

A NEW HARBINGER SELF-HELP WORKBOOK

# *The* CBT Anxiety Solution WORKBOOK

A BREAKTHROUGH TREATMENT *for*  
OVERCOMING FEAR, WORRY & PANIC

- » Learn what drives your anxiety
- » Break the avoidance cycle
- » Change the beliefs that keep you stuck
- » Use distress tolerance to cope with uncertainty
- » Reclaim your life

A New,  
More Effective  
Exposure  
Treatment

MATTHEW MCKAY, PhD • MICHELLE SKEEN, PsyD  
PATRICK FANNING

تم نقله إلى العربية / أحمد توبا



## العلاج المعرفي السلوكي C.B.T صحة/تجميل



تسوق الآن 

[cbt2020.blogspot.com](http://cbt2020.blogspot.com)

يمكنك التعرف على أحدث المنتجات من العلاج المعرفي السلوكي C.B.T

# The CBT Anxiety Solution WORKBOOK

A BREAKTHROUGH TREATMENT *for*  
OVERCOMING FEAR, WORRY & PANIC

- » Learn what drives your anxiety
- » Break the avoidance cycle
- » Change the beliefs that keep you stuck
- » Use distress tolerance to cope with uncertainty
- » Reclaim your life

A New,  
More Effective  
Exposure  
Treatment

MATTHEW MCKAY, PhD • MICHELLE SKEEN, PsyD  
PATRICK FANNING

يمكن أن يكون للقلق والذعر والقلق أثارًا معوقة وموهنة على حياة الشخص. لحسن الحظ ، هناك طرق فعالة للتعامل معها. في "تعليمات محددة وفعالة للتغلب على هذه McKay و Skeen و Fanning هذا المصنف المكتوب بشكل جميل ، يقدم كل من المشاكل. أنا أوصي هذا الكتاب"

ستيفان هوفمان ، دكتوراه ، أستاذ علم النفس في جامعة بوسطن—

يعد هذا ، (CBT) من خلال الجمع بين أفضل الأساليب من جميع الأجيال الثلاثة من أبحاث وممارسات العلاج السلوكي المعرفي " الكتاب دليلًا موثوقًا وقائفاً على الأدلة لتوسيع حياتك عندما يكون مقيدًا بالخوف. منهجية وواضحة وخطوة بخطوة ، فكر فيها "على أنها خارطة طريق للتحرر البشري - أنت أو التي تحبها. ينصح به بشدة"

ستيفن سي هايز ، دكتوراه ، أستاذ علم النفس في جامعة نيفادا ، رينو ، ومؤلف كتاب " اخرج من عقلك—  
"وداخل حياتك"

والعلاج (CBT) والعلاج السلوكي المعرفي (ACT) يدمج هذا المصنف بشكل جميل الاستراتيجيات من العلاج بالقبول والالتزام "والعلاج Mckay و Skeen و Fanning في الحلول العملية لمجموعة واسعة من مشاكل القلق. يأخذ كل من (DBT) السلوكي الجدلي القراء من خلال عملية خطوة بخطوة تشرح الآليات الكامنة وراء القلق ، وتساعد الأفراد على تقييم أنماط المواجهة الإشكالية ، وإدخال القيم تعمل لتحفيزهم على تحدي معالجة القلق بطريقة هادفة ودائمة. تؤكد العديد من الأمثلة الواقعية على التجارب الشخصية وتوضح كيفية تنفيذ التدخلات للحد من المعاناة ، والتي سوف يتردد صداها لدى العملاء والأطباء على حد سواء "

روشيل آي فرانك ، دكتوراه ، أستاذ مساعد علم النفس السريري في جامعة كاليفورنيا ، بيركلي ، ومؤلف مشارك—  
لخريطة الطريق عبر التشخيص لتشكيل الحالة وتخطيط العلاج

يكشف هذا المصنف عن القلق ويعلم المكسرات والمسامير حول استخدام استراتيجيات من أحدث بروتوكولات وعلاجات القلق" لمواجهة مخاوفك المحددة والتعامل مع الأفكار المخيفة. إنها معلوماتية وشاملة وسهلة المتابعة ، مع العديد من الأمثلة لاستخدامها كخطوط إرشادية. سواء كنت تعاني من القلق أو تساعد من يفعل ذلك ، فإن هذا المورد يقدم التوجيه العملي الذي تحتاجه".

جوان دافيدسون ، دكتوراه ، مدير الشفرة والشريك المؤسس لمركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفي ، -  
وأستاذ مساعد في برنامج العلوم السريرية في جامعة كاليفورنيا ، بيركلي

يعتمد هذا الكتاب على عدد من الأساليب التي أثبتت جدواها في علاج القلق وإدارته ، بما في ذلك التعرض للمنبهات المخيفة" والذهن والقبول وإعادة التقييم المعرفي. مليء بأوراق عمل ورسوم توضيحية مفيدة ، تنسيق الكتاب الواضح والعملي والميسور " هو خيار ممتاز لكل من يعاني من القلق

أنطوني، دكتوراه ، أستاذ علم النفس في جامعة رايرسون، والمؤلف المشارك من **Martin M.** -  
الاجتماعي مصنف و **المضادة للقلق مصنف**

# و CBT

## حل القلق دفتر العمل

تم نقله إلى العربية أ / ahmed toba

علاج انفراجه ل

التغلب على الخوف والقلق والذعر

ماثيو مكاي ، ف ح د

P sy D ، ميشيل سكين

باتريك فانينغ

New Harbinger Publications, Inc.

## ملاحظة الناشر

تم تصميم هذا المنشور لتقديم معلومات دقيقة وموثوقة فيما يتعلق بالموضوع المغطى. يباع على أساس أن الناشر لا يشارك في تقديم خدمات نفسية أو مالية أو قانونية أو غيرها من الخدمات المهنية. إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة أو مشورة الخبراء، فيجب التماس خدمات أخصائي خيمة.

Raincoast Books وزعت في كندا من قبل

حقوق الطبع والنشر © 2017 من قبل ماثيو ماكاي وميشيل سكين وباتريك فانينج

New Harbinger Publications, Inc.

شارع شاتوك 5674

أوكلاند، كاليفورنيا 94609

[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

تصميم الغلاف بواسطة ايمي شوب

استحوذت عليها كاثرين مايرز

حرره سوزان لاكروا

كل الحقوق محفوظة

مكتبة الكونجرس بيانات الفهرسة في المنشور في الملف

1	<u>مشكلة القلق</u>	1
2	<u>استجابة الإنذار</u>	5
3	<u>تقدير</u>	21
4	<u>التحفيز</u>	31
5	<u>تجهيز</u>	39
6	<u>حل القلق</u>	79
7	<u>يمكنك مواجهة الخوف</u>	101
8	<u>الحد من القلق مع التشويه</u>	115
9	<u>تصحيح عدسة القلق الخاصة بك</u>	127
10	<u>مهارات تحمل الشدة</u>	145
11	<u>الوقاية من الانتكاس</u>	167
	<u>الملحق الأول: مخزون الموازنة الشامل (CC)</u>	181
	<u>الملحق الثاني: أوراق العمل</u>	185
	<u>الملحق الثالث: موازين التوتر الناتج عن القلق من الاكتئاب-21 (DASS-Â21)</u>	207
	<u>الملحق الرابع: التعرض الداخلي</u>	211
	<u>الملحق الخامس: استبيان القبول والعمل (AAQ-III)</u>	219
	<u>المراجع</u>	221

## الفصل 1

# مشكلة القلق

الخوف عاطفة طبيعية وقيمة. لها قيمة بقاء كبيرة للبشر ، وتهيئنا للقتال من أجل البقاء أو الهروب بسرعة من التهديد. لكن الكثير من الخوف في شكل القلق المزمن هو مؤلم وموهن بشكل لا يصدق.

القلق هو الخوف المطول الذي يستمر في غياب تهديد حقيقي: بعد انتهاء التهديد ، أو في المواقف التي ليست خطيرة للغاية في الواقع ، أو قبل تهديد محتمل في المستقبل. عندما يصبح القلق مزمنًا ويهيمن على حياتك ، فإنه يتحول إلى اضطراب قلق.

هو علاج القلق الأكثر فعالية. إنه يعمل بشكل أفضل من الأدوية (CBT) تظهر الأبحاث باستمرار أن العلاج السلوكي المعرفي والتحليل النفسي والتنويم المغناطيسي وجميع الطرق الأخرى التي حاولنا فيها علاج القلق على مر السنين.

بشكل عام ، ظهر نهجان للعلاج السلوكي المعرفي للقلق: التأقلم والتعرض. يتغير التكيف مع طريقة تفكيرك ، وتقييم التهديدات بشكل أكثر دقة ، وبناء الثقة في قدرتك على التعامل مع التهديد بحيث تكون أقل خوفًا بشكل تدريجي. التعرض هو عن عمد ما تخاف منه ، دحض تنبؤاتك الرهيبة للكوارث ، حتى يهدأ خوفك بشكل طبيعي. تشير أحدث البيانات إلى أن كلا النهجين يساعدان ، لكن التعرض يمكن أن يعمل بشكل أسرع ويؤدي إلى تخفيضات أكبر وأطول أمداً في القلق.

يعلمك الثلثان الأولان من هذا الكتاب كل ما تحتاجه إلى معرفته لتطبيق أحدث بروتوكول وأكثرها فعالية للتعرض ، يسمى و Zbozinek و Conway و Treanor و Craske) *التعلم المنبسط*. تم تطويره من قبل فريق من المعالجين والباحثين الذين نشروا نتائجهم في عام 2014. ستساعدك عملية التعرض الخاصة هذه على التغلب على القلق بأسرع ما يمكن (Vervliet).

يغطي هذا الكتاب أيضًا استراتيجيات التأقلم الأكثر فعالية المستخدمة في العلاج السلوكي المعرفي والفظائير ذات الصلة: تخطيط المواجهة ، والتشوه ، والمرونة الإدراكية ، وتحمل الضائقة. لقد تم اختبارها من خلال تقنيات بحثية وفعالة للغاية من شأنها زيادة وتعزيز برنامج التعافي من القلق لديك.

CBT كتاب عمل حل القلق

## كيفية استخدام هذا الكتاب

يعد استخدام هذا الكتاب أمرًا بسيطًا: تابع القراءة ، واعمل خلال الفصول الستة الأولى بالترتيب. قم بالتمارين فور وصولك إليهم بدقة ودقة قبل الانتقال إلى القسم التالي أو التخطيطي للأمام. على طول الطريق ، قد يُنصح أيضًا بالعمل في الفصول 7-10. أخيرًا ، اقرأ الفصل الأخير حول منع الانتكاس ،

أنت على وشك بدء رحلة صعبة ولكنها مجزية للغاية. فيما يلي معاينة لأهم مناطق الجذب:

يتناول **الفصل الثاني** تفاصيل الاستجابة للإنذار ، وكيفية إدراكنا وتقييم التهديدات ، ورد فعل القتال / الهروب ، والاستجابات السلوكية النموذجية. يسمح لك بمقارنة أعراضك مع ستة اضطرابات القلق الأكثر شيوعًا:

1. اضطراب القلق العام
2. اضطراب القلق الاجتماعي
3. اضطراب الوسواس القهري
4. اضطراب الهلع
5. رهاب محدد
6. اضطراب ما بعد الصدمة

ستبدأ في وضع قائمة بالمواقف المخيفة التي ستنتقل بها إلى الفصول المستقبلية. في نهاية الفصل تمرين لمساعدتك على تحديد استجابة الخوف الخاصة بك والبدء في تشكيل خطة العلاج الخاصة بك

**الفصل الثالث** يدور حول التقييم. ستبدأ جردًا لمواقفك المخيفة ، ومستوى ضيقك لكل منها ، وأي سلوكيات أمان عديدة تميل إلى استخدامها:

- تجنب ما يجعلك قلقًا
- طلب الاطمئنان من الآخرين
- الهاء
- التسوية
- الفحص والتدقيق المزدوج
- الإعداد الزائد للقاءات مرهقة

مشكلة القلق

- أفكار أو أفعال طقسية
- عمل قائمة لتجنب النسيان وعدم اليقين
- تعاطي المخدرات أو الكحول لإخراج الحافة

إلى حد بعيد السلوك الأكثر شيوعاً للسلامة هو /التجنب. يختتم الفصل بقائمة لمراجعة لمعرفة أنواع التجنب التي تفضلها: تجنب مواقف معينة ، وتجنب أفكار معينة ، أو تجنب بعض الأحاسيس الجسدية

**الفصل 4** هو المكان الذي ستعمل فيه لبناء الدافع لمواجهة مواقفك المخيفة

ستقوم بتقييم تكاليف تجنبك وسلوكيات السلامة الأخرى في تسعة مجالات:

1. الصداقات
2. أسرة
3. الأبوة والأمومة
4. العمل / التعليم
5. الرعاية الذاتية / الصحة
6. المتعة / الاستجمام
7. أهداف الحياة
8. خدمة للآخرين
9. علاقات رومانسية

ستقوم أيضاً بتحديد قيمك الإيجابية وتقييمها في هذه المجالات وإدراج الأنشطة والإنجازات التي فانتك بسبب القلق المزمن. أخيراً ، ستأخذ في الاعتبار أهمية الاستعداد عند مواجهة المواقف التي كنت تتجنبها

**الفصل الخامس** هو فصل التخطيط الذي ستدرج فيه الطرق المختلفة التي تخطط لإيقاف سلوكيات سلامتك وتعريض نفسك للمواقف والمشاعر والأفكار التي كنت تتجنبها. لكل من حالات التعرض المخطط لها ، ستتنبأ بأسوأ نتيجة ممكنة وتضع نسبة مئوية محتملة للنتيجة كما هو متوقع. بعد استشارة العديد من الأمثلة التفصيلية لقوائم الجرد التي يتألف منها الأشخاص الذين يعانون من جميع اضطرابات القلق المختلفة ، ستصل إلى نهاية الفصل مع قائمة التعرض التفصيلية الخاصة بك

يرشدك **الفصل 6** من خلال عملية التعرض الفعلية: متى يجب القيام بذلك ، وماذا يجب أن تجرب أولاً ، وكيفية الاستعداد للتعرض ، وتقييم نتائجك ، وعدد مرات التعرض ، وما إلى ذلك

**الفصل 7** هو أول فصول التأقلم التكميلية. يشرح كيفية زيادة إحساسك بالفعالية من خلال تطوير خطة التكيف لسيناريو الحالة الأسوأ.

يعلم **الفصل 8** المهارة المعرفية للتشويش ، وهي تقنية للتعامل مع الأفكار المخيفة ، مقتبسة من علاج القبول والالتزام.

يصحح **الفصل 9** عدسة القلق الخاصة بك من خلال تعليمك كيفية تقييم التهديدات بشكل أكثر دقة.

يعمل **الفصل 10** على زيادة تحملك للضيق ، باستخدام تقنيات من العلاج السلوكي الجدلي ، مثل اليقظة ، والتهدئة الذاتية ، والاسترخاء.

يرشدك **الفصل 11** في صياغة خطة للوقاية من الانتكاس ، بحيث يمكنك التعامل مع أي قلق ينشأ في المستقبل.

تحتوي **الملاحق** على جميع أوراق العمل في مكان واحد لسهولة النسخ ، وتعليمات إضافية عن اضطراب الهلع ، وبعض المقاييس القياسية المفيدة لاستخدام محترفي الصحة النفسية.

## استجابة الإنذار

القلق المزمن يشبه وجود صوت تنبيه في عقلك وجسدك لن ينطفئ. إنها تستمر في الرنين وتحذرك من الخطر. كل شخص لديه نظام إنذار سلبي مصمم من أجل البقاء. يساعدك على البقاء على قيد الحياة عن طريق حشدك للتعامل مع التهديدات. لكي تفهم كيف تعطل استجابة الإنذار القيمة هذه في الوضع "تشغيل"، يجب علينا أولاً أن نرى كيف تعمل الآلية. هناك أربع خطوات في الاستجابة للإنذار:

1. تصور التهديد - أصوات التنبيه.
2. تقييم التهديد - أنت تقدر مدى خطورة الخطر وما إذا كان لديك الموارد للتعامل معه.
3. الاستجابات الفسيولوجية والعاطفية - تختبر سلسلة من الأحاسيس الجسدية تعدك للتعامل مع الخطر، وعاطفة الخوف.
4. الاستجابة السلوكية - أنت تفعل شيئاً تشعر بالأمان، مثل تجنب التهديد، وبعد الاستنساخ منه حتى وقت لاحق، وإلغاء نفسك عن التهديد، وما إلى ذلك.

## تصور التهديد

هناك ثلاثة أنواع من التهديدات التي تنتبه إليها دائماً. الأول خارجي. أنت في الغابة وتلاحظ دباً يتدحرج في اتجاهك. أو يعبس رئيسك في العمل ويقول إنها تهتم بأدائك. أو يبدو شريكك منسحباً وغير متصل. سواء كان التهديد هو إصابة جسدية، أو فقدان وظيفتك ومعيشتك، أو رفض محتمل، فإن الخطر هو أن يحدث شيء سيئ لك عبر قوى خارجية.

CBT كتاب عمل حل القلق

تنشأ التهديدات الداخلية مع الأحاسيس في جسمك. أي نوع من الألم الجسدي هو مثال على التهديد الداخلي. يمكن أن يكون الإحساس المفاجئ وغير المألوف مهدداً، وكذلك الأحاسيس المرتبطة بالخطر، مثل سرعة ضربات القلب، وضيق التنفس، أو دوار الرأس.

النوع الثالث من التهديد هو تهديد مشروط، أو رهاب. هذا شيء، أو موقف، أو حتى تجربة داخلية ليست خطيرة في حد ذاتها، ولكنها أصبحت مرتبطة بتوقع الضرر. هذه العملية، بناءً على التكيف الكلاسيكي، هي كيفية تشكل الرهاب. يعاني معظمنا من شعور ضئيل جدًا بالخطر في ركوب السيارة. ولكن إذا ارتبطت سيارتك في عقلك بحادث مروع شاهدته، أو اصطدام شبه مرعب مخيف تعرضت له، فقد يتغير شيء ما. تتحول سيارتك من حافز محايد وغير مرعب إلى حافز مشروط ومهدد. لديك الآن نفس الاستجابة المخيفة لقيادة سيارتك كما كان لديك للحادث أو بالقرب من الاصطدام المخيفة.

عندما تحدث هذه الروابط المكتسبة، يمكن أن يصبح أي شيء تقريباً محفزاً / تهديداً مشروطاً. من المحتمل أنك على دراية ببعض هذه الأنواع من الرهاب - المرتفعات والمساحات الضيقة والطرق السريعة والطرق الجليدية والمصاعد والطائرات والأماكن العامة والشعور بالدوار والنحل والشعور بالحرارة والظلام والرعد والقوارض والكلاب والعناكب وما إلى ذلك.

## تقييم التهديد

بمجرد أن ينطلق المنبه، يبدأ عقلك في الدخول، محاولاً تحديد مقدار الخطر الذي تواجهه. أولاً، هناك تقييم لمستوى التهديد. كم حجم الدب؟ هل يتحرك نحوك؟ هل تبدو عدوانية؟ في حالة التهديدات المشروطة (الرهاب)، قد يكون تقييم الخطر شبه فوري، ويعتمد إلى حد كبير على مدى قربك من الشيء أو الموقف الذي يخشى منه.

يمكن أن يؤدي تقييم مستوى التهديد إلى سلسلة كاملة من الدقة إلى الخطأ التام. عادةً ما يتم تشويه تقييماتك للتهديدات المشروطة، لأنها مدفوعة بعلاقة مكتسبة بين التحفيز المحايد والخطر الشديد. تسمى تقييمات الخطر غير الدقيقة أو المشوهة بتقييمات خاطئة، وسيساعدك مكونات من برنامج العلاج في هذا الكتاب على التغلب عليها.

بالإضافة إلى تقييم التهديد الفوري، سيحاول عقلك أيضاً توقع التوقعات. ما الأشياء السيئة التي قد تحدث في غضون خمس دقائق، غداً، خلال شهر؟ هذه الاستجابة الطبيعية للتهديد أمر طبيعي. لقد ساعدنا تقييم النتائج الكارثية المحتملة على البقاء كنوع. ولكن عندما يعلق عقلك على التهديدات ولا يفلت من عقلك، عندما لا يمكنك التوقف عن الاستعداد لجميع الأشياء الضارة التي يمكن أن تحدث، فإن العملية العقلية الطبيعية قد ساءت. بدلاً من حمايتك، يمكن لهذه الاستجابة للقلق / القلق أن والذي سيساعدك على التعامل مع الأفكار defusion تفقد القلق إلى مستويات مفرطة. يتضمن برنامج العلاج هذا مكوناً يسمى المجتررة.

التقييم الثالث ردا على التهديد هو تقييم لقدرتك على التأقلم. هل تشعر بالقوة الكافية لمواجهتها؟ هل لديك الموارد لتحمل الألم أو الضغط الذي قد يجلبه هذا التهديد؟ يؤدي تقييم قدرتك على التأقلم، إذا كان مرتفعا، إلى الكفاءة الذاتية - الثقة في أنه يمكنك التعامل مع الأشياء الصعبة. إذا كان منخفضا، فقد تعاني من عدم تحمل الكرب - بمعنى أنه يمكن أن تطغى عليك الأحداث المؤلمة بسرعة. يُعد الاستغاثة من عدم التحمل أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في القلق المزمن، وهناك مكونات من عناصر برنامج العلاج هذا يستهدفه.

في ما يلي مخطط تفصيلي لعملية تقييم التهديد المعتادة، والتي كانت مزعجة وبطيئة حتى تتمكن من رؤية الأنواع الثلاثة من التقييمات التي تحدث ما إذا كان ردك سيكون انخفاصا في القلق أو تصاعد القلق وتجنبه:

### تصور التهديد: صوت التنبيه: خطر

التقييمات:

#### 1. خطر كبير؟

إلا - يتوقف الإنذار، ينخفض القلق / الإثارة. نعم - يستمر المنبه: خطر

#### 2. احتمالات كارثية؟

إلا - يتوقف الإنذار، ينخفض القلق / الإثارة. نعم - يستمر المنبه: خطر

#### 3. أكثر مما يمكنني التعامل معه؟

إلا - يتوقف الإنذار، ينخفض القلق / الإثارة. نعم - يستمر المنبه: خطر

لاحظ أن جرس الإنذار يتوقف إذا كان تقييمك للتهديد أو الخطر المستقبلي منخفضا. وبالمثل، ينخفض الإنذار أو يتوقف إذا حددت أن لديك موارد التأقلم لمواجهة التهديد. إلا إذا كان الخطر الحالي أو المستقبل يبدو عالية و كنت تفتقر إلى القدرة على التعامل لا تستمر ناقوس الخطر مما اثار كلا القلق / الخوف والإثارة الفسيولوجية.

عادة ما تحدث سلوكيات التجنب فقط بعد إثارة القلق / الخوف والإثارة. غالبا ما يكون قرار تجنبه تلقائيا وفقطا للوعي، ما لم يكن لديك سبب قوي لمواجهة التهديد (على سبيل المثال، قد يؤدي التجنب إلى عواقب سلبية وخيمة، أو هناك شيء تقدره في مواجهة هذا الخوف بالتحديد). سوف تتعلم في برنامج العلاج هذا كيفية اتخاذ القرار بوعي وعن قصد لمواجهة التهديدات والقلق الذي تثيره.

## الاستجابات الفسيولوجية والعاطفية

تم وصف الاستجابة الفسيولوجية للتهديد برد فعل القتال أو الهروب (كانون، 1915)، ومؤخرا، رد فعل القتال، الهروب، بمجرد أن تقرر وجود تهديد كبير، يتفاعل جسمك مع تسلسل سريع من الاستجابات الوقائية. يحفز (Clark، 2011) التجنيد والغدة الكظرية لإطلاق ادرينالين الناقل العصبي. ينتج ACTH جهازك العصبي الودي الغدة النخامية على إنتاج هرمون الإجهاد عن هذا في النهاية:

- زيادة ضغط الدم
- تسارع معدل ضربات القلب
- تنفس أسرع
- تباطؤ أو وقف الهضم

- انقباض الأوعية الدموية في جلدك (لتقليل النزيف)
- تمدد الأوعية الدموية في عضلاتك الكبيرة (لمساعدتك على الجري أو القتال)
- تمدد التلاميذ (لرؤية أفضل)
- رؤية النفق
- اهتزاز

كل هذه التفاعلات اللاإرادية تجهزك للتغلب على التهديد بأفضل طريقة ممكنة من خلال (1) الهروب ، (2) القتال والدفاع عن نفسك ، أو (3) التجميد واللعب القتلى. يقرر دماغك أيًا من هذه الإجراءات يجب القيام به في بضع ثوانٍ فقط.

في هذه الأثناء ، عندما يتفاعل جسمك ، يبدأ المهاد والمناطق الحوفية في دماغك باستجابة عاطفية - الخوف (التهديد موجود أمامك مباشرة) أو القلق (قد يحدث تهديد في وقت ما في المستقبل). تخلق مشاعر الخوف / القلق مستوى مؤلم من الإثارة يجعلك ترغب في القيام بشيء ما لإيقافه. في حين أن الخوف هو تكيفي ، يحفزك على تجنب الخطر ، إلا أن الإشارات الكاذبة تثير تجنبًا مدفوعًا بالخوف يجعلك تهرب من ما هو غير خطير.

## الاستجابات السلوكية

تشارك كل العواطف في وظيفة واحدة - لتنظيم وتحفيز السلوك الذي يساعدك على البقاء. الغضب ، على سبيل المثال ، يدفع السلوك العدواني لحمايةك من الهجمات. الحزن

يدفعك إلى الانسحاب حتى تتمكن من إعادة التقييم بعد الخسارة أو الفشل. ويحثك الخوف على المقاومة أو تجنب ما يخيفك. لذا فإن كل عاطفة هي جزء لا يتجزأ من الرغبة الفطرية والصلبة في اتخاذ إجراءات تساعدنا على بقائنا على قيد الحياة

الدافع وراء الخوف أو القلق هو البحث عن الأمان. أكثر سلوكيات الأمان شيوعًا هو التجنب - جزء الطيران من رد فعل القتال أو الهروب. يمكن أن يتخذ التجنب ثلاثة أشكال: تجنب مواقف معينة ، وتجنب أفكار معينة ، أو تجنب أحاسيس معينة. أو بدلاً من التجنب الفوري ، يمكنك محاولة تحديد ما إذا كنت في أمان من خلال التحقق من الخطر أو السعي إلى الاطمئنان للتأكد مما إذا كان التهديد خطيرًا كما كنت تخشى. إذا كان التهديد لا مفر منه ، فقد تؤدي بعض الطقوس العقلية أو الجسدية مثل استدعاء المساعدة الإلهية أو غسل اليدين للشعور بالأمان. يمكن أن تتخذ سلوكيات السلامة أشكالًا عديدة.

### • مثال: رد شيلا على الإنذار

بعد عدة ساعات من عودتها إلى المنزل من لعبة البيسبول ، حيث أكلت شيلا صريحين في الملعب ، بدأت تعاني من ألم حاد في المعدة. أدى التهديد إلى تقييم فوري لمستوى الخطر

توفت والدة شيلا بسبب السرطان قبل عدة سنوات ، وقد عانت الكثير من الألم. ونتيجة لذلك ، بدأت شيلا في التعرف على الألم الجسدي باعتباره شيئًا خطيرًا وشيئًا يندب بالخطر. ما قد يتحول إلى هوت دوج سيئ تم أساءة تقديره على أنه خطير للغاية وربما يهدد الحياة

بدأت شيلا تحاول التنبؤ بالمستقبل. ربما كان هذا سرطانًا ، وكانت بحاجة إلى جراحة وعلاج كيميائي. مثل والدتها ، قد لا تعيش. كيف ستعطي ولديها المراهقين ، بالنظر إلى أن زوجها السابق كان مجنونًا وسيضر أبنائها إذا وضع يديه عليهم؟ كيف ستحافظ على سقف فوق رأسها إذا لم تعد قادرة على العمل؟ كانت شيلا قلقة أو مجترسة من السرطان حتى توقفت. ولأنها تعرضت لعدد من اضطرابات المعدة مؤخرًا ، بدأت تفكر في أنها ربما تعاني أيضًا من مرض القولون العصبي.

في الوقت الذي عانت فيه من ثقل الاحتمالات الكارثية ، تساءلت شيلا كيف ستتعامل. كانت والدتها قد "استسلمت" في النهاية ، وربما كانت كذلك. اشتبهت شيلا في أن الضغط سيكون مرهقًا وأنها لا تستطيع تحمله

كان لسوء التقدير والقلق / الاجترار وعدم تحمل الكرب أثر كبير. يمكن لشيلا أن تشعر بقلبيها بداية السياق شعر وجهها وصدرها بالسخونة. كانت ذات رأس خفيفة. عندما وقفت ، شعرت ساقها بالاهتزاز والضعف. الآن بدأ الرد على الإنذار يندمج مع القلق المتزايد. كان جسدها وعواطفها يصرخان "خطرا!" لاحظت شيلا كل هذا وفكرت ، *انا في مشكلة حقيقية*.

بعد نصف ساعة ، انغمست شيلا في سلوك سلامة شائع - طلبا للطمأنينة. ذهبت عبر الإنترنت لقراءة عن سرطان المعدة والقولون كذلك

9

CBT كتاب عمل حل القلق

متلازمة القولون المتهيج. بعد أسابيع عندما دعته صديقة إلى لعبة كرة أخرى ، رفضتها شيلا باستخدام سلوك الأمان الأكثر شيوعاً - التجنب.

## الإنذارات الكاذبة

عندما تتفاعل مع سلوكيات الخوف والسلامة مثل تجنب الأشياء أو المواقف منخفضة الخطورة ، فهذا إنذار كاذب. كلما واجهت المزيد من الإنذارات الكاذبة ، زادت معاناتك من القلق والإثارة غير الضروريين. تؤدي الإنذارات الكاذبة المتكررة إلى تجنب الأشياء التي لا تحتاج إلى تجنبها ، وتقبيد حياتك وتقليلها.

الإنذارات الكاذبة لها أربعة أسباب:

- التجنب المعتاد - الاستجابات للتهديدات المشروطة أو غيرها من التهديدات المنخفضة المخاطر. يمنع التجنب من معرفة أن تهديداتك المشروطة ليست خطيرة ، وأنه يمكنك تحملها والتعامل معها ، وأنه ليس عليك الهروب منها.
- التفكير في الكوارث المستقبلية - محاولة التنبؤ والتخطيط لكل خطر محتمل لتجنبه.
- سوء تقدير مستوى التهديد - تقرير الخطر أسوأ مما هو عليه.
- محنة التعصب - الاعتقاد بأنه لا يمكنك الوقوف على التهديدات أو التعامل معها أو القلق الذي تتبره.

لا تخلق هذه العوامل الأربعة إنذارات خاطئة فحسب ، بل تجتمع أيضاً عادةً للحفاظ على اضطراب القلق لديك. إنهم يقودون حرفياً ويعمقون خوفك والملك. تستهدف كل خطوة من خطوات العلاج التي يتبعها هذا الكتاب واحداً أو أكثر من هذه العوامل. بينما تحرر نفسك من تأثيرهم ، فإن قلقك وخوفك ، وإثارتك ، وجميع القيود التي وضعها تجنبك حول حياتك ستخضع بشكل كبير.

## اضطرابات القلق

دليل التشخيص الذي يتبعه معظم المعالجين وتستخدمه شركات التأمين الصحي للموافقة على الدفع ، هناك ستة ، في DSM-5 في أنواع من اضطرابات القلق: اضطراب القلق العام ، اضطراب القلق الاجتماعي ، الوسواس القهري ، اضطراب الهلع ، رهاب محدد ، واضطراب ما بعد الصدمة. إنها مختلفة بشكل كبير عن بعضها البعض ، ولكن هناك عوامل رئيسية مشتركة بين الجميع. يتناسب قلق بعض الأشخاص بدقة مع تشخيص واحد ويمتد قلق البعض إلى فئتين أو ثلاث.

10

استجابة الإنذار

دعونا نلقي نظرة على معايير كل منها والأعراض التي تبدو مألوفة لك. ضع علامة على كل اضطراب قد ينطبق عليك ، وأدرج المواقف التي تخشها.

## اضطراب القلق العام

فأنت تقلق بشأن أشياء متعددة. أنت تركز على كل الأشياء السيئة التي قد ، (GAD) إذا كنت تعاني من اضطراب القلق العام تحدث. يقلق الجميع في بعض الأحيان بشأن المال أو العمل أو العلاقات ، لكنك تقلق كثيرًا ووقتًا طويلًا. يمنعك القلق المفرط من الاستمتاع بالحياة الكاملة. التجربة الأساسية هي شعور لا يمكن السيطرة عليه من عدم اليقين والخوف من النتائج الكارثية. في حين أن القلق هو محاولة للتغلب على عدم اليقين من خلال توقع ومحاوله منع الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث ، إلا أن له تأثيرًا يجعلك أكثر قلقًا وعدم اليقين ، وليس أقل. كما يرتفع القلق الخاص بك، فإنك ثم استخدام السلوكيات السامة ل وتعاطي المخدرات والكحول، وتشتت نفسك، overpreparing، مواجهة-أشياء مثل فحص، تسعى الطمأنينة، المماثلة، وتجنب وغيرها من السلوكيات

تشمل أعراض اضطراب القلق العام ما يلي:

- الأرق
- التعب
- صعوبة في التركيز
- التهيج
- توتر العضلات
- مشاكل النوم
- صعوبة التحكم في القلق

الحالات التي تطلقني:

## اضطراب القلق الاجتماعي Dis

كشخص يعاني من القلق الاجتماعي ، تخشى الرفض والعار الاجتماعي. أنت قلق للغاية بشأن ما قد يعتقد الآخرون عنك. قد تتجنب الوظائف أو المواقف الاجتماعية التي تضعك في موقف يحكم عليك فيه الآخرون ومن المحتمل أن تتعرض للنقد أو الرفض. لتنظيم مشاعر القلق هذه ، قد تميل إلى العزلة ، مما يجعلك تشعر بالوحدة وتحد من حياتك وعلاقاتك

يمكن أن تشمل أعراض اضطراب القلق الاجتماعي ما يلي:

- الشعور بالقلق الشديد تجاه الناس وصعوبة التحدث إليهم
- الوعي الذاتي أمام الناس والخوف من الرفض أو الإهانة أو الحرج
- خوف من أن يحكم عليك

- القلق لأيام أو أسابيع قبل حدث اجتماعي
- تجنب الأماكن التي يوجد بها أشخاص
- صعوبة تكوين صداقات والحفاظ على الأصدقاء
- احمرار أو تعرق أو ارتجاف حول الآخرين
- الخوف من التحدث إلى الغرباء

حالات أخشى:

12

استجابة الإنذار

## الوسواس القهري Dis

هي الخوف بالإضافة إلى سلوكيات التأقلم القهري. الوسواس القهري (OCD) التجربة الأساسية لاضطراب الوسواس القهري هو اضطراب قلق شائع ومزمن يفكر فيه الشخص بقلق ويحاول تجنب خوف معين، مثل:

- الفوضى / النسيان
- الجراثيم أو التلوث
- (الحاق الأذى) (إصابة أحد المشاة ، وإيذاء شخص بسكين)
- أفكار ممنوعة أو محرمة تتعلق بالجنس أو الدين أو الأذى
- أفكار عدوانية تجاه الذات أو الآخرين

عندما يصادف شخص ما حالة تؤدي إلى الخوف من الوسواس القهري (مثل القيادة بالقرب من ساحة المدرسة ، أو تقطيع الخضار بجوار أحد أفراد أسرته ، أو لمس المزلاج في كشك المراض ، أو الاقتراب من شخص قد يكون مصابًا بمرض ، أو يرتكب خطأ ، وهكذا على) ، سيحاول الشخص السيطرة على الخوف بسلوك سلامة أو طقوس قهرية. يمكن أن تشمل هذه السلوكيات القهرية:

- التنظيف المفرط أو غسل اليدين

- ترتيب وترتيب الأشياء بطريقة معينة
- التحقق بشكل متكرر من الأشياء ، مثل التحقق لمعرفة ما إذا كان الباب مغلقاً أو الفرن مغلقاً ، أو القيادة مرة أخرى على نفس الطريق للتحقق ومعرفة ما إذا ضربت شخصاً
- العد القهري
- (القيام بإيماءات طقسية (قول أو التفكير في عبارات طقسية أو صلوات أو اعتذارات
- عمل قائمة لمواجهة الخوف من النسيان

حالات أخشى:

## اضطراب الهلع Dis

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الهلع من نوبات زعر متكررة وغير متوقعة ، وهي فترات مفاجئة من الخوف الشديد قد تشمل خفقان القلب ، وسرعة ضربات القلب ، والتعرق ، والارتعاش أو الارتعاش ، وأحاسيس ضيق التنفس ، والشعور بالاختناق أو الاختناق ، أو شعور الموت الوشيك. الخوف الأساسي هو الأحاسيس في جسمك والتي هي نذر للذعر ، والذعر نفسه

تشمل أعراض اضطراب الهلع ما يلي:

- هجمات مفاجئة ومتكررة من الخوف الشديد
- الشعور بالخروج عن السيطرة أثناء نوبة الهلع
- مخاوف شديدة بشأن موعد حدوث الهجوم التالي
- الخوف أو تجنب الأماكن التي حدثت فيها نوبات هلع في الماضي

حالات أخشى:

## رهاب محدد Ph

كما يوحي الاسم ، يعاني الشخص الذي يعاني من رهاب معين من خوف شديد رداً على شيء أو موقف معين. الخوف من الدم أو الإبر ، والخوف من الأماكن المغلقة ، والخوف من الطيران هي أمثلة على رهاب محدد. الخوف من العناكب ، والخوف من الثعابين ، والخوف من المرتفعات هي أكثر شيوعاً. في حين أن الكثير من الناس يخافون من مواقف أو أشياء معينة ، فإن المشكلة الرئيسية مع الرهاب هي أن الفرد يشعر (1) بأنه مضطر إلى تجنبه ، و (2) يؤثر الإبطال على حياة ذلك الشخص بطريقة

سلبية. على سبيل المثال ، بالنسبة لشخص يعيش في مدينة نيويورك ، قد لا يكون الخوف من التعابين مقلقًا للغاية. من ناحية أخرى ، يحتاج دليل حمل حقيبة الظهر مع رهاب الثعابين إلى العلاج أو وظيفة جديدة.

:حالات أخشى

## اضطراب ما بعد الصدمة Dis

بعد أن تمر بحدث صادم. الحدث المؤلم هو شيء مرعب ومخيف (PTSD) يمكن أن يحدث اضطراب ما بعد الصدمة يتعرض له أو تختبره شخصيًا ، مثل

- التعرض القتالي
- الاعتداء الجنسي أو الجسدي على الطفل
- هجوم إرهابي
- الاعتداء الجنسي أو الجسدي
- الحوادث الخطيرة ، مثل حطام السيارة
- الكوارث الطبيعية ، مثل حريق أو إعصار أو إحصار أو فيضان أو زلزال

خلال حدث صادم ، قد تخشى أن تكون حياتك أو حياة الآخرين في خطر. قد تشعر أنه لا يمكنك التحكم فيما يحدث حولك. يعاني معظم الأشخاص من بعض ردود الفعل المرتبطة بالتوتر بعد حدث صادم ، ولكن لا يعاني الجميع من اضطراب ما بعد الصدمة. إذا لم تختف ردود أفعالك بمرور الوقت وعرقلت حياتك ، فقد يكون لديك اضطراب ما بعد الصدمة. يحاول الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة تجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون ذكريات الحدث الصادم. حتى أنهم يتجنبون التحدث أو التفكير في الحدث. إذا كنت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة ، فقد تتغير طريقة تفكيرك في نفسك والآخرين بسبب الصدمة. قد تشعر بفيضان من الغضب أو الخوف أو الشعور بالذنب أو الخجل. قد تواجه أيضًا كوابيس أو ذكريات غير مرغوب فيها لهذا الحدث.

:حالات أخشى

سيتم توسيع القوائم السابقة للمواقف المخيفة في الفصل التالي. ولكن أولاً ، سيساعدك التمرين التالي في التخطيط للعلاج وكيف (<http://www.newharbinger.com/34749>) ستستخدم هذا الكتاب. (تتوفر نسخة قابلة للتحميل من ورقة العمل هذه على

## جرد التأقلم الشامل

العناصر الموجودة في هذا الجرد هي طرق مختلفة للتعامل مع المشاكل. عند الانتهاء من هذا المخزون ، فكر في الأحداث الصعبة أو المجهدة في حياتك. ابدل قصارى جهدك لتقييم كل عنصر من حيث عدد مرات استخدامه. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك ، وليس ما تعتقد أنه مقبول للغاية ، أو ما سيقوله أو يفعله معظم الناس

قم بتقييم كل عنصر على مقياس من 1 إلى 5 ، حيث يعني 1 أنك لا تستخدم هذه الإستراتيجية على الإطلاق ، ويعني 5 أنك تستخدمها كثيرًا



- 1.1 أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقة أو غير مريحة بدلاً من ذلك من مواجهتها.
- 1.2 أنا قلق بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- 1.3 عندما أكون منزعجاً من موقف ما ، غالباً لا تتحول أفكاري السلبية كن صحيحاً تماماً.
- 1.4 لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.
- 2.1 أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق ، أو منزعج.
- 2.2 أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن قرار.
- 2.3 أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ - أكثر إبلافاً ومخيفة - منها أتضح أنه.
- 2.4 أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تثير القلق.
- 3.1 إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح ، فأنا أتجنب المواقف تماماً - حتى على الرغم من أنني أتمنى لو لم يكن علي ذلك.
- 3.2 كلما كانت هناك مشكلة ، أميل إلى الخوض في أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث يحدث.
- 3.3 عندما تكون المواقف مزعجة بالنسبة لي ، أميل إلى الحصول على سلسلة من أفكار عن نفسي أو الآخرين تشعر أنها صحيحة في ذلك الوقت ، لكنها ليست كذلك في كثير من الأحيان.
- 3.4 لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أنا فيها خشية.

معهم.

أجد أنني أميل إلى الإفراط في التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن

4.2 تحدث.

4.3 أقفز بسهولة إلى استنتاجات عندما أكون مستاء من شيء ما  
السيونز ليست دقيقة حقا.

4.4 أشعر بالضيق بسبب الخوف أو القلق بطريقة تبدو أكبر من أن أتعامل معها.

5.1 أحاول تجنب الأشياء التي أشعر أنها يجب أن أفعلها لحماية نفسي من الشعور أيضاً  
قلقة.

5.2 مشاكلي تثير الكثير من التفكير في كل الأمور السيئة  
يمكن أن يأخذ.

5.3 في المواقف الصعبة يمكن أن يكون لدي فكرة سلبية واحدة تلو الأخرى  
يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.

5.4 لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف التي تثير الخوف.

