

التعامل مع ما يقلقك



نهج قائم على الأدلة في العلاج السلوكي المعرفي
للمساعدة في التغلب على اضطراب القلق العام.

التعامل مع ما يقلقك

مرحباً!

أحسننت في الوصول إلى هذا الحد لمحاولة التغلب على مخاوفك والقلق الذي تعانيه. قد يكون طلب المساعدة من أصعب الخطوات التي يجب اتخاذها!

أنت المتحكم في الطريقة التي تختارها للعمل بهذا الكتيب. لذلك، فإن السرعة التي تريد العمل بها في استخدام الكتيب تعود إليك جنباً إلى جنب مع كيفية وضع الأساليب التي ستتعلمها وتنفذها.

يستند كتيب التعامل مع ما يقلقك إلى علاج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). سيرشدك بأسلوبين محددتين يعتمدان على العلاج المعرفي السلوكي يسميان "وقت القلق وحل المشاكل". ثبت أن هذا الأسلوب ساعد العديد من الأشخاص الذين يعانون صعوبات الهم والمخاوف.

صمم الكتيب للعمل فيه بمساعدة 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. ونظراً لنجاح هذه الطريقة في العمل، ازداد توفر الأدوار المماثلة لأدوار عمل ممارسي السلامة النفسية في بلدان أخرى.





قصة أماندا

ما هو وقت القلق وحل المشاكل؟

من منا لا يقلق. في بعض الأحيان يمكن أن يكون القلق شيئاً مفيداً، إذ يساعدنا على الشعور بمزيد من التحكم والاستعداد. على سبيل المثال، يمكن أن يساعدنا القلق قبل مقابلة عمل على التنبه والاستعداد للتحدي المقبل.

أبلغ من العمر 34 عامًا وأعتقد أنني دائماً قلقة. في الماضي، منذ زمان المدرسة كنت أعتقد أنني وجدت القلق مفيداً، ما جعلني أشعر بأنني أفضل استعداداً للامتحانات والدورات الدراسية. في العمل أيضاً، شعرت أن القلق من الاستعداد لأسوأ السيناريوهات جعلني أشعر بمزيد من التحكم والاستعداد التام لأي شيء قد أصادفه.

مع المشاكل العملية التي تواجهها في الحياة والتي قد تقلقك. وذلك عن طريق توفير طريقة منظمة للتفكير في الحلول العملية المختلفة التي قد تكون موجودة للمساعدة في حل مشاكلك ومنعها من التسبب في قلقك.

وقبل البدء، من المهم معرفة المزيد عن الطريقة المستخدمة في كتيب التعامل مع ما يقلقك. ستتمكن بعد ذلك من معرفة هل استخدام هذا الأسلوب هو الأفضل لك. ستحصل على مساعدة أيضاً لتحديد ما يعيق تحقيق أقصى استفادة من الكتيب.

لمعرفة المزيد عن التعامل مع ما يقلقك ، دعنا نتعرف قليلاً على قصة أماندا وكيف استخدمت هذا الأسلوب للتغلب على همها وقلقها

ولكن الاعتقاد بأن القلق مفيد في جميع المواقف قد يدخلنا في **حلقة مفرغة من القلق**. وإذا وقعنا في هذه الدورة، قد نجد أنفسنا قلقين من الكثير من الأشياء المختلفة في كثير من الأحيان. وقد تشعر بعد ذلك أنه لا يمكن السيطرة على القلق، ويصبح له تأثير كبير في حياتنا اليومية. ويسمى هذا الهم والقلق المستمرين اللذين يصعب السيطرة عليهما، باضطراب القلق العام. سنتحدث أكثر عن اضطراب القلق العام و**حلقة القلق المفرغة** لاحقاً في هذا الكتيب.

تستند الأساليب المقدمة في هذا الكتيب إلى نهجين قائمين على الأدلة لعلاج القلق، يطلق عليهما **وقت القلق وحل المشاكل**. يمكن أن تساعد هذه الأساليب في كسر تلك **الحلقة المفرغة من القلق**، وقد وجدت بحوث كثيرة أن هذه الأساليب فعالة، خاصة للأشخاص الذين يعانون أحداث صعبة ومشاكل أخرى في حياتهم اليومية.

وقت القلق أسلوب يساعدك على التوقف عن أن تكون عبداً لمخاوفك عندما تحت على مدار اليوم، وبدلاً من ذلك يمكنك التعامل معها على نحو أفضل بتحديد وقت محدد تكرسه للقلق منها.

سيعطيك هذا أيضاً مساحة لحل أي مخاوف تحتاج إلى حل، ويمكن حلها بالفعل! يساعدك حل المشاكل على التعامل بشكل أكثر فاعلية

لا يمكنني تحديد الوقت الذي بدأ فيه قلقي يصبح غير مفيد حقاً ويؤثر سلباً في حياتي. أفترض أنه منذ حوالي 18 شهرًا، وجدت قلقي قد ازداد من الكثير من الأشياء المختلفة. عاشت أُمي بمفردها وكنت أشعر بالقلق باستمرار من حدوث شيء ما في منزلها أو من احتمال سقوطها وعدم قدرتها على الحصول على المساعدة. ثم بدأت الأمور تزداد صعوبة في العمل. خسرت عقدًا كبيرًا وقلقت من احتمال أن تطردني رئيستي من العمل. وجدت أنني أعاني صعوبة في التركيز، لذلك انتهى بي الأمر بالعمل لساعات أطول لإنهاء العمل. أصبت بالإرهاق الشديد وبدأت أشعر بالقلق على صحتي ووجدت نفسي أيضاً في مواقف في العمل تسألني فيها مديرتي شيئاً فتتهرب جميع الأفكار من رأسي. وهذا ما جعلني أشعر بالقلق أكثر من أن تعتقد رئيستي أنني عديمة الفائدة في وظيفتي وأن تطردني!

ثم بدأ قلقي المستمر أيضاً في إحداث توتر في علاقتي مع شريكي بن. فهو يعمل بعيداً عن المنزل معظم الأسابيع كرئيس عمال في موقع بناء. وكنت أشعر بالقلق باستمرار حتى أعلم أنه قد وصل بالسلامة إلى العمل، ثم أقلق من وقوع حادث له في الموقع. لذلك،

غالبًا ما أرسل الكثير من الرسائل النصية إليه خلال اليوم للتأكد من أنه بخير. وكان هذا يزعجه وتحدث بيننا مجادلات كبيرة عندما يعود إلى المنزل، حيث يصفني بأنني "غير عقلانية". وكل هذا يجعلني أشعر بالقلق من أنه سيتركني ويرحل. ولم تكن فقط الأشياء الكبيرة التي كنت أقلق منها، فقد وجدت نفسي قلقة من الكثير من الأشياء الصغيرة أيضاً.

وبمرور الوقت، اكتشفت أن القلق كان يشغلني في معظم الأوقات وكان له تأثير حقيقي في جميع جوانب حياتي. لذلك وبعد ليلة كاملة من القلق، قررت أنه علي التغلب على قلقي ولكن لم يكن لدي أي فكرة من أين أبدأ! ذهبت للتحدث إلى الطبيب العام عما كنت أشعر به وأوصت بأن أرى ممارسًا للسلامة النفسية يعمل في العيادة نفسها. في البداية لم أكن متأكدة حقاً، ولم أستطع أن أرى كيف يمكن للتحدث مع شخص ما أن يساعدني في حل جميع مشاكلي. ولكن بعد حوالي شهر، حصلت على موعد مع مايك. عندما التقينا، سألتني الكثير من الأسئلة عن الأشياء التي تخطر في بالي، وعن شعوري الجسدي، والأشياء التي ازداد فعلي لها أو قل، وعن مشاعري. في البداية بدت كل هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء ولم أستطع رؤية مدى صلتها بالحالة بتاتاً.

ولكن عندما ربط مايك الصعوبات التي أواجهها بشيء يسمى **الحلقة المفرغة**، بدأ الأمر منطقيًا. لأول مرة، استطعت أن أفهم أن ما فعلته وما شعرت به جسديًا، أثرًا في بعضهما وزادا الأمور سوءًا. أمضينا وقتًا في الحديث عن كيف يمكن أن يكون القلق مفيدًا في بعض الظروف. ولكن عندما يجد الناس أنفسهم قلقين باستمرار من الكثير من الأشياء، وبعضها يكون ببساطة لا يمكن حله، يمكن أن يؤثر ذلك سلبيًا في الكثير من مجالات الحياة. تحدثنا أيضًا عن اعتقاد بعض الناس أن القلق دائمًا مفيد حقًا، وبالتالي يقلقون باستمرار للاستعداد لأسوأ السيناريوهات. في المقابل، تبدأ مخاوفنا بالخروج عن السيطرة، ما يؤثر في نومنا، وقد نبدأ في محاولة تجنب الأشياء التي نقلق منها، بدلاً من محاولة حلها! ناقشنا أيضًا كيف أن القلق الناجم عن الهم المستمر يجعلنا نشعر بعدم الاستقرار، ويؤثر في جسدنا، وغالبًا ما يعبر الناس عن شعورهم بأن لديهم "انزعاج في معدتهم". إن الكثير من القلق يمكن أن يزعج معدتك أيضًا، وإذا كان الأمر سيئًا جدًا، فيمكن لذلك أن يجعلنا نذهب إلى الحمام كثيرًا.

وبدأت أرى كيف كان قلقي يؤثر بوضوح في العديد من المجالات المختلفة من حياتي، وكنت حريصة على معرفة ما يمكن فعله. شرح مايك كيف كان يعمل باستخدام نهج المساعدة الذاتية المدعوم والمستند إلى كتيب للمساعدة الذاتية يسمى التعامل مع ما يقلقك. وأوضح كيف أن هذا النهج يعتمد على علاج نفسي يسمى العلاج المعرفي السلوكي أو CBT باختصار. يستند النهج إلى أسلوبين رئيسيين: **وقت القلق وحل المشاكل**. أعجبتني **حل المشاكل** لأنه بدأ بطريقة عملية للمضي قدمًا، ويمكنني تحديد وجود الكثير من المشاكل التي كانت تقلقني. لكن بدأ **وقت**

القلق غريبًا بعض الشيء في البداية، والهدف تخصيص وقت للقلق. ومن المنطقي أن تحديد وقت محدد للقلق يساعد في التحكم في قلقي المستمر طوال اليوم. شرح لي مايك كيف أنني سأعمل بالكتيب في وقتي الخاص، لكنه سيقدم لي الدعم كل أسبوع لإبقتني على المسار الصحيح ومساعدتي في التغلب على الصعوبات إذا واجهتني.

