

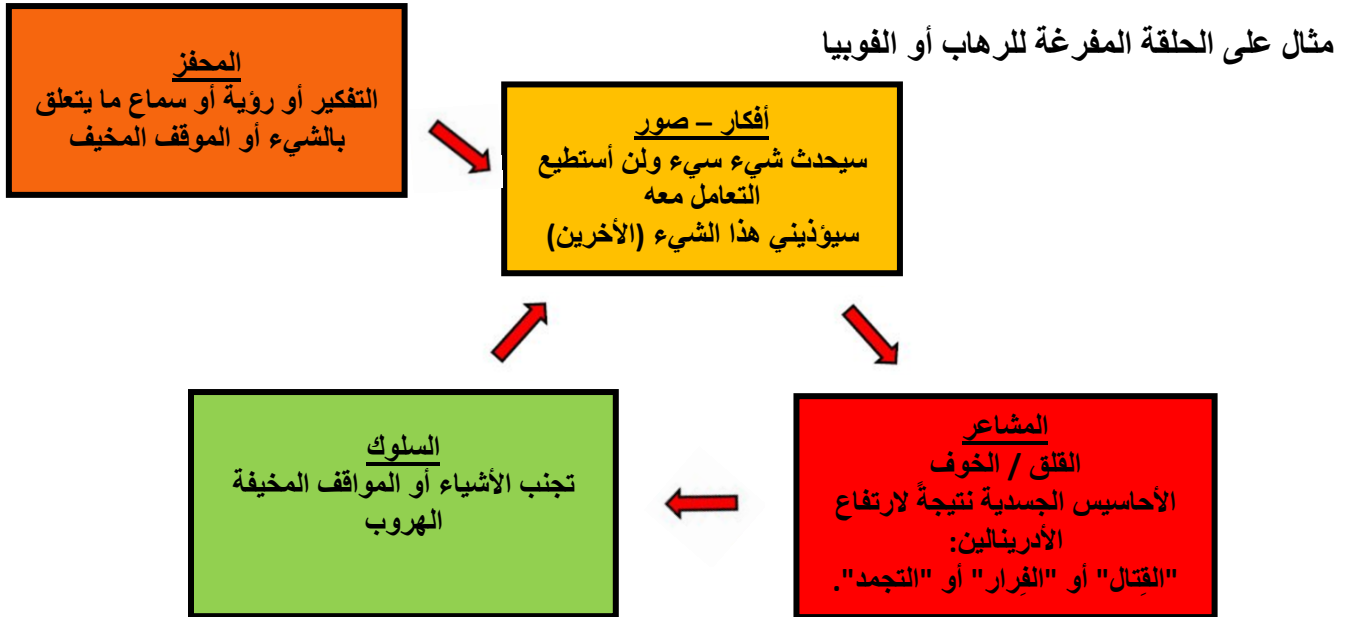
## الرهاب أو الفوبيا

يتضمن دليل المساعدة الذاتية للتعامل مع الرهاب أو الفوبيا (Phobias) استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي الفعالة حيث يمكنك فهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

يُعرف الرهاب أو الفوبيا بأنه الخوف من شيء أو موقف معين. غالبًا ما يبدأ الرهاب بحدث أو موقف محفز مما يؤدي إلى شعور الفرد بالخوف الشديد فيما بعد عندما يفكر بذلك الشيء / الموقف المخيف أو عند رؤيته أو تذكره.

عندما يرى الشخص المصاب بالرهاب الشيء أو الموقف المخيف أو يتم تذكيره به، يخبره عقله بأنه في خطر مما يؤدي إلى إطلاق نظام الإنذار في الجسم (الأدرينالين) مما يؤدي إلى إحساسه بالعديد من الأحاسيس الجسدية المختلفة. تؤكد له هذه الأحاسيس أنه بالفعل في خطر رهيب وبحاجة للهروب. لتجنب تجربة هذه الأحاسيس، يحاول الشخص تجنب رؤية الشيء أو الموقف المخيف أو السماع عنه.

يساعد العلاج السلوكي المعرفي في تعلم تحدي الأفكار والمعتقدات غير المفيدة والتعرض التدريجي للأشياء أو المواقف المخيفة.



يركز العلاج السلوكي المعرفي على تعلم كيفية محاربة وتحدي الأفكار والمعتقدات غير المفيدة وإجراء تغييرات تدريجية في السلوك حتى يتعلم المرء أن العواقب المخيفة لا تحدث وأن القلق هو الذي يجعله يشعر بالطريقة التي شعر بها.

لكسر الحلقة المفرغة لنوبات القلق عند مواجهة محفزات الرهاب أو الفوبيا، يجب تغيير طريقة التفكير وتغيير السلوكيات. أولاً، يجب معرفة كيفية تأثير أي قلق على الجسم والتي تمثل استجابة الجسم الطبيعية للخطر (أو اعتقاد المرء بأنه في خطر).

