

# التوتر والقلق

دليلك للمساعدة الذاتية

**Stress and Worry**  
*Your Self Help Guide - Arabic*

**المحتويات** 1 مرحلة البدء 2 ما هو التوتر  
والقلق؟ 6 مفكرة التوتر والقلق 8 ميزان  
التوتر 9 خفض المتطلبات 10 حل  
المشكلة 13 تنظيم الوقت 14 زيادة القدرة  
على التعامل 14 تقليل الأعراض العضوية  
18 تنظيم أفكارك 23 خطة القلق 25  
ادارة النوم 26 التدريب يؤدي إلى الكمال  
27 التعامل مع الانتكاسات 28 خطة  
للبقاء بصحة جيدة 32 خيارات العلاج  
33 المزيد من المطالعة 34 المزيد من  
الدعم 37 الطوارئ 38 عرفان.

## مرحلة البدء

بقراءة هذا الكتيب أنت على الطريق لتعلم كيفية التعامل مع أعراض التوتر والقلق (Stess and Worry) التي سبق وشعرت بها. قد يكون من الصعب الاعتراف بأن هناك في حياتنا أشياء ليست كما كنا نرجو أن تكون، وعادة ما يكون فهم المشكلة هو أول خطوة لحلها.

يهدف هذا الكتيب لمساعدتك على فهم التوتر والقلق والتعامل معهما بشكل أفضل، بحيث يكون لديك الأداة لتساعد نفسك.

## ما هو التوتر والقلق؟

التوتر هو الكلمة التي يستخدمها الناس لوصف كيف يبدو أن متطلبات حياتهم أصبحت أكبر مما يستطيعون التعامل معه. والقدرة على التعامل تختلف من شخص لآخر وما يجده شخص مدعاة للتوتر قد لا يجد آخر أنه يشكل مشكلة.

يمكن أن يؤثر فينا التوتر بعدة طرق، يؤثر في كيف نشعر، كيف نفكر وفي سلوكنا. سوف يساعدك هذا الكتيب على معرفة كيف يؤثر التوتر عليك وكيف تديره بطريقة أفضل. وبالمثل إن مدى القلق يختلف من شخص لآخر. إن القلق موجود في كل مكان وكلنا نقلق.

هل تقلق إذا كان ما ستقوله خطأ أو صواب؟ قد ترتكب خطأ في العمل، أو تغضب شخصاً يهيك أو قد تغفل مشكلة صحية خطيرة؟ أو ربما أنت فقط تقلق بشدة - يدور في رأسك باستمرار سيناريو "ماذا ... إذا".

يصف الكثير من الناس أنفسهم على أنهم "قلقون باستمرار" ويقولون "لقد كنت قلقاً طيلة حياتي".

سيساعدك هذا الكتيب على معرفة معلومات أكثر عن قلقك وكيف تتحكم فيه.

**تذكر - رد فعل جسمك للتوتر هو بغرض مساعدتك على البقاء..**

## كيف يمكن أن يؤثر التوتر والقلق علي؟

هناك أربع طرق يمكن أن يؤثر بها التوتر والقلق علينا:

- 1- كيف نشعر
- 2- كيف نفكر
- 3- كيف نسلك
- 4- كيف يعمل جسمنا.

### القائمة المرجعية للتوتر

أي من الأعراض التالية يحدث لك؟

- |   |  |
|---|--|
| <b>بماذا نشعر</b>                               | <b>كيف نفكر</b>                                      |
| <input type="checkbox"/> سريع الغضب             | <input type="checkbox"/> القلق المستمر               |
| <input type="checkbox"/> مصاب بالفزع (Anxiety)  | <input type="checkbox"/> عدم القدرة على التركيز      |
| <input type="checkbox"/> فقدان الهمة            | <input type="checkbox"/> سباق الأفكار                |
| <input type="checkbox"/> انخفاض في تقدير الذات  | <input type="checkbox"/> تخيل الأسوأ                 |
| <b>كيف نسلك</b>                                 | <input type="checkbox"/> المراجعة مرارا وتكرارا      |
| <input type="checkbox"/> تفجر الغضب             | <b>كيف يعمل بدننا</b>                                |
| <input type="checkbox"/> زيادة الشرب            | <input type="checkbox"/> صداع                        |
| <input type="checkbox"/> زيادة التدخين          | <input type="checkbox"/> توتر وألم في العضلات        |
| <input type="checkbox"/> دائم الحركة            | <input type="checkbox"/> مشاكل في المعدة             |
| <input type="checkbox"/> كثرة الكلام و/أو بسرعة | <input type="checkbox"/> عرق                         |
| <input type="checkbox"/> تغييرات في عادات الأكل | <input type="checkbox"/> الشعور بالدوار              |
| <input type="checkbox"/> الانطواء               | <input type="checkbox"/> مشاكل في الامعاء أو المثانة |
| <input type="checkbox"/> غير منطقي              | <input type="checkbox"/> ضيق التنفس                  |
| <input type="checkbox"/> دائم النسيان أو متعب   | <input type="checkbox"/> جفاف الفم                   |
|   | <input type="checkbox"/> وخز في الجسم                |
|   | <input type="checkbox"/> مشاكل جنسية                 |

من المهم أن تعرف كيف يؤثر التوتر فيك لأن ذلك سوف يساعدك على تحديد تقنيات التعامل التي ستكون ذات فائدة أكبر لك.

## لماذا يجب أن أتعلم كيف أتعامل مع التوتر والقلق؟

إذا كنت قد وضعت علامة أمام مربع في القائمة المرجعية في الصفحة السابقة، فمن المرجح أنك تعاني من التوتر. الأعراض الموجودة في القائمة هي أعراض على المدى القصير، هي كيف نشعر في اللحظة التي نشعر فيها بالتوتر بصورة خاصة. الكثيرون يشعرون بالتوتر في حياتهم اليومية ومع ذلك يكون لديهم القدرة على التواصل مع مشاعر المدى القصير هذه.

