

## القلق



القلق هُوَ تعبير جسدي عن الإحساس بالخطر، فيندقق الأدرينالين في الأوعية الدموية لثمكُننا إما الهروب أو الدفاع عن أنفسنا. ذلك يحدث إما في حال وجود خطر حقيقي أو حين نعتقد بأن هناك خطراً وفي الحقيقة هذا الخطر ليس موجوداً. يُعتبر ذلك نظام مُدبّه للجسم و طريقتة للبقاء على قيد الحياة. لم يستطع الإنسان القديم البقاء على قيد الحياة لو لم يكن لديه هذه الطريقة للإستجابة المنقذة. فهي تعمل بشكل جيّد لدرجة انها تنطلق أحياناً من تلقاء ذاتها دون الحاجة إلى اللجوء إليها حتى حين يكون الخطر موجود في أذهاننا بدل أن يكون حقيقياً في أرض الواقع. حين نشعر أننا في خطر ينطلق هذا النظام ليكون بكامل الجهوزية! فالأناس الذين يشعرون بالقلق يميلون لإعتماد طريقة المسح الميداني و الترقب الدائم لأي خطر مُحقق أو أي إشارة إلى ذلك فينطلق جهاز الإنذار الذاتي.

الأفكار التي تنتابنا مرتبطة بتقدير اتنا أو مبالغتنا في تعاطينا لأي تهديد حقيقي أو على العكس التقليل من مقدرتنا على التعامل في بعض الحالات مما يولد أفكارا كالتالي:



- أنا الآن في خطر
- أسوأ السيناريوهات سوف تحدث
- لن أستطيع أن أتعامل مع هذا

## الأدرينالين المُنبَه! نظام التنبيه الجسدي

حينَ يَشعُرُ العَقلُ بتهديد ما يُفَعِّلُ جهازَ التَّنبيهِ الجَسديِّ المَعروفَ بـ"كافح أو أهْرَب"، فَيَندَفِقُ الأدرينالين في الجسم إنطلاقاً من الغدَدِ الأدريناليَّةِ فينتابنا شعورٌ مُزعجٌ بسببِ تَدَفُّقِ الأدرينالين الذي يُسَرِّعُ أَجْهَرَةَ الجسمِ مُوجِّهاً الدَّمَ نحوَ العَضَلاتِ الكَبيرةِ لِتكونَ جاهزةً إمَّا للهجومِ جَرَاءَ الغَضَبِ أو للهروبِ جَرَاءَ القلقِ . و أعراضها الجسمانية:

### إنصراف الذهن

سباق في الأفكار مما يجعل من الصعب التفكير بوضوح و بمنطق يُؤَلد شعور بعدم الوجود أو الانفصال.  
دوران في الرأس نتيجة سرعة في التنفُّس.

إنفتاح في بُؤبؤ العين ذلك يسمح للضوء بالدخول إلى العين، فإمَّا يُحسن النظر أو يُصيب العين بالإنبهار.

جفاف في الفم نتيجة لتضييق في الأوعية الدموية.

تنفُّس سريع و سطحي

من الأكسجين إلى الدم من خلال الجهاز الدموي.

يُساعد في إدخال كميَّة كبيرة أحياناً يُصاب المريض بشعور الإختناق.

تَظْهَرُ كعارض جانبي من جَرَاءِ التَّسريع الجسم، فيسمح التَّعَرُّقُ للجسم بتبريده مُجَدِّداً

الشعور بارتفاع في حرارة الجسم و التَّعَرُّقُ

في الوظائف الحيويَّة في صورة ارتفاع في حرارة و يُصبح أكثر إنزلاقاً للسماح له بالهروب.

فَيُرْخي عَضَلاتِ المَعْدَةِ و الأمعاء (بحكم بالعُنْيَانِ و الإعياء.

خَفَقان في المَعْدَةِ يُخَفِّفُ الأدرينالين تَدَفُّقَ الدَّمِ تَوَجُّهَ الدَّمِ نحوَ العَضَلاتِ الكَبيرةِ) مما يَنْسَبِبُ

النَّبْضُ بما أنَّ القَلْبَ يَضْحُ كميَّة كبيرة من

نَبْضاتِ قَلْبٍ سَريَّةٍ يَزِدُاد ضَغْطَ الدَّمِ و يَتَّسارِعُ الدَّمُ نحوَ العَضَلاتِ سامحةً إمَّا بالهروب أو الهُجومِ،

إنقباض في العَضَلاتِ يُرْسَلُ الدَّمُ الذي يَحْتَوِي على كميَّة عالية من الأكسجين و طاقة الغلوكوز إلى العَضَلاتِ الكَبيرةِ في الأرجل و السواعد بحيثُ تُمَكِّنُهُم إمَّا الهروب أو الهُجوم، وقد يُسَبِّبُ ذلكَ بَعْضَ الألم.