تستغرق كل جلسة دعم حوالي نصف ساعة، وبالنظر إلى مدى انشغالي في العمل، بدأ هذا الأمر مناسبًا.

وخلال الأسابيع القادمة، ساعدني مايك في العمل بالكتيب. عندما بدأت في تدوين كل ما يقلقني، أدركت عدد المشاكل التي كانت موجودة، وبدأ الأمر لا يطاق. ولكن أوضح مايك أن الخطوة الأولى الجيدة هي التفكير في مخاوفي التي: **ليست مهمة، مهمة ويمكن حلها (المخاوف العملية) وأيضًا مهمة ولكن لا يمكن حلها (المخاوف الافتراضية)**. لقد لاحظت على الفور أن الكثير من مخاوفي كانت **افتراضية**، وكان لدي الكثير من المخاوف المتعلقة بالعمل، مثل "ماذا لو لم أنجز العمل قبل الموعد النهائي"، "ماذا لو مرضت ولم أستطع الالتزام بالموعد النهائي" و "ماذا لو تم طردي". أوضح مايك أن مخاوف "ماذا لو" كانت شائعة جدًا لدى الأشخاص الذين يعانون اضطراب القلق العام، لكن **وقت القلق** نهج يمكن أن يساعد. أولاً، كان علي تحديد موعد محدد للقلق كل يوم، لمدة 20 دقيقة تقريبًا. في كل مرة شعرت فيها بالقلق أثناء النهار، وجب علي كتابة القلق ومحاولة إعادة التركيز على الحاضر. ويمكنني استخدام **وقت القلق**

المحدد، للقلق من القلق الذي سجلته، وبعد ذلك كان علي مراجعة ما تعلمته. لقد جربت هذا الأسلوب خلال الأسبوع لكنني لاحظت أنني واجهت مشكلة كبيرة في إعادة التركيز على الحاضر بعد تدوين قلقي. وفي جلسة الدعم التالية، تحدثت مع مايك حول هذا الأمر وأوضح أن هذا أمر شائع جدًا. لكنه تابع بعد ذلك ليقول إن إحدى طرق إعادة التركيز على الحاضر هي التركيز على المهمة التي كنت أؤديها باستخدام حواسي. على سبيل المثال، إذا كنت أغسل الأطباق، فعلي التركيز على أشياء مثل درجة حرارة الماء وشكل كل طبق كنت أغسله ورائحة سائل الجلي. وأوضح أيضًا أن استخدام **وقت القلق** يتطلب تدريبًا ولكن بمرور الوقت يجد الكثير من الناس أنه أسلوب مفيد حقًا. عندما وإصليت استخدام **وقت القلق**، أصبح الأمر أسهل فأسهل، ولاحظت أنه مع أنني كنت أعاني مئات المخاوف كل يوم، إلا أن كثيرًا من المخاوف كانت نفسها. لقد لاحظت أيضًا أن عددًا قليلًا من مخاوفي كانت في الواقع مخاوف عملية ويوجد حل لها. ساعدني مايك في استخدام **حل المشاكل** لمعالجة هذه المخاوف. أدركت أيضًا أنه بحلول الوقت المحدد للقلق، فإن العديد من المخاوف التي كتبتها لم تعد تزعجني بالفعل!

ومع مرور الوقت بدأت الأمور تتحسن.

لقد تمكنت من البدء في السيطرة على مخاوفي، بدلاً من السماح لهم بالتحكم بي!

لقد لاحظت أنني أصبحت أكثر إنتاجية في العمل وقل جدالي مع بن كثيرًا. بالطبع ما زلت أشعر بالقلق بين الحين والآخر. ولكن ذلك أصبح

أقل إرهاقًا بكثير، فقد تعلمت أساليب جديدة للتعامل مع ما يقلقني وأنا قادرة على حل المشاكل العملية بطريقة أفضل.

ما هو اضطراب القلق العام؟

إن اضطراب القلق العام (GAD) أمر شائع.

يعاني حوالي 1 من كل 20 شخص في حياتهم من اضطراب القلق العام لدرجة أن يصبح له تأثير كبير في حياتهم. يعاني الأشخاص المصابون باضطراب القلق العام الإهم والقلق اللذين لا يمكن السيطرة عليهما من الكثير من الأشياء المختلفة، إلى جانب معاناتهم أعراض جسدية صعبة، مثل صعوبات النوم أو مشاكل التركيز أو الشعور بالضيق.

وعلى الرغم من وجود الكثير من النظريات حول أسباب الاضطراب، لا يزال الخبراء غير متأكدين من وجود سبب محدد. ولكن إليك بعض الاحتمالات:

- أسباب ناجمة عن أحداث الحياة الصعبة والمرهقة.
- تاريخ عائلي من صعوبات الصحة العقلية.
- خلل في الناقلات العصبية (كيمياء الدماغ) مثل السيروتونين والنورينفرين وحمض جاما أمينوبوتيريك.

مع أن أيًا من هذه الاحتمالات قد يساهم في اضطرابات القلق العام، فمن المحتمل أن الطريقة التي نشعر بها تتأثر بمزيج منها.

كيف يبدو اضطراب القلق العام؟

على الرغم من أن الناس تشعر باضطراب القلق العام بطرائق مختلفة، إلا أن هناك عددًا من العلامات والأعراض الشائعة. ترتبط هذه بأربعة مجالات رئيسية وقد تشمل أشياء مثل:



مثل الحلقة المفرغة، كل من هذه المجالات لها تأثير غير مباشر في بعضها، ويمكن أن تؤثر في مجالات مهمة من الحياة مثل العلاقات أو الهوايات أو العمل.

ما الذي يبقي اضطراب القلق العام؟

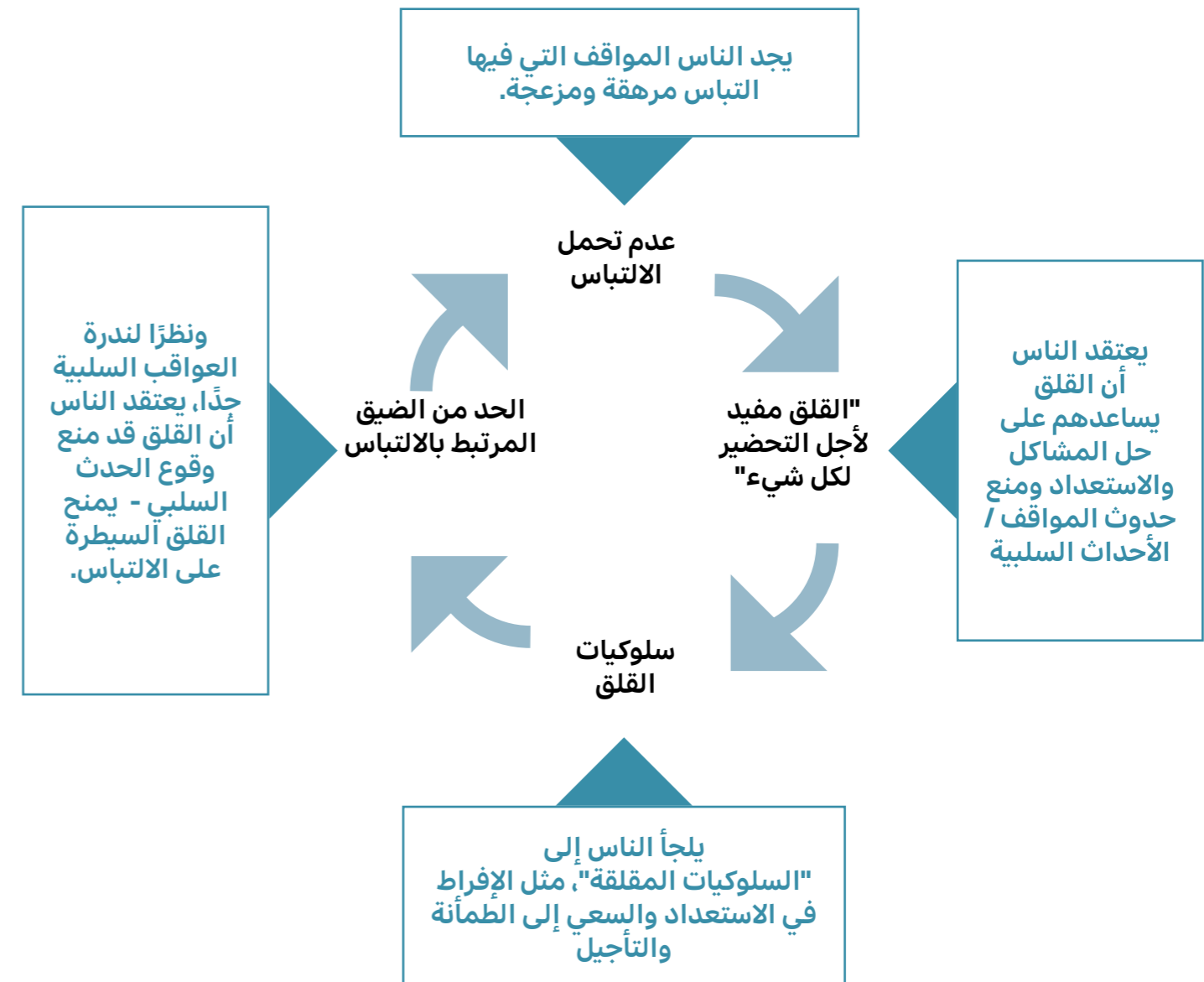
يوجد عدد من السمات الرئيسية لاضطراب القلق العام التي يُعتقد أنها تبقي الحلقة المفرغة للقلق:

يرتبط عدم تحمل الالتباس بالناس الذين يبالغون في تقدير سلبية الأحداث المستقبلية ويشعرون أنهم لن يكونوا قادرين على المواجهة إذا حدث الأسوأ.

أبدًا لمعرفة ما قد يحدث إذا لم يقلقوا في المقام الأول. يعد كسر هذه الحلقة وتعلم **التعايش مع الالتباس** جزءًا مهمًا من معالجة القلق.