إن الدرجات المنخفضة من التوتر تكون في بعض الأحيان مفيدة في جعلنا نركز على هدف، أو لتبرز لنا شي يحتاج إلى تغيير.

غير أن التوتر حين يستمر لفترة طويلة يمكنه أن يسبب مشاكل أكثر خطورة. فأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي، والربو، وانخفاض المقاومة للعدوى، ومشاكل الأمعاء، والإرهاق، ومشاكل النوم، ومشاكل المعدة، خاصة القرحة، كلها على الأرجح عند الأفراد الذين يعانون من التوتر بشكل مستمر.

هذه أمثلة على الكيفية التي يمكننا الإصابة بأمراض عضوية نتيجة للتوتر المستمر. غير أن التوتر يمكن أن يؤثر أيضا في صحتنا العقلية. ويمثل التوتر والقلق الجزء الرئيسي من الاكتئاب والفرع ويمكن عادة أن يحدثا قبل أن تبدأ هذه المشاكل في الظهور.

لذا فإنه من المهم أن تعرف كيف يمكن للتوتر أن يؤثر عليك، وتحاول أن تزيد قدرتك على التعامل معه. بهذا يمكنك تقليل فرص إصابتك بمشاكل أكثر خطورة قد يقودك إليها التوتر.

تذكر - كل شخص مختلف عن الآخر. إن استجابة كل شخص لمقترحات هذا الكتيب تختلف من شخص لآخر. أقرأ الكتيب بالكامل وقرر بعد ذلك ما يناسبك، ويمكنك تكييف التمارين والنصائح لتتوافق معك.

## كيف تبدو حين تكون متوترا أو قلق؟

"لم أعد أستطيع إنهاء عمل بدأت قبل أن أنتقل للذي يليه. أنا دائم النسيان لما يجب أن أفعل، فعلي 20 مهمة في وقت واحد ولا أستطيع إنجاز أي منها....".

"أحاول إيجاد بعض الوقت لنفسى ولكنى لا أنجح في ذلك. هناك دائما من يطلب مساعدتي ولا يطاوعني قلبي على الرفض ولكنى في النهاية أشعر بالتعب وسريع الغضب....".

"يبدو أنها أزمة تلو الأخرى في حياتي. عندي صداع مستمر ومشاكل في المعدة وأتوقع أن شيئا آخر سيكون على غير ما يرام. لقد وصلت إلى آخر ما عندي".

"لا أستطيع اتخاذ قرار. أقلق من إنني سوف أقول شيئا خاطئا أو ألبس لباسا غير مناسب وأكون غير ملائم لما حولي. ثم أبدأ في القلق على إنني شديد القلق".

هناك أمثلة تبين ما يحدث حين يتمكن التوتر والقلق منَّا ويعترضان حياتنا. إذا كانت تراودك مثل هذه الأفكار ، ووضعت علامة أمام العديد من أعراض التوتر على القائمة المرجعية، هذا يعني أنك تعاني من التوتر على الأرجح.

**تذكر** - إذا كنت قد حددت أنك تعاني من التوتر، أنت لست وحدك. هناك، تقريبا، واحد من كل أربعة أشخاص يفحصهم الطبيب الممارس العام لديهم مشاكل متعلقة بالصحة العقلية والكثير منها يدور حول الإحساس بالتوتر.

## مفكرة التوتر والقلق

لكي تتعامل مع التوتر والقلق اللذين يحدثان لك، يجب أولاً أن تفهم ما هي المواقف التي تُحدث هذا الشعور. تختلف الأسباب التي تُحدث التوتر والقلق باختلاف الأشخاص، لذا، من المفيد أن تفهم ماذا يحدث لك.

مع من كنت	ماذا كنت أفعل في هذه اللحظة؟	أين كنت؟	التاريخ	
بمفردتي	أعمل على تقرير	في العمل	2010-3-29	مثال
				1
				2
				3
				4
				5
				6



في الجدول التالي ضع درجات للإحساس بالقلق أو التوتر الذي شعرت به في لحظتها من صفر إلى 10 حيث صفر تشير إلى أنك هادئ تماما و10 = الدرجة القصوى للتوتر/القلق التي يمكن أن تصل إليها.

من المفيد الاحتفاظ بمفكرة بما أنك ستكون أكثر وعيا بالمواقف التي تؤدي بك إلى التوتر والقلق.

درجة التوتر (صفر-10)	ماذا حدث بدنيا؟	ماذا بدأت عمله؟	في ماذا كنت أفكر	ماذا كان شعوري
7	التنفس بسرعة، وعضلات الرقبة مشدودة	أبدأ من جديد ثم لا أكمل، أعض أظفاري	لا أستطيع القيام بهذا العمل ولكن إن لم أعمله سوف أفقد وظيفتي. أنا انسان فاشل.	سريع الغضب وعصبي

## ميزان التوتر

نأمل أنك عن طريق ملء مفكرة التوتر سيصبح لديك فكرة عن نوع المواقف التي تسبب لك القلق أو تشعرك بالتوتر. قد تكون فكرة مفيدة إذا استطعت أن تتخيل بأنك تشبه الميزان أو زوج من كفتي ميزان:



على جانب من الميزان هناك ما نراه من متطلبات حولنا، الأشياء الخارجية مثل الضغط في العمل، العلاقات مع أشخاص آخرين، أو مواقف معينة.

على الجانب الآخر من الميزان هناك ما نراه كقدرتنا للتعامل مع هذه المتطلبات.

