

المساعدة الذاتية للتوتر

دليل المساعدة الذاتية للتوتر، استخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي (**Cognitive Behavioral Therapy**) الفعّالة، حاول فهم توترك، ومن ثمّ تعلّم كيفية إحداث تغييرات إيجابية.



التوتر هو استجابتنا العاطفية والنفسية والجسدية للضغط. نحن نشعر بوجود مطالب كثيرة جدًّا في مقابل توقّر موارد قليلة للغاية تسيطر عليها. قد ينشأ هذا الضغط من عوامل خارجية بما في ذلك أحداث الحياة، أو المرض (سواءً المرض الذي يصيبنا أنفسنا أو يصيب شخص قريب منّا)، أو الظروف المعيشية، أو العمل، أو المنزل والعائلة، أو الدراسة، أو الافتقار لبعض الضرورات، أو المطالب التي نجبر أنفسنا عليها. حتى تلك الأحداث التي نراها ممتعة قد تكون مرهقة، مثل: الإجازات، والانتقال إلى المنزل، وبدء عمل أفضل، والحمل، والأبوة، وعيد الميلاد، إلخ.



الأفكار الشائعة عند الشعور بالتوتر



- هذا لا يحتمل - لا يمكنني التأقلم!
- هذا غير عادل. شخص ما ينبغي عليه مساعدتي.
- ليس لدي الوقت الكافي.
- لن أنتهي أبدًا.
- يجب أن أنجز هذا ...

العواطف



- عصبي، مزاجه سيئ.
- قلق.
- غير صبور.
- غاضب.
- مكتئب، يشعر باليأس.

الأحاسيس الجسدية



- الاستجابة الجسدية للتوتر ناتجة عن استجابة أدرينالين الجسم – هو إشارة إنذار للجسم وآلية للبقاء على قيد الحياة عند مواجهة تهديد.
- تسارع دقات القلب.
 - زيادة سرعة التنفس.
 - توتر العضلات - على سبيل المثال أجزاء الرقبة والكتفين والبطن.
 - درجة حرارة عالية، تعرّق.

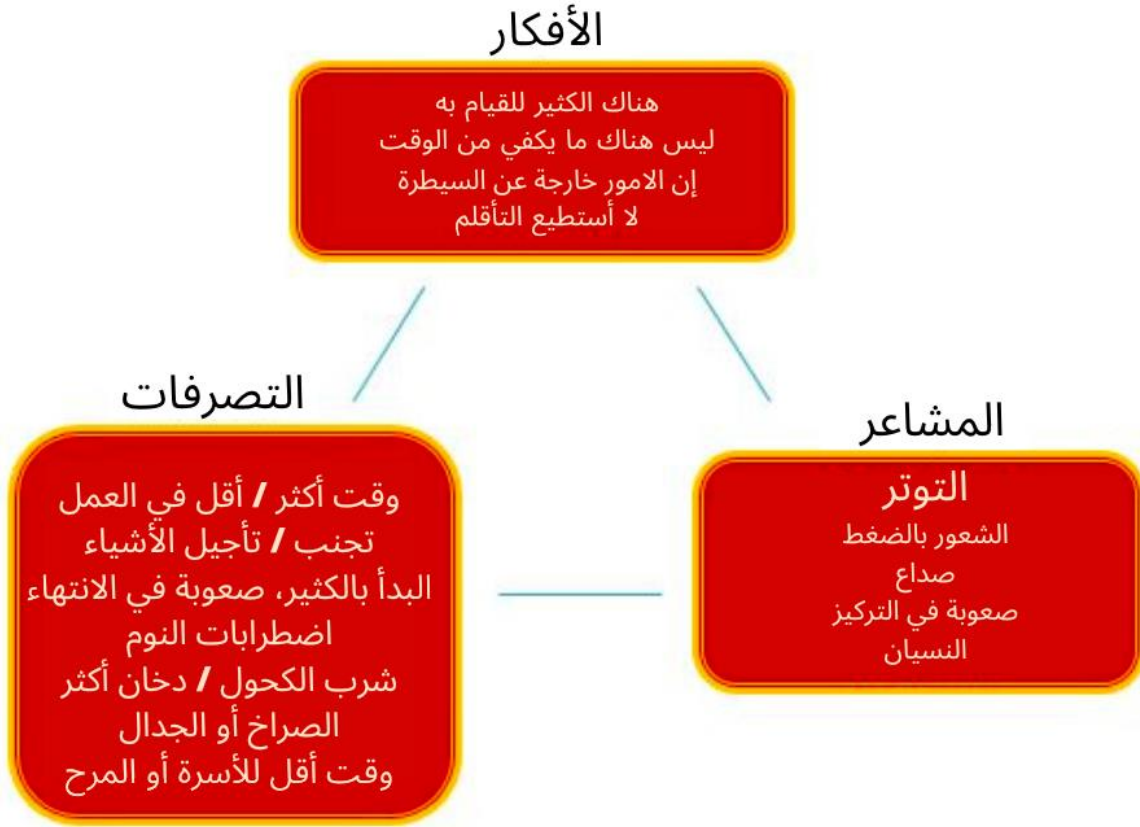
- صعوبة في التركيز.
- كثرة النسيان.
- مضطرب، قلق.
- مشاكل في المثانة أو الأمعاء.
- الصداع.

