

الفصل الثاني عشر
تفعيل برامج الاسترخاء

obeikandi.com

شروط الممارسة الفعالة:

قد لا تحقق ممارسة الاسترخاء بأى أسلوب من الأساليب السابقة الهدف أو الأهداف النفسية التي يصبو إليها الممارس لها . ولكى تتحقق لها الفاعلية المطلوبة لا بد من بعض الشروط .

فمن حيث الوقت المطلوب لإتقانها، مثلاً يستغرق تدريب المرضى على الاسترخاء العضلي المنظم في العيادات النفسية عادة ست جلسات علاجية، في كل منها يجب أن تخصص عشرون دقيقة على الأقل لتدريبات الاسترخاء . وفى نفس الوقت يطلب من المريض أن يمارس التدريبات على الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة يومياً بنفسه بحسب الإرشادات العلاجية .

وكذلك من المهم لزيادة فاعلية برامج الاسترخاء أن يكون الشخص منذ البداية وقبل البدء فى الممارسة قادراً على وضع تصور عام لطبيعة اضطرابه النفسي، وأن يعرف أن الاسترخاء العضلي ما هو إلا طريقة من طرق التخفيف من التوترات النفسية وتحقيق الهدوء والضبط لمشاعر الانفعال الذي يصاحب عادة الأمراض النفسية . والسبب في هذا أن هناك علاقة واضحة بين مدى استرخاء العضلات وحدوث تغيرات انفعالية ملطفة أو مضادة للانفعالات الهائجة والقلق .

ولا يوجد ترتيب محدد للأعضاء التي يجب البداية باسترخائها ولكن من الضروري بالطبع أن يبدأ التدريب على الاسترخاء ببعض أعضاء الجسم والتقدم نحو الأعضاء الأخرى بشكل منظم حتى يتمكن بالتدريج من ضبط قدرته على استرخاء عضلات الجسم كله بنجاح .

ويفضل المعالجون عادة، البداية بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، ولتعلم المريض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي ونتائجه من ناحية أخرى . ثم يتم الانتقال بعد ذلك لمنطقة الرأس لأن كثيراً من العوامل المهدئة للتوتر تتركز في القدرة على السيطرة على عضلات الوجه و منطقة الرأس بشكل عام... وهكذا .وعلى العموم

نجد أن إعداد المريض وتنهأته ثبته لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي تتكون من النقاط الآتية :

١ . علينا أن نكون متيقنين بأننا سنقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة تعلمناها في حياتنا قبل ذلك كقيادة دراجة أو سيارة، أو تعلم سباحة، أو لعبة رياضية جديدة. وبعبارة أخرى، إن مثلنا في ذلك مثل كثير من الناس الذين تعلموا خطأ أن يستجيبوا لأحداث الحياة والمواقف الخارجية بالشد والتوتر. وأننا يمكن بنفس المنطق أن نتعلم أن نعدل من استجاباتنا بحيث تكون عكس ذلك أي أن نستجيب بالاسترخاء والهدوء. وتساعدنا التدريبات التي يطورها علماء العلاج النفسي لتحقيق الاسترخاء تساعدنا على تحقيق هذا الهدف.

الشروط التي تساهم في فاعلية الاسترخاء

لمساعدتك على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة، من المهم الانتباه للآتي :

- من المهم أن تستخدم قوة الإيجاء والتركيز الفكري .
- كرر الممارسة يومياً مرتين أو أكثر علي الأقل .
- تذكر دائماً أنك مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة تعلمتها في حياتك من قبل .
- لا تنزعج من وجود بعض المشاعر الغريبة كالتميل .
- حاول أن تحافظ على أفكارك كلها مركزة في اللحظة، أي في عملية الاسترخاء وذلك للمساعدة على تعميق الإحساس به .
- تأكد من المحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء . .
- تأكد من العودة للتركيز علي الجسم كلما شعرت بأن تفكيرك يتجول في تخيلات بعيدة.
- تذكر أن استرخاء أي عضو معناه اختفاء كامل لأي تقلصات أو انقباضات في هذا العضو .

