

7

الإزالة المنتظمة للتحسس

يعود عدد كبير من حالات القلق التي يعيشها الناس إلى ما يسميه علماء النفس ردود الفعل الإشرافية Conditioned Reactions وما يشير إليه هذا المصطلح بعبارة بسيطة هو أن الأشياء التي يتكرر حدوثها معاً في خبراتنا تصبح مرتبطة ببعضها البعض حيث إننا نصبح نستجيب لها بنفس، الطريقة أو بطريقة متشابهة كثيراً عندما تحدث مجدداً. وبناء على ذلك، فإذا أصبحنا قلقين أو خائفين بوجود عوامل معينة (ويسمي علماء النفس هذه العوامل مشيرات)، فإن هذه العوامل أو المشيرات نفسها ستجعلنا قلقين عندما تحدث في وقت لاحق، وإن لم يشكل الموقف في الواقع تهديداً حقيقياً. فعلى سبيل المثال، ربما تكون قد مررت بعدة خبرات وأنت طفل مع رجل في السلطة، كمدير المدرسة، أو رجل الشرطة، أو حارس عابك أو أخافك بشكل ما. وقد يحدث رد فعلك في سنوات الرشد لشخص في السلطة قلقاً يفوق

كثيراً ما يتطلبه الموقف حقاً بسبب الإشارات المسبق للقلق الشديد
حيال الناس في السلطة .

ولنتصور أن الشخص الذي مر بخبرات إشرافية من هذا النوع
كان يقود سيارته على الطريق السريع ويلتزم بكل قواعد السير، فرأى
فجأة في المرآة الخلفية سيارة الشرطة تندفع خلفه . ولعل هذا
الشخص يشعر بقدر كبير من القلق عند دنو السيارة منه . وإذا طلب
رجل المرور من الشخص أن يتوقف، فقد يكون لديه عدد كبير من
أعراض القلق مثل : خفقان القلب، والتنفس السريع، والشد
العضلي، والتأتأة أو الهذمة . وذلك رد فعل مفرط للموقف،
فالشخص لم يخالف أيّاً من قواعد السير، ورجل المرور قد يرغب
فقط في إعلامه بأن الضوء الخلفي لسيارته مكسور، أو تحذيره من أنه
قد يتعرض لخطر ما على هذا الطريق . وفي أسوأ الأحوال، فقد
يكون السائق خالف شاخصة (إشارة) مرور بسيطة مما سيكلفه غرامة
محدودة . ولكن هذا الموقف يسبب لدى أناس كثيرين قلقاً قد يبلغ
الذعر في درجته . وتنتج تلك التأثيرات في أغلب الأحيان عن ردود
الفعل الإشرافية .

ويبدو أن معظم انفعالاتنا تعتمد إلى حد كبير على مثل هذه
الاستجابات . وتشبه ردود الفعل الإشرافية ردود الفعل المنعكسة
Reflexes نوعاً ما، ولكنها مكتسبة لا موروثية . وتفسر طبيعتها
الانعكاسية أو اللاإرادية لماذا يصعب مناقشة الأشياء بطريقة عقلانية

مع شخص متورط أو منغمس عاطفياً بالموقف، فمثل هذا الشخص يستجيب من خلال ردود الفعل الإشرافية للمثيرات الحالية أكثر مما يتعاطى مع حقائق الموقف. ويفسر هذا أيضاً لماذا نقول لأنفسنا إننا لن نسمح للموقف في المرات القادمة أن يزعجنا وإننا سنتعامل معه بطريقة معينة، ولكننا نجد أنفسنا عند حدوث ذلك الموقف فعلياً نستجيب كما كنا نستجيب في الماضي. وتلك هي طبيعة ردود الفعل الإشرافية.