إن الأحاسيس الجسدية الناتجة عن الأدرينالين طبيعية جداً - الأمر ببساطة أن الأدرينالين يُنشِط نظام إنذار للجسم ليتمكن من الهروب في موقف الخطر. لذا يبدو الأمر خطيراً حتى لو لم يكن كذلك حقاً.

ستمر هذه الأحاسيس بسلام، إذا استطاع الشخص ملاحظة الأفكار والأحاسيس فقط دون الاستجابة لها بالاعتقاد بأنها خطيرة بحد ذاتها. إذا استطاع الشخص التنفس بعمق والتركيز على تنفسه والسماح للأفكار والمشاعر بأن تذهب وتختفي، فإن الأدرينالين سوف يهدأ في غضون بضع دقائق.

---

### رهاب أو فوبيا رؤية الدم والحقن

تؤدي استجابة الأدرينالين في معظم أنواع الرهاب إلى ارتفاع ضغط الدم وتسريع معدل ضربات القلب مما يعني أن الشخص لن يكون قادر جسدياً على الإغماء حتى لو كان ارتفاع الأدرينالين يجعله يشعر بالدوار أو الدوخة.

غير أنه هناك استثناءان لهذه القاعدة: يسبب رهاب رؤية الدم والحقن تفاعلاً مختلفاً حيث يمكن أن يتبع ارتفاع ضغط الدم انخفاضاً سريعاً مما يؤدي إلى الإغماء. لذا، في حالات الرهاب من رؤية الدم والحقن فقط يمكن للشخص أن يتعلم كيفية تقليل احتمالية الإغماء باستخدام طريقة الشد أو التوتر التطبيقي " Applied Tension Technique".

- اجلس على كرسي وشد عضلات ذراعيك وساقيك وجسمك (وليس رأسك أو وجهك) لمدة 10-15 ثانية.
  - حافظ على شد العضلات حتى تشعر بدفء ينتشر في وجهك أو رأسك.
  - حرر عضلاتك لمدة 20-30 ثانية وأعد جسمك إلى حالة الجلوس الطبيعية.
  - كرر التمرين 5 مرات على مدار حوالي 5 دقائق.
  - تمرن عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع على الأقل.
  - بعد أسبوع، يمكنك البدء في استخدام هذه الطريقة عند تعبئة "ورقة عمل التجنب" من خلال القيام بتمارين التعرّض (لرهاب رؤية الدم والحقن).
- إذا تسببت هذه الطريقة في حدوث الصداع، تأكد من شد عضلات جسمك وذراعك ورجليك فقط وليس وجهك وعضلات رأسك.

## التفكير بشكل مختلف – تحدي الأفكار

إذا تمكن المرء من تغيير طريقة تفكيره في موقف ما أو حول الأحاسيس الجسدية الاعتيادية الناتجة عن القلق، فلن يشعر بالذعر الشديد. يمكننا تعلم كيفية تحدي هذه الأفكار التي تثير مشاعر القلق. يميل الإنسان إلى المبالغة في تقدير خطورة الشيء أو الموقف ويُعظم من احتمالية حدوث الأمر الأسوأ ويُقلل من قدرته على التأقلم في حالة حدوث أشياء سيئة. الأفكار ليست حقائق، لذا لا تصدق كل ما تفكر به!

إن الأفكار مجرد أفكار. ينظر المرء إلى الحياة والمواقف من خلال عدسات مشوهة. إن اعتقادك بأن شيء ما أو موقف ما مخيف، هذا لا يعني أن هذا الشيء مخيف أو خطر حقاً! أنت تنظر لهذا الشيء أو الموقف باستخدام هذه العدسات المشوهة كنتيجة لتجربة سابقة حيث غالباً ما يكون هناك حدث في وقت سابق من حياتك يمكن أن يساعد في تفسير هذا الرهاب.

تعلم كيف تتحدى الأفكار غير المفيدة والمشوهة:

- استخدم ورقة عمل "دائرة الحلقة المفرغة والبدائل" لرسم خريطة للأفكار والمشاعر والسلوكيات، ولتوليد بعض الأفكار والسلوكيات البديلة الصحية.
- استخدم ورقة عمل "سجل أفكار القلق" للمساهمة في تحدي هذه الأفكار.
- اكتشف الحقائق وراء مخاوفك واطلب من الآخرين مساعدتك. تعرف على المخاطر الفعلية لحدوث الأشياء السيئة، وكيف يتعامل الناس مع حدوث أشياء سيئة. هل هذا حقيقة أم رأي؟
- ممارسة "مهارة التوقف STOPP"
- تعلم كيفية استخدام عبارات التأقلم الإيجابية

## التفكير بشكل مختلف: إعادة توجيه التركيز

عند التفكير في موقف ما أو عند الشعور بالقلق، ينصب التركيز على الخطر المتوقع وما تشعر به وتساهم الأفكار مع الأدرينالين في جعل الشخص يشعر برغبة ملحة في الهروب. قد تكون هذه النوبات تجربة مروعة تجعل الشخص يشعر بالتعب والإرهاق بعدها – ويريد فقط الهروب من هذا الموقف لإيقاف المشاعر - وتجنب تكرارها!