تتميل في اليدين / رَجَفان في الأرجل (أو الأرجل الهلامية) بما أنَّ الدَّمَ يَحْوَلُ فَقط نحوَ العَضَلاتِ الكَبيرةِ فبذلكَ تَنْقَبِضُ الأوعية الصغيرة مُسَبِّبةً تَمييل و رَجَفان في الأطراف .

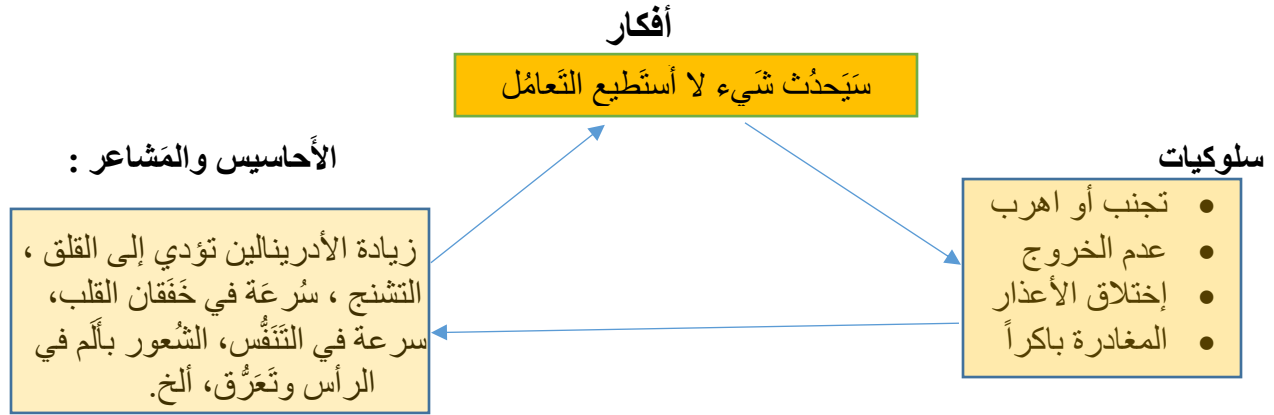
إرتخاء في المثانة تَرْتخي العَضَلَةُ الداخليَّة العاصرة مُسَبِّبة الإحساس الطارئ بالتبول على عكس العَضَلَةُ الخارجيَّة التي تَتَحَكَّمُ بزمام الأمور -عدا حالات الخوف المفرط النادرة ، حينها قد تفقد العضلة الخارجية تحكمها وبعدها يزول مفعول الأدرينالين، نشعُرُ بِارهاق تام و ضَعْف.

## السلوكيات المصاحبة للقلق:

- ✓ تجنب الأماكن والناس
- ✓ عدم الخروج
- ✓ الخروج إلى أماكن محددة ، وعلى سبيل المثال البقالة حيث لا يوجد أناس كثير
- ✓ الخروج فقط برفقة أحد
- ✓ الهروب أو الذهاب باكراً
- ✓ التوجه للأماكن التي تثير الارتباك ولكن بسلوك تحاول به التأقلم للخروج من تلك الحالات ، مثلاً :  
التحدث مع النفس، الإمساك بكوب أو زجاجة شراب، الإكثار من التدخين، اللهو بالثياب أو الحقيبة، تجنب النظر المباشر للآخرين، وجود خطة للهروب، تناول العقاقير

كل تلك تدعى ب " السلوكيات المؤمنة " التي تساعد في الإبقاء على القلق مستمرا. حينما تعتمد عليها لمساعدتك في التأقلم مع الحالة ، لا تستطيع أن تكتشف أنه يمكنك التخلص من التوتر نفسه إذا ما ابتعدت عن هذه السلوكيات. بينما يكون تجنُّبك الناس أو حالات مُعَيَّنة قد يريحُك في تلك اللَّحظةَ فَذَلِكَ لِن يُسَاعِدُكَ على التَّخَلُّص من القَلْق على المدى البعيد. إن كُنْتَ خائفاً من أَنَّ قلقك سيوصلُك إلى الإغماء أو النَّقيو في جَنَاح السوبرماركت، فَإِنَّكَ لن تستطيع أن تترك بأنَّ ذلك لِن يَحْصَلَ بتجنُّبك الذهاب، و بالتالي فإن الإعتقاد بذلك يَبْقَى و يترافق معه الشعور بالقلق.