قد تشعر بالإرهاق من عدد العناصر التي كانت ذات صلة بك. الخبر السار هو أنك تقوم بالتوعية بسلوكيات التأقلم التي تعزز  
قلقلك. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التغيير في الحوادث. دعونا نلقي نظرة على ما هو مهم بالنسبة لك

و 2.1 و 3.1 و 4.1 و 5.1 هي عبارات تنطبق على تجنب الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق. يمكن أن يكون هؤلاء أشخاصاً 1.1  
أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو أحاسيس داخلية تميل إلى تجنبها

و 2.2 و 3.2 و 4.2 و 5.2 هي عبارات تنطبق على القلق / الاجترار ، وتزيد من القلق بشأن الأخطار أو التهديدات 1.2  
المستقبلية ، وتوقع تنبؤات سلبية حول المستقبل التي تقف في طريق إيجاد حلول للمشاكل

و 2.3 و 3.3 و 4.3 و 5.3 هي عبارات تنطبق على سوء التقدير / المعرفي أو تقييم الموقف أو الشيء أو الإحساس أو 1.3  
الشخص على أنه خطير عندما لا يكون كذلك.

و 2.4 و 3.4 و 4.4 و 5.4 هي عبارات تنطبق على عدم تحمل التعصب ، والاعتقاد بأنه لا يمكنك تحمل بعض التجارب 1.4  
والعواطف التي تثيرها.

## برنامج العلاج الخاص بك

تجنب. إذا سجلت 15 أو أعلى في بنود المخزون المتعلقة بالإبطال ، فأنت في شركة جيدة. أنت في المكان الصحيح تماماً  
ويمكنك بيقية مواصلة القراءة في الفصل التالي. تجنب هو السبب الأول والمحافظة على القلق المزمن. معظم الأشخاص الذين  
يأخذون هذا المخزون يسجلون درجات عالية في التجنب ، ويخصص نصف هذا الكتاب تقريباً لطرق حل مشكلة التجنب

الحل رقم واحد لتجنب ، ثبت في دراسة مضبوطة بعد دراسة مضبوطة ، هو التعرض . ببساطة ، التعرض يحل مشكلة القلق لديك  
من خلال تجربة ما تخاف منه بنجاح. تأخذك الفصول الستة التالية من هذا الكتاب خطوة بخطوة خلال عملية التعرض. إنه علاج  
صعب ولكنه قوي وشامل. حتى إذا سجلت درجات منخفضة نسبياً في هذا القسم من قائمة الجرد ، فيجب أن تعمل بجد من خلال  
الفصول الأربعة التالية. إن إتقان التعرض هو مفتاح علاج القلق على المدى الطويل.

**القلق / الاجترار.** إذا سجلت 15 أو أعلى في بنود المخزون المخصصة للتجاعيد ، فيجب عليك استكمال الفصول الأربعة التالية "من خلال العمل أيضًا من خلال الفصل 8 ، "تقليل القلق مع التشويش

**سوء التقدير المعرفي.** إذا سجلت 15 أو أعلى في البنود المتعلقة بسوء المعرفة المعرفي ، يمكنك استكمال الفصول الأربعة "التالية" من خلال تضمين المادة في الفصل 7 ، "يمكنك مواجهة الخوف" ، والفصل 9 ، "تصحيح عدسة القلق لديك

**عدم تحمل الكرب.** إذا سجلت 15 أو أعلى في هذه العناصر في قائمة الجرد ، فقم بتكملة الفصول الأربعة التالية من خلال العمل "على التمارين في الفصل 10 ، "مهارات تحمل الإجهاد

أخيرًا ، لا تترك هذا الكتاب دون الرجوع إلى الفصل الأخير 11 ، "منع الانتكاس" ، لأنه على المدى الطويل ستحتاج إلى استراتيجيات لإعادة تطبيق مهارات حل القلق لديك بسرعة عندما تبدأ في الشعور بالقلق في المستقبل

لتلخيص كيفية استخدام هذا الكتاب ، تأكد من قيامك بجميع الأعمال في الفصول الأربعة التالية والفصل 11. اعتمادًا على درجاتك الخاصة في هذا المخزون ، يمكنك أيضًا الاستفادة من الفصول من 7 إلى 10

## حان وقت البدء

القلق يأخذ الكثير من الفرح من الحياة. في كل مرة ينطلق جرس الإنذار ، ينتهي بك الأمر بالشعور بالخطر والاحتمالات الكارثية. يتفاعل جسمك من خلال الاستعداد للمعركة أو للهروب ، ويطلب منك أن تفعل شيئًا لتكون آمنًا. تشعر بالإثارة والإرهاق ، وكل ما يمكنك التفكير فيه هو كيفية الهروب من التهديد

يجب أن تتساءل: هل يمكن لأي شيء أن يساعد؟ هل يمكن أن يظهر كتاب مثل هذا الطريق إلى الارتياح؟ الجواب نعم. القلق ليس لغزا. إنه ليس صندوقًا أسود لا يمكننا النظر إليه ومعرفته. يتسبب القلق المزمن أعلاه في استمرار القلق المزمن. سيساعدك برنامج العلاج الموضح هنا على استهداف العوامل الأربعة التي تحول الخوف والقلق من تجربة مؤقتة إلى اضطراب

المساعدة في الطريق. هيا بنا نبدأ

### الفصل 3

## تقدير

في هذا الفصل ، ستقوم بتوسيع قائمة المواقف المخيفة واستكشاف سلوكيات الأمان الخاصة بك ، بما في ذلك نمطك الفريد من التجنب. في نهاية الفصل سيكون لديك جرد تفصيلي للأشخاص والأماكن والأشياء والمواقف والتجارب التي تخشها وتميل إلى تجنبها. ستستخدم هذا المخزون في الفصول اللاحقة ، لذا خذ وقتك في هذا الفصل وقم بالتمارين بدقة.

ابدأ بنقل مواقفك المخيفة من الفصل السابق إلى العمود الأول من ورقة العمل في الصفحة التالية. (تتوفر نسخة قابلة للوضع قائمة بجميع المواقف التي قد تفكر (<http://www.newharbinger.com/34749>) للتنزيل من ورقة العمل هذه على فيها ، بما في ذلك الخبرات والأشخاص والأماكن والأشياء وحتى التجارب الداخلية مثل الأفكار المقلقة وأحاسيس مدعورة - كل شيء تخافه.

وحدات ذاتية من الشدة) من 0 إلى 100 ، حيث لن يكون 0 قلقًا و 100 سيكون SUDS في العمود الثاني ، قم بتقييم أقصى قدر ممكن من القلق.

اترك العمود الثالث فارغًا الآن.

CBT كتاب عمل حل القلق

### ورقة عمل جرد التعرض

الوضع المخيف	رغوة الصابون 0-100	سلوكيات السلامة


22

تقدير

أحب إيلين ركوب الخيل ، ولكن بعد سقوطها من حصانها أصبحت خائفة من ركوب الخيل. فيما يلي قائمة بالمواقف SUDS المخيفة وتصنيفات

### ورقة عمل جرد التعرض إيلين

الوضع المخيف	رغوة الصابون 0-100	سلوكيات السلامة
الضرب في الزريبة الصغيرة	60	
ركوب درب حلقة مرج	75	
زيارة الحصان في اسطبل	30	

التذكر والتفكير في السقوط	50	
تحدث عن السقوط	45	
الراكض	85	
ركوب طريق مرتفع مرتفع	90	
حصان يمشي في زريبة	35	

كانت مواقف إيلين المخيفة مرتبطة جميعها بصدمة معينة ، وهي السقوط من حصانها. اعتمادًا على نوع القلق الذي تشعر به ، قد تكون قائمة المواقف المخيفة أكثر تنوعًا .

## سلوكيات السلامة

سيكون العمود التالي الذي ستكمله في قائمة جردك هو *سلوكيات السلامة* النموذجية التي تستخدمها استجابة لمواقفك المخيفة.

ما هي سلوكيات السلامة؟ كلنا مرتبين بحماية أنفسنا من المواقف الخطيرة. عندما نشهد تهديدًا ، نستصرف بسرعة ونذهب إلى أبعد الحدود لنشعر بالأمان. إذا كنت في مرآب للسيارات غير مضاءة وسمعت خطوات خلفك ، فمن المحتمل أنك ستتحرك بسرعة للوصول إلى أمان سيارتك. بالإضافة إلى البحث عن الأمان استجابة لموقف تهديد جسدي ، ستجد نفسك تبحث عن الأمان لتخفيف القلق الذي تشعر به عندما تقلق بشأن شيء ما. إن سلوكيات السلامة هي إجراءات يتم اختيارها لحمايتك من مشاعر الخوف ، والكوارث التي تقلقك.

سلوكيات السلامة مقنعة لأنها توفر فوائد فورية. أنها تقلل من *الشعور بالخطر* على المدى القصير. على سبيل المثال ، إذا كان لديك اضطراب الوسواس القهري ، فقد تثير دعوة تناول الطعام في الخارج مخاوف بشأن التعرض لجراثيم من المقاعد والحشد والبكتيريا في الطعام الذي يتم تقديمه والجراثيم في الحمامات العامة ، إذا رفضت الدعوة ، وبالتالي تجنب المطعم وجميع التهديدات المتصورة التي تأتي معه ، فسوف تشعر بتحسن على الفور. إذا قررت الذهاب ، يمكنك اتخاذ الاحتياطات (سلوكيات السلامة) –تنظيف مناديل مضادة للبكتيريا ، وارتداء قفازات لباب الحمام ، وتناول السلطة فقط. مع هذه السلوكيات المتعلقة بالسلامة ، تخفف من القلق بشأن التلوث ، ولكن تخلق صعوبة أكبر بكثير. سيستمر خوفك من الجراثيم وربما يزداد سوءًا لأنك لم تفعل شيئًا لتقليل الخوف نفسه بشكل مباشر.

هناك نوعان من سلوكيات السلامة: المتجنب والمقاربة. مع سلوكيات السلامة المتجنبة ، تتجنب الخوف أو تؤخره أو تهرب منه. إن سلوك التأقلم هذا جذاب للغاية لأنك تحصل على انخفاض فوري في مستوى القلق لديك. مع سلوكيات سلامة النهج ، تتخطى الموقف المثير للقلق ، لكنك تستخدم استراتيجيات تمنع أو تقلل من نتائج المخيفة. كلا النوعين من سلوكيات السلامة تجعلك تشعر بتحسن على المدى القصير. إذن ما هي المشكلة معهم؟

المشكلة في استخدام سلوكيات السلامة هي أنك لا تتعلم أي شيء. أنت لا تتعلم أبدًا ما إذا كان موقفك أو خوفك سبب لك الأذى حقًا. أنت لا تتعلم أبدًا تحمل عدم اليقين. ولن تتعلم أبدًا الثقة في حكمك. لذا في المرة القادمة التي يظهر فيها نفس التهديد ، تعاني من نفس القلق ، تدفعه بعيدًا بنفس سلوك الأمان ، وهكذا إلى أجل غير مسمى. أنت تعيش في حلقة متكررة حيث يميل القلق إلى أن يصبح أكثر تواترًا وكثافة ، وليس أقل. يوضح التسلسل التالي كيف تحافظ سلوكيات السلامة على القلق وتفاقمه غالبًا:

تهديد محدد يخلق عدم اليقين بشأن السلامة

☒

، القلق (التفكير في الأشياء الكارثية التي يمكن أن تحدث

على أمل الحد من عدم اليقين)

☒

يزيد القلق / الخوف كلما زاد قلقك

☒

تساعدك سلوكيات الأمان على تجنب التهديد أو تقليله

☒

يقلل القلق مؤقتًا

☒

لا يوجد تعلم - أنت لا تتعلم تحمل عدم اليقين أو

تعلم أن التهديد لن يؤذيك

☒

يظهر تهديد محدد

☒

تكرار التسلسل

:إليك بعض سلوكيات الأمان الشائعة التي يجب مراعاتها عند ملء قائمتك

أهم سلوك للسلامة الفردية ، المحرك الرئيسي الذي يغذي القلق. عندما تتجنب ما تخشاه ، فإنك تقلل ، biggie تجنب. هذا هو من قلقك عن طريق إبعاد نفسك عن موقف يبدو غير مؤكد ويهددك. يمكنك تجنب المواقف التي تنطوي على لقاء أشخاص جدد. قد تتجنب إجراء الفحص السنوي لأنك لا تعرف ما سيخبرك به الطبيب. يمكنك تجنب المهام أو التحديات التي تثير الخوف من الفشل أو الخطر. في نهاية هذا الفصل ، سوف تركز بمزيد من التفصيل على أنماط التجنب الفريدة الخاصة بك

البحث عن الاطمئنان المفرط. إذا كان هذا أحد سلوكياتك المتعلقة بالسلامة ، فأنت تطلب الاطمئنان من الآخرين عندما تتخذ قرارًا. قد يشمل هذا اتخاذ قرار كبير ، مثل شراء سيارة ، أو قرار أصغر ، مثل ما يجب تناوله في العشاء. في حين أنه من الطبيعي أن تسأل الآخرين عن آرائهم ، مع هذا السلوك الآمن ، فإن البحث عن الاطمئنان مفرط - كما هو الحال في السؤال عدة مرات من أجل مواجهة القلق الذي يولد قلقك.

**إلهاء.** عند مواجهة تجربة مخيفة ، قد تتصرف بطرق تهدف إلى تشتيت انتباهك. قد يشمل هذا أحلام اليقظة ومشاهدة التلفاز الفهري أو استخدام الإنترنت والعد والنقر والتخطيط وما إلى ذلك. شكل آخر من أشكال الإلهاء هو النظر بعيدًا عن الشيء أو الموقف الذي تخشاه.

**مماطلة.** التسويف هو سلوك أمان يقع ضمن فئة التجنب الأوسع . مع المماطلة ، تأجيل تجربة مخيفة كوسيلة لتأخير القلق بشأن شيء ما أو لتقليل إحساسك بالتهديد أو الخطر.

**التحقق والمراجعة المزدوجة.** قد يتجلى سلوك الأمان هذا في التحقق المزدوج من أنك قمت بإيقاف تشغيل الموقد قبل مغادرة المنزل ، أو التحقق من أحيائك عدة مرات في اليوم للتأكد من سلامتهم. هذه هي محاولتك للشعور بعدم القلق عند مواجهة عدم اليقين.

**الاعداد الزائد.** تم تصميم الأنشطة المتعلقة بسلوك الأمان هذا لزيادة اليقين بشأن المواقف الغامضة أو التي لا يمكن التنبؤ بها. ربما سمعت عبارة "أنا قلق بشأن أي شيء لا يمكنني البحث فيه". ستسعى للحصول على أكبر قدر من المعلومات وإعداد نفسك قدر الإمكان لتقليل مستوى عدم اليقين عندما تواجه تحديًا يثير القلق.

**الكمالية.** الهدف من هذا السلوك للسلامة هو القضاء على عدم اليقين والأخطاء من خلال القيام بكل شيء لا تشوبه شائبة. هذا يعني عدم تفويض المهام للآخرين حتى تتأكد من إنجازهم بالطريقة التي تريدها. يمكن أن يعني أيضًا الإفراط في العمل لتجنب احتمال الأخطاء.

**طقوس.** عند مواجهة موقف مخيف ، قد تنخرط في الطقوس كسلوك للسلامة. كما بمجرد التفكير في شيء سيء يحدث الناس تحب، قد يقول صلاة للحفاظ على سلامتهم، أو قد ترتب الكائنات بطريقة محددة. يمكنك حمل أشياء معينة معك كوسيلة (للمحافظة على سلامتك (مثل سحر محظوظ ، أو تذكارات ، أو صورة).

**صنع القائمة.** يعد إنشاء قوائم لتجنب النسيان وعدم اليقين سلوك أمان شائع.

**أدوية المخدرات / الكحول / القلق.** يعد تعاطي المخدرات أو الكحول في محاولة لتكم القلق سلوكًا آمنًا ، كما هو الحال مع حمل (دواء القلق) فقط في حالة

خذ وقتك في ملء العمود 2. حدد سلوكيات الأمان التي تستخدمها عند مواجهة كل من مواقفك وخبراتك المخيفة. ماذا تفعل بالضبط للتعامل مع القلق الذي تسببه هذه التجارب؟ كيف تتبعد عن مخاوفك أو تقلل منها؟

26

تقدير

هنا جرد إيلين مع سلوكيات السلامة المضافة:

سلوكيات السلامة	رغوة الصابون 0-100	الوضع المخيف
عقد قرن السرج طوال الوقت	60	الضرب في الزريبة الصغيرة
المماطلة / تجنب الركوب ، أو ركوب مع مدرب	75	ركوب درب حلقة مرج
المماطلة ، أو القول باستمرار "ولد جيد"	30	زيارة الحصان في اسطبل

التذكر والتفكير في السقوط	50	الخاص بي iPhone إلهاء نفسي مع جهاز
تحدث عن السقوط	45	تشتيت الانتباه عن طريق تغيير الموضوع
الراکش	85	تجنب ، أعتقد أنني يمكن أن تركب في وقت لاحق مع مدرب
ركوب طريق مرتفع مرتفع	90	تجنب ، أعتقد أنني يمكن أن تركب في وقت لاحق مع مدرب
حصان يمشي في زريبة	35	طمأنينة مستمرة تسعى معها مدرب ركوب

## التركيز على التجنب

هناك ثلاثة أنواع من سلوكيات السلامة المتجنبة التي يستخدمها الناس في محاولة للسيطرة على القلق: الظرفية والمعرفية والإحساس أو تجنب الإدراك. أثناء قراءة الأوصاف أدناه ، ضع علامة اختيار بجوار نوع (أنواع) التجنب الذي استخدمته. ليس من غير المعتاد أن يستخدم الناس الثلاثة ، لذلك لا تبطئ عزمك إذا كان هذا هو الحال. سيساعدك هذا البرنامج بغض النظر عن أشكال التجنب التي تستخدمها.

**تجنب الوضع.** هذا هو النوع الأكثر شيوعًا من التجنب. يمكنك البقاء بعيدًا عن الأنشطة، الأماكن، والأشخاص، ... والأشياء التي تميل إلى إثارة القلق الخاص بك. على سبيل المثال ، عندما كان سكوت طفلًا ، عض كلب يده عندما حاول مداعبه. ظل سكوت يخشى الكلاب. كشخص بالغ ، لم يكن يحضر أي وظائف في منازل الأصدقاء الذين يمتلكون كلبًا ، وتجنب المتنزهات والأماكن الخارجية الأخرى التي تسمح للكلاب. على المدى القصير ، كان سكوت قادرًا على تجنب المشاعر التي اندلعت عندما كان بالقرب من كلب ، ولكن على المدى الطويل فاته تجارب مع الأصدقاء والأحباء.

**التجنب المعرفي.** هذا النوع من التجنب خاص بما يحدث في عقلك. أنت تبذل جهدًا كبيرًا للتخلص من الأفكار ... المحزنة أو الذكريات المزعجة من خلال القيام بمحاولات واعية لقمعها. قد يشمل ذلك استبدالها بمحتوى أكثر إمتاعًا للمعجبين أو أحلام اليقظة أو التفتي أو الصلوات أو طقوس التفكير الأخرى. أو يمكنك **tasies** أو تشتيتًا مثل

محاولة قمع الأفكار المزعجة بالمخدرات والكحول والسلوكيات عالية الخطورة والشراهة عند تناول الطعام وإيذاء النفس وما إلى ذلك. على سبيل المثال ، كافحت إلين لإبعاد مذكرات التحرش من قبل جاريتها عندما كانت في التاسعة من عمرها. عندما ظهرت الذكريات ، شربت ، واشتبكت مع صديقها ، واشتبكت في تلفزيون الواقع والآيس كريم ، ووضعت خططاً سرية للخروج من الدولة. كما تجنبت التجارب الجنسية التي ذكرتها بالتحرش الجنسي. على الرغم من جهودها في ما قبل بريشن ، إلا أن ذكريات الصدمة لا تزال تظهر ، إلى جانب مشاعر كونها سيئة وخاطئة إلى حد ما. لم يعمل تجنب إلين المعرفي على تجنب القلق فحسب ، بل أدى أيضاً إلى مشكلة في الشرب ، وفقدان علاقتها ، والانسحاب الاجتماعي ، والاكتئاب - وهو شعور بأنها كانت تفشل في الحياة

**الإحساس / تجنب الإدراك.** مع الإحساس أو تجنب الإحساس الداخلي ، تركز جهودك على تجنب الأحاسيس ... الداخلية مثل الشعور بالحرارة ، أو الشعور بالتعب ، أو صعوبة التنفس ، أو سرعة ضربات القلب. قد تتجنب حتى الأحاسيس اللطيفة ، مثل الإثارة الجنسية أو الإثارة حول حدث ما ، لأنها تشبه أحاسيس القلق. على سبيل المثال ، تعرض خوان لهجوم دعر على طريق سريع مزدحم حيث كان هناك حادث كبير أثناء

## 28

تقدير

الذعر الذي كان يشعر به بالدوار والساخنة والرعشة ، وكان يعاني من خفقان ، وشعر "بالخروج منه تماماً". منذ ذلك الوقت ، يخشى ويراقب يقظة لأي من هذه الأحاسيس. يحاول يأساً إيقافهم أو منعهم ، وتجنب الأماكن التي قد تحدث فيها. ونتيجة لذلك ، يتجنب خوان الآن جميع التمارين الرياضية حتى لا يصاب بصدمات في القلب أو يسخن أو يشعر بالحماس الشديد. إنه لا يشاهد الرياضة ، أو يذهب إلى الحفلات الموسيقية ، أو التنزه ، أو الذهاب في نزهات مع الأصدقاء والأسوأ من ذلك ، أنه حتى لو كان خوان يعارض احتمال الذعر ، فإنه يبدأ في الشعور بالدوار و "الخروج منه" - والذي غالباً ما يؤدي إلى هجوم كامل.

بعد التركيز على أنواع التجنب ، قد تجد أنه يمكنك تقسيم بعض العناصر الموجودة في مخزونك إلى المزيد من المكونات. على سبيل المثال ، قد يتضمن الخوف من الأماكن المزدحمة العناصر التالية:

- مطاعم مزدحمة
- دور السينما
- الحفلات الموسيقية / النوادي الليلية
- مراكز التسوق
- خطوط الخروج سوبر ماركت أو الخوف من الجرائم قد تشمل:
- مقابض حمامات
- مقابض الأبواب العامة
- لمس ذراع المرحاض
- لمس المال
- الذهاب إلى مكاتب الأطباء
- لمس درابزين الدرج

ارجع إلى قائمة الجرد وقم بتوسيع أي من المواقف المخيفة أو سلوكيات السلامة التي يمكن أن تستخدم المزيد من التفاصيل.

عندما نظرت إيلين في أنواع التجنب الثلاثة ، أدركت أنها استخدمت التجنب المعرفي في أي وقت فكرت فيه في الركوب في المسارات الأعلى. وتعمقت في مخاوفها الحقيقية لتدرك أن ما سبب لها أكثر الكرب هو إمكانية إثارة الشغب مرة أخرى

الأحاسيس الجسدية للذعر التي شعرت بها عندما رماها حصانها على درب شديد الانحدار. لذا أضافت البندين 9 و 10 إلى مخزونها:

29

CBT كتاب عمل حل القلق

## ورقة عمل جرد التعرض إيلين

الوضع المخيف	رغوة الصابون 0-100	سلوكيات السلامة
الضرب في الزريبة الصغيرة	60	عقد قرن السرج طوال الوقت
ركوب درب حلقة مرج	75	المماثلة / تجنب الركوب ، أو ركوب مع مدرب
زيارة الحصان في اسطبل	30	المماثلة ، أو القول باستمرار "أولد جيد"
التذكر والتفكير في السقوط	50	الخاص بي iPhone إلهاء نفسي مع جهاز
تحدث عن السقوط	45	تشغيت الانتباه عن طريق تغيير الموضوع
الراكض	85	تجنب ، أعتقد أنني يمكن أن تركب في وقت لاحق مع مدرب
ركوب طريق مرتفع مرتفع	90	تجنب ، أعتقد أنني يمكن أن تركب في وقت لاحق مع مدرب
حصان يمشي في زريبة	35	طمأنينة مستمرة تسعى معها مدرب ركوب
التفكير في ركوب المسارات الصعبة	45	iPhone تشغيت الانتباه مع
الإحساس الجسدي بالذعر من عدم الوجود في السيطرة عندما يدفع الحصان على مسارات حادة	100	تجنب ، أعتقد أنني يمكن أن تركب في وقت لاحق مع مدرب

في الفصل التالي سوف تعمل على التحفيز ، واستكشاف لماذا يجدر بك استخدام التعرض والتقنيات الأخرى في هذا الكتاب لحل مشاكل القلق لديك.

30

## الفصل 4

# التحفيز

ليس من السهل إيقاف سلوكيات سلامتك وتعريض نفسك للتجارب التي تفضل تجنبها. ستحتاج إلى الدافع الذي سيوفره هذا الفصل. أولاً ، ستفحص العواقب السلبية للتجنب وسلوكيات السلامة الأخرى. ثم ستراجع قيم حياتك ، وخاصة الأنشطة والعلاقات التي كنت تفوتها بسبب قلقك. أخيرًا ، ستقوم بتقييم استعدادك للمضي قدماً في خطة العلاج الخاصة بك.

## تكاليف التجنب

عندما تصبح أكثر دراية بتجنبك وسلوكيات السلامة الأخرى ، قد تفكر أيضًا في الطرق التي تفوتك بها جوانب مهمة من حياتك. كلما تجنبنا أكثر ، كانت حياتنا محدودة. تجنبنا يؤثر عليك عاطفياً ، ويخلق الاكتئاب عندما نتوقف عن فعل أشياء تستمتع بها أو نغذيها. عندما نخيب أو نحبط عائلتك وأصدقائك باستمرار ، فإن علاقاتك تتألم وتشعر بالخجل والذنب. من المحتمل أن تؤدي سلوكيات السلامة إلى عواقب في العمل أو المدرسة أيضًا ، مما يمنعك من الوصول إلى بعض أهداف حياتك أو يمنعك من الاتصال بهدف حياتك. ومن خلال الاستمرار في الانخراط في سلوكيات السلامة ، فأنت لا تعلم أبدًا أن هناك ما يقلقك مما تعتقد.

ستساعدك ورقة العمل التالية على تحديد تكاليف التجنب. (تتوفر ورقة العمل هذه للتنزيل على <http://www.newharbinger.com/34749>) في كل من المجالات التالية ، قم بإدراج تجنبك أو سلوكيات الأمان الأخرى (تأثير سلبي كبير (وتأثيرها السلبي على حياتك. قيم التأثير على حياتك من 1 (تأثير سلبي قليل جدًا) إلى 5 (تأثير سلبي كبير).

CBT كتاب عمل حل القلق

## ورقة عمل تكلفة الإبطال

نطاق	تجنب أو غيرها سلوكيات السلامة	التأثير السلبي في حياتي	تقييم 1-5
------	-------------------------------	-------------------------	--------------

الصدقات

أسرة

الأبوة والأمومة

العمل / التعليم

الرعاية الذاتية / الصحة

بكل سرور ،  
الترفيهية ،  
أنشطة اجتماعية

أهداف الحياة

خدمة  
الآخرين

رومانسي  
العلاقات

32

التحفيز

استخدمت لورا ورقة عمل تكلفة التجنب لفحص كيفية تأثير خوفها من الحكم الاجتماعي أو الرفض على حياتها. على وجه الخصوص ، خافت لورا من التحدث إلى الغرباء ، معتقدة أنها قد تكشف شيئًا مريبًا أو غير مقبول عنها. حتى أنها كانت قلقة من أصدقاء بكرهونها سرًا. غالبًا ما تتبرر المواقف الاجتماعية أفكارًا مثل /لني غبي أو ممل أو غير جذاب/ .

## ورقة عمل تكلفة تجنب لورا

نطاق	تجنب أو غيرها سلوكيات السلامة	التأثير السلبي في حياتي	تقييم 1-5
الصدقات	لن تذهب إلى الحفلات أو الاجتماعية الأحداث مع الأصدقاء استمر في التحقق لمعرفة ما إذا	، الوحدة ، لا تلتقي بأحد الأصدقاء مستاء مني	4
		الأصدقاء منزعجون ، على ما يبدو	3

	كانت الأشياء لا بأس بيننا تجنب الاتصال والبدء اتصل.	انسحب. انسحب الأصدقاء ، ونادرا ما نرى معهم.	5
أسرة			
الأبوة والأمومة			
العمل / التعليم	تجنب التحدث إلى زملاء العمل حاول القيام بكل شيء بشكل مثالي	تشعر بالعزلة في العمل ، لا حقيقي أصدقاء العمل	4
		ضغط كبير ، خائف باستمرار من الأخطاء وعدم الموافقة	4
الرعاية الذاتية / الصحة			
بكل سرور ، الترفهية أنشطة اجتماعية	شرب في جميع المناسبات الاجتماعية ل توقف عن الشعور بالفشل اتصل بالإنترنت لإلهاء نفسي في الأحداث الاجتماعية تجنب الرياضات الجماعية تجنب الأنشطة الجماعية الممتعة	تشعر بها والغباء. لا تستطيع لديك محادثة معقولة	3
		تشعر بالعزلة والوحدة في الأحداث الاجتماعية	3
		لا يمكن لعب الكرة اللينة	3
		الشعور بالوحدة	4

نطاق	تجنب أو غيرها سلوكيات السلامة	التأثير السلبي في حياتي	تقييم 1-5
أهداف الحياة	أفكار طقسية مثل <i>أفعل</i> <i>أفضل ما لدي</i> عندما أشعر بالحزن لا علاقة ووجود وحده.	تجاهل الحزن ولا تفعل شيئا حول كم أنا وحيد	5
خدمة الآخرين	الانضمام للماثل مجموعة مناصرة الاستدامة	أشعر أنني فشلت في المحاولة جعل العالم أفضل	5
رومانسي العلاقات	إنشاء الماثل ملف تعريف المواعدة عبر الإنترنت انضمام الماثل الفردي مجموعة المشي	عدم مقابلة أي شخص بمفرده ، لا يستمتع بالطبيعة الشعور بالوحدة	5 5




أدرجت ناعومي ، التي كانت تخشى من التلوث ، العديد من المواقف التي تجنبتها في ورقة عمل القيم الخاصة بها. فوجئت برؤية كيف أن كلا من هذه المواقف المخيفة منعت النشاطات التي تقدرها.

## ورقة عمل قيم نعمي

الخوف (أشياء أتجنبها)	الأنشطة ذات القيمة المحظورة	القيم تقييم 1-5
دورات المياه العامة	لا أستطيع التسوق مع الأصدقاء	3
	لا يمكن الذهاب للمشي	2
	لا يمكنني الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية	2
	لا أستطيع السفر	5
	لا أستطيع رؤية أُمي في نيويورك	5
	لا يمكن الذهاب إلى الحفلات الموسيقية	5
	لا يمكن العمل في المكتب	5
	لا يمكن الذهاب في التواريخ	5
اناس مرضى	لا يمكن استخدام وسائل النقل العام	1
	لا يمكنني الذهاب إلى المسارح	2
	لا يمكنني الذهاب إلى المستشفى لعملية ركبتي	5
	لا أستطيع رؤية الطبيب	4
التراب	لا يمكن أن تفعل الفخار أو تنمو بساتين الفاخرة	4
	لا أستطيع زيارة أخي في شقته القذرة	4
	لا يمكن الحصول على الأرض	1

مبيدات الأعشاب / مبيدات الآفات	لا يمكن الحصول على العشب	3
	لا يمكن أن تذهب إلى حدائق الناس	2
	لا يمكنني الذهاب إلى الحديقة	2

36

التحفيز

أثناء فحص نعومي لورقة عملها ، أصبح من الواضح أن خوفها من المراهيض العامة كان يفسد العديد من الأنشطة ذات القيمة العالية. كان خوفها من المرضى يمنع إجراء جراحة في الركبة ، ويمنعها من العناية بصحتها. كان خوفها من الأوساخ يعيق هويتين مهمتين - تربية الفخار ونبات السحلبية - وكذلك رؤية شقيقها. كان الخوف يكلفها الكثير في المجالات التي تهتمها بشدة. ونتيجة لهذه العملية ، بدأت في التعرف على المواقف التي كانت أكثر استعدادًا لمواجهة التعرضات الصعبة.

لاحظ أن القيم تساعد في توجيه حياتك نحو الأشياء التي تهتمك. لأن القلق غالبًا ما يجعل من الصعب التصرف وفقًا للقيم الأساسية ، يمكن للقلق أن يسرق حياتك من المعنى. قد ينتهي بك الأمر إلى تجنب العديد من الأنشطة والتجارب التي تهتم بها كثيرًا. هذه الطريقة التي يمكن أن يترافق معها القلق مع الاكتئاب: القلق يعيق الأنشطة ذات المغزى ، وفقدان القدرة والحيوية الناتج عن ذلك يؤدي بك إلى الانزلاق إلى الاكتئاب.

## أهمية الاستعداد

عدم الاستعداد يكمن في جذر الإبطال. من المفهوم للغاية أنك لم تكن راغبًا في الشعور بالقلق والقلق المرتبط بالمواقف التي تخيفك. لقد أردت أن تبعد عن الشعور بالخطر ، من هذا الإحساس في معدتك الذي يقول أن الضرر وشيك.

تتطلب عملية التعافي من القلق أن تصبح مستعدًا ، لتسمح لنفسك أن تشعر بالعواطف والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالأشياء التي تخافها. نحن نشجعك على قول "نعم" للتدفق الساخن ، والإحساس الكهربائي في العمود الفقري ، والضعف المفاجئ في ساقيك ، والشعور بالدوخة ، والعقدة في معدتك. نطلب منك أن تقول "نعم" للشعور بالضعف والشعور بعدم الأمان والأدرينالين والخوف.

الرغبة في الشعور بكل شيء مرتبط بموقف مخيف ، بغض النظر عن المدة أو مدى القوة ، هو طريق التعافي والحرية. الاستعداد لقبول الفراشات ، الاستعداد لقبول فكرة أنك لن تنجو ، الاستعداد لقبول الشعور بالعذاب - كل هذا هو طريق التحرر من القلق.

بينما تستعد لتعرضك في الفصلين التاليين ، بغض النظر عن المواقف المحددة ، ومهما كانت الفترة الزمنية التي ستقضيها في مواجهة خوفك ، فالسؤال دائمًا هو الاستعداد. هل ستكون على استعداد أن تشعر بكل شيء تشعر به في هذا الموقف ، لهذه الفترة الزمنية؟ الاستعداد هو الالتزام بالشعور بنسبة 100 في المائة من الخبرة ، والبقاء لفترة التعرض المحددة ، والسماح لنفسك بمواجهة كل ما هو موجود.

سوف تحتاج إلى الاستعداد في العمل المقبل. ستحتاج أن تقول نعم للخوف - في جسمك وعقلك. وبقول نعم ، ستتحرك أخيرًا من ليلة القلق الطويلة التي حكمت حياتك.

37

## الفصل 5

# تجهيز

في هذا الفصل ، ستكمل ورقة عمل جرد التعرض: خطة تفصيلية لكيفية إيقاف سلوكيات السلامة وتعرض نفسك بشكل منظم لما كنت تتجنبه. يعتمد مخزونك على كل العمل الذي قمت به حتى هذه اللحظة: سرد موافك وخيرائك المخيفة ، وفحص سلوكيات سلامتك بالتفصيل ، ووضع القيم العددية على الكرب السلبي الذي تشعر به والقيم الإيجابية التي تريد أن تعيش بها حياتك .

## التخطيط

لتحسين مخزونك ، ستضيف خطة لوقف سلوكيات السلامة ، بالإضافة إلى "النتائج المتوقعة مسبقًا" و "احتمال النسبة المئوية" لكل موقف من موافك المخيفة. في ورقة العمل التالية ، اكتب أحد موافك المخيفة وسلوكيات السلامة المرتبطة بها والوحدات الذاتية وتقييمات القيمة النسبية التي أجريتها في الفصول السابقة. (ورقة العمل هذه متاحة للتنزيل على (SUDS) للضيق <http://www.newharbinger.com/34749>.)

### ورقة عمل جرد التعرض

نسبه مئويه	أسوأ - التوقعات نتيجة القضية	القيمة	رغوة الصابون	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة	خائف
احتمالا	القضية	1-5	1-100	السلامة	السلوكيات	موقف

في العمود الثالث ، ضع خطة لوقف سلوكيات سلامتك وتعريض نفسك لما كنت تتجنبه. هناك طريقتان للقيام بذلك: خطة تركيا الباردة والخطة التدريجية.

## خطة تركيا الباردة

في هذه الخطة ، توقف على الفور التشتيت والسعي إلى الاطمئنان والمماطلة وما إلى ذلك - كل الأشياء التي كنت تفعلها لتليين أو تأجيل مواجهة قلقك. وعلى الفور **تفعل** الأشياء التي قد تجنب القيام. يمكنك الغوص في الماء البارد للوضع المخيف هل تتذكر إيلين الفروسية التي أصبحت قلقة بشأن ركوب حصانها؟ وضعت خطة تركيا الباردة للتعامل مع العديد من مواقفها المخيفة:

## ورقة عمل جرد التعرض إيلين ، خطة تركيا الباردة

نسبه متويبه - أسوأ التوقعات نتيجة القضية احتمالا	القيمة	رغوة الصابون	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
	1-5	1-100	امسك الزمام ، لا تفعل	عقد السرج	الضرب

	بوق	لمس قرن السرج				
الحصان الزائر	بماتل "إقل" فتى جيد باستمرار	فم بزيارة مرتين في الأسبوع ، "لا" فتى جيد	30	3		
تذكر السقوط	إلهاء	خطة على أربعة 20- جلسات دقيقة استدعاء الحادث وإقامة المستشفى	50	4		
تحدث عنه السقوط	تجنب أي ذكر ذلك	اجعل أمي تستمع - لكامل القصة دقيقة 30	45	4		
حصان مشي في زريبة	بحث الاطمننان من مدرس	أرسل المعلم من السمع	35	3		
التفكير في مسارات صعبة	تشتيت الانتباه مع iPhone	فكر فيهم منذ 15 دقيقة بدون تشتيت الانتباه	45	5		

## الخطة التدريجية

الطريقة الثانية لوقف سلوكيات السلامة هي تقليلها تدريجيًا. يمكنك إنشاء تسلسل هرمي ينتقل من الاستخدام الكامل لسلوك الأمان ، إلى الاستخدام الجزئي ، وزيادة العدد إلى عدم الاستخدام. تكمن الحيلة في ابتكار خطوتين إلى خمس خطوات يمكن أن تخفف من صدمة غرق الديك الرومي البارد في سلوكيات سلامة صفر. خطط لتخفيف تدريجي لسلوكيات السلامة إذا شعرت أن قلقك سيكون مرهقًا للغاية مع نهج الديك الرومي البارد. بالطبع ، هناك جانب سلبي في الخطط التدريجية: فهي تستغرق وقتًا أطول.

والتغلب على أحاسيس الذعر في Meadow Loop Trail خططًا تدريجية لركوب مسار Eileen إليك كيفية وضع المسارات شديدة الانحدار:

## ورقة عمل جرد التعرض إيلين ، الخطة التدريجية

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغبة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه منويہ احتمالاً
ركوب مرج درب حلقة	، المماطلة تجنب أو ركوب فقط مع مدرب	اركب مع مدرب تقود الطريق اركب مع مدربي ورائي ركوب وحده مع المعلم على اتصال سريع اركب وحدك	75	4		
شعور بالذعر عندما الحصان يندفع فوق مسارات حادة	، تجنب ، التأجيل ، يقول ربما سأركب مع مدرب	الوقوف عند سفح الصف ومشاهدة مدرب يركبه ركوب الصف مع يراقب المدرب اركب الدرجة مع المدرب اتصال سريع اركب وحدك	100	5		

## تجهيز

إليك بعض الطرق الأخرى للتخلص التدريجي من سلوكيات السلامة النموذجية الأخرى:

- وقطع الوقت اللازم لإعداد بزيادات حتى يصل إلى مستوى مناسب ، *overpreparation* ل .
- الانتظار لفترات أطول وأطول لطلب الطمأنينة .
- قطع الوقت الذي يقضيه في الهاء ، أو تغيير أنواع الهاء .
- تحديد وقت التسوية بتحديد موعد نهائي أو استكمال التعرض بزيادات .
- ل تجنب ، تقوم بدورها ولكن ليس كل من التعرض، ومن ثم العمل حتى التعرض الكامل .
- فحص أقل وأقل تواترا .
- من أجل الكمالية ، يرتكب أخطاء متعمدة - أولها ، ثم اثنان ، ثم ثلاثة .
- تقليل الوقت المستغرق في ممارسة الطقوس حتى لا تصل إلى شيء ؛ قطع عدد الكلمات في صلاة طقسية أو التفكير في المواجهة ؛ باستخدام الطقوس نصف الوقت ، ثم ربع الوقت ، وهكذا .
- ل ائحة صنع ، إنشاء قوائم أقصر ووضع حد لكم من الوقت سوف تنفق على القوائم .
- تقليل كمية وتكرار و / أو فاعلية تعاطي المخدرات والكحول .

## توقع نتائج أسوأ حالة

إن الإنذارات الكاذبة التي ابتليت بها وقادت صراعك مع القلق لا يمكن أن تأتي مع المنطق. لا يمكنك أن تجادل مخاوفك. لا شك أنك حاولت - أو حاول الآخرون - وتستمر ردود الفعل المنبهة في الحدوث. عندما يتعلق الأمر بالقلق ، والاعتقاد بأن بعض الأشياء أو المواقف خطيرة ، لا يمكنك التفكير في طريقك للخروج منها. فقط التجارب الحقيقية غير المؤكدة يمكنها تغيير المعتقدات الراسخة. هذا صحيح بالنسبة لنا جميعًا - يجب أن نثبت حليفنا الأدبي أن معتقداتنا حول الخطر ليست صحيحة قبل أن تتمكن من التغيير. علينا أن نختبر الشيء الذي كنا نخشاه ولدينا شيء آخر غير ما كنا نتوقعه.