قدرتنا على التعامل يجب أن تكون كبيرة بما يكفي للتعامل مع غالبية التوتر، مع الاحتفاظ بالميزان مستوي، إذا كان لدينا مستوى عالي من المتطلبات، أو إذا حكمنا بعدم قدرتنا على التعامل، سيميل الميزان إلى جهة مما قد يؤدي إلى شعورنا بالتوتر أو الفزع



ولجعل الميزان متوازن مرة أخرى، وحتى لا نشعر بالتوتر أو الفزع، يمكننا: أ) تقليل المتطلبات ب) زيادة قدرتنا على التعامل، أو ج) كلاهما معا!

لذلك من المهم أن تفهم ما هو أكثر شيء يظهر أعراض التوتر لديك. فكر فيما سجلت سابقا في مفكرة التوتر.

## خفض المتطلبات

### خفض نمط حياتك المجهدة : بعض النصائح

الحياة دائما موترة ومن السهل أن تتراكم الضغوط. وليس في مقدورنا دائما التحكم في التوتر الذي يصل إلينا من الخارج، ولكن يمكننا إيجاد طرق لتخفيف الضغط الذي نضعه على أنفسنا ومساعدتنا على التعامل مع التوتر الذي نواجهه بطريقة أفضل.

- باستخدام مفكرة التوتر، حاول تحديد أنواع معينة من المواقف التي تسبب التوتر. استخدم طريقة حل المشاكل الموجودة في الصفحة التالية لتعرف ما إذا كان هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذه المواقف.
- إيجاد وقت للأشياء التي تستمتع بها.
- إذا كنت لا تمارس العديد من الأشياء الممتعة والمفرحة في الوقت الحالي، فكر في ممارسة هواية تساعد على الاسترخاء. بماذا كنت تستمتع وأنت أصغر في العمر؟ هل هناك أي فصول أو مجموعات أو نشاطات كنت تفكر أن تبدأها؟

- اهتم بنفسك. هل تؤدي الكثير من التمرينات الرياضية؟ رأينا فيما سبق كيف أن للتوتر تأثير سلبي على البدن من الناحية العضوية، لذا فإن الرياضة سوف تجعلك تشعر أنك بصحة أفضل وأنت أقوى. ثلاث مرات في الأسبوع 20 دقيقة في كل مرة على الأقل هي قاعدة عامة حسنة. وهذا لا يعني أنه يجب عليك الذهاب إلى قاعة الرياضة (الجيمنازيوم) بل يمكن أن يكون بالمشي إلى الحديقة العامة أو المتاجر.
- النوم هو احتياج بشري أساسي وإذا تغيرت وتيرة نومك سوف تكون عرضة للتوتر والفرع والاكنتاب. حاول أن تخلق لنفسك روتين. (مزيد من النصائح عن النوم مذكورة فيما بعد داخل هذا الكتيب).

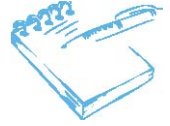
- التغذية الجيدة هي أيضا احتياج بشري أساسي - حاول إتباع روتين نظام غذائي متوازن والأكل في مواعيد منتظمة.

- يشعر الناس في كثير من الأحيان بالتوتر والفرع إذا كان عليهم الكثير - تعلم كيف تنظم وقت، وأن تقول "لا" لو كان هذا كثيرا بالنسبة لك.

## حل المشكلة

كثيرا ما يشعر الأفراد بالتوتر حين يكون لديهم مشاكل تبدو صعبة الحل. إن تقنيات حل المشاكل يمكن أن تكون مفيدة في:

- مساعدتك على الإحساس بأنك تتحكم أكثر في المصاعب التي تواجهك.
- التفكير في حلول واقعية وعملية. أحضر قلم وورقة وحاول ما يلي:



- 1- اكتب ما هي المشكلة. كن واضحا ومحددا بقدر الإمكان. إذا كان لديك عدد من المشكلات التي تضايقك تعامل فقط مع المشكلة الأكثر أهمية بالنسبة لك.
- 2- "العصف الذهني" - سجل أكبر عدد ممكن من الحلول. حتى وكان من غير المحتمل أن تنجح، كم عدد الاحتمالات التي يمكنك التوصل إليها.
- 3- ادرس كل حل محتمل وقرر الجوانب الايجابية والسلبية لكل من الحلول. وفكر في أهمية كل جانب من الجوانب سواء الايجابية أو السلبية. يجد بعض الناس أنه من المفيد إعطاء درجة من 10 لكل نقطة ايجابية أو سلبية، وتعتبر هذه الدرجة عن مدى أهمية هذا الجانب بالنسبة لهم. وعن طريق حساب الدرجات لكل جانب يمكنك تحديد أي حل محتمل لديه أكبر عدد من النقاط الايجابية.
- 4- بالنظر إلى النقاط الايجابية والسلبية لكل منها، اختر أحد الحلول.
- 5- سجل كل خطوة يجب أن تخطوها كجزء من الحل: ما الذي يجب عليك عمله، كيف ستعمله، متى ستعمله، من سيكون معك، وأين سيتم عمله؟
- 6- ادرس كل خطوة وقم بتقييمها بعد ذلك.

## مثال على حل المشكلة

1- حدد مشكلة بعينها. سوف يحضر المالك غدا لاصلاح التدفئة وأخذ الايجار، ولكن ليس لدي المال لدفع الايجار.

## 2- حلول العصف الذهني

- أخرج حتى لا ألتقي به.
- أدفع له نصف الايجار وأعدّه أن أدفع الباقي الأسبوع القادم.
- أستلف 100 جنيها من أمي.
- أهدهه بوجوب إصلاح التدفئة وإعفائي من الايجار.
- أقول له إنني سوف أصلح التدفئة إذا قام بإعفائي من الايجار هذا الشهر.
- أبيع بعض المجوهرات من أجل الحصول على المال.
- أشتري بطاقة يانصيب.

3- قيم النقاط الايجابية والسلبية لكل منها. اعط كل حل محتمل درجة من 10، مع اعطاء الدرجات العالية للنقاط الأكثر ايجابية أو سلبية.

4- اختر الحل الذي يتمتع بأكثر الجوانب الايجابية. أعطه نصف الايجار.

