

## علاج حالاتك مع الفوبيا على مراحل

يجيب هذا الفصل على سبعة أسئلة:

- 1- كيف ترتب لتقييم وتشخيص أولى لظروفك الصحية؟
- 2- ماذا يعني أن تكون حالتك مع الفوبيا "ملكك الخاص" كخطوة أولى إلى الشفاء؟
- 3- ما هي سلوكيات الهروب أولاً والسلامة ثانياً المقترنة بحالتك مع الفوبيا؟
- 4- كيف تحدد أشكال العلاج الذاتي الذي قد استخدمته في محاولة لتخفيف المعاناة الفوبية؟
- 5- كيف نقيم تأثير حالات الفوبيا على حياتك وعلاقاتك؟
- 6- كيف تستطيع التعرف على عوامل الضغط التي تغذي حالتك مع الفوبيا؟
- 7- ما هي استراتيجيات، مهارات، وأدوات التكيف التي تناسب بصورة أفضل حاجتك في معالجة حالاتك مع الفوبيا على مراحل؟

دعنا نفترض أنك قد قرأت هذا الكتاب، وأنت قد استنتجت إنك تحديداً لديك حالة فوبيا. ما هو أكثر، أنك قد قررت أن تتحمل مسئولية مشكلتك، وتسعى إلى الوصول إلى حل صحي، ومؤكداً على الحياة. يوضح هذا الفصل

كيف تعالج حالتك مع الفوبيا على مراحل، بالتركيز على إحداث تغير شخصي من التأسيس فصاعداً. بناء أساس سليم وقوي لصحتك الانفعالية سوف لا يحل فقط مشكلتك مع الفوبيا، ولكن يجعلك مقاوماً لظروف القلق على مدى حياتك.

خذ، على سبيل المثال، قصة Madeline. جاءت إلينا بعد سنوات من العيش مع القلق الذي قد دخل حياتها مرات عديدة في صور مختلفة. ما وصفته كالآتي. "ظفت متاعبها إلى السطح أولاً في مرحلة التعليم الثانوي، عندما شعرت بخجل شديد، وخوف مروع من التحدث إلى الجماهير. لقد أغمي عليها بالفعل أثناء التقديم أمام زملاء من فصلها الدراسي. في الكلية، مجهدة من كفاها الأكاديمي، قد اكتسبت نوبات ذعر وكان عليها أن تعيد السنة الدراسية للمرة الثانية. في بداية الثلاثين (30) من عمرها، مع طفلين وزواج مجهد، وجدت Madeline أن قلقها الداخلي، كان يسبب لها سلوكيات متنوعة مختلفة، مثل غسل يديها بكثافة، ترتيب البيت باستمرار، حتى لا يكون أي شيء في غير موضعه أبداً، وتؤكد بأن الأبواب والنوافذ كانت تراجع بانتظام – أحياناً عشرات المرات في اليوم – للتأكد بأنها مغلقة ومؤمنة. بمضي الوقت، قد اكتسبت انخفاض في تقدير الذات، فقدت أقرب اصدقائها القليلين، وكانت تتحمل على مضض علاقات غير سعيدة مع زوجها وأطفالها. لقد كانت مكتئبة بصورة قاسية، تصرخ بين حين وآخر، في حالة ارتباك متواصل، وكانت تفكر أكثر من مرة في الانتحار. كانت تستيقظ بالليل من نومها مذعورة، ولم تجد أي سبب يجعلها تترك سريرها في الصباح، في الزيارة الأولى، قد أصبح واضحاً أن Madeline عاشت طفولة مجهدة جداً. تربت في أسرة كاثوليكية، لقد كانت تتعرض للإزعاج المتكرر من أخيها الأكبر، الذي كان يعاني من اضطرابات في التعليم، والاكنتاب. لقد تجاهلت والدتها الاتهامات الموجهة إلى ابنتها ورفضتها والتي تشير إلى أن Madeline كبرت صغيرة تستخدم اغراءات شيطانية. الخوف من أن ليس لها سيطرة على بيئتها، وأيضاً النزوع الوراثي للأمراض الانفعالية، كان سوف يثبت أنه الأساس الخاطي الذي أدى إلى اختلال وظيفي انفعالي في حياتها. الآن قد هدد ذلك الاختلال الوظيفي بتحطيم كل حياتها. لقد بدأت عملية الشفاء الصعبة بتحديد الصدمات الماضية، تبرير أحاسيسها المشروعة حول الخوف والغضب، وتعلم الشوشرة المعرفية التي

نتجت عن صدماتها المتنوعة. احتاجت Madline أن تبدأ صفحة جديدة، على أن تتحي جانباً السلوكيات الخاطئة، التاريخ الشخصي، والمعتقدات الخاطئة.

