

لا داعي للهللع:

التعامل مع اضطرابات الهلع



نهج قائم على الأدلة
للعلاج السلوكي المعرفي لمساعدتك
على اكتساب مهارات حل المشكلات وتطبيقها.

مرحباً!

في بادئ الأمر، أحسنت في طلب المساعدة للتغلب على الهلع!

يستند هذا الكتيب (الاداعي للهلع) إلى علاج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). يركز علاج الهلع المعرفي السلوكي على الزمان والمكان الحاليين، ويساعد الأشخاص الذين يعانون من نوبات مفاجئة وغير متوقعة من الخوف من الأحاسيس الجسدية التي يشعرون بها على فهم المشكلة وتغيير الأشياء التي تبقى على استمرار الأحاسيس الجسدية المزعجة.

سيرشدك الكتيب إلى أسلوب يسمى "الأفكار الصعبة واختبارها" تبين أنه قد ساعد العديد من الأشخاص الذين يعانون من هذه المشاعر المفاجئة من الهلع أو نوبات الهلع.

صُمم للعمل به بدعم من أخصائي الصحة العقلية المدرب خصيصًا لمساعدة الناس في تحقيق أقصى استفادة من هذا الأسلوب. قد يكون الأخصائي ممارسًا للسلامة النفسية، وغالبًا ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) في إنجلترا. نظرًا لنجاح هذه الطريقة في العمل، ازداد توفر الأدوار المماثلة لأدوار عمل ممارسي السلامة النفسية في بلدان أخرى.

ربما تكون قد عثرت على هذا الكتيب بنفسك. سواءً أكان ذلك بدعم من أحدهم أم باستخدامه بمفردك، فأنت تقرر الطريقة التي تختارها للعمل بهذا الكتيب.

ما هو اضطراب الهلع؟

"نوبات الهلع" هي لحظات خوف شديدة ترافقها مجموعة متنوعة من الأحاسيس الجسدية غير المرغوب فيها مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس والشعور بالدوار أو الإغماء.

الفرق الرئيسي بين الرهاب واضطراب الهلع هو:

- عندما يتجنب أو يتهرب الأشخاص الذين لديهم خوف معين مما يخيفهم، فإن الأحاسيس الجسدية تختفي بسرعة كبيرة.
- ولكن يجد من لديهم اضطراب الهلع أنفسهم في الواقع يخشون الأحاسيس الجسدية التي يمرون بها. يمكن لذلك أن يبقى مشاعر الهلع مستمرة ويجدون أنفسهم وأقعين في حلقة مفرغة.

يمكن للجميع تجربة هذه الأحاسيس الجسدية عندما يجدون أنفسهم خائفين من شيء معين، مثل حيوان أو مكان أو موقف. وهذا ما يسمى بالرهاب أو الفوبيا.

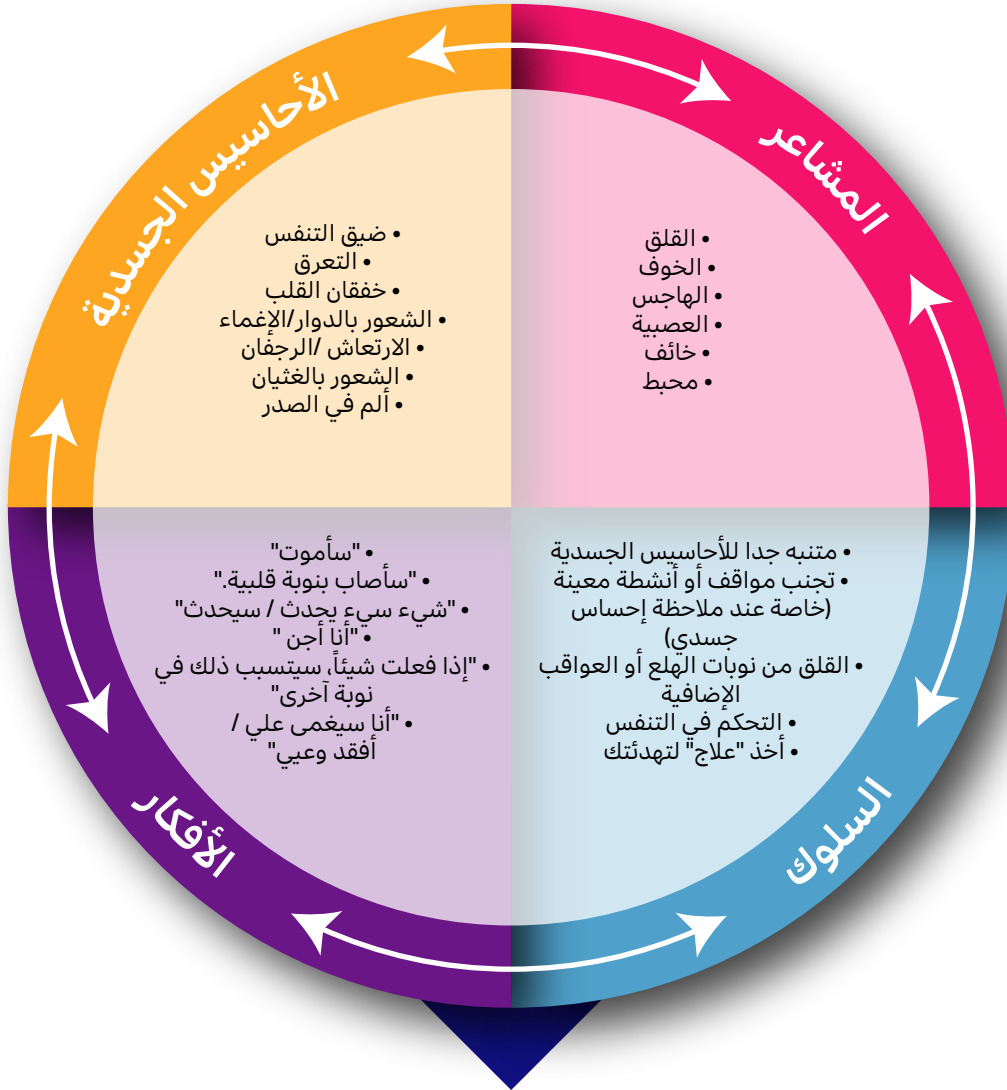
ولكن عندما تحدث نوبات الهلع بشكل متكرر وغير متوقع وتستمر لفترة طويلة، تُعرف بما يسمى اضطراب الهلع.

كيف يكون اضطراب الهلع؟

عندما يلاحظ بعض الأشخاص أنهم يعانون من أحاسيس جسدية مؤلمة، فقد يبدأون في القلق منها ويبدأون في التفكير في أسوأ حالة ممكنة. وهذا بدوره يزيد من الخوف، ما يجعل الأحاسيس الجسدية أسوأ. قبل أن يدركوا الأمر، يقعون في حلقة مفرغة، وتبدأ أيضاً في التأثير في أفعالهم. وقد تبدو بهذا الشكل:

إن "نوبات الهلع" شائعة جداً ويبلغ الكثير من الناس عن حدوثها. لكنهم في كثير من الأحيان لا يقلقون منها، فسرعان ما تختفي ولها تأثير ضئيل في حياتهم.