وإذا كانت حالات القلق في كثير من الحالات ردود فعل إشرافية، فما الذي نستطيع عمله إزاءها؟ هل نحن ضحايا ماضينا المليء بالأحداث المزعجة، أم إننا نستطيع تخطي حالات القلق تلك؟ ولحسن الحظ، أن باستطاعتنا تجاوزها. وفي الواقع، فإذا عملنا عليها بالطريقة الصحيحة، فإن سهولة التغلب عليها مذهشة حقاً. فقد درس علماء النفس ردود الفعل الإشرافية في المختبرات لعدة عقود في كافة أرجاء العالم. وتوظف إحدى الطرق العيادية التي طورها الطبيب النفسي جوزيف ولبي Joseph Wolpe المبادئ الأساسية التي انبثقت عن هذه البحوث لإزالة استجابات القلق الإشرافية. وتسمى هذه الطريقة «الإزالة المنتظمة للتحسس». Systematic Desensitization، وهي تنجح في كل مرة تقريباً، إذا تم تنفيذها بشكل مناسب.

ولنستخدم مثلاً لنوضح كيف تستطيع استخدام الإزالة المنتظمة

للتحسّس بمفردك . ولنفترض أن مشكلتك ترتبط بالأشخاص المسؤولين . وتمثل الخطوة الأولى في إحضار مجموعة بطاقات وكتابة موقف أو خبرة تسبب لك القلق على كل بطاقة، وبعد أن تتجمع لديك رزمة من البطاقات وضعها بالترتيب، جاعلاً البطاقة التي كتب عليها الموقف الذي يسبب لك أدنى مستوى من القلق أول بطاقة، والبطاقة التي كتب عليها الموقف الذي يسبب لك أعلى مستوى من القلق آخر بطاقة . وقد تكون قائمتك على النحو الآتي (أقل مستوى من القلق في البداية، وأعلى مستوى من القلق في النهاية):

- 1 . ملاقة مسؤول أكبر مني في السن قليلاً وإلقاء التحية عليه .
- 2 . ملاقة مسؤول أكبر مني في السن كثيراً وإلقاء التحية عليه .
- 3 . ملاقة مسؤول أكبر مني في السن قليلاً في غرفة الاستراحة، والتحدّث إليه واحتساء القهوة معه .
- 4 . ملاقة مسؤول أكبر مني في السن كثيراً في غرفة الاستراحة، والتحدّث إليه واحتساء القهوة معه .
- 5 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل دون أن تبدو عليه علامات الرضا أو عدم الرضا .
- 6 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل دون أن تبدو عليه علامات الرضا أو عدم الرضا .

- 7 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتبدو عليه علامات عدم الرضا مما أفعل .
- 8 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتبدو عليه علامات عدم الرضا مما أفعل .
- 9 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد بسيط إليّ بعد مراقبتي فترة وجيزة .
- 10 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد بسيط إليّ بعد مراقبتي فترة وجيزة .
- 11 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد شديد إليّ بعد مراقبتي فترة وجيزة .
- 12 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد شديد إليّ بعد مراقبتي فترة وجيزة .
- 13 . حضور لقاء في مكتب أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملتي الذي يجب تحسينه .
- 14 . حضور لقاء في مكتب أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملتي الذي يجب تحسينه .

15 . حضور لقاء مع عدد من المسؤولين الأصغر والأكبر سناً
لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملية الذي يجب
تحسينه .

لاحظ أننا نؤمن في هذا المثال عدة مثيرات ترتبط بالعمر، ومدى
التفاعل، ودرجة الانتقاد، ومع ذلك بقيت الفقرات مرتبة ترتيباً تنازلياً
حسب كمية القلق التي يتوقع أن تولدها.

