



ادبر بنكالىين

جرعة

دليلك المبسط للخروج من دوامة القلق ونوبات الهلع

من إعداد : محمد نجمو

□ الفهرس :



. اختبار القلق و الهلع ...

1 / اليوم العصيب الذي تغيرت فيه حياتي للأبد !

2 / نوبات الهلع و عواملها .

3 / النوبات ليست مشكلة ابدا مع هذه التقنية !

. الخطوة 1 : فكك الافكار قبل ان ينفجر القلق .

. الخطوة 2 : تقبل و تساهل .

. الخطوة 3 : لا تحاول ان تسترخي ، افعل هذا ...

. الخطوة 4 : أطلب المزيد .

. الخطوة 5 : هز جسمك و ارتعش .

. الخطوة 6 : اشغل عقلك .

4 / الخوف السابق و الخوف اللاحق .

5 / فرط التنفس السطحي و علاقته بالخوف .

6/ آلية حدوث نوبات الهلع و تفسير اعراضها ...

- ضربات القلب المتسارعة .
- ضيق التنفس.
- الدوخة / الخوف من الاغماء ،فقدان التوازن .
- الرعشة و الارتجاف .
- ارتخاء القدمين / ضعف الرجلين .
- الوخز / التنمل .
- تضبيب الرؤية.. الحساسية الزائدة للضوء و الاصوات .
- التعرق .
- ارتخاء الامعاء و المثانة.
- الخوف من الارتجاع او التقيئ .
- الخوف من فقدان السيطرة .
- الخوف من الجنون .
- اختلال الانية .
- الاكتئاب .

7/ التشوهات المعرفية .

8/ العار و الخوف .

9/ هل انت مشكلتك النفسية ؟!

10/ التعلق بدائرة الأمان .

11/ الأعذار و الانتكاسات .

هذا الكتيب العملي مرتب بشكل ممتاز على شكل ارشادات مختصرة ، بسيطة و مصممة بحيث انه بإمكان اي انسان مهما كان مستواه العلمي او الثقافي ان يفهمها و يتبع مراحلها خطوة بخطوة لكي يعرف من اين يتوجب عليه ان يبدأ.... يمكنك ان تكمل قراءة الكتيب في يوم واحد او اثنين بالكثير لتكتسب **مهارات قاعدية اساسية** في التعامل مع **الخوف الحاد المفاجئ** ليكون بوسعك فعل الاشياء التي تريدها و انت واثق و مطمئن في قدرتك على **تهدئة نفسك وروحك بنفسك** مهما كانت شدة النوبات المخيفة التي قد تجتاحك !

□ لن اتحدث معك كـمعالج معرفي انما كـانسان خاض التجربة و ذاق مرارة الهلع و القلق ...

هذا الكتيب شخصي جدا بالنسبة لي لان التقنيات الموجودة فيه اتبعتها بالحرف و هي فعالة جدا لدرجة انها ساعدتني على **ايقاف كل نوبات الهلع التي تعرضت لها حتى قبل ان تبدأ** و يتصاعد خوفي .. التمارين الموجودة هنا اعطتني بصيص امل في وقت كنت ضائعا متخبطا في ظلام مخاوفي ، في وقت كنت اشعر باليأس و العجز التام و هذا راجع لفشل كل العلاجات التي جربتها لاكتشف لاحقا بانها علاجات مزيفة و من المستحيل ان تعمل لانها تعالج الاعراض و لا تعالج الاسباب !

□

□

□ هناك ترتيب مدروس للتعاليم في الكتيب لمساعدتك على البدء حتى ولو كنت ستنتقل من القاع !

في الحقيقة المعلومات هنا ستخدمك بشكل افضل اذا كنت مبتدئ تماما و لا تعرف اي شئ عن نوبات الهلع او الخوف ، كما انه سيفيدك كثيرا حتى ولو كنت متقدم و مطلع و تريد الرجوع للأساسيات الثابتة للعلاج النفسي لكي تتناغم معها اكثر و ترسخها في عقلك .

□ انا متحمس جدا للبدء معك و اتمنى ان تكون كذلك ! ...

□

□

□

□

□

□

من يستفيد من هذا الكتيب ؟

إذا كانت لديك واحدة من هاته الاعراض او اذا اجتمعت عليك بعضها او حتى كلها فمن الضروري ان تقرأ الكتاب و تستعمله ابتداءا من اليوم :

- الرعشة ، ارتجاف العضلات .
- غصة في الحلق .
- الدوخة و الدوار و الخوف من الاغماء او السقوط .
- الخوف من الموت و المرض .
- الخوف من الاختناق و صعوبة التنفس .
- الخوف من الجنون .
- الخوف من السكتة القلبية و سرعة نبضات القلب .
- سرعة التنفس .
- الخوف من فقدان السيطرة .
- اختلال الانية او الشعور بالانفصال عن الواقع و عن النفس [تبدد الشخصية او تبدد الواقع]
- برودة الاطراف و تنملها .
- الارق و صعوبة النوم .
- الافكار الوسواسية التسلطية الكارثية ، التفكير المستمر بدون توقف .
- الحاجة الدائمة لان يكون احدهم معك ، الخوف من الجلوس لوحده .
- الشعور بالخوف بدون سبب واضح و محدد .
- الشعور بان حياتك على المحك و ان نهايتك قد اوشكت .
- الاسهال ، صعوبة البلع .
- تنمل الاطراف و الوخز و تيبسهم .
- ضعف الارجل و ارتخاؤهم و الخوف من السقوط .

بشكل عام هذا الكتيب ضروري لكل من درجة قلقه او خوفه تزيد عن **30 بالمئة** و لكي تكتشف حدة قلقك انا اطلب منك ان تجري الاختبار التالي ...

اختبار القلق و الهلع للدكتور David Burns □

التنقيط : 0 = أبداً ، 1 = قليلاً ، 2 = باعتدال ، 3 = كثيراً .

بالرجوع الى ما اختبرته من مشاعر السبوع الماضي ...

- 1/ هل تشعر با قلق ، توجس ، نرفزة ، خوف ؟
- 2/ هل تشعر بان الأشياء حولك غريبة ، غير واقعية او مريبة ؟
- 3/ هل تشعر بالنفصال عن جزء من جسمك او جسمك كامال ؟
- 4/ هل تهاجمك نوبات هلع مفاجئة و غير متوقعة ؟
- 5/ هل ياتيك شعور باقتراب نهايتك او بالموت الوشيك ؟
- 6/ هل تشعر بالتوتر ، الضيق الشديد و الضغط الخانق ؟
- 7/ هل تجد صعوبة في التركيز ؟
- 8/ هل تتعبك الافكار المستمرة و كثرة التفكير ، مخك يقفز من فكرة الى اخرى بدون توقف ؟
- 9/ هل تراودك وساوس مخيفة ، خيالت و احالم يقظة مرعبة ؟
- 10/ هل تشعر بانك على وشك فقدان السيطرة ؟
- 11/ هل تخاف من النهيار و الجنون ؟
- 12/ هل تخاف من الغماء و السقوط ؟
- 13/ هل تخاف من المراض و التعرض لنوبة قلبية و من الموت ؟
- 14/ هل تخاف من ان تظهر غبيا او جباناً او غير طبيعي في اعين الناس ؟
- 15/ هل تخاف من البقاء وحيداً ؟ هل تخاف من النعزال و هجر الآخرين ؟
- 16/ هل تخاف من الانتقادات و من عدم رضى الآخرين عنك ؟
- 17/ هل تخاف من ان هناك شئ فظيع و مريع على وشك الحصول ؟
- 18/ هل ياتيك خفقان القلب و سرعة النبض و هل تاتيك ضربات مفاجئة زائدة و غير منتظمة ؟
- 19/ هل تشعر باللم و الضغط و الضيق في صدرك ؟

- 20/ هل تشعر بالخدر و التنمل في اطراف يديك او رجليك ؟**
- 21/ هل تاتيک آلم على شكل فراشات في بطنك و تشعر بعدم الراحة هناك ؟**
- 22/ هل تعاني من المساك او السهال ؟**
- 23/ هل تعاني من الرق و صعوبة النوم ؟**
- 24/ هل عضالتك مشدودة و متوترة ؟**
- 25/ هل تتعرق بدون وجود حرارة ؟**
- 26/ هل تعاني من غصة او الم في الحلق ؟**
- 27/ هل تعاني من الرعشة و الارتجاف ؟**
- 28/ هل تشعر بضعف الرجل و كأن ارجلك مطاطية و غير ثابتة**
- 29/ هل تشعر بالدوار و الدوخة و الشعور بعدم التوازن ؟**
- 30/ هل تشعر بالاختناق و صعوبة التنفس ؟**
- 31/ هل تعاني من الصداع و الم الرأس و من آلم الرقبة و الظهر ؟**
- 32/ هل تصاب بومضات الحرارة في جسمك او تصاب بقشعريرة البرد ؟**
- 33/ هل تشعر بالتعب و الضعف و الرهاق البدني بسهولة ؟**

مجموع النقاط = Total Score

بإمكانك معرفة نتيجة الاختبار أو درجة قلقك من خلال جمع نقاط كل الأعراض مضافة مع بعضها البعض

Total Score	درجة القلق
0 – 4	قلق مهمل أو غير موجود
5 – 10	قلق محدود المدى
11 – 20	قلق معتدل
21 – 30	قلق فوق المتوسط
31 – 50	قلق حاد
51 – 99	درجة قصوى من القلق تصل للهلح

1 / اليوم العصيب الذي تغيرت فيه حياتي للأبد! □

اتذكر ذلك الشعور جيدا عندما كنت لا اتجاوز ال 15 سنة من عمري ، انصدمت من دون سبب باحاسيس جسدية غير مألوفة و لم استطع تحديد نوعها او حتى ماهيتها ! ... □

فجأة تسارعت دقات قلبي و زادت حدة تنفسي و كأنني الهث من الجري مع انني لم اقم من مقعدي في القسم استنجت بسرعة بانني تعرضت لنوبة قلبية .. كنت سابكي من شدة الخوف .. ارتعبت من تلك الاحاسيس الشديدة و شعرت بان قلبي سيتوقف .. قلبي سيخرج من صدري .. شعرت بضيق في صدري لدرجة انني وجدت صعوبة في التنفس .. انا في مكان بعيد جدا عن المساعدة .. انا عالق و لا احد بامكانه ان ينقذني حتى الله ليس بامكانه ان يفعل اي شيء لانقاذي ! .. □

هذه هي الوسائس و الافكار الكارثية التي راودتني .. □

فقدت السيطرة على افكاري و مشاعري تماما .. اصبحت و كانني خارج هذا العالم .. تجربتي مع هذه الاحاسيس الجسدية كانت مرعبة .. فقدت الاحساس بالواقع الذي بدا لي على انه مشوه و غريب جدا !!! □

قلت لنفسي ماذا لو كنت اعاني من نوبة قلبية و احتاج لتدخل طبي سريع ؟! □

انا اوشك على الموت الان ! .. يالله انا لا اريد ان اموت بهذه الطريقة الفجائية السريعة !!! □

كنت لا اريد ان يرى زملائي ضعفي و خوفي ، فهربت من القسم و هرعت في عجلة للطبيب و انا مرعوب لعله يأمن روعتي و يفسر لي معاناتي التي لم اختبر مثلها من قبل .. فعمل لي بسرعة مخطط القلب و فحصني بعناية شديدة ثم قال لي انت معافى .. انت لا تعاني من اي مشكلة .. قلبك سليم نجمو ! . □

لكنني و من شدة انصدامي بتلك النوبة التي تعرضت لها لم اصدق كلام الطبيب لانه لم يفسر لي سبب شعوري بتلك الاحاسيس الجسدية المرعبة .. كلامه طمأنني قليلا لكنني في الداخل لم اصدق بان احاسيسي التي كانت حقيقية جدا لم تكن دليلا على ان نهايتي قد اوشكت ... □

قلت لنفسي انا اعاني من خطب ما .. انا اعاني من مشكلة حقيقية .. ربما انا اعاني من مرض خطير لم يستطع هذا الطبيب الكشف عنه باجهزته و منذ ذلك الحين تغيرت شخصيتي و اصبحت قلقا و متوجسا من كل شيء و فقدت احساسي بالامان في هذا العالم ، فقدت حتى احساسني بنفسي فلم اعد اعرف اين ذهب نجمو القديم و لماذا تغيرت مشاعري و لماذا اصبحت نظرتي للحياة متشائمة و حتى سلوكاتي انقلبت علي بطريقة لا واعية فكنت اهرب من السفر و قررت البقاء منطويا في البيت خوفا من ان تتكرر لي نفس التجربة الفضيعة و التي اكتشفت بعد سنوات طويلة من المعاناة التي لا داعي لها بانه يطلق عليها اسم **نوبة الهلع** او **نوبة الذعر** او **البانيك آتاك** !!! □

نوبات الهلع غير مريحة مطلقا و مجرد تفكيرك فيها يجعلك تشعر بالقلق ،ربما حالتك تطورت لدرجة انك تجد صعوبة في الابتعاد عن البيت و يتعذر عليك تلبية دعوات اقاربك و اصدقائك الذين يسيؤون الظن بك ... □

سيقول لك صديقك انت معزوم على حفلتي اليوم و ستعطيه الكثير من التبريرات و الاعذار لكي لا تذهب ، ستخطط عائلتك للقيام برحلة صيفية و الذهاب الى مدينه اخرى او الى دولة اخرى و سترفض الذهاب معهم جملة و تفصيلا ، و اذا حاولت ان تشرح معاناتك لاحدهم **سيستهزا** بمعاناتك او انه **سيسفك** عليك او **يغضب** بسبب عدم قدرته على التعاطف و فهمك ، الناس سيقولون لك **لا تقلق** او **اخرج نفسك** من هذه المشاعر و هم لا يعرفون بان ردودهم

ستجعلك تخاف و تقلق اكثر ، سيقولون لك **تجاهل** هذه النوبات فقط او **انسى** بشأنها و لا يدركون بانك طول الوقت تحاول ان تتناساها لكنك لا تستطيع ان تضع حدا للتفكير في نوبة الهلع القادمة التي ستحدث لك بدون سبب ... سيقولون لك **جميعنا نقلق .. التوتر** مشكلة يعاني منها الجميع و لا يدركون بان القلق و الخوف الذي تشعر به مختلف تماما عن القلق الاعتيادي الذي يتعرض له الناس من حين لآخر من ناحية القوة و الشدة و التأثير و طول المدة !

و كأن هنالك **زر سحري** اذا ضغطت عليه ستنتهي مشاكلك بشكل لحظي في التو و الحين !!! هكذا يظن الناس حولك الذين لا يفهمون طبيعة اضطراب الهلع و لا يدركون صعوبة التعامل مع **الاعاقة النفسية** الذي يسببه هذا الاضطراب ...

□ لكن بغض النظر عن ردود افعال الناس و عن فهمهم لك من عدمه فانا اؤكد لك على انه مهما **طالت مدة معاناتك** و مهما شعرت بانك **عالق** و انك من **المستحيل ان تتحرر** فاسمح لي ان اخدش كبريائك و ان اثقب هذه الفقاعة التي تعيش بداخل حدودها فاضطراب الهلع يتعالج 100 بالمئة اذا حصلت على العلاج المناسب و اذا التزمت به .. انا لا اقول لك بإمكانك ان **تتعاش** فقط مع حالتك بل بإمكانك ان تتعافى منها نهائيا .. و فكرة ان اضطراب الهلع لا يمكن علاجه انما يمكن التعاش معه فقط من خلال العلاج النفسي او الادوية التي تشعرك بالتحسن في البداية و بعد ذلك ترجع الى نقطة الصفر هي خرافة قديمة جدا و قد عفى عنها الزمن !

