



كيفية تهدئة نفسك أثناء نوبة من القلق

فربما تلاحظ على سبيل المثال: «قلبي يدق بسرعة كبيرة. يداي تتعرقان. أشعر بأني على وشك أن أتيّأ».

- بعد ذلك، ذكّر نفسك بأن تلك الأعراض نتيجة للقلق. ولا تقل لنفسك بأن عليك «التحكم» بتلك الأعراض لأن هذا يمكن أن يجعل نوبة الفزع أسوأ. لكن قل لنفسك بأن تلك الأعراض وفتية وسوف تنتهي.

- ابق حيث أنت أثناء استيعابك وتبيانك لمشاعرك وأحاسيسك. مع الوقت، سوف تقوم هذه الخطوة بمساعدة عقلك على إدراك حقيقة أن الأمر ليس خطيراً. الهروب من الموقف من المحتمل أن يقوم بعمل روابط قوية في ذهنك بين هذا الموقف والذعر منه.

٣- استخدم مشتتات معرفية

إن كنت في وسط نوبة فزع، شتّ ذهنك من الخوف عن طريق العديد من المشتتات الذهنية. على سبيل المثال، قم بالعد العكسي من مائة بمعدل نقص ثلاثة أرقام في كل مرة، أو سمّ الرؤساء بالترتيب، أو قم بإعادة سرد كلمات أغنيتك المفضلة أو قصيدة ما. اجبر نفسك على عمل إحدى تلك التقنيات أو العديد منها حتى تهدأ قليلاً.

- من المهم ألا تقوم بإلقاء نفسك عن طريق ترك الموقف الأصلي الذي سبّب لك الفزع. تخلص من نوبة الهلع أينما كنت. وإلا فإنه من المحتمل أن تعود نفسك على ربط مكان ما أو موقف ما بهذا الذعر، الذي من شأنه التسبب في المزيد من النوبات مستقبلاً.

٤- مارس استرخاء العضلات التدريجي

وهي عملية التمرير على جسدك بهدوء، وشد وإرخاء كل مجموعة عضلات به. وتقوم

يساور القلق من وقت لآخر كل فرد منا. إن كنت تعاني كل يوم من قلق مستمر وغير مبرر فمن المحتمل أنك تعاني من أحد اضطرابات القلق، كاضطراب القلق المعمم (وهو اضطراب نفسي؛ عبارة عن قلق مفرط وغير متوازن تجاه العديد من جوانب الحياة المختلفة) (GAD). وإن كنت تتعرض لنوبات حادة حيث تظهر فيها أعراض مثل تسارع دقات القلب، والغثيان، والارتجاف، فمن المحتمل إذا أنك تتعرض لنوبات هلع. فمن المهم لك أن تكون على دراية بأنك تستطيع أن تحد من أعراض تلك النوبات عندما تحدث لأنها يمكن أن تكون مخيفة جداً. من خلال القليل من التيقّظ الذهني والممارسة، سيمكنك المساعدة في تهدئة أعراض نوبة الهلع والتحكم في قلقك ومنع تلك النوبات من الحصول في المستقبل.

طريقة ١ هدئ من روعك فور حصول الأمر

١- تنفّس بعمق

- إن دخلت في نوبة من اللهث الشديد فهذا يعني أنك الآن تدخل في نوبة هلع. وحتى وإن لم تصب بها، فالتنفس العميق يمكن أن يساعدك على تقليل الضغط، ويمد عقلك بالأكسجين الذي يساعد على التركيز. عندما تشعر أن النوبة قادمة، توقف وتنفس ببطء.

- حاول أن تحبس نفسك من بدايته. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل من الشعور بالاختناق أو من عدم القدرة على التنفس

- ابدأ في التنفس ببطء من حجابك الحاجر بعد حبس أنفاسك. ضع إحدى يديك على صدرك، وضع الأخرى على بطنك. يجب حينها أن تشعر بأن يدك التي على بطنك ترتفع وتهبط أثناء عملية التنفس، بينما يدك التي على صدرك ثابتة بشكل ما.