ثانياً، احتاجت إلى أن تتعاقد مع أطباء ذوي سمعة جيدة، للعمل على بناء أساسها الانفعالي باستخدام تصميم سليم ومواد قوية. تضمن لب هذا الهيكل الجديد النصح والإرشاد للأسرة والزواج، العلاج السلوكي المعرفي، علاج المجموعة. أيضاً كانت بعض الأوضاع الأساسية القابلة للتعرض للإصابة أو المرض سوف تكون في حاجة إلى الاستقرار مع العلاج بالعقاقير الطبية، بنفس الطريقة، ذلك الهيكل يعاد النظر في إنشائه لكي يكون مضاد للزلازل. سوف يأخذ كل هذا وقت، موارد، تعاون الأسرة، وبصيرة مهنية.

إذا رأيت Madline اليوم، سوف تلاحظ شيئاً ما بحيث أولئك الذين عرفوها في السنوات السابقة، لم يروا مطلقاً من قبل: الفتنة والابتسامة الواثقة. إنها حرفياً شخصية جديدة. أنماط أفكارها المختلفة وظيفياً، عدم التوازن الكيميائي، ومراكز المخ الانفعالي المثارة، قد حل محلها أفكار وظيفية، توازنات تم تصحيحها، استجابات انفعالية هادئة. هذه تغيرات كيميائية وتشريحية في المخ، لا تحدث بين عشية وضحاها، ولكن يمكن إنجازها من خلال جهود فريق عمل، ورغبة Madline العميقة في التحسن.

## الخطوات الأولية في اتجاه علاج حالتك مع الفوبيا على مراحل

لكي تعد برنامجك الشخصي والمتكامل لهزيمة حالتك مع الفوبيا، يجب أولاً أن تجمع بعض البيانات، والقيام بعدد قليل من المهام:

1- احجز موعداً مع طبيبك الممارس العام أو الطبيب النفسي واختصاصي العلاج. كما في حالة الطوارئ، يمكنك أن تطلب رقم حالات الطوارئ (في الولايات المتحدة الأمريكية 911) وأحصل على المساعدة.

في نفس الوقت، أثناء انتظارك وصول أطباء الطوارئ، تستطيع أن تبذل أقصى ما يمكنك لاستقرار الموقف. إننا نوصي بشراء برنامج صندوق

ادوات القلق المتاح على الإنترنت [www.anxietytoolbox.com](http://www.anxietytoolbox.com)، إنه سوف يوفر إطار عمل خطوة بخطوة، والذي من السهل تطبيقه، حتى لو كنت مشغولاً جداً. يضاف إلى ذلك، تستطيع أن تكمل أداء المسح الشامل للقلق (CAST) اختبار ذاتي موجود في البرنامج. فقط اطبع النتيجة لتأخذها معك في زيارتك الأولى إلى الطبيب واختصاصي العلاج. سوف يعيدك استيفاء القسم التالي جيداً لتناول برنامج صندوق أدوات القلق، ويضعك على الطريق للتحرر من حالات الفوبيا المدمرة أو أي ظروف قلق أخرى.

قد يكون اختيار طبيب على دراية جيدة بحالات الفوبيا نوعاً من التحدي. حتى إذا كان طبيبك لا يستريح إلى علاج القلق أو ظروف الفوبيا، فإنه يجب إجراء التقييم الطبي الأساسي أولاً على أية حال. إذا ظهر أن الفحص طبيعى، حينئذ قد يحولك طبيبك إلى طبيب نفسي جيد في مهنته، إذا لزم الأمر. يمكن أن يكون اختيار اختصاصي علاج نفسي، أو اختصاصي علاج بصفة عامة، على نفس المستوى من التحدي. يمكنك أن تسأل طبيبك بالنسبة للتحويلات أو أطلب من شركة التأمين التي تتعامل معها أن توفر لك قائمة بالاختصاصيين المؤهلين في خطتك. إذا لم تحب أول واحد تقابله، جرب آخر. تحدث مع أصدقائك الذين كانت لهم خبرات علاجية ناجحة، وأبحث عن تقديم إلى طبيعهم.