□ مهما شعرت بانك **وحيد** فانت لست لوحدهم مطلقا هنالك الملايين من الناس الذين يشاركونك نفس المعاناة و يشعرون بنفس شعورك بالضبط عبر مختلف انحاء العالم و في حقيقة الامر لا تبحث بعيدا لتجد من يعاني من الهلع او من القلق فاذا وجهت تركيزك على معاناة الناس بدلا من التركيز على معاناتك ستجد بان هذه الاضطرابات موجودة حتى في اقرب الناس اليك من عائلتك او اصدقائك .. الصعوبة تكمن في ان الناس يتكتمون على مشاكلهم النفسية و ليس لديهم الشجاعة ليقولوا بها مثلما تتكتم انت على معاناتك و مخاوفك بسبب شعورك بالعار و خوفك من ان يحكم عليك الناس .

لهذا مهما شعرت بان معاناتك **مميزة و فريدة من نوعها** وانك لوحدهم من تشعر بهذه الطريقة فانت مخطئ تماما هنالك عدد لا يتخيله من الناس يمرون **بنفس** الاعراض الاعتيادية و المملة التي تمر بها انت لهذا فمعاناتك ليست مميزة !

□ انا هنا لا اقول لك مهما شعرت بانك لست طبيعيا و بانك تعاني من خطب ما فانت **طبيعي** جدا و لا يوجد هنالك اي شئ يدل على انك غير ذلك .. اي انسان ساضعه في مكانك و احقن له **هرمونات التوتر** سيشعر بنفس شعورك .. المشكلة هو ان المسميات الطبية مثل اختلال الانية ، الوسواس القهري ، نوبات الهلع ، الفوبيا او المخاوف المرضية و اضطراب القلق .. هذه المسميات المختلفة ستجعلك تخاف اكثر ستجعلك تشعر بالضياع و قلة الحيلة و ستنسى الجوهر المشترك الذي يمتاز به جميع هذه المشاكل النفسية الا و هو القلق .. فدعك من المسميات الاكاديمية و اعرف بانك تعاني من شئ واحد فقط وهو **القلق ...** انت لا تعاني من اي شئ اخر !

مشكلة هذه المسميات هو ان الناس عندما يتم تشخيصهم بها فهم يعتبرونها هوية او جزء من انفسهم .. ستقول لنفسك انا مريض عقليا او نفسيا .. انا اعاني من خلل في الدماغ او من ضرر في المخ .. انا معيوب و غير طبيعي مثلما انا!

لكن نوبات الهلع لا تعتبر مرضا نفسيا او عقليا و هي لا تحتاج لعلاج نفسي الا اذا كان المصاب يحس بالعار تجاهها و يخشى حدوثها دائما ويعيش في قلق مزمن من تكرارها فحينها يتحول الوضع الى اضطراب نفسي يحتاج للتدخل العلاجي ، اما عن نوبات الذعر في حد ذاتها فما هي الا مجرد مشاعر مكبوتة في الاساس متشكلة من حزن ، غضب ، خوف و عار رفضنا ان نحس بها لهذا تخرج لا اراديا تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة .. هي مجرد اضطرابات مؤقتة جدا في النفسية ...

لهذا اسمح لي بان اتلاعب باسم نوبات الهلع و غيره لاسم لطيف اكثر و اقل رعبا .. احب ان اسمي نوبات الهلع **بنوبات الامان والحماية** و لاحقا في الفصول الاخرى سأشرح لك معنى هذه التسمية الجديدة !

اعلم جيدا بانك تشعر بالقلق و الخوف الان و تجد حتى **صعوبة** في اكمال **القراءة** و التركيز مع كلامي

لكنني اطلب ان تخصص بعضا من الدقائق لهذا التمرين و تخيل معي الان كيف ستكون حياتك بدون ان تكون مضطر لان تفكر بالقلق 24 ساعة / 24 .. تخيل معي بانك تعافيت .. الى اين ستذهب و ما هي الاماكن و المدن المختلفة التي ستزورها ؟ من هم الاشخاص او الاحبة الذين ستذهب لزيارتهم ؟ ما هي الاحلام او المشاريع التي كنت تؤجلها و الان ستبدأ في تحقيقها ؟ ما هي الدراسة او العمل الذي تخليت عنه بدافع الخوف و الذي ستبدأ فيه مجددا ؟ !
اعلم بانك تجد صعوبة حتى في تخيل حياتك بدون نوبات الامان .. هذا لانك عانيت منها لوقت طويل و اصبحت جزء من هويتك لدرجة انك تشعر بانك اذا تحررت منها فانت ستفقد نفسك و لن تعرف من تكون بدونها !
لكن اذا استطعت ان تقوم بهذا التمرين البسيط معي فابمكاننا ان نحقق كل ما تخيلناه مع بعضنا .. عندما تكون لديك رؤية واضحة للكيفية التي ستكون عليها حياتك عندما تتعافى فسيصبح من الحتمي ان تنال التحرر لان ما نتخيله في عقولنا و ما نؤمن به هو ما سيحدث على ارض الواقع لا محالة ..
الحياة الحالية التي تعيشها الان ماهي الا نتاج لتخيلاتك القديمة التي تمسكت بها
بعدما تنتهي من تخيل التعافي بوضوح قدر المستطاع ، أجب على هذا السؤال في ورقة :

● **لماذا تريد التحرر من نوبات الهلع ؟**

● **لماذا التحرر مهم جدا بالنسبة لك ؟**

قبل ان تكمل القراءة اريدك ان تعرف بان بعض المفاهيم في الكتيب ستكون جديدة عليك تماما و بعضها الاخر غير ذلك ، ربما تكون لديك بعض المعلومات المسبقة عما ساتحدث عنه لكن هناك طبقات للمعرفة فعندما اتحدث عن مبدأ التقبل مثلا هناك فرق بين من سمع به فقط .. و من يعرفه نظريا .. و من يطبقه .. و من يحترفه .. و من احاط بالتقبل من كل جوانبه .. هل لاحظت الفرق ؟ !

فقط بمجرد مشاهدتك لفيديو او اثنين هنا وهناك عن التقبل و قراءتك لمنشورات او سماعتك لمدرّب تنمية يتحدث عنه فهذا لا يعني بانك احترفته او على الاقل وعيته و ادركت عمقه فعلا ! فلا تستهن بما ستطلع عليه في الكتاب ... حتى ولو لم تستطع فهم كل شيء او تطبيق كل شيء بطريقة مثالية

تذكر بان إلمامك بمعلومة واحدة فقط في الصفحات المقبلة كفيل بان يغير حياتك للأبد ، هذا وعد مني !

2/ نوبات الهلع و عواملها :

قبل ان نعرف ماهية نوبات الأمان اردت ان اذكرك باننا نتحدث عن نوبات الهلع الان و لكي نفهمها نحتاج لان نفهم ماهو الخوف و القلق ؟

الخوف هو ردة فعل غريزية تجاه خطر حقيقي نواجهه هنا و الان في هذه اللحظة .

الخطر موجود خارجنا و هو معروف و محدد .. مثل مواجهة اسد او قرش في الماء .. الخوف ينتهي بسرعة مع ازالة مثير الخوف .

اما **القلق** من جهة اخرى فليس له اي علاقة بخطر حقيقي خارجي .. القلق هو ردة فعل و توتر عام ناتج عن افكارك و توقعاتك للمخاطر الوهمية المستقبلية .. عندما تقلق انت لا تعرف ما هو الشيء الذي يخيفك بالضبط .. الشيء الذي يشعرك بالتهديد مصدره داخلي او غير معروف و غامض



الان ربما ستسألني ما علاقة هذا بنوبات الهلع .. تخيل معي بان هناك سلم يمثل درجات توجسك و اقصى درجة هي 10 ، اثناء نوبة الهلع قلقك سيكون في اعلى درجاته هذا يعني 8 او 9 من عشرة ..

☐
☐

اذن نوبة الامان والحماية هي نوبة خوف شديدة تستمر من 5 دقائق الى 20 دقيقة . و الانسان المصاب لديه على الأقل 4 من هذه الاعراض :

✓ تسارع دقات القلب

✓ الشعور بانك ستصاب بالجنون او انك ستفقد السيطرة على نفسك

✓ الشعور بانك عالق في مأزق و تحتاج لمهرب

✓ الشعور بانك امام خطر حقيقي يهدد حياتك

✓ الاحساس بان نهايتك اوشكت

✓ ضيق في الصدر

✓ الدوخة

✓ الشعور بانك خرجت من جسمك

✓ شعور بعدم الواقعية

✓ تنميل الاطراف و شعور بالوخز او التصلب او الخدر في اليدين و الرجلين

✓ صعوبة في التنفس

✓ التعرق و ارتعاش الجسم

□ و اهم ما يميز نوبات الهلع هو **الخوف الشديد و المبالغ فيه من كل هذه الاعراض الجسدية**

نوبات الهلع تحدث بشكل مفاجئ و عندما تحدث لنا سنخاف من ان تتكرر هذه التجربة المؤلمة و نبدأ في تجنب بعض المواقف المرتبطة بها و سنخاف منها و حينها ستبدأ حلقة الخوف المفرغة ... هل تجربتك معها مماثلة ؟!

☐
☐
☐



□ أكثر فكرة تسيطر على تفكيرك حينها هي : **هذه النوبة او هذا الاحساس الخطير ستقتلني !!!**

و هذا سيفعل **نظام الهروب او القتال** لديك و لا يوجد هنالك اي شئ غير **طبيعي** بشأن نوبات الهلع .. هذا النظام تمتلكه جميع الحيوانات الشدية و هو يحمينا من الخطر و من التهديدات المحتملة .. لكن في كثير من الاحيان ينتهي بنا المطاف **بالخوف من نوبات الهلع نفسها** .. هذا النظام ليس هدفه هو قتلنا بل بلعكس تماما هدفه هو **حمايتنا** و توفير الامان لنا ... لهذا احب ان اسمي نوبات الهلع بنوبات الامان و الحماية .. يجدر بنا شكر هذا النظام بدلا من ان نلقي اللوم عليه او ان نخاف منه ، أليس كذلك ؟!



□ اهم شئ بإمكانك ان تأخذه مني هو ان نوبات الهلع مع انها مخيفة و غير مريحة لكنها :

✓ **آمنة تماما و لا يمكن ان تؤذيك ..**

✓ **انت لن تموت و لن تختنق و لن يتوقف قلبك ..**

✓ **لا احد مات من نوبات الهلع و من الخوف ..**

✓ **لا احد فقد عقله او فقد السيطرة على نفسه او جن جنونه بسببها ..**

✓ **جرعة الادريالين لن تقتلك !!!**

✓ **نوبات الامان ليست عدوك ..**

✓ **فكر في كل المرات السابقة التي تعرضت لها و وصلت النوبة لذروتها فقلت لنفسك هذه مختلفة عن التي قبلها .. هذه المرة ستنال مني و لن استطيع تحملها و لكنها تلاشت و ذهبت لوحدها و لم يحصل لك اي مكروه ، اعرف بانك ما زلت تشعر في داخلك بان هذه النوبات و الاحاسيس المصاحبة لها و الاعراض مثل تسارع النبضات و ضيق التنفس و الدوخة هي اشياء خطيرة يجب الاحتراس منها لكن اذا اردنا ان نقيم النسبة المئوية لعدد المرات التي نجوت فيها من كل النوبات و اعراضها المختلفة ، فكم ستكون ؟!**

اذا كنت تقرأ كلامي الان فانت نجوت بحياتك و تخطيت بنجاح كل واحد منها بنسبة 100 في المئة ! لو لم تكن كذلك لم تكن موجودا الان لتتعلم من هذا الكتاب

اليس هذا الامر مذهل ؟!

اليس هذا الخبر مفرح لك ؟!

انه مهما بلغت النوبة ذروتها و جابت اقصى مالمديها فانت تستطيع التعامل معها و مع ما هو اسوء كذلك !!!

الآن اسمحلي بان اخبرك ببعض اسباب نوبات الامان اذا كان ينتابك الفضول لمعرفة هذا الشيء ، ساشرح لك لماذا انت وصلت لهذه المرحلة و لماذا يعاني بعض الناس من هذه النوبات في حين ان اشخاص اخرين ☐ تحدث لهم لمرة واحدة فقط او لا تحدث لهم مطلقا !

اغلب المصابين لا يدركون بان المشاكل النفسية مركبة و هناك الكثير من العوامل المختلفة التي تؤدي اليها و اي برنامج علاجي لا يراعي كل هذه العوامل سيكون ناقص ، كما انه سيفشل في كثير من الاحيان ، لهذا تفشل الحلول السريعة مثل الادوية لانها لا تعالج المشكلة من جذورها بل هي تغطي ☐ الاعراض لفترة مؤقتة فقط ...

● العامل الوراثي والعائلي ☐

اذا كان احد والديك شخصيته قلقة ، او كان يعاني من نوبات الهلع او اي نوع اخر من اضطرابات القلق مثل اضطراب القلق العام او الوسواس القهري فستزيد احتمالية تعرضك لنفس معاناته لانه سيورث لك منذ سن صغيرة قناعاته المشوهة ، افكاره و نظراته المتشائمة للحياة و التي ادت لتطور هذه الاضطرابات عنده و ربما عندك ..

اذا كان والداك يخافون عليك بشكل مفرط فهذا سيجعلهما يحاولان حمايتك بطريقة متطرفة و هذا يضايقك كطفل و يمنعك من اكتشاف العالم و مكانك فيه لتشعر بان العالم الخارجي مكان خطير مليئ بالتهديدات و انه ليس من الامن ان تخرج من منطقة راحتك المألوفة و هذا سينقلب عليك لاحقا عندما تكبر و لن يكون بوسعك تجاوز حدود امانك لان الخوف يشلك ...