النقاط السيرة	النقاط الجيدة	الحلول المحتملة
سأظل قلقا بهذا الخصوص (5)	لست مضطرا للتعامل مع ذلك غدا (5)	أخرج بهذه الطريقة إن أكون مضطرا لرؤيتي
سيعاود المجئ ويكون أكثر غضبا (8)		
انه فقط حل مؤقت (9)		
المجموع 22	المجموع 5	
سأكون مضطرا بعد أن أجد النصف الآخر الأسبوع القادم (5)	سيكون سعيدا بالحصول على بعض المال (6)	اعطه نصف الايجار
	سأشعر بالتحسن (4)	
	سيصلح جهاز التدفئة (10)	
المجموع 5	المجموع 20	
الظروف تعاكسني وتمنعني من الربح (10)	قد أربح اليانصيب وأقوم بشراء منزل ولا أكون مضطرا لدفع ايجار بعد ذلك (10)	اشتر بطاقة يانصيب
لو لم أربح سوف أخسر جنيها (2) كما لن يكون عندي مال لدفع الايجار (10)		
المجموع 22	المجموع 10	

5- **سجل كل خطوة من الحل** أقوم بتحضير نصف الايجار قبل حضوره. حين يصل أقدم له قرح شاي وأشرح له لماذا كان لدي صعوبات في التحصل على المال هذا الأسبوع وانني أعرف أهمية دفع الايجار وأعدده بدفع الباقي الأسبوع القادم. أتفق معه على موعد ومكان أقابله فيه لسداد المبلغ المتبقي.

6- **العمل والتقييم** حاول تنفيذ هذا الحل وقم فيما بعد بتقييم التنفيذ. إذا لم يكن هذا الحل مفيداً راجع قائمة الحلول الخاصة بك وحاول مع تجربة أخرى ثم قم بالتقييم.

- ليس هناك حل فوري لمشكلة. غير أنه عن طريق تقسيم الأشياء بقدر الامكان، يكون هناك خطوات صغيرة يمكن تنفيذها.
- من الصعب التفكير في حلول، اسأل نفسك ماذا كنت ستقترح على صديقك في نفس الموقف.
- يمكنك حتى طلب المساعدة من صديق على اعداد قائمتك بالحلول – يمكنه أن يقدم وجهة نظر أخرى.
- قم حينما أمكن بالتدريب على الحل المختار، سواء في مخيلتك أو أمام شخص يمكن أن يقوم بتمثيل الموقف معك.
- في حالة نجاح الحل الذي اخترته، تذكر أن **تهنى نفسك**.
- في حالة عدم نجاحه، حاول أن تفهم ما الخطأ الذي حدث. سوف يكون هذا مخيباً للأمل ولكن حاول أن تشجع نفسك على ذلك وحاول وتعلم من التجربة قدر المستطاع.

## تنظيم الوقت

لو لم نعلم بتنظيم وقتنا بنجاح، من السهل أن نشعر بالتوتر بسبب عدد من الأشياء التي يجب أن نعملها. عادة ما تتراكم المهام ويمكنك في هذه الحالة أن تشعر كما لو كان هناك جبل عليك تسلقه.

- حوّل الجبل إلى أكوام صغيرة. قم بتقسيم مهمة واحدة كبيرة إلى عدد من المهام الصغيرة الممكنة التحقيق.
- قم بترتيب هذه المهام الصغيرة حسب أهميتها، وابدأ في التعامل مع الأكثر أهمية أولاً. لا تبدأ المهمة التالية قبل إتمام الأولى.



- احتفظ بقائمة محدثة بما يجب عليك عمله. حين تتجز عمل قم بشطبه من القائمة ولتكن هذه عادة عندك من الآن فصاعداً. يمكنك تكريس 10 دقائق قبل الذهاب للنوم كل ليلة من أجل تحديث قائمتك وعمل خطة بمواعيد انجاز هذه المهام. سوف تنام أفضل على الأرجح بعد أن تعرف أن لديك خطة للتعامل مع كل هذه المتطلبات.
- في البداية لا تضع أشياء كثيرة على القائمة، لأن ذلك سوف يجعلك تبتئس لكم الأشياء التي يجب أن تفعلها. يمكن أن يكون مفيداً لك أن تفكر فيما يجب عليك عمله في مدة محددة على سبيل المثال في الصباح.
- لا تنسى أن تضع في الجدول الأشياء التي تستمتع بها وليس فقط ما يجب عليك عمله!

**تذكر** - إذا كان من الصعب البدء في روتين تنظيم وقتك، كافئ نفسك بمكافأة صغيرة عندما تتجز واحدة من المهام واشطبها من القائمة - فالناس يتعلمون أسرع بكثير عن طريق المكافأة بدلاً من العقاب.

## زيادة القدرة على التعامل

### تقليل الأعراض العضوية

لقد رأينا فيما سبق كيف يمكن أن يكون للتوتر تأثير عضوي علينا وكيف يمكن أن يقودنا للاحساس بألغني مضغوط ومشدود. وفي هذا القسم من الكتيب سوف نقوم بالتركيز على كيفية التعامل مع هذه الأعراض البدنية بطريقة أفضل. ولو استطعنا تقليل الأعراض العضوية للتوتر حتى نشعر أننا أقل ضغطا، سيجعلنا هذا نشعر بتوتر أقل بشكل عام.

### الاسترخاء

من المفيد التعرف مبكرا على بداية علامات أعراض التوتر. عن طريق التعرف على علامات التحذير، يمكنك وضع تقنيات الاسترخاء موضع التنفيذ قبل أن تشتد الأعراض العضوية. بهذه الطريقة أنت "تقضي عليها في المهد" وتقلل من شدتها.

يمكن لبعض الناس الاسترخاء من خلال التمارين، أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفاز أو قراءة كتاب.