إنه لمن المفيد جداً معرفة كيفية تغيير تركيز الانتباه والتحكم بشكل أكبر في كيفية التفاعل مع الأفكار والمشاعر. يمكن للشخص أن يتعلم ملاحظة الأفكار والأحاسيس الجسدية للقلق والاعتراف بها ومن ثم تركها تمر. الأمر أشبه بالنظر إلى العقل المتمتم وملاحظته ومن ثم تركه يذهب وتحويل التركيز إلى شيء آخر. يمكن البدء بتعلم التركيز على التنفس.

ابدأ بممارسة التنفس واليقظة الذهنية ثم تعلم مهارات اليقظة بما في ذلك أنشطة اليقظة الذهنية. يعتبر ممارسة هذه المهارات بشكل متكرر كل يوم أمراً هاماً جداً ليتمكن الفرد من استخدامها بفعالية عندما يحتاجها.

**التفكير بال اللحظة الحالية: الآن!**

**لاحظ: أين يتركز انتباهي الآن؟**

انتبه: ماذا أفعل. فكر في: "أنا أمشي"، "أنا جالس"، "أنا أتنفس"، ثم لاحظ تلك الأحاسيس في جسدك.  
العقل الحكيم: ماذا الآن؟ كيف أستمر؟ الفعل أو الوجود؟

### اليقظة الذهنية أثناء الانشغال

- قم باختيار نشاط معين لتقوم به بتركيز طوال اليوم لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمس دقائق. مثال: اشرب كوباً من الشاي أو امشي أو اغسل الصحون .
- مهما فعلت أو مهما كان النشاط الذي اخترته، تواجد بكامل تركيزك في تلك اللحظة الحالية. ركز على النظر والسمع والتذوق والشم واللمس والشعور والتنفس.
- ما عليك سوى ملاحظة توقيت ظهور الأفكار والأحاسيس في الذهن ثم أعد تركيز انتباهك على نشاط اليقظة الذهنية الذي اخترته.
- كن صبوراً ورحيماً مع نفسك وحاول وصف الأشياء فقط دون الحكم عليها بأنها جيدة أو غير جيدة لطيفة أو غير سارة، اتبع قاعدة "يبدو الأمر كما هو عليه".

### القيام بالأمور بشكل مختلف

تتمثل الاستراتيجية المعتادة للتعامل مع الرهاب أو الفوبيا لدى الأشخاص المصابين به في تجنب الموقف/الشيء المخيف. بالرغم من أنها تساعد في تجنب القلق، غير أن تجنب الموقف/الشيء المخيف يُبقي على القلق والذعر ويزيد حالتهم سوءاً لأنهم لم يكتشفوا أبداً أن الأمور غالباً ستكون على ما يرام. يمكنك تغيير سلوكياتك ببطء وبشكل تدريجي. استخدم "ورقة عمل التجنب" لتحديد الأمور التي لا تفعلها أو الأماكن التي تتجنبها، ثم ابدأ بتعريض نفسك تدريجياً للموقف الأقل خوفاً في القائمة باستخدام استراتيجيات التأقلم الصحية في تلك المواقف. اعمل على القيام بالأشياء بلطف وتدرجياً بدءاً من الموقف الأقل خوفاً وشق طريقك تدريجياً في قائمتك إلى أكثر ما يخيفك.

من المهم أن ترى هذه المواقف تمر وتنتهي.

استخدام مهارات "التوقف STOPP" لدمج هذه الاستراتيجيات معاً



**توقف!** – توقف وانتظر للحظة.

**تنفس!** – خذ نفساً عميقاً بطيئاً.

**لاحظ!** – لقد ظهر العقل المتمتم مرة أخرى. إن جسدك وعقلك يتفاعلون مع هذه الأحاسيس الجسدية لذا تشعر بالقلق.

**تراجع!** – هذا مجرد رد فعل ناتج عن القلق. لا تصدق كل ما تفكر به، بل تمسك بالحقائق فقط – هذه الأفكار مجرد آراء. الموقف آمن وأنا أتخيل الخطر لأن عقلي يخدعني. هذه الأحاسيس طبيعية - إنه مجرد جهاز إنذار في الجسم يقوم بعمله، بينما لا يحتاج إلى ذلك. سوف تمر هذه الأحاسيس.