إن عدم التوافق بين الشيء الضار الذي تتوقعه والنتائج الفعلية أمر بالغ الأهمية للتعلم الجديد. وكلما تناقض توقعك مع التجربة المباشرة ، كلما تم تأكيد معتقداتك القديمة بشأن الخطر بشكل أقوى. إن التغلب على الإنذارات الكاذبة ، وكل تجنب الذي تولده ، ينطوي على التنبؤ بحدوث نتيجة مفرطة معينة (من التعرض) ثم مقارنة النتائج الفعلية بعناية بالتنبؤ في العمود السادس من ورقة عمل جرد التعرض ، لكل خطة من خططك ، عليك عمل توقع: ما أكبر ما تخافه سيحدث إذا اتبعت خططك وأوقفت سلوكك الأمني؟ يجب التعبير عن هذا التوقع على أنه سلوك يمكن ملاحظته - أنت أو غيرك - على عكس مشاعرك وتجاربك الداخلية. على سبيل المثال ، قد يتوقع الأفراد الذين يخشون المصاعد أن الأبواب ستغلق وستعلق في الطوابق. أو أن الكبل

سوف ينكسر وسيبدا المصعد في الهبوط. أو انهم سيصابون بنوبة قلبية اثناء ركوب المصعد. لاحظ أن التنبؤ لا يتضمن كيف سيشرع الفرد، ولكنه يركز بدلاً من ذلك على سيناريو أسوأ حالة لما يتوقع حدوثه

على الرغم من أنه لا داعي للتنبؤ بأنك ستشعر بالقلق - لأنك ستشعر بذلك - يمكنك التنبؤ باستجاباتك السلوكية. بالعودة إلى مثال المصعد، قد يبدو التنبؤ المسبق السلوكي على النحو التالي: "سأشعر بالضغط الشديد، سأضغط على الزر في الطابق التالي، أنزل، نزل الدرج، وأذهب إلى المنزل". يمكنك أيضاً توقع سلوك الآخرين استجابةً لاختياراتك. على سبيل المثال، تنبأت امرأة قلقة اجتماعياً، تخشى من طرح أسئلة، بما يلي: "عندما أسأل كتبه المتاجر حول جودة ومثانة عنصر معين، سيحصلون على نظرة احتقار، على سبيل المثال (في ذلك كلمات كثيرة) سؤالي سخيف، وبيئعد عني". لاحظ أن التنبؤ لا يركز على ما يشعر به الكاتب أو ما يعتقدته الكاتب. لا توجد طريقة لملاحظة ذلك ومعرفته. يعتمد التنبؤ بالكامل على النتائج التي يمكنك رؤيتها - إما أن تحدث أو لا تحدث

ارجع واكتب في مخاوفك وماذا سيحدث بالضبط إذا تحققت

## الاحتمالية المئوية

الخطوة التالية في عملية التنبؤ هي تقييم مدى احتمالية حدوث النتيجة المخيفة. على سبيل المثال، قد تقدر أن هناك "فرصة بنسبة 80 في المائة أن يؤدي الوقوف بجانب الكلب إلى الحصول على القليل". أو أن هناك "فرصة بنسبة 70 في المائة أن أقطع نفسي أو شخصاً آخر إذا كنت أستخدم سكيناً للتقطيع". أو أن هناك "فرصة بنسبة 90 في المائة أن أكون خائفة للغاية، سيتعين علي النزول من مترو الأنفاق قبل الوصول إلى محطتي". لكل من أسوأ نتائجك، لاحظ احتمال النسبة المئوية في العمود الأخير.

لاحظ أن احتمال النسبة المئوية لا يعتمد على الاحتمالات الفعلية، ولكن على ما يخبرك به خوفك. على سبيل المثال، قد تعرف بشكل عقلائي أن الملايين من الناس يستخدمون السكاكين كل يوم دون وقوع حادث. لكن تقييمك لاحتمال الإصابة يجب أن يستند إلى شعورك بالخطر وإيمائك الشخصي بالنتائج المحتملة إذا كنت تستخدم سكيناً

46

تجهيز

## استكمال قائمة الحالات المخيفة

استمر في سرد جميع مواقفك المخيفة في قائمة الجرد الخاصة بك، مع سلوكيات وخطط السلامة، وما إلى ذلك، حتى يتم ملء جميع الأعمدة. خذ وقتك وقم بعمل شامل. تذكر أن الحل الأساسي للقلق بسيط: تجنب ما تفعله عادة، وافعل ما تتجنبه عادة. ولكن يمكن أن يكون التنفيذ معقداً، ومتعدد الطبقات، ودقيقاً، ويستغرق وقتاً طويلاً

## أمثلة

لمساعدتك في معرفة كيفية عمل خطط تعرض أفضل وتنبؤات بالنتائج، يتألف الجزء المتبقي من هذا الفصل من أمثلة تفصيلية لقوائم جرد أشخاص آخرين. هناك مثال واحد على الأقل لكل من اضطرابات القلق الستة. تحتوي بعض الاضطرابات على أكثر من مثال، لإظهار أوسع نطاق ممكن من الخيارات في ملء قائمة التعرض

ابحث في جميع الأمثلة، حتى إذا لم تكن تعاني من نوع معين من القلق الذي يتجلى. سوف تتعلم طرقاً مختلفة لتنظيم المخزون الخاص بك لإنشاء قائمة تجارب التعرض الممكنة. لاحظ كيف أن الآخرين

- الجمع بين حالتين خائفتين بشكل معتدل لجعل موقف واحد مخيف
- كسر حالة مخيفة للغاية إلى عدة حالات أقل مخيفة
- ضع خطة تدريجية عن طريق تغيير المسافة في الزمان أو المكان إلى شيء مرهوب
- تضمين تصورات للتجارب السابقة أو المشاهد المتخيلة، والتي تميل إلى زيادة التوقعات بأن نتائج أسوأ الحالات المتوقعة
- حافظ على النتائج المتوقعة سلوكية ويمكن ملاحظتها، وليس على أساس الشعور

تعيين احتمالات أعلى نسبة مئوية على أساس الخوف الذاتي ، وليس البيانات الاكتوارية •

## اجترار ستيفان - (GAD) اضطراب القلق العام

عانى ستيفان من "صوت مقلق" قاسي ابتلي به بقلق متكرر بشأن صحته ووظيفته وماله وجريمته. لاحظ أن موافقه المخيفة تحتوي جميعها على عنصر القلق المفرط النموذجي جدًا لاضطراب القلق العام. لاحظ أن ستيفان يحظى بتقدير عالٍ للتعلم لمواجهة المخاوف الطبية والتخلص من القلق المستمر بشأن أعراضه.

47

### ورقة عمل جرد التعرض ستيفان

نسبة مئوية احتمالا	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	القيمة 1-5	رغوة الصابون 1-100	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
65%	غير مكتشف سرطان المعدة سيجعلني إستمر بالحصول مريض.	5	85	فقط توقف عن تركيا الباردة	الكثير من الإنترنت بحث طبي	طبيب مفكر هو خاطي و آلام في المعدة ليس فقط الغاز
50%	إرادة السوق دبابه قريبا و سأمسح خارج ، بلا مأوى	4	75	تحقق مرتين اليوم ، غذا ، تخطى ، يوم ، مرة أخرى .ثم توقف عن البرد سمسار الاتصال فقط مرة كل ربع سنة	تحقق باستمرار ، S&P داو و استدعاء وسيط الاطمنان	القلق سوف تفقد كل شيء متى سوق الأوراق المالية يذهب للأسفل
70%	سأدفع الراقية لسيارة وعادلة استمر في التدفق المال لأسفل حفرة لا نهاية لها	2	60	قد كل واحد من خمسة النماذج مرة واحدة قرر	إعادة الفحص ، تقارير المستهلكين ، المماثلة اختبار متكرر محركات الأقراص والطمأنينة تسعى مع اصحاب	بافتراض أنني اشترت بويك جديد سيكون ليمون

48

نسبه مئويه احتمالا	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	القيمة	رغوة الصابون	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
60%	سيكون الحفل يستهدفها أ مطلق النار المشوش وسأطلق النار عليه ، أو داس على الأقل في التدافع	3	65	لا مزيد من الاطمئنان المحادثات ، ابق خارج المواقع الإخبارية	بحث الاطمئنان من الأصدقاء ، والتحقق قصص إخبارية عن الأنشطة الإرهابية	التفكير في الكتلة الأخيرة اطلاق النار كما أنا الذهاب إلى الحفل - سأقتل
90%	سأفقد وظيفتي ، ثم بيتي ثم زوجتي و الاطفال	4	90	توقف عن التحدث مع الزملاء عن مدرّب و استعراضات الأداء	اسأل الزملاء لطمأنة	خائف من الحصول عليها أطلقت عندما رئيسه يطلب لقاء

خوفا من القلب	أخذ باستمرار	توقف عن الديك الرومي البارد	70	5	أنا سوف تنهار	70%
مهاجمة متى يذهب معدل ضربات القلب حتى في صالة الألعاب الرياضية	نفض على الإنترنت بحث طبي في المنزل				مع جهاز المشي نوبة قلبية	

CBT كتاب عمل حل القلق

## القلق الاجتماعي - خوف أنطونيو من الاختلاط

أنطونيو وحيد. كانت صديقته الأخيرة قبل ست سنوات في الكلية ، شخص طلب منه الخروج. خوفه من أن يحاكم أو يرفضه من يمنعه من:

- التحدث مع زميلات العمل
  - التحدث مع زملائهم المسافرين
  - الذهاب إلى الحفلات أو تجمعات العمل
  - Meetup الذهاب إلى مجموعات
  - وضع ملف تعريف للتعرف عبر الإنترنت
  - سؤال شخص في موعد
  - الذهاب إلى اجتماعات أو أحداث سياسية (أنطونيو مهتم بالحفظ ، البيئة ، والحركة الخضراء)
- بعد جرد التعرض لأنطونيو للقلق الاجتماعي نموذجياً لأنه ينطوي على نوعين من التعرض:
1. المواقف التي ستحتمه على التحدث مع الآخرين ، وخاصة الأشخاص الذين يجذبون إليه .
  2. تصورات لسيناريوهات أسوأ الحالات التي قوبلت فيها محاولاته للمحادثة بالازدراء والرفض .
- لاحظ أن أنطونيو يقدر بشدة أي تعرضات تنطوي على الاتصال بإيرين ، وهو شخص يحبه في العمل

## ورقة عمل جرد التعرض أنطونيو

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئوية احتمالا
التحدث مع الآخرين	تجنبه ، ابق هادئا ، لا تذهب إلى الحفلات وأحداث أخرى	قل "مرحبا" ل Irene في مكتبها	50	5	سوف تتجاهل ، تجنب الاتصال بالعين انظر بعيدا	60
		طرح المواعدة عبر الإنترنت الملف الشخصي	60	3	مخيفة جدا ، لن الانتهاء منه وضرب "إرسال"	80
		"Save the Earth" انتقل إلى مجموعة لقاء	65	4	لن يتحدث أحد أنا	70
		بدء محادثة مع إيرين عنها عطلة	70	5	سوف تنظر بعيدا وتجاهلني	70
		انتقل إلى شريط الفردي - 30 دقيقة	70	2	لن يتحدث أحد أنا	85
		اذهب إلى ما بعد ساعات العمل حفلة المكتب - 30 دقيقة	75	2	لن أتحدث إلى أي شخص ، لن يفعلوا ذلك تحدث معي	80
		الرد عبر البريد الإلكتروني على ملفات تعريف 5 مثيرة للاهتمام	75	3	لا احد سوف جاوبني	90

تجهيز

خائف	سلامة	خطط للتوقف	رغوة الصابون	القيمة	أسوأ التوقعات -	نسبه مئوية
------	-------	------------	--------------	--------	-----------------	------------

موقف	السلوكيات	سلوك السلامة والفضح	1-100	1-5	نتيجة القضية	احتمالا
التحدث مع الآخرين	، تجنبه ، ابق هادئا الحفلات لا تذهب إلى وأحداث أخرى	اذهب إلى الحفلة في بلدي بيت الأخت	80	2	لن أقول كلمة لأي شخص ، لا أحد سوف يتحدث معي	75
		اصنع صغيرة (أمل مضحك) ملاحظة لشخص ما على القطار	80	2	سوف ينظرون مقرف ، يرفض للتحدث معي	80
		اذهب إلى سيرا كلوب ارتفاع الفردي و التحدث مع شخصين	90	3	سوف ينظرون أساء ، تحرك بعيدا عني	95
يتم الرفض	تجنب	تصور التحدث إلى امرأة في القطار الذي يبدو مقرفا و يبتعد	55	1	يجب أن تتوقف ، مؤلم جدا	60
كومبو	تجنب	تصور الوجود + احتقار محادثة مع إيرين	70	1	ستقول أنها كذلك مشغول وانظر بعيدا	95
		تصور الوجود احتقر + اذهب الى شريط فردي - لا الكحول	95	3	سيجنب الناس لي ، سوف يتحركون بعيدا عندما كنت التحدث معهم	100

ال  
العلاج  
السلوكي  
المعرفي

القلق

المحول

دفتر العمل

52

تجهيز

الآن يجب أن يكون لديك ورقة عمل طويلة جدًا لجرد التعرض ، ربما تتم إعادة كتابتها عدة مرات بينما تقوم بمراجعة خططك لإيقاف سلوكيات السلامة وتعرض نفسك لمواقف المخيفة. في الفصل التالي ، ستحصل أخيرًا على فرصة لاستخدام مخزونك ، والبدء في حل مشكلات القلق لديك من خلال الإجراءات الإيجابية.

## خوف ماري من الضرر - (OCD) الوسواس القهري

خافت ماري من إيذاء ابنتها البالغة من العمر عامين أو زوجها باستخدام أداة حادة مثل السكين أو الشوكة أو المقص أو الإبرة. وصلت إلى النقطة التي كانت تخشى فيها الطهي أو الخياطة ، خاصة إذا كانت ابنتها أو زوجها في مكان قريب. وقد اشتمل تعرضها للمخزون على الإمساك بها ثم استخدام أدوات حادة ، بالإضافة إلى تصور قطع ابنتها بسكين عن طريق الخطأ. لاحظ أن العناصر التي تنطوي على أنشطة مشتركة مع ابنتها تحظى بتقدير كبير.

53

### ورقة عمل جرد التعرض ماري

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك و تعرض	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه منويه احتمالا
التقاط التقشير سكين أو نحت سكين ، خاصة بالقرب من الزوج أو ابنة	تجنبه ، انتظر حتى رحيلهم	- عقد سكين نحت دقيقة 1	60	2	إسقاط سكين أو اجرح نفسي	70
		- عقد سكين نحت دقيقة 3	70	2	إسقاط سكين أو اجرح نفسي	80
		- عقد سكين التقشير دقيقة ، عبر الزوج مطبخ	70	2	قطع الزوج	60

54

		- عقد سكين التقشير دقائق ، عبر الابنة 3 مطبخ	80	2	قطع ابنة	75
		عقد سكين نحت وشوكة ، ابنة عبر مطبخ	80	2	قطع أو طعن ابنة	75
		عقد سكين نحت وشوكة ، ابنة قريبة لوح التقطيع	90	2	قطع أو طعن ابنة	85
الفرم	تجنبه ، وشراء الخضار المقطوع	، تقطيع 5 جزر سلطة ، ابنة عبر مطبخ	85	3	قطع ابنة	80

كتاب  
عمل  
حل  
القلق  
CBT

خائف	سلامة	خطط لإيقاف السلامة	رغوة الصابون	القيمة	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
موقف	السلوكيات	السلوك و تعرض	1-100	1-5		
الفرم	تجنبه ، وشراء الخضار المقطوع	تقطيع 10 تفاح فطيرة ، ابنة بالقرب لوح التقطيع	95	4	قطع ابنة	95

الخياطة مع إبر ، قطع قماش مع مقص	فقط افعالها بمفردك أو لا على الاطلاق	قطع القماش ، المعيشة غرفة ، ابنة عبر غرفة	70	4	قطع ابنة	70
		قطع القماش ، المعيشة الغرفة ، ابنة بالقرب مني	85	5	قطع ابنة	90
		خياطة اليد لها زي ابنة عبر الغرفة	65	4	ابنة كزة بإبرة	70
		خياطة اليد لها زي ابنة بالقرب أنا	75	4	ابنة كزة بإبرة	80
التفكير في ابنة القطع	الهاء مع ، تلفزيون ، انترنت	تصور قطع ابنة بسكين	70	1	يجب أن أتوقف ، تصور نفسي	80
كومبو	تجنب	تصور قطع ابنة والخياطة معها بالقرب	95	5	ابنة كزة بإبرة	90
		تصور قطع ابنة والفرم معها قريب	100	3	قطع ابنة	100

## خوف أناليا من التلوث - (OCD) الوسواس القهري

عانت أناليا من خوف من الجراثيم منذ أن أصيبت زميلتها في الغرفة في نواة النواة واضطرت إلى ترك المدرسة. أصبحت يقظة بشكل متزايد في البحث عن أي احتمال للتلوث. تجنبت لمس مقابض الأبواب ، والصور ، والمراحيض ، والأرضيات ، ومقاعد الكراسي ، والنقود الورقية ، وغيرهم من الأشخاص - وخاصة أيديهم. عندما لمست أناليا شيئاً تعتقد أنها ملوثة ، عانت من القلق الشديد حتى غسلها أو الاستحمام. يمكن أن تستمر طقوس الغسيل حتى عدة ساعات ، وفي الأيام السيئة قضت أناليا الكثير من وقتها بشكل إلزامي في "التخلص من الإنبات". لقد قيمت علاقاتها بقوة ، كما سترى في عناصر التعرض التي تشمل العائلة والأصدقاء.

## Annalea ورقة عمل جرد التعرض

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
مؤثر مقابض الأبواب	تجنب الغسيل	لمس الداخل مقبض الباب لمدة 10 ثوان ، الغسيل فقط 3 دقائق بعد المرحاض وقبله وجبات ، لا يوجد غسيل	40	1	مريض قبل النوم	60

		آخر				
		لمس في الخارج مقبض الباب لمدة 10 ثواني ، الغسيل فقط 2 دقيقة بعد المراض ، قبل الوجبات ، لا يوجد غسيل آخر	60	3	مريض قبل النوم	80
الاقتراب من المرض اشخاص	تجنب الغسيل	تصور رؤية الحجرة في المستشفى	40	4	، لا يمكنني تحمله يجب أن تتوقف	60
لمس الكلمة	تجنب الغسيل	كلتا يديه على الحياة أرضية الغرفة لمدة 30 ثانية ، الغسيل 2 دقيقة. فقط بعد المراض ، قبل الوجبات	65	2	مريض قبل النوم	70
لمس الآخر اشخاص	تجنب	مصافحة أصدقاء سياسي اجتماع ، غسيل 1 دقيقة بعد المراض ، قبل الوجبات	80	4	مريض قبل النوم	95

تجهيز

خائف	سلامة	خطط للتوقف	رغوة الصابون	القيمة	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئويه
موقف	السلوكيات	سلوك السلامة والفضح	1-100	1-5		احتمالا

لمس الآخر اشخاص	تجنب	الأم المعانقة ، 1 دقيقة . الغسيل على النحو الوارد أعلاه	45	5	مريض قبل النوم	60	
		أخذ ذراع الأم إلى تساعدها على المشي والغسيل على النحو الوارد أعلاه	60	5	مريض قبل النوم	70	
لمس المال	تجنب الغسيل	عد النقود المحفظة ، الغسيل على النحو الوارد أعلاه	70	3	مريض قبل النوم	75	
		عد المال من الصراف الآلي ، الغسيل على النحو الوارد أعلاه	80	3	مريض قبل النوم	85	
58	لمس المراض	تجنب الغسيل	مقعد المراض السفلي مع بلادي غسل اليدين على النحو الوارد أعلاه	100	2	مريض قبل النوم	100
لمس الكراسي والسور	تجنب الغسيل	يد على كرسي ، غسل 30 ثانية فقط .	70	2	مريض قبل النوم	60	
		يدي على والدتي كرسي بذراعين ، وغسل 30 ثانية .	80	3	مريض قبل النوم	65	
		يدا على مقعد الحديقة مقعد ، غسيل 30 ثانية .	75	1	مريض قبل النوم	80	
		يدا على درج المتجر	70	2	مريض قبل النوم	85	

ال

الملاح  
السلوكي  
المعرفي

الفلق

المحلول

دفع العمل

		درازين ، غسيل 30 ثانية				
--	--	---------------------------	--	--	--	--

نسبه مئويه احتمالا	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	القيمة	رغوة الصابون 1-100	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
95	مريض قبل النوم	3	100	كلتا يديه أرضية الحمام -30 ثانية ، غسل 30 ثانية .	تجنب الغسيل	لمس الكلمة
100	مريض قبل النوم	4	90	تصور زميل الغرفة في مستشفى + اهتزاز ، يد مع الأصدقاء ، غسل 30 ثانية .	تجنب الغسيل	بالقرب من المرضى ، لمس المريض اشخاص
90	مريض قبل النوم	3	85	تصور زميل الغرفة في مستشفى + عد المال من أجهزة ، الصراف الآلي ، غسل 30 ثانية .	تجنب الغسيل	مؤثر مقابض الأبواب و مال
95	مريض قبل النوم	3	95	يدا على المتجر مقبض الباب + العد المال ، غسل 30 ثانية .	تجنب الغسيل	مؤثر مقابض الأبواب و مال

تجهيز

59

CBT كتاب عمل حل الفلق

لتعرض نفسها لمخاوفها من التلوث ووقف سلوكها الآمن لغسل اليدين لفترات طويلة. على Annalea أظهر هذا المثال جرد الرغم من عدم ظهورها بالكامل في مخزونها ، فقد قامت أيضاً بتقليل الوقت الذي تقضيه في الاستحمام بشكل منهجي. في النهاية ، كانت تنحني للاستحمام مرة واحدة في اليوم لمدة عشر دقائق وتغسل يديها لمدة ثلاثين ثانية فقط قبل كل وجبة وبعد استخدام الحمام

(اضطراب الوسواس القهري (أوسد)

أفكار مورغان الممنوعة –

فقد مورغان ، نجل المبشرين ، صديقه في حادث سيارة عندما كانت في الحادية والثلاثين فقط. في الجنازة فكر فجأة ،  
 أكره الله . كانت الفكرة مزعجة وغير مقبولة لدرجة أنه حاول إبعادها عن عقله. ولكن كلما حاول تجنب الفكر ، كلما ظهر بشكل  
 متكرر. كوسيلة للتراجع عن الفكر أو تحييده ، كان يهمس ، "أسف ، أسف ، أسف" ، في كل مرة يحدث فيها  
 عمل جرد مورجان أولاً على إيقاف سلوكه الطقسي "أسف ، أسف ، أسف" ، ثم ركز على تحمل عبارة أكره الله كفكرة بمفردها ،  
 مثل فكرة في مواقف معينة ، عندما يُقال بصوت عالٍ ، وعند تدوينه.

60

## ورقة عمل جرد التعرض مورغان

نسبه منوييه - أسوأ التوقعات احتمالا نتيجة القضية	القيمة	رغوة الصابون	خطط لإيقاف السلامة السلوك و تعرض	سلامة السلوكيات	خائف موقف
75	3	80	اختصر إلى اثنين حزن ليوم واحد ، ثم واحد أسف ل في اليوم التالي ، إذن لا تقلق بعد ذلك	الطقوس: يهمس ، أسف أسف" "أسف" تحاول تجنب الفكر	أفكر أنا أكره فكر الله
60	1	55	فكر في فكري مرة واحدة فقط		

تجهيز

61

		أعتقد أنه 10 مرات	70	1	ضرب جسديا أسفل	65
		أعتقد أنه 50 مرة	85	1	ضرب جسديا أسفل	70
		فكر في حين التحدث مع العملاء	70	3	سيعرفون ، و ستلغي عقد	90
		فكر في حين الآباء	90	3	سوف يقرأون بلادي عقل	60
		فكر في الكنيسة	100	1	ضرب جسديا أسفل	100

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك و تعرض	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه منويه احتمالا
الكتابة الفكر	".أسف أسف"	اكتبها مرة واحدة	65	3	ضرب جسديا أسفل	60
		انظر اليها واقرأ لمدة 5 دقائق	90	3	ضرب جسديا أسفل	60
		اكتبه 10 مرات	70	3	ضرب جسديا أسفل	70
		اكتبها 50 مرة	90	3	ضرب جسديا أسفل	80
		اكتبها كبيرة ورقة رسم ورقة	80	2	ضرب جسديا أسفل	85
قائلا	".أسف أسف"	قلها مرة واحدة	70	2	ضرب جسديا	80

العلاج السلوكي المعرفي

القلق

المحلول

مقر العمل

95	سيرفصني	3	95	أخبر صديقي أليكس عن فكري	
----	---------	---	----	--------------------------------	--

تجهيز

## اضطراب الهلع - مخاوف سيرجيو من السفر

تعرض سيرجيو لأول نوبة زعر له في فندق ، بعد رحلة طائرة مضطربة ومجهدة. تضمنت الأعراض الجسدية الشعور بالدوار / الخفقان والاحمرار وسرعة ضربات القلب والشعور بأنه لا يستطيع الحصول على ما يكفي من الهواء وضعف في ساقيه. كانت نوبات الهلع اللاحقة نادرة في البداية ، ولم تحدث إلا عندما سافر بعيدًا عن المنزل. مع مرور الوقت ، بدأوا يحدثون في وسائل النقل العام ، في الأماكن المزدحمة ، في الرحلات الطويلة ، وعندما يعلقون في حركة المرور ، يسبقهم دائمًا واحد أو أكثر من أعراضه الجسدية. إذا نظرت إلى عمود القيم في مخزون سيرجيو أدناه ، ستري أن خوفه من نوبات الهلع منعه من الاستمتاع بالأنشطة التي يقدرها بشكل كبير ، مثل الأفلام وتناول الطعام في الخارج وقضاء الوقت مع الأصدقاء.

لاحظ أن مخزون سيرجيو يحتوي على حالات عرضية ، واستشعار داخلي ، وصور تعتمد على الصور. كان اضطراب الهلع الخاص به نموذجيًا في أن ما كان يخشاه لم يكن كثيرًا من المواقف المؤكدة ، بل بالأحرى الإحساس الجسدي بالذعر الذي قد يشعر به في تلك المواقف. للتعرض للعمل في علاج اضطراب الهلع ، يساعد على تصميم تجارب آمنة يمكن السيطرة عليها والتي تنتج أحاسيس جسدية مماثلة. أعاد سيرجيو تكوين التجارب البيئية على النحو التالي:

أعراض الذعر	المكافئ الداخلي
سرعة دقات القلب	تعمل في مكانها
شعور متساقط / ساخن	تعمل في مكان مع معطف ثقيل
دوار / دوار	تنفس سريع جدًا
صعوبة في التنفس	التنفس من خلال القش
ضعف الساق	الضغط على نصف القرفصاء حتى تشعر الساقين / بالضعف هش

--	--	--	--	--	--	--	--

نسبه مئويه احتمالا	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	القيمة 1-5	رغوة الصابون 1-100	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
60	الذعر، يجب أن تتوقف	2	45	DrivetoSanRafael - دقيقة 30.	التجنب: البقاء المنزل، حصل على ركوب	يقود أكثر من أميال قليلة
70	الذعر، يجب أن تتوقف	2	55	- القيادة إلى نابا دقيقة 60		
75	الذعر، يجب أن تتوقف	5	70	DrivetoClearLake - ساعتان.		
60	لا يستطيع تحمل ذلك للتوقف	1	45	-تصور الذعر الأول ، ثم 5 دقائق لا تشتيت أو خدر	،إلهاء ،الشرب ، والإنترنترنت	التفكير في الذعر الأول
60	الذعر، يجب أن ينزل	1	50	قطار بارت ل أوكلاند	تجنب	أخذ الجمهور وسائل النقل
60	الذعر، يجب أن ينزل	3	70	SF قطار بارت ل		
75	الذعر، يجب أن ينزل	4	80	حافلة إلى سكرامنتو		
95	الذعر، يجب أن ينزل	5	90	حافلة إلى رينو		

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
القيادة على الطريق السريع	لا تفعل ذلك ابدا بعد الآن ، احصل على ركوب أو البقاء في المنزل	-طريق سريع مخارج - 4 مساءً 4	50	2	الذعر ، يجب أن تتوقف	65
		-طريق سريع مخرجان - 5 مساءً	70	2	الذعر ، يجب أن تتوقف	70
حالات التحرير والسرد	كل ما سبق	تصور الذعر الأول قيادة +	60	2	الذعر ، يجب أن تتوقف	80
		تصور الذعر الأول بارت +	70	1	الذعر ، يجب أن ينزل	80
		تصور الذعر الأول	70	2	الذعر ، يجب أن	80

		طريق سريع +			تتوقف	
الذهاب الى أفلام	، ابق في المنزل شاهد التلفاز	انتقل إلى الفيلم الشعبي	65	4	الذعر، يجب أن ترحل	60
ياكل بالخارج	تجنب	انتقل إلى الشعبية مطعم	75	5	الذعر، يجب أن ترحل	80

تجهيز

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئوية احتمالا
الإدراك الحسي الذعر يُجرى خارج نفس الحار سرعة دقات القلب عضلات مهتزة	توقف عن ما أنا عليه القيام بذلك على ما يبدو أن تسبب ذلك	يعمل في مكانه - دقيقة 1	75	2	الذعر، يجب أن تتوقف	60
		يعمل في مكانه - دقيقة 2	85	2	الذعر، يجب أن تتوقف	65
		الجري + ثقيل معطف - دقيقتان	95	2	الذعر، يجب أن تتوقف	80
		الجري، إذن	90	3	الذعر، يجب أن تتوقف	90

ال

الملاح  
السلوكي  
المعرفي

القلق

		القيادة					
		تنفس سريع جدًا دقيقة 1-	70	1	الذعر ، يجب أن تتوقف	80	المحلول
		تنفس سريع ، جدًا ثم القيادة	85	2	الذعر ، يجب أن تتوقف	100	دفع العمل
		التنفس من خلال قش - 1 دقيقة	60	1	الذعر ، يجب أن تتوقف	65	
		نصف القرفصاء - .دقيقتان	55	2	الذعر ، يجب أن تتوقف	65	

لمزيد من التفاصيل حول تصميم التعرض للاعتراض الداخلي ، انظر الملحق الرابع في نهاية هذا الكتاب

تجهيز

## رهاب محدد - خوف صوفيا من النحل

يمكن أن تنشأ رهاب محدد فيما يتعلق بأي شيء أو موقف تقريبًا. تشمل أنواع الرهاب الشائعة الحشرات والحيوانات والمرتفعات والمساحات المغلقة والقيادة والحقن والإجراءات الطبية الأخرى والخطابة العامة والمياه وغيرها الكثير. عادةً ما ينطوي تطوير عناصر مخزون الرهاب على معالجة:

- البعد عن الشيء أو الموقف الذي يخشى منه ، كلما اقتربت أكثر ، توقعت حدوث كارثة
- مستوى التهديد مثل مقدار الوقت الذي يقضيه بالقرب من الكائن المخيف أو في الموقف المخيف. أو مدى خطورة التعرض - هل هي صورة ثعبان أم ثعبان حقيقي؟ ما هو حجم الثعبان؟ هل هو في قفص؟ هل تلمسها؟
- صور كارثية لأسوأ النتائج مثل القراءة عن شخص لدغه ثعبان أو تخيله.

يوثق الجرد التالي خطة التعرض لصوفيا ، البستانية المحترفة التي كانت تخشى النحل. لقد اهتمت بعمق بعملها ، كما سترى في تقييماتها القيمة.

## ورقة عمل جرد التعرض صوفيا

نسبه منويه احتمالا	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	القيمة 1-5	رغوة الصابون 1-100	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	سلامة السلوكيات	خائف موقف
90	خائفة جدا ، وضع مجلة أسفل	2	85	اقرأ مقال عن هاجم شخص النحل	تجنب	قراءة المقال عن النحل
60	سوف تسقطها	1	40	امسك صورة نحلة		
90	خائفة جدا ، وضع الصورة أسفل	2	80	نظرة على صورة شخص مع لسعات نحل متعددة		
60	سيتم إيقاف تشغيله	1	50	مشاهدة مقطع فيديو النحل على الكمبيوتر	تجنب	فيديوهات النحل
65	سيتم إيقاف تشغيله	1	45	الاستماع للتسجيل العديد من النحل الطنين		
60	سوف يلدغ	3	65	تقف في منتصف الطريق إلى بلدي دالياس (الكثير من النحل) لمدة 1 دقيقة	تجنب	حدائق الزهور مع النحل
70	لسعات متعددة	3	75	تقف في منتصف الطريق إلى بلدي دالياس لمدة 3 دقائق		

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
حدائق الزهور مع النحل	تجنب	قف بجانب الدھليز لمدة 30 ثانية	80	3	لسعات متعددة	80
		قف بجانب الدھليز لمدة 2 دقيقة	90	3	لسعات متعددة	90
		قف بجانب الدھليز لمدة 5 دقائق	95	3	لسعات متعددة	95
		زيارة أسرة زهرة في ساحة السيدة لاتام	80	5	سوف يلدغ	75
		تقليم الظهر أ روزبوش في السيدة درويري	70	5	لسعات متعددة	75

كومبو	تجنب	قف بجانب الدهليز أثناء قراءة النحل المادة الهجومية	100	3	لساعات متعددة	100
		قراءة هجوم النحل المقالة مباشرة من قبل عزيق السيدة لاثام مشتل أزهار	90	5	لساعات متعددة	95

CBT كتاب عمل حل الفلق

## رهاب محدد - خوف ستان من الإبر

وهنا مخزون آخر محدد من الرهاب ، هذا المخزن بواسطة ستان ، وهو مشخص حديثًا خبيث القدم كان خائفًا من الإبر. كما ترون من تقييمات قيمته ، كان لديه قيمة قوية حول البقاء بصحة جيدة ، الأمر الذي تطلب منه أن يتعلم كيفية إدارة حقن الأنسولين الخاصة به.

## ورقة عمل جرد التعرض ستان

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئوية - احتمالاً
البقاء قريباً - مواد الحقن قوارير ، محاقن ، إلخ .	، تجنب ، يصرف اطلب الاطمئنان	اجلس في الطبيب غرفة الانتظار	55	2	غادر على الفور	60
		نظرة على صورة حقنة	45	2	توقف ، ضعه	60
		شاهد فيديو شخص يحصل على اطلاق النار	50	2	، لا يمكنني تحمله أطفئه	90
		شاهد ممرضة يتظاهر حقن برتقالة	80	4	غادر على الفور	80
		رائحة الكحول على كرة قطن	55	1	توقف فوراً	60

تجهيز

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه منوييه احتمالاً
تلقي حقنة	تجنب التشتيت ، مع الفرثرة انظر بعيدا	تصور الحصول على لقطة مؤلمة	70	2	اقطع الصور	65
		تصور الحصول على يصرخ والإغماء	70	2	اقطع الصور	70
		ممرضة تعطيني حقن الأنسولين في الساق ، شاهد ما يحدث ، لا تنظر بعيدا	90	5	تصرخ ، خافت	85
منح نفسي حقن الأنسولين	تجنب	أصق إصبعي مع دبوس	80	2	لا أستطيع فعل ذلك	90
		امسك حقنة مليئة بالمالحة	75	3	توقف ، اترك	90
		أعطي نفسي الأنسولين طلاقة في الساق	100	5	لا يمكنني فعل ذلك ، ضعيف	95

## اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD)

### الاعتداء الجنسي لورا -

كانت لورا ضحية لاقتحام ليلي صفع خلالها المعتدي عليها مستيقظة واعتدى عليها جنسيا في سريرها. منذ الهجوم ، عانت من ذكريات الماضي ، والارتفاعات من القلق والحزن ، وأديها خوف شديد من أن تكون وحدها في الليل. يشمل التعافي من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة نوعين مختلفين جدا من التعرض

1. **التعرض للصور التي تنطوي على تصور الحدث بالتفصيل.** يمكن تحقيق ذلك في كثير من الأحيان من خلال تسجيل يستمر لمدة تتراوح من 15 إلى 30 دقيقة تصف كل خطوة دقيقة من الصدمة ، بما في ذلك أكبر قدر ممكن حول ما حدث إيجابيا ، جسديا ، ومعرفيا أثناء الحدث .

2. **التعرض الظرفي للمخاوف الحالية التي أثارها الصدمة.** بالنسبة لورا ، التي يجب عليها إما قضاء الليل في منزل الأصدقاء أو إقناع الأصدقاء بالبقاء معها ، فقد أصبح الخوف من البقاء بمفردها في الليل مشكلة خطيرة. كما سترى ، فإن العديد من العناصر الموجودة في مخزونها هي تعرضات ظرفية مصممة لتغيير الاعتقاد بأنها ستهاجم إذا قضت الليلة وحدها .

لورا لديها قيم قوية حول مواجهة الألم في حياتها والحفاظ على استقلاليتها ، كما سترى في مخزونها

### ورقة عمل جرد التعرض لورا

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه متوحيه احتمالا
--------------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------	---------------	---------------------------------	------------------------

تذكر الهجوم	، تجنب ، بصرف طقوس عقلية	سجل قصة الهجوم علي هاتف - 15 دقيقة طويل	85	5	، لا يمكنني تحمله يجب أن يتوقف	95
		الاستماع إلى 5 دقائق التسجيل على جهاز الهاتف ، خلالها أصف كل شيء حدث ذلك خلال الهجوم	80	5	، لا يمكنني تحمله يجب أن يتوقف	80
		استمع إلى 10 دقائق التسجيل	75	5	، لا يمكنني تحمله يجب أن يتوقف	75
		الاستماع إلى كل 15 دقائق تسجيل	70	5	، لا يمكنني تحمله يجب أن يتوقف	75

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه منويه احتمالا
إنفاق	تجنب البقاء في	ابقى وحيدا في	70	4	سيتم مهاجمتها	60

الليل وحده	بيوت الأصدقاء	فندق - ليلة واحدة				
		البقاء ليلة في بيت الصديق لا يوجد أحد هناك	70	3	سيتم مهاجمتها	80
		أبقى وحيدا في فندق - ليلتان	75	5	سيتم مهاجمتها	70
		استمع للتسجيل للهجوم + الإنفاق ليلة في الفندق	80	5	سيتم مهاجمتها	75
		ابق وحيدا في المنزل حتى 10:00 مساءً	80	4	سيتم مهاجمتها	70
		استمع للتسجيل الهجوم + البقاء وحده في المنزل حتى منتصف الليل	85	5	سيتم مهاجمتها	80
		ابق وحيدا في المنزل حتى منتصف الليل إذن تحقق في الفندق	90	4	سيتم مهاجمتها	80
		اقضي الليلة وحده في المنزل	100	5	سيتم مهاجمتها	95

## انحراف - (PTSD) اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة

### قطار ركاب آرون

قبل ثلاث سنوات ، كان آرون في السيارة الثانية لقطار ركاب عالي السرعة عندما غادر المسارات وحرث في مستودع. طار الركاب في الهواء وكان هناك أربعة قتلى في سيارة آرون. حوصر الناجون لأكثر من ساعة بينما حاول رجال الإنقاذ والمساعدون الطبيون الوصول إليهم. أثناء انتظار المساعدة ، كان آرون يعاني من ألم كبير مع كسر في الساق والأضلاع.

كما لوحظ في حالة لورا ، يجب معالجة اضطراب ما بعد الصدمة من خلال التعرض للصور (وصف مسجل للحدث) والتعرض الظرفي للمخاوف الحالية المرتبطة بها. في حالة آرون ، احتفظ بخوف مريض من القطارات والطائرات والحافلات ، واضطر إلى ترك عمله لأنه يتطلب سفراً كبيراً. لاحظ أن تعرضاته القيمة تنطوي جميعها على زيادة قدرته على السفر.

## ورقة عمل جرد التعرض آرون

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك و تعرض	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
تذكر انحراف	تجنب ، أخذ ، المهدئات شرب أيضا الكثير ، الهاء	جعل 18 دقيقة تسجيل ، حادث - ما رأيته سمعت ، شمت ، ، فكرت وشعرت عاطفيا و جسديا	90	1	يجب أن تستقبل	80
		استمع إلى التسجيل مرة واحدة في اليوم الأول - ، عدم الشرب	85	1	يجب أن تستقبل	80

	المخدرات ، أو الهاء				
	الاستماع إلى التسجيل مرتين في اليوم الثاني – لا د أو د أو د	80	1	يجب أن تستقبل	80
	استمع للتسجيل 3 مرات في اليوم الثالث – لا د ، د ، د	65	1	يجب أن تستقبل	70
	استمع للتسجيل 4 مرات في اليوم الرابع - لا د أو د أو د	60	1	يجب أن تستقبل	70
	استمع للتسجيل 5 مرات في اليوم الخامس – لا د أو د أو د	50	1	يجب أن تستقبل	65
	اقرأ مقال عن انحراف - لا د أو د أو د	50	1	يجب أن تستقبل	65

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك و تعرض	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ - التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئويه احتمالا
أخذ الجمهور وسائل النقل	، تجنب ،إلهاء المهدئات	عربة إلى حديقة الحيوان	45	2	هلع ، انزل	60
		حافلة إلى ستونستاون	45	2	هلع ، انزل	60
		حافلة إلى فن بيركلي	55	3	هلع ، انزل	75

CBTTHE

العلق

		متحف				
		قطار ميلبرا	70	2	هلع ، انزل يصطدم	80
		قطار سان خوسيه	80	3	هلع ، انزل يصطدم	90
		طائرة لوس انجليس لزيرة شقيق	55	4	هلع ، هل تريد ، الخروج رمي ، تحطم	60
كومبو	، تجنب ، إهاء المهدئات	استمع إلى تسجيل + تدريب ميلبرا	85	2	يصطدم	75
		استمع إلى تسجيل + القطار إلى سان خوسيه	90	3	يصطدم	80
		+ قرأت عن تحطم القطار / الحافلة إلى يوسمايت	95	4	يصطدم	95

المحلول

دفتر العمل

## الفصل 6

# حل القلق

يمكن تلخيص حل القلق كعملية بسيطة مكونة من خطوتين:

1. تجنب ما تفعله عادة .
2. افعال ما تتجنبه عادة. أو في مصطلحات علم النفس :  
1. توقف عن سلوك السلامة الخاص بك .  
2. اقترب من سلوكك الأمني المتجنب. أو ببساطة في لغة رعاة البقر :  
1. ضع الزجاجة .  
2. ارجع إلى الحصان .

لو كانت بهذه البساطة! فقط للاستعداد ، كان عليك بالفعل القيام بالكثير من القراءة ، والكثير من الأعمال المكثفة بالفلم والورقة المخيفة في حد ذاتها ، والكثير من التعلم والإعداد والتحفيز والتحليل وترتيب الشدة والقيم ، وما إلى ذلك . ولا يزال يتعين عليك تنفيذ إحدى خططك بالفعل

ولكن الآن كل عملك سوف يوتي ثماره. في هذا الفصل ، ستواجه أخيرًا قلقك وتتغلب عليه ، مما يؤدي إلى إيقاف تشغيل الإنذارات الكاذبة القديمة

من الصعب مواجهة شيء تعتقد أنه من المحتمل أن يؤديك. وهذا بالضبط ما يطلب منك برنامج العلاج هذا القيام به. سيكون من المفهوم إذا كنت تفكر بجدية في التوقف هنا ، على أمل إيجاد طريقة أخرى. ولكن هنا تكمن المشكلة: إن تعريض نفسك لما نخشاه هو الطريقة/الوحيدة للتغلب على القلق بشكل دائم. وعملية التعرض المقدمة هنا - على الرغم من التحدي - أسرع وأكثر فعالية من العلاجات السابقة.