والخطوة الثانية في الإزالة المنتظمة للتحسس هي الاسترخاء
التام . وباستطاعتك عمل ذلك باستخدام الأساليب التي تعلمتها من
الفصل السابق في هذا الكتاب . في البداية، اجلس على كرسي
مريح، أو استلقِ على أريكة أو سرير . وبعد ذلك قُلْ لنفسك شيئاً من
هذا القبيل : «سوف أسترخي كاملاً . سوف أجعل عضلات مقدمة
رأسي وفروته تسترخي . سوف أدع جميع هذه العضلات تسترخي
وتصبح مرتاحة تماماً . سوف تزول جميع التشنجات من مقدمة رأسي
وسيصبح ذلك الجزء من جسمي في حالة استرخاء كامل . والآن
سأجعل جميع عضلات وجهي تسترخي . سوف أجعلها تسترخي
وتترهل . ولن يكون هناك توتر في فكي . وبعد ذلك سأجعل عضلات
عنقي تسترخي . وسوف أجعلها تستريح تماماً وسأطرد كل الضغط
منها . ها هي عضلات عنقي تسترخي استرخاءً كاملاً . والآن سأجعل
عضلات كتفي تسترخي . وسوف يمتد ذلك الاسترخاء إلى ذراعي
جزءاً جزءاً، من المرفقين إلى الذراعين الأماميين، فالى الرسغين،
فاليدين، فأصابع اليدين . وسوف تتدلى ذراعي من أطراف جسمي .

وسوف أجعل عضلات صدري تسترخي كاملاً. سأجعلها تسترخي. وسأخذ نفساً عميقاً وأسترخي جاعلاً كل الشد والتوتر يختفي. وسيصبح تنفسي الآن طبيعياً ومرتاحاً، وسأجعل عضلات بطني تسترخي. والآن سأجعل كل العضلات التي على جانبي ظهري تسترخي. والآن سأجعل عضلات خصري وحوضي ورجلي إلى الركبتين تسترخي. وسيمتد الاسترخاء إلى الجزء الخلفي من رجلي، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين. وسوف أستلقي هنا وأدع كل عضلات جسمي تترهل ترهلاً كاملاً. وسأصبح في حالة استرخاء كامل من أعلى رأسي إلى أخمص قدمي».

إذا حاولت فعل هذا مرة أو مرتين، فسوف تدهش بمدى استرخائك، وإذا واجهت صعوبة في عمل هذا في البداية، فقد تحاول أن توتر عضلات أجزاء مختلفة من جسمك عدة مرات، ومن ثم أن تجعل هذه العضلات تسترخي بشكل كامل بعد أن توترها مباشرة. وكما سبق الإشارة في الفصل السابق في هذا الكتاب، سوف يعلمك هذا أن تميز بوضوح بين حالات التوتر والاسترخاء، وسوف يدريك على إحداث الاسترخاء عندما تريد.

وبعد أن تسترخي استرخاءً كاملاً، فأنت تكون قد استعدت للبدء بالإزالة المنتظمة للتحسس.

خُذِ البطاقة الأولى من رزمة البطاقات وانظر إليها، ومن ثم أغلق عينيك وتخيل الموقف الذي تصفه. تصور أن الموقف يحدث وتخيل أنك هناك فعلاً. وعندما تفعل ذلك، فأنت قد تشعر ببعض القلق.

وإذا حدث ذلك، أوقف المشهد التخيلي حالاً، وعُدْ إلى إراحة جميع عضلاتك. وبوجه عام، يكفي أن تأخذ نفساً عميقاً أو نفسين، وأن تجعل جميع عضلاتك تسترخي. وإذا احتجت للمزيد، فأنت تستطيع تنفيذ إجراء الاسترخاء برمته في ذهنك مرة أخرى، عضلة فعضلة.

وعندما تسترخي استرخاءً كاملاً من جديد، انتظر بضع ثوانٍ، ومن ثم انظر إلى البطاقة وتخيل المشهد مجدداً. وإذا شعرت بالقلق، أرح ذهنك، وتوقف عن تخيل المشهد وعُدْ إلى الاسترخاء. وافعل ذلك مجدداً، واستمر بعمله إلى أن تستطيع تخيل المشهد دون أن تحسّ بالقلق. وقد يتطلب الأمر عمل ذلك مرة أو مرتين، وقد يتطلب أيضاً من 15 - 20 مرة، ولكن عليك تكراره إلى أن تستطيع تخيل المشهد دون أن تشعر بالقلق. وعندما تنجز هذا، انتقل إلى المشهد الثاني، واستمر على هذا النحو إلى أن تنتهي من جميع البطاقات التي في حوزتك.