السلوك



- عدم القدرة على الجلوس بهدوء، الانشغال باستمرار، الاستعجال.
- بدء الكثير من الأشياء، مع عدم إتمامها
- اضطرابات النوم.
- الصراخ، والجدال.
- تناول المزيد من الطعام (أو كميات أقل).
- الإكثار من شرب الكحول.
- تعاطي المخدرات.
- التدخين أكثر.
- البكاء.

الحلقة المفرغة للتوتر



قم بتغييرات إيجابية

- حدد مسببات التوتر لديك
- ما الذي يجعلك متوترًا؟
- أين أكون عندما أشعر بالتوتر؟ ماذا أفعل؟ ومع من أكون؟
- ما هي التغييرات المفيدة التي يمكنني إجراؤها؟
- ما الذي تحت سيطرتي؟

حتى لو كان ما يمكنك فعله حيال بعض المواقف بسيطاً، فإنّ إجراء بعض التغييرات الصغيرة - في الروتين، في طريقة التعامل مع الأشياء، والقيام بالأشياء بشكلٍ مختلف، وأخذ الوقت المستقطع، والتفكير في الأمور بطريقة مختلفة، وفي الحصول على المساعدة، وطلب نصيحة - يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

تعرف على العوامل التي تساهم في استمرار المشكلة

استخدم مخطط التروس لمساعدتك على تحديد ما يساهم في توترك. انظر إلى كل عامل وحاول إجراء تغييرات فيه.

أمثلة على التروس المفرغة للتوتر:



لعمل تغييرات إيجابية في صحتنا النفسية، من الضروريّ النظر إلى العوامل التي تساهم في استمرار المشكلة التي تواجهنا. وبمجرد التعرّف على هذه العوامل، يمكن حينها استهداف كل عامل على حدة ومحاولة تغييره بطريقة إيجابية.

الترسات مختلفة عن "الزهرة المفرغة". تستخدم آلية عمل الساعة البسيطة كمثال، يمكننا رؤية كيفية محافظة الترسات الصغيرة على استمرار عمل الترسات الكبيرة، ووجود أي مشكلة في هذه الترسات، يعني توقف الآلية بأكملها.

يمكننا استخدام هذه العمليّة لمساعدتنا على التعامل مع مشكلات الصحة النفسية. إذا كانت المشكلة الرئيسيّة هي القلق، يمكن وضع القلق في فراغ الترسة كبيرة الحجم. ويمكن عندها معرفة كل عامل يساعد على استمرار القلق.

لتقليل القلق والتعامل معه، يجب إحداث تغييرات إيجابية في كل من هذه الترسات الأصغر.

فعل الأشياء بشكلٍ مختلف

قم بالشيء بصورة مختلفة عما أنت معتاد عليه.

ضع في اعتبارك المطالب التي يمكنك تقليلها أو اطلب من الآخرين المساعدة فيها.

خصص وقتًا لنفسك كل يوم - للاسترخاء، المرح، والمتعة. قم بعمل توازن صحيّ - خصّص وقتًا للأنشطة التي تمنحك إحساسًا بالإنجاز، وتلك التي تمنحك إحساسًا بالتواصل والتقرب من الآخرين، والشعور بالمتعة.

عند التوتر، غالبًا ما نقضي معظم الوقت في فعل الأشياء التي تساعدنا على الإنجاز، ولكن تكون المتعة والقرب من الآخرين أقل أهمية. اهدف إلى عمل توازن صحي كما هو موضح في الرسم البياني الدائري ما بين أنشطة (ACE) Achievement (A) (الإنجاز).

Closeness or connecting to others (C) (القرب أو التواصل مع الآخرين).

Enjoyment (E) (الاستمتاع).



- احتفظ بمخطّط ACE لمساعدتك على المتابعة.

- BACES: خطوات لصحة نفسيّة إيجابيّة، (B) BODY الجسم (العناية بالنفس)، (A) ACHIEVE الإنجاز، (C) CONNECT التواصل، (E) ENJOY الاستمتاع، (S) STEP BACK التراجع.

- اليقظة الكاملة - تعلم التنفس اليقظ أو الواعي.

- ركز انتباهك بالكامل على نشاط آخر - نشاط يقظ بالكامل.

- تقنيات الاسترخاء - جرب الكثير وابحث عن الطريقة التي تناسبك.