٢. قد يشعر المرء ببعض المشاعر الغريبة كالتمثيل في أصابع اليد، أو الإحساس بالخوف من السقوط، وفقدان السيطرة على النفس. وهذه المشاعر عادية وتصيب كثيرا من الأشخاص خاصة في بدايات التدريب على الاسترخاء. على أن علينا أن لا ننزعج من هذه المشاعر لأن هذا " شئ عادي ودليل على أن عضلات الجسم بدأت تترأخى ".
٣. ينصح أن تكون الأفكار كلها مركزة في اللحظة، أي في عملية الاسترخاء وذلك للمساعدة على تعميق الإحساس به. ولكي يمكنك تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في هذه المرحلة عليك أن تتخيل بعض اللحظات في حياتك والتي اتسمت بمشاعر هادئة ورياضة.
٤. وكقاعدة يجب التوصية بالمحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخى تام أثناء الاسترخاء خاصة تغميض العينين لمنع المشتتات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام.
٥. من العوامل الهامة التي قد تعوق الاسترخاء الناجح تجول الذهن فى أمور بعيدة عن التدريب، وبالرغم من أنه لا خطر في ذلك، فمن الأفضل الرجوع بهذه الأفكار إلى الموقف الاسترخاء ومتابعة التدريب والتركيز على الجسم بقدر الاستطاعة.
٦. من الضروري أن تعرف أن استرخاء أي عضو معناه اختفاء كامل لأي تقلصات أو انقباضات في هذا العضو. ويمكن أن نستدل على نجاح استرخاء عضو معين كعضلات الذراع مثلا بتحريكه في الاتجاهات المختلفة أو الضغط عليه، ويكون الاسترخاء ناجحا إذا لم نجد أي مقاومة من هذا العضو. بتعبير آخر تكون أعصاب هذا العضو ساكنة ومتوقفة عن أي نشاط.
٧. ويتوقف جزء كبير من نجاح العلاج على قدرة الشخص واقتناعه بالأسلوب المستخدم لتحقيق الاسترخاء، وبالتالي التمكن من تنفيذ الشروط المطلوبة لتحقيق الفاعلية المرغوبة، ومن ثم الاسترخاء الناجح الإرادي لكل عضلات الجسم عضوا فعضوا.
٨. وقد أوضحنا بعض الأساليب للمساعدة في السيطرة على التوترات العضلية وتحقيق الاسترخاء العضلي، وأشرنا إلى أن باستطاعة الإنسان أن يتعلم وسائل من شأنها أن تساعد على تحقيق هذا الاسترخاء. ويؤدي نجاح الشخص في تعلم الاسترخاء العضلي إلى تغيرات شاملة في الشخصية وإلى مزيد من الكفاءة والنضج في مواجهة مشكلات الحياة بأزماتها الاجتماعية والنفسية.

٩ . أوضحنا أيضا أن لا توجد طريقة واحدة صالحة لكل الناس لتحقيق الاسترخاء ، بل توجد طرق متعددة بعضها يصلح للبعض ، وبعضها لا يصلح لهم . وتوضح الأبحاث عموما أن تعلم أي طريقة من الاسترخاء تساعد علي تحقيق الهدوء وتمكنك من التغلب على التوتر والقلق . لهذا فليس من المهم الطريقة التي تختارها ، لكن المهم هو أن تركز علي طريقة واحدة في البداية ، وأن تدرب نفسك عليها حتى تتقنها جيدا . وإذا أردت أن تتعلم طرقا أخرى فلا مانع بشرط أن يكون ذلك فيما بعد ، وبعد أن تتقن الطريقة التي بدأت بها . أما الهرولة والتسرع في الانتقال من طريقة إلى أخرى فسيؤدي إلي التداخل بين هذه الطرق ، ولن يسهل عليك الوصول إلي الدرجات الفعالة من الاسترخاء مما سيجعلك تفقد اهتمامك به ويصبح كأنه مجرد واجب ثقيل .

