



FamilyLifeConnect

التحكم في القلق الذي تشعر به

وقت القلق - لقد أعطيت الإذن بالقلق!

حدد فترة من الزمن خلال يومك من أجل "القلق". يمكنك حتى وضعها في مخطط يومك/مفكرتك اليومية.

استعرض قائمة مسببات القلق وقرر ما إذا كانت مسببات عملية يمكنك حلها، أو مسببات من نوع "ماذا إذا" التي تتعلق بالأشياء التي تستدعي قلقك لأنها قد تحدث في المستقبل.

احرص على التركيز على الأشياء التي يمكنك تغييرها ليس على الظروف التي لا يمكنك تغييرها ولا الناس الآخرين الذين لا يمكنك تغييرهم.

تناول الصفحات التالية الطرق التي يمكنك بها مواجهة مسببات القلق العملية.

القلق هو جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، لكن القلق المستمر قد يتسبب في شعورك بالانزعاج والإرباك. وقد يسبب أيضًا أعراضًا جسدية مثل التعرق، واضطراب النوم، وجدة الطبع، والصداع، وتوتر العضلات، وازدياد ضربات القلب وسرعة التنفس.

وقد يؤثر القلق البالغ المستمر على عملك، وصدقاتك، وعائلتك، وهواياتك.

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتغيير مقدار القلق الذي ينتابك، لكن من المهم أن تتقبل أن في الحياة بعض الأشياء التي تعتبر غير مؤكدة وبعض الأشياء التي لا يمكنك تغييرها. وبالتركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها، والتي يمكنك تغييرها، يمكنك تطوير نهج أكثر واقعية لمواجهة قلقك.

تدوين أفكارك قد يفيد

أول خطوة هي أن تلاحظ متى تشعر بالقلق وأن تدون الشيء الذي يسبب لك القلق - على هاتفك أو على قطعة من الورق. بالليل، إذا كان القلق يبيقك مستيقظًا، تأكد من أن تكون بجانب فراشك مُفكرة لكي تدون هذه المشاعر.



مسببات القلق العملية التي يمكنك حلها

قد تساعدك مهارات حل المشاكل على العثور على نهج واقعي يمكن تحقيقه لحل مسببات قلقك العملية. هذه المهارات يمكنها مساعدتك لكي ترى أن هناك طرق عديدة محتملة لمواجهة مشكلة ما، ولكي تتخذ قرارًا بعدها بخصوص الحل الذي ستحاول استخدامه.

فكر في الشيء الذي يسبب لك القلق في الوقت الحالي وحاول استخدام تمرين حل المشاكل العملية هذا للتفكير في الطريقة التي ستتمكن بها من السيطرة على الأشياء التي تسبب لك القلق.

تمرين حل المشاكل

الخطوة 1: تخير نوع القلق الذي تود مواجهته

دوّن هذه القلق أو هذه المشكلة.

فكر في تفاصيل المشكلة. اكتب التفاصيل بالتحديد، واعمل على حل مشكلة واحدة فقط في وقت واحد

الخطوة 2: غير طريقة تفكيرك في هذا القلق. ما هي المشكلة التي يجب حلها؟

مثلاً، مصدر القلق، "أنا مازلت لم أسد فائتورة هذا الهاتف بعد" تصبح الآن مشكلة عملية يمكن حلها مثل، "يلزمي تسديد فاتورة الهاتف المتأخرة قبل نهاية الأسبوع".

والآن أعطيت لنفسك مجالاً للابتعاد عن المشكلة التي تسبب لك القلق - وبهذا تصبح أسهل من حيث التحكم فيها

الخطوة 3: اكتب كل حل محتمل لهذه المشكلة واختر أكثرها قبولاً

قد يفيد لو سألت نفسك ما يلي:

- ما احتمال أن تتمكن من تنفيذ كل حل من هذه الحلول؟
- هل لديك كل شيء تحتاجه لكي تتمكن من الوصول إلى الحلول المقترحة؟
- ما شعورك تجاه الوصول إلى الحلول التي دونتها؟
- هل تشعر أنك مستعد لاتخاذ هذا الإجراء الآن؟

إذا وجدت مشكلة في اتخاذ قرار، خذ شغلك واطلب النصيحة من شريك، أو أحد أفراد العائلة أو صديق واطلب رأيهم. قد يتمكنوا من مساعدتك لتقديم حلول أخرى.