موعد الطبيب ..... التاريخ ..... الوقت .....

موعد اختصاصي العلاج ..... التاريخ ..... الوقت .....

## 2- الخطوة الثانية أن تقبل وتمتلك حالاتك مع الفوبيا. والاضطرابات الانفعالية الأخرى

من الآن ضع جانباً اللوم الذي كان يمكن أن تلقيه على الآخرين بالنسبة لحالاتك مع الفوبيا. اعترف بأنها مسئوليتك في أن تعمل للحصول على الفهم والسيطرة على حالاتك مع الفوبيا. أيضاً اعرف بأنك عندما تفعل هذا لا تحسن فقط جودة حياتك ولكن أيضاً حياة كل أولئك الذين يعتمدون عليك أو يكونون على اتصال بك. تحقيق صحة بدنية وانفعالية مسئوليتنا كبشر، كما أنه القاعدة

الأولى في كثير من الديانات العظيمة، والممرات إلى النمو الروحي (على سبيل المثال، معاملة جسمك وذهنك كمكان للعبادة). بدون هذه الصحة تكون عبئاً على الآخرين، بدلاً من أن تكون نعمة. اتخذ قراراً الآن بأن أولويتك الأولى في الحياة تتمثل في بناء قوى من الصحة البدنية والانفعالية، وأن كل قرار نمط حياة يستند إلى هذا الهدف والأولوية النهائية. سجل المشكلات التي تتفق بأنها لديك، بما في ذلك حالتك مع الفوبيا، وأي اضطراب آخر تم تشخيصه من طبيب أو تشك أنت فيه استناداً إلى قراراتك:

\_\_\_\_\_ الفوبيا التي أعاني منها:

\_\_\_\_\_ اضطراب قلقي (أو اضطرابات):

\_\_\_\_\_ اضطراب مزاجي:

\_\_\_\_\_ اضطراب شخصيتي:

\_\_\_\_\_ المواد المخدرة التي استخدمها أو أسرف في استخدامها:

\_\_\_\_\_ اخشى الأنشطة، المواقف، والأماكن الخارجية التالية:

\_\_\_\_\_

الإشارة الأولى لنوبة العرض التهديدية كانت هذه المشاعر أو الإحاسيس:

\_\_\_\_\_

يمكن أن توصف نوبة عرض بصورة أفضل باعتبارها:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ كارثتي المخيفة هي:

\_\_\_\_\_

### 3- حدد سلوكيات هروبك أولاً والسلامة ثانياً:

بعض سلوكيات هروبي هي: \_\_\_\_\_

بعض سلوكيات سلامتي هي: \_\_\_\_\_

### 4- دون أي أشكال "العلاج الذاتي"

في هذه الحالة، نشير إلى المواد أو الأنشطة السلبية أو المحتمل ضررها التي تحولت إليها الآن أو في الماضي لتخفيف القلق، المساعدة على النوم، أو تفادي مواجهة مشكلاتك أو مخاوفك. يمكن أن يتضمن "العلاج الذاتي" المخدرات، الكحوليات، مواد النيكوتين، والماريجوانا، أو الملاحقة الكثيفة لأحد الأنشطة التي تأخذنا بعيداً عن مخاوفنا مثل الإفراط في التمارين، الإفراط في الأكل، القمار، أو الانغماس في الاهتمامات الجنسية. أشكال العلاج الذاتي التي نتحدث عنها تفقدنا بعيداً عن البصيرة والهيمنة، وقد تضاعف إجهادنا بتعريضنا إلى مشكلات جديدة صحية، قانونية، مالية أو اجتماعية في حياتنا.