لنحاول الآن فهم شكل الحلقة المفرغة لقلقك. أولاً، ألق نظرة على **ورقة عمل الحلقة المفرغة** المكتملة الخاصة بأماندا. ◀

في هذه المواقف، قد يعتقد بعض الناس أن القلق من المشاكل المحتملة في المستقبل يساعدهم على إيجاد حلول للمشاكل إذا ظهرت بالفعل. ثم يمارسون **سلوكيات القلق**، مثل الإفراط في الاستعداد أو وضع خطط كثيرة أو الحصول على طمأننة من الآخرين. بمجرد أن يعتقدوا أنهم فعلوا كل ما في وسعهم لمواجهة الأمور "إذا حدث الأسوأ"، فإنهم يشعرون بالارتياح لاعتقادهم أنهم قد زادوا من يقينهم في الأحداث المستقبلية. وبالتالي فإن تجربة مثل هذا الارتياح لها تأثير في تعزيز استخدام **سلوكيات القلق** ولن تتاح لهم الفرصة

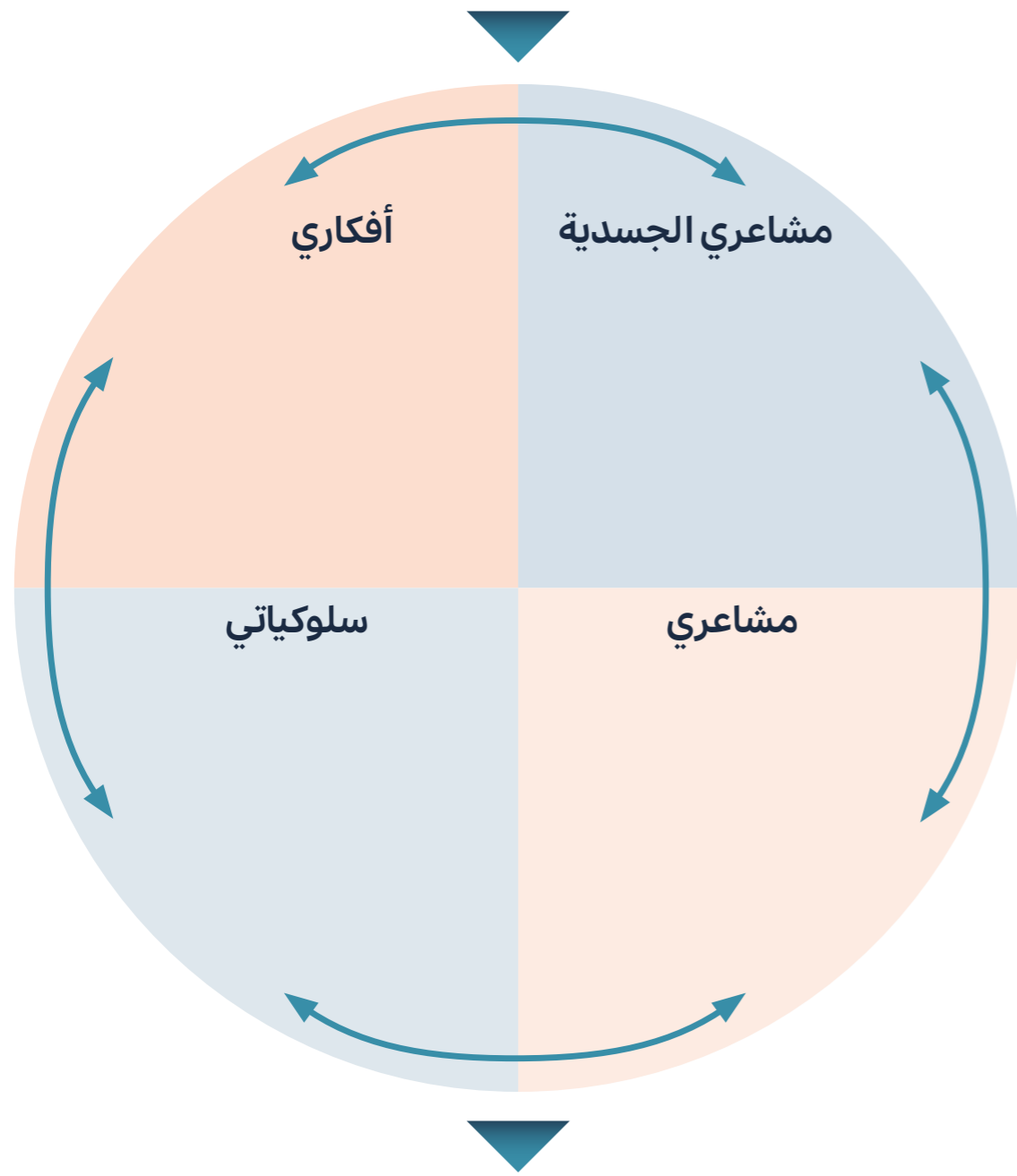




ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي

باستخدام ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي في الصفحة التالية، حاول كتابة المشاعر والمشاعر الجسدية والسلوكيات والأفكار التي تشعر بها، والتفكير في كيفية تأثيرها في حياتك.

وضعي

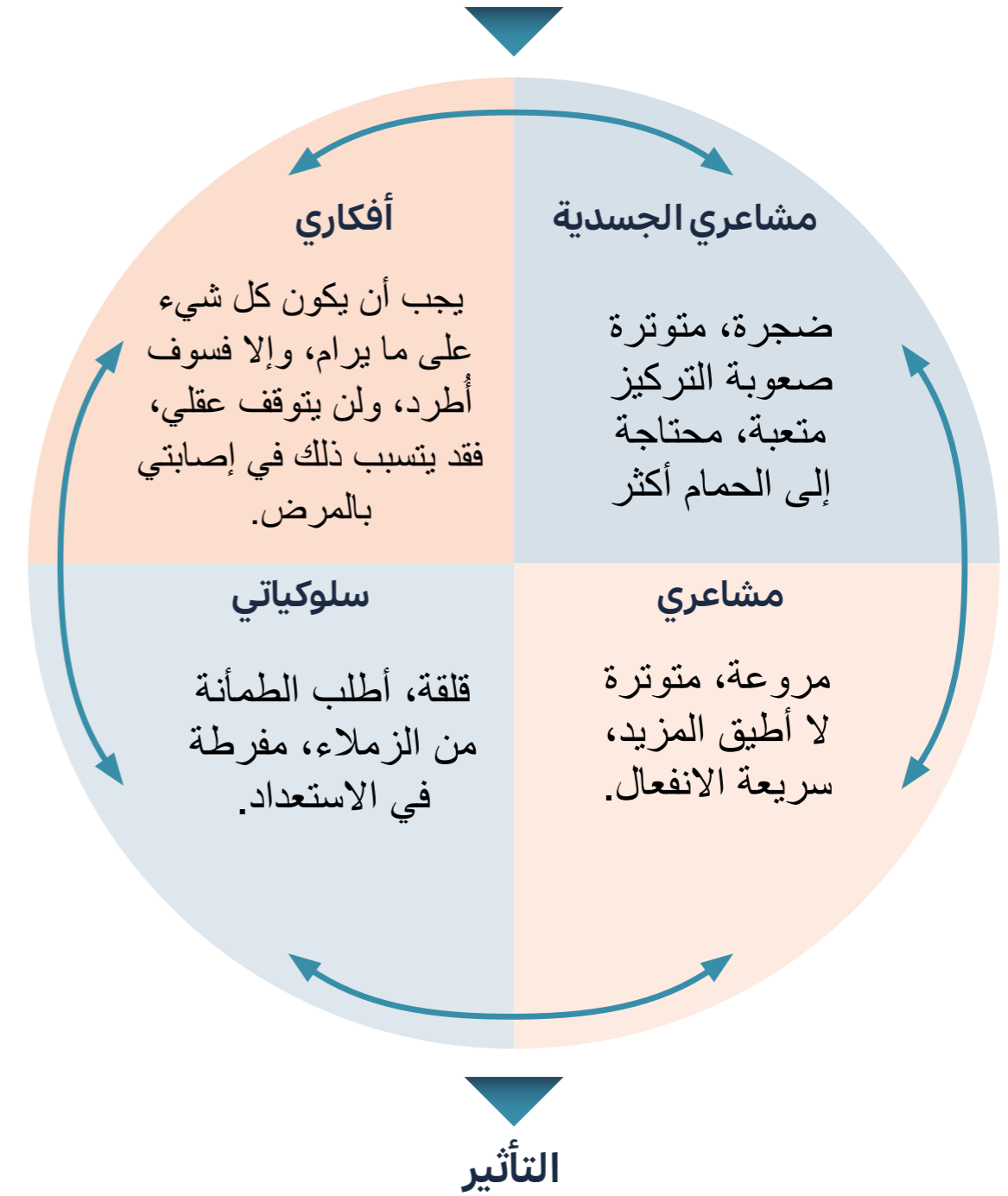


التأثير

ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بأماندا

وضعي

موعد نهائي مهم لإنهاء العمل



التأثير

الشعور بالعزلة عن شريكي وأصدقائي وزملائي في العمل

تحديد الاهداف

لقد أكملت الآن ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بك، والخطوة التالية هي البدء في التفكير في تحديد الأهداف التي ترغب في تحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه هذا الكتيب. عند تحديد الأهداف، من المهم مراعاة ما يلي:

أهم النصائح

كن دقيقا

من المهم تحديد أهداف محددة ترغب في تحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه هذا الكتيب. غالبًا ما يفكر الأشخاص في وضع أهداف عامة لأنفسهم، مثل "الشعور بقلق أقل". ولكن قد يكون من الصعب معرفة هل تحقق هدف مثل ذلك ومتى. بدلاً من ذلك، عند تحديد الأهداف، فكر في الطريقة التي ستعرف بها أن القلق قد خف. حاول التفكير في نوع الأشياء التي قد تفعلها ثم ضع أهدافاً أكثر تحديداً عن هذه الأشياء. على سبيل المثال، "سأحرص على قضاء وقت ممتع مع عائلتي في عطلة نهاية الأسبوع من خلال النظر فقط في رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل عندما يكون الأطفال في السرير".

كن واقعيًا

في بادئ الأمر، من المهم أن تحدد لنفسك بعض الأهداف التي تشعر أنه يمكنك تحقيقها في الواقع خلال الأسابيع القليلة المقبلة. لذلك، فكر في وضع أهداف قصيرة المدى، لم تصل إليها بعد ولكنك تراها. وابدأ في العمل على تحقيقها قبل الانتقال إلى أهداف متوسطة أو طويلة المدى. ولكن ما يزال الأمر يستحق التفكير في الأهداف المتوسطة والطويلة المدى في هذه المرحلة، فقد تبدو أكثر قابلية للتحقيق عند استخدام هذا البرنامج، وابدأ قلقك ومخاوفك في الاختفاء.