ولكن يعاني بعض الأشخاص من نوبات هلع متكررة وطويلة الأمد. لماذا؟ حسناً، قد تتفاجأ عندما تكتشف أن الأفكار المروعة عن نوبات الهلع يمكن أن تؤدي إلى "اضطراب الهلع".



تؤثر كل ناحية من هذه النواحي تأثيراً غير مباشر في النواحي الأخرى، وتستمر تلك الأحاسيس الجسدية لفترة طويلة.

إذا كنت تعتقد أن هذا يحدث لك، فقد يفيدك هذا الكتيب.

فهم الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالهلع

نوبات الهلع شائعة جدًا، وعلى عكس ما قد نعتقد عند التعرض لها، فهي ليست خطيرة.

على ملاحظة التهديدات. على سبيل المثال، إذا دخل لص إلى منزلك، فإن الكر-الفر-الجمود يهيئنا لتحدي السارق أو الهروب أو الاختباء تحت السرير والبقاء ساكنين جدًا. يحصل ذلك في البداية بإطلاق الأدرينالين، الذي بدوره يؤثر في الجسم بأساليب متعددة.

دعنا نستكشف ما تعنيه الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالخوف أو القلق. ضع علامة في المربع إذا واجهت أيًا من هذه الأحاسيس الجسدية:

إن الأحاسيس الجسدية التي يشعر بها الناس أثناء نوبة الهلع هي في الواقع مجرد رد فعل طبيعي لأجسامنا تجاه موقف يعتبره الجسد خطرًا. ثم ترتبط هذه الأحاسيس الجسدية بالخوف. يساعدنا الخوف بعد ذلك في إيلاء المزيد من الاهتمام للتهديد، وبالطريقة نفسها التي لا يمكننا فيها تجاهل إنذار حريق صاحب ومزعج لضمان مغادرة المبنى بسرعة.

لذلك، يمكن أن يكون الخوف والقلق مفيدتين حقًا بإعدادنا للتعامل مع موقف خطير. وهذا هو رد فعل الكر-الفر-الجمود "Fight-Flight-Freeze" أو "3F" الناتج عن إفراز هرمون يسمى الأدرينالين في الجسم. يساعدنا هذا الهرمون

لا	نعم	لماذا تحدث	الأحاسيس الجسدية
		تحتاج العضلات إلى المزيد من الأكسجين لإعداد الجسم للقتال أو الجري وتدخل المزيد بأنفاس قصيرة وسريعة. الرثتان في الواقع مليئتان بالهواء، وليستا فارغتين.	التنفس السريع والسطحي، والشعور بأنك لا تستطيع التقاط أنفاسك
		يجب أن يصل الأكسجين إلى العضلات ما يجعل القلب ينبض بشكل أسرع لزيادة تدفق الدم في الجسم.	تتسارع ضربات القلب
		يستعد الجسم للكر-الفر-الجمود، لذلك تتوتر العضلات استعدادًا لرد الفعل.	آلام في الصدر (أو توتر وألم عضلي آخر)
		تحاول العيون التركيز على التهديد أو المسافة لحساب المسار في حال الهرب.	تغييرات في الرؤية (ضبابية / نققية)
		يبتعد تدفق الدم عن الوظائف غير الأساسية مثل الجهاز الهضمي حيث يصبح الكر-الفر-الجمود أولوية.	تغييرات في الجهاز الهضمي (الحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض / التوتر / جفاف الفم والحلق)
		مع زيادة تدفق الدم وشد العضلات وتوترها، يبدأ التعرق في التحكم في درجة حرارة الجسم الأساسية	التعرق والشعور بالحرارة
		تؤدي زيادة تدفق الدم إلى العضلات الرئيسية إلى انخفاض تدفق الدم إلى مناطق مثل أصابع اليدين والقدمين ما يجعلها تشعر بالوخز والخدر.	الشعور بالوخز أو الخدر
		للكر-الفر-الجمود الأولوية على الجزء العقلاني من الدماغ الذي يؤثر في الذاكرة والتركيز واتخاذ القرار.	صعوبة التركيز

الخطوات التالية

نأمل أن يكون لديك الآن فكرة أفضل بأن الأحاسيس الجسدية التي كانت تقلقك قد لا تكون خطيرة، وإنما هي فقط رد فعل الجسم الطبيعي على الخوف.

عليك الأخذ بالاعتبار:

إذا لم تكن قد تحدثت إلى أخصائي رعاية صحية بعد، فكر هل ترغب في حجز موعد قبل المتابعة. قد يساعدك هذا في التعامل بشكل أفضل مع هذا الكتيب.

إذا وجدت نفسك خائفًا من أي من الأحاسيس الجسدية التي كنت تشعر بها، فقد يكون من المفيد مواصلة العمل بهذا الكتيب مع أي دعم متاح لك.

إذا كنت قد تحدثت بالفعل إلى أخصائي رعاية صحية حول الأحاسيس الجسدية التي كنت تعاني منها، وأخبروك بأنه لا توجد مشكلة صحية أساسية واضحة تسببها، فمن المحتمل أنك مصاب باضطراب الهلع. في هذه الحال، تكون قد وصلت إلى المكان الصحيح!

التشكيك في صحة الأفكار والفائدة منه

وقبل البدء، من المهم معرفة المزيد عن النهج المستخدم في هذا الكتيب. سيساعدك فهم النهج في تحديد هل هناك أي شيء قد يعيق قدرتك على العمل به.

هناك مرحلتان للتشكيك في صحة الأفكار:

■ التشكيك في صحة الأفكار: يساعدك على التقاط الأفكار المروعة والتشكيك في صحتها ومراجعتها، وذلك استجابة للأحاسيس الجسدية التي تمر بها. وقد يفيد ذلك في وقف استمرار الحلقة المفرغة.

■ اختبار الأفكار: ربما ستنتجج في التشكيك في صحة تلك الأفكار المروعة، ولكن هناك شيء ما يزال يمنعك من الإيمان بالأفكار الجديد. في هذه الحال، قد يكون اختبارها مفيدًا.

وعندما تقترب من نهاية استخدام التشكيك في صحة الأفكار، فقد تجد أنه يساعدك على البدء في التغلب على الهلع الذي تعاني منه. في هذه الحال، يمكنك مناقشة هذا الأمر مع الشخص الذي يقدم لك الدعم لأنه ربما لا تحتاج إلى الانتقال إلى اختبار الأفكار. القرار قرارك.



إذا كنت مهتمًا بمتابعة استخدام هذا الكتيب، فقد تكون قراءة قصة زهرة مفيدة لك.

قصة زهرة

أبلغ من العمر 32 عامًا وبدأت أعاني من نوبات الهلع بعد بضعة أشهر من ولادة ابنتي إلانا.

لقد قضيت ستة أشهر أعيش في خوف دائم من التعرض لنوبة هلع أخرى قبل أن يحثني دان على طلب المساعدة، لأنه كان يرى أنني أشعر بالضيق وأصبحت الآن أشعر بالقلق من أن أصبح أما سيئة. في النهاية، تحدثت مع أخصائية الرعاية الصحية الخاص وفحصتني. قالت إنها لم تستطع رؤية أي سبب جسدي لنوبات الهلع وتساءلت هل كنت أعاني من اضطراب الهلع. فأحالتني إلى BeWell، وهي خدمة تحسين الحصول على العلاجات النفسية. في البداية، لم أكن متيقنة حقًا. وشعرت أن لدي مشكلة جسدية ولم يكن الأمر متخيلاً! لكن على الرغم من ذلك، التقطت الهاتف وحجزت موعدًا. لأنه لا خسارة من فعل ذلك.