**تدرب/ أمضى قدماً!** – فكر بماذا يمكنك أن تفعل الآن؟ أستطيع أن أقوم بالآتي:

- ورقة عمل التجنب
- التنفس اليقظ
- سجل أفكار القلق
- عبارات التأقلم الإيجابية

أين يمكنني وضع تركيز انتباهي الآن؟

ما الذي يمكنني فعله أيضاً لمساعدتي على تحمل هذه الأفكار والمشاعر دون الرد عليها؟

## ورقة عمل التغلب على التجنب: مواجهة مخاوفك

يحاول المرء تجنب المواقف والأشخاص والأماكن و / أو حتى الأفكار التي من المحتمل أن تزعجه. يساعد هذا التجنب على منع الشعور بالضيق على المدى القصير، لكنه أحد العوامل الرئيسية التي تُبقي على استمرار المشكلة لفترة طويلة. يتداخل "التجنب" أيضاً بشكل كبير في حياتنا اليومية. للتغلب على المشكلة، نحتاج إلى التغلب على التجنب.

اكتب كل الأشياء (مثل المواقف والأشخاص والأماكن والتلفزيون / الراديو / الصحف / الإنترنت / الأفكار) التي تحاول تجنبها. بمجرد كتابة القائمة، اكتب رقماً من 0 إلى 10 بجانب كل بند في القائمة، وفقاً لمدى تسبب هذا البند بالانزعاج والقلق (10 لأكثر أمر مزعج/أكثر ما تخشاه، 0 لأقل أمر مزعج / أقل ما تخشاه).

الأشياء المخيفة – المواقف والأشخاص والأماكن والإعلام ..... إلخ	تصنيف الانزعاج/ الخوف 10 - 0

أعد كتابة القائمة مرة أخرى ورتب البنود الأكثر خوفاً أو إزعاجاً في أعلى القائمة والبنود الأقل خوفاً أو إزعاجاً في أسفل القائمة.

الأشياء المخيفة – المواقف والأشخاص والأماكن والإعلام ..... إلخ	تصنيف الانزعاج/ الخوف 10 - 0

عند البدء في التغلب على التجنب، اعمل على البنود الأقل خوفاً أو إزعاجاً وفكر في كيفية مواجهة هذا المحفز. قد ترغب في تقسيم الأمر إلى خطوات أصغر. اكتب ما عليك القيام به بما يتضمن أي خطوات. يمكنك أيضاً كتابة تذكير باستراتيجيات التأقلم الخاصة بك (مثل التوقف والتنفس وعبارات التأقلم الإيجابية وإعادة التركيز وما إلى ذلك).

المواقف المخيفة	الخطوات التي علي اتخاذها لمواجهة الموقف المخيف	استراتيجيات التأقلم التي يمكنني استخدامها أثناء الموقف المخيف

كرر نفس العملية لكل بند في القائمة، كرر كل خطوة بشكل متكرر وابق في الموقف على الرغم من الشعور بالقلق (استخدم استراتيجيات التأقلم لمساعدتك). اعمل تدريجياً وبيطء وأبدأ من الموقف الأقل خوفاً إلى الموقف الأكثر خوفاً.

## ورقة سجل أفكار القلق

<p>ماذا فعلت/ ماذا يمكنني أن أفعل/ ما هو أفضل رد؟ أعد تقييم العاطفة 0-100%</p>	<p>فكر بديل/ واقعي منظور أكثر توازناً</p>	<p>أفكار/ صور غير مفيدة</p>	<p>الأحاسيس الجسدية وردود الفعل</p>	<p>العواطف/ الحالة المزاجية (معدل 0-100%)</p>	<p>الموقف</p>
<p>ماذا ستكون عواقب فعلي؟ افعل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة لي، للأخريين، أو للموقف؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون أكثر فعالية؟</p>	<p>توقف! خذ نفس.... ماذا سيقول شخص آخر عن هذا الموقف؟ ما هي الصورة الأكبر؟ ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟</p>	<p>ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا تعني تلك الأفكار/ الصور/ الذكريات لي، أو ما تقوله عني أو عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟ ما "الزر" الذي يتم الضغط عليه بالنسبة لي؟ ما الذي يمكن أن يكون أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟ هل أبالغ في تقدير الخطر؟ هل أستخف بقدرتي على التأقلم؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟</p>	<p>ماذا لاحظت في جسدي؟ ماذا سيلاحظ الآخرون تجاهي؟</p>	<p>ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟</p>	<p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟</p>

## دائرة الحلقة المفرغة والبدائل

