

التنظيم الانفعالي (التنظيم العاطفي)

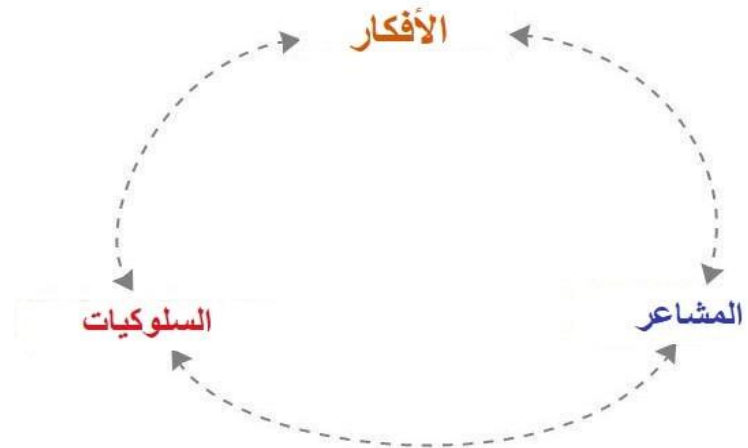
يستخدم العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavioral Therapy) مهارات التنظيم العاطفي لمساعدتنا على تغيير عواطفنا أو مواقفنا. لكن في بعض الأحيان لا يكون ذلك مناسباً أو لا نكون قادرين على تغيير عواطفنا أو الموقف، فيجب علينا استخدام مهارات تحمل الضيق (Distress tolerance).

في العلاج السلوكي الجدلي تستخدم مهارات تحمل الضيق في حالات صعوبة أو استحالة تغيير الموقف. تستخدم مهارات تحمل الضيق لمساعدتنا على التأقلم والنجاة خلال الأزمة، وتساعدنا على التأقلم مع الألم قصير الأجل وطويل الأمد (جسدي أو عاطفي). يتضمن تحمل الضيق التنفس بوعي، والوعي الكامل في إدراك المواقف وأنفسنا.

العواطف طبيعية والجميع يشعر بها. في بعض الأحيان، خاصةً عندما نمر بتجارب مؤلمة مستمرة خلال حياتنا، قد نتفاعل عاطفياً في كثير من الأحيان مع المواقف (التي قد لا يجدها الآخرون مؤلمة) حيث نشعر بالتهديد. يمكن أن يكون الضيق شديداً جداً ويصعب إدارة أنفسنا والمواقف التي نشعر فيها بضيق شديد.

سيساعدنا تعلم مهارات تنظيم المشاعر على تعلم كيفية إدارة وتغيير الطريقة التي نشعر بها ونتعامل فيها مع المواقف بشكلٍ فعال.

إن العواطف والأفكار وما نفعله أو نشعر بالحاجة إلى القيام به (السلوكيات) كلها مرتبطة وتصبح حلقات مفرغة. سيساعدك تغيير جزء واحد من الدورة على تحسين الموقف والشعور بالتحسن.



عندما نشعر بمشاعر سلبية قوية بالفعل، فمن السهل أن نحصر أنفسنا باتباع النمط القديم المتمثل باستخدام استراتيجيات التأقلم غير المفيدة والمضرة، مثل تعاطي المخدرات، أو إيذاء النفس، أو اتباع عادات الأكل غير الصحية.

ترتبط المشاعر ارتباطاً وثيقاً بأجسادنا، ولكل عاطفة سلوك معين مرتبط بها. يمكن وصف كلمة "عاطفة" بأنها E - MOTION (استنباط الحركة).

اكتشف المزيد حول كيفية التعرف على المشاعر المختلفة – أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم النموذجية:

- القلق.
- الغضب.
- الاكتئاب.

العاطفة تجعلنا نتفاعل ونتحرك بطرق معينة. كل عاطفة لها "دافع للعمل" – إلهام تلقائي نشعر به. يمكننا استخدام مهارة **الفعل المعاكس** لمساعدتنا على تقديم استجابة ونتائج أكثر فائدة وإيجابية. أمثلة على العواطف والفعل التلقائي والفعل المعاكس:

العاطفة	الفعل التلقائي	الفعل المعاكس
التوتر	الهروب والفرار، تجنب المواجهة	الاقتراب: الذهاب على أي حال، والالتزام به
الغضب	المهاجمة	الانسحاب بلطف أو الاقتراب بود
الحزن	الانسحاب والانعزال، عدم القيام بالكثير	كن مع الآخرين، فعل المزيد

يمكن أن يذكرنا الاختصار **PLEASE Master** بما يمكننا القيام به بانتظام للحفاظ على صحتنا واستقرارنا. الأمر يتعلق برعاية صحتنا الجسدية الذي يمكننا من التعامل بشكل أفضل مع الاضطرابات النفسية التي تؤثر علينا.

