

الفصل السابع

التغلب على اضطراب القلق العام

قلق وولتر

يبلغ وولتر من العمر ٤١ عاماً ، أبيض اللون ، متزوج ، ويعول بنتين ، تبلغ الكبرى ٨ سنوات ، في حين تبلغ الأخرى من العمر ٥ سنوات . يعمل وولتر كمستشار مالي في شركة ضخمة ، يلتقي فيها مع العملاء ، وهو المسئول عن حسابات معاشاتهم . تزوج وولتر من جون البالغة من العمر ٣٥ عاماً - وهي أمينة مكتبة- واستمر زواجهما لمدة سبع سنوات . أما الطفلتان ، فهما بالتبني . يصف وولتر نفسه بأنه نزع إلى القلق ، حيث لديه قلق زائد عن الحد بشأن ماليات الأسرية ، وصحته ، ومصاريف أولاده عند الالتحاق بالجامعة ، والسياسات ، والبيئة ، بالإضافة إلى أشياء بسيطة مثل تصليح السيارة ، والتسوق لشراء الملابس ، ونتيجة لهذا القلق ، فإن وولتر يجب أن يخطط للمستقبل . على سبيل المثال ، لدى وولتر خطة جيدة الإعداد لتعليم أبنائه في المرحلة الجامعية . في الماضي ، كان قلقاً بخصوص إصلاحات السيارة ونتيجة لذلك تردد كثيراً على ورشة السيارات ، والفحص الكامل للسيارة حتى قبل أن يحدث بها أي عطل . في مناسبات عديدة ، يجد الميكانيكي مشكلات بالسيارة . هناك أنواع أخرى من القلق ، مثل القلق بشأن السياسات العالمية ، والبيئة ، وهذا القلق لا يمكن حله بالتخطيط المستقبلي ، وإن كان وولتر يرى هذا التخطيط محبطاً . غالباً ما يجد وولتر مشكلات في النوم ويشعر بالتوتر . تدرك جون هذا القلق وترى أنه مبالغ فيه ، كما أنها توبخه بشأنه . ومع ذلك ، فإنها تقدر اهتمامه بالأسرة ، وأنه يهتم كثيراً بها وبالأولاد . وفي الوقت نفسه ، تتمنى أن يكون أقل قلقاً بشأن الأشياء البسيطة ، وتتمنى أن يهدأ ويستمتع بالحياة . جرب وولتر العديد من الأدوية المضادة للقلق والتي وصفها له المعالج . في حين أن هذه الأدوية ساعدته نوعاً ما ، إلا أنه لم يحب الآثار الجانبية ، وتوقف عن تناولها .

تعريف الاضطراب

السمة المميزة لاضطراب القلق العام تتمثل في القلق المفرض بشأن عدد من الأشياء مثل العمل، الأسرة، المالىات، الصحة، المجتمع، الشئون العالمية، والأمور البسيطة مثل إصلاحات السيارة، والتسوق لشراء الملابس .

لكي يلاقى معايير الدليل الإحصائي، لابد للقلق أن يقدم أيام أكثر من ستة أشهر على الأقل، وأن يصحبه توتر، والشعور بالانفعال، التعب السريع، صعوبة في التركيز، الاهتياج الشديد، الشّد العضلي، ومشكلات النوم . كما ينبغي أن يتسبب القلق في توتر كلينيكي وتداخل مع الأداء الاجتماعي، والوظيفي، والمجالات الأخرى الهامة . هذا الاضطراب منخفض في سلسلة الدليل الإحصائي، ويرجع ذلك إلى أن اضطراب القلق العام لا يمكن تعيينه إذا كان مرتبطاً بالاضطرابات العقلية الأخرى . وجدت دراسات علم الأمراض أن متوسط سن استهلال اضطراب القلق العام هو ٣١ عاماً، كما أعلن ٥٠٪ من المرضى أن الاضطراب بدأ عندهم من سن ٢٠، ٤٧ عاماً (Kessler et al,2007) . كما أعلنت هذه الدراسات أن شيوع اضطراب القلق العام مرتفع لدى السيدات ومنخفض الدخل .

من الواضح تماماً أن قلق وولتر مبالغ فيه . على الرغم من أنه لديه وظيفة ثابتة، ودخل جيد، وأسرته تعيش حياة صحية، ويعيشون جميعاً في بلد آمن، إلا أنه يشعر بالقلق بشأن الحياة الصحية والمالية لأسرته، والسياسات، وأشياء بسيطة مثل سيارته . يرى وولتر أن هذا القلق لا يمكن التحكم فيه، كما أنه يتداخل مع حياته . إن لدى وولتر نزعة للقلق، كما أن هذا القلق يُنظر إليه على أنه جزء من شخصيته، وفي الوقت نفسه، فإن هذا القلق متداخل مع حياته، ويسبب له التوتر . في معظم الحالات، يشعر وولتر بأنه غير قادر على التحكم في هذا القلق، وفي حالات أخرى، يبدو القلق تكيفاً لأنه يحميه من المواقف غير المرغوب فيها في المستقبل . على سبيل المثال، قلق وولتر بشأن سيارته جعله يذهب بالسيارة إلى الميكانيكي لفحصها قبل حصول أي شئ غير مرغوب فيه، وفي بعض الحالات، كان الميكانيكي قادراً على إصلاح مشكلة بسيطة قد تصبح مشكلة أكبر وتكلفة كثيراً . القلق ظاهرة شائعة . إن القلق بشأن الحدث المستقبلي ليس كتوقع الحدث (Hoffmann et al,2005) .

القلق عملية معرفية ينطوي بشكل رئيسي على نشاط لفظي ، وعلى أقل تقدير -ينطوي أيضاً على التصور- العملية العقلية ، والعملية التصورية عمليتان معرفيتان لهما تأثيرات مختلفة على الاستجابة النفسية -الجسمية للمادة الانفعالية .