كن إيجابيا

قد يستهويك تحديد أهداف مثل التوقف عن النشاطات أو تقليلها. "سأقلل الطلب من زملائي رأيهم في أدائي في العمل". ولكن غالبًا ما يكون الأفيد إذا كان من الممكن التعبير عن الأهداف بطريقة أكثر إيجابية، أو السعي لتحقيق شيء ما. على سبيل المثال، بدلاً من "سأقلل الطلب من زملائي رأيهم في أدائي في العمل"، فكر فيما قد تفعله بدلاً من ذلك، على سبيل المثال، "سأحرص فقط على السعي للحصول على تعليقات على أدائي في العمل من مديري المباشر أثناء اجتماعات مراجعة أدائي الشهرية".

أو بدلاً من "سأتوقف عن تأجيل عمل الأشياء في العمل"، فكر في بعض الفوائد التي قد تحصل عليها من تحقيق هذا الهدف. على سبيل المثال: "سأبذل قصارى جهدي للاستمرار في عمل المزيد من الأشياء الموكلة إلي في العمل، وسأرى إلى أي مدى سأصل قبل طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها".



ورقة عمل الأهداف الخاصة بي

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

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

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

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

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

فيما يلي مثال على أهداف أماندا:

ورقة عمل الأهداف الخاصة بأماندا

الهدف 1						
تاريخ اليوم:						
الاثنين 23 نوفمبر						
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق

الهدف 2						
تاريخ اليوم:						
الاثنين 23 نوفمبر						
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)						
6	5	4	3	2	1	0
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان	1	لا على الإطلاق

لقد رأيت الآن الأهداف قصيرة المدى التي حددتها أماندا لنفسها، باستخدام ورقة عمل الأهداف في الصفحة التالية، والان حان الوقت لتحديد بعض الأهداف قصيرة المدى لنفسك.





ورقة عمل مجالات الحياة المهمة جداً الخاصة بي

ضع قائمة بالأشياء الخمسة الأكثر أهمية والأكثر قيمة في حياتك الآن هنا:

1

2

3

4

5

أحسنت في الوصول إلى هذا الحد

حان الوقت الآن لبدء العمل في حل المشاكل ووقت القلق. قد يبدو هذا شاقاً بعض الشيء! لكن تذكر أنك تتحكم في مقدار ما تفعله في جميع الأوقات، وأن لديك دعم.

في بعض الأحيان يكون التقدم بطيئاً ويمكن أن تحدث انتكاسات. وهذا أمر طبيعي تمامًا ومتوقع. إذا وجدت نفسك تواجه صعوبات، تحدث إلى ممارس السلامة النفسية أو أي شخص آخر يقدم لك الدعم.

المرحلة 1:

مجالات حياتي التي تهمني جداً

في البداية، حاول التفكير في خمسة من المجالات المهمة حقاً لك الآن. مع أنه من المحتمل أن تختلف من شخص لآخر، إلا أن الأمثلة على هذه المجالات قد تشمل أشياء تتعلق بمجالات مثل الأسرة، والعلاقات، والأدوار والمسؤوليات، والأنشطة الاجتماعية والترفيهية، والصحة، والشؤون المالية أو المعتقدات الدينية. يمكن أن يساعدك التفكير في مجالات الحياة المهمة لك في تحديد المشاكل الأهم في هذه المجالات للتركيز على حلها.

يمكن للشخص الذي يقدم لك الدعم مساعدتك في تحديد بعض مجالات الحياة الأساسية التي تهملك. استخدم ورقة عمل مجالات حياتي المهمة جداً بالنسبة لي في الصفحة التالية لتسجيل المجالات التي حددتها. يمكنك الاطلاع على مثال أماندا في الأسفل:

ورقة عمل مجالات الحياة المهمة جداً الخاصة بأماندا

ضع قائمة بالأشياء الخمسة الأكثر أهمية والأكثر قيمة في حياتك الآن هنا:

1 علاقتي مع شريكي بن

2 علاقتي مع أمي

3 وظيفتي

4 التمرن

5 علاقتي مع أصدقائي

المرحلة 2:

ماذا يقلقني؟

تتمثل المرحلة التالية في محاولة استذكار مخاوفك وكتابتها في ورقة عمل المخاوف الخاصة بك في الصفحة 22. من المهم أن تحاول تدوين كل مخاوفك، مهما بدت صغيرة. ومن المهم أيضاً أن تحاول أن تكون محدداً قدر الإمكان في مخاوفك بمراعاة كل مما يلي:

ما هو الموقف الذي يقلقك؟ على سبيل المثال: "مشروع في العمل"، "شريك يقطع مسافات طويلة للوصول إلى العمل".

ما هي الأفكار التي تراودك؟ على سبيل المثال، "ماذا لو لم يكن عملي جيداً بما فيه الكفاية؟"، "ماذا لو لم أستطع التسليم قبل الموعد النهائي"، "ماذا لو تعرض شريكي لحادث في طريقه إلى العمل؟"

ما الذي تخشى أن يحدث؟ ما هي العواقب؟ على سبيل المثال: "سوف يطردونني" أو "قد يموت شريكي".

ما هي المشاعر التي تحسب بها؟ على سبيل المثال: "قلق" أو "خائف" أو "لا أطيع المزيد" أو "حزين".

قبل أن تبدأ في إكمال ورقة عمل القلق الخاصة بك، دعنا نلقي نظرة على ورقة عمل القلق الخاصة بأماندا في الصفحة التالية:

التاريخ و الوقت	الموقف	ما الذي تفكر فيه؟	ما الذي تخاف أن يحدث؟	ما هي المشاعر التي تحسب بها؟
الاثنين 7 صباحاً	بن يقود السيارة إلى العمل	ماذا لو تعرض لحادث؟	سيتعرض لحادث ويتأذى حقاً.	قلقة، خائفة، مروعة، حزينة
الاثنين 9 صباحاً	وظيفة بن	ماذا لو تعرض لحادث في الموقع؟ ماذا لو سقط بن من على السلم؟ هل سيتصل أي شخص بي إذا تعرض لحادث؟	سيتعرض لحادث ويتأذى حقاً.	قلقة، خائفة، حزينة
الاثنين 10 صباحاً	مشروع العمل	ماذا لو لم أنتهِ المشروع قبل الموعد النهائي؟ ماذا لو طردني مديري؟	سوف أفسد المشروع وأفقد وظيفتي.	خائفة، لا أطيع المزيد، مروعة
الاثنين 11 صباحاً	اجتماع العمل	ماذا لو تأخرت؟ ماذا لو نسيت مذكراتي؟	سيعتقد رئيسي أنني عديمة الفائدة. لن أحصل على ترقية أبداً.	قلقة، مروعة
الاثنين 1 ظهراً	لم يرد بن على رسائلي النصية بعد	ماذا لو تعرض لحادث؟	لقد تعرض لحادث وأصيب.	قلقة، حزينة
الاثنين 2 بعد الظهر	مشروع العمل	ماذا لو فقدت عقداً آخر؟ ماذا لو لم يكن عملي جيداً بما فيه الكفاية؟ لن أستطيع إنهاء العمل قبل الموعد النهائي أبداً. يعتقد رئيسي أنني عديمة الفائدة.	سأفقد وظيفتي	قلقة، مروعة
الاثنين 5 مساءً	الحديث مع أمي	أنا متأكدة من أن موقد الغاز في منزل أمي غير آمن. ماذا لو حدث تسرب غاز؟ ماذا لو حدث انفجار؟	قد تتأذى أمي بشدة.	قلقة، خائفة
الاثنين 7 مساءً	تنظيف الحمام	صنبور حوض الحمام يسرب الماء، ماذا لو غمر الحمام بالماء؟ ماذا لو لم أستطع تحمل دفع فاتورة المياه؟ إذا كان هناك فيضان، فلن أتمكن أبداً من تحمل تكاليف الضرر.	سوف يفيض الحمام ويتسبب في أضرار جسيمة.	قلقة، لا أطيع التحمل
الاثنين 11 مساءً	في السرير	لا أستطيع التوقف عن القلق. أنا لن أكون قادرة على النوم أبداً. لقد كنت قلقة طوال اليوم. لا بد أن يصيبني كل هذا القلق بالمرض. إذا مرضت، لن أتمكن من العمل ولن أقدر على إنهاء العمل قبل الموعد النهائي.	سأمرض، ولن أقدر على إنهاء العمل قبل الموعد النهائي لعملي وسأفقد وظيفتي.	قلقة، لا أطيع التحمل

ورقة عمل القلق الخاصة بأماندا



ساعدوني! أنا أقلق كثيرا في الليل

القلق كثيرا في الليل أمر شائع. قد تجد أن مخاوفك تمنعك من النوم أو البقاء نائماً. في هذه الحال، يمكنك تجربة اتباع هذه النصائح:

- ◀ احتفظ بنسخة من **ورقة عمل القلق** بجوار سريرك، واكتب المخاوف عندما تراودك.

◀ في الوقت الحالي، حاول "أن تتخلص من القلق" - تذكر أنك ستعود إلى هذه المخاوف عند العمل في كتيب التعامل مع ما يقلقك. لذا فأنت لا تتجاهل مخاوفك، بل تؤجلها إلى اليوم التالي.

◀ إذا وجدت صعوبة في العودة إلى النوم، يمكنك تجربة النصائح التالية:

 - حاول تركيز انتباهك على الحاضر. على سبيل المثال، لمس الوسادة أو اللحاف على أصابع قدميك أو التركيز على تنفسك.
 - إذا لم تستطع النوم في غضون 15-20 دقيقة، فانهض من السرير وانتقل إلى غرفة أخرى، وافعل شيئا للاسترخاء حتى تشعر بالنعاس (كرر إذا لزم الأمر).

ورقة عمل القلق الخاصة بي.

التاريخ و الوقت	الموقف	ما الذي تفكر فيه؟	ما الذي تخاف أن يحدث؟	ما هي المشاعر التي تحس بها؟

المرحلة 3:

أنواع القلق الذي أواجهه

حاول الآن التفكير في أنواع القلق الذي تواجهه حاليًا وصنفه إلى الأنواع الثلاثة المختلفة التالية:

غير هام

وهذه مخاوف لا علاقة لها بجوانب حياتك التي حددتها بوصفها مهمة أو ذات قيمة.