اذا كان احد اوليائك من النوع القاسي الذي ينتقدك بطريقة لاذعة على اقل خطأ و ينتقدك حتى على مشاعرك الانسانية و يسخر من خوفك كطفل او حتى اسوء مثل ان يؤنبك قائلا (ليس من واجبك ان تخاف ، الرجال لا يخافون) لتشعر بانه ليس من حقك ان تخاف فانت سيتطور لديك شعور عميق بالعار و ستشعر بان خوفك غير مقبول و انه يجعلك انسان معيوب فتضطر لدفنه في اعماقك و ترفضه و تحاول التخلص منه و انت لا تدرك بان خوفك لا يجعلك معيوب انما يجعلك انسان فقط ، انت لا تدرك بان رفضك للخوف سيغذيه اكثر ليصبح مثل الوحش الذي ستفقد السيطرة عليه و الذي سيعبر عن نفسه معلنا عن وجوده عن طريق نوبات الهلع لكي يلفت انتباهك له

● العامل العاطفي : كل العواطف و المشاعر المكبوتة .. خصوصا العار ، الخوف ، الحزن و الغضب فهي ستخرج

على شكل نوبات خوف او اكتئاب فيما بعد كلما تراكمت بدون ان نعبر عليها

● العامل الفيزيائي : اسلوب الحياة السيئ سيكلفك الكثير من ناحية الصحة النفسية حتى ولو لم تقدر او تثمن ارتباطهم العميق ببعض ، الاشياء التي ساذكرها الان تؤثر سواءا آمنت بذلك ام لم تؤمن .. العادات الخاطئة مثل التدخين و الاباحه ، الحمية الخاطئة التي تعتمد على الحلويات ، المنبهات مثل القهوة و كذلك الدهون .. التعب الذهني و التعب الجسدي .. التوتر المتراكم و التعامل السيئ مع ضغوطات الحياة و لا ننسى قلة الحركة و النوم الغير الكافي كلها تؤثر بشكل سلبي على حالتك النفسية و حتى لو لم تكن المسبب الرئيسي لحالتك فهي ستجعلها تتفاقم و ستزيد من حدة النوبات عندك بطريقة لا يمكن ان تتخيلها

● العامل الفكري او الذهني :

لا شيء مخيف اكثر من الخوف نفسه .. القلق يظهر على شكل اعراض جسدية غير مريحة في اجسامنا المشكلة ليست في هذا القلق المشكل هو في **انفعالنا المبالغ فيه و خوفنا و حساسيتنا الزائدة** تجاه خوفنا و ما يسبب خوفك من خوفك او خوفك من التعرض لهذه النوبات هو المعتقدات المشوهة مثل :

✓ اذا قلقت بشأن حدوث نوبات الهلع فهذا سيجعلني اتجنبها او على الاقل سيحضرني نفسيا لمجيئها !

✓ نوبات الهلع خطيرة جدا و يمكن ان تقتلني !!!

✓ انا لا يمكنني تحمل نوبات الهلع !

✓ ماذا لو تعرضت لنوبة هلع و فقدت السيطرة على نفسي ، ستكون كارثة لو اصبحت بها ؟!!!

✓ ماذا لو فقدت عقلي ؟!!!

✓ ماذا لو تعرضت لنوبة هلع و استمرت حداثها في التزايد بدون ان استطع ايقافها ؟!!!

لا ريب الان انك تخاف من حدوث النوبات بعد كل هذه الافكار المربكة التي لا تدرك اصلا بانها موجودة في عقلك اللاواعي ، لو قلت لنفسك هذا الكلام فما الذي تتوقعه مني ؟! .. ساصاب بالذعر مثلك بكل تأكيد !!!

ما يزيد من الامور سوءا و تعقيدا هو ان مخك يربط بين النوبات و المواقف ، الاشخاص ، الاوقات او الاماكن التي تذهب اليها فتبدأ في تجنبها بالتدريج و ربما تتخلى عن فعل اشياء قيمة في حياتك مثل عدم الذهاب للعمل او الدراسة ، عدم زيارة الاقارب ، الجلوس في منطقة الامان و عدم السفر او الابتعاد عن البيت لتضييق عليك الارض بما رحبت و كل هذا يعزز لديك قناعة انك لا تستطيع التعامل مع نوبات الهلع و انها خطيرة و لن يكون بوسعك ان تتأكد من صحة هذه القناعات و لا ان تفندها او تنسفها من عقلك الباطن و ستظل تدور في حلقة مفرغة بدون مخرج !

عندما نفصل خوفنا عن نوبات الهلع و نتعلم ان لا نخاف حدوثها حينها سنتحرر كليا و في الفصول اللاحقة سنتعلم مع بعضنا فعل هذا الشيء ، فهل انت متحمس ؟!

قبل ان اكمل كلامي اريد ان اوجه لك شكري على اكمالك معي لحد هذه اللحظة و اشكرك على انفتاحك للتعلم و اهتمامك بهذا الكتاب الذي سيغير من علاقتك مع نوبات الهلع و مع حياتك للابد .



3/ النوبات ليست مشكلة ابدا مع هذه التقنية !



افضل تقنية وجدتها و تجربتها شخصيا لايقاف كل واحدة من نوبات الامان التي تعرضت لها هي تقنية تدعى DARE لباري ماكدوناغ اشهر معالجي القلق في العالم .

روعة هذه التقنية هو انها بسيطة جدا و عملية و كلما طبقتها اكثر كلما تعودت عليها و اصبح من السهل على عقلك فعلها تلقائيا .. ستبذل مجهود و ستطبقها بشكل ارادي لمدة شهرين او 3 ثم ستلاحظ بان العملية اصبحت تلقائية و ان عقلك اللاواعي ترمج عليها و اصبح يقوم بالخطوات في مكانك بدون ان تفكر في الموضوع و الامر الرائع ان نوبات الهلع تتوقف حتى قبل ان تبدأ .. لكنك تحتاج لان تمارس هذه التقنية و تتعلمها و تحترفها مثلما تحترف اي مهارة جديدة .. و اهم شيء تحتاج لان تلتزم بها حتى و لو بدا لك على انها لا تعمل خلال الايام الاولى ! ..

☐ استمر حتى تتعلم القيام بها بشكل صحيح ...

نوبات الهلع ليست سوى **طاقة توتر** تظهر على الجسم من حين لآخر .. القلق ياتي على شكل **موجات** مثل موجات البحر .. الموجة تأتي ، **تصل لذروتها** و بعد ذلك **تراجع و تذهب** و هكذا .. القلق ياتي و عندما يصل الى ذروته نسميه ☐ نوبة هلع و بعد ذلك **تتلاشى** .. كل الموجات تنتهي في النهاية ..

☐ القلق الذي تشعر به **مؤقت** فقط و لن يستمر مطلقا !

☐ القلق لا يتحول الى نوبات هلع و لا يصبح مشكلة او اضطراب الا اذا تعاملنا معه **بطريقة خاطئة !**



● الخطوة 1 : فكك الافكار قبل ان ينفجر القلق

الطريقة المخيفة التي نتحدث بها مع انفسنا هي اكبر خطأ نقع فيه اثناء تعاملنا مع اعراض القلق الغير مريحة ..
☐ الافكار التي تجعل قلقنا يتطور بسرعة و يتحول الى نوبة امان هي الافكار الكارثية التي تبدأ بكلمة ماذا لو ؟!

☐ ماذا لو اغمي علي ؟

☐ ماذا لو لم يتوقف قلبي عن النبض ؟

☐ ماذا لو استمر هذا لشعور السيئ للأبد ؟

☐ ماذا سيقول عني الناس اذا لاحظوا خوفي ؟

☐

مشكلة هذه الافكار هو انها مبالغ فيها و في اغلب الاحيان لا تحدث على ارض الواقع نهائيا .. و نحن نصدقها بسهولة فقط لاننا في حالة انفعال و تحت تأثير هرمونات التوتر التي تشوه المنطق لدينا و قدرتنا على التفكير و التحليل بموضوعية .. هنالك مثل يقول : (خوف انسان ما و املاً رأسه بما تريد بالخرافات و الاكاذيب و هو سيصدقك و يطيعك بدون تشكيك في صحة كلامك !)
☐

☐ اذا كنت تفكر بهذا الاسلوب الكارثي ، اذا كنت تضخم الامور و تعطيتها حجم اكبر من حجمها الواقعي فلا بأس .

اعلم ان هذا هو **الطبيعي** لان الطريقة التي تطورت بها ادمغتنا هو **توقع اسوء سيناريو محتمل** .. فبقاؤك يُحتمل عليك ان تكون **متشائما** و تتوقع الاسوء ، هذا سيكون افضل من ان تكون متفائلا .. الانسان القديم كان يفكر بهذه الطريقة لكي يبقى على قيد الحياة و لكي ينجوا و لا يقع فريسة للحيوانات المتوحشة في البرية ..
☐

☐ ماذا لو كان هناك نمر او ضبع يختبئ بداخل هذا الكهف ؟ من الافضل ان لا اقرب منه !

هذا ما كنت ستقوله لنفسك حينها لو كنت تعيش في العصر الحجري D:

☐ طريقة التفكير هذه **مفيدة و مهمة** لانها حافظت على بقاء سلالتنا لآلاف السنين

لحسن حظنا كبشر هو ان تلك المخاطر الحقيقية التي كانت تهدد حياتنا كل يوم اصبحت نادرة جدا ، لكن الجزء المسؤول على ابقائنا على قيد الحياة من ادمغتنا ما زال بدائي و مازال يتوقع الاسوء و يبحث عن التهديدات المحتملة و عندما يفشل في ايجادها خارجنا سيبحث عنها بداخلنا و يقوم بصنعها من خلال تصور حدوث هذه المخاطر .. لهذا ستأتيك فكرة تخبرك :

☐ ماذا لو تعرضت لنوبة قلبية و لم احصل على المساعدة الطبية بسرعة ؟

☐ ماذا لو فشلت في مشروع و لم استطع ان اوفر رغيف الخبز لعائلتي و لنفسي ؟

باري ماكدوناغ يقول بان هذه الافكار اذا لم يتم الرد عليها بسرعة و بجزم فهي ستتكاثر في العدد و مخك سينتقل من فكرة الى فكرة اخرى اكثر اخافة منها .. ماذا لو ؟ ماذا لو ؟ ... و ماذا لو ؟

و ستزيد حدة اعراض القلق الجسدية التي تعاني منها !

لاحظ معي بانه لا يمكنك ان توقف هذه الافكار او ان تتخلص منها لهذا لا تحاول ذلك لانها خارج تحكمك ما يمكنك ان تتحكم فيه هو ردة فعلك تجاهها او الطريقة التي ترد بها عليها و هذا هو اهم شيء .

من الرائع انه بوسعنا ان نفهم هذه الافكار الكارثية باستعمال جملة **ماذا بعد ؟**

مثلا :

الفكرة الكارثية : ماذا لو لم يتوقف قلبي عن النبض بسرعة ؟

الرد المنطقي : ماذا بعد عضلة قلبي قوية جدا بشكل مذهل ، هذا يعتبر مجرد تمرين رياضي خفيف او احماء بالنسبة له فقط !

الفكرة الكارثية : ماذا لو تعرضت لنوبة هلع في السيارة ؟

الرد المنطقي : ماذا بعد ؟ ساستمر في السياقة بالرغم عنها مثل العادة و اذا احتجت للراحة ساركن السيارة على جنب الطريق حتى تهدأ النوبة .

الفكرة الكارثية : ماذا لو لم تتوقف هذه الوسوس عن الدوران في ذهني ؟

الرد المنطقي : ماذا بعد الوسوس تبقى مجرد افكار و هي لن تؤذي ، ساتركها تذهب و في النهاية مخي سيهدأ لوحده !

في الحقيقة لا يهم اذا كنت تصدق هذه الردود ام لا .. المهم ان ترد على هذه الافكار بسرعة قبل ان يتفاقم القلق

و ليس عليك ان تستعمل جملة ماذا بعد ؟ بامكانك ان تستعمل عبارات مثل : **أين المشكل ؟ .. لا يهم ، طر او عادي**

في بعض الاحيان لن تستطيع تحديد افكارك بالضبط .. ستشعر **بقلق** او ضيق مفاجئ ينتابك حينها بامكانك ان تقول **ايا كان هذا الشعور ، هذا مجرد موجة توتر .. الموضوع بسيط**

• الخطوة 2 : تقبل وتساهل .

المصابون يجدون صعوبة في تقبل هذه الحقيقة و هي ان المشكل ليس في القلق او في النوبات .. المشكل هو في تعاملنا الخاطئ معها .. و اكثر الاساليب الشائعة التي يستعملها الناس كردة فعل تجاه القلق والخوف هو محاولة التخلص منه عن طريق المقاومة و التصارع معه و محاولة جعله يذهب و هم لا يدركون بان هذا سيعيق الجهاز العصبي من تفريغ هذه الشحنة التوترية و التحرر منها ..

ربما سيتطلب منك الامر اشهر او سنوات حتى تدرك هذا لكن اذا قلت : *انا اكره هذا الشعور ساتخلص منه الان و اضع له حلا ..* فهذا الاسلوب لن يعمل ، اما ان اتبعت النصيحة الشائعة : *تجاهل خوفك و مشاعرك* ، فهذا ليس حلا كذلك !

لان اول خطوة للتحرر من النوبات هو رؤيتها مثلما هي فلا تتظاهر بانك لا تخشاها او انها غير موجودة .. الشجاعة ليست غياب الخوف انما هي الاعتراف بوجوده و تقبله .. الانكار للحمقى و للجبناء فقط و ليس العكس .. الامر يتطلب شجاعة و صدقا عاليين ان تعترف بخوفك و تقول نعم انا اشعر بالخوف ، انا تعرضت لنوبة الان و هذه هي الحقيقة .. اعترف بهذا لنفسك اولا .. تذكر بان الكذب و محاولة ايهام مخك بانك لست خائف و محاولة اخفاء شعورك عن نفسك و تغطيته لكي لا يراه الآخرون هو سبب اضطرابك النفسي و تعبك الذهني !

التجاهل و الانكار و الكذب على النفس هو محاولة يائسة للهروب من حقيقة انك خائف من النوبات .. و اذا هربت منها فهي ستطاردك بنفس السرعة !

مهما كان نوع الشعور الذي ينتابك الان اسمح له بان يكون موجود بدون محاولة لتغييره او لجعله افضل او لجعله مختلفا عما هو عليه الان باي طريقة كانت .. عليك ان تدرك بان افكارك و مشاعرك لها الحق بان تكون موجودة و انت كذلك من حقا ان تشعر باي شعور مهما كان نوعه ! هذا هو جوهر **التقبل الحقيقي** التقبل ليس سهل و هو يحتاج لوقت لكي تتعلمه ، بالتاكيد هو ليس حل سحري و هو يحتاج لاشهر من الممارسة لكنه حل حقيقي و نهائي !

اذن رحب بالقلق و قم باستضافته ، افتح له غرفة قلبك و قدم له الشاي بدلا من ان تطرده او ترده خائبا ذلك الزائر الغير مرحب بوجوده .. اذا اغلقت الباب في وجه القلق فهو سيقبحك من النافذة !

تقبل بانه مجرد شعور ، اي نعم هو غير مريح لكنه لا يشكل اي ضرر عليك و لن يؤذيكَ ، ثق في كلامي ! يمكنك ان تجادلني في هذه النقطة لكن القلق ليس شئ سيئ و نوبات الهلع ليست اسوء ما يمكن ان يحدث لك في الحياة لان هناك ما هو اسوء بكثير ، هو بالتاكيد اقل سوءا من موت والديك او ابنائك او تعذيبك حرقا حتى الموت ! ..

لا يمكنك ان تتساهل مع القلق الا اذا غيرت من نظرتك له و اعتبرته على انه صديق حينها فقط يمكنك ان تضيفه و ترحب به .. لكن ما دمت تراه على انه ذلك الوحش الفضيع الذي جاء لكي ينال منك و يقتلك ستظل خائفا منه و هذا هو لب المشكلة !

انت خائف من مشاعر و اعراض جسدية حميدة لا تملك لك ضرا و لا حول لها و لا قوة عليك سوى القوة التي تعطيلها انت اياها !

القلق و الخوف ليس سبب المك ، **المقاومة و الرفض** هي سبب الالم الذي تحسه عند القلق .. لذلك القاعدة هي : بقدر معاناتك و المك بقدر بعدك عن التسليم و التقبل !

القلق مثل الرمال المتحركة التي كلما حاولت ان تخلص نفسك منها .. كلما نزلت لاسفل و غرقت بداخلها ! الامر يشبه السلك الناقل للكهرباء كلما زادت مقاومة السلك كلما تضرر السلك و ذاب ، كلما زادت ناقلية السلك و سماحيته او تساهله كلما عبرت الكهرباء مسرعة بداخله بسلام .