بالنسبة لآخرين قد يكون من المفيد أن يكون لديهم مجموعة من التمارين لاتباعها. يمكن لفصول الاسترخاء أو اليوجا أن تكون مفيدة بالإضافة إلى شرائط واسطوانات الاسترخاء. الاسترخاء مهارة مثلها مثل غيرها من المهارات تحتاج إلى تعلم وتأخذ وقت حتى تتقنها.

في الصفحة التالية تقنية للاسترخاء العميق للعضلات، ويجد الكثير من الناس هذه التقنية مفيدة لخفض مستويات الضغط بصفة عامة.



## الاسترخاء العميق للعضلات

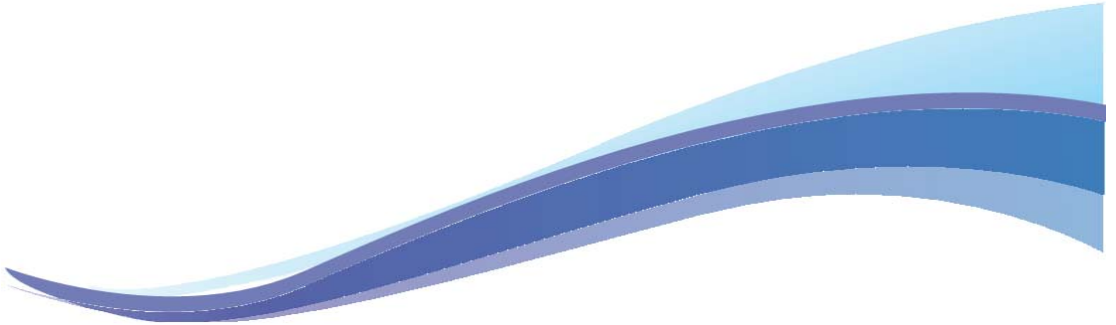
- ابدأ باختيار مكان دافئ ومريح حيث لا يقوم أحد بإزعاجك. اختر كبداية أكثر وقت من اليوم تشعر فيه بالاسترخاء.
- تمدد، واتخذ وضعاً مريحاً ثم أغمض عينيك.
- ركز على تنفسك لبضع دقائق، التنفس ببطء وهدوء - استمر " شهيق، اثنين ثلاثة، زفير اثنين ثلاثة". ردد الكلمات "هدوء" أو "استرخاء" وأنت تخرج الزفير.
- ستعمل الآن مع مجموعات مختلفة من العضلات، ستبدأ بأن تعلم نفسك أن الانقباض ثم الاسترخاء. ويمكنك أن تأخذ شهيق وأنت تتوتر وتخرج زفيراً وأنت تسترخ.
- ابدأ بيديك، أولاً اقبض يدك بشدة. فكر في الضغط الذي يحدث على عضلات يدك وأول ذراعك.
- ادرس هذا الضغط لثوان ثم استرخ. لاحظ الفرق بين الضغط والاسترخاء. قد تشعر بوخز خفيف، إنها بداية الاسترخاء.
- افعل الآن نفس الشيء مع اليد الأخرى.
- في كل مرة تجعل مجموعة من العضلات تسترخي فكر كيف تشعر عضلاتك وهي تسترخي. لا تحاول الاسترخاء، عليك فقط أن تبعد الضغط. واسمح لعضلاتك بالاسترخاء بقدر ما تستطيع. فكر في الفرق بين إحساسك بالاسترخاء والضغط.
- افعل الآن نفس الشيء بالنسبة للعضلات الأخرى في جسمك. في كل مرة، اضغط عليها لثوان ثم استرخ. ادرس الطريقة التي تشعر بها عضلاتك ثم أوقف الضغط عليها.

من المهم الالتزام بنفس الترتيب وانت تتعامل مع مجموعات العضلات:

- اليدين - الانقباض أولاً ثم الاسترخاء
- الذراعان - اثنِ مرفقيك ثم شد ذراعيك. اشعر بالضغط خاصة في أعلى ذراعيك. تذكر أن تعمل هذا لعدة ثواني ثم تسترخي.
- الرقبة - اضغط رأس إلى الورااء وحركه من جهة إلى أخرى ببطء. اشعر كيف يتحرك الضغط. ثم ضع رأسك إلى الأمام في وضع مريح.
- الوجه - هناك العديد من العضلات هنا، ولكن يكفي أن تفكر في جبينك وفكك. أولاً قم بخفض حاجبيك بعبوس. ثم اجعل الجبين يسترخي. يمكنك أيضاً أن ترفع حاجبيك ثم تسترخي. الآن اقبض الفكين ثم لاحظ الفرق حين تسترخ.
- الصدر - خذ نفس عميق، احتفظ به لبضع ثوان، لاحظ الضغط، ثم استرخي. تنفس بطريقة طبيعية.
- المعدة - شد عضلات بطنك أشد ما تستطيع ثم استرخ.
- الأرداف - اضغط أردافك معاً، ثم استرخاء.
- الساقان - افرد ساقيك ثم اثنِ قدميك باتجاه وجهك وانته بتحريك أصابع قدميك.

قد يكون من المفيد أن تطلب من صديق أن يقرأ لك التعليمات.

لا تحاول جاهداً، فقط دعه يحدث.



حتى تستفيد استفادة مثلى من الاسترخاء تحتاج إلى:

- التدريب يوميا.
- أبدأ في استخدام الاسترخاء في المواقف اليومية.
- تعلم أن تسترخي بدون أن تشد عضلاتك.
- استخدم أجزاء من الاسترخاء للمساعدة في المواقف الصعبة، على سبيل المثال التنفس ببطء.