على سبيل المثال ، التعبير اللفظي عن الموقف المخيف يستميل استجابة قلبية أقل من الموقف نفسه الذي يستميل تصوراً بصرياً ، لأن التعبيرات اللفظية تُستخدم كإستراتيجية للتخليص ، وعدم الانخراط . يشير هذا إلى أن النشاط اللفظي أثناء القلق أقل ارتباطاً بالنظم الانفعالية ، والسيولوجية ، والسلوكية من التصورات ، ومن ثم قد يكون وسيلة ضعيفة لتجهيز المعلومات الانفعالية (Borkovec et al,1998) .

على سبيل المثال ، في أحد الدراسات الكلاسيكية التي أجراها بوركوفيك & هو (1990) borkovec & hu طلب من مجموعة من الطلاب الذين لديهم قلق حديث تصور حديث مخيف أمام العامة أثناء تسجيل القلق الشخصي واستجابة ضربات القلب . قبل التصور البصري ، انخرطت مجموعة من الطلاب في تفكير استرخائي ، ومجموعة أخرى انخرطت في تفكير قلق ، ومجموعة ثالثة انخرطت في تفكير محايد . أعلن الطلاب في مجموعة القلق عن اعلي قلق شخصي ، إلا أن أفرادها كان تفاعلهم أقل من الطلاب في مجموعة الاسترخاء . يبدو أن هذه النتائج تشير إلى أن القلق يمنع التجهيز الانفعالي للمواد المسببة للتوتر ، ولذا يحفظ بناءات الخوف المعرفي الانفعالي .

لذا ، يمكن تعريف القلق بأنه إستراتيجية تجنب معرفية . على سبيل المثال ، قد يكون قلق وولتر من ضياع وظيفته إستراتيجية لتجنب التفكير في حدث كوارثي . على سبيل المثال ، قد يتمثل قلقه في انه حالما فقد وظيفته يظل عاطلاً ، وبالتالي تتركه الزوجة ويتركه الأولاد ، وقد يموت شحاذاً تحت إحدى الكباري . لذا ، فإن القلق بشأن المالىات ، الوظائف ، والصحة طريقة لتجنب سيناريو الحالة الأسوأ . غالباً ما يتم وصف هذه الحالة الأسوأ على أنها تصور ، ولحظيه (مثل الموت وحيداً ، معزولاً كالشحاذ تحت أحد الكباري) .

يعتقد بعض الباحثين أن أحد مظاهر القلق - وعامل الإرادة المعرفي ومتغير الاستعداد - يتمثل في عدم تحمل اللايقين (الشك) . يعرف عدم تحميل اللايقين بأنه مجموعة من

المعتقدات عن اللايقين في العالم . فالأفراد المرتفعون في مستوى عدم تحمل اللايقين يُفترض أنهم يرون العديد من مصادر الخطر في حياتهم اليومية عندما يواجهون مواقف غامضة أو مواقف لا يقينية .

على سبيل المثال ، الشخص المهتم بأن حدث ما غير مرئي قد يفسد عليه حياته العملية ، أو حياته الشخصية قد يشعر بالقلق بل وينخرط في قلق مفرط بشأن هذه القضايا كطريقه للاستجابة لهذه الشكوك (Ladouceur et al,2000) ، هذا المفهوم مماثل تماماً للنموذج المعرفي .

نموذج العلاج

هناك أشياء عديدة يمكن أن تستثير القلق - الأحداث في محل العمل ، شئون العالم ، السياسات ، الأخبار عن الاقتصاد ، أو التقارير عن المرض ، هذا قليل من كثير - في حالة وولتر ، يتمثل انكماش النشاط الاقتصادي مصدر إثارة لقلقه ، بشأن فقدان وظيفته . كما هو الحال بالنسبة لكثير من المرضى الذين لديهم إفراط في القلق ، فإن وولتر لديه معتقد ضمني بأن القلق يمكن أن يمنع حدوث سيناريو الحالة الأسوأ (.قلقي بشأن وظيفتي سوف يساعدني في الإبقاء عليها") .

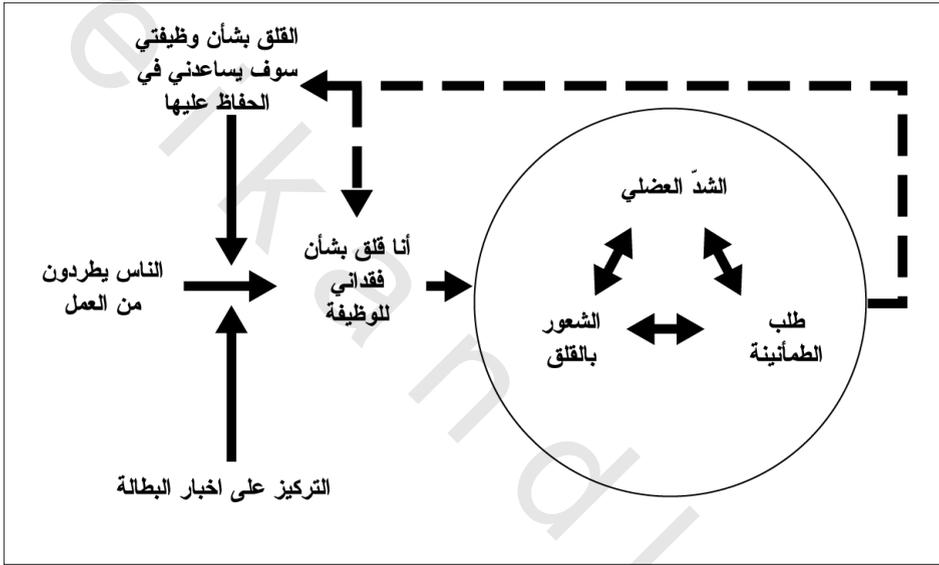
هذه المعتقدات بشأن وظيفة القلق يطلق عليها ما وراء المعارف metacognitions ، وما وراء المعارف هذه هي المعارف التي تتحكم في التفكير وتراقبه ، وتقيّمه (wells,2009) .

