

مواجهة مخاوفك



نهج قائم على الأدلة في العلاج السلوكي المعرفي للمساعدة
في التغلب على الرهاب

مواجهة مخاوفك

مرحباً!

أحسننت في اتخاذ هذه الخطوة لمحاولة التغلب على الرهاب الذي تعاني منه. إن طلب المساعدة يمكن أن يكون من أصعب الخطوات التي يجب اتخاذها.

أنت المتحكم في مدى سرعة عملك في هذا الكتيب وكيف ستضع الأساليب موضع التنفيذ.

يستند كتيب العمل لمواجهة مخاوفك إلى علاج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج السلوكي المعرفي (CBT). وسوف يرشدك إلى أسلوب في العلاج السلوكي المعرفي يسمى "التعرض والتعود". لقد ثبت أن هذا الأسلوب يساعد العديد من الأشخاص الذين تأثرت حياتهم بالرهاب.

تم تصميم كتيب العمل للعمل فيه بدعم من أخصائي صحة عقلية مدرب لمساعدة الأشخاص على تحقيق أقصى استفادة منه. قد يكون الأخصائي ممارساً للسلامة النفسية، وغالباً ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) في إنجلترا. نظراً لنجاح هذه الطريقة في العمل، ازداد توفر الأدوار المماثلة لأدوار عمل ممارسي السلامة النفسية في بلدان أخرى.



قصة شاي

عندما التقينا، سألتني بارجيندر الكثير من الأسئلة عن الأشياء التي تخطر في بالي، وعن شعوري الجسدي، والأشياء التي أزداد فعلي لها أو قل، وكيف كنت أشعر. في البداية بدت كل هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء ولم أستطع رؤية مدى صلتها بالحالة بتاتاً. وكذلك شعرت أيضاً بالحرَج قليلاً لأنني لم أستطع تحديد ما كنت أفكر فيه عندما رأيت كلباً، فقد شعرت بالخوف الشديد بسرعة كبيرة. ولكن عندما ربط بارجيندر خوفي من الكلاب بشيء يسمى الحلقة المفرغة، بدأ الأمر منطقيًا. لأول مرة، استطعت أن أفهم أن ما فعلته وما شعرت به جسدياً، أثراً في بعضيهما وازداد خوفي سوءاً.

لقد أمضينا بعض الوقت في الحديث عن "أنواع معينة من الرهاب" يصاب بها الناس. لم أفكر أبداً في خوفي من الكلاب على أنه "رهاب". على أي حال، لقد سمعت فقط عن أشخاص يعانون من الرهاب حول أشياء مثل العناكب والثعابين والأماكن الصغيرة. لكن أعلمني بارجيندر أن الناس قد يكون لديهم أنواع معينة من الرهاب من كافة الأشياء، ومع أن الخوف استجابة عاطفية طبيعية للخطر في محيطنا، يظهر الرهاب عندما يكون الخوف الذي نمر به كبيراً ومستمرًا. وكذلك فإن الرهاب عمومًا خوف "غير عقلاني" غالبًا ما يكون أكبر من أي تهديد حقيقي يمثلته الشيء الذي نخاف منه، وفي حالتي: الكلاب. لم يعجبني كل هذا في

أنا أبلغ من العمر 35 عامًا ولطالما كنت أخاف من الكلاب. لا أعرف من أين جاء الخوف، ولكن والدي كانا يخافان من الكلاب أيضًا. وكان قلقي يزداد لأن خوفي قد ينتقل بطريقة ما إلى ابني كوين. ومنذ ولادة كوين، ازداد تأثير الخوف قبيني، وأصبح صعباً تجنب الأماكن التي اعتقدت أنها قد توجد فيها كلاب. لم أتمكن من اصطحاب كوين للعب في منزل صديقه سام، لأن لديه كلباً، لذلك كان على سام دائماً القدوم إلى منزلنا بدلاً من ذلك. أنا متأكد من أن والدي سام يعتقدان أنني كنت فظاً. وبدأ الأمر بدأ يؤثر قبيني داخل منزلي إذا سمعت كلباً ينبج بالخارج، وباتت مشاهدة التلفزيون صعبة إذا ظهر كلب على الشاشة.

ذات يوم بدأت أفكر في تأثير خوفي من الكلاب، والأمور التي تضيع على كوين، ولم يكن صائباً اضطراري إلى الاعتماد على شريكتي كثيرًا. لذلك، قررت أنه علي التغلب علي خوفي ولكن لم يكن لدي أي فكرة من أين أبدأ! لقد بحثت في الإنترنت ووجدت بعض المعلومات على موقع "NHS Choices" الإلكتروني عن كيفية الاستفادة من شيء يسمى العلاج السلوكي المعرفي، ونقرت على الرابط للعثور على خدمة NHS مجانية بالقرب مني. لقد فوجئت حقاً بأن الخدمة تسمح لي بإحالة نفسي بنفسني. لذلك قمت فقط بملء استمارة عبر الإنترنت وفي غضون يومين تم حجز موعد لي مع بارجيندر، ممارس للسلامة النفسية.

