

التقديم

كما هو الحال مع كتبنا السابقة معاً، والتي ترجمة عناوينها، التغلب على القلق، الذعر، والإكتئاب. الناشر (New Page Books 2000)، يركز هذا العمل عليك. نريد أن تساعدك المعلومات، التشجيع، البدائل، وحالات البصيرة في هذه الصفحات على تحريرك من عبء حالات المخاوف المرضية (حالات الفوبيا) والمخاوف الأخرى المرتبطة بها.

يظهر في هذا الكتاب عشرات القصص (كلها أخفيت وتغيرت معالمها، إذا كانت ملفات حالة) لكي تدعك تعرف أن الكثير، والكثير جداً من الأفراد الآخرين قد عاشوا الخبرة التي تمر بها أنت الآن مع حالات الفوبيا. تكشف هذه القصص أيضاً عن طرق للخروج من هذه المعاناة – وهذه الطرق تختلف جذرياً من شخص إلى آخر. لأن أساليبنا الفردية للشفاء تعتمد إلى حد كبير على شخصياتنا، خبراتنا، وحتى جيناتنا (genes). قد وفرنا في الفصل التاسع "صندوق أدوات القلق" لمساعدتك على التخلص من مخاوفك المرضية (الفوبيا) بأسرع ما يمكن. من الأمور العادية، أن الجمع بين الأدوات ينجح عندما يثبت أن أداة بمفردها تكون غير ملائمة.

يضاف إلى ذلك، قد أخذ Dr. Gardner، أحد مؤلفي هذا الكتاب مع مجموعة من الاختصاصيين والخبراء في مجال الطب ونطاق واسع من حقول المعرفة ذات الصلة، مفهوم "صندوق الأدوات" لإنشاء برنامج شامل لمساعدة أولئك الذين يعانون من كل أنواع القلق. لقد أطلق عليه "برنامج صندوق أدوات القلق" ويمكن شراؤه عبر النت www.anxietytoolbox.com. يقدم هذا الموقع web توصيفات لسلسلة واسعة من أعراض وظروف القلق، ويشرح كيف يمكن هزيمتها من خلال استراتيجية متكاملة باستخدام أدوات من صندوق أدوات القلق. يتضمن التنزيل من على موقع web أداة مسح القلق الشامل وقائمة تقييم القلق الشخصي (PAAL) Personal Anxiety Assessment (CAST) Comprehensive Anxiety Screening Tool كاختبار ذاتي،

LIST. كلاهما تم تصميمه بصفة خاصة من أجل صندوق أدوات القلق، لمساعدتك على تحديد ظروف القلق وتنظيم خطة شخصية هجومية لترويض القلق.

سوف يكون هذا البرنامج القابل لتنزيله من على موقع web مفيداً، ليس فقط للأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق التي تم تشخيصها، ولكن أيضاً لأولئك الذين يرغبون في تحقيق مزيد من السيطرة والنجاح في علاقاتهم ومساراتهم المهنية، الذين يكافحون حالات الإدمان، وأنماط السلوك المحطمة للذات، وأولئك الذين يرغبون في تحسين أدائهم في أنواع الرياضة التي تتطلب التركيز الذهني. قد أظهرت السيطرة على القلق تحسناً شاملاً في الصحة البدنية، وظيفية المخ، تقوية الذاكرة، التعلم، واستجابات نظام المناعة. أيضاً، قد أوضحت دراسات حديثة أن عملية التقدم في العمر، يعمل القلق على تسريعها، وينشأ معها وقائع أكثر ارتفاعاً في حالات السكتة الدماغية وأمراض القلب.

يوفر برنامج صندوق أدوات القلق الأدوات الأساسية اللازمة لهزيمة القلق بطريقة يمكن تفصيلها لكي تتفق مع حالة تشخيص كل فرد، والحساسيات الشخصية، ويمكن تطبيقها بسهولة على أصحاب أنماط الحياة المتسارعة بصورة محمومة. يقسم البرنامج إلى ثمانية أقسام مستقلة، والتي تعلم استراتيجيات اختبرت وثبتت صلاحيتها، والتي تجمع ما بين البدائية، وعالية التكنولوجيا، قديمة وحديثة، شرقية وغربية، طبية وبدائل حديثة، علاج نفسي وروحاني. فقط، الأدوات التي أظهرت فائدة حقيقية هي تلك التي تقدم. نحن نأمل أن هذا الكتاب، والبرنامج online الفريد، سوف يسمح لأولئك الذين يعانون من القلق أن يتمتعوا بالطمأنينة وحالات الأمن الداخلية، التي تعبر عن المؤشرات الأساسية للصحة الانفعالية.

نريد أن نؤكد بأن هذا الكتاب وبرنامج صندوق أدوات القلق ليسا بديلين بأي طريقة عن النصيحة والرعاية من مهني ماهر طبيباً كان أو اختصاصياً نفسياً. على الرغم من أن المبادئ العامة وممارسات العلاج مشروحة هنا، فليس القصد منها توصيات محددة لعلاج أي فرد أو رعايته طبيباً سواء بصورة صريحة أو ضمنية. عندما يتعلق الأمر بالرعاية الطبية، لا ينبغي على أي قارئ أن يتصرف استناداً إلى أية بيانات مطبوعة، بما في ذلك محتويات هذا الكتاب

دون استشارة مهني صحي. يضاف إلى ذلك، هذا الكتاب عبارة عن محادثة بينك وبين المؤلفين، - محادثة نأمل سوف تمتد إلى طبيبك البشري، اختصاصي علم النفس، أو الطبيب النفسي. ربما، يمكن أن تساعدك الموضوعات، المصطلحات، والأفكار التي تجدها في هذا الكتاب على صياغة فقط ما تريد أن تقوله حول موقفك إلى المهني الذي يعتني بصحتك.

بالطبع المحادثات يجب أن تكون بطبيعتها ذات اتجاهين. نريد أن نسمع منكم. على الرغم من أننا لا نستطيع أن نقدم نصيحة أو إرشادا فردياً عبر البريد الإلكتروني، فإننا نريد أن نعرف، ما قد وجدتموه مفيداً في هذا الكتاب أو إصداراتنا السابقة: اتصلوا بالدكتور Gardner في:

docgardner@anxietytoolbox.com

وبالدكتور Art Bell في:

[Bell.a@sbcglobal.net](mailto:bell.a@sbcglobal.net)