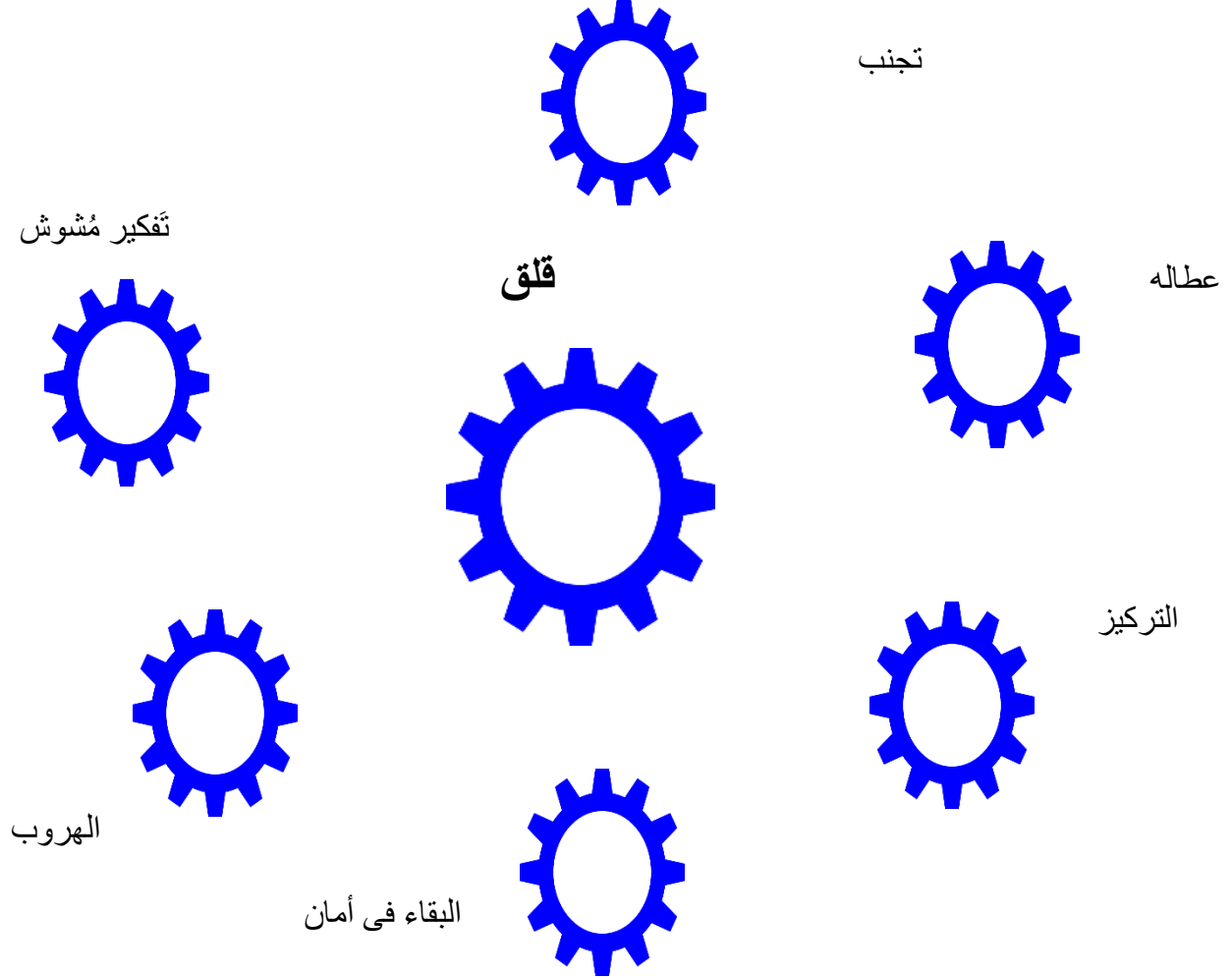
## الحلقة التفاقمية للقلق



نَشْعُرُ جَمِيعَنَا بِالْقَلْقِ بَيْنَ الحين و الآخر، فقليلٌ من القَلْق يُسَاعِدُنَا أن نَكُونَ أَكْثَرَ تَنَبُّهًا و تَرَكِيزًا . على سَبِيل المثال، قَبْلَ أي امتحان نَتَنَبَّأُنَا بَعْضًا من تلك النَّوَابِت و تَأْتِينَا بِنَتَائِجٍ إيجابية تُحَفِّزُنَا على التَّرَكِيز فيما نَقُومُ بِهِ، جَاعِلَتُنَا أَكْثَرَ تَنَبُّهًا ، أما الإكثار من القَلْق هُوَ أمر غير صَحِي و مُدْمِرٌ لِحَيَاتِنَا.

## التروس المفرغة

بالنظر جيدا إلى التروس التي تكون المشكلة الرئيسية يكون بإمكاننا وضع نُصْب أعيننا التَّغيير الإيجابي في كل ترس و الذي بدوره يبطئ أو بأحسن حال يوقف المشكلة الرئيسية ، على سبيل المثال :



## حدد محفزاتك

متى و ما هي الأوقات التي قد تُصاب بنوبات القلق ؟ إن استطعت معرفة النماذج التي من خلالها تنطلق تلك النوبات، يكون من الممكن التفاعل مع تلك الحالات والتصرف معها بشكل مختلف .

