها ستجعلهم أحسن حالاً؛ غير أنَّ هذه التصرفات تزيد الاضطراب سوءاً. إنَّ تناول الطعام بشكل جيد يجعل الشخص يشعر بالقوة جسدياً ونفسياً.

مكافحة الذات

ينبغى أخيراً أن يمنح الشخص نفسه جائزة ويدخل عليها البهجة؛ فإذا أمسك هذا الشخص بيده بالعنكبوت الذى كان يرغبه أو أجرى اتصالاً كان يتخوف منه، عندئذٍ عليه أن يعزّز نجاحه هذا بأن يدعو نفسه بنفسه إلى الاسترخاء فى حمّام 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.

إنَّهم أشخاص فاشلون، لأنَّهم يحمزون عندما يشعرون بالخجل؛ وهذا ما يجعلهم قلقين أكثر. لكنَّ احمرار الوجه فى المواقف العصبية هو أمر طبيعى؛ ويتذكر ذلك، سيزول القلق تلقائياً.

عدم توقع الكمال

إنَّ التفكير بالأسود أو الأبيض عند الأشخاص الذين يتوخون الكمال (مثلاً، "إذا لم أكن أفضل أم فى الدنيا، فأنا أم فاشلة") هو غير واقعى، ولا يكرّس فينا سوى القلق.

الحياة مليئة بالضغط؛ ولكن، هناك الكثير من الأشخاص الذين يزرون أنَّ حياتهم يجب أن تكون مثالية. ستكون هناك دائماً أيام غير سارة ونكسات فى حياة الناس، ومن الأسلم أن نتذكر بأن الحياة هى شىء معقد.

وقفه للتخيّل

على الشخص أن يتوقّف 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.

التحدّث مع الآخرين

إنَّ مشاركة الآخرين بالمخاوف التى تنتاب الشخص تزيل الكثير من الخوف لديه. إذا لم يتمكن المرء من التحدّث إلى رفيق أو صديق أو أحد أفراد الأسرة، فليسال الطبيب

الذعر، الذى يزيل الخوف من حالة الذعر هذه.

التعرّض للخوف

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

الترحيب بالأسوأ

إذا تقبّل الشخص بسرور تلك المخاوف التى تصيبه فى كلّ مرة، فإنَّ ذلك سيجعلها أكثر سهولة للتعامل والتكيف معها عندما تأتبه تلك المخاوف فى المرات اللاحقة، إلى أن يأتى 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.

أن يكون الشخص واقعياً

تميل المخاوف إلى أن تكون أسوأ بكثير من الواقع؛ ففى كثير من الأحيان، فإنَّ تفكير الأشخاص الذين تعرّضوا للاعتداء بأنهم سيتعرّضون لاعتداء آخر فى كلّ مرة يسببون فيها فى زقاق مظلم، لا يكون مفيداً. ولكنَّ احتمال حصول اعتداء آخر هو فى الواقع ضعيف جداً. وبالمثل، هناك أشخاص يقولون

وينبغى أن يقوم الشخص بإشغال نفسه عن القلق لمدة ١٥ دقيقة من خلال المشى حول الأبنية، أو بتناول كوب من الشاي، أو بأخذ حمّام. وعندما يسترخى البدن، سوف يشعر المرء أنه أصبح قادراً بصورة أفضل على اتخاذ قرار بشأن أحسن السبل لمواجهة الموقف.

ما هو أسوأ شىء يمكن أن يحدث؟

عندما يعانى الشخص من القلق حول شىء ما، سواء أكان ذلك من العمل أو من علاقة أو من امتحان، قد يكون من المفيد أن يفكر بأسوأ النتائج التى يمكن أن تحدث. وحتى إذا حدث فشل ذريع فى أحد العروض أو المكالمات أو المحادثات التى يقوم بها الشخص، عليه أن يرضى بالقضاء، ويؤمن بأن الدنيا لن تدوم لأحد. ولكنَّ أسوأ شىء يمكن أن يحدث أحياناً هو نوبة الذعر أو الهلع.

إذا بدأ القلب يتسرّع أو حدث تعرّق فى باطن الكفين، فافضل شىء هو عدم مقاومة ذلك؛ وعلى الشخص أن يبقى حيثما هو، ويفكر فى حالة الذعر هذه بوضوح من دون المحاولة لإلهاء النفس؛ ويقوم بوضع راحة يده على بطنه ويتنفس ببطء وبعمق (ليس أكثر من ١٢ نفساً فى الدقيقة)، فإنَّ هذا يساعد على تهدئة الجسم.

قد تستغرق حالة الذعر أو الهلع زمناً يصل إلى ساعة واحدة، ولكنها سوف تزول تلقائياً فى نهاية المطاف. والهدف من هذا هو مساعدة العقل على التوفّر على التعامل مع حالة