والأفضل أن تتعامل مع البطاقات بهذا الأسلوب لمدة نصف ساعة تقريباً في المرة الواحدة. وقد ترغب في عمل ذلك يومياً، أو يوماً بعد يوم، أو مرتين في الأسبوع، وذلك اعتماداً على جدول أعمالك وعلى مدى السرعة التي تود أن تغلب فيها على القلق. وفي العادة، يستحسن، من جلسة إلى أخرى، أن تبدأ بأخر بطاقة أو ببطاقتين تمكنت من تخيلها في الجلسة السابقة دون أن تشعر بالقلق.

ومن الأساليب المتفرعة عن الإجراء المذكور أعلاه، أن تسجل على شريط وصفاً تفصيلياً للمشهد مقدماً. ومن ثم استرخ وانصت

إلى الشريط. وإذا شعرت بالقلق، أوقف الشريط واسترخ. وعندما تهدأ، أعد الشريط وابدأ من جديد.

ويعد أن تكون قد أنهيت هذه العملية لمشهد من المشاهد على البطاقة، فسوف تجد أن هذا الموقف - الذي كان مجرد التفكير فيه يسبب قلقاً مؤلماً - يمكن الآن التفكير فيه بهدوء ودون اضطراب. وهكذا يكون التحسُّس قد زال. ولكي تجعل العلاج مكتملاً، فإن عليك الآن أن تفكر بهدوء، بالتصرف الصائب في ذلك الموقف وأن تخطِّط للتصرف الصائب، في المرة القادمة التي يحدث فيها الموقف. وسوف تدهش عندما تكتشف أن قلقك، في الماضي، كان يجعلك تتوتر بشدة، وكان يمنعك من التفكير أو التخطيط في هذا المجال، وكان يحول دون أن تفكر بوضوح في ذلك الموقف، وسوف يختلف الأمر كله الآن.

وسيكون طيباً، وأنت تزيل تحسُّسك لكل المشاهد على البطاقات، أن تخطط لطريقة التعاطي مع ذلك الموقف، ومن ثم أن تحاول اغتنام عدة فرص عندما تستطيع ممارسة التعاطي معه. ويحقِّق بعض الناس الاسترخاء قبل مواجهة الموقف الحقيقي، ويكتفي البعض الآخر بأخذ نفس عميق والاسترخاء قَدْر المستطاع. وقد لاحظت خلال عملي أن عدداً كبيراً من مرضاي كان يشعر بيهجة من نتائج هذا العلاج إلى درجة أنهم كانوا يبحثون، عن سابق إصرار، عن المواقف التي كانت تسبب لهم في الماضي قَدراً كبيراً من القلق، والإحباط، والإخفاق. وبعد أن تكون قد أزلت تحسُّسك من

المواقف، وبعد أن تكون قد جربت تلك المواقف عدداً من المرات في الحياة الحقيقية، فسوف تجد أنك تغلبت عليها ولم تعد تزعجك أبداً. وقد يصعب تصديق الأمر، ولكن ذلك يحقق الأهداف.

وإذا لم تستطع تنفيذ هذه العملية بمفردك، فقد ترغب في الحصول على مساعدة أحد أصدقائك. وغالباً ما تستطيع أنت وصديقك أن تتبادلا الأدوار وأن يساعد أحدهما الآخر على إزالة التحسس. وإذا فعلت ذلك، اطلب من صديقك أن يدريك على الاسترخاء خطوة بخطوة، ومن ثم أن يصف لك المشهد بوضوح وبالتفصيل وأنت تحافظ على استرخائك. وستحتاج إلى أن تزود صديقك بتفاصيل كافية عن المشهد ليتمكن من تأليف قصة من الخيال، تتفاعل معها وتضع نفسك فيها. وإذا شعرت بالقلق في أي وقت، أعط صديقك إشارة بإصبع يدك وينبغي على صديقك في تلك اللحظة أن يطلب منك أن تتوقف عن التخيل وتعود إلى حالة الاسترخاء. وعندما تسترخي، يمكن البدء بتنفيذ العملية مجدداً.