#### CBT كتاب عمل حل القلق

الحلول الأخرى لا تعمل. نادرًا ما تكون أدوية القلق خيارًا جيدًا. أنها تساعد فقط طالما كنت تأخذها ، والكثير بسبب الاعتماد الكيميائي. عند إيقاف الأدوية ، يمكن أن تجعلك متلازمة السحب أو متلازمة التوقف تشعر بالسوء أكثر من ذي قبل. يبدو الانتظار والأمل في بعض الأحيان كحل لأن القلق يمكن أن يتلاشى ويتلاشى تلقائيًا. لكن المسار طويل الأمد لاضطرابات القلق غير المعالجة هو أنها تزداد سوءًا. يتجنب التجنب زيادة التجنب ، وتصبح الحياة أكثر تقييدًا وإغلاقًا بالخوف. استراتيجية أخرى ، تحاول جعل الناس يساعدونك ، يطمنونك ، أو يحميك ، تجعل القلق أسوأ على المدى الطويل. كل ما تفعله لتشعر بالأمان ، يجلب الهدوء اللحظي في أحسن الأحوال ، قبل الوقوع في الجولة التالية من القلق

إن اعتقادك بأن أشياء معينة ستؤديك لا يمكنك تغييرها دون تأكيد التجارب. عندما يتعلق الأمر بالخوف ، كل شخص من ميسوري - يجب أن يظهر. علينا أن نختبر الوضع المخيف مباشرة ونرى أننا لم نصبه بأذى. هذا ما سيحدث في برنامج العلاج هذا. إنه أمر صعب ، يتطلب الشجاعة ، لكنه سيطلق سراحك

## صقل جرد التعرض الخاص بك

احصل على ورقة عمل جرد التعرض من الفصل السابق. قبل وضع خططك المختلفة موضع التنفيذ ، ستحتاج إلى إجراء بعض الضبط الدقيق لضمان أقصى قدر من النتائج

### قم بتضمين عناصر احتمالية عالية فقط

يعتمد التعرض الفعال على الحد الأقصى من التناقض بين تنبؤاتك بالضرر والنتائج الفعلية. لذلك ، يجب عليك التأكد من أن جميع عناصر التعرض لديك لديها نسب احتمال تزيد عن 60 في المائة. بهذه الطريقة سيكون لديك أقصى إمكانات التعلم ، وأفضل فرصة لتأكيد مخاوفك

إذا كان عنصر التعرض أقل من 60 في المائة من احتمال حدوث ضرر ، فقم بتمديد الوقت الذي يقضيه في التعرض ، أو التخطيط للاقترب من الموقف المخيف ، أو دمج مع موقف مخيف آخر حتى يتجاوز الاحتمال 60 في المائة

### لديها مجموعة كاملة من النسب المئوية الاحتمالية

تأكد من أن عناصر التعرض الموجودة في مخزونك تغطي النطاق الكامل للاحتمالات لكل نسبة مئوية ، من 60 إلى 100 بالمائة. تجنب الفجوات الكبيرة التي تزيد عن 10 بالمائة - على سبيل المثال ، حيث لديك عناصر بنسبة 60 بالمائة والعنصر التالي الأعلى هو 80 بالمائة. إذا لزم الأمر ، أملأ هذه الفجوات بعناصر تعرض إضافية

### تضمين عناصر عالية الجودة فقط

تأكد من أن الخطط التي تضعها للتعرض لأشياء تتجنبها تستوفي المعايير التالية:

- إنها أشياء تزيد القيام بها ، تجارب تريدها حقًا ، لكنك تجنبتها بسبب الخوف .
- يجب أن يكون لأكبر عدد ممكن أرقام أعلى مرتبة في عمود القيمة. إنها أشياء تقدرها أو تحتاج إلى القيام بها للحصول على حياة كاملة أو مرضية. قد تشمل الأمثلة المواعدة لشخص يعاني من القلق الاجتماعي ، أو ركوب الطائرات لطائرة رهاب الطائرة التي تتطلب وظيفتها السفر ، أو تقصير طفلك في المدرسة ، وكرة القدم ، وما إلى ذلك ، لشخص يخشى القيادة
- إنها أشياء ، عندما يتم تجنبها ، أثرت على حياتك بطرق سلبية. على سبيل المثال ، قد يمنعك الخوف من نوبات الهلع من مقابلة الأصدقاء في المطاعم أو الاستمتاع بالحفلات الموسيقية أو استخدام وسائل النقل العام. قد تمنع المخاوف الاجتماعية من التحدث في العمل أو المشاركة في مجموعات المهام. قد يكون الخوف من الجرائم قد منعك من التجارب الإيجابية الأخرى التي يبدو أنها تخاطر بالعدوى
- إنهم ليسوا خطرين بالفعل. في حين أنها مخيفة بالنسبة لك ، يجب أن تكون أشياء يعاني منها الكثير من الناس دون ضرر واضح ، وهي أشياء يعتبرها معظم الناس بشكل عام آمنة. لذلك لا تمشي لمسافات طويلة في الليل في الأحياء التي تعج بالجرائم ، ولا تهكم على الكلاب الشريرة ، ولا القيادة على السرعة القصوى في حركة المرور الكثيفة

### توسيع أنواع التعرض لتشمل التصورات

إن التعرض الظرفي ، الذي يتضمن التواجد في أو بالقرب من شيء تتوقع أن يؤديك ، ليس هو الشكل الوحيد للتعرض. يستخدم التعرض للصور لتصور الأحداث المخيفة من الماضي ، أو لاستعادة الذكريات المؤلمة ، أو "لفضح" نفسك لمواقف لا يمكن تكرارها بسهولة في الحياة الواقعية. على سبيل المثال ، ليس من الآمن أو العملي التخطيط لمواجهة حادث مروري حقيقي أو عنكبوت سام ، لذلك تفعل ذلك في خيالك

يمكن أيضًا إرفاق التعرض للصور بالتعرض للظروف من أجل زيادة توقع النتيجة المخيفة ، وبالتالي تعزيز قوة التثبيت غير المؤكدة. وبعبارة أخرى ، عندما تعتقد اعتقادًا عميقًا أن شيئًا سيئًا سيحدث ، ولا يحدث ذلك ، تبدأ في فصل تجربة التعرض عن فكرة أنك ستناذى. على سبيل المثال ، قد تسبق التعرض لقيادة الطريق السريع بصورة حادث مروري ، وبالتالي تزيد من توقعك للضرر

القراءة عن أشياء مخيفة تتعلق بموقف مخيف ، قبل التعرض مباشرة ، يمكن أن تجعل التعرض أكثر فعالية. من خلال تكثيف توقع الضرر ، تساعد النتيجة التي لا يتسبب فيها أي ضرر على معرفة أن محفز التعرض ليس خطيرًا

### ضع في اعتبارك إضافة التعرض الداخلي

هذا هو التعرض للأحاسيس الجسدية التي تحددها بالخوف والخطر ، مثل انقطاع النفس ، والحرارة ، وارتفاع معدل ضربات القلب ، والعضلات المهتزة ، وما إلى ذلك. وقد تم تغطية التعرض الداخلي في الفصل السابق تحت اضطراب الهلع. هناك أيضًا المزيد من المعلومات في الملحق الرابع في نهاية هذا الكتاب

#### • مثال: ضبط هاري

كافح هاري مع الخوف من الذعر في الأماكن العامة. عندما وصل إلى هذه المرحلة في معالجته لاضطراب الهلع ، كان مخزون تعرضه ضعيفًا بعض الشيء. بدأ مثل هذا

## ورقة عمل جرد التعرض هاري رقم 1

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	أسوأ التوقعات - نتيجة القضية	نسبه منويه احتمالا
ياكل بالخارج	تجنب	طلب الشاي في العشاء	50	2	سيكون له ذعر الهجوم ، يجب أن يغادر ، يكون عاجز لساعات	45
		تناول الغداء في نيس مطعم مع صديق	85	4	كل ما سبق بالإضافة سوف يغضب صديق	90
		أخرج صديقتك لتناول الطعام	75	5	كل ما سبق بالإضافة سوف تكون غاضبة من أجلها أيام	80
أن تكون بالخارج ، بعيدا من المنزل	تجنب ، تحقق وإعادة فحص	قم بالسير لمسافة ميل واحد على طول النهر	60	4	سوف يشعر بالذعر ، ، ويشعر بالضعف بالكاد جعلها المنزل	50

	للهااتف ، والمفاتيح خذ سيارتك الخاصة	استقل الحافلة إلى العمل	80	4	سوف الذعر ، يجب أن الاتصال بصديق لاتخاذ انا في البيت	80
بعد أن رفعت معدل ضربات القلب ، والشعور بالحرارة ومن التنفس	توقفت الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية	دقيقة في 30 صالة الألعاب ، الرياضية يسخن ويتعرق	80	4	يجب أن تغادر ، تشعر عاجز طوال اليوم	80

#### CBT كتاب عمل حل القلق

نظر هاري إلى نسب الاحتمال الخاصة به وأدرك أن طلب الشاي في العشاء والسير لمسافة ميل واحد كان أقل من 60 في المائة. لذلك خطط أيضًا لطلب شطيرة وزاد المشي إلى ميلين ، مما رفع نسب الاحتمال إلى 60 و 65 في المائة على التوالي.

كما لاحظ أنه لم يكن لديه وضع صعب حقًا وصلت فيه نسبة الاحتمال إلى 100 بالمائة ، لذلك أضاف رحلة عطلة نهاية الأسبوع التي كانت صديقته ترغب دائمًا في القيام بها. كما أضاف زوجًا من التعرضات متوسطة المدى لمختلف المواقف المخيفة لتجسيد مخزونه. أحدهم ، الذهاب إلى الأفلام الشعبية ، كان شيئًا كان يحب فعله فعله ، وهو تعرض عالي القيمة.

أضاف هاري تصورًا للضياع في مدينة غريبة في وقت متأخر من الليل ونفاد الغاز. لقد كان موقفًا يخشاه كثيرًا ، لكنه لم يتمكن من معرفة كيفية ترتيبه في الحياة الواقعية. وأضاف أيضًا بعض التعرض للصور لخطته في السير لمسافة ميلين على طول النهار. أثناء المشي ، كان يتخيل الوقت الذي تعرض له لأول نوبة هلع ، في نزهة مع صديقة سابقة.

عزز هاري خطته لتجربة أحاسيس الذعر في صالة الألعاب الرياضية من خلال إضافة قميص ثقيل وزيارة إلى الساونا لمعالجة مخاوفه من الشعور بالحر. كما أنه زاد من وقت التمرين من أجل تجربة ارتفاعات أطول في القلب ومعدل التنفس.

:تبدو النسخة النهائية من مخزون هاري كما يلي

## ورقة عمل جرد التعرض هاري رقم 2

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك والفصح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه منوييه احتمالا
تناول الطعام في الخارج مطعم	تجنب تناول الطعام في المنزل ، اتصل للتوصيل	طلب الشاي والساندويتش في العشاء ، ابق 30 دقيقة	50	3	سيكون له زعر الهجوم ، يجب أن يغادر ، تكون عاجزة عن ساعات	60
		تناول الغداء في نيس مطعم مع صديق	85	4	كل ما سبق بالإضافة سوف يغضب صديق	90
		خذ صديقه لتناول الطعام	75	5	كل ما ورداعلاه بالإضافة إلى أنها سوف تكون غاضب لأيام	80
الذهاب الى أفلام	فقط لا تفعل بعد الآن	انتقل إلى فيلم مزدحم مع صديقة ، اجلس في الوسط من صف	70	3	سوف أشعر بذلك أن خانق يجب أن أغادر مبكرًا	85
تذكر الذعر الأول هجوم	إلهاء	تصور أول نوبة زعر لمدة 1 دقيقة ، ثم 2 ، ثم 3 دقيقة.	60	2	لن يدوم ، سيكون لوقف التصور	85

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط لإيقاف السلامة السلوك والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئوية احتمالا
كنت في الخارج ، أو خارج المدينة بعيدا عن الصفحة الرئيسية	تجنب ، تحقق وإعادة فحص ، للهاتف ، المفاتيح ، إلخ  القيادة دائما ، سيارتي البقاء على مقربة من الصفحة الرئيسية	قم بالسير لمسافة ميلين النهر بعد تخيله مرة تعرضت لنوبة هلع في نزهة	65	4	سوف يشعر بالذعر ، ، ويشعر بالضعف بالكاد جعلها المنزل	65
		استقل الحافلة إلى العمل	75	3	سوف الذعر ، يجب أن الاتصال بصديق لاتخاذ انا في البيت	70
		المشي في موير وودز مع صديقتي	85	5	الذعر سيجعلني فاقطعها	75
			95	5		100

		اذهب في رحلة عطلة نهاية الأسبوع مع صديقة لكبير ليك			سوف أفزع ، يجب علي قطع رحلة قصيرة ولها قادتني إلى المنزل.	
الشعور بالسخونة ، يلهث ، القلب سباق	توقفت العمل	دقائق في الساونا في 10 ، صالة الألعاب الرياضية يرتدي البلوز ، ثم دقيقة. على جهاز 20 المشي ، يسخن ويتعرق ويخرج التنفس. ثم زيادة إلى 35 دقيقة.	80	6	سوف الذعر ولها لتفادر ، تشعر عاجز طوال اليوم	80
القيادة في ، مدينة غريبة التوهان	ابق على مقربة من المنزل ، شغل خزان في كثير من الأحيان	تصور لمدة 15 دقيقة. يجري فقدت في شيكاغو ، في وقت متأخر ، الليل ، الحي السيئ ونفاد الغاز	100	4	لن أتمكن من ذلك انهي ال التصور ، الإرادة يجب أن تتوقف	95

## إرشادات التعرض الفعال

ستساعدك هذه الإرشادات على حل مشكلة القلق لديك بسرعة وبشكل كامل كما هو ممكن. عندما تبدأ في تجربة حالات التعرض الخاصة بك في الحياة الواقعية ، راجع هذا القسم للتأكد من أنك تزيد فرصك في النجاح.

## كيفية اختيار التعرض الأول الخاص بك

في مخزونك. من الأفضل أن تبدأ بشيء لا يدفع خوفك SUDS تبدأ صغيرة. اجعل تعرضك الأول عنصرًا يحتوي على أدنى إلى القمة. في وقت لاحق ، يمكنك تعريض التعرضات عشوائيًا ، ولكن دع هذا أولاً يكون سهلاً نسبياً.

## اختيار التعرض التالي: تسلسل عشوائي أم تدريجي؟

حتى وقت قريب ، كان التعرض التدريجي أو الهرمي هو المعيار الذهبي لعلاج القلق. تواجه خوفك في خطوات صغيرة متدرجة ، هرمية من الأقل إلى الأكثر خوفاً. استند هذا المعيار إلى مفهوم التعود: فانت تختبر محفز قلق منخفض المستوى وتبقى في الوضع حتى يكون هناك إزالة حساسية كاملة ولا تشعر بالخوف بعد الآن. على سبيل المثال ، يمكن للأشخاص الذين يخافون من الطرق السريعة الوقوف على جانب الطريق ومشاهدة منحدر على الطريق لمدة نصف ساعة. ثم ينتقلون إلى ركاب في الممر البطيء لمسافة ربع ميل. في نهاية المطاف ، كانوا يعملون على القيادة الحقيقية على الطريق السريع. استغرق الأمر وقتًا طويلاً ، وأحياناً كانت هناك انتكاسات كبيرة ، عندما يتفجر القلق فجأة ويتعين عليهم كسر التعرض إلى خطوات أصغر

وأخرون ، (2014) تستغرق وقتاً أقل وتنتج نتائج أكثر ديمومة (Craske) منذ ذلك الحين تم اكتشاف طريقة أفضل للتعرض ، ونكسات أقل ، وتغييرًا إيجابيًا بعمق في علاقتك بالقلق. يطلق عليه *التعلم المثبط* . بدلاً من الاعتماد حصرياً على التعود ، والذي يمكن أن يتفكك ويعاكس بسهولة ، يساعدك التعلم المثبط على تعلم أن الأشياء التي تخشها لن تحدث . هذا التحول في معتقداتك الكارثية - أن الأشياء الرهيبة ستحدث إذا ركبت على المصعد ، أو لمست باب الحمام ، أو قل مرحباً لشخص غريب ، أو تذهب بعيداً عن المنزل ، أو أي شيء آخر - هو تغيير في اللعبة يمكن أن يحررك بشكل دائم من الحياة القلق. بدلاً من الاعتقاد بأن

الأسوأ سيحدث ، سوف تتعلم أنه لا توجد علاقة بين التحفيز المخيف القديم والكارثة .

هذا هو السبب في أن التعرضات في هذا البرنامج تتضمن دائماً توقع أسوأ حالة وتقديرك لاحتمال النسبة المتوقعة لتخشاها والتنبؤ. بعد كل التعرض، وتحصل على فرصة للتعرف على الفعلية خطورة من الأشياء التي تخشاها

يكسر نموذج التعلم المثبط تقاليد التعرض بطرق أخرى. يستبدل نهج التعرض الهرمي القديم بتعريضات عشوائية. بدلاً من استخدام التسلسل الهرمي الذي تكشف فيه نفسك تدريجياً عن سلم المواقف المخيفة بشكل متزايد ، تقوم بالتعرض بترتيب هذه طريقة أسرع لتعلم أن توقعاتك (SUDS) عشوائي عمداً ، وتخلط المواقف التي تسبب لك مستويات متفاوتة من الكرب حول الكارثة لن تتحقق

أعلى بكثير ، واحتمال أكبر للضرر. عندما تعرض نفسك SUDS انتقل إلى عنصر يحتوي على SUDS ، لذلك ، بعد البدء بأقل عنصر مختلفة - بعضها أقل وبعضها أعلى - فهي تعمل على تأكيد توقعاتك بشكل أفضل بأن الأشياء السيئة SUDS لعناصر ذات مستويات سحدرت. استمر في القفز حول المخزون الخاص بك عن طريق طرح الأسئلة "ما الذي احتاج إلى تعلمه بعد ذلك؟" و "ما الخبرة التي يجب تجنبها بعد ذلك؟"

ملاحظة خاصة: إن التعرض العشوائي للتعرض بدلاً من التقدم تدريجياً من العناصر الأقل إلى الأعلى التي تثير الخوف يمثل تحدياً. نقترح عليك بشدة القيام بذلك لأن نتائج العلاج أسرع وأكثر اكتمالاً. ومع ذلك ، يجد بعض الناس أن التعرض العشوائي يمثل مستوى من الخوف والصعوبة التي يصعب مواجهتها. إذا شعرت ، بعد محاولة التعرض العشوائي ، بالقلق الشديد من الاستمرار ، فننصحك بإعادة ترتيب مخزونك على شكل تسلسل هرمي ، مع ترتيب عمل على التسلسل الهرمي تدريجياً ، مع محاولة التعرض للعنصر التالي. SUDS العناصر من أدنى إلى أعلى تصنيف الأعلى فقط بعد تعلم مواجهة العنصر تحته

فيما يلي القواعد العامة الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار أثناء إنشاء المستودع:

### استخدم التعرضات عالية القيمة

التي تتمتع أيضًا بتصنيفات ذات قيمة expo-sures أعلى بمستويات خوف أكثر تحدياً ، حدد مبدئياً SUDS عند تناول عناصر أعلى . لذا ، في حين أن التعرض قد يكون مخيفاً ، إلا أنه شيء تريد القيام به أيضاً - فهو مهم حقاً بالنسبة لك. إذا كنت تفكر في مخزون هاري ، على سبيل المثال ، فإن العناصر ذات القيمة العالية مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كانت مخيفة للغاية (عالية SUDS).

## سياقات التعرض المختلفة

هذا يعني ، في حالة هاري ، أنه إذا قام بممارسة التمارين في صالة الألعاب الرياضية ، فيجب أن يكون المعرض التالي في مكان مختلف - المشي السريع بجوار النهر ، أو في الشوارع المزدهمة بوسط المدينة. استمر في تغيير مكان وطريقة ومع من تقوم بتعرضات معينة حتى تتعلم مواجهة الخوف في سياقات متعددة.

88

حل القلق

### انتبه أثناء التعرض

أثناء التعرض ، راقب مشاعرك وأحاسيسك الجسدية وأفكارك بالكامل. لاحظ النطاق الكامل لتجربتك. في ذهنك ، حاول تسمية المشاعر التي لديك ، وشاهد أنها قد تتغير وتتغير أثناء التعرض. لا تفعل شيئاً لتجنب مشاعرك أو خدرها. لا تحاول طمأننة نفسك أو استخدام أفكار التأقلم أو محاولة التحكم في خوفك بأي شكل من الأشكال. بعبارة أخرى ، لا تفعل شيئاً تشعر بالأمان.

كن على علم بتجربة التعرض نفسها. على سبيل المثال ، إذا كنت تعرض المرتفعات ، فقد تحاول التركيز على الأشياء التي تحتها ، مع ملاحظة المسافة التي تبدو عليها. إذا كنت تعرض لقلق اجتماعي ، فسيكون من المفيد ملاحظة نبرة صوت الناس ووجوهاتهم أثناء التحدث إليهم.

### ابق في التعرض لفترة كافية

مدة كافية تعني المدة الكاملة التي خططت لها. لن يقلل أي شيء أقل من توقعك لأسوأ نتيجة. إذا لم تتمكن من الاستمرار طوال الوقت ، فسيتعين عليك تقسيم التعرض إلى جلسيتين أو أكثر يمكنك البقاء فيه طوال الوقت. قم بتغيير مخزونك وفقاً لذلك أثناء تقدمك.

حاول البقاء في التعرض أو كرر ذلك حتى انخفض توقعك (احتمال النسبة المئوية) بحدوث نتيجة مخيفة بشكل ملحوظ. لا يهم ما إذا كان مستوى خوفك الفعلي قد انخفض - فقط أن توقعك للضرر قد انخفض. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى تعريض نفسك لموقف مخيف لمدة ساعة ، ولكن توقعك لكارثة ينخفض إلى 10 بالمائة بعد خمس عشرة دقيقة ، فقد حققت هدفك ويمكنك التوقف.

### ادمج التعرضات

بمجرد الحصول على بعض التعرضات الناجحة تحت الحزام ، يمكنك محاولة الجمع بين التعرضات. يمكنك الجمع بين تعريضين للحالة الظرفية ، أو إقران التعرض للحالة مع الصور أو التعرض الداخلي. يؤدي التعرض المشترك إلى شيء يسمى *الانقراض العميق* - وهو انتهاك أكثر عمقاً لتوقعك للضرر ، وشيء مرتبط بنتائج علاج أفضل. ولكن عندما تدمج التعرضات الظرفية ، تأكد من أنك قمت بالفعل بواحد منها على الأقل.

### قم بتقييم نتائجك بعد كل تعرض

النتائج التي تم توفيرها لاحقاً في الفصل. يمنحك مساحة كبيرة للإجابة على Trackers بعد كل تعرض ، املاً أحد أوراق عمل أربعة أسئلة مهمة:

1. هل حدثت النتيجة المخيفة - نعم أم لا ؟
2. ماذا حدث بدلا من ذلك ؟
3. كيف تقيم احتمال النسبة المئوية للنتائج المخيفة الآن ؟
4. ماذا تعلمت من التعرض ؟

89

CBT كتاب عمل حل القلق

## الآن افعلها

أنت جاهز. احصل على ورقة عمل جرد التعرض المضبوطة بدقة ، واختر تجربتك الأولى في المعرض ، واخرج وافعلها. العمل من خلال قائمة التعرض الخاصة بك بشكل منهجي ، واتباع الإرشادات وتقييم كل تعرض عند الانتهاء.

### • مثال: عملية التعرض لهارى

حيث ذهب إلى العشاء لطلب الشاي والساندويتش. لم يكن ، SUDS كان أول تعرض لهارى لعنصر المخزون لديه بأقل لديه نوبة دعر وبقي لمدة 40 دقيقة ، وأنهى كل فتات وهبوط. بعد عشرين دقيقة من التجربة ، أدرك أن توقعه لهجوم كارثي قد انخفض إلى ما يقرب من صفر بالمائة. بينما أنهى وجبته ، أخرج متتبع النتائج وكتب تجربته ، مصنفاً احتمالية حدوث أسوأ حالة له بنسبة 4 بالمائة.

لم يقرر هاري ترتيب تعرضه مسبقاً بدلاً من ذلك ، ظل يطرح هذه الأسئلة: (1) "ما الذي أحتاج إلى تعلمه بعد ذلك؟" (2) "ما الخبرة التي يجب تجنبها التي يجب أن أواجهها بعد ذلك؟" (3) "كيف يمكنني تحقيق أقصى انتهالك لنتائج المتوقعة (النسبة المئوية لاحتمال حدوث ما أخشى بالفعل)؟"

للمرة الثانية ، تخطي هاري الأكل مع صديقه وقفز لتناول العشاء مع صديقه في مطعمها المفضل. كان يجتمع بين خوف عال وتجربة عالية القيمة. على الرغم من أن وجبة الجلوس الطبيعية كانت مخيفة (فقد قدر احتمال الذعر بنسبة 80 في المائة) ، مما يدل على أن صديقه وقتاً جيداً مهم جداً بالنسبة له. أمضوا معظم ليالهم في المنزل ، وغضبت من الطرق التي أصبحت بها حياتها ضيقة.

بينما انظروا إعطاء أمرهم ، بدأ قلب هاري في الجنيه. شعر بالحرارة وارتفع معدل التنفس. لاحظ هاري للتو تجربته لحظة بلحظة ، وشعر بقلبه وتنفسه ، بعد أن فكر ، ها نحن ذا ، وهذا يعني أن الذعر كان وشيكاً. نظر إلى النوال بصوتهم ؛ استمع إلى لفظ المحادثة. على الرغم من الخوف ، كان مصمماً على البقاء لتناول وجبة كاملة ، وقد فعل ذلك. في وقت لاحق من تلك الليلة ، كتب هاري في متتبع النتائج أنه أصيب بالذعر ، لكنه استمر لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط. لم يكن عليه أن يهرب إلى المنزل ، وكأنه صديقه - أفضل ما في الأمر - قد قضت وقتاً جيداً في موعد العشاء. عندما أعاد تقييم احتمال النسبة المئوية للذعر وسيضطر إلى مغادرة المطعم ، انخفض إلى 20 في المائة.

قرر هاري أن يأخذ شيئاً مختلفاً جداً لعنصر التعرض التالي. ذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لمدة 30 دقيقة من الساونا وجهاز المشي. وقد قدر احتمال الذعر بنسبة 80 في المائة ، وافترض أنه سيضطر إلى المغادرة قبل الوقت المخصص. لدهشته ، اكتشف هاري أن قلبه يمكن أن يتسابق ويمكن أن يتعرق ويكون

90

حل القلق

من التنفس ، ولكن ليس الذعر. بدأ بالفعل في التعود على هذه الأحاسيس. في اليوم التالي ذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لممارسة التمارين الرياضية كما اعتاد.

سأل هاري السؤال التالي: "ما الذي يجب علي فعله بعد ذلك؟" وتفحص مخزونه بشكل بيدهي ، حدث له أنه بحاجة إلى مواجهة الخوف المرتبط بنوبة الذعر الأصلية. لذلك تصور المشهد على درب التنزه لمدة 1 ، ثم 2 ، ثم 3 دقائق على الرغم من أنه توقع فرصة بنسبة 85 في المائة من الذعر ، تسارع قلبه دون أعراض أخرى ، وانخفض احتمال النسبة إلى 5 في المائة في ورقة عمل الاختبار الخاصة به.

بعد ذلك ، تصور هاري أول ذعر له قبل نزهة على النهر مباشرة ، ودمج فيما بعد نفس الصور مع تاريخ فيلم مع صديقه. على الرغم من أن هاري كان يعاني أحياناً من أعراض ذعر وجيزة ، إلا أن أياً منهم لم يعطله أو يجبره على العودة إلى المنزل. بدأ في الاعتقاد بأنه لن يضر به أي ضرر كبير على العناصر التي اختبرها بالفعل.

جرب هاري سياقات التعرض الأخرى - المشي السريع في شوارع وسط المدينة المزدهمة ، والمشي مع صديقه في Muir Woods. واستمر في تغيير العناصر من حيث شدة الخوف وتوقع الضرر. كلما كان ذلك ممكناً ، قام بدمج عناصر SUDS كانت مخيفة ، كانت أيضاً SUDS عالية مع أشياء يريد القيام بها وقيمة كبيرة. في حين أن هذه العناصر عالية SUDS تجارب شعر بها دوافع شديدة لمواجهة

خلال كل تعرض ، لاحظ هاري كل من مشاعره الداخلية والأحاسيس الخارجية. شاهد كل ما جرى دون مقاومة أو تعامل أو صرف الانتباه عن التعرض. ومع كل تعرض ناجح ، شعر بأنه مقتنع أكثر فأكثر بأن الأشياء التي تجنبها لفترة طويلة لن تؤذي.

وصل هاري إلى حيث يمكنه "التعرض الحر" لم يتم التخطيط له في قائمة جرده. بدأ يأخذ المترو للعمل في بعض الأحيان ، أو أخذ الحافلة في منتصف الطريق والمشى الباقي. كما اختار المشي لفترات مختلفة على الشاطئ ، في منطقة فارغة في حديقة كبيرة ، وعلى العديد من مسارات المشي الجديدة. حتى أنه قرر القيام بنزهة لمدة ساعتين مع مجموعة من عشاق الهواء "الطلق في العمل". أشارت إليه صديقه أن ما أسماه الناس "المتحربين" أطلقوا عليه "عيش حياتك".

## تعقب النتائج

إليك ورقة العمل لتتبع نتائجك بعد كل تعرض ، متبوعة بشرح لكيفية الإجابة على كل سؤال من الأسئلة الأربعة ، وأمثلة على <http://www.newharbinger.com/34749> كيفية استخدام الآخرين لتعقب النتائج. (ورقة العمل هذه متاحة أيضاً للتنزيل على 34749.)

91

CBT كتاب عمل حل القلق

## تعقب النتائج

التعرض:

النتيجة الأسوأ المتوقعة

1. هل حدثت أسوأ النتائج؟

نعم

لا

2. ماذا حدث بدلاً من ذلك؟

3. الاحتمال النسبي: قبل

بعد:

4. ماذا تعلمت من التعرض؟

5. SUDS 1-100: قبل

بعد:

## التعرض

اكتب ما فعلت بالتفصيل وكيف اتبعت خطتك لتعرض نفسك للموقف المخيف دون استخدام أي من سلوكيات السلامة المفضلة لديك.

92

حل القلق

### نتائج أسوأ حالة متوقعة

اكتب السيناريو الأسوأ عما تعتقد أنه سيحدث.

### هل حدث نتيجة أسوأ حالة؟

بحوار "نعم" "لا" "x" هذا تقييم بسيط "نعم" أو "لا" لما حدث. إما أن الضرر الذي توقعته قد حدث ، أو أنه لم يحدث. ضع علامة "لا" في "متعقب النتائج". لأن التنبؤات يجب أن تصف النتائج التي يمكن ملاحظتها - سواء الأحداث أو السلوكيات - يجب أن تعكس الإجابة على هذا السؤال الأحداث الفعلية ، بدلاً من المشاعر أو الانطباعات.

### ماذا حدث بدلا من ذلك؟

صف بالضبط ما حدث. ما السلوكيات التي أظهرتها أنت أو غيرك ، سواء أثناء التعرض أو بعده مباشرة؟ هل اتبعت خطتك بالضبط ، أم كانت هناك اختلافات؟ إذا لم تحدث أسوأ النتائج التي توقعتها ، فما الأحداث التي لاحظتها أثناء الاختبار؟ قدر الإمكان ، كن عالما شخصيا ووصف نتيجة التعرض بموضوعية.

مثال على ذلك هو الرجل الذي يخشى الجراثيم. تنبأ أنه ما لم يفصل جيدا لمدة نصف ساعة بعد لمس سلسلة من المقابض في محطة للحافلات ، فإنه سيصاب بمرض شديد في غضون ثلاثة أيام. إليك كيف وصف ما حدث: "بعد يوم واحد من اختبار مقيض الباب ، شعرت ببعض التعب ، وليس طاقتي المعتادة. اليوم الثاني كنت بخير ، لكنني فجرت أنفي عدة مرات. اليوم الثالث كنت بخير ، ولا توجد أعراض ملحوظة. أعطيت نفسي يوما إضافيا ، ولكن حتى في اليوم الرابع شعرت بصحة جيدة. ليس لدي "أي أعراض للمرض".

### الاحتمالية المئوية

اكتب احتمال النسبة المئوية لنتيجة أسوأ حالة كانت لديك قبل التعرض ، ونسبة الاحتمال بالنسبة لنتيجة الحالة الأسوأ الآن ، بعد تجربة التعرض.

### ماذا تعلمت من التعرض؟

هذا هو الوقت المناسب لفهم تجربتك. كيف تفسر النتائج؟ إذا لم يحدث الضرر المتوقع - كما هو الحال في جميع أنحاء العالم تقريبا - فما الذي يخبرك به ذلك

حول خطورة هذه التجربة؟ هل فاجتك أي شيء؟ ما مدى احتمال ظهور الضرر المتوقع الآن - من حيث احتمال النسبة المئوية؟ على سبيل المثال ، تبنأت امرأة بنوبة زعر وأصبحت عاجزة وغير قادرة على القيادة إذا حاولت عبور جسر البوابة الذهبية. كتبت هذا الملخص لتعلمها في أداة تعقب النتائج: "كنت قلقة. كان معدل ضربات قلبي أعلى. لقد كان الجنيه. وشعرت بدوار خفيف مثلما أصابني. لقد كنت 'مذعوراً' لكنني لست في حالة زعر كامل. تمكنت من القيادة بخير، الأمر الذي فاجاني. كنت قادراً على الاستجابة بشكل مناسب لحركة المرور ، وحتى الابتعاد عن طريق سيارة كانت تندمج في مررتي. تعلمت أن بإمكانني القلق دون التعرض لنوبة هلع ، وبممكنني القيادة بشكل جيد حتى لو كان قلبي يتسابق. أبقي وظيفية. النسبة المئوية لاحتمال عدم " قدرتي على القيادة والتوقف عند الجسر: 40 بالمائة

## SUDS 1-100

التي شعرت بها بمجرد إنهاء التعرض. من المحتمل أن تكون هذه SUDS من ورقة عمل جرد التعرض ، و SUDS قم بتسجيل الخاصة بك. ومع ذلك ، قد SUDS هي المعلومات الأقل أهمية في متعقب النتائج ، لأن هدف التعرض ليس بالضرورة أن يقلل من الذي توقعته لهذه التجربة في مخزونك SUDS بعد التعرض لمستوى SUDS يكون من المثير للاهتمام مقارنة

### • مثال: الوسواس القهري

بعد القراءة عن طفل ركض في الشارع وقتلته سيارة ، بالكاد استطاع آرون أن يفكر في ذهنه ، خاصة أثناء القيادة. كان يتخيل أن الأطفال الصغار يمكن أن يهربوا ويسقطوا تحت عجلاته وقد لا يعرف ذلك. بدأ في القيادة لمسافات قصيرة فقط ، متتبعا المسار بأكمله مرة واحدة على الأقل لمعرفة ما إذا كان ضرب أي شخص دون أن يلاحظ. تجنب القيادة في أي مكان بالقرب من المدارس والملاعب ، وعموما لن يسافر أكثر من خمسة عشر ميلا في الساعة. في ما يلي أحد:متنبعات النتائج:

## تعقب نتائج آرون: الخوف من الضرر

وقراءة مقالات حول الأطفال الذين تصدمهم السيارات. لا Googling التعرض: قد مسافة 22 ميلا لزيارة الأم بعد يوجد مسار تتبع

النتيجة الأسوأ المتوقعة: سأضرب طفلاً أثناء القيادة وأقرأ عنها في الصحيفة في اليوم التالي

1. نعم لا X هل حدثت أسوأ النتائج؟

2. ماذا حدث بدلاً من ذلك؟ لم تكن هناك تقارير صحفية عن أطفال ضحايا ضرب وفر. كان هناك حادث أصيب فيه طفل داخل سيارة ، ولكن هذا كل شيء. كنت قلقة أيضا ، سأعترف بذلك الآن ، لأنني سأكون خائفا جدا لأنني سأضطر إلى تتبع

طريقي. لكنني أجبرت نفسي على إيقاف جرس والدتي وطوقه

بعد: 60 الاحتمال النسبي: قبل: 3. 80

تعلمت أنه بإمكانني قيادة السيارة باعتدال

4. ماذا تعلمت من التعرض؟

السرعة ومسافة معتدلة دون ضرب طفل ، على الأقل هذه المرة

قبل: 95 بعد: 75: 5. SUDS 1-100

### • مثال اضطراب الهلع

وقع أول هجوم زعر بيت بينما كانت تقود على جسر معلق عال. كانت قد غادرت جنازة والدها وكانت في طريقها إلى المنزل. كان الأمر مروغاً للغاية لدرجة أنها كانت مصممة على عدم السماح لها بحدوث ذلك مرة أخرى. خلال الأيام القليلة التالية ، راقبت باهتمام أولى العلامات الفسيولوجية - الشعور بأنها لم تستطع التقاط أنفاسها ودوارها وقلبيها النابض. ولكن على الرغم من جهودها ، عاد الذعر في عدة أماكن - مثل في مطعم ، في حافلة ، والمشي إلى العمل. حاولت أكثر فأكثر تجنب المواقف التي كانت تشعر فيها بالذعر من قبل. لكنها لم تنجح. وتواترت هجماتها من مرة في الشهر إلى مرتين في الأسبوع. فيما يلي نتائج تعرضها الأول

95

CBT كتاب عمل حل القلق

## بيت بيت تعقب النتائج: الذعر

التعرض: اركض في مكانه لمدة دقيقتين حتى لا أنتفس وقلبي ينبض

النتيجة الأسوأ المتوقعة: سأصاب بالذعر لدرجة أنني لا أطيعها ويجب أن أتوقف مبكراً. سأكون منزعجاً جداً من فعل أي شيء بقية اليوم

1. نعم لا X هل حدثت أسوأ النتائج؟

2. ماذا حدث بدلا من ذلك؟ انخرطت في قلبي وكان قلبي يتسابق. لكنني نجحت خلال الدقيقتين الكاملتين. تمكنت من عمل الفواتير بعد ذلك ، ثم ذهبت لزيارة جوان في تلك الليلة. كنت قلقة ، لكنني حصلت على التمرين ولا يزال بإمكانني العمل.

3. الاحتمال النسبي: قبل: 95 بعد: 60

4. ماذا تعلمت من التعرض؟ تعلمت أنه بإمكانني تحمل الشعور بضيق التنفس وبقلب قلبي. هذا الشعور لا يعطيني. يمكنني الاستمرار في حياتي

5. SUDS 1-100: 50 قبل: 90 بعد:

• مثال: رهاب محدد

كانت جانيس خائفة من المرتفعات. بدأ الأمر في سن الحادية عشرة ، عندما شجعها شقيقها على تسلق برج المياه ، ثم تركها هناك ، خائفة من الصعود مرة أخرى إلى أسفل السلم. أثناء حصولها على شهادة البكالوريوس في الهندسة الإنشائية ، حصلت جانيس على تدريب مع شركة بناء كبرى. كان جزءاً من وظيفتها هو تفتيش مواقع البناء ، والتي غالباً ما كانت تنطوي على العمل في مباني شاهقة ومكتملة جزئياً. تطلب المضي قدماً في حياتها المهنية أن تتغلب جانيس على رهاب المرتفعات لديها.

96

حل القلق

## تعقب نتائج جانيس: رهاب المرتفعات

التعرض: اذهب مع صديق إلى الطابق الثالث من المبنى قيد الإنشاء

النتيجة الأسوأ المتوقعة: سأنزلق أو أسقط أو أفقر من حافة الأرضية المفتوحة

شيء ما سيسحبني أو يجبرني على السقوط

1. نعم لا X هل حدثت أسوأ النتائج؟

2. ماذا حدث بدلاً من ذلك؟ أنا على قيد الحياة وغير مصاب - ساموت إذا سقطت ، شعرت بدوار قليلاً هناك. كان لدي صورة. في ذهني لأماله الأرض وانزلق مني. ثم - مثلما رأيته في فيلم - تخيلت نفسي أركض بالكامل على الحافة. ولكن لم يحدث أي من هذه الأشياء

3. الاحتمال النسبي: قبل: 70 بعد: 40

4. ماذا تعلمت من التعرض؟ أن وجود صور في ذهني لأشياء رهيبة لا يجعلها تحدث. أنني لن أسقط إذا كنت على بعد 10. أقدم من الحافة ، بغض النظر عن القصة التي أكون عليها

5. SUDS 1-100: 60 قبل: 80 بعد:

• مثال: اضطراب ما بعد الصدمة

هوجم ارتورو في صراف آلي في الليل. ضربه ثلاثة رجال ، وجع واحد. بينما كان نصف واعياً ، شعر به بدقة في جيوبه وأخذ كل شيء ذي قيمة. بعد ستة أشهر من الهجوم ، كان ارتورو يعاني من ذكريات الماضي ، وتقلبات المزاج ، والكوابيس. لقد أصبح خائفاً للغاية من الخروج ليلاً والمشي بالقرب من مجموعات من الرجال ، حتى في شوارع آمنة وسريعة السفر.

97

CBT كتاب عمل حل القلق

## الخوف من الاعتداء: Arturo تعقب نتائج

التعرض: امش في شارع السوق بين السادس ونيو مونتغومري (منطقة تجارية مزدحمة) في الساعة 8 مساءً

النتيجة الأسوأ المتوقعة: سأتعرض للهجوم والضرب في الشارع

1. نعم لا X هل حدثت أسوأ النتائج؟

ولم يلاحظني أحد حتى ، ناهيك عن التحرك باتجاهي. New Montgomery ماذا حدث بدلاً من ذلك؟ لقد وصلت إلى كنت متوترة في البداية ، على الرغم من أن ذلك تحسن. لقد فمت بتصور سرقة في مقهي. لقد فعلت ذلك من قبل ، لذلك لم يخيفني بقدر ما اعتقدت. شعرت أن بإمكانني مواجهة المشي ، لذلك فعلت

3. 50 النسبة المئوية لاحتمال: قبل: 75 بعد:

4. ماذا تعلمت من التعرض؟ تعلمت أنه يمكنني السير في شارع ماركت دون أن يضايقني أحد وأن توقع حدوث شيء لا يعني ذلك. لدي قدرة أكبر على مواجهة الأشياء مما كنت أعتقد

5. SUDS 1-100: 50 قبل: 80 بعد:

## عندما ينتهي التعرض

بعد الانتهاء من الجرد الخاص بك ، ماذا يحدث عندما تواجه بعض تلك المواقف المخيفة نفسها مرة أخرى؟ سيتم تخفيض قلقك أو بشكل كبير . من غير المحتمل أن يختفي القلق تمامًا ، لكن هذا ليس هو الهدف من هذا العلاج. الهدف من (SUDS) وحداتك الذاتية العلاج هو تقليل القلق بشكل كبير ، والوقت الذي تنتهي فيه عملية التعرض الرسمية هو عندما يمكنك القيام بكل الأشياء التي استخدمتها لتجنبها

لا حياة خالية من القلق. لدينا جميعا مخاوف. ولكن الهدف هو أن تعيش الحياة بالكامل - بحرية القيام بالأشياء التي تهتم - حتى إذا انطلق المنبه في بعض الأحيان

توقف هاري عن تخطيط التعرضات عندما كان بإمكانه القيام بكل الأشياء في مخزونه الذي يهمله. في بعض الأحيان كان يشعر بلطف من القلق القديم ، وكانت هناك حالات فكرت فيه فكر أنه قد يشعر بالذعر. لكنه تعلم شيئًا واحدًا: الأعراض القديمة لا يمكن أن تؤذي أو تعطله. يمكنه أن يفعل كل ما يريد القيام به.