ما هو التعرض والتعود؟

عندما يجعلنا أمر ما نشعر بالخوف أو الرعب، على سبيل المثال شيئاً ما أو موقف معين، فمن المفهوم أننا سنحاول تجنبه. إن تجنب شيء يخيفنا يريحنا من المشاعر السيئة التي نشعر بها عندما نخاف - على سبيل المثال، تسارع ضربات القلب أو ضيق التنفس. ولكن هذا يعني أننا سنشعر بالخوف ذاته في المرة القادمة التي سنواجه فيها الموقف أو الشيء الذي يسبب لنا الخوف. وهذا قد يؤدي إلى "الحلقة المفرغة من الخوف والتجنب".

وقبل البدء، من المهم معرفة المزيد عن الطريقة المستخدمة في كتيب مواجهة مخاوفك. ستتمكن بعد ذلك من تحديد هل استخدام هذه التقنية هو الأسلوب الأفضل لك. ستحصل على مساعدة أيضاً لتحديد هل يوجد ما يعيق تحقيق أقصى استفادة من الكتيب.

لمعرفة المزيد عن كتيب "مواجهة مخاوفك"، دعنا نقرأ قليلاً عن قصة شاي، وكيف تم استخدام هذا النهج للتغلب على الخوف من الكلاب.

يساعدك استخدام أسلوب "التعرض والتعود" على مواجهة مخاوفك وكسر هذه "الحلقة المفرغة" بطريقة معتمدة وتدرجية، فيساعدك على مواجهة مخاوفك بطريقة تجعلك تشعر بأنك قادر على التعامل معها. وقد ينتج عن ذلك أن تشعر بأنك مسيطر على مخاوفك مجدداً، ولا يتعين عليك الاستمرار في تجنب المواقف. لقد وجدت الكثير من الأبحاث أن "التعرض والتعود" فعالين، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الخوف من أشياء أو مواقف معينة.

فهم الحلقة المفرغة

الأخير الذي أثير فيه رهابك واكتب عواطفك ومشاعرك الجسدية وسلوكياتك وأي أفكار كانت لديك في وقت كنت تشعر فيه بالخوف وفكر في تأثير ذلك في حياتك .

في البداية، دعنا نحاول فهم كيف يمكن أن يؤثر الرهاب فيك بإكمال الأقسام المختلفة من ورقة عمل الحلقة المفرغة. قد يكون من المفيد أولاً إلقاء نظرة على ورقة عمل شاي المكمل. بعد ذلك، باستخدام **ورقة عمل الحلقة المفرغة** خلف الصفحة، فكر في الوقت

الهاتف، وهذا سيعطيني من ركوب الحافلة للوصول إلى جلسات الدعم. خلال الأسابيع التالية، ساعدني بارجيندر في العمل بالكتيب، وهذا ساعدني حقاً على فهم سبب شعوري، ولو كان عند رؤيتي صورة لكلب ولماذا استجبت بالطريقة المعينة. ثم ساعدني الكتيب في العمل بنهج "التعرض والتعود". لا أستطيع القول أنه كان دائماً سهلاً، ولكن تقسيم رهابي إلى مراحل يمكن التعامل معها كان مفيداً. أنا سعيد حقاً بإكمالي هذا العلاج لأنني الآن قادر على فعل المزيد من الأشياء مع كوين. وقد أخذته الأسبوع الماضي إلى منزل سام ودعيت لتناول فوجان من الشاي، حيث كان كلبهم بينجلي من نوع "باسيت" يركض حول ساقي.