اسمح للقلق بان يظهر على جسمك بالطريقة التي يريدتها .. اذا زاد نبض قلبك رائع ، اذا شعرت بضيق في صدرك ممتاز ، اذا شعرت بالانفصال عن الواقع لا بأس ...

عندما نشعر بمشاعر غير مريحة مثل القلق فردة فعلنا بشكل تلقائي ستكون هي المقاومة هذه هي طبيعتنا البشرية .. اذا قاومت لا بأس لكن تقبل حتى رفضك و مقاومتك !

عندما تبدأ في تقبل قلقك ربما ستظهر لك اعراض جسدية غريبة و جديدة عليك او احساس غير معتادة و مختلفة نوعا ما قل لهذا القلق واو ! .. انا منبهر بطرق تحولك و اريد رؤية المزيد مما انت قادر على القيام به .. اريد ان اشعر باحساس جديدة .. اعطيني اياها صديقي !

في كثير من الاحيان يشتكي لي عملائي من تغير اعراض القلق و النوبات فاقول لهم ساخرا : القلق يشبه المرأة المتبرجة التي تضع مايكاف مختلف مع حلول كل مناسبة ، لا يخدعكم المايكاف فالوجه نفسه و لكن الالوان و الملامح تتغير .. هذا ما يفعله القلق أحيانا !

تعلم ان ترتاح لعدم ارتياحك عزيزي .. تعلم ان تراقب موجات قلقك بتجرد .. بفصول و بحيادية و هي تأتي و تذهب مثل مد البحر و الجزر !

تخلي عن رغبتك في التحكم في مشاعرك ، التخلص منها ، ايقافها او كبثها بداخلك .. كن مثل المراقب فقط !

اليك هذه الملاحظات المهمة :

- اذا كنت تمارس التقبل لكي تتخلص من القلق فهذا لن ينجح معك لان التقبل لن ينجح الا اذا كان صادقا من الداخل ! انت تمارس التقبل لانك تريد ان تغير علاقتك مع مشاعرك و ليس لطردها !
- قد تقول لي محمد نجمو ماذا لو تقبلت خوفي و زاد هذا القلق بداخلي .. مثل لعبة شد الحبل كلما سحبت الحبل في اتجاهك كلما سحبك القلق في الاتجاه العاكس بعنف انت تخاف انك اذا لم تقاوم و تخلت عن التمسك بالحبل فانت ستخسر امام القلق ، تحتاج لان تثق في كلامي هذه المرة لعبة استعراض من هو الاقوى ستفوز فيها عندما تقرر الانسحاب منها ، ستفوز عندما تخسر و ستخسر عندما تحاول الفوز و اظهار قوتك .. المشكلة انه لا يوجد هناك طريقة لتأكد من كلامي سوى ان تجرب التقبل بنفسك لانه ليس لديك اي شئ لتخسره الان و ليس لديك خيار اخر، صحيح ؟! تذكر: كلما تقبلت كلما تحررت .
- التقبل نمارسه مع مشاعرنا الغير مرغوبة و نمارسه كذلك مع الجزء الذي يرفضها و يقاومها بداخلنا لهذا انا اطلب منك ان تكرر هذا التوكيد : انا اتقبل خوفي و اتقبل الجانب الذي يرفضه .. كرر هذا

التوكيد على الاقل 10 دقائق في اليوم بعيدا عن نوبات الهلع .. و اعرف انه من الطبيعي ان تخرج بعض الآلام و المشاعر المكبوتة و ربما يتحدث لك بعض التشنجات العضلية و هذه علامات ايجابية تدل على ان التطهير يعمل !

- ابق الباب مفتوحا قدر المستطاع ، اريدك ان تدعوا القلق و نوبات الامان للمجيب في اوقاتك الهادئة و السعيدة .. اعزمها على الحضور .. هذا سيزيد من تساهلك معها و من تقبلك لها .. و سيحسن من علاقتك بها ..
التقبل لا يكون تاما الا عندما تصل لمرحلة بحيث انك ستتطلع لعودة القلق و تكون مستعدا لضيافته في اي وقت و لن تمنع في زيارته لك مجددا في المستقبل .. و هذا سينهي خوفك من تعرضك له و لن يفاجئك القلق من العدم بعد الان .
- القلق اشبه بحكة الجلد كلما هرشته كلما انتشرت الحكة في جلدك .. اي نعم هي غير مريحة لكن جزعك منها سيجعلك شديد الحساسية لها و سريع الانزعاج منها .. عندما تتركها لتكون على حالها كما هي بدون محاولة لتغييرها او التخلص منها .. و عندما تراقبها بدون تدخل ستذهب الحكة لوحدها و شيئا فشيئا انت لن تلاحظ الحكة و مراح تلاحظ وجودها من الاساس !

• الخطوة 3 : لا تحاول ان تسترخي ، افعل هذا ...

الخطأ الذي يقع فيه الناس عندما يشعرون بالقلق فهم يحاولون تهدئة انفسهم مباشر ، هم يظنون بانه اذا حاولت ان استرخي بما يكفي فاننا ساتخلص من القلق .. و هذه الاستراتيجية لا تعمل لانها لا تأخذ بعين الاعتبار بان القلق و الاسترخاء شعورين متناقضين تماما من ناحية الشدة .. يعتبر القلق شعور عالي الشدة بينما الاسترخاء ذو شدة منخفضة تماما و لا يمكنك ان تقلص الفجوة الواسعة بينهما في ثواني !



الاسترخاء سيكون شبه مستحيل اثناء نوبات الهلع و هذا هو الطبيعي لانك تحتاج لان تكون في حالة تيقظ و انتباه مطلق اذا كان وضعك مهدد او في خطر ، لكن بإمكانك ان تقفز من القلق الى الحماس بسهولة اكبر ! الحماس يقع في نفس طبقة القلق و هو متساوي معه من ناحية الشدة و لا شيء يفصل بين الاثنين سوى خط رفيع ، و هذا الخط هو تفسيرك لما تشعر به ! علماء النفس يؤكدون لنا بان الخوف و الحماس نفس المشاعر لكن الفرق بينهما هو طريقة تفسيرك للاعراض التي تظهر عليك ... في حالة الحماس او الهلع فالادريينالين و التوتر و الطاقة نفسها بالضبط لكن بإمكانك ان تتحمس او ان تخاف بناء على ما تقوله في عقلك ! مثال : هناك رجلان يركبان لعبة الرولر كوستر .. كلا الرجلين يشعران باعراض جسدية غير مريحة و كلاهما يجري الادريينالين في عروقهما ، لكن احدهما يقول : (انا مرعوب !) و الاخر يقول : (انا متحمس للعبة) ..

كيف سيكون شعور كل منهما في رأيك ؟!

بديها الاول سيخاف و الثاني سيشعر بالحماس !

اذا شعرت بالتهديد اكثر وبان قلقك بدأ يزيد تحمس لهذا القلق !

- لكي تتحمس ردد فقط : **انا متحمس لهذا الشعور .. انا متحمس لهذا الشعور ...**
 - عندما تقول هذا الكلام في عقلك بإمكانك ان تحول ذلك الخوف الى شعور ايجابي و مريح اكثر .
 - الهدف من هذه الخطوة هو ان تغير من تفسيرك للقلق ...
- تذكر بان النوبات تبقى مجرد مشاعر و هي **آمنة مئة %** عندما تدرك هذا الكلام جيدا و تفهمه سينتهي خوفك من خوفك و حينها ستتحرر ...

● الخطوة 4 : أطلب المزيد

طلب المزيد من نوبة الهلع هي حركة مخالفة للتوقعات .. وهي اقوى ردة فعل بإمكانك اتخاذها اذا شعرت بالتهديد و بان قلقك بدأ يتصاعد .. عندما تطلب المزيد سيفشل قلقك في تلبيته ببساطة لان عقلك سيقول لو كنا في خطر حقيقي لم يكن ليطلب المزيد من الخطر !

اريدك ان تدرك بان نوبات الهلع ليست شئى سوى موجة ادرينالين عابرة و هي لن تقتلك و كل الاعراض التي تنتابك مثل سرعة النبض و ضيق الصدر و الدوخة ليست سوى احاسيس جسدية غير مريحة لا اكثر و لا اقل .. انظر اليها على حقيقتها بدون ان تهولها او تضخمها .

تم اخبارنا بانه اذا تعرضنا لنوبات هلع فيجب ان نأخذ نفس عميق و نقول لانفسنا : لا تقلق ، انت بخير ، كل شئى على ما يرام .. بالفعل انت على ما يرام لكن هذا التفكير الايجابي لن يساعدك لانك في الواقع تحس بمشاعر مؤلمة ، بدلا من ذلك انت تحتاج لان تلفت انتباه مخك بانه لا يوجد هناك خطر حقيقي .. عندما تطلب المزيد .. عقلك سيقول لو كان هناك خطر حقيقي او انه يتم مطاردتك من قبل حيوان مفترس لما كان لديك الفرصة لتقول هذا الكلام بل انك تكون منشغل بالتعامل مع ذلك الخطر و لن تطلب المزيد منه ! أليس هذا منطقيا ؟

عندما تطلب المزيد سيدرك مخك بانه لا يوجد اي شئى يدعوا للخوف لتخفض حدة ذعرك الى 7 من عشرة و سيبدأ جسمك بتفريغ ذلك التوتر .. بعد ذلك اكمل الخطوة 5 و التي هي اشغل عقلك !

مثال : لنقل بانك في مكان ما خارج منطقة راحتك و فجأة نبض قلبك بقوة بعد ذلك قلت لنفسك : يا الهي ليس مجددا ! .. ثم بدأت تحس بالدوخة و بضيق في صدرك و استرجعت بانك في اخر مرة حصل لك هذا الموضوع تعرضت لنوبة هلع و طلبت الاسعاف و تم اخذك للمستشفى لانك كنت تظن بانك ستموت .. هذه الصورة الذهنية التي تخيلتها بوضوح كانت صادمة لك و بدأ الادريالين يجري بداخل عروقك ... و بدأت تفكر : **ماذا لو تعرضت لنوبة هلع جديدة و لم استطع التعامل معها ؟**

ماذا لو لم تتوقف ؟ ماذا لو سقطت مغشيا علي امام الغرباء مالذي سيقولونه عني ؟

وكل فكرة تراودك تزيد من حدة قلقك حتى تتعرض لنوبة هلع كاملة .

في الماضي كنت تهرب من الموقف بسرعة او تطلب مساعدة احدهم او تبدأ في مقاومة الهلع لكن الان لديك هذه المنهجية الرائعة التي ستسمح لك بالمواجهة !

في البداية ستقول : ماذا بعد ؟ هذه مجرد موجة عابرة من القلق .. بإمكانني ان أتأقلم معها ...

بعد ذلك ستتحلى عن المقاومة و سترحب بتلك الاحاسيس الغير مريحة و ترتاح لها قدر المستطاع بدون محاولة التخلص منها او ايقافها .

ثم تأتي المرحلة الاهم : ردد انا متحمس لهذا الشعور و اريد المزيد منه .. و اعطيني كل ما عندك ايها القلق .. هذه هي الورقة الرابعة التي ستستعملها عندما يزيد قلقك عن 8 و تبدأ بالاحساس بانك تعاني من الهلع اذا خفت من خفقان القلب السريع .. ردد : **يا قلق اريدك ان تجعل قلبي ينبض اسرع !**

إذا كان صدرك ضيق .. قل : يا قلق أريد أن استشعر كيف يكون الضيق اشد من هكذا .. هل تستطيع ان تجعل صدري ورقبتي تتشنج اكثر!

إذا كنت ترتعش .. قل : يا قلق اليس بوسعك ان تجعلني ارتعش اكثر؟ اهنا هو كل ما لديك !!!
عندما تخاف من الوسوس و الافكار الكارثية .. قل : ايها القلق اليس هناك افكار مخيفة اكثر؟ اشعر بالملل من كل هذه الوسوس القديمة ، المتكررة التي بدرت في ذهني من قبل

عندما تتحدى قلقك ستصبح انت الصياد و لست الفريسة .

ربما ستشك في ان هذه الخطوة ستساعدك في انهاء نوبات الهلع لكن القلق يعمل بطرق مخالفة للتوقعات لهذا نحتاج لان نتخلى عن الطرق التقليدية و المنطقية و نواجهه بطرق جديدة و ثورية .. طلب المزيد يعتبر بمثابة **زر قتل** لنوبات الهلع .. طلب المزيد سينهي اي نوبة هلع مهما كانت شدتها !

لما تطبق هذه الخطوة ربما ستشعر بحرارة او دفئ في جسمك و هذا دليل جيد معناه ان قلقك بدأ يتفرغ خارج جسدك و ان الدورة الدموية عادت لطبيعتها .

في هذه النقطة اسمح لنفسك ان تكون **غاضبا** من قلقك .. بإمكانك ان تعبر عن غضبك من هذا القلق بقول : انا اكتفيت منك و اكتفيت من الهرب .. اذا كان عندك شيء افعله الان و خلصني !!!

هل تعلم يا قلق .. لم اعد اهتم بعد الان .. اعطيني اقوى نوبة هلع بإمكانك ان تعرضني لها لانني اكتفيت نهائيا من هذه الاحاسيس و الانذارات الكاذبة التي تفسد حياتي !

حياتي و حريتي اهم عندي منك و من كل هذه المشاعر ، اذا هات كل ما عندك من الاخر او توقف عن ازعاجي لانه ليس لدي الوقت لك .

رح اوريك من اكون ، لن اسمح لك بايقافي ابدا و اذا كان عندك اعتراض حاول ايقافي !

الشيء الرائع هو انه لا يمكنك ان تكون قلقا و غاضبا في نفس الوقت .

تذكر بانه لا يوجد هناك مخرج من القلق الا اذا غصت فيه و عبرت من خلاله .. لا يوجد هناك طريق سوى الذهاب نحوه .

لما يبدأ القلق في التلاشي .. تحتاج لان تسمح له بالرحيل و تترك له الباب مفتوحا كذلك لكي ينتهي خوفك من عودته .. قل له : انتظر ، الى اين انت ذاهب .. اليس لديك اي شيء اخر لتخيفني به ؟

● ملاحظة : يمكن تجاوز هذه الخطوة و عدم تطبيقها اذا كان قلقك بسيط او متوسط ...

• الخطوة 5: هز جسمك و ارتعش

هل تعرف انه في البرية عندما ينجوا الغزال بحياته و يهرب من الصياد سيقف في مكانه و سيرتعش بعنف شديد ليتخلص من الادريينالين و القلق المتبقي في جسمه لعدة دقائق ثم يعود لأكل العشب و كأن شيئ لم يحدث ؟! .. هذه هي طريقة الطبيعة الخاصة للتخلص من التوتر و من القلق .

الارتعاش و الاهتزاز ليس دليل على ان قلقك يتزايد كما يعتقد البعض .. بل هو دليل على انه يتناقص و ان جسمك بدأ في تفريغه خارجا ...

المشكلة هو ان الناس يقومون بشد عضلات أجسامهم لكبت القلق و اخفاء الارتعاش و لهذا هم يتعرضون لنوبات الهلع اساسا لانهم لا يسمحون لاجسامهم بان تتخلص من ذلك القلق فيعود اليهم من جديد ! هذه المعلومات صادمة اليس كذلك ؟! حتى انا كنت مذهول عندما عرفتها لأول مرة .

