

طرق إدارة الأزمات في حال مواجهة قلق شديد أو نوبة هلع مع المستفيد

1- إذا كان مقدم الخدمة معالجاً/ة أو/ و طبيباً/ة نفسياً/ة:
كون المعالجين والأطباء المشاركين في الدراسة هم محترفون مرخصين ومعترف بهم ومنتمين لنقاباتهم، فسيكون التدخل حسب الاختصاص والمدرسة العلاجية للاختصاصي.

2- إذا كان مقدم الخدم مساعداً/ة اجتماعياً/ة، فسوف يُدَرَّب على تطبيق الخطوات التالية:
السلامة: ضمان سلامة الفرد في بيئة خالية من التهديدات والمخاطر، خاصة إذا شعر بالدوار أو الدوخة، مما قد يؤدي إلى السقوط.

خلال نوبة الهلع: ابق حاضراً مع الشخص الذي يعاني نوبة الهلع، ولا تتركه وحده.
تقنيات التنفس: التشجيع على التنفس البطيء والعميق. يمكن أن يسبب الذعر فرط التنفس، لذا فإن توجيههم لإبطاء تنفسهم يمكن أن يساعد.

تقنيات التأريض: مساعدة الشخص على التفاعل مع محيطه لصرف الانتباه عن الذعر. يمكن أن يكون ذلك من خلال تحديد الأشياء التي يرونها، أو الأصوات التي يسمعونها، أو الأشياء التي يمكنهم لمسها.

تحدث بجملة قصيرة وبسيطة: يمكن للتأكيد أن يطغى على الشخص في أثناء نوبة الذعر. حافظ على التواصل بسيطاً وتوجيهياً.

ما بعد نوبة الهلع:

تقديم الاحتياجات: بعد أن تهدأ النوبة، ناقش مع الشخص ما يشعر أنه بحاجة إليه بعد ذلك، والذي قد يكون الراحة أو مساحة آمنة أو ربما طلب الرعاية الطبية.

الإحالة المهنية: أنصحهم بطلب المساعدة المهنية إذا لم يفعلوا ذلك بالفعل. يمكن التحكم في نوبات الهلع المستمرة بالعلاج، وفي بعض الحالات، بالأدوية.

التنقيف النفسي: توفير معلومات حول أعراض نوبات الهلع، بما في ذلك المحفزات الشائعة واستراتيجيات المساعدة الذاتية: تقنيات التنفس والتأريض. وتزويده برقم خط الحياة للحصول على الدعم النفسي إذا واجه نوبة لاحقاً، ولم يستطع التعامل معها.

خط الحياة: الرقم 1564، يقدم الدعم النفسي عبر الهاتف، الخدمات الأخرى التي يقدمها: الإحالة لاختصاصيين بمحيط الفرد.

إذا شعر مقدم الخدمة أنه لا يستطيع التعامل مع الحالة يمكنه الاتصال الفوري بمنسقي المشروع لطلب المساعد والتوجيه للتعامل مع الفرد وتحديد الخطوات الأفضل.

تمرين التنفس - التمرين الأول-

ابحث عن مكان مريح وهادئ واستلق بشكل مسطح مع ربط ركبتيك أو اجلس على نحو مريح (إذا كنت تجلس على كرسي، اجعل قدميك مسطحتين على الأرض، أو إذا كنت تجلس على الأرض، فحاول الجلوس بشكل مستقيم مع ظهرك على الأرض/حائط).

1. ضع يداً واحدة على بطنك ويدياً أخرى على صدرك. سيساعدك هذا على اكتساب الوعي بحركات صدرك وبطنك.

2. خذ نفساً عميقاً وبطيئاً من خلال أنفك، وتخيل أنك تمتص كل الهواء الموجود في الغرفة. تنفس بعمق بقدر ما تشعر بالراحة لمدة 5-7 ثوانٍ فقط. يجب أن يظل صدرك ثابتاً، أو يتحرك قليلاً فقط، وأن ترتفع اليد التي على بطنك.

3. قم بالزفير من خلال فمك، وأصدر صوتاً هادئاً ومريحاً في أثناء النفخ بلطف لمدة 5-7 ثوانٍ تقريباً. يجب أن ترتفع يدك التي تضعها على بطنك في أثناء الشهيق، وتهبط في أثناء الزفير.

4. من المهم أن نتذكر أنه لكي نأخذ نفساً عميقاً، نحتاج إلى التركيز على عملية الشهيق، ثم التأكد من أننا زفرنا بشكل تام.
5. كرر دورة التنفس من البطن لمدة 3-5 دقائق.

