



طرق تخفيف القلق والذعر

غالبًا ما تساعدك استراتيجيات المواجهة الفورية في التعامل مع الأفكار والمشاعر المصاحبة للقلق. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك تجربتها حتى تتمكن من معرفة أيها يناسبك بشكل أفضل.

تدوين اليوميات



يمكن أن يكون التعبير من مشاعرك إحدى الطرق الناجحة في معالجة ما تمر به واستعادة السكينة. يمكنك التعبير عن مشاعرك بأي طريقة تفضلها سواء من خلال تدوين مشاعرك في دفتر يومياتك أو إرسال بريد إلكتروني لنفسك تنفس فيه عما يخالج صدرك أو تسجيل مذكرة صوتية تستمع إليها فقط أو بأي طريقة أخرى. ويمكن أن يساعدك الاحتفاظ بهذا السجل للاطلاع عليه في تقييم تجاربك وردود أفعالك وتحديد المحفزات المحتملة.

تمارين التنفس



يمكن أن تساعدك تمارين التنفس على تهدئة نفسك في الوقت الحالي والاسترخاء عند الاستعداد للنوم أو عند الحاجة إلى أخذ قسط من الراحة. إن تمارين التنفس على اختلافها يرشدك كل منها بوجهٍ عام إلى كيفية الشهيق وحبس أنفاسك والزفير بنمطٍ عد محدد.

يمكنك مشاهدة مقطع فيديو إرشادي لتمارين التنفس في مجموعة أدوات هذا الشهر:

• ترشدك تقنية التنفس 4-7-8 إلى الشهيق ببطء من خلال الأنف مع العد حتى العدد 4، وحبس أنفاسك مع العد حتى العدد 7، والزفير مع العد حتى العدد 8.

• وترشدك تقنية التنفس العميق خلال تمرين التنفس العميق المكون من 4 عدات والذي يشبه تمارين اليوغا. في كل مرة تقوم فيها بأربع عدات، ستستنشق وتحبس أنفاسك، ثم تخرج الزفير وتحبس أنفاسك.

تستخدم كلتا الطريقتين على نطاق واسع للتأقلم الفوري وتعزيز الهدوء العام. حيث ينشط الجهاز العصبي نظير الودي، ما يساعد على تقليل معدل ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم. كما تساعد تلك التقنيات على تعزيز عملية الهضم وغيرها من الوظائف الحيوية. ويمكن أن تساعدك على بناء القدرة على الصمود والتأقلم والصحة العاطفية العامة على المدى الطويل.



إعادة صياغة الأفكار المحبطة

عندما تشعر بالانزعاج أو يعتربك القلق بالفعل، فإن الأفكار السلبية يمكن أن تزيد الأمر سوءًا. لذا في المواقف الصعبة، من الأفضل مراعاة الاحتمالات ووجهات النظر الأخرى، ولا سيما الإيجابية منها. وإحدى الطرق الجيدة لتطبيق إعادة صياغة الأفكار هي أن تطرح على نفسك بعض الأسئلة، مثل:

• لماذا يقلقني هذا الأمر كثيرًا؟

• إذا كان أحد الأشخاص الذين يهمني أمرهم في هذا الموقف، فماذا عساي أن أقول له؟

• ما البراهين التي تعترض طريق هذه الأفكار الضارة؟

إن إعادة صياغة الأفكار يمكن أن يساعدك أيضًا على العثور على السكينة والهدوء، لأنه يشنت انتباهك في الوقت الحالي ويساعد على تحويل تركيزك إلى التقييم الذاتي وحل المشكلات. وهذا بدوره يمكن أن يساعدك على الشعور بقدر أكبر من السيطرة والتمكين، فتصبح أكثر تفاؤلاً.

ومن خلال الممارسة، يمكن أن يصبح التفكير بطريقة أكثر إيجابية جزءًا من الحياة، وأن يساعد على تحسين الصحة والسلامة العقلية والعاطفية الكلية للإنسان. فيما يلي دليل مفصّل للمساعدة في إعادة صياغة الأفكار المحبطة. اسأل نفسك:

1. لماذا أشعر بالقلق و/أو تراودني الأفكار المقلقة؟ ماذا حدث؟

2. ما الأفكار الضارة التي تراودني؟

3. كيف تؤثر هذه الأفكار في شعوري؟

4. ما البراهين التي تدعم هذه الأفكار الضارة؟

5. ما البراهين التي تعترض طريق هذه الأفكار الضارة؟

6. استنادًا إلى الأدلة، ما هي الطريقة الأكثر فائدة وواقعية و/أو توازنًا للتفكير في هذا الأمر؟

خذ نفسًا عميقًا، ودع وجهات النظر الأخرى تترسخ في ذهنك وخذ قسطًا من الراحة لتتفكر في الأمر.



ممارسة الرياضة هي إحدى الوسائل المفيدة بوجه عام في تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتعزيز الصحة البدنية والعاطفية على المدى الطويل. يختلف مستوى اللياقة البدنية لكل شخص باختلاف قدراتهم واهتماماتهم البدنية، ولذا من الضروري تحديد ما يناسبك.

كما يمكن أن تساعدك ممارسة الرياضة على التخلص من التوتر والعتور على السكينة للحد من الأفكار والمشاعر الآتية المقلقة، بما في ذلك نوبات الهلع.

طرق طلب المساعدة

إذا كانت تراودك أفكار مقلقة وصار من الصعب عليك التعامل مع مشاعرك أو أصبحت تلك الأفكار تعيق حياتك اليومية، فاستشر أخصائيًا طبيًا أو متخصصًا في الصحة النفسية للحصول على المساعدة. يمكنه مساعدتك في معرفة أسباب القلق ومساعدتك في اتخاذ الخطوات اللازمة لإدارته.



المصادر

- Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety". آخر وصول بتاريخ 15 أبريل 2024.
- Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques". تم النشر في 16 أغسطس 2021.
- Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise". تم النشر في 5 فبراير 2022.
- HealthDirect, "Anxiety". تمت المراجعة في سبتمبر 2022.
- Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress". تم النشر في 21 نوفمبر 2023.
- Mind, "What is a panic attack?". تم النشر في 4 فبراير 2021.
- NHS, "Anxiety, fear and panic". تمت المراجعة في 17 يناير 2023.
- NHS, "Breathing exercises for stress". تمت المراجعة في 15 أغسطس 2022.
- NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters". آخر وصول بتاريخ 15 أبريل 2024.
- Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety". تم النشر في ديسمبر 2023.