في محاولة لكي أشعر أنني أفضل، قد استخدمت وسائل العلاج الذاتي التالية:

### 5- سجل الطرق التي أثرت بها هذه الفوبيا وسلوكيات الهروب والسلامة

على حياتك:

قد أثرت حالتي مع الفوبيا على العلاقة مع القرين (الطرف الآخر) وآخرين ذوي أهمية خاصة بالطرق التالية:

قد أثرت حالتي مع الفوبيا على علاقات أخرى (الأطفال، الرئيس في العمل، الزملاء، والأصدقاء) بالطرق التالية:

---

قد أثرت حالتي مع الفوبيا على مساري المهني بالطرق التالي:

---

#### 6- ما هي العوامل، في ذهنك، التي ساهمت في اكتسابك هذه الفوبيا

فكر في جيناتك الوراثية، مزاجك، تربيته السلبية، الطفولة، تأثيرات الزملاء، خبرات تشريط الارتباك، أو الخبرات الصادمة في مرحلة البلوغ:

---

#### 7- دون أكبر عوامل إجهادك

أدخل اختيارات أسلوب الحياة غير الصحي، العلاقات المحطمة، إجهاد العمل والأسرة، الهموم المالية، والمشكلات الصحية. دون أمام كل عامل إجهاد الطرق التي تستطيع بها السيطرة على هذه المشكلة. يشعر كثير من الناس أنهم في ضيق ممل مع موضوعات أسرية، مالية، أو مهنية. ناقش هذه الصعوبات مع أسرتك، واختصاصي المشكلات الأسرية، وأبحث عن مجالات إثارة الإجهاد ذاتياً. هل ينشأ إجهادك نتيجة عادة سيئة، توقعات غير واقعية، الفشل في سيطرتك على موقف يتطلب حسمك الشخصي، أو من محاولة السيطرة على موقف لا ينبغي، ولا تستطيع السيطرة عليه؟ مع المزيد من الحصول على بصيرة نفاذة إلى داخل إجهادك، سوف تزداد قدرتك على أن تتسلخ منه.

---

8- ما هي مدركات القلق التي تكثف، تضخم أو تحقق حالتك مع الفوبيا؟

بعد قراءة هذا الكتاب هل عرفت أي حالات سوء إدراك أو سوء تفسير تلك التي دخلت في تغذية حالتك مع الفوبيا؟

---

---

الآن بعد أن حددنا مشكلاتك، أصبح لديك القدرة على إنشاء برنامج للتغلب عليها. ولكن أولاً دعنا نفكر حول خطة مباراتك بأن تستدعي إلى ذهنك الأصول، المهارات، والأدوات التي تمتلكها بالفعل أو تستطيع أن تحصل عليها لكي تشن حرباً ناجحة.

9- ما هي السمات الإيجابية، الأدوات، ومهارات التكيف التي لديك للسيطرة على هذه الفوبيا، وما هي حالات قوتك، نظام معتقداتك، ونظم تدعيمك؟

فكر في الأشياء التي تمتلكها، تعرفها أو تفعلها بالفعل. على سبيل المثال، أنك ربما تأكل، تتدرب، تتأمل بصورة صحيحة. ربما لديك علاقات جيدة مع القرين (الطرف الآخر)، صديق، أو أشكال تدعيم أخرى من الأسرة أو المجتمع. ربما لديك وظيفة جيدة بدون متاعب مالية. ربما من صفاتك الفردية أنك عطوف، عميق التفكير، طيب القلب، ذكي، ذو بصيرة نفاذة، محنك، أو موهوب. قد تلجأ إلى ذخيرتك المتمثلة في مجموعة قوية من القيم، المعتقدات الروحانية لمساعدتك على الانتصار في معركة مخاوفك.

---

---

10- ما هي تغييرات أسلوب الحياة التي سوف تكون مفيدة في تخفيض القلق؟

فكر في التغييرات التي سوف تسمح بما هو أفضل في مجالات النوم، النظام الغذائي، التمارين الرياضية. ما هي التغييرات التي سوف تقلل من إجهادك الشامل عن طريق تبسيط وتنظيم مساحة معيشتك، وحياتك المالية؟ كيف تستطيع أن توقف السلوكيات المدمرة ليحل محلها أنشطة مؤكدة للصحة؟ هل توجد أية علاقات تلك التي تدعم اتجاهك الصحي الجديد (مثل أصدقاء يصرون على استخدام المخدرات، القمار، الخ، ويحاولون دائما أن يدفعوننا إلى مشاركتهم أو تدعيم هذه العادات)؟ ما هي المساعدة المهنية مثل طبيبك، محاميك، أو مستشارك المالي، سوف يكون ضروريا؟ إذا لم تستطع تحمل تكاليف هذه المساعدة، هل لديك أية مصادر أسرية أو محتمية يمكن الاعتماد عليها لتقديم المشورة؟