أنتني نوبة الهلع الأولى من حيث لا أدري في طريقي من المتجر المحلي إلى البيت، واعتقدت أنني أتعرض لنوبة قلبية! أنا لم أتعرض لشيء كهذا من قبل وكان الأمر مروعًا. في النهاية مر الأمر، ولكن مع مرور الوقت أصبحت نوبات الهلع تأتيني بوتيرة أسرع. في لحظات الهلع، شعرت أن قلبي كان يخفق بسرعة مليون ميل في الساعة، وضاق صدري على نحو لا يصدق وتوترت العضلات جدا. في كل مرة أشعر بهذه الأحاسيس الجسدية، تراودني أفكار مروعة حقًا مثل "أنني سوف أموت!"

بدأت أشعر بالضيق الشديد من فكرة الشعور بمزيد من هذه الأحاسيس الجسدية المروعة التي بدأت أيضاً تؤثر في حياتي. لقد توقفت عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وفعلت أي شيء قد يتسبب في خفقان قلبي بشكل أسرع. بدأ شريكي دان في بذل المزيد من الجهد من أجلي لدرجة أنه بدأ الأمر يسبب لنا مشاكل في علاقتنا. عندما أخرج أكون مشتتة جدا للتأكد من أن معدل ضربات قلبي تحت السيطرة، لدرجة أنني أصبحت منهكة تمامًا. أنا أعلم أنه من الغباء عمل ذلك، لكنني بدأت أيضاً في التحقق من مكان وجود جميع المراحيض العامة لأنني كنت دائماً بحاجة إليها في كثير من الأحيان.

وأثناء تقدمك في العمل بالكتيب، ستتمكن من رؤية كيف أتمت زهرة أوراق العمل. يمكن أن يساعدك هذا إذا لم تعد تعرف ما يجب فعله في الفترة الزمنية بين جلسات الدعم.

تحديد الأهداف

قبل أن تبدأ في استخدام التشكيك في صحة الأفكار، قد تجد أنه من المفيد لك أن تحدد لنفسك الأهداف التي ترغب في تحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه الكتيب.

عند تحديد الأهداف، من الضروري مراعاة ما يلي:



كن واقعيًا

حدد لنفسك أهدافًا قصيرة المدى تعتقد أنه يمكن تحقيقها في الأسابيع القليلة المقبلة . لذلك، فكر في وضع أهداف قصيرة المدى، لم تصل إليها بعد ولكنك تراها. ثم ابدأ العمل على تحقيق هذه الأهداف، وانتقل إلى الأهداف متوسطة المدى ثم الأهداف طويلة المدى. من المهم التفكير في الأهداف متوسطة المدى وطويلة المدى أيضًا، لأنها تمنحك دافعًا للعمل على تحقيقها عندما تحقق الأهداف قصيرة المدى.



كن دقيقًا

قد يكون من المغري تحديد أهداف عامة مثل "التعامل مع الوضع بشكل أفضل" ولكن من الصعب معرفة متى حققت هذا الهدف. بدلاً من ذلك، فكر في الطريقة التي ستعرف بها هل تتعامل مع الوضع بشكل أفضل أم لا. على سبيل المثال، "أخذ إيلانا لمدة 20 دقيقة مشيًا في عربتها مرة واحدة على الأقل يوميًا"



كن إيجابيًا

قد يستهويك تحديد أهداف مثل التوقف عن النشاطات أو تقليلها. على سبيل المثال، "سأتوقف عن الشعور بالضيق عندما يبدأ قلبي بالتسارع". لكن قد يكون من المفيد لك تحديد الأهداف بطريقة إيجابية، مثل العمل لتحقيق شيء ما. يمكن تغيير ما ورد في الأعلى إلى "سأتابع السير مع دان وإيلانا حتى عندما يبدأ قلبي في التسارع".

تذكر: أنه غالبًا ما يكون من الطبيعي تمامًا الشعور بتلك الأحاسيس الجسدية المزعجة التي نوقشت سابقًا. لذلك، تجنب أن يكون هدفك ألا تمر بهذه التجارب، وتذكر أنها قد تكون مفيدة في بعض الأحيان.



ورقة عمل الأهداف

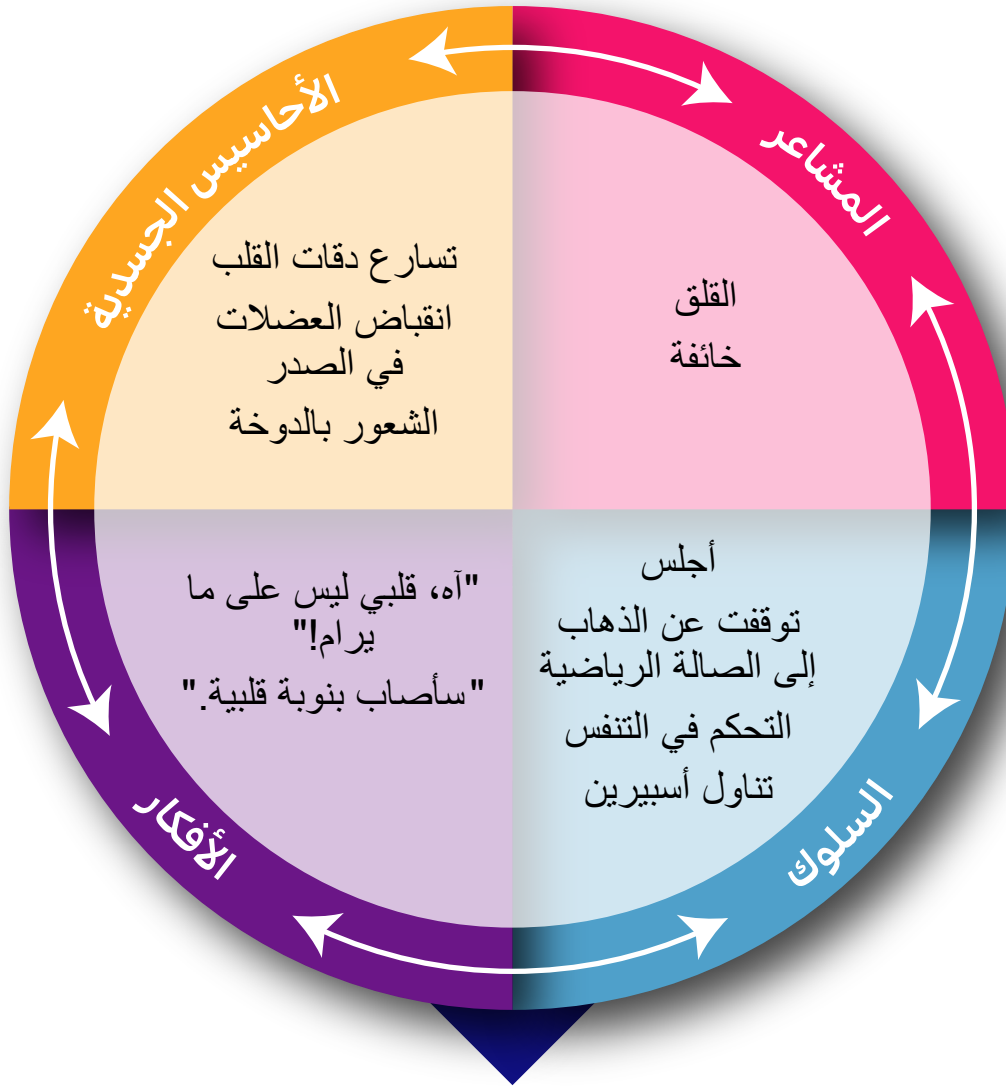
							تاريخ اليوم:							
الهدف الأول								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
								6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت غالباً بعض الأحيان لا على الإطلاق							تاريخ اليوم:							
الهدف الثاني								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
								6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت غالباً بعض الأحيان لا على الإطلاق							تاريخ اليوم:							
الهدف الثالث								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
								6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت غالباً بعض الأحيان لا على الإطلاق							تاريخ اليوم:							
الهدف الرابع								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
								6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت غالباً بعض الأحيان لا على الإطلاق							تاريخ اليوم:							
الهدف الخامس								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
								6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت غالباً بعض الأحيان لا على الإطلاق							تاريخ اليوم:							

