

شجرة القلق

تساعدنا شجرة القلق على التعامل بفاعلية مع الأفكار المقلقة.

القلق عبارة عن مشكلة خاصة في حالات اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder)، يمكننا قضاء ساعات طويلة يوميًا في القلق بشأن أي شيء وكل شيء، وغالبًا لا يكون هذا القلق مفيدًا رغم ما قد نعتقده.

تساعدنا شجرة القلق على التعامل مع مخاوف النوع الأول، وهي الأفكار المقلقة التي يبدو أنها تحدث طوال الوقت.

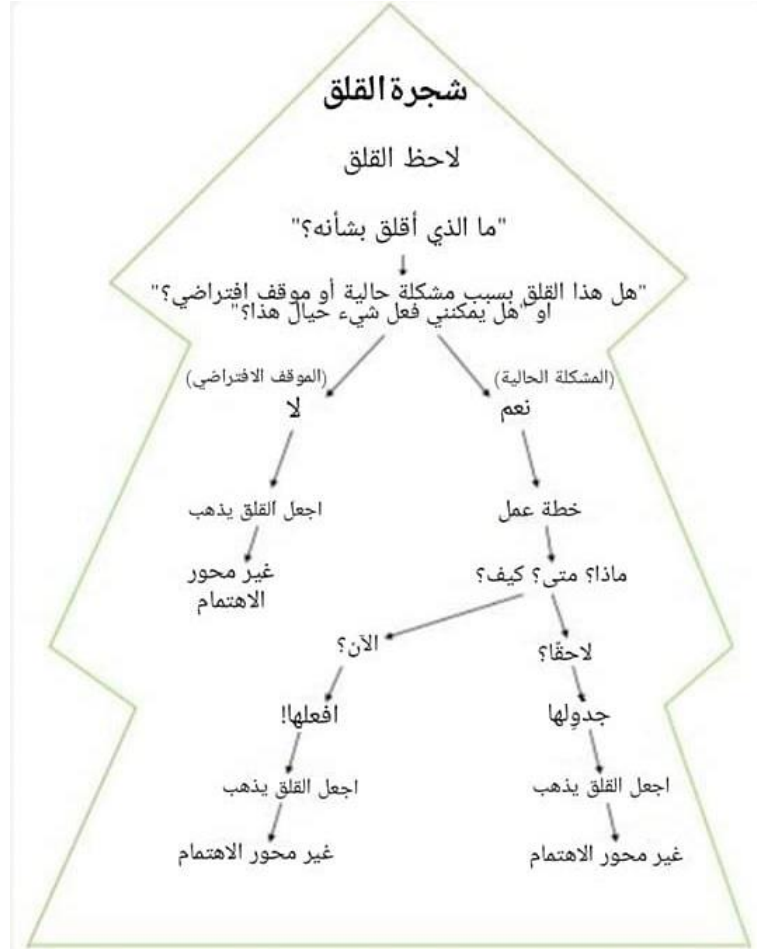
يمكن تقسيم مخاوف النوع الأول إلى فئتين أخريين:
- المواقف الافتراضية - ماذا لو...؟
- المشاكل الحالية.

المواقف الافتراضية هي تلك "ماذا لو...؟" أفكار حول بعض الأحداث الرهيبة التي قد تحدث. "لقد تأخر شريكي عن المنزل في عمله - ماذا لو أنهم تعرضوا لحادث سير خطير؟" "طبقة الأوزون بها ثقب - ماذا لو حدثت نهاية العالم قريبًا؟" "هناك ازدحام مروري - ماذا لو فقدت وظيفتي عندما أتأخر؟"

عادة ما يتبع هذه الأفكار تخيل ما سيحدث في تلك السيناريوهات الأسوأ. هذا النوع من المخاوف يسبب لنا الكثير من القلق، عندما يكون هناك القليل أو لا شيء يمكننا فعله حيال هذا الموقف، ونحن نبالغ في تقدير احتمالات حدوث هذه الأشياء. إنها سيناريو مستقبلي متخيل لن يحدث على الأرجح. قد نعتقد أن من خلال القلق والتخطيط لما يجب القيام به في حالة حدوث هذا الحدث المخيف يمكننا الاستفادة، لكن هذا لن يحدث، لذلك لم يكن كل هذا الوقت والضيق مفيدًا.

المشاكل الحالية هي تلك المخاوف التي تتعلق بوضع حقيقي، يمكننا القيام بشيء حياله. في هذه الحالة، يمكننا أن نقرر ما يجب القيام به ومتى وكيف - وهذا سيكون أكثر فائدة من مجرد القلق المستمر بشأنه.

شجرة القلق



لاحظ القلق

اسأل نفسك "ما الذي يقلقني؟" على سبيل المثال: ازدحام المرور - قد أفقد وظيفتي.
اسأل: "هل هذا الوضع افتراضي أم مشكلة حالية؟" و / أو "هل يمكنني فعل شيء حيال ذلك؟"

إذا كان القلق هو حالة افتراضية:

دع القلق يذهب أو أجّل قلقك إلى وقت لاحق.

غير تركيز انتباهك - الآن (NOW) (Notice) لاحظ، في هذه اللحظة، تركيز انتباهك، Observe
راقب وقل لنفسك (ولاحظ) الشيء الذي تقوم به مهما كان، Wise Mind استخدم العقل الحكيم، أين
علي تركيز انتباهي الآن؟)

إذا كان القلق مشكلة حالية:

- ضع خطة عمل.
- ما الذي يجب فعله.
- متى أفعل ذلك.
- كيفية فعلها.
- ضع لها جدول زمني.

دع القلق يذهب في هذه الأثناء.
غير تركيز انتباهك - الآن (NOW)