١٠ . والاسترخاء مهارة من المهارات التي يجب إتقانها بالتدريب والتعلم قبل أمكان تطبيقها والاستفادة منها . ومهما تكن الطريقة أو الطرق التي تفضلها لتحقيق الاسترخاء ، فجميعها تحتاج لممارسة يومية . وفي العادة يحتاج الشخص الراغب في التدريب الفعال على الاسترخاء إلى برنامج يتكون من ٨ جلسات لمدة ساعة على مدى ٨ أسابيع أو ٤ أسابيع إذا أمكن عقد هذه الجلسات مرتين كل أسبوع . ونطلب من الشخص عادة أن يمارس التدريبات ما بين الجلسات خارج العيادة ساعة يوميا . ويمكن بعد نهاية البرنامج أن يستمر الشخص في الممارسة بمفرده أو باستخدام أشرطة التسجيل .

١١ . وتتسم غالبية تدريبات الاسترخاء بالمتعة ، وتصحبها احساسيس بالاطمئنان والهدوء النفسي ، الذي يمكن الفرد بعد ذلك من ممارسة نشاطاته المعتادة بفاعلية وتفاؤل .

١٢ . ولا يجب النظر للاسترخاء على أنه قاصر على استخدامات المرضى ، بل إن كثيرا من الأصحاء والناجحين في الحياة يمارسونه ، ويكتسبون من خلاله مزيدا من الفاعلية والنجاح المهني والأسري والصحي .

١٣ . وبالرغم من أهمية أساليب الاسترخاء ، وأنها تصلح للغالبية العظمى من الأصحاء والمرضى ، فإن البعض قد يجد بعض الغضاضة في اتخاذها كأسلوب كامل للعلاج ، ولهذا يجب الاطلاع علي بعض الأساليب العلاجية الأخرى واتخاذ الاسترخاء في مثل هذه الأحوال كفنية من الفنيات العلاجية التي يمكن استبدالها بفنيات علاجية أخرى ، أو كأسلوب علاجي مكمل للأساليب المعرفية السلوكية الأخرى . وتمثل الفصول القادمة من هذا الكتاب بعض هذه الفنيات العلاجية الأخرى ، التي نرجو أن تستفيد منها للتخلص من

توترات الحياة بالإضافة إلى ممارسة الاسترخاء .

هل للاسترخاء آثار جانبية؟

لا توجد في حدود علمنا أي آثار جانبية للاسترخاء ، وإن وجدت فهي نادرة للغاية وترتبط بظهور بعض التقلصات العضلية خاصة في التدريبات التي تحتاج لتوتر عضلة معينة لفترة طويلة من الوقت .

ونمارس أساليب الاسترخاء مع كل فئات المرض العضوي- بما في ذلك مرضى القلب- لتخفيف الألم وللتغلب على ضغوط المرض و القلق المصاحب لهذه الأمراض ، إلا أن بعض المرضى المصابين بأمراض القلب قد يحسون ببعض الآلام نتيجة للاسترخاء خاصة إن تم في وضع الرقود على الظهر ، وفي هذه الحال ننصح بتوقف الاسترخاء ، أو تغيير وضعية الممارسة للوضع الجالس . كذلك ينبغي الحذر عند التركيز على إرخاء منطقة المعدة والبطن باستخدام أسلوب الاسترخاء بالنقيض لما قد يثيره من مضاعفات بعض حالات مرض القلب ، وفي كل الأحوال يجب أن يكون علاج هذه الحالات بتنسيق مع الطبيب المعالج .

ويمارس الاسترخاء مع كل فئات المرض النفسي خاصة في حالات القلق ، لكن بعض الأعراض قد تتفاقم في حالات نادرة جدا ، كما في حالة الصرع ، حيث قد تحدث نوبات الصرع نتيجة لاستثارة أعراض مشابهة لأعراض الصرع خاصة في حالة استخدام أسلوب الاسترخاء العميق . كذلك كشف أسلوب الاسترخاء باستخدام التخيل والصور الذهنية في حالات علاج اضطرابات ما بعد الصدمة عن حالات نادرة بدأت تعاني من التوتر الشديد نتيجة للدخول في الخبرات الطفولية والذكريات المؤلمة المرتبطة بالصدمة ، وإن كنا نرى أن مواجهة هذه الخبرات المبكرة ، والألم النفسي الذي يصحب ذلك ما هو إلا بداية للعلاج ، وليس للتوقف عن استخدام هذه الفينة العلاجية .