- خذ أربع ثوانٍ للاستنشاق من أنفك. احبس نفسك لمدة من ٢ إلى ٣ ثوانٍ. أطلق الزفير ببطء من فمك في مدة من ٥ لـ ٦ ثوانٍ.

- استمر في التنفس العميق لبضع دقائق حتى تلاحظ تغيراً في ارتخاء عضلاتك وصفاء ذهنك.

٢- ركز على حواسك

يمكن أن تشعر باضطراب أفكارك أثناء إصابتك بنوبة من الذعر. ومن المحتمل أن يختلط عليك الشعور بعدة أشياء في وقت واحد، الأمر الذي يساهم في شعورك بـ«الإنهاك الشديد». ويحدث هذا جراء تشييط جسمك لوضع في الجهاز العصبي السمبثاوي يسمى «قاوم أو انفذ بجلدك»، وزيادة معدل ضربات القلب لديك، والتنفس بمعدل عالٍ، وشد عضلاتك، وتقلص تدفق الدم. خذ لحظة لتهدأ، واستوعب كل تجربة شعورية تمر بها واحدة بواحدة. تساعد تلك العملية عقلك على ألا يتبع انفعالاته التلقائية أو عاداته أو ردة فعله تجاه الضغوطات بشكل معين، من خلال تفكيك تلك الحلقة المغلقة إلى مركبات منفصلة.

- حاول أن تبدأ في فهم ما يحدث بدون الحكم على أي شيء على أنه «جيد» أو «سيئ».

أفكارك أكثر، كما ستساعدك قراءة مذكراتك تلك مراراً وتكراراً، ومراجعة كل تلك المشاعر السابقة على التعامل بشكل أفضل مع ما يساورك من قلق.

- ربما تلاحظ أنك في البداية تشعر كما لو أنه ليس لديك ما تقوله. ولكن، استمر بمحاولة فحص المواقف التي تمر بها التي تتسبب في القلق. وبمجرد أن تهدئ من روعك وتبدأ التفكير في تلك المواقف، سوف تكون قادراً على التقاط تلك الأفكار التي قد ساعدت على زيادة شعورك بالقلق.

- ارفق بنفسك أثناء كتابة تلك المذكرات. تجنب إطلاق الأحكام على نفسك أو على أفكارك، وتذكر: لن تستطيع بالضرورة التحكم فيما يدور في ذهنك من أفكار أو مشاعر. وكن على دراية أنها ليست «جيدة» أو «سيئة» فقط. فأنت قادر على التحكم في ردود أفعالك.

٥ - اعني بجسدك جيداً

الاعتناء بجسدك بشكل جيد سوف يساعدك على الاعتناء بصحتك النفسية والعقلية أيضاً. التمارين الرياضية الصحية وعادات الحماية الغذائية لن «تشفيك» من القلق، وإنما تساعدك على التحكم به.

- مارس القليل من التمارين الرياضية. سوف يساعدك تشييط جسدك، خصوصاً عن طريق التمارين الرياضية التي تزيد معدل استنشاقك للأوكسجين، على إطلاق مادة الأندروفين المسؤولة عن زيادة شعورك بالطمأنينة والسعادة.

- تجنب المنشطات. يمكن للمنشطات مثل الكافيين والنيكوتين أن تجعلك عصبيًا جدًا ومشدودًا، كما يمكنها أن تزيد من وطأة القلق الذي تمر به. ويعتقد بعض الناس خطأ أن التدخين سوف يهدئ من أعصابهم، ولكن الحقيقة عكس ذلك. فالاعتماد على النيكوتين يمكن أن يزيد من مشاعر الضغط والقلق عندما لا تستطيع الحصول على جرعة كافية منه، وأما التدخين، فهو خطر مهول على صحتك.

- تناول غذاءك بحمية غذائية متزنة. ليس هنالك من «أكل سحري» يمكنه أن يشفيك أو يمنع عنك القلق. ومع ذلك، فتجنب مثل الأغذية المصنعة وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر يمكن أن يساعدك على ذلك، كذلك أكل الكثير من البروتينات الخالية من الدهون والكربوهيدرات المركبة مثل الحبوب المكتملة وثمرات الفاكهة والخضراوات الطازجة.