- أماكن محددة / معينة
- أشخاص معينين
- في أي وقت وأي مكان
- رؤية بعض الأشياء
- سماع بعض الأشياء
- استباق التفكير لحالات معينة

## فعل الأشياء بشكل مختلف

إن تَجَنَّبنا بعض المواقف و استخدام السلوكيات الآمنة يُساعد على المحافظة على القلق في المدى البعيد. يُصبح من المنطق إذاً أن نواجه القلق و لو أصابنا ذلك بعدم الراحة في المدى القريب، ولكنّها تُساعدنا في السيطرة على زمام الأمور و الشعور بإحساس أفضل مع مرور الوقت.

خطط تدريجياً لعمَل الأشياء التي من عاداتنا أن نتجاهلها، على سبيل المثال، إن كُنْتَ تَتَجَنَّب الاحتفالات الإجتماعية الكبيرة في العمل، إبدأ بالذهاب إلى مَطْعَم صَغِير لتناول العشاء بحيثُ تشعرُ بالراحة برفقة عدد قليل من زملاء العمل. مع أن ذلك يتطلَّب جهداً إضافياً منك و لكن مع الوقت هذا الشعور بالقلق سيَتَبَدَّد.

إن كُنْتَ تشعرُ برُهاب مُعيَّن من بعض الأمكنة كالمصعد، فيمكنك وضع لائحة لأماكن مُختلفة (مصاعد صغيرة، مصاعد أكبر، أطول، أبنية أصغر، حوائط زجاجية أو مُسكَّرة) فتبدأ تدريجياً بعملية تخفيف هذا الرُهاب بالوقوف يومياً أمام باب المصعد لدقيقتين، و من ثمَّ تقفُ بالقرب من باب المصعد المفتوح، من ثمَّ الدُخول إلى المصعد مع الإبقاء على الباب مفتوح من ثمَّ إغلاقه، بعد ذلك نستخدم المصعد لصعود طابق واحد أَلخ. بإمكانك أيضاً استخدام تقنيات التنفُّس و التحدُّث مع الذات عن أمور أكثر واقعية (كي تتحدَّى المواقف و الأفكار التي تُراودك في مُحبَلاتك) لثُمَّكَ من تجاوز هذا الوضع.

إن كُنْتَ تعتمد أسلوب "السلوكيات المؤمنة"، ضع قائمة بهذه الأشياء حسب ترتيبها من الأقل إلى الأكثر أهمية و اعمل على تجاوزها الواحدة تلو الأخرى.

## ما العمل حين تشعر بالقلق؟

**توقف! تمهل، خذ نفساً عميقاً، لا تأخذ رد فعل تلقائي**  
إسأل نفسك:

- على ماذا أنفعل؟
- ما الذي أعتقد أنه سيحدث الآن؟
- ما هو أسوأ وأفضل شيء ممكن أن يحدث؟ وما هو الأكثر احتمالاً أن يحدث؟
- هل أتعامل مع الأمور بطريقة غير متكافئة؟
- ما مدى أهمية ما يقلقني؟ وما مدى أهميته بعد ستة أشهر من الآن؟
- هل أعطي للخطر أهمية زائدة؟
- هل أقلل من قدراتي على التعامل مع الأمور؟
- هل لدي القدرة على قراءة ما يجول في أذهان الآخرين؟
- هل أو من بأنني أستطيع توقع ما سيحدث في المستقبل؟
- هل هنالك طريقة أخرى للتعامل مع هذه الامور؟ هل هذا واقع أم رأي؟
- ما النصيحة التي أسديها لشخص في موقف مماثل؟
- هل أضع ضغطاً إضافياً على نفسي؟
- ماذا أحتاج من شخص أو من موقف؟ ماذا يحتاج الناس مني؟ هل هناك من تنازل؟
- ما هي العواقب اتجاه الأسلوب الذي اتبعه؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل؟ ما هي الطريقة الفضلى للتعامل على أساسها؟

## كَيْفَ نَتَعَامَلُ مَعَ الْإِنْفِعَالَاتِ الْجَسَدِيَّةِ تَجَاهَ الْقَلَقِ

- كإفح استجابة الجسم للأدرينالين – حوّل جهوزيته إلى طاقة إيجابية
- مارس التنفس العميق – فذلك يعمل كمهدئ للإنفعالات الجسدية والضغط النفسي
- تصور – شهيق باللون الأزرق وزفير باللون الأحمر
- مارس الرياضة – المشي ، الركض ، الركوب على الدراجة ، اعتن بالحديقة أو أعمال البيت