خطوات تنفيذية:

من المهم أن تتعلم بعض طرق الاسترخاء وتتنقن استخدامها . ولكي يتحقق ذلك الهدف جيدا ، عليك أن تتعرف علي الخطوات المطلوبة لنصل من خلالها لأقصى قدر ممكن من الفاعلية ، ستتعلم ذلك بالنظر لهذه الخطوات الخمس التالية والتمرس بكل خطوة منها حتي

تصبح جزءاً من حياتك اليومية :

(أولاً) حدد ماهي أعراض الاضطراب والتوتر التي تسيطر عليك؟

(ثانياً) حدد المواقف والأحداث المثيرة للتوتر

(ثالثاً) ضع درجة تحدد مستوى التوتر

(رابعاً) حدد ما ستبعله من طرق استرخائية للتخفيف من التوتر

(خامساً) المتابعة ومراقبة التقدم .

ومن المطلوب منك الآن أن تتفهم كل خطوة من الخطوات السابقة بالتفصيل مستعيناً في ذلك بالاستمارة الملحقة في نهاية هذا الفصل ، وبالشرح الآتي لهذه الخطوات .

أولاً : حدد ماهي أعراض الاضطراب والتوتر التي تسيطر عليك؟

لكل شخص طريقته الخاصة في الاستجابة للتوتر والضغط النفسي ، فبعض الأشخاص تظهر عليهم أعراض المرض الجسدي بدرجات متفاوتة كالصداع أو الزكام حتى الإصابة بالأمراض المزمنة والحيثية ، وبعضهم يتعرض للإصابات النفسية بما فيها الاكتئاب والقلق ، والبعض الثالث تضطرب علاقاتهم بالآخرين كالغضب الجامح والاندفاع والعنف ، وعد الصبر . ومن ثم من المطلوب منك في هذا الجزء أن تحتفظ بسجل بالأعراض الخاصة التي ترتبط بالتوتر لديك .

§ مثلاً : هل تظهر أعراض التوتر والمعاناة من الضغط في شكل الإصابة :

§ بالصداع؟

§ آلام في المعدة؟

§ صعوبات في النوم؟

§ آلام في الرقبة؟

§ آلام في أسفل الظهر؟

§ أم صعوبة في التنفس

§ غضب

§ اكتئاب

§ دخول في خلافات اجتماعية أو مشادات

وتبين لك الاستمارة المرفقة بعض الرموز التي يمكن أن تستخدمها لتصف بطريقة مختصرة هذه الأعراض. وهذه الطريقة تمكنك من أن تراقب جيدا ظهور هذه الأعراض، كما تمكنك من التدريب على إرخائها باستخدام التدريب أو التدريبات الملائمة كلما تطلب الأمر ذلك.

ثالثًا: تحديد المواقف والأحداث المثيرة للتوتر:

تتطلب الخطوة الأولى في التدريب على الاسترخاء، أن تجمع بعض المعلومات عن المواقف التي تثير قمة التوتر لديك، وتلك التي تشعر فيها بالهدوء والراحة. حدد أيضا الأوقات والمواقف التي تزايد فيها مشاعرك بالضغط النفسي والتوتر. بعبارة أخرى عليك قبل أن تبدأ ممارسة الاسترخاء أن تحدد:

متي تصل درجات التوتر أعلى معدلاتها؟

هل تحدث في الصباح؟

أم في وسط النهار؟ أم في آخره؟

مواقف وأحداث مثيرة للضغط والتوتر

مواقف وأحداث	أمثلة ونماذج
متى؟	حدد أكثر الأوقات بالمساء أو النهار ارتباطا بالتوتر
أين؟	في أي الأماكن: العمل أو المنزل أو أماكن الدراسة
مع من؟	زملاء، أفراد أسرة، أشخاص في مراكز السلطة، غرباء، أفراد من الجنس الآخر . . إلخ
هل هي مرتبطة بمواقف وتغيرات حيوية؟	تغيرات نفسية أو عضوية، خلال السفر، الانتقال إلى محل سكن جديد، إجراءات زواج . . إلخ