يمكن تقسيم ما وراء المعارف إلى معتقدات ما وراء معرفية موجبة (مثلاً القلق بشأن المستقبل يعني أنني أستطيع تجنب حدوث الأشياء السيئة") ، والمعتقدات ما وراء المعرفة السالبة (مثلاً "القلق قد يضر مخي") أو ("أنا غير قادر على التحكم في قلقي") .

إن الإفراط في القلق يؤدي إلى مشاعر القلق ، الشد العضلي ، وسلوكيات الأمان مثل البحث عن إعادة الطمأنينة . المظاهر الشخصية ، والفسولوجية ، والسلوكية لردود الفعل الانفعالية نحو القلق تعزز من بعضها البعض ، وتعزز أيضاً المعتقدات ما وراء المعرفية بشأن القلق ، والقلق نفسه .

ونتيجة للاستدلال الانفعالي، تصبح أنماط التفكير السالبة معززة لأنها - من ناحية - تنتج وجدانيات سالبة . على سبيل المثال، لذا كان التفكير في الحدث المستقبلي يسبب التوتر (الشّد العضلي، القلق، إعادة التجنب عن الطمأنينة)، إذاً فمن المحتمل أن الشخص المعرض للتأثير يفسر هذا كمبرر للقلق بشأن هذا الحدث . وهذا يغلق حلقة التغذية الراجعة الموجبة، ويؤدي إلى الإبقاء على القلق .

الشكل (١٥) يصور دورة أحد أنواع القلق الرئيسية لدى وولتر - وهو قلقه بشأن فقدان وظيفته .



الشكل (١٥) دورة القلق لدى وولتر

استراتيجيات العلاج

في قلب هذا النموذج تقع عمليات القلق، المعتقدات بشأن القلق، ونواتج القلق، بما فيها النواتج النفسية - الجسمية، والشعور بالقلق، وسلوكيات البحث عن إعادة الطمأنينة . هناك استراتيجيات مختلفة يمكن أن تستهدف - بفاعلية - هذه المكونات المختلفة لدورة القلق .

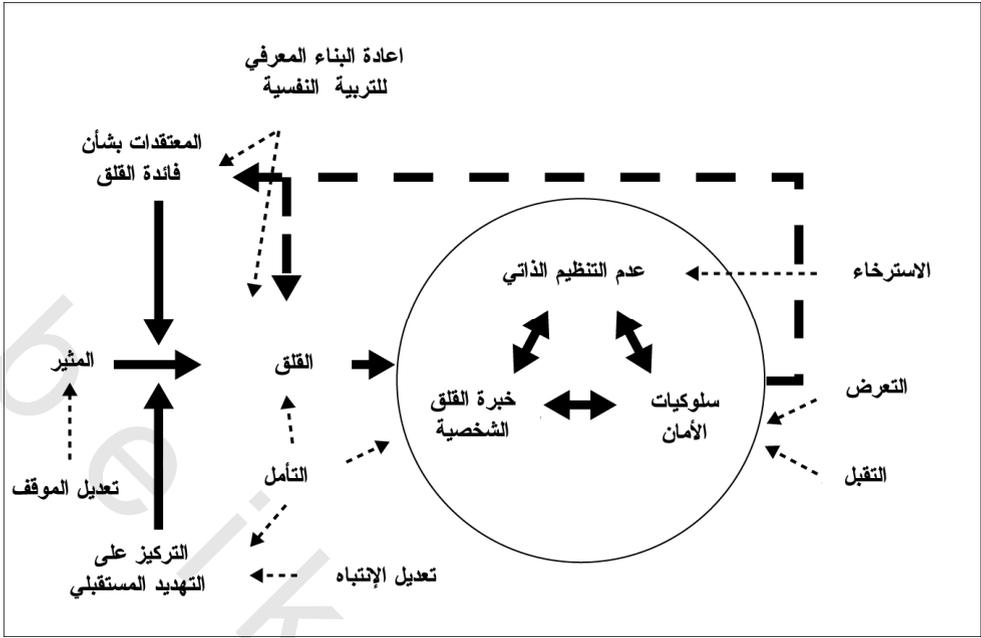
أولاً رفع الوعي بوظيفة القلق ، ثم مناقشة المعتقدات اللاتكيفية بشأن القلق – كل هذا يمكن أن يوقف الدورة عند حالتها الأولى . على سبيل المثال ، فيما يبدو أن قلق وولتر جزء من شخصيته . فهو نزاع إلى القلق ، زوج محب لزوجته ، وأب محب لأولاده، مهتم بالسعادة النفسية لأسرته .

حسب اعتقاده ، أنه محبوب ويقدر بسبب سمات شخصية . كما أن وولتر يعتقد بأن قلقه يمكن أن يمنع حدوث أشياء سيئة في المستقبل . على سبيل المثال ، يمكن لوولتر تجنب الإصلاحات المكلفة للسيارة وذلك بأن يقوم – بشكل متكرر – باحضار السيارة للفحص حتى في الأوقات التي لا تحتاج فيها لفحص وصيانة . بسبب هذا ، يبدو أن للقلق نواتج ايجابية بالإضافة إلى النواتج السالبة .