الخطوة 4: ضع خطة - قد تحتاج إلى تقسيم الخطة إلى خطوات صغيرة

يمكن أن يساعدك التفكير في المشكلة، وتدوين هذه الخطوات المحددة، على تنفيذ خطتك

الخطوة 5: ضع خطتك موضع التنفيذ والمراجعة

دوّن نتيجة خطتك.

إذا لم تنفع الخطة التي وضعتها كما كنت تأمل، تذكر أنه أحياناً يجب أن تحاول القيام ببعض الأشياء المختلفة إلى أن تتمكن من إيجاد أفضل حل.

فكر هل كان يمكن أن تفعل ما فعلته بطريقة مختلفة، ودوّن أفكارك. قد يساعدك ذلك عندما تحاول حل مشكلة في المستقبل.

يوجد أدناه نموذج يمكنك استخدامه لحل مشكلة ما. استعن بالتمرين المبين على الصفحة السابقة.

الخطوة 1: تخير نوع القلق الذي تود مواجهته

الخطوة 2: غير طريقة تفكيرك في هذا القلق. ما هي المشكلة التي يجب حلها؟

الخطوة 3: اكتب كل حل محتمل لهذه المشكلة واختر أكثرها قبولاً

الخطوة 4: ضع خطة - قد تحتاج إلى تقسيم الخطة إلى خطوات صغيرة

الخطوة 5: ضع خطتك موضع التنفيذ والمراجعة

التعامل مع مسببات القلق من نوع "ماذا إذا"

أنواع "ماذا إذا" من القلق ليس لها حلول فورية، لذلك لا جدوى من الاستمرار في الشعور بالتوتر حيالها. اتركها ودعها تتصرف عن طريق أن تتقبل أن مسببات القلق هذه ليست شيئاً يمكنك التحكم فيه.

قد يفيدك أن تسأل نفسك إذا كان القلق شيئاً تستفيد منه. اسأل نفسك:

- هل يفيدني أن أكون الشخص الذي أريد أن أكونه؟
- هل يفيدني أن أكون العلاقات التي أريدها؟
- هل يفيدني أن أعمل شيئاً لتحسين الموقف وأن تعود حياتي إلى مسارها مرة أخرى؟
- هل تعتقد أنه يمكن الاستفادة من التفكير فيها الآن؟ عندما ساورك القلق عليها آخر مرة، هل حدثت بالفعل؟

قد تساعدك هذه الأسئلة في الغالب على تقبل أن القلق ليس شيئاً يجب التركيز عليه الآن. وبدلاً من ذلك، فكر ما الشيء الذي يعتبر مفيداً لك لتحقيق أهدافك.

وعندما ينتهي "وقت القلق"، توقف عن القلق وركز على شيء آخر.

ألقى قائمة مشاعر القلق اليومية في صندوق القمامة. إما أن تبدأ نشاطاً جديداً أو تعود إلى ما كنت تفعله قبل "وقت القلق".

قد يفيدك استعمال أساليب "الانتباه" والتنفس لكي تتمكن من تركيز تفكيرك على شيء آخر. مثلاً، إذا كنت تعمل في الحديقة، ركز جيداً على ما يثير الحواس حولك - ما ترى، وتشم، وتسمع وتحس في الحديقة - لكي تجذب انتباهك بالكامل إلى هذا النشاط.

إذا وجدت أن مشاعر القلق لازالت تنتسلل إلى تفكيرك، دونها على قائمة القلق لكي تتعامل معها فيما بعد، وبعدها حاول إعادة التركيز مرة أخرى، حتى لو كان معنى ذلك أن تبدأ شيئاً جديداً.

لقد أثبتت هذه الأساليب فعاليتها في السيطرة على مشاعر القلق، فجزبها. لن تخسر شيئاً سوى القلق.

The FamilyLifeConnect هي خدمة تمويلها شبكة الصحة الأولية في جنوب شرق ملبورن.



Transforming
lives for stronger
communities

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للنصح والإرشاد العام فقط. ولذلك فالنصيحة الواردة بها قد لا تنطبق على ظروفك ولا يُقصد بها أن تحل محل النصيحة التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect هي خدمة مجانية لإيصال الناس الذين يعيشون في مجتمع "داندينونج" الأكبر بالمرشدين الخصوصيين. يمكنهم دعم سعادتك ورفاهيتك ومساعدتك على تحقيق أهدافك.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



على www.familylife.com.au/familylifeconnect حدد موعداً عبر الإنترنت