٦ - افعل شيئاً

- القنوع هكذا والتفكير الكثير في قلقك سوف يزيد من سوء حالتك ويجعل التغلب على فزعك أصعب. شتت ذهنك وجسدك من خلال القيام بشيء ما: كالنظف أو الرسم أو الاتصال بصديق أو أي شيء يمكن أن يبتيك مشغولاً طوال الوقت. كما يفضل أن يكون هذا العمل هواية ممتعة لك.

- جرب الحصول على حمام دافئ. أظهرت الدراسات أن الشعور بالدفء الجسدي

عقلاني أو سليم في الأسباب التي أدت إليها. ورغم ذلك، فهو أسلوب مفيد في التعامل مع مشاعر القلق.

٣- استخدم التصورات الإرشادية

(والتصورات الإرشادية هي عملية استخدام الكلمات والموسيقى لاستحضار سيناريوهات وهمية إيجابية في موضوع ما بهدف إحداث تأثير شعوري إيجابي). سوف يساعدك استخدام التصورات الإرشادية على تقليل مشاعر القلق وشعورك بالارتياح.

- فكر في مكان تستطيع أن تشعر فيه بالراحة والطمأنينة؛ يمكن أن يكون ذلك المكان بيتك، أو مكانك المفضل لقضاء الإجازة، أو حيث يتم احتضانك من قبل شخص تحبه.

وأثناء التفكير في هذا المكان، استمر في إضافة التفاصيل الحسية لذلك المشهد الذي في خيالك، بحيث تركز كل ذهنك في تخيله. لك مطلق الحرية في أن تقوم بهذه العملية بعينين مغمضتين أو بعينين مفتوحتين، على الرغم من أن إغلاق العينين يجعل العملية أيسر. فكر في كل تلك الأشياء التي تستطيع أن تراها وأن تشمها وأن تلمسها وتسمعها وأن تتذوقها في مكانك الآمن ذاك.

- عندما تشعر بقدوم القلق عليك، قم باستحضار ذلك المكان الآمن الذي تتخيله أمام عينيك. وتخيل نفسك في تلك البقعة التي استحضرتها مسترخياً وهادئاً. وفور شعورك بالاسترخاء، يمكنك الخروج من هذه الحالة.

- يمكنك أيضاً أن تطرح على نفسك بضعة أسئلة. هل هذا الخطر حق وحقيقي؟ وعلى الأرجح، فسوف تستخدم صيغة «ماذا لو» تعبيراً عن فزعك من شيء لم يحدث بعد أو لن يحدث حتى. لذا فكن مدركاً بأنك تكابد الخوف الآن، لكنك لست في خطر. فإخراج الخطر من المعادلة سوف يساهم في تحريك من التوتر العصبي.

٤ - دوّن ما تمر به من مشاعر

إن كنت عرضة لنوبات الفزع أو مشاعر القلق، فاحتفظ بدفتر يوميات تستطيع أن تدوّن به فقرات تشرح ما تمر به من مشاعر. اكتب ما تشعر به، ما تخاف منه، وما هي أفكارك تجاه تلك المخاوف، وشدة تلك التجربة. سوف تساعدك عملية التدوين تلك على التركيز على

هذه العملية بتحقيق هدفين: إجبارك على التركيز على شيء آخر بدلاً من التركيز على الخوف، وفي نفس الوقت، إراحة عضلاتك. ابداً بعضلات وجهك، ثم شق طريقك لأسفل حتى تنتهي من إراحة كل عضلات جسمك.

- شد كل مجموعة من العضلات لمدة من ٥ إلى ١٠ ثوانٍ، ثم اتركها. يمكنك. أن تكرر هذه العملية لنفس مجموعة العضلات لعدة مرات، لكن في كل الأحوال، يمكن أن تكون مرة واحدة كافية ووافية بالغرض.

- وتشمل مجموعات العضل الرئيسية التي يمكنك شدّها وإرخاءها: عضلات الفك، الفم (البوس الارتياح)، الأذرع، الكفين، المعدة، الأرداف، الفخذ والساقين والقدمين.