التأثير الأكثر سلبية يتمثل في أن القلق بشأن فقدان الوظيفة – يزيد من قلقه وينتج عنه سلوكيات البحث عن إعادة التأمين – على سبيل المثال ، قد يتابع وولتر – عن كثب – الأخبار التي تتعلق بالموقف الاقتصادي ويناقش ذلك مع زملاءه في العمل ، وهذا قد يزيد من قلقه بشأن وظيفته ويعزز من الاعتقاد بأن القلق بشأن الوظيفة هو المبرر الوحيد للحفاظ عليها .

هذه الدائرة المفرغة بين القلق ، المعتقدات عن القلق ، والنواتج السلوكية ، والشخصية ، والنفسية – الجسمية للقلق يمكن استهداف من خلال العديد من الاستراتيجيات المختلفة . تشمل هذه الاستراتيجيات على : التربية – النفسية ، وإعادة البناء المعرفى لاستهداف القلق وما وراء المعرفة بشأن القلق ، والتأمل لاستهداف القلق ، والنتائج المرتبطة به ، واستراتيجيات الاسترخاء لاستهداف المرونة الذاتية المصاحبة للقلق .

هذه المكونات يمكن تعديلها أثناء التعرض للقلق ، ومن خلال استخدام استراتيجيات التقبل ، يمكن تلخيص هذه الاستراتيجيات في الشكل (١٦) ، كما نعرض لها تفصيلاً فيما يأتي .



الشكل (١٦) الاستراتيجيات التي تستهدف القلق

❖ تعديل الموقف والانتباه

القلق عبارة عن استجابة لمثيرات خارجية يُنظر إليها على أنها تهديدات قوية . لذا ، لو تغيرت المثيرات ، فإن استجابة القلق سوف تتأثر بشكل طبيعي أيضاً . فى حالة وولتر ، فإن الأخبار عن الموقف الاقتصادي تستثير القلق لديه . إن محاولات كبح التركيز على المثيرات إستراتيجية غير فعالة فى ضبط هذه المثيرات .

مثل كبح التفكير ، فإن المحاولات الواعية لعدم التركيز على شيء ما تزيد - بشكل متناقص - من احتمال تركيزنا على ما لا نريد أن نركز عليه - لذا - فإن سؤال وولتر ألا يركز على الأخبار التى تتعلق بالمواقف الإقتصادية يأتى بنتائج عكسية .

مع ذلك، من المعقول أن نعطه تعليمات بأن يركز على الأشياء السارة الأخرى . فبدل من مشاهدة العرض فى التلفاز عن السياسات والموقف الإقتصادي ، يمكن أن نعطه تعليمات بأن يشاهد عروضاً أخرى مثل مسلسلات تليفزيونية ، أو (من الأفضل) قضاء الوقت خارج البيت يقوم فى هذه الأوقات بتمارين رياضية مثل التزحلق على الجليد ، لعب الجولف ، أو السير فى الحدائق ، بدون إعلام وولتر بأن يكبح الأفكار ، التصورات ، الدوافع ، أو الأشياء الملحة ، فقد كان المعالج النفسى قادراً على جعل وولتر يركز على المهام السارة التى لا ترتبط بالقلق

لديه . فقد ذهب ليتدرب على الجولف ، واستمتع كثيراً بهذه اللعبة الجديدة ، وهذا شجعه على التدريبات الرياضية خارج البيت ، وهذا كله قد انعكس إيجابياً على سعادته النفسية ، كما أن هذا أعطى وولتر الخبرة على أن الحياة أكبر بكثير من تراكمات القلق وسلوكيات القلق ، وأن هناك العديد من الأنشطة السارة الجديدة بالاكشاف .

التربية النفسية . فى بداية العلاج ، اعتقد وولتر أن هناك ما يؤيد القلق أكثر مما يعارضه ، وأن القلق بوجه عام إستراتيجية تكيفية لمنع حدوث الأشياء الأسوأ . كما أن القلق يعدنا للمستقبل ويحمينا من الحاجة للتعامل مع الأحداث أ و المواقف غير المرغوب فيها فى المستقبل . يرى وولتر نواتج القلق غير المرغوب فيها على أنها الشئ الذى لابد منه لاستجابة تكيفية عامة .

عندما قدمّ المعالج النفسى الفكرة لوولتر بأن القلق قد يكون المشكلة الأولى أو الرئيسية ، استجاب وولتر بشك ، ودهشة ، كما سنوضح فيما يأتى . الحوار الآتى بين وولتر والمعالج النفسى يوضح الأسلوب المستخدم لمقارنة مميزات وعيوب القلق .

مثال عيادى : تأييد و معارضة القلق

المعالج النفسى : أخبرني عن قلقك على وظيفتك . أنا أعرف أن الوظيفة أمان . لماذا تقلق بشأنها؟

وولتر: أعتقد أن هذا فقط فى طبيعى . أنا نزاع للمقلق .

المعالج النفسى : هل تعنى أنك قلق كثيراً بشأن أشياء عديدة؟
وولتر: نعم ، هذا فى طبيعى .

المعالج النفسى: هل تحب أن تكون قلقاً ؟

وولتر : لا أعتقد أن هناك فى العالم من يحب أن يكون قلقاً . لا أحب ذلك . ولكنى قلق .

المعالج النفسى : هل تحب أن تخفض من قلقك؟

وولتر : بالتأكيد ، بكل ما تحمل الكلمة من معنى ، لا أحب أن أكون قلقاً بالمرّة .

المعالج النفسى : ولكننا لا نعيش فى عالم مثالى ، أحياناً تسوء الأمور، صح؟

وولتر: تمام

المعالج النفسى : ولكن هناك أشياء قد تسوء بشكل خطير صح؟

وولتر: نعم ، كثير .