واين؟

هل هي في المنزل؟

أم في العمل؟

أم في أي أماكن أخرى؟

ومع من تتزايد مشاعر التوتر والضغط لديك؟

هل مصادرها أشخاص دائمون كالأصدقاء أو أفراد الأسرة أو زملاء؟ أم رؤسائك في

العمل؟ أم افراد من الجنس الآخر؟ أم مع الغرباء عنك؟

هل هي متعلقة بالناس، أصلاً؟ أم أنها متعلقة بتغيرات نفسية، مثل حالات الارتباط

بمواعيد هامة؟ أم متعلقة بتغيرات عضوية وجسمية، كما في حالات العادة الشهرية لدى

النساء، مثلاً؟

انتبه أيضاً إلي التغيرات الحديثة التي تكون قد طرأت على حياتك، فقد تكون أيضاً مرتبطة

بزيادة الإجهاد والتوتر. إن التغير ذاته حتى ولو كان للأفضل يسهم بدرجة ما في زيادة مستوى

الإجهاد. ومن أمثلة التغيرات: الإصابة بمرض، أو الاضطرار للسفر نتيجة ترقية، أو الدخول

في إجراءات زواج.

وليس بالضرورة أن تكون هذه التغيرات مرتبطة بزيادة العمل أو النشاط فحتى التغيرات

التي تكون مصحوبة بتناقص في النشاط تشكل مصدراً للضغط، فمثلاً التقاعد عن العمل، أو

تغير ظروفك الاجتماعية نتيجة لمغادرة أبنائك لك لسفرهم في طلب الرزق أو الدراسة أو

الزواج تكون محملة بالتوتر والاكتئاب النفسي والإحساس بالعزلة التي تضيف لأعبائك

وتستهلك طاقتك.

ثالثاً: وضع درجة تحد مستوى التوتر:

تأكد عند جمعك لهذه المعلومات، أن تحدد درجة شعورك بالتوتر والقلق المرتبط بنوع

المواقف المثيرة للتوتر. استخدم مقياساً يتراوح من صفر: ١٠ حيث أن الدرجة ١٠ تعبر عن

أعلى درجة من القلق والتوتر، بينما يمثل الصفر أقصى درجات الهدوء والاسترخاء.

رابعاً: تحديد الإجراءات العلاجية بالاسترخاء:

يمكن عدد قليل الناس من معالجة مشكلات الضغط بانفسهم بسبب الخبرة أو حكمة

التعامل مع الضغوط الخارجية بكفاءة، وبعض الناس ينجح أيضاً في تكوين استراتيجيات خاصة

بهم كالراحة أو النزهة، أو طلب الدعم الخارجى من الأقارب أو أفراد الأسرة أو أصدقاء المهنة. لكن الغالبية العظمى من الناس لا تكون على علم تام بالطرق الملائمة، فيتجهون لأساليب خاطئة كالمخدرات والكحول والكافين، مما يضاعف من تفاقم المشكلات. ومن هنا تحى أهمية التدريب على الاسترخاء كوسيلة ناجحة فى ذلك. وةتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي كما ألمحنا من حيث المدة وطول فترة الممارسة، فبعض التدريبات قد تستغرق نصف ساعة خاصة فى البداية، والبعض الآخر قد يستغرق عشر أو خمس دقائق بحسب نوع التدريب المستخدم وبحسب خبرة الشخص ونجاحه فى ممارسة التدريبات. وسواء فضلت ممارسة تدريبات الاسترخاء بتوجيه من المعالج وبحضوره، أو بتوجيه ذاتي فإن من المفيد أن تحدد مسبقا وقبل الدخول فى المواقف المثيرة للتوتر والقلق الأسلوب الذى ستمارسه وأن تتقنه جيدا. لاحظ أن التدريب على الاسترخاء يتم فى البداية منفصلا عن المواقف المثيرة للتوتر، ولكنك ستتمكن تدريجيا من ممارسته فى المواقف ذاتها سواء كنت جالسا أو واقفا أو فى موقف من مواقف الانفعال.