فهم قوة أفكارنا

ربما قد لاحظت بالفعل تأثير أفكارك فيما تشعر به جسديًا، وفي سلوكك وعواطفك. ولمساعدتك علي فهم **حلقة هلعك المفرغة**، ستكمل واحدة بنفسك. قبل أن تفعل ذلك، قد يكون من المفيد لك أن تنظر أولاً إلى الحلقة المفرغة لزهرة.

وضعي

لاحظت زيادة في معدل ضربات القلب



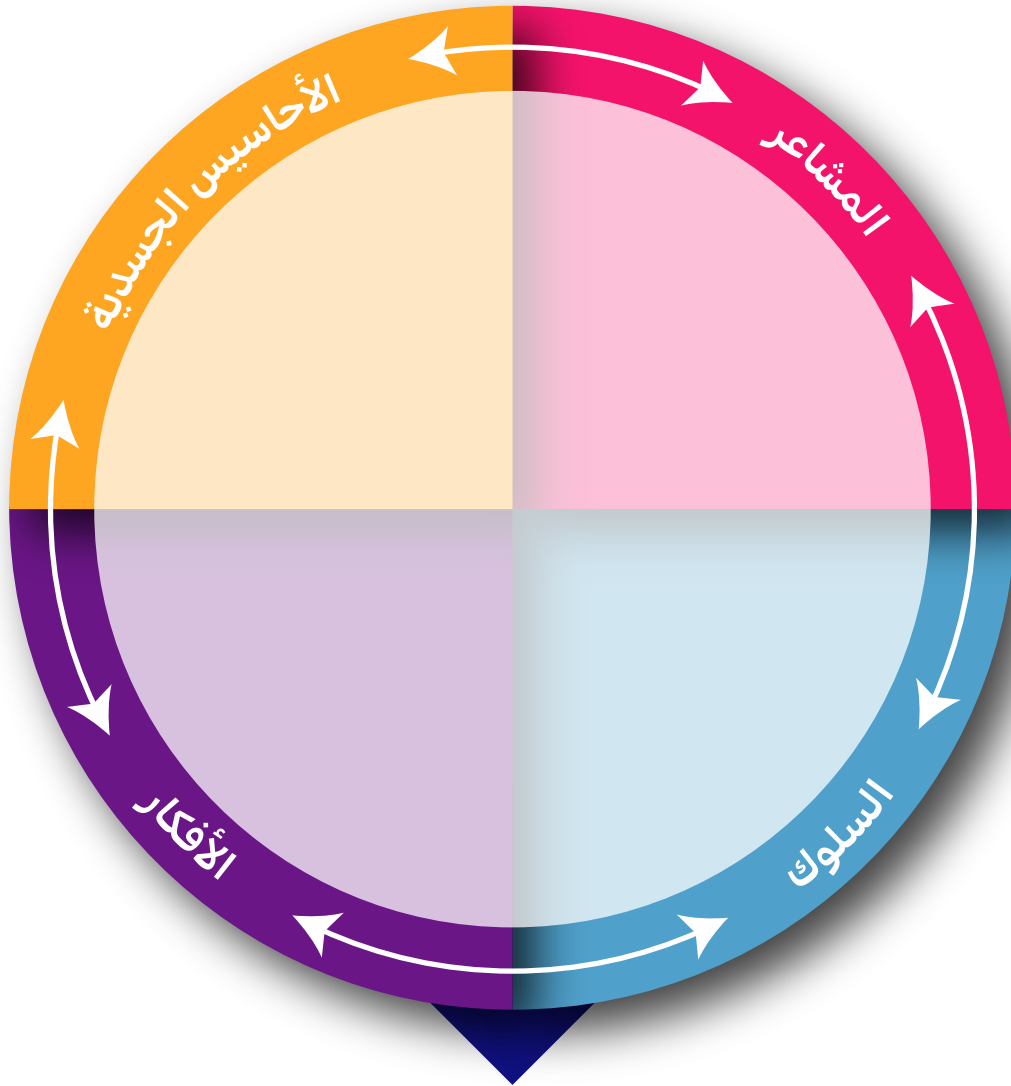
التأثير

تكتسب الحلقة زخمًا وتؤدي إلى نوبة هلع كاملة.

حان الآن دورك

بعد أن تعلمت المزيد عن الهلع، قد تجد أنه من المفيد لك فهم الصعوبات التي تواجهها. تذكر، إذا كنت تتلقى دعمًا من شخص ما، فيمكنه مساعدتك.

وضعي



التأثير

ما الذي يبقى الهلع مستمرا؟

توجد صعوبة إضافية في نوبات الهلع وهي أن الناس لا يستطيعون تحديد سبب معين لحصول الكر والفر والجمود. يبدو الأمر كما لو أن نوبة الهلع جاءت فجأة وهذا يمكن أن يجعل الأمر أكثر ترويعًا. دعونا نحاول فهم تجربة زهرة.

الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية مرة أو مرتين، بدأت زهرة تشعر أيضًا بتحسن قليل، مما زاد من احتمال عدم ذهابها إلى صالة الألعاب الرياضية مرة أخرى.

■ قد يبدأ الشخص الذي يشعر بالقلق من تأثير الهلع أيضًا في ممارسة سلوكيات معينة تهدف إلى تقليل الأحاسيس الجسدية أو منع المأساة الوشيكة التي يعتقد الشخص أنها قد تحدث. جلست زهرة وتحكمت في تنفسها وتناولت قرص دواء أسبرين. ويُطلق على هذا اسم "**سلوكيات السلامة**" لأنه يُعتقد أنها مفيدة على المدى القصير. لكنها على المدى الطويل، تبقى على المشكلة بتعزيز الاعتقاد بوجود مشكلة خطيرة وبتقليل الاعتقاد بأن الأحاسيس الجسدية، وإن كانت غير سارة، مرتبطة بالكر - الفر - الجمود.