طريقة أخرى للتعاطي مع القلق الإشرطي تعمل كالطريقة السابقة في معظم الحالات - وأفضل منها في بعض الحالات - هي الطريقة المعروفة باسم إزالة التحسس الفعلية In Vivo Desensitization ولكي تفعل ذلك، فأنت تقوم بإعداد قائمة بالمواقف وترتيبها حسب الأهمية على النحو الموصوف سابقاً. وفي هذه الطريقة، على أي حال، فإنك تلغي جزء التخيل وتخطط مقدماً لمواجهة كل موقف. وبعد ذلك، قُم باختيار الموقف المحدث لأقل مستوى من القلق،

واسترخ، ونفِّذ خطتك. ومن ثم حلل النتائج بعد كل محاولة، وفكر بطرق أفضل للاستجابة للموقف وللتعامل معه في المرة القادمة، وافعل ذلك مجدداً. ثم كرر هذه العملية إلى أن تتغلب على أحد المواقف المحددة في القائمة، وانتقل إلى الموقف الثاني فالموقف الثالث، وهكذا إلى أن تبدأ تشعر بعدم الإنزعاج من أي منها، وتستطيع التعامل مع كل المواقف. وتذكَّر أن هذا الأمر يتحقق خطوة خطوة ويستغرق الوقت والجهد.

وكمثال على إزالة التحسُّس الفعلية، افترض أن قلقاً كثيراً يحدث لديك في المواقف الاجتماعية. إنك تستطيع بعد التفكير بالمشكلة أن تطوِّر هرمماً كما يلي (المواقف المحدثة لأدنى قلق في أعلى الهرم، والمواقف المحدثة لأعلى قلق في أدنى الهرم):

- 1 . إجراء محادثة قصيرة مع شخص غريب في موقف الباصات .
- 2 . إجراء محادثة مطولة مع شخص غريب في غرفة الانتظار في عيادة الطبيب أو في مكان آخر .
- 3 . الالتقاء بصديق لك في الشارع يعرفك على شخص برفقته، والتحدُّث لفترة قصيرة مع ذلك الشخص .
- 4 . الالتقاء بشخص لا تعرفه في إحدى الحفلات أو المناسبات الاجتماعية والتحدُّث معه لبضع دقائق .
- 5 . الالتقاء بعدة أشخاص جدد في إحدى الحفلات والتحدُّث معهم بإيجاز .

6 . الالتقاء بشخص لا تعرفه بمعىة أصدقاء مشتركين وتناول العشاء معهم .

7 . الالتقاء بعدة أشخاص لا تعرفهم بمعىة أصدقاء مشتركين وتناول العشاء معهم .

8 . الالتقاء بمفردك مع عدة أشخاص لا تعرفهم لأول مرة، والجلوس مع هؤلاء الأشخاص الغرباء على نفس الطاولة، وتناول العشاء معهم .

وقد تكون الطريقة المناسبة لمواجهة المشكلة، في هذه الحالة، أن يتم تحديد الفقرة لأولى، ومن ثم انتظار حدوث الفرص بمفردها - أو حتى الترتيب لتلك الفرص لتحدث - والتي تستطيع فيها أن تجرّب الحادثة. وينبغي عليك أن تعدّ للفرصة بطريقة منطقية ومناسبة. فالإعداد نصف الحلّ، وفي هذه الحالة، فقد تستفيد من قراءة الصحيفة لتحديد بعض الموضوعات للتحدث عنها. ولعلك تراجع في ذهنك بعض النكات أو المواقف الطريفة التي قد تسهم في جعل المواجهة لطيفة. وقد تستطلع اهتمامات الشخص الذي ستلتقيه وتحاول أن تعرف الأشياء المشتركة بينكما. فالإطراء على مظهر الشخص، أو على شيء مثير للاهتمام صدر عنه، لن يجعلك تفضل سبيلك، وغالباً ما يقود إلى أن تكسب صداقته. والنقطة المهمة هي أن عليك أن تخطط مسبقاً لطريقة تعاملك مع الموقف. وعندما تسنح الفرصة، نفذ ما خطّطت له.