رجاءا كن واعيا لان ثقافتنا و مجتمعنا المريض يرى الارتعاش على انه علامة ضعف لهذا الرعشة تجعل الناس يشعرون بالعيب و العار من انفسهم و لهذا يحاولون اخفاء توترهم .. لا تقع في هذا الفخ ابدا !

عندما تنتهي نوبة الهلع لا تتوقع بانك ستهدأ بعدها مباشرة ، و ان قلقك سيذهب بسرعة .. ستبدأ عضلاتك في الارتعاش و سيتطلب الامر من 20 الى 30 دقيقة من جسمك لكي يتخلص من بقايا و آثار هرمونات التوتر .. لا يجب عليك ابدا ان توقف عملية الارتعاش بل يجدر بك ان تهز جسمك اراديا و ان تساعد جسمك بالقفز قليلا في مكانك مثل الملاكه او العداء قبل السباق و ان تهز قدميك اذا كنت جالس ...

• الخطوة 6: اشغل عقلك :

في الاخير تحتاج لان تسحب تركيزك من الاعراض الجسدية الغير مريحة نحو نشاط ذهني يستدعي انتباهك و تركيزك الكامل مثل :

قراءة كتاب ، حل لغز ، القيام بعمليات رياضية في ذهنك او التحدث مع احد اصدقائك في الهاتف .

الخطوة الاخيرة مصممة لازاحة مخك عن الطريق حتى يتسنى لجهازك العصبي ان يهدأ .

انت تعودت ان تتفقد جسمك في كل لحظة بحثا عن اي اشارات او احاسيس مزعجة او تهديدات داخلية و هذا يسبب قلقك الدائم ..

و لكي تتوقف عن فعل هذا تحتاج لان توجه تركيزك نحو شئ مختلف اخر .. تحتاج لتوجيه تركيزك نحو الخارج بعيدا عن مشاعرك و احاسيسك .

اذا لم تفعل هذا فعقلك سيفكر من جديد في الاعراض الغير مريحة ليضخمها و يتصور اسوء السيناريوهات الممكنة و سيتصاعد قلقك مرة اخرى .

قد تقول لنفسك هل اقوم بالخطوات بشكل صحيح ؟ هل التقنية تعمل معي فعلا ؟ هل احتاج لبذل مجهود اكبر ؟ رجاء اعرف بانك ليس عليك ان تقوم بكل هذه الخطوات بشكل مثالي خصوصا في البداية ! لا تبالغ في تحليل الخطوات و التفكير بها و محاولة تطبيقها بشكل مثالي .. حتى ولو تعثرت و اصبت بالحيرة و التشوش الذهني فالتزم بتطبيق التقنية كلما انتباك القلق و لا تتوقف حتى تتعود عليها .. اتفقنا ؟! في حالة ما اذا عاد اليك القلق بعدما أديت كل هذه الخطوات فهذا عادي جدا و متوقع فقط طبق الخطوات من جديد .

قد تقول لي : **المشكلة يا محمد ان الخطوات كثيرة و من الصعب حفظها و تذكرها ، انا انسى كل شئ اثناء النوبة !** و انا اتفهم كلامك لان الانسان فعلا يكون مشتب و يجد صعوبة في استرجاع المعلومات و التركيز عندما يكون قلقه عالي الشدة ، لهذا يمكنك ان تسجل الخطوات في هاتفك او في ورقة صغيرة و تضعها بداخل جيبك لتساعدك على التذكر في البداية الى حين حفظ العملية في ذاكرتك و ملخص الخطوات التي عليك ان تتذكرها هو كالآتي:

1. ماذا بعد ؟!

2. تقبل و اسمح ..

3. تحمس ..

4. اطلب المزيد ..

5. اشغل عقلك و اعد توجيه تركيزك .

4/ الخوف السابق و الخوف اللاحق :

هل تعرف بان هناك نوعين من الخوف ؟ انهما الخوف اللحظي و الخوف المتأخر ..

- **الخوف الاول : مفاجئ ، سريع و قصير جدا ..** ممكن ان يأتي على شكل وساوس او افكار صادمة تجعلك متوترا متوجسا .. او قد يظهر على شكل شعور بعدم الواقعية و ممكن على شكل اعراض جسدية مثل الضربة الساقطة او نبضة شديدة و قويه في القلب او ضيق مفاجئ في التنفس !
اهم سر يمكن ان تعرفه في رحلة التعافي هي كالاتي :
انت ليس لديك اي تحكم في الخوف اللحظي لكن بوسعك التحكم في ردة فعلك تجاهه !
جميع الناس ياتيهم الخوف اللحظي من حين لآخر .. لكن الناس الذين يعانون من القلق لديهم حساسية زائدة تجاهه بسبب هرمونات التوتر و لهذا ياتيهم هذا الخوف **بمعدلات اعلى و بشدة اقوى من الناس الاخرين .**

- **الخوف المتأخر : يتطور ببطئ و يستمر لفترة اطول و ممكن ان ياتي على شكل نوبة هلع او قلق يستمر لعشرين دقيقة .** و سببه ردة فعلك السيئة و طريقة تعاملك الخاطئة مع الخوف اللحظي الاول ..
فعندما يدق قلبك بقوة بسبب الادريينالين تفسر هذا بطريقة كارثية و تقول : **ماذا لو توقف قلبي الان ؟**
اذا شعرت بدوخة ستقول **ماذا لو سقطت و اغمي علي امام الناس ؟**
و اذا جاءك ضيق في صدرك تقول : **ماذا لو اختنقت الان ؟**
اما عن ردة الفعل الصحيحة اذا كنت تتساءل فهي : **ماذا بعد هذا مجرد ادريينالين**
باختصار اذا قاومت الخوف اللحظي او فسرتة بطريقة خاطئة ستتعرض للخوف المتأخر .

عندما تعرف الفرق بين الاثنين فهذا سيجعلك تتصرف بحكمة مع كل خوف ...

الانسان الذي يدرك حقا بان الخوف الاول خارج تحكمه سيتقبله ليتجنب بسهولة الخوف المتأخر او القلق !

5/ فرط التنفس السطحي و علاقته بالخوف :

هناك ظاهرة تدعى hyperventilation او التنفس السطحي السريع و هي تعتبر الشرارة التي تنطلق منها جميع نوبات الهلع !

عندما يتعرض الانسان لاحد هذه النوبات .. سيظن بانه يختنق من شدة خوفه و انه لا ياخذ كفايته من الاوكسيجين فيبدأ تلقائيا بزيادة سرعة الشهيق و الزفير كطريقة ليعوض بها ذلك النقص الافتراضي المزعوم و هذا ما يؤدي لتضاؤل منسوب ثاني اوكسيد الكربون (CO_2) و ارتفاع منسوب الاوكسيجين (O_2) بشكل مفرط في الدم و هذا بدوره يسبب الدوخة و اختلال الانية و كل اعراض نوبات الهلع !

هل تعرف بانه لا يمكن ان يكون تنفسك هادئ ، بطيئ و عميق و تتعرض في نفس الوقت لنوبة هلع ؟ هذا لان التنفس البطني غير متكامل مع الخوف اصلا . لكن للأسف اغلب الناس لا يتنفسون بالطريقة الصحيحة و يتنفسون بشكل خاطئ باستعمال عضلات الصدر او الرقبة بدون تفعيل عضلة الحجاب الحاجز . لهذا انا اطلب منك ان تتعلم التنفس البطني و تمارسه كل يوم حتى يتسجل في عقلك اللاواعي و يصبح تلقائي حتى تطبقه عضلاتك لا اراديا بدون اي مجهود او تفكير ...

يمكنك الان ان تدخل لقناة (**محمد نجمو**) على اليوتيوب و ستجد مقطع يشرح هذه التقنية بعنوان :

تمرين التنفس البطني العميق لإزالة القلق والتوتر - تعلم التنفس الصحيح

او يمكنك الضغط على هذه الصورة الصغيرة لتابعة الفيديو على جهازك مباشرة بدون عملية البحث :



6/ آلية حدوث نوبات الهلع و تفسير اعراضها :

فهم آلية حدوث القلق سيساعدنا في ان ندرك بانه شئ طبيعي .. لان اكثر ما يجعلنا نعاني هو فكرة ان القلق شئ غير طبيعي و لا يجب ان نشعر به و اذا شعرنا به فهذا يعني باننا نعاني مشكلة ما ...

عندما نواجه خطر محتمل مثل حريق في البيت فالاميغديلا في دماغك العاطفي تتعرف على الخطر مثل البرق و ترسل انذار خطر الى الهايبوثلاموس الذي يتنبه بدوره و ينشط الغدد الكظرية المتواجدة عند الكليتين عصبيا لتقوم هذه الغدد بافراز الادرينالين و الكورتيزول الذي يفعل نظام الهروب او القتال ليزيد من قوتك ، سرعتك و طاقتك في اجزاء من الثانية لكي تهرب في هذه الحالة باسرع ما يمكن !

لكن في حالة نوبات الهلع لا يوجد هناك خطر سوى انك انت من تعطي اشارات لدماغك بان الاعراض الجسدية الغير مريحة الي تنتابك تشكل تهديد على حياتك خصوصا اذا لم تكن تعرف ما هو تفسير ضيق تنفسك و سرعة نبضات قلبك و لا احد يلومك على هذا ...

مثال :

اذا كان عندك صداع عادي و فسرته على انك تعاني من سكتة دماغية او من ورم في المخ فبالامكان ان تتعرض لنوبة هلع مباشرة حينها بسبب تهويلك لما جرى و تفسيرك السيئ للصداع ، أليس كذلك ؟!

هناك قصة لرجل جالس في سيارته و فجأة احس بوخز و خدر في اسفل قدميه و لم يعرف السبب او التفسير فذهب دماغه بعيد و توقع بان هذا دليل على انه يعاني من خطب ما فاصيب بالقلق لدرجة انه كان سيتعرض لنوبة هلع ثم تذكر بانه نسي المبرد شغال فانفجر بالضحك على نفسه ...

عندما تنزع الخوف من الاعراض الجسدية الغير مريحة ستنتهي نوبة الهلع .. اذا فهمت تفسير الاعراض الحقيقي فلن تفسرها بشكل خاطئ و لن تتوصل لاستنتاجات مشوهة بعيدة عن الواقعية لان القلق ليس شعور فقط القلق هو نظرتك الكارثية المتشائمة للأمور و عدم قدرتك على التفكير بطريقة منطقية واقعية .

ضربات القلب المتسارعة :

عندما يفرز الأدرينالين في جسمك لأي سبب من الأسباب (تعب .. توتر .. قولون عصبي .. انخفاض مستوى السكر في الدم أو الكافيين) سينبض قلبك بسرعة وقوة بشكل مفاجئ لكي يزود عضلاتك بالأكسجين و الدم لكي تنجو بحياتك .. لو كنت في حالة تهديد حقيقي لم تكن لتلاحظ أصلاً بأن قلبك يدق بقوة لأنك ستكون مشغول بالهرب ، كلامي منطقي أم لا ؟!.. أريدك أن تأخذك هذه النقاط المهمة بعين الاعتبار حتى تحس بشعور أفضل :

1. التفقد و الاحتراس الزائد المبالغ فيه و التركيز على منطقة الصدر الذي يصبح مثل الهوس بنبضات القلب و توقع الأسوء هو ما يجعل قلبك يتسارع !
2. في بعض الأحيان ستلاحظ حدوث ضربات مفاجئة قوية ، ستخاف على صحة قلبك و ستشك بانك تعاني من نوبة قلبية ، اذا كانت تراودك شكوك في صحة قلبك .. تحتاج لان تذهب لطبيبك و تعمل فحوصات و عندما تحصل على نتيجة تؤكد سلامتك صدق كلام طبيبك و لا تضع وقتك و طاقتك باعادة عمل الفحص و الذهاب لطبيب اخر .. لا تشك في صحة كلام طبيبك
3. تقبل بان الوضع الطبيعي لقلبك هو ان ينبض بسرعة عندما تتعرض لنوبة الهلع بسبب الأدرينالين ، الشيء الغير طبيعي هو ان قلبك سينبض ببطء اثناء النوبة ، هذا ما أقوله لعملائي الذين يخافون من التسارع !
4. تحتاج لان تعرف بانه لا شيء غير طبيعي بشأن هذه الضربات و ليس على قلبك ان ينبض بشكل منتظم طول الوقت .. من حين لآخر سيغير قلبك في الريتم وهذا عادي تماماً
5. جميع الناس تاتيهم هذه الضربات المتسارعة من حين لآخر لكن باقي الناس لا يخوفون انفسهم بسبب هذا الموضوع و لا يفسرون هذا على ان قلوبهم غير سليمة ...
6. خوفك من ان قلبك سيتوقف لن يجعله يتوقف لانه هو المسؤول عن النبض و ليس من شأنك ان تضبط سرعته او ايقاعه او ان تخبره كيف يجب عليه ان ينبض !
7. الحاجة الشديدة للتحكم في نبض قلبك و عدم ثقتك فيه هو ما يسبب خوفك .. انا اطلب منك الان ان تتخلي عن هذه الحاجة الملحة و ان تسلم لقلبك حتى و لو قاوم عقلك القلق عملية التسليم هذه !
8. قلبك قوي بشكل مذهل و يعرف ما عليه فعله و بإمكانه ان ينبض باقصى قوة لمدة 24 ساعة بدون ان يتعب او يتوقف او ينفجر
9. لكي تتعامل مع التسارع بطريقة ملائمة طبق التقنية التي تعلمناها سابقا :

ستراودك فكرة مثل : ماذا لو استمر قلبي في النبض بهذه السرعة ؟

رد عليها بهذه الطريقة او بطريقة مشابهة : ماذا بعد ؟ قلبي صحيح و معافى و هو قوي بشكل مذهل .. قلبي اكثر من قادر على التعامل مع سرعة النبض .

الان مارس التقبل ، تحمس لقلبك و اطلب المزيد من نبضات القلب ! بعدها ركز مع شيء آخر و اشغل نفسك به ...

10. بعد كل هذا اذا كنت قلقا من انك تعاني من ازمة قلبية قم بهذه التجربة السلوكية :
خذلك جولة مشي او اصعد السلالم لطابقين او ثلاثة هذا التمرين سيؤكد لك عمليا بانك بخير و لا تعاني
من اي مشكلة .

ضيق التنفس:

بعض الناس يشعرون بضيق التنفس و لديهم خوف من الاختناق .. هم يخافون من ان تفشل رئتيهم في العمل ...
انت تشعر ربما و كأنك في كوكب اخر ليس فيه ما يكفي من الاوكسيجين و تشعر بانه عليك ان تحاول التحكم
في تنفسك و ان تجبر نفسك على الشهيق حتى تلبي حاجتك للهواء .. لكن كلما حاولت التحكم في تنفسك كلما ازداد
قلقك من فقدان السيطرة و الاختناق .. انا عانيت من هذا الخوف لسنوات لدرجة انني كنت اصاب بانقطاع مؤقت في
التنفس يدوم لثواني قليلة و السبب هو ضيق عضلات الصدر و الرقبة الناتج عن التنفس الخاطئ !
سبب صعوبة التنفس كذلك هو التهابات المريء بسبب ارتجاعات الحموضة .. المريء الملتهب ينبه النهايات العصبية
التي تخدع مخك بان هناك صعوبة في التنفس و كأن رئتيك لا توفران ما يكفي من الاوكسيجين و انا بكل تأكيد
عانيت من هذه الالتهابات قبل ان اتبع الحماية الغذائية النباتية التي عالجت لدي هذه المشكلة .
عندما توقفت عن شرب الحليب و تناول مشتقاته تخلصت من البلغم او المخاط الذي كان يملأ شعبي الهوائية و لا
يسمح لي بان أتنفس بسهولة و يمكنك ان تجرب نفس ما فعلته
اذا كان لديك هذا الخوف من الاختناق و انت تعرف بانك لا تعاني من مشكلة الربو :

1. طبق نفس التقنية التي تعلمتها في الفصول السابقة .