■ لقد تعلم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهلع البحث في أجسادهم عن أي أحاسيس جسدية. نحن نسمي هذا "**اليقظة المفرطة**"، وهو ما قد يبقى الهلع مستمرا. في حالة زهرة، ألم تكن تبحث عن أي تغيير في دقات قلبها مهما كانت صغيرة، فربما لم تسيء تفسيرها وراودتها الأفكار السيئة مثل "آه، قلبي ليس على ما يرام!"

■ قد يبدأ الأشخاص المصابون باضطراب الهلع في المشاركة في أنشطة لتقليل الخوف من أن الأحاسيس الجسدية المزعجة تسبب الأذى. توقفت زهرة عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية "لحماية قلبها". ويُعتقد أن "**سلوك التجنب**" مفيد على المدى القصير، لأنه يقلل من عدد نوبات الهلع وهذا ما أعطى زهرة بعض الراحة. ولكنه على المدى الطويل يفاقم المشكلة. يايقاف النشاط وانخفاض معدل ضربات قلب زهرة، بدأت في الاعتقاد بوجود مشكلة في قلبها حقًا: "أنا لم أصب بنوبة قلبية، وذلك فقط لأنني توقفت عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية". بعدم



السكون



الهروب



القتال

لقد حان الوقت للتغلب على هلعك

وقد يبدو الأمر مخيفًا بعض الشيء، لكن تذكر أنك تتحكم في مقدار ما تفعله في جميع الأوقات. في بعض الأحيان يكون التقدم بطيئًا ويمكن أن تحدث انتكاسات. وهذا أمر طبيعي تمامًا ومنتوقع.

تذكر: إذا وجدت نفسك تواجه صعوبات وكنت تتلقى دعماً، فتأكد من ذكر هذه المشكلات التي تواجهها.

الخطوة 1: يوميات الهلع

استخدم ورقة عمل **يوميات الهلع** للاحتفاظ بسجل لنوبات الهلع عند حدوثها عن طريق ملء الأقسام التالية:

- **التاريخ والموقف:** في أقرب وقت ممكن بعد تعرضك لنوبة الهلع، سجّل معلومات حول مكان وجودك وما كنت تفعله. قد تساعدك هذه المعلومات في تحديد الأنماط أو مسببات نوبات الهلع أو المواقف التي يُرجح حدوثها فيها.
- **الأحاسيس الجسدية:** سجل أي أحاسيس جسدية شعرت بها أثناء نوبة الهلع.
- **أفكار مروعة:** اكتب أي فكرة مروعة تخطر على بالك في الوقت الذي عانيت فيه من تلك الأحاسيس الجسدية المزعجة. اكتب مدى تصديقك لهذه الفكرة على مقياس من 0 إلى 100%. حيث تعني 0% ليس على الإطلاق، وتعني 100% أنك تؤمن تمامًا بالفكرة.
- **شدة الهلع:** اكتب شدة نوبة الهلع على مقياس من 0-100% حيث تدل 0% على عدم وجود قلق على الإطلاق، وتدل 100% على أن القلق في أسوأ حالاته.
- **السلوك:** دوّن أي تغييرات في سلوكك. هل فعلت أو توقفت عن فعل أي شيء نتيجة لهذه الأحاسيس الجسدية؟

أكمل ورقة عمل **يوميات الهلع** في كل مرة تتعرض فيها لنوبة الهلع.

ولجعلك تشعر بالراحة عند إكمال ورقة العمل، بإمكانك تسجيل أحدث نوبة هلع تعرضت لها. قد يساعدك هذا في مناقشة أي صعوبات محتملة في إكمال ورقة العمل في جلسة الدعم التالية.

ورقة عمل سجل يوميات الهلع الخاصة بزهرة

السلوك ما الذي عملته؟	أفكار سيئة ما هي الأفكار التي راودتني عندما كنت أعاني من أحاسيس جسدية مؤلمة؟ قيم تصديقك لهذه الأفكار من 0 إلى 100%	الأحاسيس الجسدية المؤلمة القائمة	شدة الهلع الدرجة من 0 إلى 100	التاريخ والموقف أين ومتى ومع من
توقف عن اللعب مع إيلانا جلست حاولت التحكم في التنفس اتصلت بـدان	لقد وضعت ضغطا كبيرا على قلبي، وأنا على وشك أن أصاب بنوبة قلبية - 100%. ساموت - 80% لا يوجد أحد هنا يمكنه مساعدتي - 100%.	تسارع دقات القلب تضيق الصدر توتر العضلات صعوبة التنفس التعرق	90%	متى: الاثنين مساء
				ماذا: اللعب مع إيلانا
				أين: في المنزل
				من: أنا وإيلانا
جلست على مقعد حاولت التحكم في التنفس عددت دقات قلبي	ما كان يجب أن أمشي بهذه السرعة، أنا على وشك الإصابة بنوبة قلبية - 100%. سينظر الجميع من نافذة المكتب ويرونني أتعرض لنوبة - 80%.	تسارع دقات القلب ضيق وألم في الصدر توتر العضلات صعوبة التنفس الارتعاش الدوخة	100%	متى: الأربعاء مساء
				ماذا: الذهاب إلى العمل والتأخر
				أين: خارج المكتب
				من: لوحدتي
بقيت في المنزل. اتصلت بـدان وطلبت منه الحصول على دواء وهو في طريقه من العمل إلى المنزل استلقيت على السرير حاولت التحكم في التنفس اتصلت بـدان	يا إلهي، يجب أن أخرج من المنزل مرة أخرى، لقد تعرضت لنوبة بالأمس وسأصاب بنوبة أخرى - 90%. أنا متوترة جدا، قلبي غير قادر على مواجهة بعد الآن، إنه يستسلم - 100%	تسارع دقات القلب ضيق وألم في الصدر توتر العضلات صعوبة التنفس الدوخة أو الدوار الشعور بالغثيان	100%	متى: الخميس صباحا
				ماذا: الاضطرار إلى أخذ دواء إيلانا من الصيدلية
				أين: في المنزل
				من: لوحدتي
اتصلت بـدان للمساعدة جلست حاولت التحكم في التنفس دخلت وغادر دان لإنهاء عمله	نبض قلبي يتسارع كثيرا، إنه على وشك الانفجار - 100%. ساموت - 60% لا أستطيع فعل أي شيء بعد الآن - 90%	تسارع دقات القلب تضيق الصدر صعوبة التنفس التعرق	75%	متى: السبت مساء
				ماذا: وضع بعض الصناديق في المرآب
				أين: في المنزل
				من: دان وأنا



ورقة عمل سجل يوميات الهلع

السلوك ما الذي عملته؟	أفكار سيئة ما هي الأفكار الذي دارت في رأسي عندما كنت أعاني من أحاسيس جسدية مزعجة؟ قيم تصديقك لهذه الأفكار من 0 إلى 100%	الأحاسيس الجسدية المزعجة القائمة	شدة الهلع الدرجة من 0 إلى 100	التاريخ والموقف أين ومتى ومع من	
				متى:	ماذا:
					متى:
					ماذا:
					أين:
					من:
					متى:
					ماذا:
					أين:
					من:
					متى:
					ماذا:
					أين:
					من:

الخطوة 2: التشكيك في صحة الأفكار

عندما تراودنا أفكار مروعة، قد يكون من الصعب جدًا أن نقول إنها مجرد أفكار وليست حقائق. وهذا لأنك قد تشعر بأن تلك الأفكار المروعة يمكن أن تكون قوية جدًا ويمكن تصديقها. قد يفيدك التشكيك في صحة الأفكار بفحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لها. وهذا ما عليك فعله:

- اختر أحد **الأفكار المروعة** من ورقة عمل **يوميات الهلع** الخاصة بك والتي تسبب لك أكبر قدر من الضيق ولديها أقوى رابط للمشاعر التي حددتها. هذه هي **أفكارك المروعة**.
 - حين الإمكان، من المفيد لك العمل على فكرة لا تقل عن 60% من التصديق والهلع بشدة تبلغ 60% على الأقل.
 - اكتب **أفكارك المروعة** في أعلى ورقة عمل **التشكيك في صحة الأفكار** مع تقييم إيمانك بهذه الفكرة.
 - بعد ذلك، ضع **أفكارك المروعة** قيد التجربة، بجمع الأدلة المؤيدة لها وضدها. افعل ذلك عن طريق سرد كافة الأدلة في كلا العمودين.
 - من المهم أن تستند الأدلة التي تسجلها إلى "الحقيقة" بدلاً عن "الرأي".
- يمكن أن يساعدك طرح الأسئلة التالية على نفسك في تحديد الأدلة بناءً على الحقائق.

ما هو الدليل
المعارض لهذه الفكرة
الذي قد يقدمه لي
أصدقائي أو عائلتي؟

ما الذي سأقوله
لصديق لديه هذا
الفكر في موقف
مشابه؟

إذا قمت بتقييم إيماني
بفكرتي المروعة بـ 85%
، فهناك 15% من الفكرة
لا أعتقد أنها صحيحة.
وما الذي يشكل 15%؟

وإذا لم أكن أشعر
بهذه الطريقة،
فهل سأصدق ذلك؟
إذا كان الجواب
بالرفض، فلماذا؟

من المحتمل أنك قد صدقت أفكارك المروعة لفترة من الوقت، وبالتالي فمن الشائع أن تجد صعوبة في التشكيك في صحتها في البداية. ولكن مثل جميع المهارات الجديدة، سيصبح الأمر أسهل مع مرور الوقت.

إذا وجدت نفسك تعاني من هذا، فأخبر عنه الشخص الذي يقدم لك الدعم. أو إذا كنت تستخدم هذا الكتيب بمفردك، فيمكنك أن تطلب المساعدة من شخص تثق به، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق.

قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على تجربة زهرة ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار

القوة %	أفكاري المروعة
90%	"سأصاب بنوبة قلبية."
دليل على أفكاري المروعة	دليل على افكاري المروعة
<p>بغض النظر عن سرعة دقات قلبي، لم تؤدي أي نوبة هلع إلى حصول نوبة قلبية.</p> <p>أخبرني الأطباء أن قلبي بخير.</p> <p>لم تتسبب أي من نوبات الهلع في أي ضرر جسدي.</p> <p>أنا ما زلت حياً</p>	<p>مع أن الأطباء لم يجدوا مشكلة، لكن ربما فاتهم شيء ما.</p> <p>الأحاسيس شديدة جداً، ولا بد أنها تلحق الضرر بقلبي وجسدي.</p> <p>وكلما استمر حدوث ذلك، من المرجح أن ينتهي بي الأمر في نوبة قلبية.</p>
	<p>لقد استغرق الأمر مني بعض الوقت لأدرك أن هذه كانت مجرد آراء وليست بالضرورة حقائق!</p>



الآن حاول التشكيك في أفكارك المروعة ورقة عمل التشكيك في صحة الأفكار

القوة %	أفكارى المروعة	
	دليل على أفكارى المروعة	دليل على أفكارى المروعة

راجع أفكارك المروعة

بالنظر إلى الأدلة المؤيدة والمعارضة لفكرتك المروعة، فقد حان الوقت لموازنة الأدلة التي تم جمعها لإنشاء فكرة منقحة وأكثر توازناً.

- تأكد من أنها عبارة تأخذ في الاعتبار جميع الأدلة التي تم جمعها.
- اكتب هذه الفكرة.
- أشر بنسبة مئوية إلى مدى إيمانك بهذه الفكرة الجديدة المنقحة والمتوازنة.

ورقة عمل أفكار زهراء المنقحة و الأكثر توازناً

أفكار المنقحة:	تصديقي لأفكار المنقحة من 0 إلى 100
"قد تكون أحاسيس الهلع غير مريحة ومزعجة للغاية، لكنها ليست ضارة."	50%

هام: حاول تجنب وضع فكرة منقحة في الاتجاه المعاكس أكثر من اللازم. قد يكون التفكير المتطرف بطريقة سلبية أو إيجابية غير مفيد، لذلك حاول وضع فكرة أكثر توازناً بدلاً من ذلك.



ورقة عمل الأفكار الخاصة بي المنقحة الأكثر توازناً

أفكار المنقحة:	تصديقي لأفكار المنقحة من 0 إلى 100

ساعدني، أنا ما زلت أشعر بالإحباط من أفكاري المروعة عن تلك الأحاسيس الجسدية!

لكنني لا أعتقد حقًا أن أي شيء سيحدث عندما أشعر بها

إذا كنت تتلقى الدعم، فمن المحتمل أن يساعدك الشخص الذي يدعمك في تحديد الفرص المتاحة أمامك للقيام بذلك. بخلاف ذلك، قد يساعدك سؤال أحد أفراد العائلة أو صديق في حل المشكلة.

ويعد الحصول على الدعم أمرًا مهمًا، فمن المحتمل جدًا أنك ستحتاج إلى اختبار أفكارك المنقحة خارج جلسة الدعم.

في بعض الأحيان قد نعرف بعقلانية أن شيئًا ما من غير المرجح أن يحدث، لكن الأمور ما تزال غير صحيحة. عندما يحدث هذا، قد تستمر السلوكيات المزعجة.

على سبيل المثال، قد يعرف شخصًا ما منطقيًا أنه لن يحدث أي شيء سيئ إذا سار تحت سلم. لكنه ما يزال يسير في الطريق لتجنب السير تحته!

إذا كان هذا هو حالك فعندما تواجه تلك الأعراض الجسدية المزعجة، قد يكون من المفيد اختبار تفكيرك المنقح.



الخطوة 3: اختبار الأفكار

على الرغم من أننا قد نكون قادرين على وضع فكرة منقحة وأكثر توازناً، فقد يكون من الصعب أحياناً تصديقها تماماً بسبب الاختلاف بين ما نعرفه منطقيًا أنه صحيح وما نشعر به في قلوبنا. توجد ثلاث مراحل لاختبار الأفكار وتقوية إيماننا بها:



المرحلة 1

خطط لطريقة تختبر بها أفكارك المرورة المنقحة



المرحلة 3

المراجعة



المرحلة 2

افعل - نفذ

خطتك واختبرها

من المهم إبقاء اختصاصي الرعاية الصحية على اطلاع بالعلاج الذي تتلقاه لضمان حصولك على أفضل رعاية. ربما تكون قد تحدثت إليه سابقاً للتأكد من عدم وجود سبب جسدي أساسي للأحاسيس الجسدية التي كنت تشعر بها. ربما قد طمأنك أن هذا هو الحال. إذا لم تكن قد فعلت ذلك، ففكر هل تشعر أنه سيكون من المفيد الاتصال بنا لمعرفة هل هناك حاجة إلى أي تحقيقات إضافية.