المعالج النفسى: مثل ماذا؟

وولتر : قد أمرض أو أفقد وظيفتي ،ولا أستطيع مساعدة أسرتي .

المعالج النفسي : تعنى أن تكون عاطلاً ، ولا تجد وظيفة أخرى ؟

وولتر : نعم

المعالج النفسي : كيف ترى هذا؟

وولتر : يصعب علىّ قول ذلك. الأخبار الاقتصادية مرعبة ، حتى الآن ، مازلت قادراً على الاحتفاظ بوظيفتي إلا أن معدّل البطالة فى أمريكا يقترب من ١٠% ، و كل المؤشرات الاقتصادية تشير إلى أننا مازلنا فى إرجاع .

المعالج النفسي : حتى الآن مازلت موظفاً فى وسط الإرجاع.

وولتر : هذا صحيح ، مازلت محظوظاً .

المعالج النفسي : هل هذا مجرد حظ؟

وولتر :قد لا يكون كذلك ،أعتقد أنني على وعى بالموقف أكثر من زملائي واصدقائي

المعالج النفسي :أنت مؤهل أكثر منهم ؟

وولتر:نعم .أعتقد ذلك .أنا أتابع الأخبار عن كثب ،وأتجنب الموقف السيئ

المعالج النفسي : كيف تتجنب الموقف السيئ تسريحك من العمل؟

وولتر :أبذل كل جهدى لأتجنب هذا ،أقرأ الصحف ،أشاهد الأخبار ،أحصل على الأخبار

من على الإنترنت ،وأناقش الأشياء مع الزملاء ،وحتى مع رئيس العمل .

المعالج النفسي :إذا،القلق بشأن التسريح من العمل يعدك أعداداً جيداً لتجنبه.لقد كنت

قلقاً بهذا الشأن كثيراً ،ويبدو أنه أفادك لأنك لم تسرح من العمل من الواضح أننا لا

نعرف ما إذا كنت قد فقدت عملك أم لا إذا لم تكن قلقاً بهذا الشأن ولم تجهز نفسك

لهذا .كنا سنعرف هذا بالتأكيد لو كنا نعيش فى عالم آخر .فى الحقيقة ،الطريقة

الوحيدة لمعرفة ما إذا كان .قلقك يساعد على الإبقاء على وظيفتك هى ماذا ؟

وولتر:لا أعرف. قد تكون عن القلق .

المعالج النفسي :صحيح :الطرية الوحيدة لمعرفة ما إذا كان قلقك يساعد على الإبقاء

على وظيفتك هى التوقف عن القلق ،ولو توقفت عن القلق ، وفقدت وظيفتك ، فإن

هناك فرصة كبيرة أن القلق السابق كان يساعد فى البقاء على وظيفتك .من الواضح

أن هذه تجربة مروعة لأن فقدان الوظيفة شئ نريد تجنبه جميعاً . ولكن دعنا نفترض

لحظه أن كل شئ متساو ،القلق فى الحقيقة غير مرتبط تماماً بموقف التوظيف .لو أن

الأمر كذلك ، أى موقف تفضله – أن تكون قلقاً أم لا تكون قلقاً ؟
وولتر :لواننى متأكد من الحفاظ على وظيفتى ،أفضل ألا أكون قلقاً بشأنها.

المعالج النفسى :لماذا ؟

وولتر :لأن القلق شى غير مرغوب فيه – عندما أكون قلقاً ،أشعر بالتوتر ،و شدّ فى العضلات ،وتصبح لدى مشاكل فى النوم .

المعالج النفسى :وهو كذلك .القلق له نواتج ايجابية ،كما أن له جوانب سلبية .فالقلق قد يساعد على تجنب سيناريو الحالة الأسوأ ومثل أن يطلق عليك أعيرة نارية ، وعلى الجانب الآخر ،فإن له أيضاً عدد من الجوانب السلبية .فأنت متوتر ، تشعر بالاضطراب ،وتبحث عن إعادة الطمأنينة من زملائك فى العمل ورئيسك فى العمل . فى أفضل سيناريو ، القلق شر لا بد منه ، سوفى أسوأ حالة . وهذا يعرف وولتر :لأن القلق غير مرغوب فيه – عندما أكون قلقاً ،أشعر بالتوتر ، وشدّ فى بالتنبؤ بما سيحدث فى المستقبل – المحاولة الجادة لتجنب سيناريو الحالة الأسوأ من الممكن أن يجعل سيناريو الحالة الأسوأ احتمالية الحدوث .ما رأيك ؟

❖عادة البناء المعرفى

لكى يتم تحديد وتعديل المعارف اللاتكيفية وربما يُطلب من المريض الانخراط فى القلق النشط (Borkovec& Shorplees,2004)

مثال عيادى :تدريب القلق

- ١- يحدد المريض والمعالج النفسى أحد القضايا التى تقلق المريض بشكل متكرر
- ٢- يُطلب من المريض أن يغمض عينيه ويقلق بشأن هذا الموضوع بأسلوبه المعتاد لمدة دقيقة .
- ٣- يسأل المعالج النفسى المريض أن يصف تفصيلاً الأفكار ،والتصورات ،وتدفق الإنتلافات التى حدثت أثناء فترة القلق
- ٤- كرر القلق لمدة دقيقة وأطلب من المريض أن يعبر لفظياً عن الأنشطة المعرفية
- ٥- أطلب من المريض أن ينتبه إلى المحتوى المعين كل مرة يبدأ فيها القلق ، وشجّع المريض على تحديد مثيرات القلق

إن هدف هذا التدريب هو تحديد المعارف السالبة المعينة التي تصاحب القلق ، يمكن عمل ذلك من خلال أسئلة مثل "ماذا توقعت أن يحدث؟" ، "بماذا أخبرت نفسك؟" في الخطوة الأخيرة ، يتم تصويت الأفكار الالاتكيفية وتُستبدل استخدام طرائق تم مناقشتها بالفعل في الفصول السابقة .