2. هذا التمرين سيساعدك :

افرغ رئتيك من الهواء و حاول ان تكتم نفسك لاقصى ما يمكن ...

افعلها الان ... و اترك الكتاب لوهلة ...

ما هي النتيجة ؟

ان لم تكن فضائيا او حيوان برمائيا ستجد بانك لن تستطيع ، انت لا يمكنك ان لا تتنفس ببساطة ، هذا
مستحيل لان جهازك العصبي المركزي اذكى و اقوى منك و يقوم بدوره لا اراديا حتى ولو امرته عكس
ذلك و سيأخذ الهواء رغما عنك ليحافظ على بقائك !

الدوخة / الخوف من الاغماء ،فقدان التوازن :

الكثير من الناس يخافون السقوط و الاغماء لكن من غير المحتمل ان تسقط عند حدوث نوبة الأمان و الحماية .. لان الخوف يسبب ارتفاع ضغط الدم أما الاغماء فسببه انخفاض ضغط الدم .. الاغماء كذلك سببه عوامل متعلقة بالحرارة و الحمية و مستويات الطاقة و لا علاقة له بالقلق .. اخر شئ يمكن ان يحدث لجسمك هو الاغماء اثناء حالة الخطر !

الشعور بالدوخة سببه التنفس السطحي السريع .. و سببه نفسي كذلك فاذا كانت لديك ذكريات سيئة مع موقف معين ستقول اخر مرة انا تعرضت للدوخة عند الجسر فعندما تعود اليه ربما سيأتيك نفس الشعور ...

اذا راودتك فكرة : ماذا لو اغمي علي امام الناس ، أحب عليها : لا يهم اذا اغمي علي ساسقط و سيأتي احدهم لمساعدتي على النهوض او سانهض لوحدي بعد دقيقة او اثنين .

الرعدة و الارتجاف :

الارتعاش هو طريقة جسمك الطبيعية لاجراج القلق و التوتر بعد نوبات الهلع .. الرجفة شئ جيد و تساعدنا على التعافي بشكل اسرع .. لهذا ليس عليك ان تكبتها او توقفها بل عليك ان تشجع جسمك على القيام به و تساعدك من خلال هز قدميك و رجلك اراديا .. لا تحاول التخلص من الرعدة !

ارتخاء القدمين / ضعف الرجلين :

الادرينالين يجعل الناس الذين لديهم حساسية زائدة يشعرون بضعف في قدميهما اثناء اللقاء مثلا او الذهاب لمكان يخافونه ، لكن هذا الشعور وهمي فقط .. شعورك بان رجلك ضعيفتين لا يعني مطلقا بانهما ضعيفتان او انك ستسقط و سيغمر عليك .. هذا التفكير العاطفي سيزيد من قلقك .. اذا كنت واقفا استمر في الوقوف بالرغم من هذا الشعور .. اذا كنت تمشي استمر في المشي .. لا تنسحب من الموقف ، لا تتراجع و لا تجلس لكي لا تتعزز فكرة ان رجلك سيخونانك و ستسقط !

الوخز / التنمل :

الوخز شعور طبيعي جدا مع بداية نوبات الهلع .. ستشعر و كأنه يتم وخزك بابر في اطرافك او شفتيك و سببها هو التنفس السريع السطحي .. هذا الشعور سيذهب لوحده عندما ينخفض قلقك .

تضيب الرؤية .. الحساسية الزائدة للضوء و الاصوات :

اثناء نوبة الهلع تتوسع حدقات العينين بشكل مفاجئ و هذا يسبب تضيب مؤقت .. التضيب يمكن يكون سببه تغيير مستوى النظر من الاشياء القريبة الى البعيدة .. و يمكن يكون سببه انخفاض في مستوى السكر في الدم كذلك توسع الحدقات يجعل عينك تدخلان المزيد من الضوء و كذلك ستسمع الاصوات بحجم اعلى لان اذنيك تكونان في حالة انتباه شديد و توجس و هذا ما يسبب حساسيتك و انزعاجك .

التعرق :

الكثير من الناس يخافون من التعرق لانهم لا يعرفون تفسيره ، اثناء دخول الجسم لوضع الهروب او القتال التعرق شيء عادي جدا لانه يسمح للجسم بتبريد نفسه عندما ترتفع حرارته اثناء الجري او الهروب .

ارتخاء الامعاء و الثانية:

عندما تشعر بالخوف او القلق فهناك احتمال كبير انك سترغب في الذهاب للحمام لتفريغ امعائك و مثانتك .. و السبب هو ان هذا يساعد جسمك على التخلص من الوزن الزائد و سيساعده على الفرار في حالة الخطر ، منطقي ام لا ؟ بعض الناس يصبح لديهم فوبيا من الابتعاد عن الحمام و مع ذلك هذا قليل الحدوث .

الخوف من الارتجاع او التقيئ :

اثناء نوبات الهلع سيسحب الدم من المعدة و الامعاء ليعاد توجيهه نحو الاعضاء الالهة و نحو العضلات و هذا يجعلك تشعر بشعور غير مريح في معدتك و كانك سترجع الاكل و كذلك ستعربوخز او فراشات في الامعاء و حتى فمك سيحجف لانه سيقبل افراز اللعاب فيه ، اما اذا كنت خارج البيت فبالامكان ان يتحول هذا بسهولة الى رهاب اجتماعي في المواقف العامة بسبب الخوف من التعرض للاحراج امام الناس .

ماذا لو تقيأت امام الناس ؟ ربما ستاتيک هذه الفكرة و بامكانك ان تجيب عليها .. ماذا بعد ؟ سامسك بالكيس الورقي و سارجع بداخله بهدوء.. تقبل ذلك الشعور و اطلب المزيد منه .. اخبر القلق بان يجعلك ترجع الان او يدعك تكمل يومك بسلام .. و بعد ذلك اشغل عقلك بشيء اخر غير ذلك الشعور ...

الاحاسيس العقلية :

الكثير من الناس عندما يتعرضون لنوبات الهلع يشعرون بانهم سيفقدون السيطرة على انفسهم و سيفقدون عقولهم

- ✓ **الخوف من فقدان السيطرة** هو خوف منتشر جدا عند المصابين باضطرابات القلق .. و سببه هو ادراكك بانك لا تملك اي سيطرة على مشاعرك اثناء النوبة فتنتابك مشاعر حادة وشديدة لدرجة انك تخاف ان جسمك لن يتحملها او تفقد السيطرة على تنفسك و نبضات قلبك و على عمل اعضائك الداخلية الى الابد .. سينتبه عقلك لكل الفوضى في جسدك و يقول مادام ان الجسم هكذا فهذا يعني بان دوري هو التالي و ان الفاس ستسقط على الرأس لا محالة ، سافقد انا كذلك السيطرة و بالفعل مهما حاولت ان تفكر بمنطقية لن تستطيع لان دماغك العاطفي يكون هو المتحكم في تلك اللحظة ...
- عندما تشعر بانك ستفقد السيطرة على عقلك ستخيل بانك تقوم بفعل اشياء محرجة اجتماعيا مثل الصراخ لا اراديا وسط الناس او تقطيع ملابسك .. و ربما تخاف من فقدان السيطرة على سلوكياتك كذلك فتخاف ان تفقد التحكم على جسمك و يديك و تقتل ابنك او تصعد لاعلى طابق و ترمي نفسك من على العمارة .. او تفقد السيطرة على السيارة و تعمل حادث !
- اهم معلومة اقولها لعملائي عندما يكون لديهم هذا الخوف هي :
- ✓ كل هذه المخاوف و الافكار ناتجة عن **تعب ذهني و خيال واسع زائد هرمونات توتر** لا أكثر !
- ✓ لايمكنك ان تفقد السيطرة على نفسك او على عقلك مهما خفت و مهما حاولت ، خوفك في حد ذاته لن يجعلك تفقد السيطرة و لن يجعلك تصاب باي مكروه .
- ✓ القناعة التي تخبرك بانك لا تستطيع التحكم في قلقك ، و ان خوفك يعني بانك ستفقد السيطرة هي قناعات مشوهة و ليست صحيحة !
- ✓ انت ليس لديك سيطرة مطلقة على مشاعرك لكنك دائما تتحكم في طريقة تفكيرك و طريقة تفسيرك و في ردة فعلك و تصرفاتك .

✓ الخوف من الجنون



الاحساس بانك ستجن سببه نقص المعلومات و تفكيرك العاطفي .. انت تقول : انا اشعر بانني ساجن اذن انا
ساجن فعلا !

الشيزوفرينيا او الفصام لاعلاقة له بالقلق .. الشيزوفرينيا يتطور بالتدريج منذ سن مبكرة و لن يحدث لك
فجأة بسبب نوبات الهلع .. خوفك من الجنون يعني بانك لا تعاني من الجنون لان المجنون فعلا لا يخاف من
الجنون و لا يدرك بانه مجنون .. المجنون يرى هلوسات بصرية و اصوات غريبة سمعيا ..
هذا التمرين البسيط سيساعدك :

حاول الان ان تفقد عقلك ..

اريدك ان تبذل قصارى جهدك

مذا استنتجت ؟!

ستجد بانك لا تستطيع ان تجن ببساطة

✓ اختلال الانية :

هذا الشعور بالذات يسبب الكثير من الخوف و قلة الحيلة عند الناس الذين يعانون من القلق ، ستشعر و كأن هناك جدار زجاجي يفصل بينك و بين الاشياء و الاشخاص حولك ، ستحس بصعوبة في التركيز مع من تجلس معهم .. ستشعر و كأنك في عالم مختلف غريب غير العالم الذي يعيش فيه باقي الناس .. ستشك في صحة عقلك بسهولة عندما تحس هكذا و من الصعب ان تصدقني لو قلت لك بانه هذا الشعور الغريب ناتج عن هرمونات التوتر المتجمعة في جسمك فقط !.

سبب هذا الشعور من الناحية الفيزيولوجية هو شئ يسمى الادراك المتأخر نتيجة لهرمونات التوتر فما يحدث هو ان انتقال المعلومات سيتباطأ بين الاعصاب في مخك بشكل مؤقت ما يخلق تأخر بين المشاهد التي تراها و ما بين افكارك .. ستشاهد عمارة مثلا لكن عقلك سيتأخر في التعرف عليها و تفسيرها و تحويلها الى فكرة لهذا تشعر بتبدد الواقع حينها .

هل تعرف بان هذا الشعور مؤقت فقط و سينتهي عندما ينخفض قلقك لوحده ، هذا الاحساس الحميد لا يدل على انك تعاني من اي ضرر في دماغك .. الناس الذين يتعاطون الحشيش يختبرون نفس الشعور لكنهم لا يخافونه لانهم يعلمون انهم تحت تأثير المخدر ... انت تختبر هذا الشعور مجانا بدون تحشيش !

عندما تتعلم ان لا تخاف من هذا الشعور و تكون فضوليا بدل ان تنفعل من وجوده ستتحرر منه .. ستصل لمرحلة بحيث انك ستنسى حتى ماهية و تفاصيل هذا الشعور عندما تتعافى مع مرور الوقت و ستجد صعوبة في تذكره او استرجاعه ، ثق بي الان حتى و لو بدا كلامي على انه متفائل جدا .. انا اتحدث معك بواقعية تامة و اعرف عن ماذا اتحدث و كل ما قلته لك لحد الان اختبرته بنفسني .

الاكتئاب :

بسبب طول مدة معاناتك و محاولتك الفاشلة للتعافي من القلق و بسبب افكارك الخاطئة من السهل ان تشعر بان وضعك ميؤوس منه و تفقد الامل في الشفاء لكن عندما تبدأ في تحقيق التقدم سيتحول هذا الاكتئاب الى امل يعطيك دافع نحو تحقيق المزيد من التقدم .

7/التشوهات المعرفية:

هي افكار او توماتيكية تلقائية خافتة تعمل بسرية في خلفية عقلك و تسبب لك القلق بدون ان تعرف ماهو سببه و بدون ان تدرك وجودها و المشكل انني عندما اعرضها عليك ستظن بانها حقيقية و صحيحة بدون حتى ان تفحص دقتها او تختبرها عن كثب ، انت تتقبلها كحقيقة بدون اي دليل يثبت صحتها .. و ساذكر عليك بعض الانماط الشائعة عند المصابين باضطراب الهلع و امثلة عنها ...

• التعميم:

لن اتعافى من نوبات الهلع ابدا ، ساظل اعاني من نوبات الهلع لبقية حياتي .
نوبة الهلع التي تعرضت لها في السوق كانت سيئة لدرجة انني لن استطيع الذهاب اليه مجددا .

• يجب ولا يجب:

لا يجب ان اشعر بالقلق ابدا ، يجب ان احافظ على هدوئي طول الوقت ، يجب ان لا اخاف ، لا يجب ان يروا خوفي ، يجب ان انهي هذه النوبة الان ، لا يجب ان اطلب المساعدة يجب علي ان اتعافى بمفردي .

• اما كل شئ او لا شئ

اما ان اكون قادر على السفر بمفردي بدون الحاجة لرفقة احدهم و اما انا لم احقق اي تقدم يذكر!
اما ان اشعر بالسعادة طول الوقت و اما لا فائدة من العلاج الذي قمت به!
اما ان ارضي والدي طول الوقت و اما ان تحل علي لعنة و غضب الله!
اما ان اتحرر 100 بالمئة و اما انا فشلت تماما في التحرر!
اما ان اتعافى من نوبات الهلع بدون ان اتعرض لاي انتكاسات في الطريق و اما الشفاء من نوبات الهلع غير ممكن!

• التفكير العاطفي:

انا اشعر بانني سافقد عقلي ، اذن هذا يعني بانني ساحب او انني مصاب بالشيزوفرينيا!
اشعر بالخوف هذا يعني بانني حبان او مريض نفسيا .
اشعر بالقلق من الركوب في الطائرة ، هذا يعني بان الصعود في واحدة منها خطير .
اشعر باليأس اذن حالتي و وضعي ميؤوس منه و لن اشفى .
اشعر بالحزن و الاكتئاب اذن علي ان انتحر لانني معاناتي .

اشعر بان قلبي لن يتحمل نوبة الهلع اذن قلبي سيتوقف و لن يتأقلم معها .

اشعر بانني لا استطيع التحكم في القلق اذن انا سافقد السيطرة على نفسي .

اشعر بضيق في التنفس هذا يعني بانني سأختنق .