على سبيل المثال، "لقد تأخرت في مقابلة صديقي لتناول القهوة" أو "نسيت شراء الحليب". ولكن قد لا تتعلق بعض المشاكل بمجالات مهمة أو قيمة في الحياة ولكنها ما تزال مهمة وتحتاج إلى حل أو قد تكون هناك عواقب وخيمة. على سبيل المثال، عدم تجديد تأمين سيارتك والتورط في حادث! لذلك، مع أنه ليس مهمًا لك شخصيًا، لتجنب أي عواقب وخيمة، ما يزال يتعين عليك اعتبار هذه المشاكل مهمة.

مهم ويمكن حله (مخاوف عملية)

وهذه مشاكل ذات أهمية وقيمة لحياتك يجب أن تعمل بجد من أجل حلها.

غالبًا ما ترتبط هذه الأنواع من المشاكل بالصعوبات العملية التي تؤثر فيك الآن وغالبًا ما يوجد حل عملي لها. على سبيل المثال، تتضمن هذه المشاكل أشياء مثل: "أواجه صعوبة في مواكبة العمل ولكن لا أعرف كيفية طرح هذا الأمر على مديري"، "لم أدفع فاتورة الكهرباء وستقطع قريبيًا". سنناقش لاحقًا في الكتيب طرائق للمساعدة في حل هذا النوع من المشاكل.

مهم لكن لا يمكن حله (مخاوف افتراضية)

وهذه مشاكل لا سبيل إلى حلها ولكنها ما تزال مهمة لك.

في بعض الأحيان ترتبط هذه المشاكل بأحداث في الحياة أو أشياء حدثت في الماضي، على سبيل المثال "لقد أصبت بسكتة قلبية" أو تتعلق بأشياء قد تحدث في المستقبل ولكن لا يوجد حاليًا سوى القليل مما يوحى بحدوثها. غالبًا ما تبدأ المخاوف مما قد يحدث في المستقبل بـ "ماذا لو..."، على سبيل المثال "ماذا لو وقع حادث على الطريق السريع وتأخرت عن العمل" أو "ماذا لو تركني شريكتي؟" المخاوف الافتراضية هي المخاوف من الأشياء التي قد تحدث في المستقبل أيضًا. على الرغم من أنك قد تفكر مليًا في هذه الأمور، إلا أنه لا توجد طريقة لحلها.

الآن، دعنا نلقي نظرة على المشاكل التي حددتها في ورقة عمل المخاوف الخاصة بك. ثم انقلها إلى ورقة عمل أنواع المخاوف في الصفحة 26 واكتب كل مبعث قلق في العمود الأنسب لهذا النوع من القلق. يمكنك الاطلاع على مثال أماندا في الأسفل:

ورقة عمل أنواع القلق الخاصة بأماندا

هام ولكن لا يمكن حله	هام و يمكن حله	غير هام
ماذا لو تعرض بن لحادث؟	أنا متأكدة من أن موقد الغاز في منزل أُمي غير آمن. ماذا لو حدث تسرب غاز؟	ماذا لو نسيت الحليب في طريقي إلى المنزل؟
ماذا لو سقط بن من على السلم؟	صنبور حوض الحمام يسرب الماء، ماذا لو غمر الحمام بالماء؟	
ماذا لو طردني مديري؟	نظرًا لوجود مشكلة في الطابعة، لن أستطيع تسليم المستند قبل الموعد النهائي!	
ماذا لو فقدت عقدا آخر؟		



ساعدوني! هل لقلقي الافتراضي حل عملي؟

في بعض الأحيان قد يكون لدينا مخاوف افتراضية من الأشياء التي **قد تحدث** في المستقبل، على سبيل المثال، مخاوف "ماذا لو"، قد يكون لها حل عملي - يمكن فعل شيء لما يقلقك. وإذا كان لديك هذا النوع من القلق، يمكنك محاولة طرح أسئلة على نفسك مثل "هل يمكنني فعل شيء حيال القلق الآن؟" و "هل هناك خطة محددة يمكنني وضعها للتغلب على القلق؟"

الذي تقلق منه هو موعد نهائي لإنهاء للعمل، وقد تكون هناك خطة محددة يمكنك وضعها لتحقيق ذلك.

في بعض الأحيان، قد يجد الأشخاص أيضًا أنه من المفيد النظر إلى الموقف المحدد الذي يقلقهم للمساعدة في تحديد ما إذا كان للقلق حل عملي. على سبيل المثال، قد تقلق من أشياء مثل "لم أدفع فاتورة الكهرباء" ثم "ماذا لو انقطع التيار الكهربائي؟" ثم يؤدي إلى "ماذا لو لم أستطع الطهي لأولادي؟" مع أن هذه هي مخاوف "ماذا لو؟"، فإن الموقف الذي تقلق منه هو شيء يمكنك عمل شيء حياله - إنها مشكلة عملية ويمكن حلها. قد يكون المثال الآخر، "ماذا لو لم أستطع إنهاء عملي قبل الموعد النهائي لعملي؟" هنا، الموقف المحدد

ورقة عمل أنواع القلق الخاصة بي

هام ولكن لا يمكن حله	هام و يمكن حله	غير هام

هام

في بعض الأحيان عندما يحاول الناس إيجاد حل عملي لمخاوفهم، قد يجدون أنفسهم يتوجهون إلى استخدام سلوكيات القلق.

على سبيل المثال، السعي للاطمئنان أو الإفراط في الإستعداد والتخطيط. يمكنك التفكير في أن تسأل نفسك "هل أضع هذا الحل قيد التنفيذ للتخطيط للمجهول؟" في هذه الحال، قد تكون هذه علامة تحذير على أنك تمارس سلوكيات القلق التي قد لا تكون مفيدة. إذا وجدت نفسك تعاني من هذا، فتحدث إلى ممارس السلامة النفسية الخاص بك أو أي شخص آخر يدعمك.

أحسن

المرحلة 4:

وقت القلق

قد يكون من الصعب عدم القلق من مخاوفنا، حتى عندما تكون افتراضية ولا يمكن حلها. على الرغم من أنه من المهم محاولة "ترك" هذه المخاوف الافتراضية، إلا أن قول ذلك أسهل بكثير من فعله!

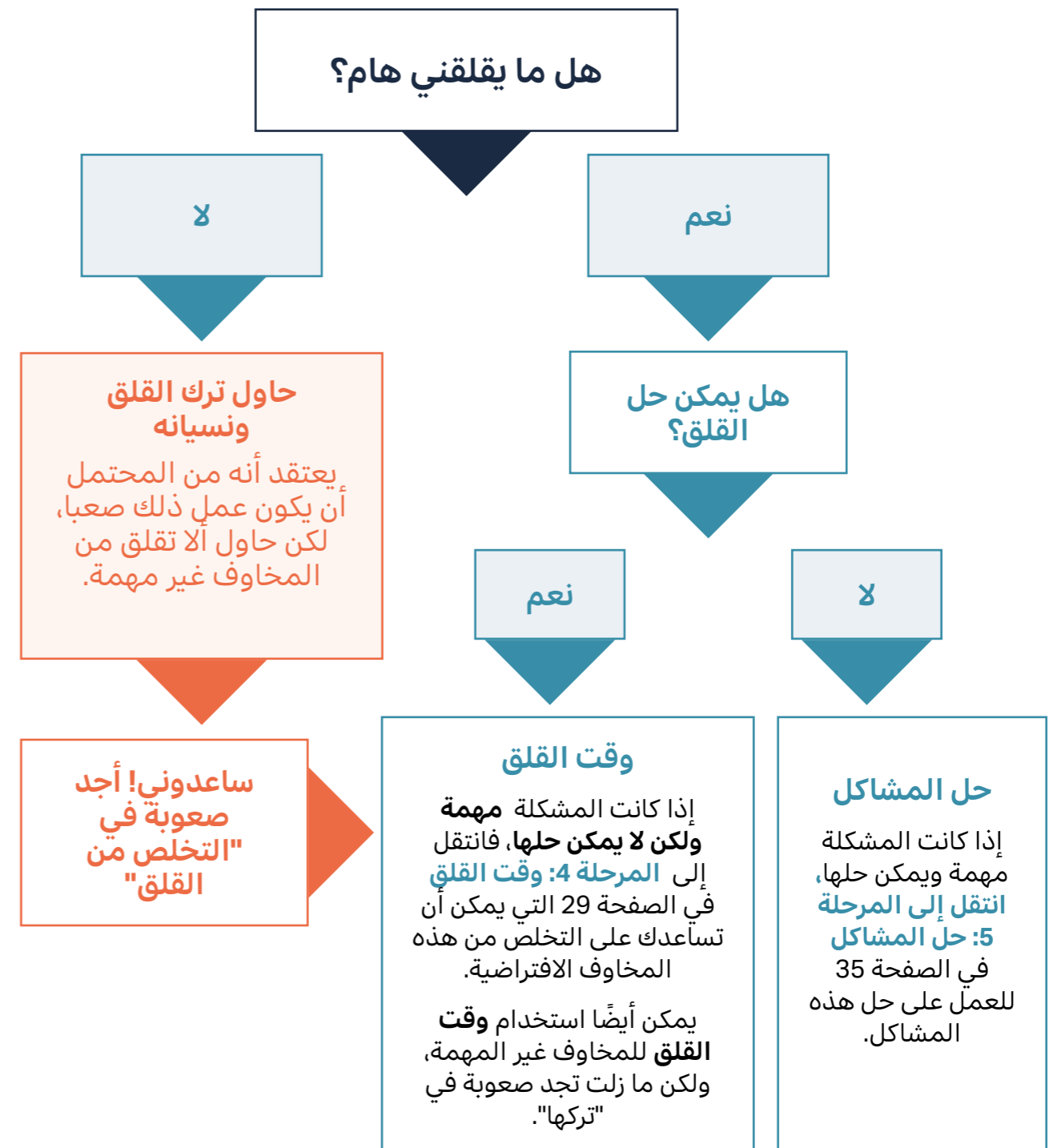
أحد الحلول التي يجدها بعض الأشخاص مفيدة هو تحديد موعد يسمى وقت القلق. يمكنك وقت القلق من التخطيط لوقت للقلق على مخاوفك الافتراضية، ولكن في وقت محدد حتى لا يسيطر القلق على حياتك. جرب اتباع الخطوات الأربع في الأسفل لمساعدتك في التعامل مع مخاوفك الافتراضية.