---

---

11- ما هي الأدوات التي تروق لك في وضع استراتيجية متكاملة لوضع مراحل علاج حالتك مع الفوبيا؟

استعرض الفصل التاسع وسجل تلك الأدوات التي سوف تكون على استعداد لتعلمها أو محاولتها.

---

---

12- ما هي الاستراتيجيات التي أوصى بها طبيبك، الطبيب النفسي، اختصاصي العلاج أو المرشد؟

يتضمن العلاج الطبي، إدارة الإجهاد، العلاج السلوكي المعرفي، أو أي نماذج أخرى.

13- أخيراً، سجل أسبابك الشخصية التي تعبر عن رغبتك للتغلب على حالتك مع الفوبيا والظروف الأخرى التي تؤثر على حياتك:

باستخدام حالات البصيرة، الملاحظات، والنصائح المهنية السابقة، تكون الآن مستعداً للتحرك على المسار إلى التحرر من الخوف. سوف يتطلب هذا المسار أن نتحدى باستمرار سوء مفاهيمنا التي نتمسك بها بشدة، وتعرضك إلى مخاوفك بطريقة علمية ومحكمة. يتمثل حجر الزاوية في علاج حالات الفوبيا الناجح في التعرض إلى ما تخافه. يعني التعرض المادي المحسوس مواجهة شيء ما في الحياة الواقعية. هذا هو شكل العلاج الأكثر نجاحاً الذي يتناول حالات الفوبيا، والذي يتطلب تعريض نفسك تدريجياً إلى مواقف من واقع الحياة، والتي تشتمل على موضوع الخوف الفوبي. شكل آخر من علاج التعرض يطلق عليه التعرض إلى مستقبلات من الباطن (عضو حسي أو جهاز استقبال في داخل الجسم، تمييزاً لها عن المستقبلات الواقعة عند أو قرب سطح الجسم) يتضمن تعريض نفسك إلى أحاسيس ومشاعر تلك التي تطلق شرارة ما بداخلك من قلق.

كما ذكر في بداية هذا الكتاب، سوف يتطلب التغلب على حالتك مع الفوبيا انخراط كل من عناصر ذهنك المنطقية والانفعالية. سوف يقودك برنامج

صندوق أدوات القلق خلال التصحيحات المعرفية وخبرات التعرض بأسلوب تدعيمي ومنظم. سوف يشجع بعمق اختيارات أسلوب الحياة، إدارة الإجهاد، تأكيد مهارات اتخاذ القرار السليمة والصحية. على طول الطريق، سوف تتوالى إضافة الأدوات إلى صندوق أدواتك - الأدوات التي سوف تحتاج إليها لبناء الأساس الجديد لصحتك الانفعالية.

نريد أن نهنئك بوصولك إلى نهاية اضطراباتك مع الفوبيا بعد رحلة طويلة وشاقة. إننا واثقون بأنك مع شجاعتك المتواصلة، والتدعيم الذي تحتاج إليه من مهنيي الصحة سوف تعبر الخط النهائي كشخص متجدد، سعيد، محرر من الفوبيا.

ملاحظة: بالنسبة لمنهج التغلب على حالات الفوبيا أو أي ظرف قلق آخر، تستطيع أن تشتري برنامج صندوق أدوات القلق، ذلك المنهج المنظم، التفاعلي والملهم يوميا:

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

سوف تجد أيضاً الاختبار الذاتي الأكثر شمولاً المتاح في أي مكان لتحديد اضطرابات القلق، الذي أنشئ بصفة خاصة لهذا البرنامج عبر الانترنت. إنه سوف يساعدك، ويساعد طبيبك على الوصول إلى التشخيص الأكثر دقة.

مصطابع الحار الهندسي

موبيل: ٠١٢٢٢٤٩٠١١ | تليفون: ٢٩٧٠٣٧٦٦