● الفترة و عدم احتساب الايجابي:

بالرغم من انك لم تتعرض لنوبة هلع لاسبوع كامل انت تركز مع نوبة الهلع التي حصلت لك مؤخرا و تنكر كل التقدم الذي احرزته و تقول : **تحسنت حالتي و كنت اظن بانني شفيت لكن نوبة الهلع التي تعرضت لها ارجعتني للصفر من جديد و كل التقدم الذي حققته ذهب هباءا !**

✓ ليست هذه الافكار مألوفة بالنسبة لعقلك ؟

✓ أريدك ان تعيد كتابة كل الافكار التي تراودك بشكل متكرر من هذه القائمة ، كتابة الافكار سيساعدك على تسليط نور وعيك عليها و التحرر منها .

✓ هذه الافكار ضعيفة من تلقاء ذاتها لكنها تستمد قوتها و جبروتها من درجة ايمانك و تصديقك لها فاذا منحتها قوة عليك يصبح من الصعب التحرر من سطوتها ، لا تلم اي احد اذا اشتريت هذه الافكار و دفعت صحتك النفسية مقابلها !

✓ أرجو منك ان تدرك بان كل الافكار التي ذكرتها لك هي افكار خاطئة حتى لو كنت تصدقها 100 % و كلامي هذا لن يساعدك اذا لم تصل لهذه النتيجة بنفسك ، لهذا انتجت من اجلك دورة الدليل الشامل لاعادة برمجة عقلك الباطن و فيها كل تمارين العلاج المعرفي التي ستساعدك على نسف هذه الافكار من عقلك اللاواعي و استبدالها بردود منطقية معاكسة لها ...

الدورة مجانية تماما و يمكنك متابعتها الان على يوتيوب من خلال هذا الرابط: <http://bit.ly/2sRhCXj>

8/العار و الخوف :

مع كل التقدم الذي حققناه تكنولوجيا لكن مازلنا متخلفين نفسيا و روحيا ، ما يؤسفني كمعالج ان المعاناة النفسية مهما كان نوعها تعتبر تابو في مجتمعاتنا العربية خصوصا و لا يتم التحدث عنها في العلن .. لو كان من المسموح التحدث بحرية عن هذه المواضيع ستصدم من الاعداد الهائلة التي تعاني بصمت .. المشكل هو ان الناس مثلك يتكتمون على آلامهم و جروحهم النفسية و انت تعتقد بانك وحدك و تقول :

لا احد من الناس يعاني مثلي ! ..

القلق يجعلنا نعيش حياة مزدوجة .. حياتنا العادية التي نظهرها لجميع الناس و الحياة المظلمة التي لا يعرف بشأنها اغلب من يعرفوننا ... انت تتظاهر بان كل شيء على مايرام .. انت بارع في التمثيل و الكذب ، بارع في التستر و التكتيم و اخفاء ما تخاف ان يظهر عليك و يهز صورتك في اعين الآخرين .. لكنك في الداخل محطم و القلق يغلي بداخلك .. و انت لن تتعافى الا عندما تكون حريتك من اراء الناس و صحتك النفسية اهم من الصورة التي تحاول الحفاظ عليها

القلق ليس شيء يدعو للعيب او العار او الخزي ..

اقرأ هذا من جديد و اسمح لهذه الجملة بان تحفر بعمق في عقلك !

هل تعرف بان 30 بالمئة من الناس يعانون من قلق ركوب الطائرات و عندما يجلس احدهم بقربك لن تلاحظ بانه يعاني من نوبة هلع

هل تعرف بان شخص 1 من كل 5 يعاني من نوع من انواع اضطرابات القلق و تنتابه نفس الاعراض التي تنتابك .. ذلك الرجل هناك يخاف من السفر و الاخر يخاف من الذهاب للعمل و تلك المرأة هنالك تخاف من الذهاب للاسواق و ذلك الشاب يخاف من الاماكن الضيقة و المغلقة ...

ما يبقي على قلقنا قائما هو خوف اسوء من القلق نفسه و هو الخوف من ان يكتشف الناس قلقنا .. و هذا يجعلنا نكبت مشاعرنا و نقاومها و نخاف من ان نتعرض لنوبة هلع امام الناس فتجد نفسك تتجنب كل المواقف و تختفي من الانظار خصوصا لما تتعرض لنوبة هلع خوفا من ان يحكم عليك الناس بانك خواف او جبان ...

دعني اذكرك بانه من المستحيل ان تنال حريتك ما دمت تتكتم على وضعك مع نوبات الهلع و الخوف ، العار سينتهي بمجرد ان تجد انسان اهل لثقتك ثم تخبره بمشاعرك كما هي .. هذا هو الحل الوحيد و ليس لديك خيار اخر ، لكنك تفضل الموت على فعل هذا الشيء انا اعلم .. اذا قررت عدم فعل اقتراحي فتحمل اعباء العار من الخوف لبقية حياتك حتى تقرر عكس ذلك !

9/ هل انت مشكلتك النفسية ؟!

القلق ليس مرض نفسي او عقلي .. انت انسان طبيعي ينتابك الهلع احيانا ، تشعر بالقلق في احيان اخرى و تراودك وساوس او افكار مشوهة لكن جوهرك غير ممسوس بل هو مدرع و محمي كذلك ، جوهرك نقي و صافي مثل المياه كل ماتحتاجه هو عملية التطهير من الشوائب النفسية فقط لترى حقيقتك الشفافة الطاهرة مثلما نطهر الماء و نصفيه من الملوثات ، السموم و الرواسب .. انت الماء الصافي و لست الشوائب !

قلقك و مشاعرك ليست هي الشوائب ، المشاعر ليست المشكلة بل بالعكس ، المشاعر هي نظام الانذار الذي ينبهك عندما تكون هناك شوائب نفسية في نظامك بمنتهى الدقة ، و اقصد بالشوائب : (قناعات مشوهة ، التعلقات بأنواعها ، الاحكام السلبية التي نطلقها على انفسنا و الاخرين ، الاسقاطات ، العار ، صدمات عالقة في اللاوعي ..الخ) و لا يمكنك تطهير هذه الشوائب او تزكية نفسك الا من خلال المشاعر لهذا يجب ان نحس مشاعرنا و نفهم رسالتها و نشكرها بدلا من محاولة طردها او كبتها او اسكاتها !

كلنا مقسمون لاجزاء منفصلة تحتاج لاعادة تكامل ، انت ذلك الجزء القلق و ذلك الجزء الذي يرفضه و ذلك الجزء الواعي المراقب كذلك في آن واحد و التقبل هو ذلك الغراء الذي يعيد تماسك بنية نفسك من جديد ..

الاعتراف بوجود هذا الانقسام و رؤية أجزائك المنفصلة كما هي بدون محاولة لرفضها او انكارها و تقبلها كما هي بدون محاولة لتغييرها هو ما سينهي الصراع الضاري بين الاجزاء المتناحرة لتصل الى حالة السلام الداخلي او النفس المطمئنة ، النفس المكتملة و هذه ليست عملية سهلة لانها تتطلب شجاعة ، صدق و وعي عالي بالذات و اغلب الناس ليس لديهم ما يكفي من الجرأة لاكتشاف عالمهم الداخلي و خصوصا جانبهم المظلم !

الناس عندما يذهبون للاطباء الذي لا يفهمون الكلام الذي كتبتة اعلاه ينقصهم الكثير من الوعي او الفهم .. الناس العاديون سيدخلون لمراكزهم و هم يشعرون بالقلق و لكنهم يخرجون منها اكثر فزعا و رعبا و اكثر شعورا بانهم مختلفين ، معيوبين و انهم ليسوا بشر عاديين لان الاطباء النفسيين يجهلون انفسهم مثلك و بدلا من مساعدتك على تطهير الشوائب سيحاولون تعطيل جهاز الانذار او تخدير المشاعر بالادوية و كل محاولاتهم تبوء بالفشل في النهاية لان هذه المشاعر عنيدة و بقاءك يعتمد عليها ، القلق سيجد طريقه في النهاية و سيصعد الى السطح لكي يظهر في وعيك ليوقظك و يحررك من الاغلال النفسية اذا فهمت اشاراته و استجبت لها ، اما اذا لم تفهم ستدخل في حرب خاسرة مع هذا الرسول !



10/التعلق بدائرة الأمان :

□السفن امنة عند المرفأ لكنها لم تخلق لذلك البشر كذلك امنون بداخل بيوتهم لكنهم لم يخلقوا لذلك !

اكبر خطأ ممكن ان تقع فيه اذا كنت تعاني من نوبات الامان او من اي خوف هو ان تغلق على نفسك في البيت و □تبقى في منطقة أمانك .. بهذه الطريقة ستزيد من تحسك تجاه الخوف و سيتطور الامر ليصبح فوبيا

اذا كنت تعاني من الفوبيا مثل فوبيا الاماكن الضيقة او المفتوحة ، رهاب الساح ، الرهاب الاجتماعي لا تقلق لان الفوبيا ليست **مخاوف مرضية** كما قالوه لنا .. الفوبيا هي **مخاوف سلوكية** تنتج عن سلوك **تجنب المواجهة** او الهروب من المخاوف و هذا مثال على مراحل تطور الفوبيا الثلاثة :

1 . التعرض لنوبة هلع في المصعد او الاسونسير ...

2 . مخك سيربط ما بين الخوف و ما بين المصعد ...

3 . تجنب الصعود في الاسونسير .

و المرحلة الاخيرة هي اهم مرحلة تبقى على الفوبيا قائمة و كلما تجنبت الذهاب للمصعد سيتعزز في مخك فكرة ان المصعد مكان خطير و بانك لا تستطيع ان تواجه هذا الخوف و ستجنبه مهما كلفك الثمن .. و تحصل عملية تسمى في علم النفس **التحسس !**

فيصبح مجرد دخولك لمصعد او حتى تفكيرك في الدخول اليه يولد القلق عندك .

ملاحظة : بعض الناس لديهم فوبيا بدون نوبات الهلع لأسباب مختلفة مثل (احد والديك يعاني من هذا النوع المحدد من الفوبيا و انتقل الخوف لك ، صدمات الطفولة ، الاحداث المأساوية ...)

بكل تأكيد ستشعر بالقلق عندما تواجه خوفك هذا جزء من عملية ازالة التحسس .. لا يمكنك ان تتجنب الالم اذا اردت ان تعافى .. اصلا سبب معاناتنا هو اننا نهرب من الالم .. اما ان تختار الم التغيير و المواجهة و النضج و اما ان تختار ألم ان تبقى كما انت و هذا سيكون اسوء .. الخبر المفرح ان هذا الالم ليس بهذا السوء و انت اكثر من قادر على التأقلم معه و كلما واجهت اكثر كلما ضعفت حساسيتك تجاه الخوف ...

اكثر طريقة فعالة للتغلب على المخاوف هو المواجهة .. اما عن الادوية فالعلم يثبت انها غير فعالة لانها تمنع عملية ازالة التحسس و تغطي ذلك الخوف لفترة مؤقتة و تجعلك متعلق بها فتصبح هي مصدر امانك لتفقد ثقتك في قدرتك على التعامل مع مخاوفك بدونها !

هذه النصائح ستدفعك للخروج من منطقة أمانك بيسر أعلى :

- ليس عليك ان تواجه اسوء مخاوفك مباشرة ، اختر موقف تخافه وقم بالتعرض له بالتدريج ، بإمكانك ان تتحكم في مدة المواجهة و في بعد مسافتك عن منطقة امانك و تزيدها او تقللها على حسب اهدافك .
- استعمل التقنية المشروحة مسبقا في الكتيب عند خروجك من منطقة امانك .
- توقع حدوث نوبة الهلع لك عند المواجهة حتى لا تتفاجأ !
- اعزم نوبات الهلع على الجبئ .. اذا كان لديك رحلة سفر اخبر نوبات الهلع بان ترافقك في الرحلة او انك تريد ملاقاتها في المطعم او المول التجاري !
- من المهم معرفة ان الشجاعة لا تعني غياب الخوف ، الشجاعة هي مصاحبة الخوف بدلا من معاداته .. الشجاعة هي قرارك بانك ستواجهه و ستخرج من منطقة راحتك بالرغم من الخوف .. اشعر بالخوف و اخرج على اية حال !
- الشك لن يذهب ، شعورك بانعدام الثقة لن يذهب لن تشعر بشعور افضل قبل ان تواجه مخاوفك .. الثقة ليست شعور .. الثقة هي استعدادك للقيام بالمواجهة بالرغم من الشك و انعدام الامان ..
- حتى لو تعرضت لنوبة هلع حادة لا يوجد هناك مواجهة فاشلة ابدا ، اما انك ستفوز او انك ستنجو و تتعلم من التجربة .
- في بعض المواقف كلما فكرت اكثر سيعطيك مخك كل الاسباب التي تمنعك من الذهاب و ستشكك الاعداد مثلما تشكك شبكة العنكبوت الذبابة .. كلما طالت مدة تفكيرك و قمت باجراء التحليلات و العمليات الحسابية فانت لن تجازف و لن تخاطر و سيشكك الخوف .. العد التنازلي سيساعدك ، عندما تعزم على التعرض لمخاوفك ردد 5 .. 4 .. 3 .. 2 .. 1 و انطلق مثل الصاروخ بدون اي تردد .
- مثل المحارب ارم نفسك في المجهول و الشك و انعدام اليقين ، حتى لو اصبحت ببعض الخدوش في المعركة فانت ستنجو و لن يحصل لك اي مكروه لانك ستكتشف في النهاية بان خوفك وهمي و انه لا يوجد اي خطر !
- اذا خفت من المواجهة و هذا شيئ طبيعي عليك ان تدرك بان الخوف الذي يسبق المواجهة اسوء من المواجهة في حد ذاتها .. لهذا قل لنفسك بانك ستشعر بشعور افضل اثناء و بعد المواجهة .
- عندما تخرج من منطقة راحتك و تتعرض لنوبة هلع لا تهرب من الموقف .. اذا عدت بسرعة للبيت سيفهم مخك بان البيت هو المكان الوحيد الامن و ستعزز لديك الفوبيا .. ابقى هنالك من 20 الى 30 دقيقة بهذه الطريقة ستثبت لمخك بانك تستطيع ان تتعامل مع نوبات الهلع اذا حدث لك .
- اذا بقيت في دائرة راحتك لمدة طويلة سيعود اليك القلق من جديد لهذا تحتاج لان تخرج لخوفك بشكل منتظم و متكرر عدة مرات في الاسبوع !
- اهم معلومة بإمكانك ان تأخذها هو ان التعافي يحدث خارج دائرة الراحة .. اذا بقيت في البيت او داخل منطقة الامان من المستحيل ان تتعافى .

11 / الأعداء و الانتكاسات :

عليك ان تدرك بان عقلك ليس هدفه هو ان تعيش حياتك سعيدا و حرا بل هدفه هو الحفاظ على بقائك فقط حتى و لو كان هذا يعني انك ستبقى في البيت طول حياتك !