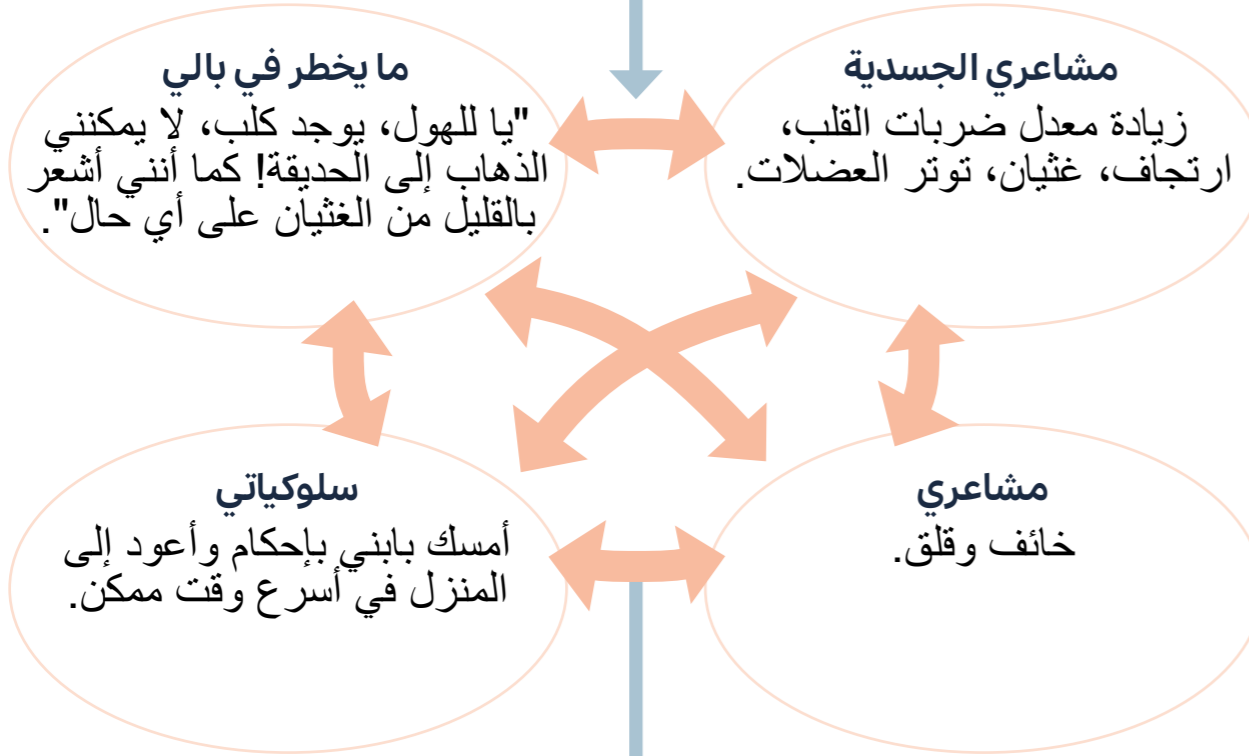
البداية لأنني كنت أشعر أن خوفي من الكلاب كان حقيقياً ومبرراً جداً، وقد قرأت عن هجمات الكلاب التي تحدث أحياناً.

وإذا لم يكن هناك ما يدعو للخوف، فلماذا يجعلني مجرد ذكر الكلاب أشعر بالخوف الشديد؟ واعتقدت أن هذا يعني أنه لا بد من أن هناك شيئاً أخاف منه.

اقترح بارجيندر أنني قد أستفيد من كتيب عملي للمساعدة الذاتية يسمى مواجهة مخاوفك بناءً على ما يسمى "التعرض والتعود". لا تزال فكرة الاضطرار لمواجهة خوفي من الكلاب تبدو مرعبة. وقد أوضح بارجيندر بعد ذلك كيف سأبدأ في مواجهة مخاوفي بطريقة متدرجة ويمكن التحكم فيها والاستفادة بالسرعة التي أرغب بها من الدعم المتاح للتغلب على أي صعوبات أواجهها. لا تزيد مدة جلسة الدعم على نصف ساعة.

نظراً لمدي انشغالي بالعمل، بدأ هذا الأمر مقبولاً وأستطيع عمله، وخاصة الموازنة بين العمل ورعاية طفل صغير! وقد تحسن الوضع أكثر عندما قال بارجيندر إن الدعم متاح عبر

موقف
أمشي إلى الحديقة مع كوين وأرى كلباً عند البوابة.