عندما تكتسب القدرة على اتقان الاسترخاء، سيمكنك فى مواقف الضغوط من أن تسيطر بيسر على بقية أعضاء الجسم فى المناطق التي تريدها أن تسترخي، وتلك التي تريدها أن تبقى فى حالة يقظة ونشاط. ففي بعض المواقف قد تحتاج إلى الإبقاء على أجزاء معينة من الجسم فى حالة نشاط، وأن تبقى على العضلات الأخرى غير المستخدمة فى هذا الموقف فى حالة استرخاء وسلبية لتجنب التعب والإرهاق السريع. خذ مثلا، مواقف قيادة سيارة: نحن عادة نحتاج للعينين والقدمين واليدين فى حالة من النشاط واليقظة، والتأهب، لكن بالطبع يمكن الإبقاء على بعض العضلات الأخرى فى حالة استرخاء مثل عضلات الكتفين والظهر، والبطن والساقين. حتى وأنت تقوم بأداء بعض الأعمال التي تحتاج للتركيز الشديد مثل قيادة سيارتك. لاحظ أنه يمكنك أن تكون مسترخيا وأنت فى قمة النشاط.

خامسا: المتابعة ومراقبة التقدم فى العلاج:

تابع مدي تقدمك فى الممارسة للتعرف على أوقات التوتر، واولقات الهدوء. وتمكنك هذه المتابعة من التعرف المباشر علي مدي الاستفادة من الأسلوب أو الأساليب التي تستخدمها فى تحقيق الأهداف العلاجية، بما فيها التخفف من القلق أو التوتر، أو الصعوبات التي تواجهك.

وقد صممت لك هذه الاستمارة "أ" المرفقة ، لكي يسهل عليك القيام بعملية المتابعة والتقدم . ولكي تستفد بهذه الاستمارة ، لاحظ الشروط التالية :

- 0 هذه الاستمارة تمكنك من متابعة وتقييم أدائك ليوم واحد فقط . أي أنك تحتاج لنسخها أو تصويرها لكل يوم من أيام الأسبوع تتدرب فيه على الاسترخاء لمدة شهرين على الأقل .
- 0 هذه الاستمارة تنقسم إلى أربعة أجزاء ، كل جزء منها يقيم أدائك علي أحد جوانب التوتر والاسترخاء ، وهي :

(١) أعراض الضغط ومظاهر التوتر التي تملك (حددها هل هي عضوية كالصداع؟ أم نفسية كالإكتئاب والأرق؟ أم أنها تتعلق بالسلوك الاجتماعي كالغضب والتهور؟) . استعن بقائمة أعراض الضغوط النفسية والاجتماعية .

(٢) أكثر الأوقات توترا (متى؟ وأين؟ ومع من؟ وماهو الموقف الذي أثار التوتر؟) . حدد درجة التوتر التي تشعر بها باستخدام مقياس يتراوح من صفر إلى ٥ ، حيث الدرجة (صفر) تعني أقصى حالات الشد والتوتر والدرجة (٥) أقصى حالات الهدوء والراحة .

(٣) أكثر الأوقات هدوءا (متى؟ وأين؟ ومع من؟ وماهو الموقف الذي أثار التوتر؟) . حدد درجة التوتر التي تشعر بها باستخدام مقياس يتراوح من صفر إلى ٥ ، حيث الدرجة (صفر) تعني أقصى حالات الهدوء والدرجة (٥) أقصى حالات التوتر .