تمرين التنفس - التمرين الثاني-

1. اختر وضعية جلوس مريحة.
2. أرخي كتفيك وذراعيك .
3. خذ نفساً عميقاً وكأنك تملأ بالوناً في بطنك. عندما تتنفس، تريد دفع الهواء كله إلى داخل البالون. (عد إلى اثنين). ثم، تزرر ببطء ويصبح بطنك أصغر عندما ينكمش البالون.
4. الآن ارفع يدك اليمنى نحو أنفك، واستخدم إبهامك الأيمن لإغلاق فتحة أنفك اليمنى برفق. استنشق من فتحة أنفك اليسرى ثم أغلق فتحة أنفك اليسرى بإبهامك الأيسر (عد إلى ثلاثة). حرر إبهامك الأيمن وأخرج الزفير من خلال فتحة أنفك اليمنى.
5. استنشق من فتحة أنفك اليمنى ثم أغلق فتحة الأنف هذه. حرر أصابعك لفتح فتحة أنفك اليسرى وقم بالزفير من خلال هذا الجانب. هذه دورة واحدة.
6. دعونا نفعل ذلك مجدداً. (استمر في نمط التنفس هذا لمدة تصل إلى دقيقتين. وانتهى بالزفير على الجانب الأيسر).

تمارين التأريض¹

يعد التأريض أسلوباً علاجياً مهماً للتعامل مع الانفصال عن الواقع dissociation أو ذكريات الماضي وتقليل أعراض القلق والذعر. ومن المهم ممارسة التمارين بشكل متكرر، حتى تصبح المهارة تلقائية، ويمكن استدعاؤها حتى في لحظات الشدة. الهدف من التأريض هو إخراج المشارك/ة من أي لحظة مؤلمة تتذكرها.

1-2-3-4-5 تقنية التهدئة (5 دقائق)

هناك 5 خطوات يجب اتخاذها للمساعدة على تحقيق تقدم نحو تقليل الأعراض و/أو تخفيفها. قد لا يكون اتخاذ هذه الخطوات الخمس بمثابة معالجة فورية بين عشية وضحاها، ولكنه يمكن أن يساعد إلى حد بعيد في تقليل أعراض القلق ومحفزات الصدمات النفسية. وغيرها من المشاعر أو الأفكار غير المرغوب فيها.

ابدأ بالتنفس العميق كمقدمة - خذ شهيقاً لمدة 5 ثوانٍ، واحبس أنفاسك لمدة 5 ثوانٍ، ثم أخرج الزفير لمدة 5 ثوانٍ. استمر في هذا النمط، حتى تجد أفكارك تتباطأ أو حتى الضرورة. بعد أن تتمكن من العثور على أنفاسك، راجع الخطوات الخمس التالية لتساعدك على ترسيخ تفكيرك الحالي من خلال العوامل الخارجية:

عدد خمسة أشياء تراها من حولك. ربما يكون طائرًا، ربما يكون قلم رصاص، ربما يكون نقطة في السقف، مهما كان كبيراً أو صغيراً، أذكر 5 أشياء تراها.

1 Smith, Sara. (April 2018): 5-4-3-2-1 Coping Technique for Anxiety, <https://www.urmc.rochester.edu>. Retrieved from: behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety.aspx.

عدد أربعة أشياء يمكنك لمسها من حولك. ربما يكون هذا هو شعرك، أو يديك، أو أرضك، أو عشبك، أو وسادتك، وما إلى ذلك، مهما كان الأمر، قم بإدراج الأشياء الأربعة التي يمكنك الشعور بها.

عدد ثلاثة أشياء تسمعها. يجب أن يكون هذا خارجيًا، فلا تركز على أفكارك؛ ربما يمكنك سماع ساعة، أو سيارة، أو حديقة للكلاب. أو ربما تسمع قرقرة بطنك، ويمكن احتساب الأصوات الداخلية ، ما هو مسموع في هذه اللحظة هو ما يمكنك تعده.

عدد شيئين يمكنك شمهما: هذا قد يكون صعبًا إذا لم تكن في بيئة محفزة، إذا لم تتمكن من شم شيء ما تلقائيًا، فامشي بالمكان للعثور على رائحة. ربما تمشي إلى المطبخ لتشم رائحة الصابون، أو في الخارج لتشم أي شيء في الطبيعة، أو حتى يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل الاستلقاء وشم وسادة على الأريكة أو قلم رصاص. مهما كان الأمر، استمتع بالروائح من حولك. عدد شيء واحد يمكنك تذوقه. ما هو طعم فمك من الداخل، العلكة، القهوة، أو شطيرة الغداء؟ ركز على فمك كخطوة أخيرة واستمتع بما يمكنك تذوقه.