طريقة ٢ تعامل مع قلقك

١- اعترف بقلقك

التقليل من القلق لا يعني على الإطلاق تجاهله. تجاهل مشاعرك أو كبحها يمكن أن يزيد من شدتها وإطلاقها للخوف. لذا، قم بالاعتراف بأنك خائف، وبأنه ليس هناك خطب ما أو سوء ما بك جزء هذا الأمر.

٢- حاول أن «تقطع وتصل»

وهي عملية يتم فيها إيقاف تدفق أفكار القلق واستبدالها بأفكار تجلب لك السعادة والسلام. تساعدك تلك العملية على تجنب عملية اجترار تلك الأفكار وإكرار دورة التفكير التي لا تستطيع إيقاف هوسها بخصوص شيء ما.

على سبيل المثال، ربما يساورك القلق تجاه رحلة قادمة بالطائرة، بحيث لا تستطيع أن تتوقف عن التفكير فيما يمكن أن يحدث لو تحطمت الطائرة وأنت عليها. ركز على هذه النقطة وقل لنفسك «توقف» بصوت عالٍ أو في سرك.

الخطوة التالية، استبدل ذلك بشيء إيجابي ومهدئ. على سبيل المثال، يمكنك استبدال ذلك القلق بالتفكير في إجازتك التي قضيتها مع أعز أصدقائك، وفي كم المرح والسرور الذي أدخلوه على قلبك.

يمكن أن يأخذ منك مثل هذا التصرف وقتاً كي يوّي أكله، لذا، كن صبوراً ورحيماً بنفسك. لا يصلح هذا الأسلوب في ذروة شعورك بنوبة الفزع، لأنها لن تدعك تفكر بشكل





له تأثير مريح ولطيف على كثير من الناس. حاول أن تضيف إلى حمامك بضع قطرات من بلسم الليمون أو الياسمين أو زيت اللافندر (الخزامى). تمتلك تلك الزيوت الضرورية تأثيراً مريحاً.

٧- استخدم العلاج بالموسيقى

- قم بترتيب قائمة من الأغاني لسماعها، سوف تساعدك تلك القائمة على الاستجمام والشعور بالسعادة. ثم بعد ذلك، إذا ما أتت نوبة من الاكتئاب، استمع لتلك القائمة لتهدئ من روعك. استخدم سماعات أذن مقللة للضوضاء على قدر الإمكان لتساعدك على التركيز مع الموسيقى. وأثناء استماعك لتلك الموسيقى، قم بالتركيز على الأجزاء المختلفة فيها، كالصوت، والكلمات التي تغني بها. سيساعدك هذا على تركيز ذهنك على أشياء بعيدة عن الخوف الذي يساورك.

- حاول أن تستمع لموسيقى ذات وتيرة بطيئة (حوالي ٦٠ ضربة في الثانية)، وإلى كلمات تساعدك على الاستجمام (أو أن تستمع للموسيقى بدون كلمات نهائياً). أما الموسيقى ذات الوتيرة السريعة أو تلك التي تتخللها كلمات مفعمة بالغضب فمن الممكن أن تزيد عليك الشعور بالضغط والإجهاد.

٨- احصل على مساعدة من صديق

إن كنت في خضم نوبة من القلق ولا يبدو أنك على وشك الخروج منها، اتصل بصديق أو بأحد أفراد الأسرة كي يساعدك. اجعلهم يشربونك عن ذعرك الذي يساورك، وأن يحاصروا مخاوفك حتى تتغلب على مشاعر الإجهاد والضغط. إن كنت عرضة لنوبات الفزع، درّب صديقاً لك على عدة طرق للتعامل مع مثل تلك الحالات حتى إذا ما اتصلت به لمساعدتك كان متمكناً في تقديمها.

طريقة ٣ السعي للحصول على المساعدة الطبية

١- استشر طبيباً معالجاً

قم بعمل زيارة لأقرب إخصائي للصحة النفسية إن كنت تعاني من نوبات فزع مزمنة على فترات طويلة كي تحصل على العلاج والمشورة. يمكن أن تكون مصاباً باضطراب الفزع أو اضطراب القلق المعمم، كل منهما يمكن علاجه من قبل متخصص مدرب.