(٤) ممارسة الاسترخاء (متى قمت بالتدريب؟ كم مرة في اليوم؟ هل أدى للراحة والاسترخاء الذي كنت ترجوه؟ أم لا؟ ما هو السبب في النتيجة التي أدى إليها أيجابية كانت أم سلبية ؟ ماالذي ستقوم به لتحسين أدائك فيما بعد؟)

مدى التقدم في ممارسة الاسترخاء

استمارة مراقبة شخصية

يوم: السبت بتاريخ: / /

الاسم والمهنة:

(أ) علامات الضغط ومصادر التوتر كما شعرت بها ؟

(استعن بقائمة الأعراض)

صف هنا بعض التفاصيل الأعراض وعلامات التوتر كما تشكو منها، بما في ذلك الأعراض العضوية أو النفسية أو الاجتماعية، أو أي عادات سيئة بدأت تظهر في حياتك خلال الأيام القليلة الماضية:

(ب) أكثر الأوقات التي شعرت فيها بالتوتر

متى؟

أين؟

مع من؟

وصف الموقف؟

درجة الشعور بالتوتر؟

(ج) أكثر الأوقات هدوءاً

متى؟

أين؟

مع من؟

وصف الموقف

درجة الشعور بالهدوء؟ (من صفر: ٥)*

(د) ممارسة تدريبات الاسترخاء

كم مرة؟

متى؟

طول المدة في كل مرة

درجة التوتر قبل الممارسة

درجة الهدوء بعد الممارسة (من صفر: ٥)**

(*) الدرجة تتراوح من: (صفر) أي أقصى حالات الشد والتوتر إلى: (٥) أقصى حالات الهدوء والراحة.

(**) الدرجة تتراوح من: (صفر) أي أقصى حالات الاسترخاء والهدوء إلى: (٥) أقصى حالات التوتر والشد.

مثال لأحد العاملين بسلك التدريس الجامعي ، تمثلت شكواه الرئيسية في القلق من مواجهة طلابه ، وخوفه من تقديم محاضراته لدرجة جعلته يوشك على الاستقالة من العمل بعد تكرار تغيبه عن محاضراته . تلقى في السابق علاجاً طبياً نفسياً باستخدام مضادات الاكتئاب ، ولكنه ذكر أن ذلك لم يأتيه بالفائدة المرجوة . قام بتطبيق الاستمارة بعد أسبوع من العلاج :

(أ) علامات الضغط ومصادر التوتر كما شعرت بها ؟

(استعن بقائمة الأعراض)

من الناحية العضوية خفقان وعدم استقرار ، نفسياً تزايد القلق والتوجس ، فقدان الرغبة في القيام بأي عمل إيجابي بما في ذلك المحاضرات المطلوبة مني ، لا زلت أتعاطى مضادات الاكتئاب ، ولكنني أتمنى التخلص منها ، فقدان الرغبة الجنسية .

(ب) أذكر الأوقات التي انتابني فيها التوتر

متى ؟ الساعة الثامنة صباحاً
أين ؟ في منزلي
مع من ؟ بمفردي
وصف الموقف ؟ خلال الإعداد للخروج لإلقاء محاضرة
درجة الشعور بالتوتر ؟ شديدة للغاية (+ ١)

(ج) أذكر الأوقات الهدوء

متى ؟ الساعة الحادية عشر صباحاً
أين ؟ بمكتبي
مع من ؟ بمفردي
وصف الموقف ؟ بعد الانتهاء من تقديم محاضرتي للطلاب
درجة الشعور بالهدوء ؟ (من صفر : ٥) * ٢+

(د) ممارسة تدرّيبات الاسترخاء

كم مرة ؟ مرة واحدة
متى ؟ قبل الخروج من المنزل وخلال المحاضرة حاولت
أن أدع نفسي مسترخياً
طول المدة في كل مرة
درجة التوتر قبل الممارسة
شديدة ١+
درجة الهدوء بعد الممارسة (من صفر : ٥) ٣+

(*) الدرجة تتراوح من : (صفر) أي أقصى حالات الشد والتوتر إلى : (٥) أقصى حالات الهدوء والراحة .

(**) الدرجة تتراوح من : (صفر) أي أقصى حالات الاسترخاء والهدوء إلى : (٥) أقصى حالات التوتر .