# يمكنك مواجهة الخوف

هذا هو الفصل الأول من الفصول الأربعة التي تعلم ما نعتبره مهارات مساعدة. يتعلق الأمر بتقييم قدرتك على التعامل مع الحد من القلق والقلق. يوضح الفصل 9 defusion التهديدات بشكل صحيح. الفصل التالي يتعلق باستخدام تقنية تقنية تسمى كيفية تقييم الأخطار والتهديدات بشكل أكثر دقة. ويعلم الفصل 10 كيفية زيادة تحملك للضغوط.

## تحذير

كما تعلمت حتى الآن ، فإن الطريق الملكي لإدارة القلق هو التعرض . علمك النصف الأول من هذا الكتاب كيفية تقييم قلقك ، ووقف سلوكيات السلامة ، وتصميم تجارب التعرض المنهجية ، والعمل من خلالها في الحياة الواقعية. إن تجارب التعرض الواقعية هي قلب هذا الكتاب . إذا لم تكن قد قمت بالتمارين بضمير حي في الفصول الستة السابقة ، فنحن نحثك على العودة والقيام بها . إنها أسرع وأسهل طريقة للشعور بالتحسن ومع ذلك ، فإن هذا والفصول الثلاثة التالية تحتوي على تعليمات حول المهارات السلوكية المعرفية التي يمكن أن تساعد في إدارة قلقك ، خاصة في المواقف التي يكون فيها التعرض غير ممكن أو غير ممكن في الوقت الحالي.

## قدرتك على التأقلم

لقد تعلمت في الفصل الثاني عن الاستجابة الإنذارية التي طورها البشر للتعامل مع التهديدات بفعالية والبقاء على قيد الحياة. للمراجعة ، فإن استجابة الإنذار هذه تتضمن أربع خطوات:

1. تصور التهديد - أصوات التنبيه.
2. تقييم التهديد - أنت تقدر مدى خطورة الخطر وما إذا كان لديك الموارد للتعامل معه.

CBT كتاب عمل حل القلق

3. الاستجابات الفسيولوجية والعاطفية - تختبر سلسلة من الأحاسيس الجسدية التي تعدك للتعامل مع الخطر (عضلات مشدودة ؛ تغيرات بوساطة الأدرينالين في الهضم ومعدل ضربات القلب والتنفس) ومشاعر الخوف / القلق.
4. استجابة سلوكية - تحاول تجنب التهديد ، أو تفعل شيئاً لتشعر بالأمان .

وشرح الفصل 2 كيف أن تحقيق الخطوة الثانية ، تقييم التهديد ، له علاقة كبيرة بمدى خوفك. جزء من تقييم التهديد هو تقييم قدرتك على التعامل مع التهديد. إذا كنت تعتقد أنه ليس لديك القدرة على التأقلم ، فإن أي تهديد ، حتى الأكثر صغراً ، يصبح لاحقاً.

يعلمك هذا الفصل مواجهة الخوف من خلال إبراز قدرتك على التأقلم. ستبدأ بكتابة "مذكرات التأقلم". في مذكرات التأقلم الخاصة بك ، سوف تروي قصة المواقف الصعبة التي مررت بها في الماضي ، وكيف نجوت منها. من خلال تعدين ماضيك للحصول على أمثلة عن كيفية تعاملك بالفعل ، ستوسع تفكيرك خارج النطاق الضيق لأفكارك القلق المعتادة ، مما يسمح لك بمواجهة مخاوفك بهدوء أكبر.

بعد إنشاء مذكرات التأقلم الخاصة بك ، ستستخدمها لتكوين مجموعة من أفكار التأقلم. أفكار التأقلم هي عبارات قصيرة يمكنك استخدامها في المستقبل ، عندما تواجه مواقف مثيرة للقلق ، لتذكير نفسك بقدرتك على التأقلم.

أخيراً ، سوف تتخيل السيناريو الأسوأ لديك - ما تخشاه كثيراً قد يحدث في المستقبل. سوف تصف بإيجاز الكارثة التي تخشها ، مما يجعلها سببة بقدر ما يمكن أن تكون. ثم ستقوم بصياغة خطة أسوأ حالة للتكيف بدلاً من الانزلاق إلى حفرة من القلق والخوف. خطتك للتكيف هي قائمة تفصيلية لما ستفعله للتعامل مع الكارثة ، مقسمة إلى كيفية التصرف والشعور والتفكير والتحدث والتفاعل مع الآخرين في أسوأ السيناريوهات الخاصة بك. هذا تمرين قوي يملك قيمة التفكير بمرونة وواقعية وإيجابية حول المستقبل.

## الفجوة بين الخوف والواقع

في الفصل 6 ، عرّضت نفسك للخبرات والمواقف التي تخشها. من المحتمل أنك اكتشفت فجوة كبيرة بين مدى توقعك للتأقلم ومدى نجاحك في التعامل. هذه الفجوة بين توقعاتك المخيفة وواقع تجربة التأقلم هي الافتتاح الذي تحتاجه لتغيير معتقداتك ، وتصبح أكثر مرونة في تفكيرك ، وتواجه مخاوفك بمزيد من الثقة.

يعتمد افتقادك للثقة في قدرتك على التأقلم على أفكار معتادة ومتكررة وحذرة للغاية. تعزز هذه الأفكار معتقداتك السلبية عن نفسك ، وعن مواقف مخيفة معينة ، أو عن المستقبل بشكل عام.

*لن أكون جيدا بما يكفي*

102

يمكنك مواجهة الخوف

*أنا دائما أفسد*

*لا أستطيع التحدث أمام مجموعة*

*إذا كنت أقود هذا الطريق السريع ، فإن شاحنة ستضربني مباشرة*

*شيء سيء لا بد أن يحدث*

لا تلوم نفسك. عقلك مشدود بآلاف السنين من التطور لحمايتك من الأذى. إن توقعاتك السلبية ومستوى القلق المرتفع ناتج عن الاستجابة الطبيعية للإنذار التي تشاركها مع جميع البشر الآخرين الذين عاشوا على الإطلاق. استجابة المنبه لديك مفرطة في التطور. يجب تخفيفها ، وتخفيفها بأفكار أكثر مرونة وواقعية وثقة حول كيفية تعاملك في الماضي. هدفك في هذا الفصل هو توسيع إدراكك إلى ما هو أبعد من السلبية السلبية التي تتوقعها عادة ، لتشمل ذكرياتك عن التأقلم الناجح في الماضي. هدفك هو توسيع الفجوة بين الخوف والواقع وسكنها.

## التعلم من التعرض

يمكنك معرفة الكثير عن قدراتك على التكيف من تجاربك مع التعرض في الفصل

راجع ورقة عمل جرد التعرض وتذكر كيف تصرفت وشعرت عندما عرّضت نفسك بالفعل للأشخاص والأماكن والتجارب التي تخافها.

كيف كان شعورك عندما قررت أول تعرض للتجربة؟ ما التوقعات التلقائية التي أجبها؟ ما هي الأفكار التي مرت بذهنك عندما دخلت في التجربة ، مرت بها ، وخرجت من الجانب الآخر؟ ماذا فعلت وتشعر بان فاجأتك؟ إن مشاعرك وأفكارك وأفعالك هي المادة الخام لعلاقات المواجهة. استخدم ورقة العمل التالية لصياغة هذه المواد الخام في بعض الأفكار الملموسة حول استراتيجيات وقدرات التأقلم الخاصة بك. (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من ورقة العمل هذه على <http://www.newharbinger.com/34749>.)

في العمود الأول ، صف بإيجاز إحدى جلسات التعرض الخاصة بك ، وقم بتقييم وحدات الاستغاثة الخاصة بك (1 لعدم وجود استغاثة إلى 10 لأقصى استغاثة). في العمود التالي ، صف جميع الطرق التي تعاملت بها مع التجربة: ما فعلته ، وما قلته لنفسك ، بعد التجربة SUDS وكيف تعاملت مع الخوف أثناء صعوده وسقوطه بقوة. ثم قيم

## تعلم التكيف من ورقة عمل التعرض

تجربة التعرض	رغوة الصابون قبل	كيف تعاملت	رغوة الصابون بعد

وصف وتقييم العديد من تجارب التعرض الخاصة بك ، مع تغطية مجموعة متنوعة من المواقف والمخاوف. عندما ملأ أكرم ورقة العمل هذه ، كانت إحدى تجاربه تعرض للذهاب إلى مكتب حكومي لالتقاط طلب للحصول على البطاقة الخضراء. جمع هذا التعرض بين خوفه من نوبة زعر في مكان عام والاضطرار إلى التفاعل مع شخصيات السلطة

## تعلم التعلم من أكرم من ورقة عمل التعرض

رغوة: الصابون يعد	كيف تعاملت	رغوة: الصابون قبل	تجربة التعرض
3	، شعرت بخوف الذروة وانحسر ، الذروة وتهدأ ، مثل الموجات احتفظ بالتفكير ، <i>افعل شيئًا واحدًا</i> فقط في الوقت . ركز على ما أنا جسديا ما يجب القيام به لمواصلة ذهاب . ركزت على قيمي ، أن أ كانت البطاقة الخضراء مهمة لي. لذلك لم أخذل نفسي	5-9	ركبت الحافلة في وسط المدينة و ، ذهبت إلى المبنى الاتحادي تحدث إلى شخص المعلومات في البهو ، سعد في ، مصعد ، وجد المكتب المناسب وسأل الكاتب عن ورقة العمل. شعرت في كل خطوة خائفة ، خائفة من الذعر مهاجمة أو يتم تحديها من قبل شخص في السلطة. أراد ان اهرب. اردت ان اقول "ابدا ". مانع ، هذا ليس مهما

## مذكرات التأقلم الخاصة بك

حتى إذا كنت صغيرًا نسبيًا ، فقد واجهت بلا شك بعض المواقف الصعبة في الماضي وتعاملت معها بنجاح. من المفيد جدًا أن تذكر نفسك أنك ما زلت على قيد الحياة اليوم بسبب نجاحك في التكيف في الماضي. من الجدير قضاء بعض الوقت في تأليف مذكرات التأقلم القصيرة في الوقت الحالي. في ورقة العمل التالية ، أخبر قصة خمس حلقات من حياتك ، خمسة تحديات كان عليك مواجهتها في الماضي.

في العمود الأول ، اكتب موقفًا وجدته صعبًا للغاية. يمكن أن يكون موقفًا اجتماعيًا أو أزمة صحية أو انعكاسًا ماليًا أو حادثًا أو شيء حدث في عائلتك أو مجتمعك. أدخل في أكبر قدر ممكن من التفاصيل. لا تشمل فقط ما حدث ، ولكن أيضًا ما شعرت به ، وما قاله الآخرون وفعلوا ذلك جعله أسوأ ، وأفكارك ومشاعرك في ذلك الوقت ، وأفعالك وردود أفعالك مع ظهور الأحداث

رقم من 1 إلى 10 ، مع 1 يشير إلى عدم وجود محنة تقريبًا ، - (SUDS) في العمود الثاني ، اذكر وحدتك الخاصة بالضيق وما يصل إلى 10 يشير إلى أكثر محنة قد تشعر بها.

في العمود الثالث ، اكتب كيف تعاملت: ما فعلته ، قننه ، شعرت به ، وفكرت أنه ساعدك على التعامل مع الموقف. أسأل: نفسك هذين السؤالين:

- كيف تعاملت مع الموقف؟

• كيف تعاملت مع الخوف نفسه؟

أخيرًا ، في العمود الأخير ، قم بتقييم الضائقة الذاتية التي شعرت بها بعد التأقلم. لاحظ مدى انخفاض القلق والمشاعر الأخرى بعد تعاملك مع الموقف.

106

يمكنك مواجهة الخوف

## مذكراتي التأقلم

الوضع الصعب	رغبة الصابون قبل	كيف تعاملت	رغبة الصابون بعد


إذا كنت مثل معظم الناس ، فإن حياتك لم تخلو من التحديات. قد يكون بعض منهم قد فرض ضرائب عليك. ومع ذلك فقد نجت. أنت ما زلت هنا ، ما زلت على قيد الحياة للتعامل مع البقاء على قيد الحياة في يوم آخر. وعلى الأرجح ، ما فعلته للتعامل في الماضي ساعد على تقليل مشاعر الضيق لديك.

• مثال: عمارة

كانت عمارة خائفة من أشياء كثيرة: التعابين والعناكب والثقوب المظلمة والضوضاء المفاجئة وحركة المرور والجسور والأنفاق والشاحنات الكبيرة والسكاكين. كانت قلقة بشأن صحة وسلامة ابنتها في حي هامشي ، ومشكلة المخدرات لابنها ، وأموالها الخاصة. ووصفتها صديقتها المفضلة بيتسي بأنها "حطام عصبي في أفضل الأوقات". ومع ذلك ، تمكنت عمارة بطريقة أو بأخرى من البقاء على قيد الحياة لمدة ثمانية وخمسين عامًا على كوكب مليء بالمخاطر من كل جانب. كيف كان ذلك ممكناً؟ إليك مذكرات التأقلم:

مذكرات التأقلم مع عمارة

الوضع الصعب	رغبة الصابون: قبل	كيف تعاملت	رغبة الصابون: بعد
-------------	-------------------------	------------	-------------------------

عندما كنت طفلا مات والدي واضطرتنا إلى الانتقال من موقعنا منزل جميل في الضواحي بشقة ديترويت الرهيبة الصراصير والجيران الصاخبة والبرد الخرسانة والأوساخ. صرخت لنفسي بنام.	9	في البداية دمرت ، ولكن عندما رأيت مدى الدمار أمي ، لقد بذلت جهدا يكون أكثر تفاؤلا وبشكو أقل. رشنا للصراصير وعلق الستائر الثقيلة و رفع التلفزيون بصوت عال. نحن نجا من وضع جانبا الخوف والتعامل مع الخرسانة مشاكل في وقت واحد.	6
تغيرت إلى مدينة مخيفة مدرسة في الصف الخامس أكبر وأصعب من مدرستي القديمة شعر في مرمى كل زمن.	7	اختبأت في المكتبة وبعد ذلك مع موظفي صحيفة المدرسة وجدت شعبي وخزائني أماكن. اكتشف عالم كتب. لا يمكن للخوف أن يتبع لي في الكتب.	4

## 108

يمكنك مواجهة الخوف

زوج تركني مع اثنين ، الأطفال المراهقين ولا مال تقريبا لا مهارات. وحيدا و مذعور. شرب الكثير. أمي يلومني.	8	، تمكنت من الحفاظ على المنزل استمر في وظيفتين ، حصل على الأطفال من خلال المدرسة الثانوية على قيد الحياة. تعامل مع الخوف بالطريقة الخاطئة نبذ. والطريقة الصحيحة مع عمل.	4
تم القبض على نجل لبيع وعاء خجلت وخافت غاضب. كان متحذاً وهكذا غبي.	6	تمكنت من دفع المحامي ، الحديث القاضي في حالة تعليق الجملة ، أدخله تقديم المشورة. رأى أن الخوف استمر لي من أن يكون قويا ، وكان لدي أن يكون قويا لأنه كان كذلك ضعيف إذن.	3
الاعتداء على ابنة الصيف الماضي عند محطة الحافلة. اتصل بي رجال الشرطة ووقعت على الأرض في خوف بالكاد يمكن أن تدفع إلى مستشفى.	9	قادها من وإلى العمل ثلاثة أسابيع حتى كانت قوية بما يكفي لمواجهة ركوب الحافلة مرة أخرى. ما زلت مستعدًا وقادراً على ذلك دعمها لأنها تحتاج إليها.	6

	تحتاج إلى إظهار مثال خائفة ولكن الاستمرار	
--	--	--

تميل عمارة إلى نسيان أنها كانت قوية بالفعل وكفؤة في مواجهة تحديات الحياة الواقعية ، خاصة عندما يتعلق الأمر بحماية أسرتها ومساعدتها. احتفظت بنسخة من مذكرات التأقلم الخاصة بها على سطح مكتب الكمبيوتر الخاص بها ونسخة مطبوعة في حقيبتها ، كذكير.

## أفكار التأقلم الخاصة بك

راجع مذكرات التأقلم التي كتبتها للتو ، بالإضافة إلى سجلاتك من الفصول من 2 إلى 6 ، التي كتبت فيها عن القلق والتجارب التي تتعرض لها. هذه المادة مليئة بالأفكار الجيدة للتعامل مع الأفكار

أفكار التأقلم عبارة عن بيانات ذاتية قصيرة وإيجابية تذكرك بقدرتك على التأقلم.

إليك بعض الأمثلة على أفكار التأقلم الجيدة:

- لا بأس في ارتكاب خطأ .
- يمكن أن أكون راضيا عن جهدي .

109

CBT كتاب عمل حل القلق

- لقد مررت بهذا من قبل .
- يمكنني القيام بذلك .
- تنفس بعمق واسترخي .
- أعرف كيف أفعل ذلك .
- فقط تعلق هناك حتى النهاية .

استخدم المساحات أدناه لكتابة أفكارك المواجهة بكلماتك الخاصة. تذكر تأليف الأفكار التي تتناول كلاً مما يمكنك القيام به لمواجهة المواقف الصعبة وما يمكنك القيام به لمواجهة الخوف نفسه. (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من ورقة العمل هذه على <http://www.newharbinger.com/34749>.)

## أفكار التأقلم

أفكاري التأقلم لمواجهة المواقف الصعبة

أفكاري التأقلم لمواجهة الخوف نفسه

110

يمكنك مواجهة الخوف

المواجهة ، والتي تستند إلى حد كبير إلى مذكرات التأقلم الخاصة بها Amara على سبيل المثال ، إليك أفكار

## أفكار عمارة للتكيف

أفكاري التأقلم لمواجهة المواقف الصعبة يمكنني التعامل مع شيء واحد في كل مرة

استمر في المضي قدما ، واتخاذ إجراءات

وسوف يكون قريبا أكثر

أنا قوي لعائلتي

أفكاري التأقلم لمواجهة الخوف نفسه

أستطيع أن أغمض عيني للحظة ، وأن أتنفس بعمق ، وتخيل مكاني الآمن

يأتي الخوف على شكل موجات - يتراجع دائما في نهاية المطاف

لقد تابعت من قبل عندما كنت خائفة

## خطة التأقلم في أسوأ الحالات

إذا كان ما تخشاه قد حدث بالفعل ، فأنت تفترض أنه لا يمكنك التأقلم معه. لديك صور لنفسك تنهار تمامًا ، وتستسلم لكارثة "X" كاملة. تقول لنفسك ، "لم أستطع تحملها إذا حدث

يمكن؟ كيف ستبدو بالضبط؟ بما أن الناس ينجون من جميع أنواع التجارب الرهيبة كل يوم ، X ولكن ماذا لو حدث أسوأ وبما أنه من المستحيل حرفياً "الانهيار" ، فما الذي ستفعله بالفعل في أسوأ سيناريو لديك؟ لمعرفة ذلك ، أنشئ خطة للتعامل مع أسوأ الحالات.

111

CBT كتاب عمل حل القلق

قم بعمل نسختين من ورقة العمل التالية ، بحيث يمكنك استخدام هذا التمرين لوضع خطط لجميع الأشياء التي تخشها. تم افتراض أن الأسوأ حدث - (<http://www.newharbinger.com/34749>) (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من ورقة العمل على تشخيص السرطان ، وفقدان وظيفتك ، وموت عزيز ، ونهاية علاقتك - واحدة من الكوارث الرئيسية التي تميل للقلق. اكتبها في السطر الأول من إحدى نسخ ورقة العمل).

تخيل الآن كيف يمكنك التعامل مع هذا الاحتمال. فكر في أربعة أنواع من التأقلم

- **التأقلم السلوكي.** ما الإجراءات التي ستخذها؟ إذا فقدت وظيفتك ، فكيف ستبحث عن وظيفة أخرى؟ ماذا ستكون مواردك المالية؟ كيف ستخفف النفقات و / أو تجمع نقوداً إضافية؟ إذا واجهت حالة طوارئ طبية ، فما الذي ستفعله للحصول على رأي ثانٍ ، أو استكشاف خيارات العلاج ، أو تغيير بيئتك أو نمط حياتك؟
- **التأقلم العاطفي.** بعد ذلك ، انتقل إلى كيفية التعامل مع جميع المشاعر التي ستظهر. اكتب كيف ستتعامل مع قلقك أو غضبك أو اكتئابك من خلال مواجهة مخاوفك وتحمل المواقف الصعبة والإقناع من خلال المشاعر المؤلمة. قم بمراجعة مذكرات التأقلم الخاصة بك وفكر التأقلم لطرق أخرى يمكنك التعامل معها عاطفياً.
- **التأقلم المعرفي.** هنا حيث يمكنك استخدام أفكار التأقلم التي قمت بتطويرها في القسم السابق. اكتبها هنا ، لأنها تنطبق على هذا السيناريو الأسوأ.
- **التأقلم مع الآخرين.** من يمكنه المساعدة؟ من هم أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء الذين يمكنك الاتصال بهم للمساعدة؟ اكتب أسمائهم هنا ودون ملاحظة حول كيفية طلب المساعدة منهم.

112

يمكنك مواجهة الخوف

ورقة عمل خطة التأقلم

:السيناريو الأسوأ

:التأقلم السلوكي

:التأقلم العاطفي

:التأقلم المعرفي

:التأقلم الشخصي

كانت سوزانا طالبة في كلية صغيرة ، وهي الأولى في عائلتها التي تذهب إلى الكلية. كان عليها أن تجتاز نهائي الرياضيات الخاص بها من أجل الحصول على شهادة مساعد لها والانتقال إلى كلية لمدة أربع سنوات. مع تاريخها من الأداء الضعيف في اختبارات العلوم والرياضيات ، ومخاوفها بشأن الفشل وإسقاط عائلتها ، احتاجت إلى خطة للتكيف.

## ورقة عمل خطة التكيف سوزانا

سيناريو الحالة الأسوأ: سابقى مستيقظا طوال الليل ادرس ، ساكون متعبا وفسيحًا للاختبار. اشعر بالتوتر الشديد لتناول وجبة الإفطار ، سأشعر بالذعر مع الم في المعدة ويهز. عندما أصل إلى المعادلات الصعبة في الاختبار ، سيصبح ذهني فارغًا F. وحصل على incomplete وسأدق في الصفحة. سأقوم بإجراء اختبار

التأقلم السلوكي: سأدرس حتى الساعة الواحدة صباحا ، وأتناول قطعة من الخبز المحمص وكوب من الشاي ، ثم أذهب إلى السرير. استيقظ في الساعة 8 ، وتناول وجبة الإفطار ، واختير الراحة في الوقت المحدد. في الاختبار ، إذا واجهت مشكلة ، فسوف أنخطئ هذه المشكلة وأنتقل إلى النهاية ، ثم أعود إلى المشكلة الصعبة إذا كان لدي وقت

التأقلم العاطفي: عندما أشعر بالذعر وتبدأ يدي بالارتعاش ، سأغلق عيني وألاحظ ما يمكنني سماعه وأشعر به في هذه اللحظة ، مع التركيز على ما يدور حولي هنا والآن. إذا كان ذهني فارغًا فسأجلس وأقوم ببعض التنفس العميق

التأقلم المعرفي: عندما أبدأ في التفكير في الفشل وترك أمي وأبي لأسفل ، سأفعل

" استخدم شعاري: "أعرف كيف أفعل ذلك. يمكنني أن أخذه خطوة بخطوة

التأقلم الشخصي: وافق تشارلز على مراجعة اختبار الممارسة الذي قمت به الليلة الماضية ، وتقول زميلتي في الغرفة أنها

ستحرص على النوم في الوقت المحدد وستتناول الإفطار معي

كان على سوزانا تخطي مشكلتين والعودة إليهما بعد إكمال الباقي. أكملت جميع المشاكل باستثناء واحدة ، وحصلت على B-minus. معظمها صحيحة ، ومرت مع

## استثناء واحد

لقد أوضح لك هذا الفصل كيفية توسيع تفكيرك حول قدرتك على التأقلم ، وتذكيرك بأنه حتى إذا حدث أسوأ سيناريو ، فهناك أشياء يمكنك القيام بها للتعامل مع تحديات الحياة. ومع ذلك ، هناك مرة واحدة عندما لا يكون من المفيد استخدام مهارات التأقلم الخاصة بك: مباشرة قبل أو أثناء تمرين التعرض. في تلك المواقف ، يكون الهدف هو تجربة الأفكار المعتادة والشعور بالقلق الذي يلهمهم ، لذا فإن استخدام آليات ميكانيكية للتكيف سيقلل من الفعالية العلاجية للتمرين

يُعلم الفصل التالي تقنية قوية للتعامل مع الخوف في الوقت الراهن

## الحد من القلق مع التشويه

عندما تواجه تهديدًا في الحياة ، من الطبيعي أن تبدأ في توقع النتائج: ما الذي سيحدث في الدقائق القليلة القادمة أو غذا أو الأسبوع المقبل أو العام المقبل؟ عندما يخبرك الطبيب أن ضغط دمك مرتفع للغاية ، يقفز عقلك إلى المستقبل وترى نفسك مضطربًا إلى اتباع نظام غذائي ممل للغاية ، وحبوب مبللة ، وتكافح من أجل الحصول على نوع من التمارين ، وأخيرًا تستسلم في سن مبكرة نوبة قلبية أو سكتة دماغية. أو تحصل على درجة سيئة في الاختبار ، وعلى الفور يمكنك أن ترى نفسك تتجول ، عالقا في بعض الوظائف الوضيعة دون أي فرص ، فقيرة وحيدة

في بعض الأحيان ، يشتمل قلقك بشأن المستقبل أيضًا على التأمل في الماضي. يمكنك التفكير في كيفية إصابتك بارتفاع ضغط الدم على نفسك بعادات سيئة. تندم على كل الليالي التي مكثت فيها في وقت متأخر من الحفلات مع أصدقائك بدلًا من الدراسة

القليل من هذا شيء جيد. إن توقع النتائج ، والتخطيط للمستقبل ، والتعلم من أخطاء الماضي أمر طبيعي ومفيد. إنها مهارات البقاء التي تساعد على إبقاء جنسنا على قيد الحياة. لكن الكثير من هذا شيء سيء. عندما تفكر طويلًا جدًا وبصعوبة في كل الأشياء التي يمكن أن تسوء ، فأنت لا تخطط للمستقبل فحسب ، بل أنت قلق. عندما تجترع بقلق شديد على أخطاء الماضي ومصائبه ، فأنت لا تتعلم من الماضي ، فأنت تقلق فقط



بينما تتكشف المواجهة ، تخيل أن أسوأ نتيجة تحدث. انغمس في ميلك إلى القلق والتأمل والتفكير في كل التفاصيل الكارثية. تملص حقًا من التفاصيل المخيفة ، ودع نفسك تتمتع بمهرجان مثير للقلق.

4. افتح عينيك وضع دائرة حول رقم أدناه لتقييم مقدار القلق الذي تشعر به الآن ، بعد القلق الشديد بشأن الموقف أو الشيء أو الشخص أو الحدث.

قلق خفيف	قلق معتدل	القلق الشديد							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ماذا كانت تجربتك في هذا التمرين؟ إذا كنت مثل معظم الناس ، فإن القلق سيزيد من مشاعر القلق لديك. هذا مثال صغير على كيفية رفع مستوى خوفك والحفاظ عليه على مستوى عالٍ من خلال القلق المزمن.

## تعلم مراقبة أفكارك

عندما تقلق ، تتبع أفكارك واحدًا تلو الآخر في تسلسل طويل ، كل منها متصل بالآخر من قبل والآخر بعده في سلسلة من المنطق المخيفة التي لا يمكن اختراقها ولا مناص منها. خوف واحد يذكرك بالآخر ، وهذا يجلب ثالثًا ، وهكذا دواليك.

إحدى الطرق لإبطاء هذا التسلسل والبدء في فصل الروابط هي من خلال ملاحظة أفكارك. بدلاً من مجرد سلسلة من الأفكار ، تأخذ خطوة صغيرة إلى الوراء وتراقب نفسك لديك سلسلة من الأفكار. يبدو وكأنه تمييز صغير ، لكنه يصنع عالماً من الاختلاف.

عندما تلاحظ أفكارك بدلاً من مجرد امتلاكها ، فإنك تخلق مساحة صغيرة ، وهو فصل يقلل من التأثير العاطفي لكل فكرة. جربها بنفسك في هذين التمرينين.

## تمرين الزحف على الأخبار

1. اجلس أو استلق بشكل مريح في مكان هادئ لن تشعر فيه بالانزعاج.
2. أغلق عينيك واسترخي عن طريق التنفس ببطء وعمق.
3. تخيل أن وعيك هو شاشة تلفزيون ترى فيها وتسمع كل شيء يحدث. نظراً لإغلاق عينيك الآن وأنت في مكان هادئ ، فإن الموسيقى التصويرية هادئة والشاشة فارغة.
4. تصور أفكارك على أنها "زحف إخباري" في الجزء السفلي من الشاشة. أياً كان ما تفكر فيه يبدو وكأنه تسميات توضيحية متحركة ، فإن الكلمات المطبوعة في أسفل الشاشة تظهر على اليمين وتتحرك بأسرع ما يمكنك قراءتها إلى الجانب الأيسر وتختفي.
5. مجرد الاستلقاء ومشاهدة وقراءة أفكارك ، رؤيتها كتقارير إخبارية تأتي بشكل عشوائي.
6. إذا كانت أفكارك سريعة جدًا في وضع جمل كاملة ، فما عليك سوى استخدام كلمات أو عبارات مفردة كاختصار.
7. قد تعطل زحف الأخبار أو تفرغ أو تكرر نفس الفكرة مرارًا وتكرارًا. حسنا. لا تقلق بشأن ذلك. فقط انتظر بصبر وانظر. ماذا سيحدث.
8. لمدة خمس دقائق تقريبًا ، استمر في متابعة زحف الأخبار لأفكارك حتى ترى كيف تتراكم معًا ، شيء واحد متصل بآخر وآخر.

عندما حاولت جوان هذا التمرين ، امتدت على الأريكة في وقت متأخر بعد ظهر أحد الأيام ورأيت هذه الأخبار تزحف: حسناً ، هذا غريب ... مجرد مشاهدة الكلمات تتدفق ... كيف يمكن لهذا العمل؟ كم من الوقت يجب أن أعمل ذلك؟ يجب أن يكون التسوق ... بحاجة إلى الخبز والحليب .. عشاء توم ... سوف يتأخر ... يعمل حقاً؟ مع شخص آخر ... تلك الشقراء ... لا تهتم ... ليس عدلاً ... يجب أن تكون حذراً ... لا تقلل أي شيء ... كن لطيفاً جداً ... لا فائدة على أي حال ... سيتركني كيف كان التمرين لك؟ هل لاحظت أن الأفكار لا تتوقف حقاً؟ حتى إذا كان ما تفكر فيه هو أنني لا أملك أي أفكار ، أو ربما أعمل هذا الخطأ ، فهذه أفكار

إذا واجهتك مشكلة مع توقف الزحف الإخباري أو التخلص منه ، فقد يكون ذلك هو أنك تفكر في الصور المرئية أكثر من الكلمات. ربما يكون التمرين التالي أفضل بالنسبة لك. إذا استمرت نفس الفكرة في التكرار ، فهذا مؤشر على فكرة عبيدة أو "لزجة" بشكل خاص والتي تعتبر أساسية جداً لمشاعرك الفلق.

118

الحد من القلق مع التشويه

تساعدك تجربة مشاهدة أفكارك على أنها كلمات مطبوعة أسفل الشاشة على رؤيتها بشكل أكثر وضوحاً ، وإبطائها ، وتحقيق بعض المسافة بينك وبين أفكارك. إنها تجربة رئيسية لامتلاك الأفكار بدلاً من أن تكون أفكارك

## تمرين الغرفة البيضاء

بعض الناس يختبرون أفكارهم كصور ذهنية حية بدلاً من الكلمات. إذا واجهت صعوبة في مشاهدة أفكارك أثناء زحف أخبار الكلمات ، فقد ترغب في هذا التمرين بشكل أفضل. يسمح لك بمراقبة أي صور مرئية تعرض نفسها كجزء من فكرة مخيفة ، ثم تسميتها بالكلمات. الفكرة الأساسية بسيطة: انظر إلى الفكرة ، وسمها ، واطرقتها

1. في مكان هادئ لن تشعر فيه بالارتجاج ليضع دقائق ، اجلس أو استلقِ بشكل مريح. استرخ قليلاً عن طريق التنفس ببطء وعمق لعدة مرات.
2. تخيل أنك في غرفة بيضاء فارغة تمامًا ، بدون أثاث أو زخارفٍ يمكنك وضع نفسك في أحد الزوايا ، مقابل الحائط ، ، عاليًا بالسقف ، أو بالقرب من الأرض - أينما تشعر بالراحة
3. تصور بابين مفتوحين ، أحدهما على اليمين والآخر على اليسار. الأبواب مفتوحة في الظلام. لا يمكنك رؤية أي شيء على الجانب الآخر من الداخل.
4. تخيل أن أفكارك تدخل الغرفة البيضاء من المدخل الأيسر ، تمر أمامك ، وتخرج من المدخل الأيمن. يمكن لأفكارك أن تأخذ عدة أشكال: الكلمات والألوان والأصوات والصور. يمكنك تمثيل أفكارك كحيوانات أو أشخاص أو أشياء. قد ترى سفاخا شديد المظهر أو أرنبا عصبيا أو هرما يرتقائيا أو مجرد سحابة غامضة تنجرف.
5. قد تتحرك بعض الأفكار بشكل أبطأ من غيرها وتريد البقاء. فقط دعهم يخرجون من الباب. قد يظهرون مرة أخرى ، لكن اجعلهم يتحركون عبر الغرفة وخارج الباب. لا تقلق إذا استمرت نفس الأفكار في الظهور
6. عند ظهور كل فكرة ، أعطها تسمية: "هناك فكرة مقلقة" ، أو "هناك فكرة مانا لو" ، أو "هناك فكر كارتي". عندما تمشي الأفكار أو تزحف أو تنجرف أو تسحب نفسها عبر الغرفة ، حدد كل نوع كنوع. لا تحلل أفكارك مطولا ؛ توصل إلى وصف قصير
7. احتفظ بهذا لمدة خمس أو عشر دقائق. ثم ذكر نفسك بمحيطك الفعلي وافتح عينيك.

119

CBT كتاب عمل حل القلق

كيف كان هذا التمرين لك؟ هل كان من الصعب ترك بعض الأفكار تغادر الغرفة؟ هل دارت بعض الأفكار حول الغرفة وعبورها مرارًا وتكرارًا؟ هل كان تصنيف بعض الأفكار وتصنيفها أكثر صعوبة من غيرها؟ هل كان لديك نفس التفكير مرارًا وتكرارًا؟ أو هل واجهت مجموعة متنوعة من الأفكار؟

عندما قام روبرتو بتمرين الغرفة البيضاء ، رأى العديد من أفكاره في شكل أناس: رأى امرأة مشردة تدفع عربة تسوق ووصفها بأنها "ماذا لو فكرت في فقدان وظيفتي". رأى أحدهم كضابط شرطة صارم ووصفه بأنه مذنب. ذهب طفل صغير يبكي "عبر الغرفة ووصف روبرتو ذلك الفكر بأنه "فكر كارثي".

## التخلي عن

بمجرد أن يكون لديك بعض الوسائل في ملاحظة أفكارك ، فإن مهمتك التالية هي التدريب على ترك أفكارك. تعتمد التمارين الثلاثة في هذا القسم على تقنيات التأمل لترك الأفكار المشتتة للانتباه والعودة للتركيز على اللحظة الحالية.

### حظة المشي الحالية

1. خذ عقلك في نزهة. اذهب في نزهة فعلية في الهواء الطلق.
2. ركز انتباهك على الأشياء التي تراها وتسمعها وتشعر بها: الأرض تحت قدميك ، المباني والأشجار والناس ، الطقس ، الأصوات التي تسمعها.
3. حتمًا ستشتم انتباهك بأفكار عشوائية. قد تكون أفكار القلق أو الأفكار حول أي شيء. لاحظ كل فكرة ، ثم اتركها وأعد انتباهك إلى اللحظة الحالية - ما تراه وتسمعه وتشعر به.
4. استمر في هذه العملية لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة ، ولاحظ الأفكار التي تشتت الانتباه وتجاهلها ، وواصل انتباهك باستمرار إلى هنا والآن. الهدف من هذا التمرين ليس إبقاء انتباهك ثابتًا أثناء المشي ، ولكن لتكرار تجربة تشتيت انتباهك بأفكارك ، وملاحظة أنك مشتت ، وإعادة انتباهك إلى محيطك.

كيف عملت؟ هل فوجئت بعدد الأفكار التي ظهرت؟ من الصعب للغاية التركيز على هنا والآن. عندما أخذت دارسي مسيرتها الحالية ، وجدت نفسها تفكر في حفل عشاء قادم ، ثم أعادت انتباهها إلى

درب الدراجة كانت تمشي. لكن أفكار العشاء استمرت في التطفل: سواء كان كل شخص يحب كرنب بروكسل ، فهل يجب عليها دعوة زميل جاك ، وهل لديها ما يكفي من الأطباق التي تتطابق ، وما إلى ذلك. في وقت ما ، كانت مشتتة للغاية لدرجة أن رجلا على دراجة مستلقية يكاد يقطعها.

### عد التنفس

1. اجلس أو استلق في مكان مريح لن تشعر فيه بالانزعاج.
2. ركز عقلك على تنفسك - خذ نفثًا بطيئًا وعميقًا ، واحتفظ به لثانية ، ثم اتركه في زفير تدريجي.
3. عد أنفاسك. يمكنك الاعتماد على الاستنشاق الأول واثنتان على الزفير وثلاثة على الاستنشاق التالي وهكذا. أو احسب أنفاسًا كاملة - أيًا كان ما يبدو مناسبًا لك.
4. قريبًا جدًا سوف تتطفل فكرة مرة أخرى ، قد تكون فكرة مخيفة أم لا ، ولكن بالتأكيد ستأخذ انتباهك بعيدًا عن حساب أنفاسك.
5. عندما تطرح فكرة ، لاحظها ، ثم اتركها ثم عد إلى أنفاسك.
6. إذا كانت الفكرة تجعلك تفقد العد ، فابدأ من جديد.

7. احتفظ بهذا لمدة خمس إلى عشر دقائق ، واحسب الأنفاس ، ولاحظ أي أفكار تشتتت ، واتركها تذهب ، وعد إلى عد الأنفاس.

هذه تجربة بسيطة ولكنها عميقة ، أساسية للعديد من تقاليد التأمل. كيف عملت؟ هل تشتت انتباهك لدرجة أنك فقدت العد؟ هل تحسنت كثيرًا في ملاحظة الأفكار بسرعة أكبر ، أم أن الأفكار الأكثر إثارة للاهتمام ستأخذك بعيدًا إلى خيال ممتد؟ لا توجد طريقة خاطئة للقيام بهذا التمرين ، حيث أن الهدف هو ملاحظة عدد المرات التي يبتعد فيها عقلك عن المهمة المطروحة ، وكيف تلاحظ التشتتات وتعيد تركيزك إلى هنا والآن.

## يترك على تيار

1. استلق أو اجلس بشكل مريح في مكان لن تشعر فيه بالانزعاج. استرخ عن طريق التنفس ببطء وعمق.

121

CBT كتاب عمل حل الفلق

2. تخيل أنك على حافة تيار بطيء الحركة ، في يوم هادئ في الخريف. شاهد الأوراق الحمراء والبرتقالية والبنية على الشاطئ. في بعض الأحيان تسقط ورقة في البخار وتطفو بعيدًا.
3. عندما يكون لديك فكرة ، ضعها على إحدى الأوراق العائمة واتركها تنحرف عن الأنظار. ارجع إلى الاستمتاع بالانسياب حتى ينشأ الفكر التالي الذي يشغلك الانتباه. ضع هذا التفكير على ورقة أيضًا واتركه يطفو بعيدًا في اتجاه المصب.
4. يمكنك تلخيص أفكارك في كلمة أو عبارة ، أو استخدام صور صغيرة تضعها على الأوراق.
5. لا تحاول أن تجعل الدفق يتحرك بشكل أسرع أو أبطأ ، ولا تغير ما تضعه على الأوراق. فقط دعهم يطفو.
6. لمدة خمس أو ست دقائق ، مع ظهور كل فكرة ، ضعها على ورقة ودعها تطفو.
7. لا تتفاجأ أو تقلق إذا لم يتدفق مجرى المياه الخاص بك أو إذا واجهتك مشكلة مع فكرة واحدة على ورقة لا تريد أن تختفي. قد يختفي المشهد بأكمله لفترة من الوقت. لا بأس. ما عليك سوى إعادة إنشاء المشهد والاستمرار قدر الإمكان.
8. افتح عينيك وسجل تجربتك: ما إذا كان التدفق الخاص بك لن يتدفق ، أو اختفى المشهد لفترة من الوقت ، أو ما حدث:

إذا لم تتمكن من الحصول على صورة واضحة للمشهد ، صف ما كنت تفكر فيه أثناء محاولة التمرين

هل استمتعت بصور اليب وتكرت أفكارك تطفو على الأوراق؟ يمكن أن يظهر هذا التمرين مدى ثبات و "لزوجة" بعض الأفكار ، وأنه يمكنك في النهاية تركها تذهب. إذا واجهتك مشكلة في تدفق التدفق أو واجهتك مشكلة ، فهذا اندماج إدراكي. عندما كان التدفق الخاص بك يتدفق بحرية وتمكنت من ترك الأوراق تذهب ، فإن هذا هو الإدراك المعرفي.

122

يفضل بعض الناس القيام بهذا التمرين بأنواع مختلفة من المشاهد: ربط الأفكار بالونات الهيليوم وإطلاقها لتختفي في السماء؛ أو تصوير انهم في سيارتهم عند معبر للسكك الحديدية، يشاهدون عربة بوكس بعد أن تنقل عربة بوكس أفكارهم

أحب كارل القيام بهذا التمرين باستخدام العربات الصندوقية. لقد تصور نفسه في شاحنته الصغيرة، يراقب سيارات القطار وهي تمر ورش أفكاره عليها مثل الكتابة على الجدران: *والد في القانون ... التخرج ... تمرين غبي ... بحاجة إلى ضبط ... عصبي ... عندما فكر كارل في أشخاص محددين كان أحياناً راهم كملصقات فوتوغرافية ملصوقة على العربات الصندوقية، أو كأشخاص بشريين حقيقيين يتمسكون بسلاسل وصلات. بمجرد أن وضع ملصقاً لزوجته على عربة بوكس وتوقف القطار عن الحركة ولم يتمكن من بدء تشغيله مرة أخرى لفترة طويلة*.