المرحلة 1: خطط لطريقة لاختبار أفكارك السيئة المنقحة

- **يعتقد أن يتم تنفيذه:** اكتب أفكارك المنقحة والأكثر توازناً لاختبار وتقييم الاعتقاد الذي لديك فيه (0%-100%).
- **اختبر الفكرة:** أكمل الأسئلة الأربعة لتخطيط الطريقة التي ستختبر بها أفكارك الجديدة المعدلة.
- **توقع الأسوأ:** اكتب أسوأ شيء تعتقد أنه يمكن أن يحدث، وقيم مدى تصديقك (0%-100%).
- **توقع بديلاً:** توقع نتيجة بديلة وحدد مدى احتمال حدوثها (0%-100%). تأكد من أنها مختلفة ولو قليلاً على الأقل عن أسوأ تنبؤاتك.
- **ضع في اعتبارك أي عوائق قد تعترض طريقك والموارد التي يمكنك استخدامها للتغلب عليها.** قد ترغب في النظر في كل من العوائق الداخلية والخارجية، وكذلك الموارد.

الداخلية

الخارجية

العوائق والموارد خارج أنفسنا التي يمكن أن تعيق اختبار الفكرة بنجاح. يمكن أن تكون هذه العوائق بيئية ومالية ومرتبطة بالأشخاص وتكنولوجية والوقت وما إلى ذلك. على العكس من ذلك، قد تكون هناك فرص لتلقي المساعدة من صديق أو شريك داعم لاختبار الفكرة.

العوائق داخل أنفسنا، مثل الأفكار والمواقف والمعتقدات (مثل ضعف الثقة بالنفس) والأحاسيس الجسدية (مثل ضعف التركيز والتعب). على العكس من ذلك، يمكن تحديد بعض هذه العوائق كموارد (مثل الثقة العالية بالنفس، ومستويات الطاقة الجيدة، والشعور بالتحفيز) يمكن الاستفادة منها إذا لزم الأمر.

انظر إلى الجدول في الصفحة التالية للحصول على بعض الأمثلة، وتذكر أنه يمكنك دائماً طلب المساعدة من الشخص الذي يقدم لك الدعم.

ورقة عمل اختبار أفكار المروعة الخاصة بزهرة

الأفكار التي يجب وضعها موضع التنفيذ	
أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)	الأفكار التي أريد وضعها موضع التنفيذ:
50%	"قد تكون أحاسيس الهلع غير مريحة ومزعجة للغاية، لكنها ليست ضارة."
تصميم التجربة	
سأختبر هذه الفكرة عن طريق:	
ماذا؟	استخدام دراجة التمارين لمدة 20 دقيقة.
أين؟	في المنزل.
متى؟	السبت صباحاً
من؟	بمفردي، على الرغم من أن دان وإيلانا سيكونان في المنزل.
توقع الأسوأ	
أنا أتوقع أن أسوأ ما سيحدث هو:	وأعتقد ان ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0 -100%)
60%	سيضع التمرين ضغطاً كبيراً على قلبي وأسأب بنوبة قلبية.
توقع البديل	وأعتقد ان ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0 -100%)
30%	سوف يرتفع معدل نبضات قلبي حقاً وسأشعر بعدم الارتياح، ولكن لن يحدث شيء سيء لقلبي..
العوائق والتغلب عليها	
قد تشكل الأمور التالية عائقاً:	
داخلياً:	
خارجياً:	قد يحتاج دان إلى مساعدة مع إيلانا وهذا سيكون له الأولوية
قد أتغلب على أي مشاكل عن طريق:	
تأكد من أن إيلانا بخير قبل أن أبدأ، وربما اطلب من دان إخراجها حتى لا يشتنا انتباهي.	



حان دورك الآن لتخطيط طريقة لاختبار أفكارك المنقحة! ورقة عمل اختبار أفكار المرورة

الأفكار التي يجب أن توضع موضع التنفيذ	
أنا أصدق على هذه الفكرة بنسبة (0-100%)	الأفكار التي أريد أن توضع موضع التنفيذ:
تصميم التجربة	
سأختبر هذه الفكرة عن طريق:	
ماذا؟	
أين؟	
متى؟	
من؟	
توقع الأسوأ	
وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)	أنا أتوقع أن أسوأ ما سيحدث هو:
وأعتقد أن ذلك سيحصل حقاً بنسبة (0-100%)	توقع البديل
العوائق والتغلب عليها	
قد تشكل الأمور التالية عائقاً:	
	داخلياً
	خارجياً
قد أتغلب على أي مشاكل عن طريق:	



المرحلة 2: أفعّل

حان الوقت الآن لتنفيذ خطتك واختبار أفكارك المنقحة في الحياة اليومية.



المرحلة 3: المراجعة

املئ ورقة عمل اختبار مراجعة أفكارك المريعة في أقرب وقت ممكن بعد اختبار أفكارك. يمكن أن يساعد ذلك في ضمان تذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

■ اكتب أفكارك التي يجب وضعها موضع التنفيذ في ورقة عمل المراجعة الخاصة بك وقيم مدى اعتقادك بهذه الفكرة قبل اختبارها.

■ اكتب توقعك الأولي وسجل مدى تصديقه.

■ سجل ما حدث بالفعل عندما حاولت تنفيذ الفكرة المنقحة.

■ أشّر إلى ما تعلمته من اختبار أفكارك واكتبه في قسم "تعلمي". نتيجة لما تعلمته من اختبار أفكارك، قد تكون قادرًا على تغييرها؟ اكتب أفكارك الجديدة في عمود مراجعة فكري المروعة الأصلية وقيم أيضًا بتقييم مدى إيمانك بفكرتك الأصلية.

■ بناءً على فكرتك الجديدة، أو إيمانك بالفكرة المنقحة والمتوازنة، قد يكون من المفيد لك التفكير في كيفية عمل الأشياء بطريقة مختلفة في المستقبل. سجل ذلك في عمود تغيير السلوك.

يمكنك الاطلاع على ورقة عمل اختبار مراجعة أفكارك المروعة الخاصة بزهرة في الصفحة التالية

ورقة عمل اختبار مراجعة أفكار المروعة الخاصة بزهرة

الأفكار التي يجب وضعها موضع التنفيذ	
الأفكار التي أريد وضعها موضع التنفيذ:	أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)
"قد تكون أحاسيس الهلع غير مريحة ومزعجة للغاية، لكنها ليست ضارة."	50%

توقعي الأصلي	
توقعت حدوث ما يلي:	أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)
سيضع التمرين ضغطاً كبيراً على قلبي وسأصاب بنوبة قلبية.	60%

النتيجة	
ما حدث بالفعل هو:	
كان قلبي ينبض بسرعة خلال التجربة. شعرت بالهلع الشديد في مرحلة ما، ولكن لم يحدث شيء سيء، ولم أصب بنوبة قلبية. بعد انتهاء التجربة، عاد معدل ضربات قلبي إلى طبيعته وكنت بخير.	