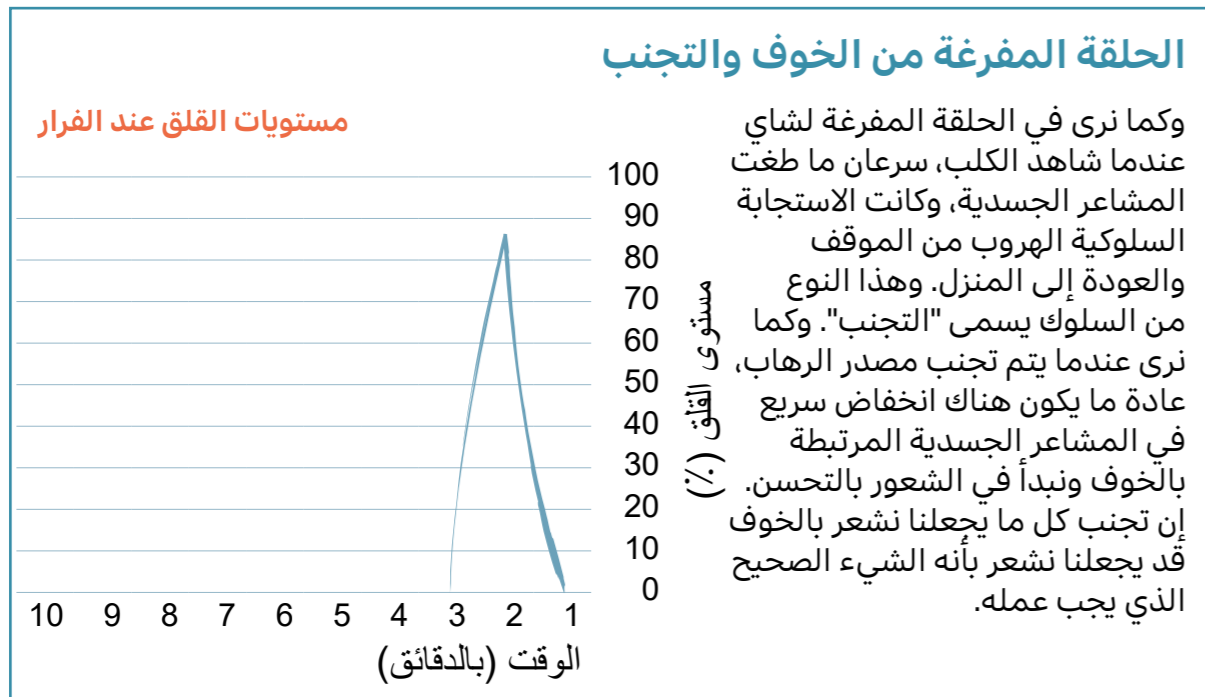


التأثير
أضاع كوين فرصة الذهاب إلى الحديقة مرة أخرى وأشعر بالسوء حيال ذلك. أنهى اليوم وأنا أشعر بالسوء ومحرج من إخبار شريكتي بذلك.

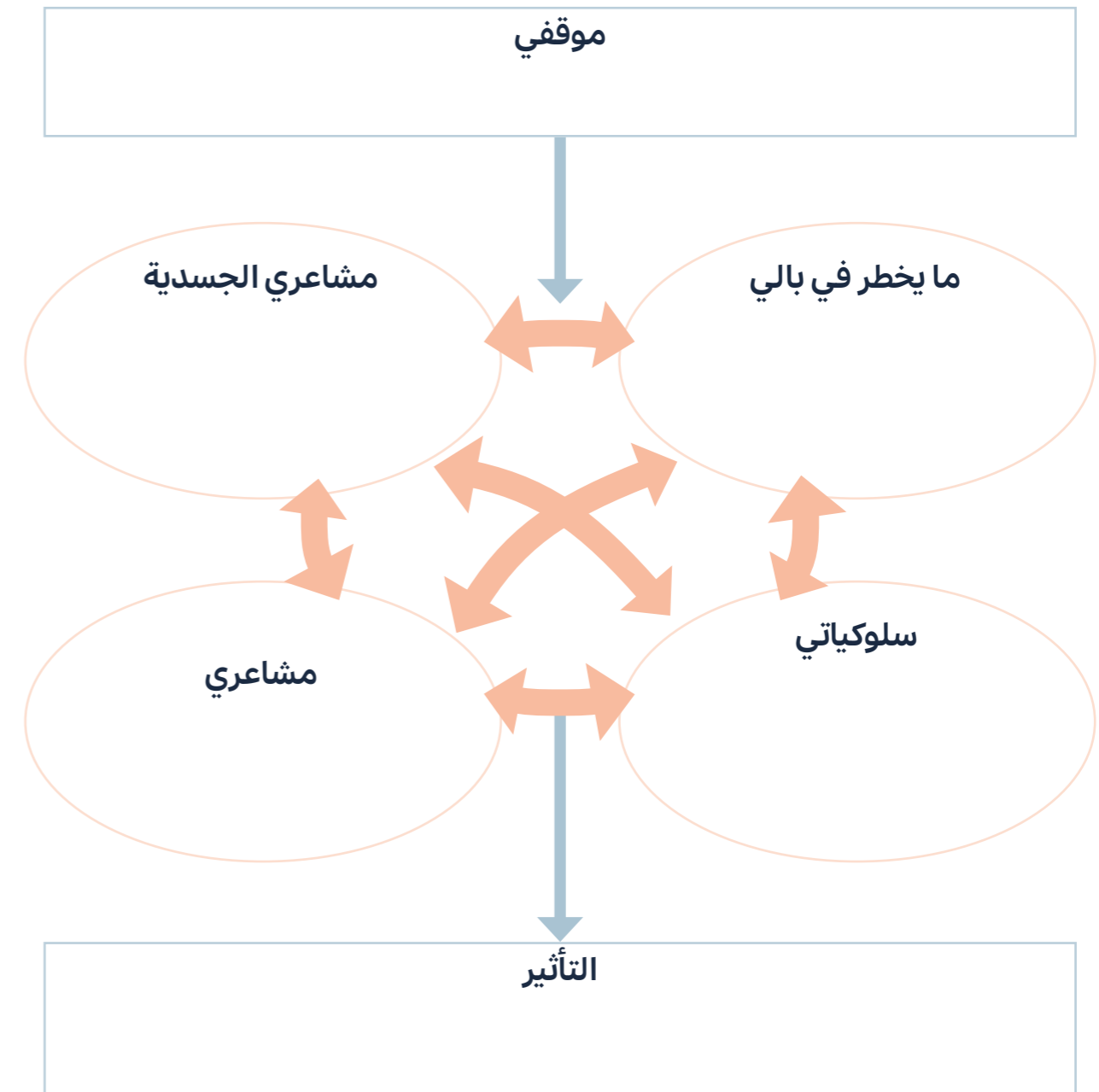


كسر الحلقة المفرغة

قبل أن نحاول التغلب على رهابك، من المفيد قضاء بعض الوقت في محاولة فهم كيف تصاب بالرهاب وما الذي يجعله مستمر.