الاسطوانات السمعية (CD) للتمارين متاحة لدى مكتب ادارة الصحة العامة على 020 3317 3651

### التحكم في التنفس

من الشائع جدا أن تحدث تغيرات في تنفس الشخص حين يصبح متوترا. حين يبدأ الجسم في الإحساس أكثر بالتوتر تبدأ ضربات قلبنا في الزيادة وتنفسنا في الإسراع. والزيادة في التنفس في حد ذاتها تزيد الإحساس بالتوتر. إن الإبطاء في التنفس يمكن أن يساعدك على خفض جزء من الأعراض البدنية للتوتر مما سيعطيك إحساس أكبر بالتحكم والقدرة على التعامل.

حاول أن تعرف إذا كان نمط تنفسك يتغير حين تشعر بالتوتر. تعلم أن تتنفس ببطء. يمكنك أن تصل إلى نمط التنفس ببطء بأن تقول "شهيق اثنين... ثلاثة، زفير اثنين ثلاثة".

أشعر بالهواء يدخل إلى بدنك حتى يصل إلى معدتك. يمكنك حتى أن تضع يدك على معدتك وأن تلمسها بأطراف أصابعك، وتشعر بحركة أصابعك حين يصل الهواء إلى المعدة ويملؤها. ثم أشعر بالهواء حين يأخذ طريقه للخروج من المعدة، ويمر بالصدر وخارجا من أنفك.

حاول أن تبطئ معدل تنفسك إلى 10 أو 12 نفس في الدقيقة. بعض الناس يجد أن من المفيد استخدام الثواني في الساعة لتنظيم تنفسهم.

## تنظيم أفكارك

إن كيفية تفكيرنا في موقف ما هو أمر حيوي في كيفية إحساسنا بالتوتر أو الفزع حيال هذا الموقف. إن تنظيم أفكارك المتصلة بالتوتر والقلق سيكون أداة أخرى للحيلولة دون أن يزيد القلق.

### التشتيت

إن التفكير في الأعراض المزعجة يؤدي في الأغلب إلى زيادتها ويمكن أيضا أن يثير أعراض جديدة.

إذا أمكنك إبعاد الأعراض عن ذهنك، ستبدأ هذه الأعراض في التحسن أو الاختفاء. وهناك طريقة واحدة لتحقيق ذلك وهي تشتيت ذهنك.

حاول أن تنظر حولك. أدرس الأشياء بالتفصيل - لوحات تسجيل السيارات، أنواع الأحذية التي يضعها الناس، ما الذي يتكلم عنه ناس آخرون.

أو حاول أن تلعب بعض الألعاب الذهنية لشغل ذهنك، على سبيل المثال العد التنازلي من 100، أو محاولة ترديد جدول ضرب 13 أو ترديد قصيدة شعر أو كلمات أغنية.

قد يكون الكلام فقط مع شخص آخر مفيدا - فهو يذهب بتركيز أفكارك عما يسبب لك الفزع أيا كان هذا السبب، لتقوم بالتركيز على الحوار مع شخص آخر.

إنك تحتاج أن تقوم بتشتيت أفكارك لمدة ثلاث دقائق على الأقل حتى تقل الأعراض. وكما هو الحال مع كل مهارة جديدة، فإن التدريب يؤدي إلى الإتقان. قد يكون من المفيد أولا التدريب على هذه المهارات في وقت لا تكون تشعر فيه بالفزع حتى تعتاد على هذه التقنية.

### التعرف على الأفكار المتحيزة

بعد إكمال مفكرة التوتر (صفحة 6)، سيكون لديك فكرة عن نوع الأفكار التي تمر في رأسك حين تشعر بالتوتر أو القلق. يمكن للأفكار التي تجعل الناس يشعرون بالتوتر أن تأتي وتذهب في لمح البصر، ويمكن للإنسان أن يعتاد عليها إلى الدرجة التي تصبح بها تلقائية كما لو كانت جزءا منك.

بعض الأفكار المتحيزة شائع خاصة حين نشعر بالتوتر:

- 1- المبالغة، مثال كل شيء سيسير على غير ما يرام لأن هذا ما يحدث دائما.
- 2- التسرع في الاستنتاجات، مثال عاد كريس إلى المنزل متأخرا الليلة - يجب أن يكون لديه علاقة.
- 3- التركيز على السلبيات، مثال كان أمس يوما سيئا (مع تجاهل أن الأيام السابقة كانت جيدة).

سوف يزيد التفكير بهذه الطريقة الأفكار المثيرة للتوتر فقط ويجعلنا نكون في حال أسوأ.

فكر في آخر مرة شعرت بالتوتر أو القلق:

1- هل بالغت فيما حدث؟

2- هل توصلت سريعا إلى استنتاجات؟

3- هل قمت بالتركيز على السلبيات؟

## تحدي الأفكار

الاعتراف بأن أفكارك يمكن أن تكون متحيزة سيسمح لك الاجابة على نفسك ويتيح لك رد فعل أكثر واقعية وتوازن.

استخدم الأعمدة التالية لكتابة بعض الأفكار التي أصابتك بالفزع وبعد ذلك حاول أن تأتي بأفكار أكثر توازنا، لو ساعدك ذلك فكر فيما ستقول لصديق تصيبه نفس تلك الأفكار.

الأفكار المتوازنة	أفكار متوترة/قلقة
عنده عمل كثير وليس لدي أي دليل على أن عنده علاقة	مثال: كريس عاد إلى المنزل اليوم متأخرا - هو على الأرجح عنده علاقة

الهدف هو النجاح بسرعة في "اصطياد" هذه الأفكار المثيرة للتوتر، التعرف على الأفكار المتحيزة والرد عليها على الفور. تحتاج إلى الكثير من التدريب لذا ستحتاج مواصلة المحاولة ولكن ستتجح في النهاية.

## تحدي القلق

يمكن للقلق أن يساعدنا أو يعيقنا. يمكن أن يكون القلق مفيداً إذا جعلك تنتبه إلى شيء، أو إذا تحول إلى مخطط للعمل، أو إذا ساعدك على الاستعداد بطريقة أفضل.