❖ التأمل والاسترخاء

إن تدريبات التأمل مفيدة بشكل كبير في العديد من الاضطرابات ،خصوصاً إذا كانت المشكلة مرتبطة بالتفكير التأملي (التفكير في أحداث الماضي) كما هو الحال في اضطراب القلق الاجتماعي ، أو التفكير المطلق (التفكير في الأحداث المستقبلية)، كما هو الحال في اضطراب القلق العام ، واضطراب الوسواس القهري .إن تدريبات التأمل تساعد الفرد على التركيز على اللحظة الحالية وتشجع على الوعي اللاحكمي من أجل المقاومة المباشرة للانشغال المسبق بأحداث الماضي أو أحداث المستقبل .من الممكن أن إستراتيجيات التأمل التي تركز على الصور تفيد في كسب خطوة نحو الأفكار ، والتصورات، والدوافع المرغوب فيها (أنظر الفصل السادس) .

كما أوضحنا في الفصل الأول ، فإن انصهار التفكير – السلوك هو نتاج عدم القدرة على كسب خطوة من هذه الخبرات الداخلية – إن إستراتيجيات التأمل التي تركز على التصور ربما تُعلم المريض بأن يتحرر من هذه الخبرات .على سبيل المثال ، قد يطلب من المريض أن يحول فكرة مقلقة إلى ورقه شجر تطفو فوق خليج صغير ،ثم يشاهد الورقة وهي تطفو بعيداً ، أو يحول الفكرة إلى سحابة في السماء ،ويشاهد الرياح وهي تحمل السحابة بعيداً .

هذه الإستراتيجية من الممكن أن تسر خبرة الأبعاد /عدم التركيز ويتعلم المريض أن "أنا لست أفكاري" ،"الفكرة" ، والقلق نتاج عقلي وليست حقيقية ، و"سوف أدع القلق يمر" وسوف أصبح على ما يرام ."

إن كثير من تدريبات التأمل والتفكير مفيدة ، وليس هناك تدريب وحيد يتفوق على غيره من التدريبات ، ولكن الأمر يعتمد على الشخص والمشكلة . علاوة على ذلك ،الأمر قضية تفضيل لأن بعض التدريبات تركز على الحس ، في حين غالبية التدريبات تركز على التنفس . كما أن كثير فيها يركز على التصور .

من الممكن أن تدريبات "اليوجا" التقليدية مفيدة جداً في جعل الفرد يألف تدريبات التأمل – هناك تدريبات "يوجا" معينة – تلك التي تركز على التنفس – يمكن أن تكون مفيدة في

الحد من الإثارة المفرطة الذاتية لدى بعض مرضى اضطراب القلق العام . نعرض مثالا لهذا التدريب فيما يأتي:

مثال عيادي:تدريب تنفس اليوجا

- 1- اجلس على الأرض على سجادة أو سجادة يوجا فى وضع اليوجا (القدمان متقاطعان ومشدودتان نحوك ، وظهر مستقيم ، وزراعيك على فخذيك . ثم قم بعمل ما يأتى
أنت تستنشق الهواء ،ركز على المسار الذى يأخذه نفسك ليدخل إلى جسمك .
تنفس بشكل طبيعى ،لا تبطئ منه . ولا تسرع منه
- 2- نقى عقلك من التصورات والأفكار غير المرغوب فيها .اجعل هذه الأفكار تأتى وتروح
ركز مرة أخرى على تنفسك .
- 3- ابدأ الاستنشاق بعمق خلال أنفك .
- 4- مارس التنفس البطنى ، وذلك بأن توقف منطقة الصدر ، وتوسع ويضيق منطقة
البطن ، وسعّ وضيق بطنك مثل البالون وأنت تأخذ شهيق وزفير .انتبه إلى كيف تتمدد
منطقة البطن وكيف تنكمش ،استمر فى التنفس العميق ،وأوقف منطقة صدرك .مارس
هذا إلى خمس مرات تقريبا
- 5- بعد ذلك ،مارس تنفس الصدر ، أوقف منطقة البطن ، ووسّع ، ووضيق منطقة
الصدر .لاحظ كيف يعلو صدرك وينزل .استمر فى التنفس العميق ، وأوقف منطقة
البطن .مارس هذا إلى خمس مرات تقريبا .
- 6- أثناء الزفير ،دع التنفس يخرج أولاً من أعلى الصدر . ثم من القفص الصدري ، وأجعل
الأضلاع تتقارب من بعضها . وأخيراً ،دع الهواء يخرج من بطنك
- 7- مارس هذا النشاط أو تدريب التنفس المكونة من ثلاثة أجزاء لمدة عشرة أنفاس

♦ التعرض والتقبل

القلق سلوك وهمى من الناحية الوراثية. إنه محاولة للتحكم فى ما لا يُتحكم فيه (المستقبل). كل منا سوف يتعامل مع مآسى حالياً أو لاحقاً. مثلاً حدوث الوفاة فى الأسرة، المرض، الفشل، الإخفاقات. إنها ببساطة قضية وقت حتى نواجه شخصياً هذه الأحداث .

بعض الناس يمرون بكثير من هذه الضغوط، الأحداث البغيضة، والمآسى أكثر من غيرهم. من الممكن -إلى حد ما- تجنب هذه الأحداث من خلال التأمل والانخراط فى سلوكيات تقلل من احتمالية الحدوث. ومع ذلك، فإن هناك أحداث أخرى كثيرة لا يمكن تأملها أو أن هذه الأحداث تقع على الرغم من أخذ الحيطة. تتمثل رغبة الإنسان فى التحكم فى مصيره ومنع الأحداث الكوارثية مثل الموت، والإعاقات، والكوارث الطبيعية، والكوارث التى تقع من فعل الإنسان. وهذا كله يبرر علة أن عمل التأمين صناعة مريحة .