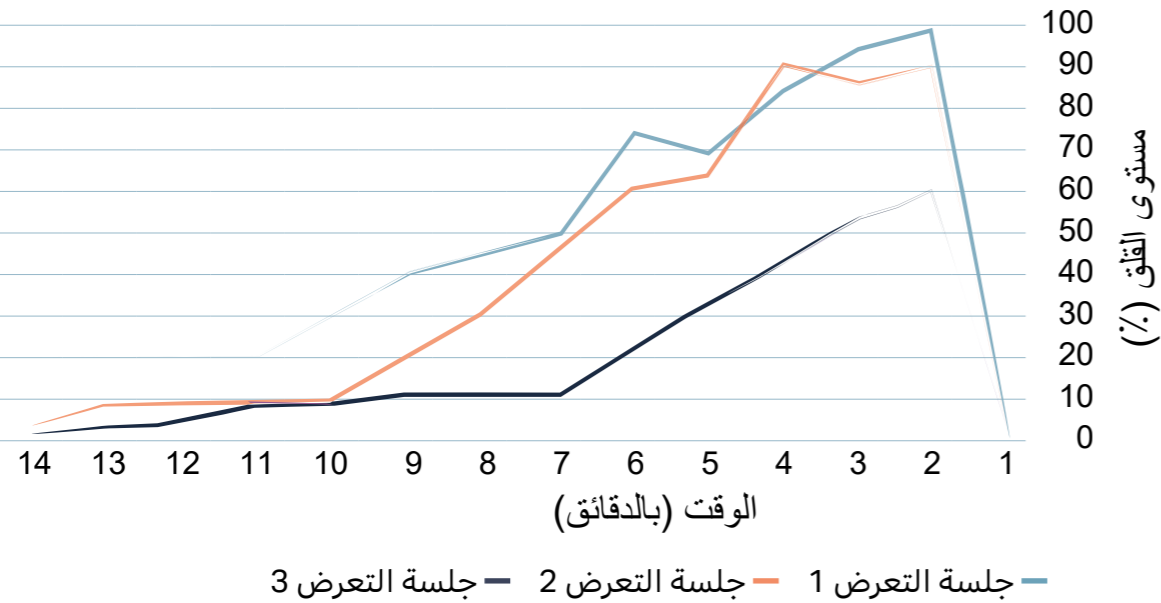
ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي



كسر الحلقة المفرغة

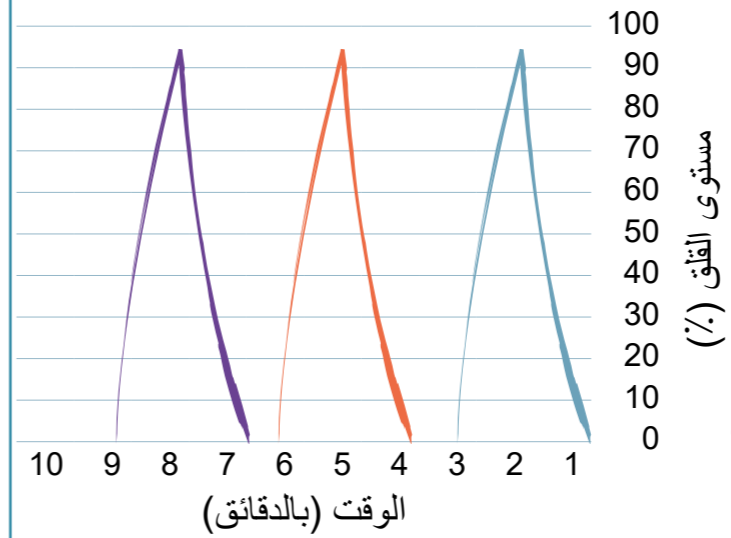
لذا، دعونا نبدأ في التفكير في طريقة لكسر هذه الحلقة المفرغة . نأمل أن تكون قد عرفت أنه مع أن تجنب كل ما يسبب الخوف يمكن أن يجلب الراحة على المدى القصير، فإن نمط التجنب يمنع شعور الخوف من الانخفاض على المدى الطويل. سيساعدك أسلوب يسمى التعرض والتعود على التغلب على خوفك عند مواجهة مصدر رهائك. تعزز هذه الطريقة التعرض التدريجي لمصدر الخوف بطريقة مقبولة لك وتساعدك على إدراك ما يحدث لمستوى خوفك إذا بقيت بالفعل في الموقف. ما يحدث عادة عندما لا يتم تجنب الموقف هو انخفاض مستوى الخوف بشكل طبيعي، وهي عملية تسمى "التعود".

