

## مناطق القلق وتأجيل القلق

### مناطق خالية من القلق أو أوقات خارج الخدمة

يجد الأشخاص الذين يشعرون بالقلق والذين تبدو أذهانهم مشغولة باستمرار أنه من المفيد تحديد وقت منتظم خارج الخدمة أو تحديد مناطق خالية من القلق. بمرور الوقت، تصبح المناطق الخالية من القلق أطول وحدوثها أكثر تكرارًا مع تقدّمك باتجاه التغلب على القلق. حدّد أي مناطق خالية من القلق، أو الأوقات التي يبدو فيها أنك لا تقلق كثيرًا، قد يكون في وقت معين من اليوم أو في أماكن معينة، أو عند القيام بأنشطة معينة. طوّر على هذه الأوقات حتى تصبح مناطق خالية من القلق، وذلك عندما توافق على عدم القلق خلال هذه الأوقات.



### الموافقة على مناطق جديدة خالية من القلق:

- الزمن.
- طول الوقت.
- المكان.
- النشاط.

يمكنك القيام بأنشطة تتطلب تركيزًا أكبر أو تقنيات استرخاء أو نشاطًا يقظًا (Mindful activity).

وافق على عدم القلق خلال هذه الأوقات أو عندما تكون في هذا المكان (على سبيل المثال، غرفة في منزلك). عندما يتبادر إلى الذهن فكرة مقلقة، لاحظ الرغبة في القلق، ثم قل لنفسك "لا داعي للقلق بشأن هذا الآن، لأنني قد أقلق بشأنه لاحقًا". بمرور الوقت، يمكن تمديد طول هذه الفترات التي تعتبر خارج الخدمة أو من المناطق الخالية من القلق أو تكرارها بشكل أكبر، وسوف تصبح أكثر اعتيادًا على عدم القلق وسيصبح الأمر أسهل بكثير. ستتحكم بشكل أكبر في القلق وستكتشف أنه لا داعي له.



### تأجيل القلق، ومناطق القلق

يبدو أنّه يعمل بشكل معاكس للمنطقة الخالية من القلق. فنحن عندما نؤجل قلقنا، نخصّص وقتًا للقلق، في وقت لاحق من اليوم.

في هذا الموقف، الهدف هو ملاحظة الأفكار المقلقة خلال اليوم، ثم إخبار نفسك "لن أقلق بشأن ذلك الآن، حيث يمكنني القلق بشأنه لاحقًا"، ثم إعادة تركيز انتباهك إلى ما كنت تفعله، أو افعل شيئًا آخر. قد ترغب في حمل دفتر ملاحظات وتدوين كل قلق عند حدوثه، أو تدوين ملاحظة على هاتفك.

- وافق على وقت القلق: الوقت، وطول المدة، والمكان.
- خلال وقت القلق - اقلق فقط بشأن تلك المخاوف التي لا تزال مصدر قلق.
- ارفض المخاوف الأخرى، أو أجل المخاوف الأقل إلحاحًا للمرة القادمة.

الهدف من تحديد وقت القلق هو أن تتعلم عدم التفاعل مع الأفكار المقلقة لبقية اليوم، وأنك تتحكم في الرغبة المعتادة للقلق. سوف يصبح الأمر أسهل بمرور الوقت حتى تشعر أن بإمكانك التحكم في القلق، أو لا داعي للقلق على الإطلاق.