وقبل أن تدخل في الموقف، استرخ أو تنفس بعمق عدة مرات. ومن ثم اذهب وافعل أفضل ما يمكن فعله. وبعد انتهاء الموقف، فكر به وحل ما جرى. تعلم من كل خبرة كيف تحسن أداءك في المرة القادمة وافعل ذلك مجدداً. وفي نهاية المطاف سيختفي القلق وستطور لديك القدرة على التعامل مع مثل تلك المواقف. وفي تلك المرحلة، لن تعود بحاجة إلى خطط تفصيلية. فمهاراتك ستحدث بشكل طبيعي. ولا تنس أن تبدأ بالموقف الأقل إثارة للقلق، ومن ثم انتقل إلى الموقف الأكثر إثارة للقلق فالموقف الذي يليه فقط بعد التغلب على المواقف التي تسبقها، ويعتمد النجاح على العمل الواعي، والمنتظم.

ويتعلق المثال السابق بالمواقف الاجتماعية المتصلة بالأشخاص الغرباء. ومن الواضح أنك تستطيع تطوير قوائم مماثلة فيما يتصل بالأصدقاء أو بمواقف اجتماعية مختلفة (مثل: مقابلات العمل، أو التحدث أمام جمهور) أو بمواقف أخرى غير مريحة. وقد تعلم معظم الناس أن يستجيبوا بالقلق لمواقف كثيرة حيث إنهم يستطيعون تطوير قوائم من الأحداث المثيرة للقلق في مجالات عديدة والعمل عليها. وإذا كان لديك أكثر من قائمة تود أن تعمل عليها في الوقت نفسه، فباستطاعتك أن تعمل قليلاً على كل واحدة منها في كل جلسة، أو أن تعمل على واحدة فقط، في سلسلة من الجلسات، قبل أن تنتقل إلى القائمة التالية.

ويبدي بعض الناس رغبة في استخدام أسلوب يدمج بين كل من

التخيل وإزالة التحسُّس المنتظمة الواقعية. ويُعرَف هذا المنحى بالتدريب السلوكي Behavioral Rehearsl، وفيه تقوم بمعية صديق بعمل الأشياء التي ترغب في عملها دون قلق. فعلى سبيل المثال، بالنسبة لمقابلة العمل، دع صديقك يلعب دور الشخص الذي يقابلك، وبإمكان صديقك أن يلعب دور أنواع مختلفة من المقابلات (مقابلة رسمية صارمة، أو مقابلة عدائية، أو مقابلة دافئة)، وتستطيع أن تلعب دورك بهدوء، وأن تجيب عن الأسئلة. وعند الانتهاء، تستطيع مناقشة ما كان عليك أن تفعله للتعامل مع الموقف بشكل أفضل. ومن ثم افعل ذلك مجدداً. واستمر بذلك إلى أن يصبح باستطاعتك أن تتصرف دون قلق، ويمكن الترتيب لأنواع مختلفة من المقابلات والتعامل معها بهذا الأسلوب.