PL (Physical iLlness) عالج الأمراض الجسدية.

E (Eat) تناول الأكل الصحي.

A (Avoid) تجنب المواد التي تغير الحالة المزاجية (كحول أو مخدرات).

S (Sleep) نم جيداً.

E (Exercise) التمرين

Master وضع خطة رئيسية وفعل شيء كل يوم مما يمنحك إحساساً بالإنجاز أو المقدرة.

زيادة المشاعر الإيجابية

قم بمزيد من الأنشطة الممتعة - كل يوم (انظر قائمة الأشياء التي تساعد على تشتيت ذهنك للحصول على أفكار). قم بممارسة أنشطة ممتعة أكثر مما تفعل بالعادة، حددها في كل يوم.

افعل شيئاً واحداً على الأقل كل يوم.

أنشطة ACE: (ACHIEVE إنجاز - العمل، متطلبات المنزل، الدراسة، CONNECT تواصل - مع الأصدقاء أو العائلة أو المجتمع، ENJOY - لعب، مرح، سرور).

كن مدرِّكاً متيقظاً للتجارب الإيجابية.

التغلب على أسلوب التجنب.

حل المشاكل.

تركيز الانتباه على الأحداث الإيجابية فور حدوثها.

ميز الأنشطة المنعشة عن الأنشطة التي تستنزف الطاقة.

لاحظ عندما يشرّد عقلك في الأفكار غير المفيدة، وأعد تركيزك إلى الوضع الحالي. 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؟)

تغيير طريقة تفكيرنا

بما أنّ الأفكار تلعب دوراً مهماً في إثارة مشاعرنا المؤلمة، فقد يكون من الفعّال جداً ملاحظة هذه الأفكار، وتعلم التفكير بشكلٍ مختلف، أو التفكير في الأفكار بطريقة مختلفة.

STOPP! توقف مؤقتاً، خذ نفساً، لا تتفاعل تلقائياً

اسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه حقاً؟
- ما الذي يغضبني حقاً هنا؟
- ما الذي أعتقد أنه سيحدث؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) ما يمكن حدوثه؟ ما هو الشيء الأكثر احتمالاً أن يحدث؟
- هل أفكر بالأشياء بطريقة غير متناسبة؟
- ما هي أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟
- ما الضرر الذي حدث بالفعل؟
- هل أتوقع من هذا الشخص أو الموقف شيئاً غير منطقي؟

- هل أبالغ في تقدير الخطر؟
- هل أستخف بقدرتي على التأقلم؟
- هل أستخدم تلك النظارات السوداء في النظر إلى الأمور؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إليها؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- هل أقضي الوقت في اجترار الماضي أو القلق بشأن المستقبل؟ ما الذي يمكنني فعله الآن من شأنه أن يساعدني على الشعور بتحسن؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- كيف يمكن لشخص آخر أن يرى هذا الوضع؟ ما هي الصورة الأكبر؟
- ماذا ستكون عواقب الاستجابة بالطريقة التي أفعالها بالعادة؟
- هل توجد طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، للشخص الآخر).

إذا كانت مشاعرك المؤلمة ناتجة عن صورة مزعجة أو صورة ما زالت تخطر على بالك، فيمكنك التدرّب على التلاعب بالصورة لتقليل شعورك بالضيق.

معالجة الصور

في بعض الأحيان تدخل في رؤوسنا وبين أفكارنا صور تثير التوتر والانزعاج، ولدينا مشكلة في التخلص منها مرة أخرى. قد تكون الصورة مبنية على ذاكرة حقيقية، أو مجرد صورة عشوائية مفزعة. يمكن أن تثير هذه الصور أحاسيس جسدية ومشاعر قوية من الخوف أو الرعب أو الغضب أو الحزن.

يمكننا تعلم كيفية التلاعب بالصورة لتخفيف المشاعر المؤلمة:

تخيل وضع الصورة على شاشة التلفزيون. الآن باستخدام جهاز تحكم عن بعد وهمي، اجعل الصورة أصغر وأبعد عنك، وبإمكانك تحويلها إلى الأبيض والأسود، أو أزل الصوت أو أعطه تسجيلًا صوتيًا مختلفًا.

تخيل طبقًا أو لوحًا من البلاستيك الشفاف القوي وضعه بين وجهك والصورة. ادفع تلك الصورة بعيدًا عن وجهك، حتى تصبح أصغر حجمًا وأبعد.