## التباعد

:عندما يكون لديك فكرة متكررة "لزجة" غالباً ما تسبب لك القلق، فكر في هذه الأسئلة الأربعة:

1. **كم عمر هذا؟** متى يمكنك أن تتذكر أولاً وجود هذا الفكر؟ هل كانت منذ سنوات عندما كنت صغيراً؟ هل يعود إلى أيام مدرستك؟ هل بدأت عندما بدأت المواعدة؟ عندما بدأت العمل من أجل لقمة العيش؟ إن تذكر تاريخ هذه الفكرة سيذكرك بأنها مجرد فكرة. لقد نجت طوال هذا الوقت بينما كنت تفكر كثيرًا، وما زلت على قيد الحياة، وما زلت تواصل من يوم لآخر. فكرت جوليانا في كثير من الأحيان، *أنه خارج فريقي، كلما تعرفت على رجل جديد. عادت الفكرة إلى المدرسة الابتدائية، عندما لم تشعر أبدًا بأنها واحدة من الأطفال الرائعين، ودائمًا ما اعتبرت نفسها الأخيرة التي يتم اختيارها، الأقل إثارة للاهتمام، الجزء السفلي من البزميل الاجتماعي*.
2. **ما غرضه؟** فكر في سبب استمرار ذهنك في طرح هذا الفكر. ما هو في خدمة؟ هل يحاول عقلك تحذيرك من الخطر، ويحميك من المخاطر، ويساعدك على تجنب الرفض أو الفشل؟ بالنسبة لجوليانا، كان الفكر الذي كان خارج نطاق فريقي يعمل للحفاظ على سلامتها من الام الرفض. إذا لم تحاول أبدًا الانسجام وتكوين صداقات أو العثور على صديق، فلن يتم استبعادها أو التخلص منها أبدًا.
3. **هل نجحت؟** ما مدى نجاح هذه الفكرة المخيفة المعنادة بالنسبة لك؟ هل شعرت بالأمان والحماية والأمان والسعادة؟ وتقييم نجاح الفكر حريصة بك تسليط الضوء على النتائج المترتبة على كونه الفكر الخاص بك بدلًا من وجود الفكر الخاص بك. الخوف من التعرض للسرقة قد يبيئك "أمانًا" في المنزل، ولكن بمرور الوقت تصبح معزولاً ووحيدًا، بينما يستمر أصدقاؤك وأحبائك في الحياة الكاملة بدونك. بالنسبة لجوليانا، كانت نتيجة التفكير *أنه خرج من دوري منذ سنوات*

الشعور بالوحدة. تجنبنا التجمعات الاجتماعية ولم تحب حتى إجراء مكالمات هاتفية مع عدد قليل من الأصدقاء الذين كانت لديها. بمحاولتها تجنب الرفض المحتمل، قطعت نفسها عن أي نوع من القبول والحب. انتهى بها المطاف برفضها نفسها قبل أن يتمكن أي شخص آخر من رفضها.

4. **هل يمكنني تحمل ذلك؟** هذا هو سؤال المردود. من خلال الإجابة على الأسئلة الثلاثة الأولى، كنت قد بأى نفسك من التفكير المعتاد الخاص بك، نزع فتيل نفسك من عقلك بحيث يمكنك ديهم الفكر دون أن يكون الفكر. أسأل نفسك الآن: إذا كنت على استعداد لأخذ أفكارك معك، بينما تتابع ما تريده حقًا في الحياة. أكمل هذا البيان بكلماتك الخاصة:

:يمكنني أخذ هذه الفكرة معي ولا أزال

:أكملت جوليانا تمرينها البعيد مثل هذا

:يمكنني أخذ هذه الفكرة معي ولا أزال

## الابتعاد في الحياة اليومية

بينما نتحدث عن حياتك اليومية ، ستستمر الأفكار القديمة نفسها في الظهور

أنا قد دهس شخص ما

إنهم لا يحيونني

ماذا لو شعرت بالتوتر الشديد؟

هذا يبدو جرتوميا جدًا

لا أستطيع تحمل ذلك

سوف أسقط

!!الغرباء! حذر

عندما يكون لديك أفكارك الخائفة مرة أخرى ، تذكر مهارات الدفاع عن النفس التي استخدمتها في هذا الفصل. يمكنك أن تتخيل أن الأفكار هي مجرد زحف إخباري في الجزء السفلي من الشاشة ، وليست البرنامج الرئيسي الذي تنوي مشاهدته. يمكنك أن تقول لنفسك ، هناك هذا الفكر مرة أخرى ، مروراً بغرفة عقلي البيضاء ، واستمر في طريقك. يمكنك إبعاد نفسك عن الفكر بالقول إلى عقلك ، شكرًا لك ، عقلك ، على هذا الفكر

عندما تستمر الفكرة في التطفل ، يمكنك إعادة تركيز انتباهك على ما يحيط بك ، ورؤية وسماع ما حولك هنا والآن ، كما فعلت في "حظة اللحظة الحالية". أو يمكنك تركيز انتباهك على تنفسك وحساب نفسين أو ثلاثة أنفاس لتهدئة نفسك وإلهاء نفسك عن التفكير

يمكنك أيضًا تسمية الأفكار فور ظهورها: أوه ، هناك فكرة غريبة أخرى / خطر ... هناك تنبؤات كارثية مرة أخرى ... إنني أعظم المخاطر الآن. تخيل ترك هذه الأفكار التي تحمل علامة تطفو بعيدًا مثل الأوراق في جدول أو بالونات في الهواء أو غريبات قطار على مسار القطار

## استثناء واحد

هناك وقت واحد عندما لا يكون من المفيد استخدام مهاراتك في الدفاع عن النفس: مباشرة قبل أو أثناء ممارسة التعرض. في هذه المواقف ، يكون الهدف هو تجربة الأفكار المعتادة والشعور بالقلق الذي يبعث على الإلهام ، لذا فإن استخدام التشويه سيقلل من الفعالية العلاجية للتمرين

يقدم الفصل التالي مهارة مساعدة جديدة في ترسانة القلق لديك: تصحيح عدسة القلق لديك

## الفصل 9

# تصحيح عدسة القلق الخاصة بك

القلق يشبه العدسة المشوهة التي تري العالم من خلالها. تعمل عدسة القلق الخاصة بك على تصفية أشعة الأمل ، وتمنع رؤيتك للنتائج الجيدة المحتملة ، وطمس أي شيء إيجابي ، وتضع السلبية في التركيز الحاد ، وتضخم أي نوع من التهديد في حياتك من المحتمل أنك تقرأ هذا الفصل لأنه في الفصل 2 حددت سوء التقدير كإحدى المشاكل التي تساهم بشكل كبير في قلقك. سوء التقدير هو التقييم غير الصحيح أو المشوه للخطر أو التهديد. عندما تتألق في تقدير مستوى التهديد الذي تواجهه باستمرار ، فأنت تستعد لقلق مزمن ،

تنشأ جميع التقييمات الخاطئة للتهديد من ثلاثة أنماط تفكير سلبية ، أو عادات الإدراك التي تشوه الواقع. أنماط التفكير السلبي الثلاثة التي تتكون منها عدسة القلق هي:

1. التنبؤات السلبية
2. التركيز السلبي
3. تكبير المشكلة

في هذا الفصل ، ستحدد أيًا من أنماط التفكير السلبية التي تستخدمها كثيرًا وستمارس التمارين التي ستساعدك على تصحيح عدسات القلق لديك ، وتقييم التهديدات بشكل أكثر دقة ، وتقليل قلقك.

## تقييم أنماط التفكير الخاصة بك

الخطوة الأولى في تصحيح عدسة القلق لديك هي التدريب على تحديد أنماط التفكير السلبية الثلاثة. في التمرين الأول سوف تقوم بتحليل أفكار القلق النموجية وتصنيفها. في التمرين الثاني ، ستفعل نفس الشيء ، باستخدام أفكار القلق الخاصة بك من سجل الفكر الذي تحتفظ به لمدة أسبوع.

يبذل عقلك قصارى جهده لإعدادك لمواجهة الخطر المحتمل ، وتقييم قدرتك على التأقلم ، والحفاظ على سلامتك. إنها جزء من غريزة بقاء الإنسان. لكن في بعض الأحيان يكون القلق الذي يولده عقلك مشكلة أكثر من التهديدات التي يسعى لتجنبها. ستسمح لك التمارين في هذا القسم بالتراجع خطوة بخطوة عن أفكارك ، وملاحظة كيف يمكن لغريزة البقاء الطبيعية في عقلك أن تذهب بعيدًا جدًا ، وأن ترى كيف تتجاوز أفكارك القلق حمايتك وتجعلك تشعر بالخوف وعدم القدرة على التأقلم. خذ وقتك في القيام بهذه التمارين ولا تبخل عليها. سوف يضعون أساسًا متينًا من المهارة التحليلية التي سوف تخدمك جيدًا في بقية الفصل وبقية حياتك.

## التعرف على أنماط التفكير السلبي

يمكنك هذا التمرين ممارسة في التمييز بين التنبؤات السلبية والتركيز السلبي وتضخم المشكلة. لتبدأ ، إليك بعض الأمثلة على الأنواع الثلاثة من التفكير السلبي:

### التنبؤات السلبية:

سأفقد وظيفتي.

هذا الألم سيزداد سوءًا ويتطلب جراحة.

إذا تأخرت عن الإيجار ، سيتم طردنا.

إنه سوف يرمي لي.

### التركيز السلبي:

صفها ممل جدا.

حياتي هي مشكلة واحدة تلو الأخرى.

لا أحد يمنحني استراحة.

لا يمكنني تحمل مدى حساسيته.

### تكبير المشكلة:

الإجهاد يقتلني.

هذا مستحيل.

إن أصل إلى هناك في الوقت المحدد.

هذا الزفاف هو كارثة كاملة.

الآن بعد أن أصبح لديك فكرة عن الاختلافات بين الأفكار السلبية الثلاثة ، صنف أفكار القلق أدناه على النحو التالي:

A. تنبؤات سلبية

B. تركيز سلبي

### C. تكبير المشكلة

1. مثال: سوف أخفق أ \_\_\_\_\_
2. البيت كله ينهار \_\_\_\_\_
3. لن أخرج أبداً من هذه البلدة \_\_\_\_\_
4. لم تتصل أبداً ، وعندما تتصل ، تقفل الخط بعد خمس دقائق \_\_\_\_\_
5. إنه ليس سوى مشكلة \_\_\_\_\_
6. ابنتي متأخرة جدا ، أعلم أنها تعرضت لحادث \_\_\_\_\_
7. هذه المحاضرة مملة \_\_\_\_\_
8. في كل مرة آتي فيها إلى هنا يكون الأمر محبطاً للغاية \_\_\_\_\_
9. ربما سأموت وحيدا \_\_\_\_\_
10. كان الحساء رقيقاً . العشاء كان مروعا \_\_\_\_\_

2 : مفتاح الإجابة: 3. A ، 4. B ، 5. C ، 6. A ، 7. B ، 8. C ، 9. A ، 10 B.

كيف عملت؟ لا تقلق إذا حصلت على بعض الإجابات الخاطئة. ليس من السهل عمل هذه الفروق الدقيقة بين أنواع التفكير السلبي الثلاثة التي تؤدي إلى القلق. تميل إلى التداخل والاختلاط مع بعضها البعض ، حيث أن كل القلق معني إلى حد ما بإملاء المستقبل مسبقاً ، وإبراز المشكلات السلبية والتضخيمية. والبيانات القصيرة مثل هذه مفتوحة للتفسير الذاتي. ربما ستجد التمرين التالي أسهل ، عندما تتعامل مع أفكار القلق الخاصة بك ، والتي يتم التعبير عنها بكلماتك الخاصة ، في المواقف حيث تعرف التفاصيل الكاملة.

129

CBT كتاب عمل حل القلق

## سجل الفكر

للأسبوع التالي ، احتفظ بسجل الفكر. عندما تشعر بالقلق ، دُون بضع كلمات لتلخيص ما تفكر فيه. ثم لاحظ ما إذا كانت الفكرة في الأساس عبارة عن توقع سلبي ، أو تركيز سلبي ، أو تضخم في المشكلة.

قم بعمل عدة نسخ من ورقة العمل هذه بحيث يكون لديك ما يكفي للأسبوع. (يتوفر إصدار قابل للتنزيل من ورقة العمل على <http://www.newharbinger.com/34749>.)

## سجل الفكر

--	--	--	--	--	--

مشكلة تكبير	سلبية التركيز	سلبية تنبؤ	فكر

## تصحيح عدسة القلق الخاصة بك

بعد أسبوع ، ألق نظرة على السجل الخاص بك ولاحظ نوع نمط التفكير السلبي الذي غالبًا ما يثير قلقك. خذ بعض الوقت في التفكير في كيف ساهمت عادات تفكيرك في القلق المؤلم على مدار حياتك.

يتم تنظيم التمارين التالية وفقًا لأي من أنماط التفكير السلبية الثلاثة التي تستهدفها بشكل مباشر. يجب أن تقرأها جميعًا لتتعرف على الطرق المختلفة لتصحيح عدسة القلق لديك. ثم ارجع واعمل حقًا على التدريبات الأكثر ملاءمة لنمطك الخاص من سوء التقدير.

## تمارين التنبؤ السلبي

تم تصميم هذا الفصل بأكمله لزيادة المرونة المعرفية الخاصة بك. المرونة المعرفية تعني أنك قادر على التوصل إلى العديد من التفسيرات أو التفسيرات لأي حدث أو موقف. يعلم هذا القسم ثلاث طرق للتعامل مع التوقعات السلبية بمرونة: عن طريق حساب "حاصل صلاحية الصلاحية" ، والاحتفاظ بسجل للتنبؤات ، واستكشاف الغرض من توقعاتك.

## حساب حاصل الصلاحية

سيعطيك هذا التمرين رقمًا محددًا لتسجيل مدى دقة توقعاتك السلبية للمستقبل. إنه يستهدف تنبؤًا سلبيًا واحدًا ، يعود إلى خمس سنوات في حياتك لحساب عدد المرات التي تحقق فيها التنبؤ.

اختر توقعًا سلبيًا غالبًا ما تجد نفسك تصنعه. يمكن أن يكون شيئًا تقلق بشأن حدوثه لأطفالك ؛ في علاقتك الأساسية ؛ أو في وضعك المالي أو الصحي أو الوظيفة أو المدرسة. لخص التنبؤ السلبي ببضع كلمات واكتبه هنا

في السنوات الخمس الماضية ، كم مرة قمت بهذا التنبؤ؟

قدر عدد المرات واكتبها هنا

كم مرة خلال السنوات الخمس الماضية تحقق هذا التوقع؟

احسب عدد المرات واكتبها هنا

اقسم الرقم الثاني على الرقم الأول واكتب النتيجة هنا

حاصل الصلاحية

131

CBT كتاب عمل حل القلق

يمكنك هذا الحساب معدل حاصل الصلاحية ، الاحتمالات الدقيقة لتوقعك السلبي تتحقق. إذا كنت مثل معظم الأشخاص الفلقلين ، فسيكون هذا الرقم عبارة عن جزء صغير جدًا أو رقم عشري - أقل من 1. فيما يلي مثال على كيفية تحديد كونراد لحاصل صلاحية مخاوفه بشأن قيادة ابنه المراهق:

دونني متهور للغاية ، أخشى أنه سيحطم السيارة ويؤدي نفسه

في السنوات الخمس الماضية ، كم مرة قمت بهذا التنبؤ؟

قدر عدد المرات واكتبها هنا

250

كم مرة خلال السنوات الخمس الماضية تحقق هذا التوقع؟ عد العدد

من الأوقات واكتبها هنا

1

اقسم الرقم الثاني على الرقم الأول واكتب النتيجة هنا

حاصل الصلاحية

0.004

في السنوات الخمس الماضية ، كان لدى دوني نجل كونراد بندر صغير واحد أعطاه رغبة مؤلمة لبضعة أيام. أدرك كونراد أنه قضى ساعات وساعات في القلق من وقوع دوني في حادث ، في حين أن الاحتمال ، وهو حاصل صلاحية هذا التنبؤ السلبي ، كان صغيرًا جدًا

## الاحتفاظ بسجل التوقعات

في التمرين السابق ، عملت على التوقعات السابقة. في هذا التمرين ، ستقوم بتتبع تنبؤاتك السلبية عند حدوثها ، وتدوينها في سجل التوقعات التالي. ستقوم من وقت لآخر بمراجعة ما كتبته ومعرفة التنبؤات التي تحققت

على مدار الأسبوع أو الأسبوعين التاليين ، احمل نسخة من السجل معك. في كل مرة تشعر فيها بالقلق بشأن المستقبل ، اكتب ملخصًا موجزًا للتنبؤات السلبية التي تقوم بها في ذهنك. (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من هذا العقد على <http://www.newharbinger.com/34749>.)

## سجل التوقعات

التوقعات

ما الشيء الرهيب سوف

(يحدث و متى)

ما حدث بالفعل

عندما يصل الوقت المتوقع لكل شيء رهيب ، اخرج من سجل التوقعات ولاحظ ما حدث بالفعل. كم من توقعاتك تحققت؟ من بين تلك التي تحققت ، إن وجدت ، كم كان فظيهاً كما تظن؟ عندما قامت جيني بهذا التمرين ، كانت تقترب من أسبوع النهايات في الكلية الإعدادية حيث كانت تأخذ دروس التمرين. كتبت ستة تنبؤات مختلفة حول عملها المدرسي: أنها ستفشل في علم التشريح ، وأن تحصل على درجة سيئة في الإحصاء ، وأن تستشارها سيحولها إلى برنامج تكنولوجيا المختبر ، وما إلى ذلك. من بين جميع التنبؤات الكارثية الست ، حدثت حليف اكنواري في الإحصائيات ، والتي لم تبدو جيدة جدًا في سجلها ، لكنها مرت. الحفاظ على سجل C-minus واحد فقط. حصلت على التوقعات ساعد جيني على رؤية أن توقعاتها السلبية كانت مجرد أفكار ، وليست أشياء مؤكدة. شعرت بقلق أقل بقليل بشأن فصولها ، وأكثر ثقة في اختيارها الوظيفي ، وهذأت عندما ذهبت لرؤية مستشارها للتخطيط للفصل الدراسي التالي

## التشكيك في الغرض من التوقعات

هذا التمرين بسيط. عندما تكتشف نفسك تقوم بتنبؤات سلبية حول المستقبل ، اسأل نفسك هذين السؤالين

1. ما هو الغرض من هذا التوقع؟
2. هل هذا التوقع يحقق غرضه؟

كل نشاط له غرض ، بما في ذلك النشاط العقلي للتفكير في المستقبل ووضع التوقعات. ستجد أن الغرض من التنبؤات السلبية دائمًا هو نفسه تقريبًا: لحد من عدم اليقين ، وإعدادك للأشياء السيئة التي قد تحدث ، والحفاظ على سلامتك بطريقة أو بأخرى. وستجد أن الإجابة على السؤال رقم 2 هي نفسها دائمًا تقريبًا: توقعاتك تجعلك تشعر بمزيد من القلق والتهديد ، وليس أقل. إن التفكير في الرؤى الكارثية للمستقبل لا يجعلك تشعر بمزيد من الأمان ، ولا يجعلك تشعر بمزيد من الاستعداد ، ولا يجعلك تشعر بالأمان.

عندما تلاحظ أنك تقلق وتنبأ بتوقعات سلبية ، اسأل نفسك هذين السؤالين ودع الإجابات بمثابة تذكير بأن أفكارك المتوترة لا تحقق أي شيء. سيساعدك هذا على ملاحظة أفكارك ، ويأخذها بجدية أقل ، ويسمح لها بالذهاب بسهولة أكبر

## تمارين التركيز السلبي

تركز عدسة القلق الخاصة بك وعيك على الجوانب السلبية لأي موقف ، والمبالغة في الأخطار ، وتكثيف مشاركتك من الخوف ، وتعمية العوامل الإيجابية في الموقف. سيساعدك التمرينان الأولين في هذا القسم على توسيع تركيزك ، والثالث سيحلل الغرض من التركيز السلبي.

## الوعي بالصورة الكبيرة

يمكن أن يشاهد عرض حياتك باستمرار من خلال عدسة القلق مشاهدة فيلم رعب أو فيلم أكشن تم تصويره بالكامل عن قرب. كل شيء ضخم وسريع ومخيف. إنها مربكة ورائعة. لا ترى أبداً لقطة واسعة يمكنك الاسترخاء فيها ، والحصول على محاملك ، وتحديد كل ما يجري بوضوح ، وفهم المشهد من مسافة مريحة.

عندما تركز باستمرار على السلبيات ، يكون الأمر أشبه بالاستماع إلى الموسيقى وسماع الملاحظات المتنافرة الحامضة. سواء كنت تفكر في وظيفتك ، أو رحلة قادمة أو خطوة ، أو علاقتك ، أو صحتك ، أو مكان إقامتك ، فأنت تركز على التفاصيل السلبية التي تجعل كل شيء مطلقاً ومخيفاً.

طريقة تعديل هذه العادة المعرفية هي التراجع بانتظام والنظر إلى الصورة الكبيرة. بعد أن تقول أو تعتقد شيئاً سلبياً بشأن موقف ما ، ابحث عن شيئين على الأقل إيجابيين بشأنه. اجعل هذه قاعدة - أنه لكل تقييم سلبي تقوم به من موقف أو تجربة أو شخص ، سوف تتوصل إلى جانبين إيجابيين.

فيما يلي قائمة بالاعتبارات المحتملة التي ستساعدك في العثور على الإيجابيات في موقف لا يبدو فيه سلبياً إلا في البداية. احتفظ بنسخة منها في بطاقة فهرسة وأحملها معك في محفظتك أو جيبك.

- المتعة الجسدية أو الراحة
- العواطف اللطيفة
- الهدوء والسلام والراحة والاسترخاء
- مشاعر الإنجاز والانجاز والرضا
- فرصة تعلم شيء جديد
- القرب ، الاتصال بشخص ما
- أن تكون محبوباً أو محل تقدير
- إيجاد القيمة أو المعنى

- فرصة العطاء أو الخدمة

عندما تجد أنك تركز على السلبية ، ألق نظرة على الأفكار الموجودة على بطاقة الفهرس الخاصة بك. وازن بين وجهة نظرك من خلال تحديد جانبين إيجابيين لما تفكر فيه.

ليس من الخطأ أو الغباء إجراء تقييمات سلبية ، وقد تكون صحيحة حتى. لكنها أحادية الجانب. هناك دائماً بعض الجوانب الإيجابية لكل موقف ، وتجاهلها يؤدي إلى الفائق المزمن.

على سبيل المثال ، كانت جويس تبحث عن وظيفة أفضل. كرهت إجراء مكالمات على الهاتف لمتابعة السير الذاتية التي أرسلتها عبر البريد الإلكتروني. كل ما يمكن أن تراه عندما تفكر في استدعاء صاحب عمل محتمل هو أنها كانت ضعيفة للغاية ، وأنها كانت تفتح نفسها للرفض. استشارت بطاقة الفهرس الخاصة بها من الإيجابيات المحتملة وذكرت نفسها بأن المكالمات كانت فرصة لتعلم معلومات قيمة عن كل شركة ، وأنها ستشعر بإحساس الإنجاز من خلال إجراء المكالمات.

تذكر أن جميع التجارب تقريباً هي مزيج من اللطفاء وغير السار والإيجابي والسلبي. توسيع تركيزك ليشمل الصورة الكبيرة سيجعل أنماط التفكير المعتادة أكثر مرونة وأقل احتمالاً أن يؤدي مباشرة إلى القلق.

## رؤية جانبي العملة

معظم التجارب المؤلمة لها جانب آخر - بعض الدروس المفيدة المستفادة ، أو البصيرة المكتسبة ، أو تعميق الصداقة ، أو تحسين القدرة. هذا الاتجاه لتجربة سيئة لتتضمن تجربة جيدة تعويضية جيدة هو أساس الكليشيهات مثل "ما لا يقتلك يجعلك أقوى" و "كل سحابة لها بطانة فضية".

تمنع عدسة القلق من رؤية الجانب الآخر من العملة بسهولة ، لكنها موجودة. في نهاية المطاف ، توصلك رحلة الطائفة المرعبة إلى مكان تريده أو تريد الذهاب إليه. يمكن أن يؤدي الخطاب أو المقابلة المرعبة إلى الإشادة أو بعمل أفضل. يمنحك المشي بجانب كلاب نباح الجار طريقاً أقصر إلى المنزل وإرضاء التغلب على الخوف.

كما في التمرين السابق للتوعية بالصورة الكبيرة ، تميل الجوانب الإيجابية للحالات المؤلمة إلى أن تكمن في فئات معينة:

- التواصل مع العزم أو القوة الجديدة
- تعلم شيء جديد
- تحقيق قدر أكبر من القبول
- التخلي عن المرفقات لنتائج معينة

136

تصحيح عدسة القلق الخاصة بك

- تقدير نضالات الآخرين
- لمحة عن أجزاء جديدة أو مخفية من نفسك
- تلقي الدعم والحب غير المتوقع من الآخرين
- زيادة الثقة في قدرتك على التأقلم
- التأكيد على قيمك والأهم بالنسبة لك

تدرب على رؤية وجهي العملة عن طريق ملء ورقة العمل أدناه بثلاث تجارب سلبية لديك ، والجوانب الإيجابية المحتملة لتلك التجارب.

## ورقة عمل الجانبين

تجربة سلبية	الجانب الإيجابي للعملة


استخدم جون هذا التمرين لاستكشاف تجاربه كمحاسب لمؤسسة كبيرة غير ربحية. كان حريضا على ارتكاب الأخطاء ، وطرده ، وعدم خداعه. بدا الذهاب إلى العمل تجربة مرهقة ومتوترة بحتة ، لكنه فكر طويلا وجازا في الجانب الإيجابي للعمل. أدرك أنه كان يتمتع الاثنين ويقدر

137

CBT كتاب عمل حل القلق

الزملاء الذين تناول معهم الغداء مرة واحدة في الأسبوع. تقييم إيجابي من محاسبه المشرف - وهو شيء يجعله يفكر عادة ، لقد خدعتهم لمدة عام آخر - هذه المرة أعطاه شعورا بالرضا الوظيفي. وأخيرا ، أدرك أنه يقدر حقًا البرامج الخيرية التي تمولها منظمته. شعر أنه يساهم بشيء إيجابي ويفعل شيئًا ذا قيمة من خلال الذهاب إلى العمل كل يوم

## فهم الغرض من التركيز السلبي

لكل سلوك بشري هدف ، حتى التفكير. يميل التركيز السلبي إلى أن يكون له واحد أو أكثر من الأغراض التالية:

- التخلص من القلق الذي تراكم أثناء التجارب المجهدة
- خفض التوقعات
- تجنب خيبة الأمل
- تجنب التجارب المستقبلية المجهدة
- تحسين نفسك من خلال القيام بالأخطاء أو الأخطاء بشكل أفضل أو تصحيحها

فكر في الأفكار السلبية التي تميل إلى التركيز عليها. أي من هذه الأغراض يمكن أن تحاول أفكارك تحقيقها؟ قد تصل حتى إلى غرض لم تقم بإدراجه

السؤال الأساسي هو: هل تحقق أفكارك السلبية الغرض منها؟ هل يفرغون القلق ، أو يساعدونك على تجنب خيبة الأمل ، أو يجعلك شخصا أفضل؟ إذا كانت كذلك ، فهذا جيد. ولكن بما أنك تقرأ هذا الكتاب ، فمن المحتمل أن يكون تركيزك السلبي بعيدا جدا ، ويتجاوز أي غرض معقول ، ويسبب لك الحزن

الحقيقة هي أن معظم الناس يبالغون في التركيز السلبي ولا يستفيدون منه. إنهم يشعرون بألم أكثر وليس أقل. لا يمكنهم تجنب جميع المواقف العصبية في المستقبل. أفكارهم القلقة تجعلهم يشعرون بأمان أقل ، وليس أكثر

عندما تجد أنك تركز على السلبية ، اسأل نفسك عما إذا كانت أفكارك تخدم أي غرض مفيد حقًا. إذا لم تكن مفيدة لك ، فصف تلك الأفكار بأنها تركيز سلبي غير ضروري. قل لنفسك ، "هناك واحدة من أفكار السلبية التي تثير القلق مرة أخرى." مجرد تسمية الأفكار سيخلق مسافة و يتيح لك السماح لها بالرحيل. بالطبع ، سيعودون ، ولكن عندما يفعلون ، ستعرف كيف تشكك في غرضهم وتدعهم يذهبون مرة أخرى. في النهاية ، ستصبح هذه الأفكار أقل قوة وإثارة للقلق

## تمارين تكبير المشكلة

عندما تزيد عدسة القلق من حدة المشاكل ، تصبح أكبر من أن تتغلب عليها. إنهم يسيطرون على المشهد العقلي ، ويحولونك إلى قفص من القلق ، ويمنعونك من المضي قدماً في حياتك. ستساعدك التمارين في هذا القسم الأخير من الفصل على تقليل عامل التكبير ، وتصحيح عدسة القلق لديك ، وعرض مشاكلك على أنها أقرب إلى حجمها الفعلي.

## استمرارية المشكلة

إحدى الطرق للحكم على الحجم هي المقارنة بالأشياء القريبة. يضع هذا التمرين مشاكلك الحالية على سلسلة متصلة من المشكلات التي تتراوح بين الضخمة والصغيرة. اقرأ قائمة المشاكل التي تتبع واختر أكبرها وأصغرها. أعد كتابته في الفراغ العلوي في العمود الأوسط. ثم اختر أكبر مشكلة تالية وأعد كتابتها في الفراغ الثاني في العمود الأوسط. استمر حتى تصنف جميع المشاكل من الأكبر إلى الأصغر.

ثم اختر مشكلتك الأكبر ، الشيء الذي يقلقك أكثر. قم بتدوينه في أحد الفراغات الموجودة على اليمين ، واختر مكاناً يناسبه في استمرار المشكلات ، عبر مشكلة من نفس الحجم تقريباً ، مع وجود مشكلة أكبر فوقه ومشكلة أصغر تحتها. افعل ذلك مع مشكلة أو (<http://www.newharbinger.com/34749>) مشكلتين آخرين تقلقك. (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من هذا العقد على

## ورقة عمل مشكلة استمرار

مشاكل

استمرارية المشكلة

(مرتبة كبيرة إلى صغيرة)

مشكلتك

التشخيص النهائي

وفاة أحد أفراد أسرته

---

---

فقدان وظيفتك

\_\_\_\_\_

منزل الرهن

\_\_\_\_\_

الطلاق / الانفصال

\_\_\_\_\_

انتقاد معتدل من رئيسك في العمل

\_\_\_\_\_

خلاف معتدل مع صديق

\_\_\_\_\_

فقدان محفظتك

\_\_\_\_\_

فاتورة كبيرة لتصليح السيارات

\_\_\_\_\_

تعطل السيارة - يجب سحبها

\_\_\_\_\_

تحتاج العلاج إلى استبدالها

\_\_\_\_\_

متأخر عن العمل

\_\_\_\_\_

عندما قامت شيري بهذا التمرين ، وجدت أن زيارة حماتها المريضة ، والقيادة على الجسر ، والذهاب إلى طبيب الأسنان ، والتي بدت جميعها هائلة ، جعلتها بالكاد تصل إلى منتصف المشكلة. لقد وضع مشاكلها في نصابها وجعلها تشعر بالامتنان لأنها لا تزال تتمتع بصحتها وزوجها وعمل

140

تصحيح عدسة القلق الخاصة بك

## الحقائق فقط

إذا نسيت نظارتك في مطعم ، يمكنك أن تطلب من صديقك قراءة الكلمات الباهتة في القائمة من أجلك. يعمل هذا التمرين بنفس الطريقة. نظرًا لأنك أحيانًا ترى العالم من خلال عدسة قلق مشوهة ، فستخيل أن مشاكلك يتم عرضها ووصفها لك من قبل شخص آخر.

هل لديك صديق متوازن لا يبدو أن هناك شيء يزعجك؟ أحد هؤلاء الأشخاص العمليين والمرنين الواقعيين الذين نادرًا ما يقلقون؟ من النوع الذي يبقى هادئًا في المواقف المحمومة ويقول أشياء مثل "استرخى ولا تتعرق الأشياء الصغيرة"؟

تخيل هذا النوع من الأشخاص الذين يصفون مشاكلك لك. في الواقع أغلق عينيك ، خذ نفسين عميقين ، وتخيل أنه يمكنك سماع صوت هذا الشخص ، والتحدث بأول شخص (مثلك) ، والتحدث عن موقفك ومخاوفك. استمع إلى صوت صديقك باستخدام كلمات محايدة ودقيقة وواقعية لتوضيح حياتك

في المساحة أدناه ، لخص ما تسمعه في هذا الوصف الخيالي

عندما قام جورج بهذا التمرين ، تخيل ابن عمه الفاني مارجوري يصف علاقته ووضعه المعيشي. انتقل جورج للتو إلى شقة باهظة الثمن مع صديقه الجديدة ، كارول ، التي جنت أموالاً أكثر بكثير مما فعله ، جاءت من عائلة ثرية ، وكان لديها الشمبانيا وأذواق الكافيار. ذهب ملخص جورج العقلي الخاص لوضعه إلى شيء من هذا القبيل:

*أنا مشدود. أنا خارج طريقي مع كارول. لا أجرؤ على إخبارها أنني لا أستطيع تحمل هذا المكان. أنا بالكاد أصنعها وهي تريد أن يتم طلاء المكان وشراء أثاث بقيمة مليار دولار. بمجرد أن ترى ما أنا خاسر بخيل رخيص ، فمن المؤكد أنها سوف تتخلص مني.*

عندما تخيل جورج أن ابن عم مارجوري يصف وضعه ، بدا الأمر أكثر واقعية ، وأكثر ثقة ، وأقل خطورة بكثير:

*لست متأكدًا من أن كارول تدرك أنني لا أستطيع أن أغير نصف هذه النفقات بالكامل. أريد أن أوضح أنها إذا أرادت هذا النوع من أسلوب الحياة ، فعليها أن تدفع أكثر من النصف. إذا كان ذلك يزعجها ، فأنا أفضل حالا معرفة ذلك الآن ، وكذلك هي. نأمل أن تكون علاقتنا أكثر أهمية لها من الأثاث ، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك ، اعتقد أنني أفضل حالا معرفة ذلك الآن.*

141

CBT كتاب عمل حل الفلق

## اليوم في التاريخ

هذا التمرين هو البساطة نفسها. إنه مبني على البيدييات التي تتغير الأشياء ، والمسببات الزمنية ، ولا شيء يدوم إلى الأبد. عندما تكون مهووشا بإحدى مشاكلك ، أسأل نفسك هذا السؤال البسيط: إلى متى سأتذكر هذه المشكلة وأكون قلقًا بشأنها؟ (اختر واحدة)

أيام 2

أسابيع 1-2

شهر واحد

أشهر 6

سنة واحدة

سنوات 5

سنوات 10

حتى أموت

كانت كلاريس قلقة بشأن زفافها القادم - المكان ، الفستان ، الزهور ، التسجيل ، قائمة الضيوف ، مليون التفاصيل التي أبتعتها مستيقظة في الليل وجعلتها متوترة لدرجة أنها ستلتقط أي شخص لديه الجرأة لإخبارها لتهدئة والاسترخاء. لقد ساعدني أن أسأل نفسها: "إلى متى سأتذكر هذه المشكلة؟ هل سأكون قلقًا بجنون إلى الأبد؟" أدركت أن قلقها في اليوم التالي لحفل الزفاف سينخفض. في الوقت الذي مرت فيه بذكرى زواجها الأولى ، أو أنجبت طفلاً ، أو اشترت منزلاً ، كانت ستسنى كل مخاوف الزفاف تقريباً. لا تزال كلاريس قلقة بشأن زفافها ، ولكن أخذ نظرة طويلة من حين لآخر أيقنت الأمور أكثر في المنظور ، "وسمحت لها أن تكون أقل مما وصفته خادمة الشرف لها بـ "موتستر برايد".

## استثناء واحد

هناك وقت واحد يجب ألا تستخدم فيه التقنيات الجديدة التي تعلمتها في هذا الفصل: أثناء قيامك بتمارين التعرض في الفصول السابقة من هذا الكتاب. الهدف الرئيسي من العلاج بالتعرض هو تجربة الفلق المرتبط بمواقف أو أفكار أو أحداث معينة. خلال تلك

التمارين شديدة التنظيم ، فإن استخدام التقنيات في هذا الفصل يمكن أن يجعل النتائج تستغرق وقتًا أطول لتحقيقها. لذا احفظ عدسة القلق الخاصة بك

142

تصحيح عدسة القلق الخاصة بك

مهارات التصحيح لتلك الأوقات التي لا تعمل فيها بنشاط على مخاوف معينة. استخدمها عندما تجد نفسك في قلق متنوع في الحديقة ، في حالة من القلق الحر

تصحيح عدسات القلق هو مشروع طويل المدى. سيساعدك الاستمرار في أداء التمارين في هذا الفصل على تطوير عادات فكرية جديدة بمرور الوقت. انها مثل الحصول على النظارات للمرة الأولى. في البداية تنسى وضعها في الصباح ، وتتركها على طاولة غرفة الطعام أو في سيارتك ، أو تصل إليها ولا يمكنك تذكر المكان الذي تركتها فيه على الفور. ولكن في نهاية المطاف يمكنك تطوير العادات التي تبقى نظارتك في متناول اليد. وبالمثل ، فإن الممارسة المتكررة ستحافظ على عاداتك في الحد من القلق منتهشة. سوف تتذكر تحليل توقعاتك السلبية ، وتحسين تركيزك السلبي ، وتقليل حجم المشكلة إلى الحجم الفعلي

انتقل إلى الفصل التالي لمعرفة آخر المهارات الإضافية للتعامل مع القلق: تحمل الاضطراب

143

الفصل 10

# مهارات تحمل الشدة

إن تحمل الكرب هو واحد من تلك المصطلحات النفسية النادرة ذات المعنى الواضح. هذا يعني القدرة على تجربة الإجهاد السلبي دون أن تطغى عليه المشاعر المؤلمة. إنها مهارة يمكنك تعلمها وتحسينها ، تمامًا كما يمكنك العمل على تحسين لعبة التنس أو لعبة الجسر. إنها ليست خاصية فطرية مثل العيون الزرقاء التي تمتلكها أو لا تمتلكها.

إن تحمل الكرب هو مهارة رئيسية يتم تدريسها في العلاج السلوكي الجدلي للتعامل مع المواقف التي من المستحيل أو من الصعب جدًا تغييرها ، مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة أو المشاكل الصحية. إن تحمل الكرب هو مرونة مكتسبة تساعدك على الصعوبة (Linehan، 1993). تنظيم القلق الذي تشعر به في مثل هذه التجارب الحياتية الصعبة.

ستتعلم في هذا الفصل خمس طرق لتحسين مهاراتك في تحمل الكرب: الذهن ، والاسترخاء ، والراحة الذاتية ، والتشتت الإيجابي ، والتكيف مع الأفكار. هذه كلها تقنيات تساعد في تقليل القلق في المواقف العصيبة التي لا يمكنك أو لا يجب تجنبها.

هناك وقت واحد لا يجب فيه استخدام تقنيات تحمل الكرب التي تتعلمها في هذا الفصل: عندما تقوم بتمارين التعرض التي تعلمتها في الفصول السابقة من الكتاب. نظرًا لأن الأبحاث أظهرت أن تمارين التعرض تعمل بشكل أفضل وأسرع عندما تواجه المشاعر المستهدفة للقلق تمامًا ، فإن استخدام تقنيات تحمل الكرب في نفس الوقت سيجعل التعرض يستغرق وقتًا أطول.

## تركيز كامل للذهن

اليقظة هي ممارسة عمرها قرون نشأت في الديانات الشرقية. في علم النفس النفسي الغربي ، أصبح اليقظة جزءًا مهمًا من الوعي العاطفي في جميع العلاجات العالمية الثلاثة للاضطرابات العاطفية: العلاج السلوكي الجدلي ، والعلاج المعرفي والسلوك المعنوي ، وعلاج القبول والالتزام.

هناك ثلاثة جوانب للذهن: الوعي والقبول والتركيز الحالي. أولاً ، تختبر العالم من حولك بكل حواسك بينما تكون في نفس الوقت مدركًا

CBT كتاب عمل حل القلق

من أحاسيسك الداخلية. ثانيًا ، أنت تراقب بدون حكم ، دون أن تكون مع أو ضد ما تتصوره. ثالثًا ، تقتصر تصوراتك على اللحظة الحالية ، وتترك جميع أفكار الماضي أو المستقبل.

يساعد اليقظة على تقليل القلق عن طريق تحويل انتباهك بعيدًا عن الاجترار في الماضي أو الخوف من المستقبل. كما يسمح لك أيضًا برؤية أن قلقك ليس سوى جزء من اللحظة الحالية ، وأن الأفكار والمشاعر القلبية عابرة - تنشأ وتصل إلى ذروتها وتترجع بمرور الوقت.

## الحواس الخمس

هذا تمرين بسيط يمكنك القيام به في دقيقتين أو ثلاث دقائق ، في أي وقت تقريبًا. ما عليك سوى الانتباه إلى ما تخبرك به كل حواسك ، مع أخذ الحواس الخمسة بدورها:

1. *البصر* : اقض حوالي نصف دقيقة في التجول وإدراج كل الأشياء التي يمكنك رؤيتها.
2. *الصوت* : ثم أغمض عينيك واستمع إلى أي أصوات يمكنك سماعها.
3. *الرائحة* : ماذا تشم الآن؟
4. *النوق* : هل أنت على دراية بأي أنواع معينة؟
5. *المس* : كم أنت بارد أو دافئ؟ هل هناك أي حكة أو أذى؟ أين تشعر بالضغط أو الوزن؟

سوف تبتق الأفكار المشتتة او المتسلسلة: هذا سخيف ، او هناك نباح كلب غبي مرة اخرى . عندما يحدث ذلك ، دع الفكر يذهب والعودة إلى فهرسة أحاسيسك. ستندهش من مدى الهدوء والتركيز في هذا التمرين

## التنفس اليقظ

تم استخدام تأملات التنفس لآلاف السنين في العديد من الثقافات. عندما تنتبه إلى تنفسك ، فإنك تنتبه تلقائيًا بعيدًا عن أفكارك الفلق. يتألف التنفس اليقظ من ثلاثة مكونات: الانتباه إلى أنفاسك ، ووضع علامات على كل نفس ، والتخلص من الأفكار المشتتة للانتباه.

1. اجلس على كرسي مريح أو استلق على ظهرك مع عدم وجود ذراعيك وساقيك. أغمض عينيك ولاحظ أنفاسك. يمكنك التركيز على الخاص بك

146

مهارات تحمل الشدة

منطقة الحجاب الحاجز في الجزء السفلي من القفص الصدري التي ترتفع وتنخفض عند التنفس. أو يمكنك التركيز على مسار الهواء من أنفك إلى حلقك وصولاً إلى صدرك. كن واعياً بالتغيرات الطفيفة في درجة حرارة الهواء المتحرك ، ومشاعر الضغط والتحرر ، وأصوات تنفسك.

2. قم بتسمية تنفسك بقول "الداخل" لتنفسك أثناء الشهيق و "الخروج" أثناء الزفير. أو قد تحسب أنفاسك ، وتقول لتنفسك "واحد" في الزفير الأول ، ثم "اثنين" في الزفير التالي ، وهكذا. يقترح معظم المعلمين البدء من جديد بعد "الرابعة". جرب طرق وضع العلامات المختلفة حتى تستقر على الطريقة التي تفضلها.
3. لاحظ واترك كل فكرة تظهر. لا تثبط عزيمتك إذا كنت تتحدث عن تدفق مستمر من الأفكار المشتتة للانتباه. هذا أمر طبيعي ومتوقع. بمجرد ملاحظة أن انتباهك قد تحول بعيدًا عن تنفسك ، قل لتنفسك "فكر" وأعد تركيزك إلى تنفسك. يقول العديد من خبراء التأمل أن الجوهر الأكثر قيمة للتأمل هو هذا التحول من الإلهاء إلى التركيز الذي تريده.