مستويات القلق عندما نبقى مرارا وتكرارا مع المسببات



استمرار خوفنا

مستويات القلق بمرور الوقت عندما نتهرب بشكل متكرر



ولكن بمجرد تجنب كل ما يجعلنا نشعر بالخوف، سرعان ما نعلم أنفسنا أن تجنب مصدر خوفنا أفضل من مواجهته. يجلب لنا التجنب راحة فورية ويمكن أن يصنع لاحقاً "نمطاً من التجنب". ولذلك في المرة القادمة التي نواجه فيها مصدر رهائنا، ترتفع مشاعرنا الجسدية المرتبطة بالخوف بسرعة مرة أخرى ويبدأ "نمط التجنب" مرة أخرى. بمرور الوقت، نتعلم أن الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها إدارة مخاوفنا هي تجنب مصدر رهائنا عند مواجهته. ويؤدي هذا إلى الحلقة المفرغة التي ذكرناها أعلاه.

التعرض والتعود

حان الوقت الآن لمحاولة التغلب على رهابك من خلال التعرض والتعود. الهدف من هذا النهج هو مساعدتك على مواجهة خوفك.

أولاً، حدد الرهاب المعين الذي تريد التغلب عليه وسجله في الجزء العلوي من "ورقة عمل سلم الرهاب" في الصفحة 16. وربما مجرد التفكير في هذا الرهاب قد بدأ بالفعل، بسبب لك القليل من الخوف. في هذه الحالة، تخمّل، لأن هذا النهج سيساعدك على مواجهة

هذا الرهاب بطريقة منظمة تدريجية مقبولة ويمكنك التحكم بها. ستبقى متحكماً في جميع الأوقات وبالطبع سيقدم الدعم لك. مع أن التعرض قد يكون صعباً، فإن قواعد التعرض الأربعة تجعل النهج فعالاً.

القاعدة 1: التدرج - تقييم أنشطة التعرض من حيث الخوف

نقاط هامة	ما الذي يجب فعله
<ul style="list-style-type: none"> لا تفصل بين الأنشطة في التسلسل الهرمي من حيث الوقت. نحن لا نعرف كم من الوقت سيستغرق انخفاض مستوى الخوف بنسبة 50٪، وهذا قد يختلف من شخص لآخر. 	<ul style="list-style-type: none"> فكر في الأنشطة المختلفة التي تربطها بالرهاب المحدد. قيم كل نشاط بين 0-100 من حيث مقدار الخوف الذي تتوقع أن يسببه. اكتب النشاط الذي يسبب لك أكبر قدر من الخوف في الجزء العلوي من ورقة عمل سلم الرهاب ثم قم بتقييم الأنشطة التالية من حيث مستوى الخوف، مع وضع الأنشطة التي تسبب أقل خوف في الأسفل. حدد النشاط الذي تشعر أنه يمكنك التعامل معه لبدء التعرض له.
<ul style="list-style-type: none"> تأكد من أن جميع الأنشطة المختارة من المتوقع أن تسبب لك الخوف بنسبة 50٪ على الأقل في بداية تمرين التعرض. 	
<ul style="list-style-type: none"> قد يكون من المفيد إضافة نشاط في أعلى ورقة عمل سلم الرهاب الذي من غير المحتمل أن تضطر إلى عمله بانتظام. 	

القاعدة 2: التطويل - البقاء في الموقف

نقاط هامة	ما الذي يجب فعله
<ul style="list-style-type: none"> لا تفصل بين الأنشطة في التسلسل الهرمي من حيث الوقت. نحن لا نعرف كم من الوقت سيستغرق انخفاض مستوى الخوف بنسبة 50٪، وهذا قد يختلف من شخص لآخر. 	<ul style="list-style-type: none"> مارس الأنشطة بالترتيب ابتداءً من الجزء السفلي من ورقة عمل سلم الرهاب بمعدل يمكنك العمل به. عزّض نفسك لكل نشاط حتى ينخفض مستوى الخوف لديك بنسبة 50٪ على الأقل من التقييم المعطى في بداية تمرين التعرض.

القاعدة 3: التكرار - كرر كل نشاط

نقاط هامة	ما الذي يجب فعله
	<ul style="list-style-type: none"> كرر تعرضك لكل نشاط في التسلسل الهرمي حتى يصل معدل الخوف في بداية التمرين إلى 40٪ أو أقل. استمر في الصعود على سلم الرهاب لبدء التعرض للنشاط التالي الذي قيمته بما أنه لديك ما لا يقل عن 50٪ من الخوف واستمر في العملية.

القاعدة 4: دون الإلهاءات - اسمح لنفسك بأن "تشعر بالخوف"

نقاط هامة	ما الذي يجب فعله
	<ul style="list-style-type: none"> حدد أي شيء يساعدك على تشتيت انتباهك لتقليل خوفك. يمكن أن تكون هذه الأشياء فردية جداً، ولكنها قد تشمل أشياء مثل الذهاب دائماً إلى مكان مع صديق، والاستماع إلى الموسيقى، وارتداء نظارات داكنة، وإغلاق عينيك، والبحث عن الطمانينة، واللعب بهاتفك وما إلى ذلك. للتأكد من نجاح التعرض والتعود، عليك التأكد من أن أي شيء يتم استخدامه لتقليل خوفك لم يعد يُعتمد عليه لإلهائك عن الشعور بالخوف. إذا شعرت أنه من الصعب جداً التوقف عن أي شيء في البداية، فلا بأس بذلك. وطالما أن النشاط الذي يقلل من خوفك لا يزال من المتوقع أن يسبب لك خوفاً بنسبة 50٪ على الأقل في بداية تمرين التعرض، سجله في ورقة عمل سلم الرهاب. ضع في اعتبارك تقييمه مرة أخرى دون الإلهاءات ووضعه في مكان أعلى في ورقة عمل سلم الرهاب.

