

المساعدات والوسائل المتوافرة التي يمكن الاستعانة بها

تنصح الجمعية الملكية (البريطانية) لأطباء النفس الأفراد الذين يعانون من قلق نفسي باتباع السبل التالية:

التحدث علناً عن المشكلة

عندما يكون القلق النفسي ناجماً عن تدهور الحياة العائلية أو الفصل من الوظيفة أو مرض أحد أطفالك فمن المفيد أن تتحدث عن ذلك ولا تكتمه. ولكن مع من تتحدث؟ حاول التحدث في الأمر مع بعض الأصدقاء أو الأقارب الذين تثق بهم و تحترم آرائهم. إذ من المحتمل أن يكون هؤلاء قد مروا بظروف مماثلة أو ربما يعرفون شخصاً قد مر بتلك الظروف. إن مجرد الحديث عن الموضوع يتيح لنا التعرف على السبل التي انتهجها البعض في التكيف مع أزمات مشابهة.

التواصل مع مجموعات تعاني من مشكلات متشابهة

إن عقد حلقات تضم أناساً مروا بظروف مماثلة يتيح لك الفرصة لعرض مشكلتك والتباحث مع المشاركين في الحلقة وربما الاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم وكيفية تعاملهم مع الأزمات والظروف الصعبة التي مروا بها.

فعلى سبيل المثال قد تضم الحلقة أفراداً مضجوعين أو نساءً يعانين من اضطهاد الزوج أو سوء معاملته.

تعلم الاسترخاء بالممارسة

يساعد الاسترخاء (الجسدي والذهني) إلى حد كبير على السيطرة على القلق والتوتر، وهناك طرائق تقنية لهذا الغرض يستطيع المرء تعلّمها من خلال الممارسة بالاشتراك مع مجموعة من الأشخاص أو بالاستعانة بأخصائيين، بالإضافة إلى المؤلفات وأشرطة الفيديو التي تعنى بالصحة النفسية، من المستحسن الاطلاع على هذه الطرائق وممارسة التمارين المطلوبة بانتظام في جميع الأحوال.

المعالجة النفسية

تتمثل هذه المعالجة في إتاحة الفرصة «للمريض» بالحديث بإسهاب عن حالته بغية الكشف عن الأسباب الحقيقية للقلق الذي يشكو منه، لاسيما وأن هذه الأسباب قد تكون خافية عليه.

يمكن تطبيق طريقة المعالجة هذه من خلال جلسات جماعية تضم عدة أشخاص أو من خلال جلسات مع فرد واحد. وتعد هذه الجلسات عادة أسبوعياً لبضعة أسابيع أو لبضعة أشهر. والمعالج في هذه الحالات مؤهل أو غير مؤهل طبياً.

وإذا اقتضى الأمر هناك أيضاً أطراف أخرى يمكن أن تساعد في هذا المجال، منها على سبيل المثال طبيب العائلة أو طبيب نفساني/عالم نفس أو مرشد اجتماعي أو ممرضة.

الاستطباب (بالأدوية أو العقاقير)

يمكن في بعض الحالات الاستفادة من عقاقير خاصة في معالجة الأشخاص الذين يعانون من قلق نفسي أو رهاب (خوف مرضي).