القلق - كما أوضحنا من قبل - تعبير غير طبيعى عن هذه الرغبة التكيفية الطبية والارتقائية لإعداد أنفسنا للمستقبل، وتجنب الأحداث السالبة من الوقوع لنا ولأنسابنا. ومع ذلك، فإن الإفراط فى القلق غير تكيفى. على الرغم من أن القلق نفسه نشاط غير سار، إلا أنه باق لأن التوتر الذى يصاحبه يصادق على القلق نفسه من خلال الاستدلال الوجدانى .

بالإضافة إلى ذلك، فإن سلوكيات الأمان إستراتيجيات تجنب تحصن القلق من التحريف ومن ثم تحفظه لأن المريض غير قادر على فحص ما اذا كانت النتيجة المقلقة سوف تحدث بالفعل أم لا .

التعرض للقلق، وتقبل القلق إستراتيجيات تستهدفان العمليات التى تبقى على القلق. فالتعرض للقلق يشجع المريض على تخيل سيناريو الحالة الأسوأ التى يتم تجنبها بالقلق. بمعنى آخر، يُنظر على القلق على أنه إستراتيجية تجنب معرفة يتم تأملها لفظياً عن سيناريوهات الحالة الأسوأ. يمكن استكشاف هذه السيناريوهات بشكل فعال من خلال استخدام النصوص المكتوبة التصورية .

فيما يأتى نعرض المثال عن أسلوب التعرض للقلق

مثال عيادي: التعرض للقلق

المعالج النفسى: دعنا نستكشف قليلاً قلقك بشأن عدم توظيفك . ما الذى يقلقك بالضبط؟

وولتر: أنا قلق بشأن عدم قدرتى على الحصول على أو إيجاد وظيفة أخرى .

المعالج النفسى: وماذا بعد ذلك؟ وولتر: هذا أمر فظيع . فأنا لدى أسرة لا بد لها من إعالة ، ولا بد من أدفع الرهان ، وأسدي ديونى ، وقرض السيارة ، وأدفع مصاريف مدرسة الأولاد .
المعالج النفسى: أنت تحمل على عاتقك مسئولية عظيمة . ماذا لو لم يكن معك مال لتدفع لكل هذه الأشياء ؟

وولتر: لا أعرف من المحتمل أننا سوف نتعدى على مدخراتنا .

المعالج النفسى : وماذا يحدث لو أنفقت كل مدخراتك ومازلت غير قادر على إيجاد وظيفة أخرى؟

وولتر: آه ، لا أعرف ، ربما أرهن البيت.

المعالج النفسى : وماذا لو نفذ المال كله، نفذت مدخراتك ولم تجد أى إنسان يقترضك مالاً، ماذا سيحدث؟

وولتر: لا أعرف .ربما تتركنى زوجتى ، وتأخذ معها الأولاد وتتزوج بآخر ، ومن ثم أعيش أنا فى الشارع .

المعالج النفسى :نعم هذا موقف قد يكون سيئ جداً . ماذا تعتقد احتمالية أن تنتهى حياتك فى الشارع وحيداً طريداً لو فقدت وظيفتك؟

وولتر: لا أعرف ، ليس احتمال كبير

المعالج النفسى : لماذا لا تعطنى رقم على مقياس من الصفر (غير محتمل تماماً) إلى ١٠٠ (محتمل تماماً)

وولتر : ربما ٣٠٪

بعد مناقشة مفهوم المبالغة فى تقدير الاحتمالية (انظر الفصل الرابع) ، يعترف وولتر بأن احتمالية عيشه فى الشارع ضعيفة ، وبعد بعض المناقشات وصل تقديره لها إلى ١٪

المعالج النفسى: الآن ، دعنا نعتبر لمدة دقيقة سيناريو الحالة الأسوأ هذا . من

فضلك، تخيل لمدة دقيقة أن أسوأ مخاوفك وقعت بالفعل: فقدت وظيفتك، كنت غير قادر على إيجاد وظيفة أخرى، نفذت كل مدخراتك، تركت زوجتك، ورحل عنك أولادك، وتعيش وحيداً في الشارع. هل يمكن أن تفكر في صورة معينة تمثل ذلك كله؟

وولتر: أكيد. أنا أجلس تحت كبرى، وأتغذى بأحد البطاطين الرمادية .

المعالج النفسي: عظيم. أي فصل من فصول السنة

وولتر: الجو بارد. ربما في آخر الشتاء. أنا أرتجف. الجو بارد، وأنا أتجفف من المطر.

المعالج النفسي: ما فعله عظيم جداً (تشعر بالبرد، وملابسك مبللة، وتتغذى ببطاطية رمادية، وتجلس تحت كبرى، فقيراً وحيداً. من فضلك أغمض عينيك الآن وتخيل هذا المشهد. حاول أن تضع نفسك في الموقف وحاول أن تمر بهذه الخبرة إلى أقصى درجة: ببساطة تقبل الوضع على ما هو عليه. لو طرأت ببالة فكرة تشوش عليك هذه الصورة، أو رغبة في إبعاد هذه الصورة، اعترف بها بكل بساطة، وعاود مرة أخرى التركيز على الصورة. حاول أن تمر بخبرة المشاعر التي تصدر عن هذه الصورة بدون الحكم عليها، وبدون محاولة أن تجعل الصورة أفضل. تعامل معها بنفس الطريقة التي تعاملت فيها مع تدريب التأمل الذي قمنا به سابقاً. ولكن هذه المرة، ضع نفسك في الموقف عندما تكون جالساً تحت الكبرى، مبلل، وتشعر بالبرد، وحيداً. ممكن تحاول؟