القلق بدون فعل لا يؤدي إلى شيء ويكون غير مجدي. يمكن فقط أن يفسد علينا المتعة، ويضيع وقتنا، ويجعلنا نركز على مشكلتنا بدون المضي إلى الأمام.

لتعرف ما إذا كان قلقك بدون هدف، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

### 1- غير المهم

مدى أهمية ما أنا قلق عليه؟

- قاعدة الخمس سنوات - هل سيكون هذا الشيء مهما بعد خمس سنوات؟ إنها طريقة للنظر إلى ما يقلقك من منظور المدى البعيد.
- عصا القياس - أين يكون الشيء الذي يسبب لي القلق بالنسبة لمقياس الخبرات السيئة؟ كيف يمكن مقارنته بأسوأ خبرة مررت بها؟
- الآلة الحاسبة - ما هو كم القلق الذي يستحقه هذا؟ لدينا كم محدد من الوقت والطاقة، لذا تأكد من أنك لا تضيع في القلق على المشكلة أكثر مما تستحقه.

### 2- بعيد الاحتمال

الكثير ممن يقلقون يسألون هذا السؤال: "ماذا إذا ..؟". كل أنواع الأشياء السيئة يمكن أن يحدث اليوم أو غدا ولكن أغلبها بعيد الاحتمال؟ إذا سمحت لنفسك أن تقلق على حدوث شيء ما هو بعيد الاحتمال سيصبح قلقك بلا نهاية. لا تضيع وقت، وجهد، وسعادة على مشاكل غير موجودة بالفعل.

### 3- غير المؤكد

نحن لا نعرف عادة إلى ماذا ستنتهي الأمور. فالكثير من الأمور التي نقلق بسببها لم يحدث بعد، إننا نستطيع أن نتخذ الاجراءات اللازمة فقط حين نعرف ما حدث. على سبيل المثال، إن قلقك من كونك رسبت الامتحان لن يحسن نتيجتك. حين تعلن النتائج فقط تستطيع أن تقرر ما يمكن عمله إن كان في امكانك عمل شيء.

### 4- ما هو متعذر التحكم فيه

نحن لا نتحكم في الكثير مما يقلقنا. على سبيل المثال، حين تقلق من أنك تتقدم في العمر لن يغير حقيقة أنك بعد يوم من الزمن سوف يزداد عمرك يوماً. وهذا هو الواقع بالرغم من قلقك أشد القلق.

هناك نوعان من الأشياء لا تستحق القلق: تلك التي تستطيع عمل شيء تجاهها وتلك التي لا تستطيع.

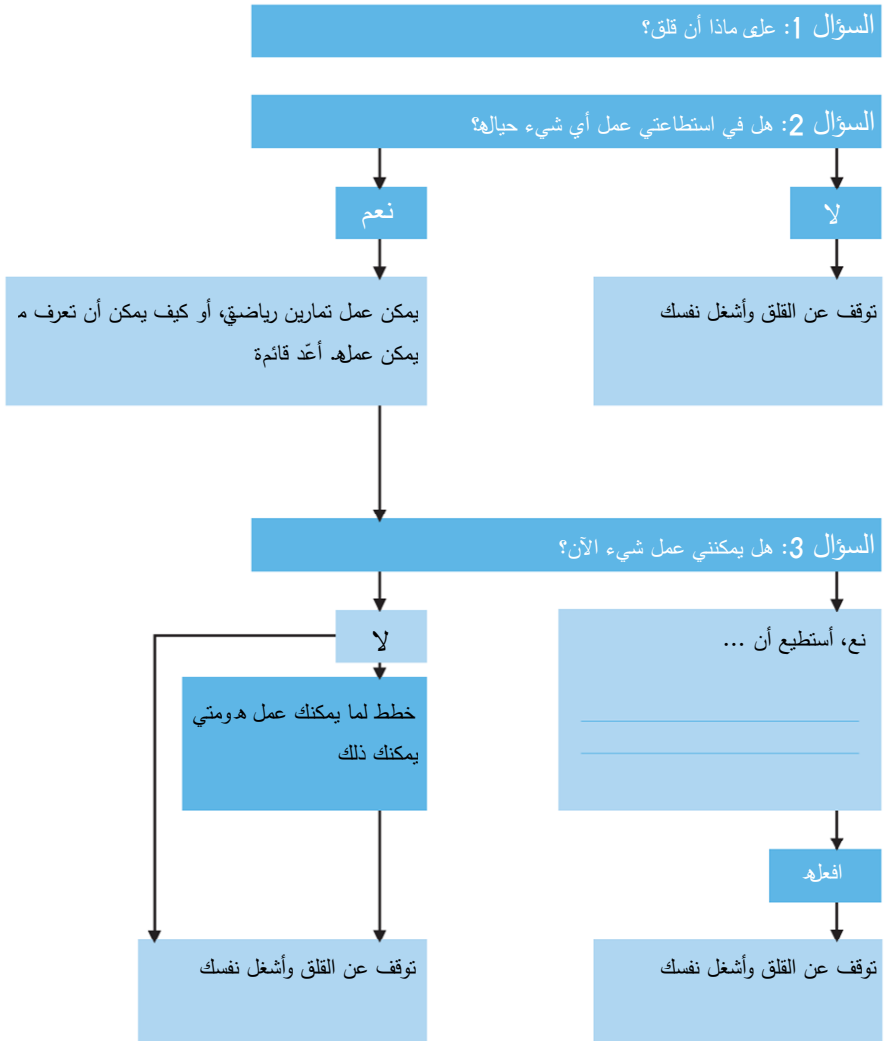
في الصفحة التالية "خطة القلق" تقدم لك البنية من أجل:

- التمييز بين هذين النوعين من القلق
  - تحويل القلق إلى أفعال.
  - تحديد متى يكون من "الآمن" ترك القلق
- على ماذا تقلق؟ قم باستخدام خطة القلق في واحد مما يقلقك.