ويُعدّ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أحد أكثر أساليب العلاج نجاحاً وفعالية لاضطرابات القلق. يركز هذا الأسلوب العلاجي على تعليمك التعرف على طرق التفكير وردود الأفعال الضارة تجاه المواقف المختلفة وتعديلها. تتعلم بهذا الأسلوب التعرف على الأفكار غير الواقعية المجافية للحقيقة، وكيفية ممارسة عدة طرق جيدة للتفكير والتصرف.

وفي بعض الحالات، وإن لم تجد الوسائل الأخرى في التحكم في فزعك نفعاً، يلجأ طبيبك المعالج أو طبيب الأمراض العقلية والنفسية لوصف الأدوية الموصّاة للقلق لك.

٢- تحدّث إلى طبيبك

يمكن أن يكون من الصعب في بعض المجتمعات أن تجد أخصائي صحة عقلية مصرح له بالعمل، بالأخص إن كنت من محدودي الدخل أو نظام التأمين الصحي عليك محدود. يستطيع الأطباء العلاجيون عادة تشخيص بعض المشاكل مثل القلق والاكتئاب ووصف الأدوية المناسبة لها، في الوقت الذي يعجز فيه معظمهم عن تقديم جلسات العلاج النفسي.

يمكن لأطباء العائلة إحالتك إلى أفضل مكان للصحة النفسية والعقلية متوفر في محيط منطقتك.

٣- ابحث عن عيادات الجمعيات الخيرية وعن مصادر أخرى

إن كنت تظن أنك لن تستطيع توفير مصاريف العلاج، فابحث عن خيارات أخرى أقل تكلفة. يمكنك أن تصل إلى العديد منها. - تقدم العديد من الكليات والجامعات

خدمات العلاج النفسي والعقلي. بعض تلك الكليات والجامعات تقدم فيها تلك الخدمات للطلبة فقط، ولكن بعض الجامعات الأخرى الأكبر تقدم تلك الخدمات للجمهور من خلال عيادات نفسية وعقلية، حيث يكون الطلبة فيها تحت التدريب مع إشراف مهني عليهم. وتكون تلك العيادات في الغالب زهيدة السعر.

٤- التعرف على نوبة الفزع

١- تعرّف على الأعراض الجسدية

يمكن لأي شخص التعرض لنوبات الفزع، لكنها شائعة أكثر لدى هؤلاء المصابين باضطراب الفزع، فيتسم اضطراب القلق بالتعرض لنوبات متعاقبة من الخوف الشديد والقلق. ويمكن الدخول في تلك النوبات من خلال التعرض لأي موقف، وليس فقط المواقف الخطيرة. وتشمل الأعراض الجسدية لنوبة الفزع التالي:

- ألم في الصدر. وهو ألم متمركز بعكس آلام نوبة القلب التي تأتي من الجانب الأيسر.
- الدوار أو الإغماء.
- الشعور بالاختناق
- الشعور بالغثان أو التقيؤ وتقل احتمالية التقيؤ في حالة نوبات الفزع عن النوبات القلبية.

- التميل أو الشعور بوخز في الجلد
- تسارع في ضربات القلب
- قصر في التنفس
- التعرق أو البشرة المتعرق، أو الشعور بالسخونة، رعشة أو ارتجاف.

٢- تعرّف على أعراض أخرى

- هناك العديد من الأعراض المرتبطة بنوبات الفزع بجانب الأعراض الجسدية. ويمكن أن تشمل التالي:
- الشعور الشديد بالخوف
- الخوف من الموت
- الخوف من فقدان السيطرة

- تذكر دومًا أن أفراد عائلتك متواجدون هناك لحبك ودعمك والعناية بك، حتى لو كان هذا الأمر واضحًا جدًا لبعض الناس. ولا تخش من أن تتحدث معهم عن مشاكلك حتى لو كان الأمر محرجًا.

- لا تحاول النوم إن كنت في خضم نوبة من الفزع، حيث مع التعرض لقدر كبير من الضغط، سوف يزيد النوم الطين بلة. لكل من تقنيات الاسترخاء والحصول على قسط كافٍ من النوم أثر كبير على مساعدتك على الهدوء بشكل ملحوظ، لذا، فحاول الاسترخاء ولو قليلًا قبيل النوم (من خلال التنفس بعمق، أو من خلال أي من أساليب الاسترخاء).