هام

قد لا يبدو أن تحديد موعد للقلق عندما تكون غارقاً فيه أمرًا منطقيًا! وهذا أمر مفهوم. ولكن تحديد وقت محدد للقلق يمكن أن يساعدك على استعادة السيطرة على قلقك.

لقد ثبت أن وقت القلق مفيد حقًا للعديد من الأشخاص ويمكن أن يساعد في إعادة السيطرة على مخاوفك، وتبدأ في إدراك أنه يجب ألا تتحكم المخاوف في حياتك.

لقد حددت الأنواع المختلفة للمشاكل التي تواجهها حاليًا. استخدم الآن الرسم البياني في الأسفل لتحديد أفضل السبل للتعامل مع ما يقلقك:





ورقة عمل وقت القلق الخاصة بي.

وقت القلق

الوقت الذي قررته للقلق هو:

مخاوفي الافتراضية هي:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

الخطوة 1: جدولة وقت القلق

تحديد وقت للقلق بشكل محدود في منع مخاوفك الافتراضية من التأثير كثيرًا في الأشياء الأخرى التي تفعلها بقية اليوم، ما سيعيدك إلى السيطرة على الوضع. بمجرد أن تقرر الوقت المناسب لك، اكتب هذا في ورقة عمل وقت القلق الخاصة بك في الصفحة 31.

فكر في فترة زمنية كل يوم يمكنك تخصيصها لتسمح لنفسك بالقلق من مخاوفك الافتراضية. احرص على أن يكون هذا هو الوقت المحمي الذي يمكنك فيه القلق وعدم عمل أي شيء آخر. وغالبًا ما يقول الناس إنهم اكتشفوا أن 20 دقيقة كافية، مع أنك ستكون أفضل حكم على مقدار الوقت الذي تحتاج إليه لتحديد وقت القلق عند البدء في ذلك. يمكن أن يساعدك

أهم النصائح لجدولة وقت القلق

- ◀ أخبر الناس ألا يزعجوك
- ◀ أقل هاتفك، أو اطلب من الآخرين، إذا لزم الأمر، الإجابة على الهاتف إذا رن
- ◀ ابحث عن مكان هادئ وخالي من المشتتات الأخرى
- ◀ لا تحدد موعدًا للقلق قريبًا جدًا من وقت نومك
- ◀ خطط لوقت قلقك للأسبوع بأكمله مقدمًا

الخطوة 2: كتابة ما يقلقك

لا يؤدي تحديد وقت القلق بالضرورة إلى منع القلق من الظهور بقية النهار. ولكن إذا ظهر القلق، سجله، في ورقة عمل وقت القلق حتى وقت القلق المحدد. ما زلت تأخذ هذه المخاوف على محمل الجد لأنك ستعود إليها خلال وقت القلق المحدد. ولكن كتابتها وتركها

يمكن أن يساعد في تقليل تأثيرها فيما تفعله هناك وبعد ذلك.

هام

قد لا تكون المخاوف التي تكتبها خلال اليوم مجرد مخاوف افتراضية. قد تكون مخاوف لها حل عملي - لذا فهي مشاكل يمكن حلها.

ولكن عندما يحين وقت القلق المحدد لاحقًا، ستفكر بالمخاوف التي كتبتها. إذا كانت هناك مشاكل لها حل عملي، فيمكنك حينئذٍ الانتقال إلى المرحلة 5: حل المشاكل في الصفحة 35 واتباع خطوات حل المشاكل. ولكن تذكر أنه إذا لم تتعامل مع قلقك على الفور فقد يكون لذلك عواقب سلبية كبيرة، فمن المهم لك عدم تأجيل هذا القلق. على سبيل المثال، إذا أدركت أنك فقدت بطاقتك المصرفية، فمن الأفضل عدم ترك مهمة إلغاء بطاقتك حتى وقت متأخر من اليوم!

الخطوة 4: وقت القلق الخاص بك

إذا قررت التعامل مع هذا القلق، فيمكنك حينئذٍ استخدام حل المشاكل لحل هذا القلق.

يستغرق استخدام وقت القلق بكفاءة وقتًا وممارسة. ولكن بمرور الوقت، قد تجد هذا أسلوبًا مفيديًا لتقليل تأثير مخاوفك اليومية. عندما تبدأ في استخدام وقت القلق، ففي كثير من الأحيان قد تجد نفسك قادرًا على تقليل مقدار الوقت الذي تحدده يوميًا لوقت القلق. وبمرور الوقت، قد لا تحتاج إلى وقت القلق على الإطلاق، ولكن هذا شيء يجب أن تتطلع إليه مع مرور الوقت.

خلال وقت القلق المحدد، اقرأ المخاوف التي كتبتها خلال اليوم في ورقة العمل الخاصة بوقت القلق. ثم استغل وقت القلق للقلق من هذه المخاوف. في بعض الأحيان، عندما ترجع إلى المخاوف في وقت لاحق من اليوم قد تجد أن بعض المخاوف التي دونتها لم تعد مصدر قلق لك، أو ربما تكون قد سويتها بنفسك. في هذه الحالة ضع خطأ عليها.

ولكن إذا وجدت أنه للمخاوف التي كتبتها حل عملي، فأضف المشكلة إلى ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بي في العمود "هام ويمكن حلها" في الصفحة 26.

الخطوة الخامسة: مراجعة وقت القلق

ولكن من المهم عدم مراجعة "وقت القلق" إلا بعد انتهاء الوقت الذي خصصته للقلق. مبدئيًا، يجب استخدام وقت القلق نفسه للقلق فقط.

بعد وقت القلق المحدد، استخدم ورقة عمل مراجعة وقت القلق في الصفحة 34 لتدوين ما تعلمته أثناء وقت القلق. مثلًا:

- هل كان لبعض مخاوفك حلول عملية؟
- هل لاحظت أن مخاوفك أقل مما كنت تظنها؟ أو ربما كان الكثير من مخاوفك من الشيء ذاته؟
- ألم تعد بعض هذه المخاوف تزعجك؟

الخطوة 3: إعادة التركيز على الحاضر

بمجرد كتابة سبب القلق، حاول إعادة التركيز مجددًا على ما كنت تفعله في ذلك الوقت. ولكن في بعض الأحيان، إذا كنت تواجه صعوبة في إعادة التركيز، فقد يساعدك فعل شيء مختلف عما كنت تفعله من قبل. تذكر أنك قمت بتخصيص وقت للقلق لاحقًا، لذا "حاول ترك القلق" في الوقت الحالي. أنت لا تتجاهل تلك المخاوف، فقط ستقوم بتأخيرها حتى وقت القلق حين يمكنك منحها انتباهك الكامل!

أهم النصائح لإعادة التركيز

- ◀ تذكر أن لديك وقت محدد للقلق في وقت لاحق.
- ◀ حاول أن تنتبه للحاضر. على سبيل المثال، الشيء الذي كنت تفعله عندما جاءك القلق.
- ◀ وإذا وجدت هذا صعبًا، فركز على الشيء الذي كنت تفعله باستخدام حواسك. على سبيل المثال، ما الذي يمكنك أن تراه أو تشمه أو تلمسه أو تذوقه؟ على سبيل المثال، إذا كنت تطبخ، ركز على رائحة الطعام، أو أصوات طهي الطعام.
- ◀ إذا وجدت أن إعادة عمل الشيء الذي كنت تفعله صعبة للغاية، فقد تجد أنه من المفيد الانتقال إلى مهمة جديدة تمامًا.



ورقة عمل مراجعة وقت القلق الخاصة بي.

ما الذي تعلمته في وقت القلق؟

حاول التفكير فيما تعلمته في وقت القلق. على سبيل المثال، ما الذي لاحظته عند استخدام وقت القلق؟ هل تُعد بعض مخاوفك عملية؟ هل كانت لديك مخاوف كثيرة من الشيء ذاته؟ ألم تُعد بعض هذه المخاوف تزعجك؟

المرحلة 5:

حل المشاكل

للعديد من مخاوفنا حل عملي.

ولكن في الأوقات التي تواجه فيها الكثير من المخاوف المختلفة، قد يبدو حلها صعبًا ومرهقًا جدًا. سيوفر لك اتباع هذه الخطوات السبع طريقة منظمة لمساعدتك في إيجاد حلول عملية.

الخطوة 1: حدد مخاوفك

تتمثل الخطوة الأولى في اختيار أحد المخاوف التي أدرجتها بصفحتها مهمة ويمكن حلها (مخاوف عملية) من ورقة عمل أنواع المخاوف في الصفحة 26. تذكر، أن اختيار القلق الذي ستبدأ العمل عليه يرجع إليك. إذا وجدت هذا صعبًا، فإن الشخص الذي يقدم لك الدعم قادر على المساعدة. اكتب الآن ما يقلقك في ورقة عمل سجل حل المشاكل في الصفحة 36.

في بعض الأحيان، قد تضطر إلى تحويل القلق أو المخاوف الافتراضية التي كتبته إلى مشكلة عملية. على سبيل المثال، يمكن تحويل "ماذا لو انقطعت الكهرباء عني" إلى "أريد أن أجد طريقة لدفع فاتورة الكهرباء بنهاية يوم الجمعة المقبل".

إذا كنت تعاني من معرفة هل لقلقك حل، فراجع الموقف الذي تشعر بالقلق منه، فقد يساعدك ذلك في اتخاذ القرار.

الخطوة 2: تحديد الحلول

حدد أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة للمشكلة المحددة في الخطوة 1 ودونها في ورقة عمل سجل حل المشاكل. لا تقلق إذا بدأ الحل سخيًا - فمن المهم عدم رفض أي شيء في مرحلة مبكرة جدًا. عند الانتهاء من الخطوتين 1 و 2 وكتابتهم في ورقة عمل سجل حل المشاكل، انتقل إلى الخطوة 3 في الصفحة 37.

هام

عند محاولة تحديد حل عملي لمخاوفنا، من المهم حقًا التأكد من أن الحل لا يتضمن استخدام بعض سلوكيات القلق.

على سبيل المثال، البحث عن الطمأنينة، والإفراط في الاستعداد، والإفراط في التخطيط، والتحقق المتكرر، وتأجيل الأشياء المهمة، وإلقاء نفسك عن مخاوفك - تحدثنا عنها سابقًا في الكتيب. إن استخدام هذه السلوكيات لمحاولة القضاء على مخاوفك لن يساعدك على تعلم التعايش مع الالتباس والخروج من الحلقة المفرغة للقلق على المدى الطويل. تذكر أن تسأل نفسك "هل الحل الذي أقدمه هو حل طويل الأمد لقلقي؟" قد تجد أن سلوكيات القلق هي حلول قصيرة المدى، لكنها لن تساعد في حل مخاوفك والتغلب عليها على المدى الطويل.