التنفس اليقظ يعمل بشكل أفضل إذا قمت بذلك مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. ابدأ بجلستين لمدة دقيقتين. بعد بضعة أيام ، زد إلى ثلاث دقائق لبضعة أيام أخرى ، ثم انتقل إلى أربع أو خمس دقائق.

## اليقظة من المشاعر

بمجرد أن تشعر بالتنفس اليقظ لفترة من الوقت ، يمكنك الذهاب إلى اليقظة من العواطف ، وهي طريقة منهجية لمراقبة الانحسار الطبيعي وتدفع المشاعر المؤلمة دون أن تجرفهم. هذه التقنية مفيدة بشكل خاص عندما تبدأ في الشعور بالقلق حيال شيء ما ، خاصة إذا كنت تميل إلى تجنب هذا الشعور. محاولة تجنب القلق تجعله أقوى وأكثر ديمومة. إن ممارسة اليقظة الذهنية للقلق تجعله أضعف وأقصر.

سر هذه المهارة هو السماح بوجود مشاعر الخوف والعصبية. لا تحاول منعهم أو خنقهم. كل عاطفة تشبه الموجة حيث تبدأ صغيرة ، وتتمو إلى قمة ، ثم تنخفض. إذا لاحظت حدوث ذلك ، دون تضخيم الشعور أو تحليله أو الحكم على نفسك ، فستحصل على صورة واضحة عن الطبيعة المؤقتة للعواطف.

1. عندما تشعر بمشاعر مؤلمة ومن الممكن أن تحصل على بعض الخصوصية ، كن مرتاحًا وأغلق عينيك. ركز على مشاعرك واطلق عليه اسمًا: الخوف ،

147

CBT كتاب عمل حل القلق

العصبية ، والاستياء ، والشعور بالذنب ، والحزن ، وما إلى ذلك . اسأل نفسك عن مدى قوة هذا الشعور ، وما إذا كان هناك شعور واحد فقط أم اختلط معا .

- توقف مؤقتًا وحاول تنفسك لبضعة أنفاس ، مما يجعله بطيئًا ومنتظمًا ، مع الانتباه إلى تدفق الهواء إلى أنفك . وأسفل القصبة الهوائية ، وملء جذعك ، والخروج مرة أخرى .
- عندما تطرح الأفكار ، قم بتسميتها: الحكم ، والتخطيط للمستقبل ، والذاكرة ، وما إلى ذلك . ثم عد إلى ملاحظة أنفاسك وحالتك العاطفية الداخلية .
- وسع وعيك . لاحظ أي أحاسيس جسدية في جسمك . استمع للأصوات من حولك . تخيل أن الفضاء يمتد من حولك . على نطاق أوسع وأوسع ، حتى تكون على دراية بحيك وقارتك والكوكب والنظام الشمسي وكون النجوم والكواكب .
- استمر في هذا التمرين ، وركوب الدراجة من مشاعرك إلى أنفاسك للكون ، حتى يهدأ الشعور الأصلي ، حتى يتغير . إلى شعور مختلف ، أو حتى تشعر بأنك فعلت ما يكفي في الوقت الحالي .

تسمح لك مشاهدة مشاعرك بهذه الطريقة برؤيتها كما هي: المشاعر التي تأتي وتذهب بينما تستمر في العيش في السياق الكامل لوجودك . انها مثل المشاعر الطقس وأنت السماء . يتغير الطقس باستمرار ، لكن السماء تبقى السماء . في بعض الأحيان يمكن أن يصبح الطقس عنيقًا ومخيفًا للغاية ، لكنه لا يدمر السماء أبدًا . تستمر السماء مهما كانت الغيوم مظلمة ، وفي النهاية تظهر الشمس مرة أخرى .

خافت كارول ، ناشطة حسابات في كازينو في نيفادا ، من الاعتداء عليها عندما اضطرت إلى القيادة في وسط المدينة أو إلى المتجر بعد حلول الظلام . عندما اضطرت إلى القيادة بعد حلول الظلام ، استخدمت اليقظة لتهدئة نفسها قبل بدء السيارة . عندما كانت تقف في المتجر أو في أحد شوارع وسط المدينة ، تستغرق دقيقة لمشاهدة عواطفها وإحساس الانطباعات قبل الخروج من السيارة . بينما كانت تتسوق أو تتناول الطعام ، كانت تصف أفكارها المخيفة المتطفلة: التخطيط ... القلق ... العيش في المستقبل .

## استرخاء

تستخدم العديد من الثقافات والتقاليد المختلفة الانتباه إلى تنفسك كوسيلة للاسترخاء .

## التنفس البطني

عندما تشعر بالقلق ، يتوتر جسمك ويصبح تنفسك أسرع وأكثر ضحالة . عن طريق إبطاء تنفسك بوعي وسحب الهواء عميقًا إلى رئتيك باستخدام الحجاب الحاجز ، فإنك ترسل إلى جسمك رسالة قوية مفادها أن كل شيء على ما يرام ويمكنه الاسترخاء . الحجاب الحاجز هو ورقة عريضة وقوية من العضلات في الجزء السفلي من القفص الصدري . يتحرك للأسفل وللخارج لتضخيم رئتيك تمامًا ويتحرك لأعلى لدفع الهواء خارج رئتيك . تعليمات التنفس البطني بسيطة .

- ابحث عن مكان هادئ حيث لن تززع نفسك لمدة خمس دقائق . استلق على ظهرك مع عدم وجود ذراعيك وسائيقك . أو اجلس بشكل مستقيم على كرسي مستقيم .
- ضع يدك على معدتك أسفل القفص الصدري مباشرةً وتنفس ببطء من خلال أنفك . اشعر كيف يدفع الاستنشاق يدك للخارج بينما تنفس بعمق في بطنك .
- قم بالزفير بالكامل من خلال فمك وتشعر كيف تتحرك معدتك للداخل مع تحرك الحجاب الحاجز للأعلى وللأعلى .
- استمر في التنفس من خلال أنفك وخرج من فمك ، ولاحظ كيف تتحرك يدك للخارج والداخل . لاحظ كيف يشعر جسمك بالاسترخاء أكثر وأكثر أثناء التنفس بهذه الطريقة .

5. سيتجول عقلك خلال الخمس دقائق القادمة. عندما يحدث ذلك ، أعد وعيك إلى أنفاسك وحجابك .  
إن ممارسة التنفس البطني مرتين أو ثلاث مرات في اليوم سوف يقطع شوطا كبيرا نحو زيادة تحملك للضيق

## الاسترخاء الموجه بالإشارة

عندما تصبح على دراية بالشعور بالاسترخاء بذهنك أو تمارين التنفس ، يمكنك استخدام الاسترخاء الخاضع للتحكم لتقليل مشاعرك من التوتر أو القلق بسرعة. للتخضير ، اختر "كلمة رئيسية" ستستخدمها لتذكير نفسك بما تشعر به الاسترخاء. يمكن أن يكون هادئا ...  
استرخ ... سهل أو أي كلمة أخرى تروق لك  
أغلق عينيك للحظة وافحص جسدك بحثًا عن التوتر. لاحظ أين تشد عضلاتك التوتر. ثم قل كلمتك لنفسك ودع جسمك كله يسترخي.

كانت كلمة ديني هي *الصفاء* . قام بتصوير الكلمة المنحوتة في نص متدفق على سجل من الخشب الصلب ، في عمق الغابة. عندما كان يشعر بالتوتر من دخول اجتماع في العمل أو إجراء مكالمة هاتفية تصادمية ، كان يغمض عينيه ، ويأخذ نفسا عاطفيا عميقا ، ويقول لنفسه "الصفاء" ، متخيلا أنه كان يرى الكلمة محفورة في السجل ، محاطة بالغابات الهادئة. لقد ساعدني كثيرا على تذكيره بمهاراته في الاسترخاء وسمح له بترك التوتر بسرعة.

## تهدئة الذات

أي نشاط أو تجربة أو هواية تستمتع بها أو ترخيها يمكن أن تصنف على أنها تهدئة الذات. يمكن أن يكون الاستماع إلى الموسيقى ، أو العزف على آلة موسيقية ، أو القراءة ، أو المشي ، أو الحياكة ، أو رسم صورة ، أو أي نوع آخر من الحرف اليدوية أو الهوايات. (العادات الخطيرة أو المدمرة مثل الشرب أو تعاطي المخدرات أو القيادة بهور ليست غير مناسبة.) تهدئة الذات هي واحدة من مهارات تحمل الجدلي (Linehan، 1993). الكرب الرئيسية التي يتم تدريسها في العلاج السلوكي الجدلي

خذ وقتًا لتهدئة نفسك من خلال إطعام حواسك الخمسة. مشاهدة غروب الشمس. يستمتع إلى أغنية؛ تذوق ورائحة الطعام الجيد. ارتداء ملابس ناعمة ومريحة.

## مشهد

نظرًا لأن البصر قد يكون أهم صلة لك بالعالم الخارجي ، فإن ما تنظر إليه يمكن أن يكون له تأثيرات عميقة على التوتر والاسترخاء. انظر إلى قائمة الملذات التي تتضمن البصر ، وتحقق من تلك التي تريد تجربتها ، وأضف أي عناصر أخرى يمكنك التفكير فيها:

... اذهب إلى مكان مفضل وانظر فقط إلى الماء أو الجبال أو الفن في معرض ...

... احمل صورة مفضلة في محفظتك أو محفظتك يمكنك سحبها وإلقاء نظرة عليها وقتما تشاء ...

... وضع الصور على الجدران الخاصة بك في المنزل والعمل ...

... احصل على كتب مصورة من مكتبة كل ما ترغب في مشاهدته ...

... قم بعمل رسم أو مجموعة من الصور التي ترضيك ...

... أخرى ...

... أخرى ... \_\_\_\_\_

... أخرى ... \_\_\_\_\_

## سمع

ما تسمعه له تأثير كبير على ما تشعر به. هل شاهدت فيلماً بصوت خافت؟ من المدهش مدى تأثير الموسيقى والأصوات الأخرى على التأثير العاطفي للمشهد. يمكن أن يؤدي قضاء بعض الوقت لإضافة أصوات ممتعة إلى بيئتك إلى تقليل مستوى الإجهاد لديك بشكل كبير. جرب بعض هذه الاقتراحات ، أو أضف المفضلة الخاصة بك :

استمع إلى كتاب مسموع. معظم المكتبات لديها اختيار. ليس عليك حتى متابعة القصة عن كتب. مجرد سماع ... صوت بشري في الخلفية يمكن أن يكون مهدئاً

استمع إلى نوع الموسيقى التي تفضلها. موسيقى البوب ، والكلاسيكية ، والجاز ، والعصر الجديد ، والعالم - لا ... بهم طالما تستمتع بها

استخدم التلفزيون أو المروحة كضوضاء بيضاء لإراحتك. اخفض الصوت إلى مستوى منخفض بحيث يكون ... مثل حَرْف حَارِب ، غموض في الخلفية

أو فعلا الاستماع إلى تسجيل ضوضاء بيضاء أو آلة. يمكن أن يخفي هذا أصواتاً أخرى تشتت الانتباه أو ... مزعجة مثل حركة المرور أو الجيران الصاخبين

احصل على نافورة تحب صوتها ...

افتح النافذة بحيث يمكنك سماع العصافير والرياح وغيرها من الطبيعية ...  
أصوات. أو إذا لم تعرض نافذتك هذا الخيار ، حصل على تسجيل للطبيعة  
الأصوات التي تعجبك

أخرى ...

أخرى ...

أخرى ...

## المذاق

عليك أن تأكل وتشرب كل يوم ، فلماذا لا تجعل الوجبات والخفيفة فرصة لتهدئة الذات؟ من ناحية أخرى ، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن لأنك بالفعل تقوم بالكثير من التهدئة الذاتية مع الطعام والشراب ، ربما يجب عليك التركيز على حواسك

الأخرى. إذا لم يكن تناول الطعام يمثل مشكلة بالنسبة لك ، فجزّب بعض هذه الأفكار وأضف بعضًا منها

، استمتع بأطعمتك المفضلة ، وتذوق كل قضة ، وتذوق الطعام حقًا ...  
الملمس ، درجة الحرارة ، وهلم جرا

احمل معك طعامًا مفضلًا لتناول وجبة خفيفة في وقت لاحق من اليوم ...

تناول قطعة فاكهة مليئة بالعصير ، واستمتع بالحلاوة الباردة ...

اشرب مشروباتك المفضلة ، مثل القهوة أو الشاي. تناوله في كوب خاص أو ...  
الزجاج ويهتم حقًا بكل أحاسيس العطش والرضا

ليس لديك أي شيء آخر ولا تفعل أي شيء آخر أثناء وجودك  
الشرب.

هل لديك معاملة خاصة، مثل الآيس كريم أو الحلوى، مرة واحدة في كل ...  
حين.

...  
آخر:

...  
آخر:

...  
آخر:

## رائحة

ينجذب البشر غريزيًا إلى الروائح الكريهة. يلعب حاسة الشم دورًا كبيرًا في الذاكرة والشهية والجاذبية الجنسية. لا تتجاهل  
حاسة الشم عند البحث عن طرق لتهدئة نفسك. يمكنك تجربة هذه الأفكار أو ابتكار الروائح الإضافية التي تحبها

ارتدي العطور أو الكولونيا التي ترضيك ...

حرق الشموع أو البخور ...

قم بزيارة المخبز أو بائع الزهور أو المطعم الذي تحب رائحته ...

اخبز كعكات أو كعكة واستمتع بالرائحة التي تملأ منزلك ...

ضع بعض الزهور الطازجة على مكتبك أو طاولة الطعام ...  
أخرى ...

أخرى ...

أخرى ...

## لمس . اتصال . صلة

بشركت هي أكبر عضو في جسمك ، غنية بالنهايات العصبية الحساسة ومصدر قوي من المتعة. من هذه القائمة ، حدد بعض الطرق لتدليل إحساسك باللمس وإضافة أفكار أخرى خاصة بك

تمتد لتخفيف العضلات وسهولة الأوجاع والالام. يمكنك ممارسة اليوجا الحقيقية أو تمارين الركض ، أو ...  
مجرد تجربة حركاتك الخاصة

ارتد ملابسك الأكثر راحة - الجينز البالي أو البلوز الناعم ذلك ...  
فقط يشعر بالارتياح

خذ حمامًا ساخنًا أو دشًا باردًا واستمتع بأحاسيس الماء على بشركت ...

احمل بعض حبات الفلق أو حجر مصقول صغير معك في محفظتك أو ...  
جيب ، لللمس عندما تشعر بالتوتر

احصل على تدليك ، أو تدليك عضلاتك فقط ...

الحيوانات الأليفة القط أو الكلب. تظهر الأبحاث أن الاتصال بالحيوانات مهدئ للغاية ...

آخر :  
...

آخر :  
...

آخر :  
...

استخدمت جيني تهدة الذات لمواجهة ميلها إلى الاجترار بشأن زوجها الفاشل وعلاقتها السيئة مع زوجها السابق. لقد قامت بإضاءة شقتها في الاستوديو مع مطبوعات زاهية اللون وبعضها يرمي الوسائد بألوان زاهية وأقمشة ناعمة أحببتها. قامت بتوصيل جهاز الكمبيوتر المحمول بجهاز الاستقبال الخاص بها حتى تتمكن من وضع موسيقاها المفضلة على "تبديل عشوائي" وتشغيلها في الخلفية أثناء تثبيت العشاء أو غسيل الملابس أو الأطباق. استبدلت شامبوها الغني والقديم الرائحة وغسول الجسم بالمنتجات التي تحب رائحتها ، وأحياناً تحرق بخور خشب الصندل. حددت موعداً أسبوعياً مع صديقها لتدليل أظفارها ، أو أفلامها ، أو متلجاتها الساخنة

## الهاء الإيجابي

للحفاظ على القلق المزمن ، عليك أن تنتبه بشكل منتظم لمخاوفك. يقلل الإلهاء من القلق عن طريق تحويل انتباهك إلى مكان آخر بعيداً عن مخاوفك. نحن نسمي هذا "التشتيت الوضعي" لتمييزه عن نوع الهزاء ، يائسة ، سلبية ، إلهاء مؤقت يعمل بمغايبة سلوك آمن. يتضمن التشتيت الإيجابي التخطيط المسبق للانخراط بمرور الوقت مع أشخاص آخرين في أنشطة هادفة ، أو لشغل عقلك بالألعاب ممتعة أو أفكار منتجة مثل التخطيط لإدخال تحسينات مثيرة على المنزل أو عطلة

### انتبه لأشخاص آخرين

تطوع. قدميها في مطبخ الحساء. قم بزيارة الأماكن المغلقة. أشياء مغلقات لمؤسستك غير الريحية المفضلة لديك. جمع العناصر غير المرغوب فيها لبيع نقب المجتمع. من خلال القيام بشيء إيجابي للآخرين ، سوف تشتت انتباهك عن الأشياء السلبية في حياتك الخاصة

لا يتعين عليك الانخراط في مؤسسة خيرية منظمة للانتباه إلى أشخاص آخرين. اتصل بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يحتاجون إلى المساعدة وقدم مساعدتك. ساعد جدتك في تنظيم صورها. ساعد العم بيل في تنظيف المرآب. روضة أطفال. بينما يذهب صديقك إلى الطبيب. أو تناول الغداء مع الأصدقاء واستمع إلى مشاكلهم بدلاً من الإقامة بمفردك

في الواقع ، ليس عليك حتى معرفة الأشخاص الآخرين الذين تستخدمهم للتشتت. اذهب لمشاهدة الناس في حديقة أو المركز التجاري. ازرع نفسك في منتصف طاولة الغداء ودع وعيك بالآخرين يتسع. التفتت على محادثاتهم. لاحظ كيف يجلسون ويقفون ويمشون. احتفظ بعدد من الألوان الزاهية أو الباهتة أو أنواع الأحذية أو قصات الشعر. إذا شعرت بالقلق حيال مشاكل المعتادة ، أعد التركيز على ما يفعله الآخرون

يمكنك استخدام صور أشخاص آخرين لإلهاء نفسك عندما تكون بمفردك. احمل صوراً لأشخاص تحبهم أو تعجب بهم. أخرجهم وانظر إليهم للحصول على مصدر جاهز للإلهاء

ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك التفكير بها لتشتيت نفسك بملاحظة الآخرين؟

### انتبه إلى الأنشطة الأخرى

يمكن أن تؤدي المهام والأعمال الروتينية إلى تفكيك مخاوفك. إذا كنت مثل معظم الناس ، فهناك الكثير من الأشياء في حياتك التي كنت تعتزم القيام بها ، ولكن لا يبدو أنك تتعامل معها أبدًا. خذ لحظة الآن لتحديث قائمة "المهام" الخاصة بك. في المرة القادمة التي تجد فيها

استهلك القلق من نفسك ، اعمل شيئًا على القائمة كإلهاء للقلق. فيما يلي بعض العناصر النموذجية التي تساعدك على البدء ، ومساحة لإضافة المهام الخاصة بك:

- أعد تنظيم نظام حفظ الملفات ودفتر العناوين وسطح المكتب وما إلى ذلك ...
- طهي العشاء الحقيقي لنفسك أو الأصدقاء ...
- احصل على قصة شعر أو أظافرك ...
- دفع فواتيرك ...
- غسل الأطباق ...
- قم بإجراء مكالمة هاتفية كنت تأجلها ...
- اكتب خطة للحصول على وظيفة أفضل ...
- املأ صندوقًا بأشياء لا تريدها وأفلتها في متجر التوريد ...
- افرد جميع الصناديق الكرتونية في عملية إعادة التدوير ...
- إعادة ترتيب الأثاث ...
- تنظيف حقا حتى غرفة واحدة ...
- تخلص من فراش الزهرة أو جز العشب ...
- قص أظافر أصابعك ...
- أحذية أو مجوهرات البولندية ...
- قم بتصويب درج أو خزانة فوضوي ...
- أخرى ...
- أخرى ...
- أخرى ...

## انتبه للأفكار الأخرى

من الصعب التوقف عن التفكير في مخاوفك لأن المحاولة المتعمدة لقمع فكرة ما غالبًا ما تجعل هذه الفكرة أكثر احتمالية لحدوثها. تمت دراسة هذه المزاوغات العقلية في الثمانينيات من قبل عالم النفس الاجتماعي دانيال فيجنر ، الذي أطلق عليها "العملية العقلية الساخرة" (1987).

قبل أكثر من مائة عام ، قال الروائي الروسي فيودور دوستويفسكي بهذه الطريقة: "حاول أن تطرح لنفسك هذه المهمة: لا تفكر في الدب القطبي ، وسوف ترى أن الشيء الملغون سيتبادر إلى الذهن كل دقيقة" (1863) . حتى يومنا هذا يشير الناس إلى "العمليات العقلية الساخرة على أنها "مشكلة الدب الأبيض

يمكنك الهروب من مشكلة الدب الأبيض عن طريق الاختيار الواعي للتفكير في أشياء أخرى أكثر إثارة للاهتمام. فيما يلي قائمة بقطارات التفكير البديلة التي يمكنك القفز عليها لتجنب الدب الأبيض

تذكر أوقات سعيدة. خذ في اعتبارك تجاربك السابقة التي كانت ممتعة أو مثيرة أو مرضية. ماذا حدث ... ..  
عندما؟ من كان هناك؟ كيف تكشفت الأحداث؟ ادخل في تفاصيل رائعة مع كل انطباعات المشاهد والأصوات والروائح وما إلى ذلك

تغمس في الأوهام الجنسية التي تستمتع بها. ماذا تريد ان تفعل؟ من يرغب ... ..  
تريد أن تفعل ذلك؟ فكر في أكبر قدر ممكن من التفاصيل

اصبح بطل القصة الخاصة بك. تخيل تجربة الماضي وتعديل ... ..  
المشهد بحيث تكون مركز العمل ، الشخص الذي ينجح بشكل مذهل  
مآثر ، يفوز باللعبة ، ينفذ اليوم

تخيل أن شخصا ما كنت تحترم كثيرا ومشيدا لك. استمع بصفتك هذا الشخص ... ..  
يخبرك بمدى ذكائك أو أهميتك أو جاذبيتك أو خصوصيتك

استمتع الخيال الذي حلم يأتي صحيحا: كيف ستنفق ستة ملايين ... ..  
، بالدولار ، كيف سيكون الفوز بالميدالية الذهبية في الأولمبياد  
سيقول عندما تلقيت جائزة نوبل للسلام

إذا كان لديك قول مفضل أو اقتباس أو صلاة ، فاكتبها بعناية على ... ..  
بطاقة صغيرة وحملها معك. عندما تحتاج إلى تشتيت انتباهك عن  
أفكار أخرى ، اسحب البطاقة واقرأ الكلمات المهمة

أخرى ... ..

أخرى ... ..

أخرى ... ..

سحبت ساندي رأيها من مشاكلها الصحية والمالية من خلال البقاء مشغولة. تطوعت في المكتبة العامة ، ورفوف الكتب وتسعير الكتب الورقية لبيع الكتب السنوية. في كل أسبوع من صباح يوم الأحد ، كانت تنظف درجا أو خزانة في منزلها ، وتقوم بفرز الأشياء إلى "ابق هنا" أو "انتقل إلى هناك" أو "طرد" أو "تبرع". عندما تتضاءل الأفكار حولها

فدخلت مدخرات أو جراحة مستقبلية محتملة ، ذكرت نفسها بأن تأخذ الأمر "يوما واحدا في كل مرة" ، وهو قول مفيد أنها كتبت على بطاقة فهرسة واحتفظت بها في حقيبتها

# أفكار التأقلم

إن التحمل المتحمل هو قدرة عقلية إلى حد كبير. في هذا القسم ، ستحسّن من تحملك للاضطراب العقلي من خلال استكشاف احتمالات وقوع الأحداث التي تخشعها ، ومن خلال إعداد عبارات التأقلم الذهني لاستخدامها عندما تضطر إلى تجاوز المواقف المؤلمة.

## الاحتمالات

إذا كنت تعيش في خوف من حدوث نوبة هلع ، فهذا هو القسم المناسب لك. إنه يقاوم العمليتين اللتين يمكن أن تؤديان إلى حالة من الذعر: المبالغة في التقدير والكارثة. المبالغة في التقدير هو الميل إلى المبالغة في تقدير احتمالات حدوث أشياء سيئة. على سبيل المثال ، تبلغ فرصة تعرض السائق العادي لحادث سيارة في أي فترة 24 ساعة 0.0015 في المائة ، أو حوالي واحد من كل عشرة آلاف ؛ ومع ذلك ، يقود الشخص المذعور كما لو كان احتمالاً بنسبة 60 بالمائة .

هو الميل إلى التكهن بأن شيئاً سيئاً عندما لا يحدث ذلك سيكون كارثة كاملة. لذا ، سيفترض سائق Catastrophizing مذكور أنه في حالة وقوع حادث ، سيموت الجميع ، على الرغم من أن 1 في المائة فقط من حوادث المرور تنطوي على وفاة طريقة مكافحة الذعر هي استكشاف المبالغة في تقدير كارتك ومراجعة تفكيرك حول الاحتمالات. للقيام بذلك ، استخدم ورقة عمل الاحتمالات التالية. (يتوفر إصدار قابل للتنزيل من ورقة العمل على <http://www.newharbinger.com/34749>.) فيما يلي الإرشادات:

**الحدث:** في العمود الأول ، اكتب حدثاً تخشى عادةً. يمكن أن تكون هذه تجربة خارجية يمكن ملاحظتها مثل الإغماء أو القبيء أثناء إلقاء خطاب ، أو تجربة داخلية بحثة مثل الشعور بالدوار أو الرحابة.

**الأفكار التلقائية:** في العمود الثاني ، اكتب أفكارك التلقائية حول الحدث. هذه هي الأشياء التي تقولها لنفسك عما يمكن أن يحدث.

**الاحتمال:** في العمود الثالث ، ضع نسبة من 0 إلى 100 في المائة ، وفقاً لمدي احتمالية حدوث الحدث المخيف. يعني صفر بالمائة أنه لا توجد فرصة لتجربة الحدث ، و 100 بالمائة تعني أن الحدث الذي يخشى حدوثه سيحدث حتماً.

**القلق:** كما تتخيل أنك تختبر ما تخشاه ، في العمود التالي ، قم بتقييم مستوى القلق بنفس الطريقة ، من 0 إلى 100 في المائة ، و 100 في المائة هو أسوأ قلق شعرت به على الإطلاق.

**Evidence pro and con:** في هذا العمود اكتب أي دليل يمكنك التفكير فيه لدعم أو تناقض أفكارك التلقائية. اسأل نفسك: هذه الأسئلة:

- في جميع الأوقات كنت أخشى أن يحدث هذا ، كم مرة حدث بالفعل؟
- عندما لم يحدث ذلك ، ما الذي حدث بدلاً من ذلك؟
- هل كان لدي أي نتائج في الماضي كانت أفضل مما كنت أخشى؟
- (ما هي الحقائق الفعلية حول هذا الحدث الذي أعرفه؟ (إحصاءات ، حقائق طبية ، ملاحظات
- إلى متى من المحتمل أن يستمر الحدث الذي يخشى حدوثه؟ هل يمكنني تحمل ذلك لفترة طويلة؟

**بدائل التأقلم:** في هذا العمود صف ما يمكنك القيام به في حالة وقوع الحدث. قم بتضمين أشياء مثل تمارين التنفس في هذا الفصل ، أو العائلة أو الأصدقاء الذين يمكنك الاتصال بهم للمساعدة ، ومهارات التأقلم التي استخدمتها في الماضي ، والاستراتيجيات التي رأيت أن الآخرين يستخدمونها بنجاح تام ، وما إلى ذلك.

**الاحتمال والقلق:** أخيراً ، في العمودين الأخيرين ، أعد تقييم تقديرك لاحتمالية الحدوث ومستوى القلق لديك الآن ، بعد مراجعة الأدلة المؤيدة والخدمية وبدائل التأقلم.

## ورقة عمل الاحتمالات

حدث	تلقائي أفكار	احتمالا 0-100%	القلق 0-100%	دليل المؤيدة والمعارضة	التأقلم البدائل	احتمالا 0-100%	القلق 0-100%

161

عشيقية  
التسامح

مهارات

كيف عملت؟ نأمل أن تكون عملية وزن الأدلة وبدائل التكيف الخاصة بك قد حققت هدفين: مساعدتك في تقدير المخاطر بشكل أكثر دقة وزيادة ثقته في قدرتك على التأقلم.  
إليك كيف ملاً خوان ورقة عمل الاحتمالات الخاصة به لمعالجة مخاوفه بشأن سلامة ابنه

## ورقة عمل الاحتمالية لخوان

حدث	تلقائي أفكار	احتمالا 0-100%	القلق 0-100%	دليل المؤيدة والمعارضة	التأقلم البدائل	احتمالا 0-100%	القلق 0-100%
ابنتي سوف تحصل أنجيلا سرقة و اغتصب	انها حتى ،غير حصين إنه ملزم يحدث	90%	95%	-المؤيد: هاك مرقمة لها الأم ، هذا هو خطير حي. يخدع: انها حذرا ، لا يمشي وحده في ليلة ، لدينا حي شاهد الآن.	امها ، نجا منه هناك أقل وصمة العار و -المزيد بيع هذه أيام ، لديها محب الآباء.	35%	45%

## بيانات التكيف المعرفي

للتحضير للأحداث التي تخشها ، قم بإعداد عبارات التكيف المعرفي مسبقًا. هذه هي التأكيدات العقلية القصيرة التي تؤدي العديد من الوظائف الهامة في تنظيم القلق. يذكركم أن لديك بدائل للتكيف ، وأنه لا داعي للذعر ، وأنه يمكنك تخفيف أي ضغط غير صالح ويقدم تقديرًا واقعيًا للأسوأ *cata-strophic* تشعر به. يجب أن تشير عبارات التأقلم الخاصة بك إلى أن الخوف من الذي يمكن أن يحدث. أخيرًا ، يمكن لهذه العبارات مساعدتك على خفض التوقعات المرتفعة بشكل غير معقول والتركيز على مواجهة تحديات المواقف الصعبة. فيما يلي بعض الأمثلة على عبارات التأقلم المعرفية الجيدة:

- يمكنني دائمًا التوقف مؤقتًا للحظة وأخذ نفسًا عميقًا للاسترخاء.
- الشعور بالتوتر أمر طبيعي ؛ لا داعي للذعر حيال ذلك.
- لقد نجوت من هذا من قبل. فقط تنفس وتجاوزه.
- في أسوأ الأحوال ، سينتهي قريبًا.
- أعرف أشيائي.
- سأبدل قصارى جهدي وهذا سيكون كافيًا.

حاول الآن تأليف بعض عبارات التأقلم المعرفي لنفسك:

لقد تعلمت في هذا الفصل خمس طرق مختلفة لبناء قدرتك على تحمل القلق ، بدءًا من تمارين اليقظة والاسترخاء لمساعدتك في الشعور بالهدوء عند الحاجة. يمكن أن تساعد الاقتراحات الخاصة بتهدئة الذات والتشتت في تشكيل عادات جديدة إيجابية وإجراء تغييرات في نمط الحياة تجعل القلق جزءًا أصغر وأقل تقييدًا من حياتك اليومية. أخيرًا ، ستؤدي بك مهاراتك المتزايدة في صياغة أفكار التكيف إلى المواقف العصيبة التي لا يمكن تجنبها مع القلق الأقل.

يرجى أن تضع في اعتبارك أنه لا ينبغي استخدام تقنيات تحمل الاستغائة في هذا الفصل أثناء قيامك بتمارين التعرض في الفصول السابقة. في علاج التعرض ، الهدف هو تجربة النطاق الكامل من العواطف. إن ممارسة تحمل الاستغائة في نفس الوقت سيجعل التعرض أقل فعالية.

## الوقاية من الانتكاس

عندما نتحدث عن القلق ، فإن الانتكاس ليس في الواقع "يمكن الوقاية منه" ، بمعنى أنه لن يحدث مرة أخرى أبدًا. الشعور أحيانًا بالقلق هو حقيقة لا مفر منها في الحياة. ستشعر بالقلق مجددًا ، ربما عاجلاً وليس آجلاً. ولكن إذا واجهت مخاوفك واستمرت في المسار الذي اخترته في الحياة على الرغم من قلقك ، فهذا ليس انتكاسة في شروط هذا الفصل.

ومع ذلك ، إذا عدت إلى أنماط التجنب القديمة الخاصة بك وسمحت للقلق بتحويلك عما تريد أن تفعله في الحياة ، فهذا هو نوع الانتكاس الذي نتحدث عنه في هذا الفصل. لكن صادقين: هذا النوع من الانتكاس هو أيضًا حقيقة من حقائق الحياة ، لأنه لا يوجد تغيير واضح تمامًا. في العالم الحقيقي ، يحدث التغيير النفسي بطريقة توقف وبدائية ، ذهابًا وإيابًا. يمكنك اتخاذ خطوات أو ثلاث خطوات للأمام ، ثم خطوة أو خطوتين للخلف. إنها مثل قيادة سيارة تعمل بنظام النقل اليدوي لأعلى تل في حركة المرور الكثيفة. بشكل دوري ، توقف حركة المرور زحمة الأمامي ويجب عليك الفرامل ، ودفع القابض ، وخفض السرعة ، ثم محاولة البدء مرة أخرى. عادةً ، يجب عليك التراجع للخلف قليلاً قبل أن تحصل على الغاز والقابض المتخلف بشكل مختلف وتبدأ في المضي قدمًا مرة أخرى. المفتاح هو عدم تعطل المحرك ، وعدم التوقف لفترة طويلة جدًا ، وعدم الانحدار للخلف كثيرًا بحيث يكون لديك بندر حاجز.

لتبديل الاستعارات ، دعنا نقارن الصحة العاطفية بالصحة البدنية. سيكون من الجيد إذا تم علاج القلق بالطريقة التي نتعامل بها مع بعض المشاكل الجسدية. إذا كان بإمكانك إزالة القلق جراحيًا مثل الزائدة الدودية السنية ، فسيكون ذلك رائعًا. لكنها لا تعمل بهذه الطريقة. يشبه إصلاح المشاكل العاطفية تجديد لقاح الكزاز كل بضع سنوات أو تطوير عادة وضع واقي الشمس قبل الخروج عليك الاستمرار في معالجة المشكلة. يجب تجديد المهارات العاطفية التي تعلمتها في هذا الفصل أو إعادة تطبيقها من وقت لآخر ، لذلك اعتبر المهارات التي تعلمتها في هذا الكتاب شيئًا لديك في متناول اليد ، لاستخدامها عند الحاجة عند العودة إلى تجنب ما خوف.

إذا وجدت نفسك تتراجع عن القلق والتجنب لفترات طويلة ، فتذكر أن هذا أمر طبيعي. يحدث ذلك للجميع. إنها الإشارة التي تحتاجها لتطبيق الخطة التي وضعتها في هذا الفصل ، لتطبيق واقي الشمس العاطفي الخاص بك ، والخطو على الغاز ، وإخراج القابض ، واستئناف رحلتك.

CBT كتاب عمل حل القلق

## كيف يحدث الانتكاس

ربما تكون المرة الأولى في حياتك قد قبلت وعانيت من قلقك من خلال تعريض نفسك لموقف مخيف كنت قد تجنبته سابقًا. وقد مررت بذلك بخير لم تنمو ، لم تذوب ، لم تنفجر أو تنفجر في مهب الريح. يمنحك هذا النجاح اندفاعًا كبيرًا من الثقة بالنفس والفخر. يمكن أن تكون دولة عالية ، أو حتى متفيرة. المواد الكيميائية في الدماغ التي تسمى الإندورفين تغمر الخلايا العصبية مثل العذاء الذي عبر للتو خط النهاية على رأس العبوة.

ولكن في النهاية تمت إعادة امتصاص الإندورفين من التغيير الناجح. تتغير كيمياء دماغك حرفياً وتختفي الإثارة ، ينتهي شهر العسل. إلى جانب الضغط ، تشعر بالقلق ، وتؤكد أنماط التجنب القديمة نفسها. يبدأ القلق في إطعام نفسه ودوامه إلى أعلى. العملية برمتها ليست مخيفة فحسب ، ولكنها محبطة أيضًا لأنها تشعر بالفشل. تبخرتقتك الجديدة واحترامك للذات.

## وضع خطة الانتكاس

نظرًا لأن الانتكاس أمر لا مفر منه ، فمن المنطقي التخطيط له. الخطوة الأولى في صياغة خطة هي عمل قائمة بأجرام الإنذار.

### أجرام الإنذار

أجرام الإنذار هي كل الأشياء في حياتك التي يمكن أن تشير إلى بداية الانتكاس. يمكن أن يكون التعيين في مبنى شاهق جرس إنذار إذا كنت تخشى المرتفعات. يمكن لشخص مثل ضابط شرطة أو مدقق ضرائب أن يكون جرس إنذار إذا كنت تشعر بالقلق بشأن شخصيات السلطة. يمكن أن تكون بعض الأفكار أو الذكريات بمثابة أجرام الإنذار إذا لم تستطع التوقف عن التفكير فيها. قد يكون الاجتماع القادم في الجدول الزمني الخاص بك جرس إنذار ، أو قد لا يكون جرس إنذار ما لم تحاول تأجيله أو البدء في الإفراط في الإعداد له. تختلف أجرام الإنذار لدى الجميع.

في التمرين التالي ، قم بعمل قائمة مفصلة بأجرام الإنذار الشخصية. (يتوفر إصدار قابل للتنزيل من ورقة العمل هذه على <http://www.newharbinger.com/34749>.)

## أجراس الإنذار

(من أشخاص معينين)

(ما الأشياء والمواقف)

(أين الأماكن)

(متى الأحداث)

# أجراس الإنذار المعرفي

قمع الفكر

إلهاء من خلال الأوهام ، العبارات ، الصلاة

(التفكير الجامد) تكرار نفس الأفكار

مقلق لفترة طويلة

(إساءة تقييم التهديد) المبالغة في تقدير الخطر

الشعور بالسخونة أو البرودة

الشعور بالتعب الشديد والإرهاق

الخروج من التنفس ، متعرق

الإثارة الجنسية

## أجراس إنذار سلوك السلامة

البحث عن الاطمئنان المفرط

إلهاء

مما طلة

الاعداد الزائد

172

الوقاية من الانتكاس

التحقق والمراجعة المزدوجة

طقوس

الاعتماد على شخص داعم

CBT كتاب عمل حل القلق

• مثال: مخاوف أليسون

كانت أليسون معالجة فيزيائية تبلغ من العمر اثنين وأربعين عامًا كانت تخشى المرتفعات والمساحات المغلقة وشخصيات السلطة والمواجهات مع والدها وزوجها السابق. ملأت قوائم أجراس الإنذار الخاصة بها مثل هذا:

## أجراس إنذار أليسون ستريستر

(من) أشخاص معينين

الأب ، الزوج السابق

(ما) الأشياء والمواقف

تقييمات مع المشرف الخاص بي ، التحدث مع المحامين أو القاضي

(أين) الأماكن

مكاتب إدارة المستشفيات ، الفنادق الشاهقة ، مسار المشي الحاد

(متى) الأحداث

التخييم مع ابنته في خيمة خانقة ، درب الجرف

174

الوقاية من الانتكاس

## أجراس إنذار أليسون المعرفية

قمع الفكر

إلهاء من خلال الأوهام ، العبارات ، الصلاة

(التفكير الجامد) تكرار نفس الأفكار

لن أتحرر أبداً من زوجي السابق

والذي يحب صديقي السابق أكثر مني

مقلق لفترة طويلة

عندما أمسكت بنفسني أحرق في الحائط ، مقلقة ومجمدة في مكانها

المشرف المفكر يريد أن يطردني ، تعتقد إدارة المستشفى أنني ساخط

(إساءة تقييم التهديد (المبالغة في تقدير الخطر

أعتقد أنه من المحتم أن أفقد وظيفتي وأصبح بلا مأوى في يوم من الأيام

## أجراس الإنذار من أليسون

الشعور بالسخونة أو البرودة

رحلة التخيم هذا الصيف

الشعور بالتعب الشديد والإرهاق

الخروج من التنفس ، متعرق

المشي مع ابنتي

الإثارة الجنسية

175

CBT كتاب عمل حل القلق

## أجراس إنذار سلوك أليسون للسلامة

البحث عن الاطمئنان المفرط

مضايقة ابنتي عن التعابين واللبلاب السام ومجموعات الإسعافات الأولية

إلهاء

ممارسة الألعاب على هاتفي عندما أعتني بالأعمال

مماطلة

التأخير في الأوراق التي يجب التوقيع عليها

الاعداد الزائد

أكثر من مسودتين لطلب معدات

قضاء أكثر من ساعة على ملاحظات الحالة

## خطتي الانتكاس

عندما ينطلق صوت أو أكثر من أجراس التنبيه ، فقد حان الوقت لتطبيق المهارات التي مارستها في هذا الكتاب. إنها عملية من ثلاث خطوات:

1. سمها وادعيها. لا تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. عد فورًا إلى الفصول الثلاثة الأولى من هذا الكتاب ، حيث تعرفت على طبيعة القلق وقيمت تأثيرها عليك بشكل خاص.
2. قطع تجنب قصيد. استخدم الفصول 4 و 5 و 6 من هذا الكتاب لمعرفة أفضل طريقة لتعرض نفسك لمخاوفك وتجاوزها.
3. استخدم التقنيات المساعدة حسب الحاجة. راجع الفصول من 7 إلى 10 للتعرف على طرق أخرى للتعامل مع القلق. بالإضافة إلى التعرض.