وأصعب جزء من استخدام هذه الأساليب هو إعداد قوائم الأحداث والمواقف المثيرة للقلق. فغالباً ما تكون جذور القلق غامضة - يصعب تعريفها أو فصلها عن العوامل الأخرى. والاستراتيجية الأساسية، في عمل ذلك، أن تكون المشاهد بسيطة وواضحة قدر الاستطاعة. وأفضل طريقة للبدء في ذلك، أن تكتب على البطاقات أكبر عدد من المواقف التي تسبب القلق لك، دون أن تشغل نفسك بالفئات أو بالقوائم. وبعد عمل ذلك، جمّعها في فئات منطقية حسب بُعْدٍ معيّن أو بُعْدَيْن يرتبطان ببعضهما البعض جيداً. وستصبح كل فئة من هذه الفئات قائمة بمفردها اقرأ جميع الفقرات في قائمة ما، واملأ الفراغات من خلال كتابة بطاقات جديدة تنسجم

والبطاقات المكتوبة أصلاً. وسَّع المدى من الأعلى ومن الأدنى بإضافة مواقف متطرفة أكثر سواء من النوع الأكثر إثارة للقلق، أم النوع الأقل إثارة للقلق. وفي نهاية المطاف، ستطور قائمة تشمل من 10 - 25 فقرة. وإذا كان لديك 25 فقرة أو أكثر، جزِّئ القائمة إلى قائمتين أو أكثر.

وإنه لأمر شائع أن يتساءل الأشخاص عما إذا كانت قوائمهم تتضمن الأشياء الصحيحة. وأفضل طريقة للإجابة عن هذا السؤال أن يتم وصف كل مشهد بأقصى درجة من الوضوح ومن التشابه مع الحياة الفعلية قَدْرَ الاستطاعة. فإذا كان المشهد محددًا ويمثل موقفًا حياتياً فعلياً يسبب لك القلق، فهو مشهد مناسب ليكون في القائمة.

وإذا تعذر عليك أن تبقى مسترخياً، وصعب عليك أن تتجاوز الفقرة الأولى، فمعنى ذلك أنك بدأت بموقف شديد التهديد لك. وعليك أن تكتب فقرات أقل إثارة للقلق، وأن توسع قائمتك من الأدنى. وإذا وصلت إلى نقطة تجاوزت معها فقرة ما، ولم تستطع تجاوز الفقرة التي تليها - إثر 15 - 20 محاولة تقريباً - فلعلك تكون قد قفزت قفزة طويلة. اكتب فقرات إضافية تقع بشكل منطقي بين الفقرتين، واعمل عليها.

ويُنذِرُ أن توجد حادثة مثيرة للقلق ليس لها تسلسل هرمي منطقي، فذلك قد لا يحدث سوى مرة واحدة في العمر. فعلى سبيل المثال، قد يكون حفل زفافك القادم سبباً لقلقك. وطريقة استخدام الإزالة المنتظمة للتحسس لمثل هذه الأحداث هي أن تتخيل الحادثة

خطوة خطوة، من البداية إلى النهاية، وأنت في حالة استرخاء. وعند حدوث أول علامة للقلق، توقّف، وأرح ذهنك، وعُدْ إلى نقطة البداية وابدأ مجدداً، واستمر في عمل ذلك إلى أن تستطيع تخيل الموقف كله دون قلق. وستجد أنك أصبحت أكثر استرخاء عندما تحدث الحادثة فعلاً.

معلومة أخرى هنا وهي أن كلاً من التخيل، والتمرين السلوكي، وإزالة التحسُّس الواقعية (الحيّة) جميعها تعمل وفقاً للمبدأ ذاته. فنحن عموماً نستخدم التخيل والتمرينات السلوكية للتغلُّب على المواقف التي لا تحدث كثيراً في الحياة الفعلية ما يجعل استخدام الإزالة الحية للتحسُّس أمراً متعذراً، أو عندما يكون الموقف محدثاً لقلق شديد جداً حيث يخاف الشخص من محاولة استخدامه في الحياة الفعلية. وينبغي استخدام إزالة التحسُّس الحية لأكثر عدد ممكن من المرات إما بمفردها وإما بعد استخدام الأسلوبين الآخرين.