من المحتمل ان هذا التدريب يستميل مشاعر سلبية. الميل الطبيعي يتمثل في كبح الوجدان السالب أو استخدام استراتيجيات أخرى للحد من الخبرة السالبة. مع هذا التدريب، من المفيد تقديم التقبل كمدخل مختلف للتعامل مع هذه الانفعالات السالبة. نعرض فيما يلي لمثال على التقبل (Campbell-Sills et al, 2006):

مثال عيادى : إستراتيجية التقبل

غالباً ما يعتقد الناس أن الوجدانيات السالبة لابد التحكم فيها ومنعها .فقد يتعلم الأفراد منذ بداية حياتهم أن عليهم التحكم فى الأفكار والمشاعر السالبة ، كما قد يُقال لهم أشياء مثل : "توقف عن القلق "أو" ألق كل هذا وراء ظهرك "علاوة على ذلك ،أنت ترى الآخرين يتحكمون فى مشاعرهم فى مناسبات عديدة ، مثل :الجنائز، أو فى مواقف الأزمات ، مما يجعلك تعتقد أن على الناس دائماً محاولة التحكم فى انفعالاتهم . على فرض أن قد ممرت بخبرة بعض الصعوبات فى الانفعالات مثل القلق أو الحزن فى حياتك ،ومن ثم من الطبيعى ، ومن المعلوم أن تبذل جهداً لإعاقة هذه المشاعر الطبيعية نسبياً من الممكن بالفعل أن تضخم من توترك وتطيله ،وليس تجعل الموقف أفضل .لذا، هل يعنى كلامى هذا أن تتمنع عن تغيير خبراتك الانفعالية ؟ لا، ما أردت أن أقوله هو أن هناك نضال آخر أو معركة أخرى بديلة مع انفعالاتك يُطلق عليها التقبل ، والتقبل يعنى أن لديك الرغبة فى المرور بخبرة هذه المشاعر إلى أقصاها ، وأنت لا تخاف أن تتحكم فى انفعالاتك ولا تحاول تغييرها بأى طريقة .هل يعنى كلامى أن تتحمل الراحة والتوتر ؟ لا ، ما أردت أن أقوله هو أن أحد الطرق للتفكير فى انفعالاتك ليس كشئ عليك دائماً التحكم فيه وتقيده لكى تعافى ولكن كردود فعل طبيعية تحدث ،وتنضج، ثم تتلاشى دون أن تؤدى إلى أى نواتج مفرغة ،وبدون أن تناضل أو تحارب انفعالاتك تماماً. إن تقبل انفعالات مثل القلق والحزن قد يكون صعباً خصوصاً عندما تخبرك العادة المعتادة فى مشكلة . هل حدث ذات مرة وكنت تقود السيارة على لوح من الثلج وفقدت تحكّمك ؟ عادة ما يتمثل الخطأ الذى يقع فيه الناس فى أنهم يحاولون تصويب الموقف بالتوجه إلى الاتجاه المعاكس الذى ينزلقون منه .هذا قد يكون مفيداً ،ولكن الإستراتيجية الأكثر فعالية أن تفعل العكس – أن تدير العجلة فى اتجاه الانزلاق . ما أريد أن أقوله هو أن التعامل الفعال مع انفعالاتك قد يكون مشابهة لهذا تماماً . السماح لنفسك ان تشعر بالمشاعر السالبة ضد ردود فعلك الطبيعية .ومع ذلك، مثل التحول إلى اتجاه الانزلاق طريقة أفضل للتعامل مع حالات الطريق الجليدي ، فإن الميل نحو انفعالاتك والمرور بها قد يكون أفضل للتعامل مع المواقف الوجدانية .لذا، إذا حدثت الانفعالات أثناء مشاهدتك للسلسلة التالية من الصور ،اسمح لنفسك بتقبلها ، وظل مع انفعالاتك بدون محاولة التخلص منها .إحجم عن محاولات تشتيت انتباهك ، أو الحد من انفعالاتك . أعط لانفعالاتك الفرصة لتسلك طريقها ،وأنظر ماذا يحدث .

الدعم التجريبي

أُجريت العديد من الدراسات التحليل البعدي لدراسة فاعلية العلاج المعرفى السلوكى لاضطراب القلق العام (Borkovec & Ruscio,2001,Hoffmann&Smits, 2008) أظهرت هذه الدراسات أن العلاج المعرفى السلوكى فعال فى الحد من أعراض اضطراب القلق العام على المدى القصير والمدى البعيد .على سبيل المثال ، استعرض يوركوفيك & روسيكو Borkovec& Ruscio ١٣دراسة اشتملت على العلاج المعرفى السلوكى للاضطراب القلق العام .أشارت النتائج إلى أن العلاج المعرفى السلوكى قد أدى إلى الحد من القلق بعد العلاج أكثر من المجموعات الضابطة وكان الانحراف المعيارى أكثر من واحد (١.٩) .

أظهرت المقارنة بين العلاج المعرفى السلوكى والعلاج الذى يشتمل على تناول الدواء لإرضاء المريض حجم تأثيره متوسط (١.٥) بعد العلاج (Hoffmann &Smits,2008).

ومع ذلك ،ينبغى ملاحظة أن بروتوكولات العلاج المعرفى السلوكى هذه لم تشتمل على إستراتيجيات التدخل الحديثة مثل التدريب على التأمل والإستراتيجيات ما وراء المعرفة التى تستهدف المعتقدات عن الفوائد القوية للقلق.