### • مثال: استراتيجية أليسون للانتكاس

انطلقت أجراس الإنذار لأليسون مع اقتراب رحلة التخييم مع ابنتها راشيل. مرتين ، قام أليسون تقريبا "عن غير قصد" بالتسجيل في ساعات العلاج الطبيعي الإضافية في المستشفى في نفس عطلة نهاية الأسبوع مثل رحلة التخييم. أزعت ابنتها من خلال سؤالها مرارا وتكرارا عن أشياء مثل "احتمال أفعى الجرسية أو مياه المجاري الملونة

"قال راشيل: "أمي ، إذا كنت لا تريد الذهاب ، أتمنى أن تقولي ذلك فقط

كذب أليسون: "لا ، لا ، أريد أن أذهب". أدركت أن أجراس الإنذار كانت تدق بصوت عال وواضح وأنها كانت على وشك التراجع عن الرحلة ، الأمر الذي كان سيخييب أمل ابنتها بشدة. كانت في حاجة إلى "تسميتها والمطالبة بها" قبل أن

تتراجع تامافا وتجنب الرحلة تامافا

أوقفت أليسون سلوك سلامتها عندما طلبت الطمأنينة ، وحجبت عطلة نهاية الأسبوع بشكل واضح على تقاوبها في العمل وفي المنزل. عندما وصلت عطلة نهاية الأسبوع المرعبة ، حملت السيارة وانطلقت مع راشيل في الوقت المحدد ، وهي تلسع لسانها لمنع نفسها من القلق بصوت عال. في الجبال ، شربت الماء ، ونامت في الخيمة المظلمة والضيقة ، ورفعت الممر المخيف إلى الشلال. شعرت بالقلق عدة مرات خلال عطلة نهاية الأسبوع ، ولكن سرعان ما مرت المشاعر. بشكل عام ، قضت "وقتًا جيدًا ، خاصة عندما قالت راشيل إن التخيم معًا هو "الأفضل

بعد ذلك بشهرين ، كان على أليسون الحصول على تقييم من مشرفها. لقد اشتعلت نفسها وهي تجترع بشراسة حول الاجتماع القادم ، عندما لم يكن هناك ما يمكنها فعله حيال ذلك. أرادت استدعاء المرضى ، وربما حتى الاستقالة ، لتجنب المشرف عليها ، لكنها لم تفعل ذلك. عادت إلى مهاراتها الدفاعية

177

CBT كتاب عمل حل القلق

الفصل 8 ، قائلة لنفسها ، "هناك فكرة" الطرد "مرة أخرى" و "شكرا لك ، مانع ، على هذا الفكر غير الكافي." خفت "مخاوفها قليلاً وحصلت على التقييم مع وظيفتها سليمة. في الواقع ، لاحظ مشرفها: "لم تبدو متوتراً مؤخرًا كان والد أليسون وزوجها السابق متورطين في شركة عائلية ، لذلك كان طلاقها كابوشا للثمن ، والمشاعر السيئة ، والمفاوضات المعقدة. كان من المفترض أن تقرأ وتوقع مجموعة كبيرة من الأوراق التي كانت تجلس على منضدة سريرها لمدة أسبوعين بعد التاريخ الذي وعدت فيه بإعادتها. نقلتهم إلى طاولة غرفة الطعام للعمل عليها ، ثم صرفت انتباهها عن طريق مشاهدة التلفزيون بنهم حتى تم تغطية الأوراق بالبريد غير المرغوب فيه ونسبت المكان الذي وضعت فيه ذات يوم كانت تلعب لعبة على هاتفها عندما ذكرها نص آخر من زوجها السابق بأنها كانت تتجنب توقيع الأوراق. أدركت أن سلوكها المماثل والتشتيت كانت أجراءس إنذار. ثم أغلقت هاتفها في الحال ، ونهبت المنزل حتى عثرت على الأوراق ، وأجبرت نفسها على الجلوس على كرسي مستقيم على طاولة غرفة الطعام حتى قرأتها ووقعت عليها جميعًا. استغرق الأمر ساعتين مؤلمة ، لكنها شعرت بالارتياح عندما انتهت أخيرًا

## عقد مع نفسك

لخص خطة الانتكاس باستخدام ورقة العمل التالية لإبرام عقد مع نفسك. على الرغم من أنك قمت بالفعل بإدراج أجراءس الإنذار الخاصة بك في التمرين السابق ، فمن الجيد تحسين هذه القائمة هنا لتعزيز خطتك. (تتوفر نسخة قابلة للتنزيل من هذا المقطع على <http://www.newharbinger.com/34749>)

178

الوقاية من الانتكاس

## عقد

عندما تدق أجراس الإنذار هذه

: سأفعل

1. سمها انتكاسة وادعي المسؤولية عنها .
2. واجهت ، واجهت ، وعرفت نفسي على ما أخاف ، وقطع تجنب قصيرة .
3. تعامل مع ضغوطاتي بمهاراتي الإضافية المتمثلة في المرونة المعرفية ، والتشويش ، وتقييم تهديد المعدل ، وتحمل الضائقة .

تاريخ التوقيع

- مثال : عقد أليسون

:هنا عقد أليسون مع نفسها

## عقد

عندما تدق أجراس الإنذار هذه:

رحلة مخيفة مع ابنته

اجتماع عمل مع الزوج السابق

تجنب الدخول إلى مبنى مرتفع

يجري تقييمها أو الحكم عليها من قبل الآخرين

التحضير لاجتماعات العمل المجهدة

قلق مستمر

سأفعل :

1. سمها انتكاسة وادعي المسؤولية عنها.
2. واجهت ، واجهت ، وعرفت نفسي على ما أخاف ، وقطع تجنب قصيرة.
3. تعامل مع ضغوطاتي بمهاراتي الإضافية المتمثلة في المرونة المعرفية ، والتشويش ، وتقييم تهديد المعدل ، وتحمل الضائقة.

التوقيع ألبسون تاريخ 23 أبريل

## للمضي قدما

لقد قطعت شوطا طويلاً في رحلتك من خلال هذا الكتاب. تهانينا على مئامرتك وتفانيك في عيش حياتك وفقاً لقيمك الحقيقية ، على الرغم من مخاوفك. بينما تتقدم وتواجه تحديات من يوم لآخر ، تذكر أنه على الرغم من أن بعض الانتكاس أمر لا مفر منه ، لديك خطة للعودة إلى المسار الصحيح ، والمهارات اللازمة لإنجاز ذلك.

## التأقلم الشامل

# الجرد (CCI)

في الفصل 2 لتقييم CCI موجود هنا في الملحق حتى يمكن إعادة إعداده بسهولة. تم استخدام (CCI) جرد التأقلم الشامل باستخدامك لأربع آليات للتكيف مع سوء التكيف:

تجنب الخطر - سلوك السلامة قبل كل شيء

القلق أو الاجترار من الخطر

سوء التقدير أو المبالغة في تقدير الخطر

الاستهانة بقدرتك على التأقلم مع الخطر

أحد الأسباب الأربعة والحفاظ على عوامل القلق. نشجعك على إجراء CCI يستهدف كل من المقاييس الفرعية الأربعة ل الجرد عدة مرات خلال برنامج العلاج هذا حتى تتمكن من التعرف على التقدم ، بالإضافة إلى ما لا يزال بحاجة إلى العمل.

CBT كتاب عمل حل القلق

## جرد التأقلم الشامل

العناصر الموجودة في هذا الجرد هي طرق مختلفة للتعامل مع المشاكل. عند الانتهاء من هذا المخزون ، فكر في الأحداث الصعبة أو المجهدة في حياتك. ابدل قصارى جهدك لتقييم كل عنصر من حيث عدد مرات استخدامه. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك ، وليس ما تعتقد أنه مقبول للغاية ، أو ما سيقوله أو يفعله معظم الناس.

قم بتقييم كل عنصر على مقياس من 1 إلى 5 ، حيث يعني 1 أنك لا تستخدم هذه الإستراتيجية على الإطلاق ، ويعني 5 أنك تستخدمها كثيرًا.

- 1.1 \_\_\_\_\_ أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقة أو غير مريحة بدلاً من ذلك من مواجهتها.
- 1.2 \_\_\_\_\_ أنا قلق بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- 1.3 \_\_\_\_\_ عندما أكون منزعجًا من موقف ما ، غالبًا لا تتحول أفكاري السلبية كـن صحيحًا تمامًا.
- 1.4 \_\_\_\_\_ لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.
- 2.1 \_\_\_\_\_ أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق أو مزعج.
- 2.2 \_\_\_\_\_ أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن قرار.
- 2.3 \_\_\_\_\_ أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ - أكثر إبلاماً ومخيفة - منها. اتضح أنه.
- 2.4 \_\_\_\_\_ أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تنير القلق.
- 3.1 \_\_\_\_\_ إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح ، فأنا أتجنب المواقف تمامًا - حتى

على الرغم من أنني أتمنى لو لم يكن علي ذلك

3.2 كلما كانت هناك مشكلة ، أميل إلى الخوض في أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث  
يحدث.

3.3 عندما تكون المواقف مزعجة بالنسبة لي ، أميل إلى الحصول على سلسلة من  
أفكار عن نفسي أو الآخرين تشعر أنها صحيحة في ذلك الوقت ، لكنها ليست كذلك في  
كثير من الأحيان.

3.4 لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أنا فيها  
خشبة.

## 182

### CCI) جرد التأقلم الشامل

4.1 هناك حالات أو أشياء تجعلني قلقة ، وأحاول تجنبها  
معهم.

4.2 أجد أنني أميل إلى الإفراط في التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن  
تحدث.

4.3 أقفز بسهولة إلى استنتاجات عندما أكون مستاء من شيء ما  
السيونز ليست دقيقة حقا.

4.4 أشعر بالضيق بسبب الخوف أو القلق بطريقة تبدو أكبر من أن أتعامل معها.

5.1 أحاول تجنب الأشياء التي أشعر أنها يجب أن أفعالها لحماية نفسي من الشعور أيضًا  
قلقة.

5.2 مشاكل تثير الكثير من التفكير في كل الأمور السيئة  
يمكن أن يأخذ.

5.3 في المواقف الصعبة يمكن أن يكون لدي فكرة سلبية واحدة تلو الأخرى  
يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.

5.4 لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف التي تثير الخوف.

قد تشعر بالإرهاق من عدد العناصر التي كانت ذات صلة بك. الخبر السار هو أنك تقوم بالتوعية بسلوكيات التأقلم التي تعزز  
قلبك. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التغيير في الحدوث.

دعونا نلقي نظرة على ما هو مهم بالنسبة لك.

2.1 و 3.1 و 4.1 و 5.1 هي عبارات تنطبق على تجنب الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق. يمكن أن يكون هؤلاء أشخاصا 1.1  
أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو أحاسيس داخلية تميل إلى تجنبها.

2.2 و 3.2 و 4.2 و 5.2 هي عبارات تنطبق على القلق / الاجترار ، وتزيد من القلق بشأن الأخطار أو التهديدات 1.2  
المستقبلية ، وتوقع تنبؤات سلبية حول المستقبل التي تقف في طريق إيجاد حلول للمشاكل.

2.3 و 3.3 و 4.3 و 5.3 هي عبارات تنطبق على سوء التقدير المعرفي أو تقييم الموقف أو الشيء أو الإحساس أو 1.3  
الشخص على أنه خطير عندما لا يكون كذلك.

2.4 و 3.4 و 4.4 و 5.4 هي عبارات تنطبق على عدم تحمل التعصب ، والاعتقاد بأنه لا يمكنك تحمل بعض التجارب 1.4  
والعواطف التي تثيرها.

## الملحق الثاني

## أوراق عمل

هنا حتى يمكن إعادة إنتاجها بسهولة ، بحيث يمكنك *CBT Anxiety Solution Workbook* يتم تجميع جميع أوراق العمل لبرنامج رؤية العناصر الرئيسية للعلاج في مكان واحد

جرد التأقلم الشامل	186
ورقة عمل جرد التعرض	188
ورقة عمل تكلفة الإبطال	189
ورقة عمل القيم	190
ورقة عمل جرد التعرض	191
تعقب النتائج	192
تعلم التكيف من ورقة عمل التعرض	193
أفكاري التأقلم في مواجهة المواقف الصعبة	194
ورقة عمل خطة التأقلم	195
سجل الفكر	196
سجل التوقعات	197
ورقة عمل مشكلة استمرار	198
ورقة عمل الاحتمالات	199
أجراس الإنذار	200
أجراس الإنذار المعرفي	201
أجراس إنذار تجنب الإحساس	202
أجراس إنذار سلوك السلامة	203

## جرد التأقلم الشامل

العناصر الموجودة في هذا الجرد هي طرق مختلفة للتعامل مع المشاكل. عند الانتهاء من هذا المخزون ، فكر في الأحداث الصعبة أو المجهدة في حياتك. ابدل قصاري جهدك لتقييم كل عنصر من حيث عدد مرات استخدامه. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك ، وليس ما تعتقد أنه مقبول للغاية ، أو ما سيقوله أو يفعله معظم الناس

قم بتقييم كل عنصر على مقياس من 1 إلى 5 ، حيث يعني 1 أنك لا تستخدم هذه الإستراتيجية على الإطلاق ، ويعني 5 أنك تستخدمها كثيرًا

- 1.1 \_\_\_\_\_ أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقة أو غير مريحة بدلاً من ذلك من مواجهتها.
- 1.2 \_\_\_\_\_ أنا قلق بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- 1.3 \_\_\_\_\_ عندما أكون مزعجًا من موقف ما ، غالبًا لا تتحول أفكاري السلبية كن صحيحة تمامًا.
- 1.4 \_\_\_\_\_ لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.
- 2.1 \_\_\_\_\_ أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق أو مزعج.
- 2.2 \_\_\_\_\_ أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن قرار.
- 2.3 \_\_\_\_\_ أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ - أكثر إيلامًا ومخيفة - منها اتضح أنه.
- 2.4 \_\_\_\_\_ أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تنير القلق.
- 3.1 \_\_\_\_\_ إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح ، فأنا أتجنب المواقف تمامًا - حتى على الرغم من أنني أتمنى لو لم يكن علي ذلك.
- 3.2 \_\_\_\_\_ كلما كانت هناك مشكلة ، أميل إلى الخوض في أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث يحدث.
- 3.3 \_\_\_\_\_ عندما تكون المواقف مزعجة بالنسبة لي ، أميل إلى الحصول على سلسلة من أفكار عن نفسي أو الآخرين تشعر أنها صحيحة في ذلك الوقت ، لكنها ليست كذلك في كثير من الأحيان.
- 3.4 \_\_\_\_\_ لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أنا فيها خشيّة.

- 4.1 \_\_\_\_\_ هناك حالات أو أشياء تجعلني قلقة ، وأحاول تجنبها معهم.
- 4.2 \_\_\_\_\_ أجد أنني أميل إلى الإفراط في التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن تحدث.
- 4.3 \_\_\_\_\_ أقفز بسهولة إلى استنتاجات عندما أكون مستاء من شيء ما

السيونز ليست دقيقة حقا.

- 4.4 أشعر بالضيق بسبب الخوف أو القلق بطريقة تبدو أكبر من أن أتعامل معها.
- 5.1 أحاول تجنب الأشياء التي أشعر أنها يجب أن أفعالها لحماية نفسي من الشعور أيضًا بقلق.
- 5.2 مشاكل تثير الكثير من التفكير في كل الأمور السيئة. يمكن أن يأخذ.
- 5.3 في المواقف الصعبة يمكن أن يكون لدي فكرة سلبية واحدة تلو الأخرى. يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.
- 5.4 لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف التي تثير الخوف.

قد تشعر بالإرهاق من عدد العناصر التي كانت ذات صلة بك. الخبر السار هو أنك تقوم بالتوعية بسلوكيات التأقلم التي تعزز قلقك. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التغيير في الحدوث. دعونا نلقي نظرة على ما هو مهم بالنسبة لك.

2.1 و 3.1 و 4.1 و 5.1 هي عبارات تنطبق على تجنب الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق. يمكن أن يكون هؤلاء أشخاصا 1.1 أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو أحاسيس داخلية تميل إلى تجنبها.

2.2 و 3.2 و 4.2 و 5.2 هي عبارات تنطبق على القلق / الاجترار ، وتزيد من القلق بشأن الأخطار أو التهديدات 1.2 المستقبلية ، وتوقع تنبؤات سلبية حول المستقبل التي تقف في طريق إيجاد حلول للمشاكل.

2.3 و 3.3 و 4.3 و 5.3 هي عبارات تنطبق على سوء التقدير / المعرفي أو تقييم الموقف أو الشيء أو الإحساس أو 1.3 الشخص على أنه خطير عندما لا يكون كذلك.

2.4 و 3.4 و 4.4 و 5.4 هي عبارات تنطبق على عدم تحمل التعصب ، والاعتقاد بأنه لا يمكنك تحمل بعض التجارب 1.4 والعواطف التي تثيرها.

## ورقة عمل جرد التعرض

الوضع المخيف	رغوة الصابون 0-100	سلوكيات السلامة


188

أوراق عمل

## ورقة عمل تكلفة الإبطال

نطاق	تجنب أو غيرها سلوكيات السلامة	التأثير السلبي في حياتي	تقييم 1-5
------	----------------------------------	----------------------------	--------------

الصدقات

أسرة

الأبوة والأمومة

العمل / التعليم




190

## ورقة عمل جرد التعرض

خائف موقف	سلامة السلوكيات	خطط للتوقف سلوك السلامة والفضح	رغوة الصابون 1-100	القيمة 1-5	- أسوأ التوقعات نتيجة القضية	نسبه مئوية احتمالا
--------------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------	---------------	---------------------------------	-----------------------


191

أوراق  
عمل

## تعقب النتائج

التعرض:

النتيجة الأسوأ المتوقعة:

1. هل حدثت أسوأ النتائج؟  نعم  لا

2. ماذا حدث بدلاً من ذلك؟

3. الاحتمال النسبي: قبل:  بعد:

4. ماذا تعلمت من التعرض؟

5. SUDS 1-100: قبل:  بعد:

## تعلم التكيف من ورقة عمل التعرض

تجربة التعرض	رغبة الصابون قبل	كيف تعاملت	رغبة الصابون بعد

أفكاري التأقلم لمواجهة المواقف الصعبة

أفكاري التأقلم لمواجهة الخوف نفسه

194

أوراق عمل

ورقة عمل خطة التأقلم

:السيناريو الأسوأ

:التأقلم السلوكي

:التأقلم العاطفي

:التأقلم المعرفي

:التأقلم الشخصي

## سجل الفكر

فكر	سلبي تنبؤ	سلبي التركيز	مشكلة تكبير


196

أوراق عمل

## سجل التوقعات

التوقعات

ما الشيء الرهيب سوف

(يحدث ومتى)

ما حدث بالفعل

## ورقة عمل مشكلة استمرار

المشاكل استمرار المشكلة

رتبة كبيرة إلى صغيرة) مشاكلك)

التشخيص النهائي

وفاة أحد أفراد أسرته

فقدان وظيفتك

منزل الرهن

الطلاق / الانفصال

انتقاد معتدل من رئيسك في العمل

خلاف معتدل مع صديق

فقدان محفظتك

فاتورة كبيرة لتصليح السيارات

تعطل السيارة - يجب سحبها

تحتاج الثلاجة إلى استبدالها

متأخر عن العمل

198

## ورقة عمل الاحتمالات

القلق	احتمالا	التأقلم	دليل المؤيدة والمعارضة	القلق	احتمالا	تلقائي	حدث
0-100%	0-100%	البدائل <td>المؤيدة والمعارضة<td>0-100%</td><td>0-100%</td><td>أفكار</td><td></td></td>	المؤيدة والمعارضة <td>0-100%</td> <td>0-100%</td> <td>أفكار</td> <td></td>	0-100%	0-100%	أفكار	

199

أوراق عمل


كتاب عمل حل القلق CBT

## أجراس الإنذار

(من) أشخاص معينين

(ما) الأشياء والمواقف

(أين) الأماكن

(متى) الأحداث

## أجراس الإنذار المعرفي

قمع الفكر

إلهاء من خلال الأوهام ، العبارات ، الصلاة

(التفكير الجامد) تكرار نفس الأفكار

مقلق لفترة طويلة

(إساءة تقييم التهديد) المبالغة في تقدير الخطر

## أجراس إنذار تجنب الإحساس

الشعور بالسخونة أو البرودة

الشعور بالتعب الشديد والإرهاق

الخروج من التنفس ، متعرق

الإثارة الجنسية

# أجراس إنذار سلوك السلامة

البحث عن الاطمئنان المفرط

إلهاء

مماطلة

الاعداد الزائد

طقوس

الكمالية

الاعتماد على شخص داعم

204

أوراق عمل

**عقد**

:عندما تدق أجراس الإنذار هذه

: سأفعل

1. سمها انتكاسة وادعي المسؤولية عنها.
  2. واجهت ، واجهت ، وعرفت نفسي على ما أخاف ، وقطع تجنب قصيرة.
  3. تعامل مع ضغوطاتي بمهاراتي الإضافية المتمثلة في المرونة المعرفية ، والتشويش ، وتقييم تهديد المعدل ، وتحمل الضائقة.
- تاريخ التوقيع

## القلق من الاكتئاب

# 21- الموازين (DASS-21)

يسمح لك هذا الاستبيان المستخدم على نطاق واسع بتحديد مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر لديك. يتم توفير المعايير حتى تتمكن من معرفة كيفية تقييم درجاتك من حيث درجة الخطورة. هذا إجراء قابل للتكرار ، مما يعني أنه يمكنك توليه مرارًا عدة مرات طوال برنامج العلاج لتقييم تقدمك DASS-21 وتكرارًا. نشجعك على أخذ

CBT كتاب عمل حل القلق

## DASS-21

الاسم: التاريخ:

يرجى قراءة كل عبارة ووضع دائرة حول رقم (0 أو 1 أو 2 أو 3) يشير إلى مدى تطبيق العبارة عليك خلال الأسبوع الماضي. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تنفق الكثير من الوقت على أي بيان

مقياس التصنيف كما يلي:

- 0 لم تنطبق علي الإطلاق
- 1 تنطبق علي لدرجة أو لبعض الوقت
- 2 تنطبق علي بدرجة كبيرة ، أو جزء جيد من الوقت
- 3 تنطبق علي كثيرا ، أو معظم الوقت

1	كنت على علم بجفاف فمي.	0	1	2	3
2	، عانيت من صعوبة في التنفس (على سبيل المثال ، سرعة التنفس المفرطة (ضيق التنفس في غياب مجهود بدني).	0	1	2	3
3	(جريت الارتعاش (على سبيل المثال ، في اليدين).	0	1	2	3
4	كنت قلقا بشأن المواقف التي قد أشعر بالذعر فيها أحقق من نفسي.	0	1	2	3
5	شعرت بأنني على وشك الذعر.	0	1	2	3
6	كنت على علم بعمل قلبي في غياب جسدي (مجهود (على سبيل المثال ، زيادة معدل ضربات القلب ، فقدان القلب لضربات	0	1	2	3
7	شعرت بالخوف دون أي سبب وجيه.	0	1	2	3

الدرجات: أصف درجاتك لجميع العناصر وقارنها بجدول معايير القلق أدناه

0-7 عادي

8-9 قلق خفيف

10-14 قلق معتدل

15-19 قلق شديد

20+ القلق الشديد للغاية

## التعرض للاعتراض الداخلي

يتضمن التعرض للإحساس الداخلي \* استخدام التمارين التي تتكاثر أو تحاكي أحاسيس الجسم المرتبطة بالذعر ، مثل سرعة ضربات القلب ، وضيق التنفس ، والشعور بالحرارة أو الاحمرار ، والدوخة أو الدوار ، أو الاهتزاز والضعف في ساقيك. لأن الأشخاص الذين يعانون من الذعر يخشون من هذه الأحاسيس ، فإن التغلب على اضطراب الهلع يتضمن تعريضهم لأنفسهم لهذه الأحاسيس نفسها.

يوجد هنا مجموعة كاملة من التمارين التي تستخدم عادةً للتعرض الداخلي. يمكنك تجربتها جميعًا لفترة وجيزة ، ثم تعرض نفسك تمامًا للتمارين التي تشبه إلى حد كبير أحاسيس الذعر الخاصة بك.

## إزالة الحساسية الداخلية

تعد حساسية التحسس الداخلي من بين أكثر مكونات برنامج علاج اضطراب الهلع فعاليةً وتحديًا. ما أنت على وشك القيام به هو إعادة إنشاء الأحاسيس الجسدية المشابهة لتلك التي تربطها بالذعر بطريقة آمنة. يمكنك تعلم تجربة هذه الأحاسيس على أنها شيء غير مريح ولكن ليس مخيفًا. الدوخة ، وسرعة ضربات القلب ، وحتى مشاعر عدم الواقعية لا يمكن أن تصبح أكثر من تأثيرات مزعجة لاستجابة القتال أو الهروب. وعندما لم تعد هذه المشاعر مرتبطة بالذعر ، ستجد نفسك أقل يقظة تجاه الأحاسيس داخل جسمك ، وأقل تركيزًا عليها.

يتم التخلص من الأحاسيس الجسدية المخيفة في ثلاث مراحل. في المرحلة الأولى ، تعرض نفسك لفترة وجيزة لعشرة أحاسيس محددة ثم تقييم ردود أفعالك. تم تطوير واختبار معظم تمارين التعرض التالية بواسطة ميشيل كراسك وديفيد بارلو (2007). أنها تتميز ومشاعر مماثلة لتلك التي أبلغ عنها الكثير من الناس قبل الذعر أو أثناءه.

\* الأفكار والمشاعر: السيطرة على مزاجك وحياتك ، 2011 ، Davis و Fanning و McKay أعيد طبعها بإذن من \*

CBT كتاب عمل حل القلق

- هز رأسك من جانب إلى آخر
- اخفض رأسك بين ساقيك ثم ارفعه
- (الجري في مكانه) استشر طبيبك أولاً
- الركض في مكان يرتدي سترة ثقيلة
- حبس أنفاسك
- شد العضلات الرئيسية - خاصة في بطنك
- (الغزل أثناء الجلوس على كرسي دوار (لا يتم القيام به عند الوقوف)
- التنفس بسرعة كبيرة
- التنفس من خلال قش واحد ضيق
- التحديق في نفسك في المرأة

أثناء مراجعة هذه القائمة ، ربما يمكنك بالفعل معرفة أن بعض هذه الأحاسيس ستكون غير مريحة تمامًا. ولكن هذه هي المشاعر التي تخشها على وجه التحديد والتي يجب عليك التخلص منها من أجل التعافي من اضطراب الهلع. إذا كان تعريض نفسك لهذه التجارب البيديهية (المتيرة جسديًا) أمرًا مخيفًا للغاية ولا يمكنك القيام به بمفردك ، فعليك الاستعانة بشخص دعم ليكون موجودًا طوال التمرين. في وقت لاحق يمكنك التوقف عن الدعم كلما أصبحت أكثر راحة مع الأحاسيس

عندما تعرض نفسك لكل من الأحاسيس العشرة ، ستحتاج إلى الاحتفاظ بسجلات لتحديد أي منها يولد أكبر قدر من القلق الذي يليك عندما تعرض نفسك بالتسلسل Interoceptive ويكون أكثر تشابهًا مع مشاعر الذعر لديك. قم بملء مخطط تقييم

## مخطط تقييم الاستدلال

ممارسه الرياضه	المدة الزمنية	القلق 0-100	تشابه للذعر الأحاسيس 0-100%
هز رأسه من جانب إلى آخر	ثانية 30		
ثم خفض رأسك بين ساقيك (رفعه) (استمر في التكرار)	ثانية 30		
تعمل في مكانها	ثانية 60		
يجري في مكان يرتدي سترة ثقيلة	ثانية 60		
أحس أنفاسك	ثانية 30 (أو طالما) (تستطيع)		
شد العضلات الرئيسية وخاصة في بطنك	ثانية 60 (أو طالما) (تستطيع)		
تدور أثناء جلوسك على كرسي دوار	ثانية 60		

التنفس بسرعة كبيرة	حتى 60 ثواني		
التنفس من خلال قشة ضيقة واحدة	ثانية 120		
تحقق في نفسك في المرأة	ثانية 90		

عند تقييم شدة القلق لديك ، يتراوح المقياس من 0 إلى 100 ، حيث 100 هو أسوأ قلق شعرت به على الإطلاق. العمود الذي تقيم فيه تشابه كل تمرين مع إحساس الذعر مهم جدًا. النطاق هو تشابه من 0 بالمائة إلى 100 بالمائة - مشاعر متطابقة تمامًا.

تتضمن المرحلة الثانية من إزالة التحسس الداخلي الإدراكي عمل تسلسل هرمي للأحاسيس المخيفة من مخطط التقييم الداخلي. إليك ما تفعله: ضع علامة على كل تمرين قمت بتقييمه بنسبة 40 بالمائة أو أعلى على نحو مشابه لأحاسيس الذعر قم بترتيب التمارين التي تم فحصها ، Interoceptive Hierarchy / Anxiety Intensive Chart الفعلية. الآن ، في مخطط من الأقل إلى أكبر شدة للقلق. املأ تقييم القلق من أول تعرض لك في إطار التجربة 1.

## مخطط شدة التسلسل الهرمي / القلق

ممارسه الرياضه	1	2	3	4	5	6	7	8
	التجربة							

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

بمجرد تطوير التسلسل الهرمي الخاص بك ، فقد حان الوقت لبدء المرحلة 3 - عملية إزالة الحساسية الفعلية. ابدأ بالعنصر الأقل في القلق على مخطط التسلسل الهرمي الخاص بك. إذا كنت بحاجة إلى وجود شخص دعم أثناء التعرض الأولي ، فلا بأس. إليك تسلسل إزالة الحساسية الفعلي:

1. ابدأ التمرين ولاحظ النقطة التي تختبرها لأول مرة أحاسيس غير مريحة. التزم بالتمرين بعد ثلاثين ثانية على الأقل من بداية الأحاسيس غير المريحة - كلما كان ذلك أفضل.
2. Interoceptive Hierarchy / Anxiety Intensity Chart بمجرد التوقف عن التمرين ، قم بتقييم قلقك في المربع لكل تجربة تعرض (على مخطط).
3. بعد كل تمرين مباشرة ، ابدأ في التنفس الفحكم.
4. بعد كل تمرين ، ذكّر نفسك بالحقائق الطبيعية ذات الصلة بالأحاسيس الجسدية التي تمر بها. على سبيل المثال ، إذا شعرت بدوار خفيف أو بالدوار بعد التنفس السريع ، فذكر نفسك أن هذا إحساس مؤقت وغيّر ضار ناتج عن انخفاض الأكسجين في الدماغ. أو ، إذا كان لديك معدل ضربات قلب سريع بعد الركض في مكانه ، يمكنك تذكير نفسك بأن القلب السليم يمكن أن ينبض 200 مرة في الدقيقة لأسابيع دون ضرر ، وهو مصمم خصيصًا للتعامل مع هذا القليل من التمرين.
5. استمر في تجارب إزالة التحسس مع كل تمرين حتى لا يزيد تقييم القلق لديك عن 25.

## عينة من مخطط شدة التسلسل الهرمي / شدة القلق

ممارسه الرياضة	1	2	3	4	5	6	7	8
	التجربة							
1. التحديق في المرأة	40							
2. حبس النفس	45							
3. التنفس من خلال القش	50							

4. تعمل في مكانها	60							
5. الجري يرتدي سترة	70							
6. التنفس بسرعة	80							
7.								
8.								
9.								
10.								

CBT كتاب عمل حل القلق

## إزالة الحساسية الداخلية في الإعدادات الطبيعية

عندما تعمل من خلال التسلسل الهرمي الخاص بك إلى النقطة التي يؤدي فيها كل تمرين إلى تقييم شدة القلق بما لا يزيد عن 25 ، يمكنك البدء في إزالة الحساسية في إعدادات الحياة الواقعية. باستخدام تصريح طبي ، يمكنك البدء في التعرض للأنشطة والخبرات التي تجنبتها لأنك تخشى حدوث نوبة هلع. ضع قائمة بهذه الأنشطة ورتبها في مخطط شدة القلق / التسلسل الهرمي. رتبهم من الأقل إثارة للقلق

## استبيان القبول والعمل (AAQ-II)

هو مقياس القبول مقابل الإبطال. نشجعك على ملء الاستبيان في البداية ، وحول المنتصف ، (AAQ-II) استبيان القبول والعمل وفي نهاية أعمال التعرض الخاصة بك. يجب أن تتغير الدرجات مع انخفاض مستوى تجنبك

CBT كتاب عمل حل الفلق

### استبيان القبول والعمل - AAQ II

#### مقياس لمستوى تفاديك

ستجد أدناه قائمة بالبيانات. يرجى تقييم مدى صحة كل بيان لك من خلال وضع دائرة حول رقم بجانبه. استخدم المقياس أدناه لجعل اختيارك

1	2	3	4	5	6	7
أبدا صحيح	للاغاية نادرا ما صحيح	نادرا ما صحيح	بعض الأحيان صحيح	في كثير من الأحيان صحيح	تقريبيا دائما صحيح	دائما صحيح

1. إن خبراتي المؤلمة وذكرياتي تجعل من الصعب علي أن أعيش حياة أقدرها.
2. أخشى من مشاعري.
3. أنا قلق من عدم القدرة على التحكم في همومي ومشاعري.

4. ذكرياتي المؤلمة تمنعني من الحصول على حياة مرضية.
5. العواطف تسبب مشاكل في حياتي.
6. يبدو أن معظم الناس يتعاملون مع حياتهم بشكل أفضل مني.
7. القلق يعيق نجاحي.

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

هذا مقياس عامل واحد لتجنب التجريب. سجل المقياس عن طريق جمع درجات العناصر السبعة. درجات أعلى تساوي مستويات أكبر من التجنب التجريبي.

Bond و FW و SC Hayes و RA Baer و KM Carpenter و N. Guenole و HK Orcutt و T. Waltz و RD Zettle. الخصائص النفسية الأولية لاستبيان القبول والعمل - مقياس منقح لعدم المرونة النفسية وتجنب التجربة. العلاج". (2011). السلوكي، 42 (4): 88-676.

## المراجع

كانون ، 1915. تغيرات الجسم في الألم والجوع والخوف والغضب: رواية حديثة

الأبحاث في وظيفة الإثارة العاطفية. نيويورك: أبليتون

العصب: اتزان تحت الضغط ، الصفاء تحت الضغط ، والعلوم الجديدة الشجاعة. Clark، T. 2011.

Little Brown & Co.؛ الخوف والبرد. نيويورك

Craske, M. و D. Barlow. 2007. إنقاذ القلق والذعر. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد.

Craske و M. و M. Treanor و C. Conway و T. Zbozinek و B. Vervliet. 2014. "نهج التعلم المثبت". في: البحث والعلاج السلوكي، 58، 10-23

Dostoevsky, F. 1863. "ملاحظات الشتاء على الانطباع الصيفية". في ملاحظات من تحت الأرض ومزدوج. نيويورك: Penguin Classics، 2009.

Hayes و SC و KG Wilson. 2003. "اليقظة: الطريقة والعملية". علم النفس السريري

165-161، 10، العلم والممارسة.

Linehan, MM 1993. العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الشخصية الحدية. نيويورك: مطبعة جيلفورد.

McKay, M.، M. Davis، و P. Fanning. 2011. أفكار ومشاعر: السيطرة على حياتك.

الجديدة Harbinger أمزجة وحياتك. الطبعة الرابعة. أوكلاند: منشورات

McKay و M. و P. Ona و P. Fanning. 2011. العقل والعاطفة: علاج عالمي ل.

الجديدة Harbinger الاضطرابات العاطفية. أوكلاند: منشورات

Wegner و DM و DJ Schneider و SR Carter و TL White. 1987. "مجلة الشخصية وعلم". الآثار المتناقضة لقمع الفكر". النفس الاجتماعي، 53: 5-13

ماثيو ماكاي، دكتوراه، أستاذ في معهد رايت في بيركلي، كاليفورنيا. وقد قام بتأليف وشارك في تأليف العديد من الكتب، بما في ذلك كتاب الاسترخاء والاسترخاء والحد من الإجهاد، واحترام الذات، والأفكار والمشاعر، عندما يؤلم الغضب، والتصرف على الحياة ليس على الغضب. حصل ماكاي على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري من كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني، وتخصص في العلاج السلوكي المعرفي للقلق والاكتئاب. يعيش ويعمل في منطقة خليج سان فرانسيسكو الكبرى.

معالجة تعيش وتعمل في سان فرانسيسكو، كاليفورنيا. إنها تساعد الأفراد على التغلب على المعتقدات، وPsyD، ميشيل سكين القائمة على الخوف باستخدام الوعي بالمخطط، والتعاطف مع الذات، والنهج القائمة على السلوك والذهن. وهي مؤلفة كتاب "برنامج إذاعي أسبوعي يسمى العلاقات 2.0/Skeen، لا تتركني وشارك في تأليف مهارات الاتصال للمراهقين". تستضيف برنامجها على الموقع الإلكتروني www.michelleskeen.com مع الدكتورة ميشيل سكين. لمعرفة المزيد، قم بزيارة موقعها على

باتريك فانيج كاتب محترف في مجال الصحة العقلية ومؤسس مجموعة دعم الرجال في شمال كاليفورنيا. وقد قام بتأليف وبتأليفه ثمانية كتب المساعدة الذاتية، بما في ذلك احترام الذات، أفكار ومشاعر، مهارات زوجين، والعقل والعواطف

- من ناشرونا

وأخصائية نفسية إكلينيكية منذ عام 1978، أعلم أن أفضل المشاكل العاطفية تساعد في العلاجات New Harbinger بصفتي ناشراً في القائمة على الأدلة. هذه هي العلاجات المستمدة من البحث العلمي (التجارب المعشاة ذات الشواهد) التي تظهر ما ينجح. سواء تم تقديم هذه العلاجات من قبل أطباء مدربين أو تم العثور عليها في كتاب المساعدة الذاتية، فقد تم تصميمها لتزويدك باستراتيجيات مثبتة للتغلب على مشكلتك.

العلاجات التي لا تستند إلى أدلة - سواء كانت مقدمة من الأطباء أو في الكتب - أقل احتمالاً للمساعدة. في الواقع، قد الجديد يستند Harbinger لا تساعدك العلاجات التي لا تسترشد تألعم على الإطلاق. هذا هو السبب في أن كتاب إلى دليل علمي على أن العلاج يمكن أن يخفف الألم العاطفي

هذا مهم: إذا لم يكن هذا الكتاب كافياً ، وتحتاج إلى مساعدة معالج ماهر ، فاستخدم الموارد التالية للعثور على طبيب مدرب على البروتوكولات القائمة على الأدلة المناسبة لمشكلتك. وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم - مجتمع يفهم ما تمر به ويمكنه أن يعرض لك طرقاً للتكيف - فإن الموارد الخاصة بذلك متوفرة أدناه أيضاً.

تتوفر المساعدة الحقيقية للمشاكل التي كنت تعاني منها. المهارات التي يمكنك تعلمها من العلاجات المبنية على الأدلة ستغير حياتك.

ماثيو ماكاي ، دكتوراه

الجديدة Harbinger الناشر ، منشورات

إذا كنت بحاجة إلى معالج ، المنظمة التالية

(CBT). يمكن أن تساعدك في العثور على معالج مدرب على العلاج السلوكي المعرفي

قائمة بالمعالجين المدرسين على تقنيات العلاج السلوكي المعرفي. المعالجون المدرجون (ABCT) تقدم خدمة البحث عن معالج من جمعية العلاجات السلوكية والمعرفية واختاروا الظهور في الأدلة ABCT هم متخصصون مرخصون استوفوا متطلبات العضوية في

." والنقر على "العثور على معالج [www.abct.org](http://www.abct.org) يرجى زيارة

، للحصول على دعم إضافي للمرضى والأسرة والأصدقاء

:يرجى الاتصال بما يلي

جمعية القلق والاكتئاب الأمريكية

[www.adaa.org](http://www.adaa.org) يرجى زيارة

(NAMI) التحالف الوطني للأمراض العقلية

[www.nami.org](http://www.nami.org) يرجى زيارة



www.newharbinger.com الجديدة ، قم بزيارة Harbinger لمزيد من كتب

## كتب من MORE

### منشورات هار بينغر الجديدة



المذهب  
كتاب العمل السلوكي  
، للاكتئاب  
الطبعة الثانية

برنامج خطوة بخطوة

ISBN 978-1608823802 / 24.95

دولارا أمريكيا

الخلج والتواصل الاجتماعي  
كتاب القلق  
الطبعة الثانية  
ثبت ، تقنيات خطوة بخطوة

للتغلب على مخاوفك

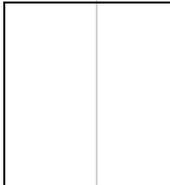
ISBN 978-1572245532 / 24.95 دولارا

أمريكي

اخرج من عقلك و  
في حياتك  
القبول الجديد و  
علاج الانزمام

ISBN 978-1572244252 / 21.95 دولارا

أمريكي



عقلياً الحد من التوتر دفتر العمل ISBN 978-1572247086 / 24.95 دولار أمريكي	الدماغ والدليل على الإجهاد إيقان الاستجابة العاطفية الخاصة بك الضغط باستخدام اليقظة الذهنية و المرونة العصبية دولاراً 16.95 / 978-1626252660 ISBN أمريكا	تأملات يومية تهدئة لك العقل القلق ردمك 15.95 / 978-1572245402 دولار أمريكي
---	---	--

منشورات نذير جديدة

1-800-748-6273 / newharbinger.com

(الأسعار عرضة للتغير دون إشعار / AMEX ، MC ، VISA)

تابعا

لا تفوتك الكتب الجديدة في الموضوعات التي تهتم . قم بالتسجيل في تنبيهات كتابنا على [newharbinger.com/bookalerts](http://newharbinger.com/bookalerts)

## نذير جديد



- 
- 
- 

- 1.
- 2.
- 3.

المساعدة النذير

## !أنت أقوى من قلقك

**إذا كنت تعاني من القلق** ، فقد تحاول تجنب المواقف التي تجعلك تشعر بالقلق أو القلق أو الذعر. قد تعتقد أن الأشياء الرهيبة ستحدث لك إذا واجهت هذه المواقف وجهاً لوجه. لكن التجنب ليس حلاً طويل المدى ، وفي النهاية يمكن أن يسبب مشاعر العزلة ومشاكل العلاقة والمزيد من القلق. لذا ، كيف يمكنك فهم مخاوفك والتغلب عليها ، بدلاً من مجرد محاولة تجنبها؟

باستخدام هذا النهج الخارق ، ستكتشف ما يغذي قلقك حقًا ، وستجد تمارين عملية لمواجهة ما تخشاه. ستحصل على مساعدة للتراجع وملاحظة أفكارك ، بدلاً من السماح لها بأن تكون "الحقيقة المطلقة". ستقوم أيضًا بتنمية اليقظة ومهارات التأقلم المهدئة للذات لمساعدتك في العمل من خلال قلقك في الوقت الحالي. بمرور الوقت ، ستوضح لك هذه الممارسات أنك أقوى من مخاوفك. إذا كنت عالقًا في دائرة من القلق والابتعاد ، سيساعدك هذا المصنف على إجراء التغييرات التي تحتاجها لاستعادة حياتك.

### الجمع بين أفضل الأساليب من الجميع "

ثلاثة أجيال من السلوك المعرفي  
البحث والممارسة ، هذا الكتاب (CBT) العلاج والممارسة  
هو دليل موثوق به وقائم على الأدلة للتوسيع  
حياتك عندما تكون مقيدة بالخوف .

الجديد

مثبط

نموذج التعلم

للقلق

مؤلف كتاب ، PhD ، ستيفن هايز-

اخرج من عقلك وداخل حياتك

أستاذ في معهد رايت في بيركلي ، كاليفورنيا. و الكاتب والمؤلف المشارك للعديد من الكتب، وقال انه متخصص في ، PhD ، ماثيو مكاي العلاج السلوكي المعرفي من القلق والاكتئاب. يقيم مكاي في منطقة خليج سان فرانسيسكو الكبرى.

ميشيل سكين ، بي سي دي ، معالج وكاتب ومضيف إذاعي للعلاقات 2.0 مع د. ميشيل سكين . يقيم في سان فرانسيسكو ، كاليفورنيا. باتريك فانينغ كاتب محترف في مجال الصحة النفسية. يقيم في شمال كاليفورنيا.

منشورات تذاير جديدة

رطب ت. تذاير جديد. كوم