- شغل بعض الموسيقى - قم بالغناء والرقص، أو فقط استمع بانتباه (استخدم الموسيقى التي من المرجح أن تساعدك على الشعور بالعاطفة المرغوبة - تجنب الأغاني الحزينة إذا كنت مكتئبًا).



- التأمل أو الصلاة.
- مساعدة الآخرين.
- التواجد مع الآخرين - اتصل بصديق، قم بزيارة العائلة.
- تحدث إلى شخص ما.
- تقنيات التأريض (Grounding techniques) - انظر حولك، ماذا ترى، تسمع، تشم، تشعر؟

- ممارسة الرياضة البدنية - المشي، السباحة، الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، ركوب الدراجة (اصعد الدرج بدلاً من المصعد، وانزل من الحافلة مبكرًا).
- انخرط في هواية أو أي اهتمام آخر - إذا لم يكن لديك هواية، فابحث عن واحدة! ما الذي استمتعت به في الماضي؟ ما الذي فكرت به في بعض الأحيان؟
- حد من مسؤولياتك - لا بأس أن تقول لا.
- دوّن أفكارك ومشاعرك - أخرجها من رأسك.



- فقط اتخذ خطوة واحدة في كل مرة - لا تخطط للمستقبل البعيد جدًا.
- حديث إيجابي مع النفس - شجع نفسك، قل لنفسك: يمكنني فعل ذلك، أنا قوي ولدي القدرة - ابحث عن إقرارات تناسبك (حتى ولو لم تكن تؤمن بها في البداية). اكتبها واحفظها عندما تحتاجها.
- افعل شيئًا إبداعيًا - اصنع صندوقًا من الأشياء التي تذكرك باستخدام التقنيات التي تساعدك، أو ضع الصور على الورق، أو اكتب قائمة وزينها.
- استخدم الرموز البصريّة أو الصور للاسترخاء، وتحقيق الأهداف المستقبلية.

- قل لنفسك: " هذا سيمرّ، هو فقط أمر مؤقت". " لقد مررت في هذا مسبقاً، يمكنني فعله الآن".
- عندما نمرّ خلال نفق ونشعر بالخوف من الوقوع في الحجز، لا جدوى من التوقف – علينا فقط المتابعة لكي نصل نهاية النفق.
- تعلم كيفية التواصل بشكلٍ حازم (وليس بشكلٍ سلبيّ أو عدوانيّ).
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً متوازناً، يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات.
- قلّل من شرب الكافيين وأكثر من شرب الماء.
- دلل نفسك - افعل شيئاً تستمتع به حقاً، أو افعل شيئاً يساعدك على الاسترخاء.
- شاهد مقاطع الفيديو التي تساعدك على الاسترخاء.
- حمل واستمع للتسجيلات الصوتية المريحة.

التفكير بشكل مختلف

STOPP! توقف مؤقتاً، خذ نفساً، لا تبدي رد فعل تلقائيّ، (S:STOP)، (T:TAKE A)، (P:PRACTISE)، (O:OBSERVE)، (P:PULL BACK)، (BREATH)، (WHAT WORKS).



اسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه؟
- ما الذي أعتقد أنه سيحدث هنا؟
- هل هذه حقيقة أم اعتقاد؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) ما يمكن حدوثه؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- ما مقدار فائدة التفكير بهذه الطريقة؟
- هل أحلّ الأشياء بشكلٍ غير متناسب؟
- هل يستحق ذلك؟
- ما مدى أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون ٦ أشهر؟
- ما معنى هذا الموقف؟
- هل أبالغ في تقدير التهديد؟

- هل أقل من قدرتي على التأقلم؟
- ما هي الصورة الأكبر للموقف؟ النظر من على الهيلوكبتر (نظرة عن بعد)؟
- هل أنا متوتر؟



- كيف أبدو للآخرين؟ كيف أؤثر عليهم؟
- هل أنا أقرأ الأفكار التي قد يفكر بها الآخرون؟
- هل أعتقد أنني أستطيع التنبؤ بالمستقبل؟
- هل يوجد طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- ما هي النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- هل أقوم بزيادة الضغط على نفسي؟



- لمجرد أنني أشعر بالسوء، لا يعني ذلك أن الأمور سيئة حقًا.
- هل يمكنني فعل الأشياء بطريقة مختلفة هنا؟
- إلى أي مدى يمكنني التحكم في هذه الحالة؟ ما هو خارج عن إرادتي؟
- ما هي التغييرات (مهما كانت صغيرة) التي يمكنني إجراؤها على تلك الأشياء التي يمكنني التحكم بها؟
- ما الذي أريده أو أحتاجه من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل يوجد حل وسط؟
- ما هي عواقب الاستجابة بالطريقة التي أسلكها بالعادة؟
- هل يوجد طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟
- ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتّخاذها؟ (بالنسبة لي، للموقف، للشخص الآخر).