عند القيام بالتعرض والتعود، من المفيد التخطيط له بعناية لجعله ناجحاً وسهلاً الإدارة. ونحن نوصيك باستخدام ورقتي عمل، سلم الرهاب ومواجهة الرهاب للمساعدة في إرشادك في عملية التخطيط ومراجعة التقدم الذي أحرزته في التغلب على الرهاب. قبل البدء في التعرض والتعود للتغلب على رهابك، دعنا أولاً نستفسر من شاي ونرى كيف تم استخدام هذا النهج للتغلب على الخوف من الكلاب.

ورقة عمل مواجهة الرهاب الذي أعاني منه

تمرين التعرض: أن أكون على بعد 20 مترًا عن الكلب ولكن شرط أن يكون مربوطاً.

التعليقات	تقييمات التعرض للخوف (0-100)			تاريخ ووقت التمرين
	الدقائق	البدء	الانتهاء	
لم أرغب حقًا في القيام بذلك لأنني شعرت بعدم الارتياح، لكنني أدركت أنه عليّ عمل ذلك. لكنه كان صعباً.	18	70	35	17/7/14
كان مستوي خوفي أفضل قليلاً من ذي قبل لكنه انخفض بسرعة أكبر هذه المرة.	12	65	30	17/7/16
أنا أدرك أن هذا ينجح، انخفض خوفي بسرعة أكبر هذه المرة.	9	60	30	17/7/17
كان خوفي بحدود 50% في البداية، لكنني كنت مصراً على أنه من الأفضل عليّ إكماله، وشعرت بالرضا لإكماله، ورأيتُه ينجح.	7	50	20	17/7/19
مع أن خوفي في البداية كان أقل من 50، أردت فقط التأكد من أن الأمور تتحسن وقد تحسنت.	2	40	10	17/7/21

تقييم الخوف

0	25	50	75	100
لا يوجد خوف	معتدل	متوسط	شديد	شديد جداً

ورقة عمل سلم الرهاب

الرهاب الذي تريد التغلب عليه: خوفي من الكلاب

تقييم الخوف	التسلسل الهرمي للنشاط
100	أستلقي على الأرض والكلب يقفز فوقني.
100	أمسد الكلب حين يكون غير مربوط.
90	الوجود بالقرب من كلب غير مربوط.
80	الوجود على الجانب الآخر من الحديقة حيث الكلاب غير مربوطين.
70	الوجود على بعد 20 مترًا عن الكلب ولكن شرط أن يكون مربوطاً.
70	الوجود بالقرب من كلب جاري وهو مربوط.
60	أشاهد الكلاب في التلفاز دون أن أغلق عيني.
50	أتكلم عن الكلاب.
50	أنظر إلى صور الكلاب.

تقييم الخوف

0	25	50	75	100
لا يوجد خوف	معتدل	متوسط	شديد	شديد جداً



ورقة عمل مواجهة الرهاب الذي أعاني منه

تمرين التعرض: .

التعليقات	تقييمات التعرض للخوف (0-100)			تاريخ ووقت التمرين
	الدقائق	التحضير للتمرين	بدء التمرين	
	مدة التمرين	انتهاء التمرين	بدء التمرين	التعرض الأول
				التعرض الثاني
				التعرض الثالث
				التعرض الرابع
				التعرض الخامس
				التعرض السادس

تقييم الخوف

100	75	50	25	0
شديد جداً	شديد	متوسط	معتدل	لا يوجد خوف

ورقة عمل سلم الرهاب

الرهاب الذي تريد التغلب عليه:

تقييم الخوف المتوقع (من 0-100)	التسلسل الهرمي للنشاط	تقييم الخوف
		أشد خوف
		خوف متوسط
		أقل خوف (يجب أن يكون التقييم 50 على الأقل)

تقييم الخوف

100	75	50	25	0
شديد جداً	شديد	متوسط	معتدل	لا يوجد خوف



ورقة عمل مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور بالتحسن؟

ما هي المهارات التي تعلمتها من خلال هذا الكتيب؟

ما هي الأساليب التي تعلمتها من هذا الكتيب التي كانت مفيدة حقًا؟

ما الذي ساعدني في وضع هذه الأنشطة والمهارات والأساليب موضع التنفيذ؟

التغلب على الرهاب الخاص بك

أحسنت في الوصول إلى هذا الحد. نأمل أن تكون قد وجدت هذا الكتيب مفيدًا في تقليل خوفك من الرهاب المحدد الذي كان له تأثير في حياتك.