ما تعلمته هو:	
لقد تعلمت من هذه التجربة السلوكية:	
لمجرد أن معدل ضربات قلبي يرتفع، فإن هذا لا يعني أنني معرض لخطر الإصابة بنوبة قلبية. يمارس الكثير من الناس التمارين ولا يحدث شيء لقلوبهم. أخبرني الأطباء أنه لا يوجد أي شيء يدعو للقلق في قلبي، وهذه التجربة تثبت ذلك.	

مراجعة فكري الأصلية			
وسأغير فكري الأصلية الآن إلى:			
عندما أشعر بالقلق / الهلع، فهذا ليس علامة على وجود مشكلة لدي، ولن تؤدي إلى نوبة قلبية.			
أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)	85%	أنا أصدق فكري الأصلية (0%-100%)	10%

تغيير السلوك	
بناءً على فكري الجديدة، سأفعل ما يلي بطريقة مختلفة:	
سأحاول أن أفعل المزيد مع إيلانا، وكذلك سأعود إلى صالة الألعاب الرياضية، وأرى أصدقائي وأعيش حياتي الطبيعية مرة أخرى!	

الخطوات التالية	
أنشطة أخرى قد أرغب في العودة إلى عملها مرة أخرى	
للقيام ببعض التمارين خارج منزلي. لألتقي بأصدقائي في الحانة أو المطعم.	



ورقة عمل اختبار مراجعة أفكار المرعبة

الأفكار التي يجب وضعها موضع التنفيذ	
أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)	الأفكار التي أريد وضعها موضع التنفيذ:
توقعي الأصلي	
أنا أصدق هذه الفكرة بنسبة (0%-100%)	أنا توقعت حدوث ما يلي:
النتائج	
ما حدث بالفعل هو:	
ما تعلمته هو:	
لقد تعلمت من هذه التجربة السلوكية:	
مراجعة فكري الأصلية	
وسأغير فكري الأصلية الآن إلى:	
أنا أصدق فكري الأصلية (0%-100%)	أنا أصدق هذه الفكرة الجديدة بنسبة (0%-100%)
تغيير السلوك	
بناءً على فكري الجديدة، سأفعل ما يلي بطريقة مختلفة:	
الخطوات التالية	
أنشطة أخرى قد أُرغب في العودة إلى عملها مرة أخرى	

المرحلة 4: متابعة التقدم

نأمل أن يؤدي عملك الشاق ثماره وأن تكون قد بدأت في ملاحظة انخفاض تكرار نوبات الهلع. قد يكون من المغري الآن التوقف عن بذل الجهد. ولذلك، من المهم التأكد من أن يصبح المنهج المستخدم في هذا الكتيب جزءًا من حياتك اليومية. الخطوات البسيطة يمكن أن تساعدك على القيام بذلك.

تحديد علامات التحذير

اكتب محتوى الحلقة المفرغة التي أكملتها سابقًا في ورقة عمل إشارات التحذير.



ورقة عمل علامات التحذير

الأحاسيس الجسدية المزعجة
أفكاري المروعة
مشاعري
سلوكياتي

يمكن أن يساعدك القيام بذلك في التعرف على علامات التحذير التي قد تشير إلى أنك تعاني من اضطراب الهلع مرة أخرى.

مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

الآن، اكتب الاستراتيجيات والأساليب التي وجدتتها مفيدة أثناء استخدام هذا الكتيب. إذا وجدت نفسك تعاني من اضطراب الهلع مرة أخرى، فقد تجد هذه الأمور مفيدة.



ورقة عمل مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور بالتحسن؟
ما هي المهارات التي تعلمتها من هذا الكتيب؟
ما الذي ساعدني في وضع هذه الأنشطة والمهارات والأساليب موضع التنفيذ؟

التحقق من حالي

عند الانتهاء من هذا الكتيب، قد يكون من المفيد لك العثور على وقت منتظم للتحقق والاطلاع على أدائك. إذا كنت تعتقد أن إجراء **تحقيق أسبوعي** سيكون مفيدًا لك، فأكمل ورقة العمل واستخدمها خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة.



ورقة عمل التحقق

سوف أتحقق من المشاعر التي كانت تزعجني كل

..... خلال الأسابيع القادمة.

منذ بداية العمل بهذا الكتيب:

لا	نعم	
		هل أعاني من أحاسيس جسدية مجدداً وأشعر بالضيق بسببها؟
		هل تراودني تلك الأفكار المرعبة مجدداً حول أحاسيسي الجسدية؟
		هل بدأت أفعل تلك السلوكيات غير المفيدة أكثر أو أقل؟
		هل أعاني من مشاعري مرة أخرى؟

إذا كنت أعتقد أن الصعوبات التي أواجهها تعود مجدداً، فما هي الأشياء التي يمكنني عملها لمساعدتي في التغلب عليها مرة أخرى؟

تذكر: لقد ناقشنا سابقاً كيف أن الشعور بمجموعة من الأحاسيس الجسدية أمر طبيعي تمامًا إذا عانيت منها لفترة قصيرة. قد تكون هذه الاحاسيس مفيدة، وتحافظ على سلامتنا من الأشياء المحفوفة بالمخاطر في محيطنا.

المؤلفون

البروفيسور بول فاراند ، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة أكستر. 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 العلاجات النفسية (IAPT) التابع لوزارة الصحة وتطوير قوة عاملة للعلاج النفسي على المستوى الدولي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في مجال LICBT.

ألكساندرا (ليكسي) كريستوفا محاضرة في التعليم السريري والتطوير والبحث (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر، والمسؤول تحديداً عن برنامج MSc لعلم النفس التطبيقي (السريري). تجهز برنامج التدريب السريري الطلاب للعمل كممارسين للسلامة النفسية. وقبل ذلك، عملت ليكسي كممارس للسلامة النفسية، وكان لها في السابق مجموعة متنوعة من الأدوار الأخرى في خدمات الصحة العقلية الأولية والثانوية والثالثية. اهتماماتها السريرية الرئيسية هي تقديم الدعم للأشخاص الذين يعانون من حالات طويلة الأمد ومشاكل الصحة العقلية الشائعة والعمل الجماعي. خارج العمل، تتمتع ليكسي بأداء اليوغا والسفر والموسيقى.

ديفيد جونسون محاضر في التعليم السريري والتطوير والبحث (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر، والمسؤول تحديداً عن برنامج MSc لعلم النفس التطبيقي (السريري). قبل ذلك، عمل ديفيد كممارس للسلامة النفسية، إلى جانب خبرة العمل في رعاية الصحة العقلية الثانوية والثالثية وخدمات إعاقة تعلم الأطفال والكبار. لديه اهتمامات في الشمول والإنصاف في خدمات الصحة العقلية. يحب ديفيد الطبخ والرياضة والموسيقى.

حقوق النشر © جامعة إكستر [2021] (العاملة عبر CEDAR، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبيّن 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 تقرأ المصدر وتذكره. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدماتها 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.

شكر وتقدير

تم استنباط هذا الكتيب من خلال النموذج المعرفي للهلع من قبل البروفيسور ديفيد م. كلارك (1986). ويعترف المؤلفون بمساهمة الدكتورة ماري لارفورد (طبيب عام مسجل) للتعليق على المجالات المرتبطة بطلب المشورة الطبية.

[الإصدار 1: مارس 2021]