ورقة عمل سجل حل مشكلتي

الخطوة 1: حدد مشكلة مهمة يمكن حلها

ما هي المشكلة التي تريد أن تجرب حلها؟

قلقي:

مشكلتي العملية؟

الخطوة 2: حدد الحلول المحتملة للمشاكل العملية

ما هي الحلول المحتملة؟ (تذكر عدم رفض أي شيء في وقت مبكرًا جدًا!)

الخطوة 3: نقاط القوة والضعف

استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف الخاصة بي في الصفحة 38 لتدوينها لكل حل يتم النظر فيه

الخطوة 4: اختيار الحل

ما هو الحل الذي سأجربه؟

الخطوة 5: التخطيط للحل

ما هي الخطوات التي سأتبناها لتطبيق الحل الخاص بي؟ على سبيل المثال، ماذا، متى، مع من، أين؟

ما هي المصادر التي احتاج إليها؟ ما هي الخطوات التي علي اتباعها؟

الخطوة 6: تجريب الحل

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 41 لتسجيل يوميات ما فعلته

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 41 لمراجعة مدى نجاح الحل الذي جربته

الخطوة 3: حل نقاط القوة والضعف

بعد ذلك، استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف في الصفحة التالية لتدوين نقاط القوة والضعف لجميع الحلول المحتملة المحددة في الخطوة 2. وهذا سيسمح لك بالتفكير في المزايا والعيوب الرئيسية لكل حل.

فكر فيما يلي:

في العمود الأخير من ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف ضع علامة "نعم" على الحلول ترغب في تجربتها، أو "لا" على الحلول التي تشعر أنه يمكنك رفضها أو ربما على الحلول التي قد ترغب في التفكير فيها أكثر. قد يكون الشخص الذي يقدم لك الدعم أو صديقًا موثوقًا به أو أحد أفراد أسرته قادرًا على مساعدتك في التفكير في ذلك.

هل من المرجح أن ينجح الحل؟

هل ستتمكن من تجريب الحل؟

هل لديك كل ما تحتاج لتجربة الحل؟

هل يمكن للحل أن يسبب لك المزيد من المشاكل؟





ورقة عمل نقاط القوة والضعف الخاصة بي

مشكلتي - اكتب المشكلة التي يمكن حلها هنا:

ما هي نقاط القوة والضعف لكل حل؟
كتبها في الأسفل:

الخيار (نعم / لا / ربما)	نقاط الضعف	نقاط القوة	الحلول

الخطوة 4: اختيار الحل

حدد **حلاً ترغب في تجريبه** كان قد **خُدد في ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف**.
عند تحديد **أحد الحلول**، فكر جيدًا هل لديك الموارد اللازمة لتجريبه لأنه قد يتسبب ذلك في مزيد من المشاكل إذا لم تكن لديك موارد. عند تحديد **حل**، اكتب هذا في الخطوة 4 من **ورقة عمل سجل حل المشاكل** في الصفحة 36.

الخطوة 5: التخطيط للحل

غالبًا ما تتطلب حلول المشاكل **تخطيطًا** دقيقًا. لجعل الحل أكثر قابلية للتحقيق، قد يكون من المفيد لك التفكير في الخطوات والموارد التي قد تكون مطلوبة مثل الوقت والدعم والتمويل والمعدات وما إلى ذلك. تأكد من أن جميع الخطوات محددة ومتراصة وواقعية. لجعل الخطوات أكثر تحديدًا، قد يكون من المفيد التفكير في "الأسئلة الأربعة":

- أين ستفعل ذلك؟ على سبيل المثال، في مطبخي
- متى ستفعل ذلك؟ على سبيل المثال، يوم الأربعاء الساعة 3 مساءً
- مع من ستكون؟ على سبيل المثال، لوحدي

عُد الآن إلى **ورقة عمل سجل حل المشاكل** لكتابة خطتك في المساحة المخصصة للخطوة 5: **التخطيط للحل**.

ماذا تفعل؟ على سبيل المثال، الاتصال بشركة الكهرباء الخاصة بي

الخطوة 6: تجربة الحل

الآن، **ضع خطتك موضع التنفيذ بتجريب الحل!** من المهم حقًا أن تكتب كيف بدأت تجربة الحل. كي لا تضطر إلى الاعتماد على ذاكرتك، من الأفضل عمل ذلك في أقرب وقت ممكن بعد تجريب الحل. يمكنك استخدام **ورقة عمل وضع خطتي قيد التنفيذ** في الصفحة 41 لتسجيل ذلك. يجد الناس أحيانًا أنه من المفيد أن يكون معهم هذا الكتيب إذا كان الحل يتطلب منهم الخروج من المنزل أو استخدام طريقة

أخرى لتسجيل / التدوين، مثل استخدام دفتر ملاحظات أو هاتفك المحمول.



ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ الخاصة بي

الخطوة 6: تجريب الحل

ما الذي فعلته بالضبط؟

ولكن تذكر، أنه بغض النظر هل ينجح الحل أم لا، في كل مرة تجرب حل لمشكلة تتعلمها، وتتعرف على أنواع الأشياء التي تنجح والتي لا تنجح. كل هذه المعلومات جيدة لأنها قد تساعدك على إيجاد المزيد من الحلول التي قد تنجح في المستقبل.

يمكنك أن ترى مثال أماندا لورقة عمل سجل حل المشاكل في الصفحة 43.

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 41 لمراجعة مدى نجاح الحل الذي جربته. ربما تنجح بعض الحلول، وينجح بعضها قليلاً والبعض الآخر قد لا ينجح على الإطلاق. إذا لم تنجح خطتك، فقد يكون هذا محبطاً جداً. ولكن حاول أن تتذكر أن بعض المشاكل صعبة جداً وقد تحتاج إلى أكثر من خطة لحلها.

إذا نجح الحل، يمكنك التفكير في إيجاد حلول جديدة بناءً على ما تعلمته هنا، لتطبيقها على مشاكل أخرى تعاني منها. إذا لم يساعد الحل في تسوية المشكلة، فارجع إلى الخطوة 4 في كتيب سجل حل المشاكل وفكر في حل جديد لتجربه.

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

ما مدى نجاح الحل؟ ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي لم يسر حسب الخطة؟ إذا لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فهل تعلمت أي شيء قد يكون مفيداً لحل آخر؟

هام

في بعض الأحيان، قد تجد أنك حددت المشاكل التي تبدو أكبر من أن تُحل أو يصعب حلها. وهذا أمر طبيعي ومتوقع، خاصة إذا كانت مشاكل تبحث عن حلها منذ فترة.

تتمثل إحدى طرائق المساعدة في حل المشاكل التي تبدو كبيرة لدرجة عصية على الحل بتفكيكها

على سبيل المثال، قد تواجه صعوبات في سداد أقساط البيت. عند تقسيم الصعوبات المالية، فكر في المكونات المختلفة مثل مقدار الديون التي عليك، ودخلك، وإنفاقك. في بعض الأحيان مع وجود مشاكل متخصصة مثلها، من المفيد لك أيضاً التفكير هل هناك أشخاص آخرون يمكنهم المساعدة. على سبيل المثال، المختصون الذين لديهم هذا النوع المحدد من المعرفة أو المنظمات والجمعيات الخيرية في المجتمع التي يمكنها المساعدة.

إذا وجدت صعوبة في تفكيك مشاكلك، تحدث إلى الشخص الذي يقدم لك الدعم قد يكون قادراً على المساعدة.

تذكر

سجل حل المشاكل الخاص بأماندا

الخطوة 1: تحديد مشكلة مهمة يمكن حلها

ما هي المشكلة التي تريد أن تجرب حلها؟

قلقي: صنوبر حوض الحمام يسرب الماء، ماذا لو غمر الحمام بالماء؟
مشكلتي العملية: علي تدبير أمر إصلاح صنوبر الحمام.

الخطوة 2: تحديد الحلول المحتملة للمشاكل العملية

ما هي الحلول المحتملة؟ (تذكر عدم رفض أي شيء في وقت مبكرًا جدًا!)

1. استمر في التجاهل.
2. محاولة إصلاحه بنفسه.
3. انتظر حتى يأتي بن وينظر في أمره.
4. التحدث إلى صديق قد يكون قادرًا على إصلاحه.
5. البحث عن سباك لإصلاحه.

الخطوة 3: نقاط القوة والضعف

استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف الخاصة بي في الصفحة 38 لتدوينها لكل حل يتم النظر فيه

الخطوة 4: اختيار الحل

ما هو الحل الذي سأجربه؟

البحث عن سباك لإصلاحه.

الخطوة 5: التخطيط للحل

ما هي الخطوات التي سأتبعها لتطبيق الحل الخاص بي؟ على سبيل المثال، ماذا، متى، مع من، أين؟ ما هي المصادر التي أحتاج إليها؟ ما هي الخطوات التي علي اتباعها؟

1. خصص وقتًا للبحث في الإنترنت عن بعض السباكين.
2. التحدث إلى بعض السباكين والحصول على عروض سعر.
3. تحديد أي سباك أريد.
4. اعرف متى يمكن للسباك الذي أختاره أن يأتي وينهي العمل.

الخطوة 6: تجربة الحل

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 41 لتسجيل يوميات ما فعلته

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 41 لمراجعة مدى نجاح الحل الذي جربته

يعد الاحتفاظ بسجلات حل المشاكل أمرًا ضروريًا لك ولأي شخص يقدم لك الدعم لمراجعة تقدمك ومساعدتك في التغلب على أي صعوبات في استخدام كتيب التعامل مع ما يقلقك. وفي بعض الأحيان عندما يفشل الحل في تسوية المشكلة، فقد تكون هناك أجزاء من الحل نجحت أو وجدت أنها مفيدة. سيساعدك الاحتفاظ بالسجلات باستخدام أوراق العمل المقدمة على تحسين مهاراتك في حل المشاكل في المستقبل.

التحقق

أثناء العمل على مخاوفك المكتوبة في ورقة عمل أنواع المخاوف في الصفحة 26، من المهم أن تتخلص من المخاوف التي حلت أو لم تعد تزعجك. تذكر أن بعض المخاوف المتعلقة بالحلول العملية قد تستغرق وقتًا أطول لحلها أكثر من غيرها، لذلك ستبقى هذه المخاوف في ورقة عمل أنواع المخاوف لفترة أطول. وبالتخلص من مخاوفك، ستتمكن من معرفة كيف تمكنت من معالجة المشاكل المختلفة في حياتك والبدء في استعادة السيطرة على مخاوفك بدلاً من ترك مخاوفك تتحكم فيك.