- حاول عمل قائمة من الأشياء (الأغاني المفضلة، الأفلام، إلخ)، أو قم بعد أو غناء الحروف الأبجدية فحسب. سوف يقوم هذا بأخذ عقلك بعيدًا عن تلك الأشياء المسببة للقلق ويجعله يركز في شيء آخر.

تحذيرات

إن كنت تتعرض لنوبات متكررة، تأكد من حصولك على المساعدة الطبية، وكلما كان ذلك أسرع كان أفضل. التأخر في الحصول على العلاج لن يتسبب إلا في تعقيد المشكلة أكثر.

إن كنت غير متأكد إذا ما كان ما تمر به نوبة فزع أم نوبة قلبية، اطلب الطوارئ في الحال.

بسبب موقف أو حدث ما، كالمرور باختبار صعب أو اتخاذ قرار مهم. ويختفي مثل هذا القلق بمجرد حل المشكلة أو انتهاء الموقف. أما هؤلاء الذين يعانون من اضطرابات القلق فالشعور بالقلق لديهم ذو معدل أعلى وباستمرار أكثر عن غيرهم. فمصابو اضطراب الفزع تأتيهم نوبات شديدة من الفزع بشكل متكرر.

وتصل نوبة الفزع ذروتها عادة في خلال عشر دقائق، إلا أن بعض الأعراض الأخرى ربما تستمر لفترة أطول. فالمشاعر العامة من الضغط أو القلق يمكن أن تستمر لفترات أطول لكن بشدة أقل.

لا تحتاج نوبة الفزع لشيء ما كي تحدث. فغالبًا تبدو كما لو أنها تأتي من العدم.

أفكار مفيدة

- عشب البابونج يمكن أن يساعد البعض على الشعور بالاستجمام والراحة. إلا أن هنالك البعض الآخر يعاني من حساسية تجاهها، كما يمكن أن يتفاعل مع الأدوية، ولذا، من الأفضل لك أن تستشير طبيبك قبل استخدام البابونج. - لو ساورك الفزع أثناء الليل، قم وتمش عبر الغرفة وقم بالشهيق والزفير بشكل بطيء. - قم بالتمرن بشكل منتظم، وتعلم مهارات الاسترخاء الفعالة في تقليل الضغط، ونم لفترات أطول. النوم مهم بشكل قاطع لهؤلاء الذين يعانون من القلق، وأحد تلك الأشياء التي لا يجب أن تفعلها أبدًا: أن تهمل النوم عن قصد.

- الشعور بالعدم والموت
- الشعور بالانسحاب والاعترا ب
- فقدان الشعور بالواقع

٣ - التصديق بين نوبة الفزع والنوبة القلبية

تشابه أعراض نوبة الفزع مع أعراض النوبة القلبية في عدة أشكال. ولذا، فإن كان لديك «أي» شك إذا ما كنت تمر بنوبة من الفزع أم نوبة قلبية، فاتصل بالطوارئ فورًا. وتشمل أعراض النوبة القلبية التالي:

- ألم في الصدر ويكون هذا الألم في غالبية نوبات القلق على هيئة ضغط على الصدر أو شعور بالإتخام أو الاعتصار. ويستمر عادة لبضع دقائق.

- ألم في الجزء العلوي من الجسم. ينتشر الألم في النوبة القلبية إلى أذرعك أو ظهرك أو إلى الفك أو منطقة المعدة.

- قصر التنفس. وقد تشعر به قبل ألم الصدر.

- القلق. حيث يمكن أن تشعر بالخوف أو الموت فجأة.

- الدوار أو الإغماء.

- التعرق.

- الغثيان أو التقيؤ، احتمال تسبب النوبات القلبية للتقيؤ أكبر منه بالنسبة لنوبات الفزع.

٤ - فرق بين القلق ونوبة الفزع

يمر كل منا من وقت لآخر بالعديد من مشاعر الإجهاد والضغط وحتى القلق الشديد. غير أن أغلب هؤلاء تساورهم مثل تلك المشاعر



د. جمال أبو العزائم

للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060130 - 02 38060068
email : elayat@gmail.com