◀ مع أن الخوف هو استجابة عاطفية شائعة مرتبطة بالرهاب، إلا أنه يمكن أن يكون أيضًا عاطفة طبيعية ومفيدة تمكننا من الاستعداد للتهديدات أو الأخطار المحتملة الموجودة في بيئتنا. على سبيل المثال، فكر في المخاطر المحتملة التي تظهر عند العودة إلى المنزل في وقت متأخر من الليل بمفردك. في هذه الظروف، قد تكون الأعراض الجسدية المرتبطة بالخوف مفيدة بعدة طرائق. على سبيل المثال، برفع مستويات الانتباه مما يجعلنا أكثر يقظة للتهديدات المحتملة أو إعداد أجسامنا للعمل إذا لزم الأمر.

قبل أن تقرر استخدام "التعرض والتعود" مع أشياء أخرى تسبب لك الخوف، حاول دائمًا التمييز بين المواقف التي قد يكون فيها الخوف مناسبًا والرهاب حيث قد يكون مستوى الخوف أكبر من التهديد الذي يمثله.

يمكنك متابعة التعامل مع الرهاب لديك في المستقبل، من المهم جعل الأساليب التي تعلمتها في هذا الدليل جزءًا من حياتك اليومية. لذلك قد يكون من المفيد التفكير في الأشياء التي وجدتها مفيدة بالتحديد. سيساعدك إكمال "مجموعة أدوات البقاء في حالة جيدة" على القيام بذلك. يمكن أن يكون هذا بمثابة تذكير مفيد بكيفية التغلب على الرهاب الذي كنت تعالجه. أو ربما ترغب بالفعل في تطبيق نهج التعرض والتعود على أنواع الرهاب الأخرى التي قد تكون لديك.

في هذه الحال، شيئا يجب مراعاتهما قبل القيام بذلك.

◀ "التعرض والتعود" هو نهج فعال للغاية للتغلب على العديد من حالات الرهاب الكثيرة. لكن عند بعض أنواع الرهاب (على سبيل المثال إصابات الدم)، هناك اعتبارات إضافية قد تحتاج إلى أخذها في الاعتبار. قبل تجربة هذا النهج على أنواع الرهاب الأخرى، قد يكون من المفيد التحقق من ذلك مع ممارس السلامة النفسية الخاص بك أو أخصائي صحي آخر.



ملاحظاتى



ملاحظاتى



ملاحظاتى



ملاحظاتى



المؤلفون

العلاجات النفسية (IAPT) التابع لوزارة الصحة وتطوير قوة عاملة للعلاج النفسي على المستوى الدولي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في مجال LiCBT. وبعيدا عن العمل، يستمتع بول بقضاء الوقت مع عائلته، ولا سيما المشي في الريف مع كلبيه الأسودين من فصيلة اللابرادو.

مايك شيبارد ، محاضر، يدرس في برنامج تدريب ممارسي السلامة النفسية ضمن مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) في جامعة إكستر. لديه اهتمام خاص بقلق الأداء وشارك في تطوير تدخل المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي لدعم الطلاب. وبعيدا عن العمل، يوازن مايك وقته بين هوسه بموسيقى "ميتال" من الثمانينيات - العزف على الجيتار وركوب الأمواج والاشتراك في ألتراماراتون المفرط في الطموح.

البروفيسور بول فاراند ، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة اكستر. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب للمساعدة الذاتية. واستنادًا إلى بحوثه وممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية، طور بول مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية المكتوبة للعلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق وهو محرر مهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة القادمة: دليل الممارسين (2020)، وهو دليل تدريبي نشرته SAGE، لتعزيز كفاءة القوى العاملة في مجال الصحة النفسية على مستوى الممارسين في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT. فيما يتعلق بهذه المجالات، فهو عضو في العديد من اللجان على المستوى الوطني المرتبطة ببرنامج تحسين الحصول على

حقوق النشر © جامعة إكستر [2019] بالتمثيل من خلال سيدار ، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبين أدناه، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو ترجمته أو حفظه أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو غير ذلك، دون إذن كتابي من المالك. يمكنك تحميل نسخة من هذه المنشورات لاستخدامك الشخصي و / أو للاستخدام السريري الفردي فقط، بشرط أن تقر وتذكر بالمصدر. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدمتها بالكامل. لا يحل هذا المنشور محل العلاج، ويهدف إلى استخدامه من قبل المتخصصين المؤهلين، لتكملة العلاج وليس بديلاً عن التدريب المناسب. لا يضمن صاحب حقوق الطبع والنشر أو المؤلفون أو أي طرف آخر شارك في إعداد أو إعداد هذا المنشور أن المعلومات الواردة هنا دقيقة أو كاملة من جميع النواحي، وهم غير مسؤولين عن أي أخطاء أو سهو أو النتائج التي تم الحصول عليها من استخدام هذه المعلومات.