ورقة عمل نقاط القوة والضعف الخاصة بأماندا

مشكلتي

علي تدبر أمر إصلاح صنوبر الحمام.

ما هي نقاط القوة والضعف لكل حل؟
أكتبها في الأسفل:

الخيار (نعم / لا / ربما)	نقاط الضعف	نقاط القوة	الحلول
لا	سأستمر في القلق. لقد كانت تسرب الماء منذ فترة الآن وهي بحاجة إلى إصلاح.	لا يوجد	استمر في التجاهل.
لا	لا أعرف حقًا أي شيء عن السباكة ولا أعرف من أين أبدأ. من المحتمل أن أشعر بالقلق فقط، وسأجعل الأمور أسوأ.	أرخص!	محاولة إصلاحه بنفسه.
لا	أنا أو اصل تأجيل الأمور حتى يتمكن بن من عملها عندما يعود إلي المنزل في عطلة نهاية الأسبوع، وهذا يزعجه حقًا، خاصة بعد العمل الجاد طوال الأسبوع.	من المحتمل أن يعرف كيفية إصلاحه وهذا يوفر المال.	انتظر حتى يأتي بن وينظر في أمره.
لا	لست متأكدًا حقًا هل هناك أي شخص أعرفه سيتمكن من المساعدة. من المحتمل أن أوجل الأمور مجددًا.	أرخص!	التحدث إلى صديق قد يكون قادرًا على إصلاحه.
نعم	سيكلف المال. قد أضطر إلى أخذ إجازة من العمل إذا لم يتمكن السباك من الحضور في المساء أو عطلة نهاية الأسبوع.	يعرفون كيفية إصلاحها وستحل المشكلة.	البحث عن سباك لإصلاحه.

ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ الخاصة بأماندا

الخطوة 6: تجربة الحل
ما الذي فعلته بالضبط؟

تمكنت من تخصيص بعض الوقت خلال استراحة الغداء للعثور على بعض السباكين عبر الإنترنت. اتصلت بثلاثة منهم وتمكنت من الحصول على بعض عروض الأسعار التقريبية للعمل المطلوب.

كان أحد السباكين أرخص بكثير من الاثنين الآخرين، لذلك قررت أن أختاره. توجد رسوم إضافية للقادم في عطلة نهاية الأسبوع وأردت أن أحاول تجنب دفعها، لذلك تحدثت مع رئيستي لمعرفة هل بإمكانني العمل من المنزل يومًا واحدًا. كنت قلقة حقًا من طلب ذلك من مديرتي، لكنها لم تجد مشكلة في ذلك، وقالت كم هو مؤلم ان تحاول إنجاز أموراً في المنزل عند العمل بدوام كامل! وكان ذلك مصدر ارتياح كبير! لقد حجزت السباك وحضر وأصلح الصنوبر بعد يومين.

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

ما مدى نجاح الحل؟ ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي لم يسر حسب الخطة؟ إذا لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فهل تعلمت أي شيء قد يكون مفيدًا لحل آخر؟

سارت الأمور بشكل جيد جدًا. لقد شعرت بشعور رائع عند إصلاح الصنوبر أخيرًا وحل هذه المشكلة! ساعد هذا أيضًا في إيقاف مخاوفي مما قد يحدث إذا استمر التسرب، مثل "ماذا لو حدث فيضان" أو "لن أتمكن أبدًا من دفع ثمن الضرر". وكذلك فإن تفهم مديرتي كان مفيدًا جدًا وأدى إلى تقليل المخاوف من أدائي في العمل. وبالتأكيد إذا اعتقدت مديرتي أنني عديمة الفائدة، فلن تكون متفهمة لحالتي ولن تسمح لي بأن أعمل من المنزل في بسبب إبلاغها بذلك في مهلة قصيرة. لا أستطيع أن أقول إنني ما زلت قلقة من أشياء أخرى، خاصة من العمل، لكن هذا ساعدني حقًا وأنا بالتأكيد أشعر بقلق أقل مما كنت أشعر في السابق.

البقاء بحالة جيدة

نحن نأمل في الأسابيع القليلة الماضية أن تبدأ في رؤية تحسن في قلقك وتبدأ في إيجاد حلول عملية لتلك المخاوف التي لها حل وتصبح قادرًا على نحو أفضل على مناقشة تلك المخاوف الافتراضية التي لا حل لها.

قد يساعدك هذا في الشعور بأنك تتعامل مع قلقك على نحو أفضل. للبقاء في حالة جيدة في المستقبل، من المهم أن تجعل الأساليب التي تعلمتها في هذا الكتيب جزءًا من حياتك اليومية. لذا فكر في الأشياء التي وجدتتها مفيدة على الأخص.

ما هي العلامات والأعراض التي قد تشير إلى أنك تعاني من قلق مقرب ولا يمكن السيطرة عليه مجددًا؟

في بداية هذا الكتيب، دونت المشاعر الجسدية والعواطف والأفكار والسلوكيات التي كنت تمر بها والتي تشير إلى شعورك بالقلق أو الاحباط. يمكن أن تكون هذه بمثابة علامات تحذيرية في المستقبل بأنك تعاني من اضطراب القلق العام. ولجعلك على دراية بعلامات التحذير الخاصة بك، قد يكون من المفيد ملء ورقة عمل إشارات التحذير. لذا ألق نظرة على ورقة عمل الحلقة المفرغة التي ملأتها في بداية الكتيب لتحديد علامات التحذير الخاصة بك. ثم استخدم ذلك لملء ورقة عمل علامات التحذير في:

مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

الآن، استخدم مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة في الأسفل لتدوين الأنشطة أو الاستراتيجيات أو الأساليب التي وجدتتها مفيدة أثناء استخدام الكتيب. يمكنك بعد ذلك الرجوع إليها إذا وجدت نفسك تعاني من قلقك وبدأت بالقلق مجددًا في المستقبل.

لقد نجحت الأساليب الموجودة في هذا الكتيب في المرة السابقة ويمكنك عملها مجددًا!

تذكر: الشعور بالقلق أو الاحباط أو التوتر لفترة قصيرة من الوقت أمر طبيعي تمامًا ويمكن أن يكون مفيدًا في الواقع في المواقف المناسبة. ولكن إذا واجهت هذه الصعوبات لفترة من الوقت، وبدأت في التأثير على الطريقة التي تعيش بها حياتك كل يوم، فقد يكون من المهم لك أن تفعل شيئًا حيالها مجددًا.



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؟



ورقة عمل علامات التحذير الخاصة بي

مشاعري الجسدية

أفكاري

مشاعري

سلوكياتي



ورقة عمل التحقق الخاصة بي

هل بدأت أفعل أكثر أو أقل أيًا من السلوكيات التي قد تشير إلى أنني أعاني من صعوبات؟

هل أواجه أي أفكار مشابهة لتلك التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

هل المشاعر الجسدية المرتبطة بالقلق الذي شعرت به عندما بدأت هذا الكتيب مفرطة ولا يمكن السيطرة عليها مجددًا؟

هل أواجه أي مشاعر مشابهة لتلك التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

إذا أعتقدت أن الصعوبات التي أواجهها تعود مجددًا، فما هي الأشياء التي يمكنني عملها لمساعدتي في التغلب عليها مجددًا؟

التحقق من سير أموري

عند الانتهاء من هذا الكتيب، قد يكون من المفيد لك العثور على وقت منتظم للتحقق ومعرفة مدى نجاحك في التعامل مع قلقك.

إذا كنت تعتقد أن إجراء تحقيق أسبوعي سيكون مفيدًا لك، فأكمل ورقة العمل واستخدمها خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة. يمكن أن يؤدي الالتزام الكتابي باستخدام ورقة عمل التحقق إلى زيادة احتمال استمرارك في فعله. يمكنك استخدام المساحة في الأسفل لعمل هذا الالتزام الكتابي:

للمساعدة في ضمان مواكبة الأنشطة التي ساعدتك في المرة السابقة ولجعلها جزءًا من حياتك اليومية، قد تجد أن استمرار هذا التحقق المنتظم مفيدًا لعدد من الأسابيع.

يجد بعض الأشخاص أن التحقق الأسبوعي مفيد في البداية، ولكن بمرور الوقت يجدون أنه يمكنهم تقليل عدد المرات. ومجددًا، أنت المتحكم وأنت أفضل شخص يعرف ما سيكون أكثر فائدة لك.

الالتزام الكتابي الخاص بي للتحقق من نفسي:

سأتحقق من نفسي كل _____
خلال الفترة التالية _____ أسابيع



ملاحظات



ملاحظات

المؤلفون

الدكتورة جوان وودفورد زميلة أبحاث في مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) بجامعة إكستر. لديها اهتمام خاص في تحسين الحصول على التدخلات النفسية للأشخاص المصابين بالاكتئاب، وخاصة للأشخاص الذين يعانون أيضاً صعوبات في الصحة البدنية وأسرههم. طورت جوان مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. وعملت جوان أيضاً في العديد من البرامج التعليمية في جامعة إكستر، الموجهة لتدريب المتخصصين في الصحة العقلية لدعم الأشخاص في استخدام مواد المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي.

فاي سمول قائدة برنامج شهادة الدراسات العليا في تدريب ممارسة العلاج النفسي (CBT منخفض الكثافة) ضمن مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) في جامعة إكستر. تتركز اهتماماتها السريرية الرئيسية في مجال العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (CBT) والإشراف على ممارسي السلامة النفسية. لدى فاي خلفية سابقة في مجال الصحة النفسية والاستشارات، وهي ممارس مؤهل للسلامة النفسية، وممارس للعلاج المعرفي السلوكي عالي الكثافة، وزميل في أكاديمية التعليم العالي.

البروفيسور بول فاراند ، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب للمساعدة الذاتية. واستناداً إلى بحوثه وممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون 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.

حقوق النشر © جامعة إكستر [2019] (العاملة عبر CEDAR، 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 تكون 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

استوحى هذا الكتاب من بروتوكول حل المشاكل الذي وضعه البروفيسور بيم كويجيز (2004).
قدم (Paul Dowling) (Dowling Design) الأشكال التوضيحية المستخدمة في هذا الكتيب التدريبي.