إن الاجراءات التي تَمَّتْ مناقشتها في هذا الفصل تعمل جيداً ويمكن تطبيقها في عدد كبير من المواقف المحدثة للقلق في مجالات حياتية مختلفة. ولأنها تستند إلى نتائج البحوث العملية، فهذه الطرق يجب أن تستخدم بشكل صحيح لتحقيق أهدافها. ولا يعرف بعض الناس كيف يبدوون أو يواجهون صعوبات في أثناء تنفيذ الإجراءات. وإذا حدث ذلك، فمن الأفضل استشارة اختصاصي صحة نفسية وطلب مساعدته. ويستطيع المعالج، في معظم الأحيان، أن ينصحك حول طرق التعامل مع المشكلات التي تواجهها ليتسنى لك الاستمرار

بمفردك . فقد يشعر المعالج أن موقفك صعب إلى حد يتطلب قيامك بمراجعته دورياً لفترة من الوقت ، لكي تعمل على حل مشكلاتك تحت إشرافه . وذلك صحيح على وجه التحديد إذا كان لديك نوبات رعب شديدة ، أو إذا كنت تعاني من مشكلات أشد خطورة ، كالخوف من الأماكن المفتوحة (الخوف من أن تكون في أماكن عامة يصعب الهرب منها أو يكون محرّجاً) .

وهذه المشكلات ليست ضمن محاور الاهتمام في هذا الكتاب ، ولكنها درست بشكل مكثف في السنوات القليلة الماضية . وهي قابلة للعلاج ببساطة بالعقاقير الطبية والعلاج النفسي المهني . وللوصول إلى معالج مناسب ، اتصل برئيس قسم علم النفس أو الطب النفسي في جامعة مجاورة واطلب منه أسماء المتخصصين في الصحة النفسية في منطقتك .

تمريبات تدبّر الضغط

(1) مُسْتَعْدِمًا طريقة «التمرين السلوكي» التي قُدِّمَتْ في هذا الفصل ، ففكر بموقف وشيك الحدوث في حياتك وتعتقد أنه سيجعلك تواجه القلق ، مثل الالتقاء برئيسك في العمل ، أو إجراء مقابلة عمل ، أو حادثة مماثلة . دَعْ أحد أصدقائك يلعب دور رئيسك في العمل أو الشخص الذي يقابلك ، وتمرن على الحادثة كما تتوقع أنها ستحدث . استخدم أساليب الاسترخاء لكي تبقى هادئاً في أثناء تمثيل المشهد . واحصل من صديقك

(2) مُسْتَعْدِمًا طرق إزالة التحسُّس المنتظمة (التخيلي والحيّ)،
والتمرين السلوكي، اختر رهاباً مَرَضِيًّا بسيطاً تود أن تتخلص
منه، واتبع التوجيهات المذكورة. قد تختار الخوف من
الحشرات، أو الماء، أو الأماكن المرتفعة، أو شيئاً مشابهاً.
وإذا استعصى عليك عمل ذلك بمفردك، حاول أن تعمله مع
صديق. صِفْ ردود فعلك وكيف جرت الأمور.

(3) اختر رهاباً مَرَضِيّاً بسيطاً آخر وحاول أن تستخدم إزالة التحسس المنتظمة الحية. صِف مدى نجاحك باستخدام هذا الأسلوب.

(4) في الفراغ التالي، قارن نجاحاتك بالطرق السابقة. أي الطرق كانت أفضل بالنسبة إليك؟ وإذا كان نجاحك محدوداً بهذه الطرق، فلعلك تحتاج إلى مساعدة مهنية متخصصة وإلى توجيه لتحقيق النجاح، فهي تعمل جيداً عندما تستخدم بشكل مناسب، ولكنها قد تكون خادعة للشخص المبتدىء. كذلك، فإنك ستحتاج لمساعدة مهنية متخصصة إذا كان الرهاب المرضي أو الخوف الذي لديك صعباً أو معقداً. اتصل برئيس قسم علم النفس في إحدى الجامعات القريبة منك واطلب منه أسماء المعالجين السلوكيين المدربين على استخدام إزالة التحسس المنتظمة. وخذ موعداً واعمل على مواجهة المشكلة أو المشكلات التي تعاني منها. ومن ثم اكتب فقرة توضح فيها ما تعلمته من هذه الخبرة.