عقلك مخادع و محتال و بإمكانه ان يعطيك آلاف الأعذار التي تمنعك من التعرض لخاوفك او حتى الاكمال في طريقك نحو التعافي و كلما اقتربت من خط النهاية هذه الأعذار سيصبح صوتها اعلى و عقلك سيمارس عليك كل الحيل و الاكاذيب و الألاعيب الذهنية الممكنة حتى يحكم سيطرته عليك و تبقى عالقا في منطقة الامان !
و هذه احد الأعذار الشائعة :

- ستقول اليوم سارتاح في البيت و اشاهد فيلم و انسي نفسي ..
الالهة حيلة نستعملها لكي نهرب من مشاعرنا و من العمل الذي نحتاج للقيام به من اجل التحرر .
- يجب علي ان اواجه مخاوفي ...
هذا اكبر عذر لان عقلك يدرك انك اذا حاولت اكراه نفسك على عملية التعرض للمواقف التي تتجنبها فانت ستحس بنفور اعلى نتيجة الاكراه و انت ستقرر الغاء المواجهة نتيجة للضغط العالي الناتج عن تلك الفكرة التي تبدأ با (يجب علي او يلزمني) .. استعمل فكرة (انا اريد مواجهة خوفي بدلا من يجب ان اواجه خوفي)
- انا الوحيد الذي لديه هذه المعاناة ...
صدق او لا تصدق عقلك يستغل حاجتك لان تظهر على انك شخص مميز بين الناس و يقنعك بان معاناتك مميزة و فريدة من نوعها !
- لا فائدة من المواجهة .. انا واجهت في الماضي و تعرضت لنوبة هلع سيئة ..
العقل يذكرك بمحاولاتك الفاشلة او بتجاربك الماضية المؤلمة و يستعملها كعذر ليقنعك بان محاولاتك التالية سيكون مصيرها نفسه و تجد بانه لديك احساس بالانهزامية و بالرضا السلبي عن وضعك الراهن .
- سابقى هكذا لبقية حياتي ..
احد انماط التفكير المشوهة التي يستعملها العقل ضدك هو التعميم ، ربما انت تعاني الان مع القلق و نوبات الهلع و هذا لا يعني بان الوضع سيظل هكذا دائما لان المشاعر متغيرة و مؤقتة و زائلة و دوام الحال من المحال ، أليس كذلك ؟
- وضعي ميؤوس منه ..
حتى انا قلتها قبلك لكن هذه ابشع كذبة ممكن ان يصدقها الانسان ، مهما حصل لا تقنط من رحمة الله و لا تيأس .. اذا صدقت هذه الكذبة ستنتهي علاجك قبل ان يبدأ !
- المواجهة ستكون اصعب من ان اتحملها ..
ربما ستكون صعبة لكنها لن تكون اصعب من ان تتحملها !
- لا استطيع ان اتعامل مع نوبات الهلع ببساطة ..

تستطيع التعامل مع نوبات الهلع مثلما تعاملت معها بنجاح في الماضي و تستطيع التعامل مع ما هو اسوء
كذلك هذا ليس رأيي ، هذه هي الحقيقة !

○ لو فقط ولدت في اوضاع مختلفة و في عائلة افضل من عائلتي الحالية لم اكن لاتعرض بنوبات الهلع .

لست وحدك من كانت ظروفه العائلية مزرية و طفولته مأساوية .. لا يوجد هناك انسان عظيم الا و قد مر
بماضي مؤلم ، التذمر و الشكوى و اللوم لعبة قديمة و منقرضة تمنعك من تحمل مسؤولية شفائك و انت
اثبتت براعتك فيها و اثبتت للعالم بانك شخص ضحية .. فالعب لعبة افضل الان .. العب لعبة تحمل مسؤولية
تعافيك 100 % ...

انت لست مسؤول عما حدث لك ، لكنك مسؤول عن علاج نفسك !

○ لو فقط تغير والدي او والدي او زوجتي او زوجي لتعافيت .. هم سبب معاناتي

توقف عن اعطاء قوتك للاشخاص الاخرين الذين لا يملكون لك ضرا و لا نفعا اذا فهمت بان التغيير يبدأ من
الداخل و ليس من الاخرين .. المشكلة داخلك و ليست خارجك ...
لن يتغير اي شيء اذا لم تغير انت نفسك ، كنترول التحكم بيدك انت فقط !

○ نوبات الهلع دمرت لي حياتي و فرصتي في التعافي معدومة

ليست نوبات الهلع من دمرت لك حياتك ، هناك اشخاص تعرضوا لها و هم لا يخافون منها و لا يهربون منها و
لا يعطونها اهمية او حجم اكبر من حجمها .. لو كان هذا العذر صحيح لتدمرت حياة الجميع بسبب النوبات
.. تعاملك السيئ مع نوبات الهلع هو من يدمر حياتك ، من المهم ان تدرك بانك انت من تعطل عملية تعافيك
بتصديقك لهذه الافكار ..

لا اعدار بعد الان !

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐



□ الانتكاسات ليست جزء من الطريق ، الانتكاسات و العوائق هي الطريق !

ها انت ذا و بعدما كنت تعتقد انك حققت تقدم هائل ، قد تعرضت لنوبة هلع اقوى من سابقتها و اصبت باحباط شديد و بدأت تشك في انك لن تتعافى ابدا و اصبح ينتابك خوف من التعرض لانتكاسات جديدة في المستقبل ! □

الانتكاسات هي اصعب جزء في الطريق ، لانك ستشعر حينها بانك رجعت لنقطة الصفر و انك خسرت كل ما حققته من انتصارات و انه لا يوجد هناك امل .. لكنك ستفكر هكذا فقط اذا كنت مبتدئ و لا تعرف حقيقة الانتكاسات ! □

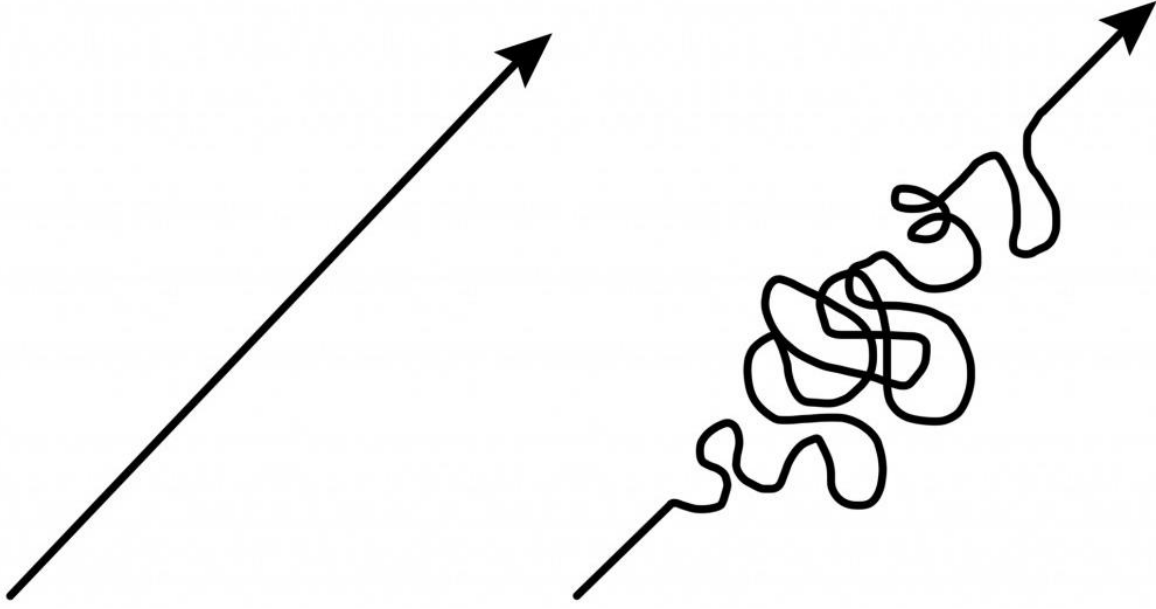
من الطبيعي ان التقدم لن يكون خطيا و ثابتا ، الطريق ليس مستقيم فهناك الكثير من المرتفعات و المنخفضات .. و لا احد قال لك بان التعافي سيكون سهل ! ستسقط عدة مرات لهذا عليك ان تحب الارض اذا اردت ان تتعافى من القلق ، اذا سقطت سبع مرات فانهض ثمانية ! .. □

هذا الكلام الحقيقي لن تجده في اعلى الفيديوات مشاهدة و التي تظهر لك بعنوان (تخلص من الخوف في 5 ثواني) ، ولن يقوله لك الراقي الذي يؤكد لك جازما بانك (ممسوس او مسحور) ، ولن يقوله لك الطبيب النفسي الذي يعدك بانه سيصحح خلل كيمياء مخك با (عقاقيره الفعالة) ، لانك لا تحب الحقيقة فانت تشتري الوهم و تنخدع به بسهولة ! اغلب الناس لا يكثرثون للحقيقة و يبحثون فقط عما يرضيهم بان العلاج سيكون سهل ، خالي من الالم ، ممتع و بدون مجهود و لا توضحيات .. حتى انا تمنيت لو كان هناك علاج سحري هكذا ! لانه لو كان موجود فعلا لتحرر الجميع من معاناتهم و لم تكن لتتابعني الان و لم اكن لارهق نفسي في كتابة هذه الاحرف الان □ باستعمال لوحة المفاتيح !



حقيقة الشفاء !

توقعات المبتدئين للطريق نحو التعافي



هنالك مثل يقول بان : البحر الهادئ لا يصنع بحارا ماهرا ! و هذا المثل صحيح تماما لانني اختبرته بنفسى .. كلما اعتقدت باننى اوشكت على الوصول للشاطئ او لبر الامان تأتي موجة ضخمة لتلقي بي في عمق البحر من جديد .. كما اننى لاحظت بان موجات الهلع يزيد عنفها كلما اقتربت كثيرا من التعافى .. و اغلب الناس لا يعرفون هذا فيضطرون لرفع الراية البيضاء و يستسلمون لانه ليس لديهم روح المحارب بداخلهم و ليس لديهم الصبر الكافي و لا الالتزام و لا الصدق مع النفس ليكملوا ما بدؤوا فيه !

اذا قررت فعلا بانك ستفعل كل ما يلزمه الامر لتتعافى من خوفك من نوبات الهلع فليكن لديك الصدق لتلتزم بهذا العهد الذي قطعته على نفسك .. انت لن تستسلم بعد حدوث الانتكاسة الاولى و لا الثانية و لا حتى الالف .. انت ستستمر حتى تصل و تنهي المشوار الذي بدأت به ، اتفقنا ؟!

اذا لم يكن لديك هذا الصدق و الالتزام فلا فائدة من كل المعلومات التي تعلمتها هنا لان الانتكاسات ستحدث عاجلا ام اجلا و حينها ستشك في نفسك و ستخسر الدافع او الحافز في الاستمرار ، اما ان تترك كل شئ وراء ظهرك حينها و تهرب و اما انك ستأوي الى ركن الالتزام الشديد الذي سيثبتك في وجه الامواج .. و ارجو ان تختار الخيار الاخير ..

الانتكاسات هي بمثابة الاختبارات التي ستمحص ما بداخلك و ستظهر لك معدنك الحقيقي ، ستكشف لك خفرك و مناطق ضعفك و قلة احترافيتك في التعامل مع مشاعرك.. لهذا الانتكاسات حليف و ليست عدو في الطريق !

الانتكاسات مثل المعلم القاسي الذي لا يتساهل مع قلة صبرك و عزيمتك و لن يرضى باقل من احترافك لمخاوفك !
هو لن يرضى حتى يصبح لا مانع لديك في ان تشعر بالقلق او تتعرض لنوبات الهلع من جديد لانك و اخيرا اصبحت
تثق في قدرتك على التعامل معها .. !



Mohamed Nadjmo - محمد نجمو - 4 months ago

واحد من عملائي ارسل لي هذه الصورة المعبرة اللي توضح بان التعافي من القلق و نوبات الهلع يتطلب الخروج من دائرة الراحة و القيام بالمجازفة و ترك مكانك الحالي من اجل السباحة في مياه مجهولة للوصول الى جزيرة التعافي .. الصورة توضح ان طريق الشفاء ليس طريق مستقيم و ان فيه مرتفعات و منخفضات و انه كلما اقتربت من التعافي ستزيد حدة النوبات !
مالذي فهمته انت من الصورة ؟



□ ملاحظة أخيرة :

بعض الناس سيكون تطبيق هذ الكتاب كافي لتحررهم اما البعض الاخر فهم يحتاجون للمزيد من الحلول المتقدمة
لكن يجب ان نطلق من نقطة معينة و هذا الكتيب الصغير هو **الخطوة او المرحلة الاولى** فقط و هو **الاساس الذي نبني**
عليه ما تبقى من العلاج و التزكية ... □

هذا الكتيب لا يعد برنامج علاجي متكامل و هو ليس بديل عن استشارة مختص نفسي .. التعافي الكلي من نوبات
الهلع قد يتطلب المزيد من التعمق ونحن هنا نقوم بخدش السطح فقط ! □

مع ذلك لا تستهين بمدى فعالية التمارين التي تعلمتها هنا لانها حررت مئات الآلاف من الجحيم النفسي ، التعاليم
الموجودة هنا مهمة و اساسية لدرجة انني اعتبرها هي القاعدة الاساسية التي ستمهد لنا العمل على امور اعمق كما
انني اعتبرها هي المدخل الرئيسي **للنظام العلاجي الشامل والجامع الذي اقوم بتطويره الان ضد اضطراب الهلع و القلق**
من البداية حتى النهاية ! □



وهذا الكتيب ما هو الا بداية .. علاجك يبدأ الان

□ عن الكاتب :



محمد نجمو لديه مهمة محددة يعيش من اجلها الا وهي
تحرير اكبر قدر من الناس من القيود و المشاكل
النفسية حتى يزدهروا في مختلف جوانب حياتهم و لهذا
السبب اسس موقع : <https://thebravespirit.org/>

حتى يكون العلاج النفسي متاح للجميع .

لما يقرب 9 سنوات تجرع محمد كوكتيل نفسي مر
متكون من : نوبات هلع حادة ، رهاب اجتماعي ،
اغورافوبيا ، الاكتئاب ، العار السام ، القلق العام ، و كان
يخاف حتى الخروج من البيت ولما اشتدت معاناة محمد ..
دعا الله بصدق و قطع عليه وعدا انه اذا حقق التعافي فهو
سيكرس حياته لمساعدة المحتاجين للعون النفسي

ولما تحققت الدعوة لم يكتف محمد بتجربته فقط للبدء
في افادة الاخرين انما تخصص في العلاج السلوكي المعرفي
لاضطرابات القلق المختلفة و درسه في معهد آرون بيك
الأمريكي مؤسس هذا المنهج .. و مازال بحثه جاريا

مستمرا عن افضل النماذج و الانظمة العلاجية و اكثرها سرعة و فعالية لشفاء الجروح العاطفية و الصدمات
النفسية . الكاتب لديه قناة يوتيوب على شكل مكتبة رقمية فيها اكثر من 300 فيديو تعليمي مجاني تعتبر
كمراجع لن يحتاج المساعدة النفسية ، اجمالي عدد المشتركين في القناة تعدى 170000 من جميع انحاء العالم ، و
اجمالي عدد المشاهدات بشكل عام يفوق 11 مليون !

ما يحرك نجمو هو ايمانه بان العوائق النفسية يمكن التعافي منها تماما بل و يمكن تحويلها لبنزين يحرك
شغفك و يدفعك للنجاح و التفوق و عيش حياة طيبة .. و ايمانه بان الاضطرابات النفسية مهما كانت معقدة
و صعبة يمكن شفاؤها نهائيا بدون الحاجة للتعايش معها فقط او محاولة اخفاء اعراضها بالأدوية الطبية .

للمتابعة على مواقع التواصل :

❖ قناة اليوتيوب : <https://www.youtube.com/user/7nadjmo>

❖ الفيس : <https://bit.ly/2vMADeX>

❖ الانستغرام : https://www.instagram.com/mohamed_nadjmo/

❖ الموقع الرسمي : <https://thebravespirit.org/>