**تذكر - القلق المفيد ينتج أفعال. أي قلق آخر يكون بدون فائدة.**



## خطة القلق



أنت تعرف الآن إن

### نظم قلقك

كما رأينا من قبل، إن لبعض القلق فائدة إذا كان حافزا لاتخاذ اجراء أو عمل تغييرات، لذا ينبغي أن تسمح لنفسك بالقلق إذا كان من هذا النوع. غير أنه حتى القلق المفيد يمكن أن يخرج عن نطاق السيطرة، يجد بعض الناس من المفيد تنظيم القلق.

### صفي ذهنك من الأفكار - اجهز للذهاب إلى السرير

إن الناس يقلقون أكثر في الليل. لذلك، فإنه من المفيد أن تسمح لنفسك بأن يكون لديك "فترة قلق" مبكرا في المساء لتخرج فيها الأمور التي تقلقك من رأسك حتى تحصل على نوم أكثر هدوءا.

- خصص 20 دقيقة مبكرا في المساء.
- اجلس في غرفة هادئة ومعك قلم وورقة.
- فكر في أي مشاكل أو أشياء لم تكملها أو تنتهي منها. سجل كيف تنوي أن تتعامل مع كل منها ومتى ستفعل ذلك. لا تفعل أي شيء بخصوصها الآن.
- لو ظلت هذه الأمور في رأسك حتى ذهابك إلى السرير، اتركها حتى الصباح. قم بتذكير نفسك أنك قد وضعت خطة للقلق.
- في حالة قلق جديد/مشكلة لا تستطيع التوقف عن التفكير فيها، قم من السرير وأضفها إلى خطتك للقلق. ذكر نفسك أن السرير ليس المكان الخاص للتفكير في هذه الأمور وأنت لن تستمر في فعل هذا. المشكلة على قائمتك ويمكن النظر فيها غدا.

**تذكر** - إذا بدأ القلق في وقت آخر، قل لنفسك إنك خصصت "وقتا للقلق" فيما بعد وأنت سوف تتعامل معه في ذلك الوقت.

لا ينمو القلق جيدا خارج رؤوسنا، فالكلام عن القلق يمكن أن يساعدنا على رؤية الصورة الأكبر وقد يساعد على إيجاد حلول. حاول أن تتكلم مع شخص قريب لك لتأخذ رأيه.

## إدارة النوم

### مشاكل النوم شائعة مع التوتر

قد يكون لديك صعوبة في النوم، أو قد تستيقظ مرارا خلال الليل أو في وقت مبكر جدا في الصباح. المهم هو أن تتذكر أن نومك سوف يتحسن بتحسين حالة التوتر عندك.

### قواعد النوم بطريقة أفضل

هناك بعض القواعد الأساسية لتحسين النوم:

- التعود على الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في وقت منتظم
- ليكن عندك روتين لوقت النوم، وحاول الاسترخاء قبل النوم
- تجنب شرب الشاي والقهوة والكحول في المساء
- لا تأخذ قيلولة خلال النهار - حتى لو كنت تشعر بالتعب فعلا. فإنه سيؤثر على ساعة الجسم.
- لا تأكل وجبة كبيرة قبل النوم. إذا كنت جائعا قبل وقت النوم كل وجبة خفيفة
- حاول ممارسة الرياضة أثناء النهار، ولكن ليس قريبا من وقت النوم
- النوم في السرير الخاص بك فقط ، وليس على أريكة أو في أي مكان آخر
- لا تشاهد التلفزيون، وتتناول الطعام أو تكتب في السرير إلا إذا كنت متأكدا من التجارب السابقة أن هذه الأنشطة سوف تساعدك على النوم
- لا تذهب إلى السرير حتى تشعر بالنعاس



- إذا لم تكن قد نمت في غضون نصف ساعة، قم وافعل شيئاً يصرف انتباهك ويساعد على الاسترخاء (بعيدا عن غرفة النوم إذا كان ذلك ممكنا). عد إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس. قد يكون من المفيد أيضا رصد سلوك النوم الخاص بك، لمعرفة متى تنام ومتى لا تنام، وتسجيل أي أنشطة ساعدتك على العودة إلى النوم.

### التدريب يؤدي إلى الكمال

لا يوجد علاج سريع بين يوم وآخر للتوتر والقلق. قد يكون من الصعب تغيير بعض ما كنت تفعل والطريقة التي ظللت تفكر بها لمدة طويلة. ولكن ذلك يمكن عمله، وكلما تدربت على هذه التقنيات كلما أصبحت طبيعية بالنسبة لك.

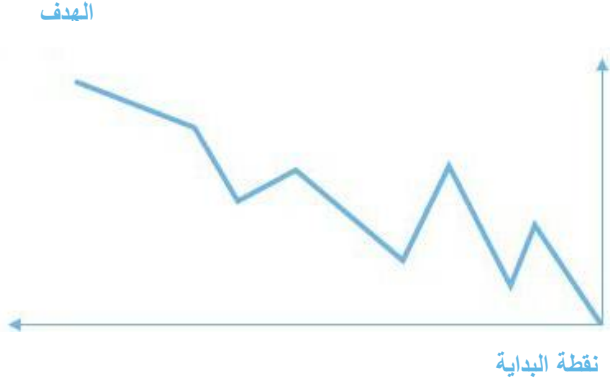
حين تتدرب كثيرا على هذه التقنيات، قد يكون من المفيد العودة إلى اختبار القائمة المرجعية للتوتر مرة أخرى. ستشعر بشعور جيد حين ترى أنك تعلمت كيف تتعامل مع التوتر والقلق بطريقة أفضل.

إنه ليس بالأمر السهل ولكن تعلم كيف تساعد **نفسك!**

عمل جيد!

## التعامل مع الانتكاسات

معظمنا نخترق مشاكلنا من خلال سلسلة من الصعود والهبوط. ومن المرجح أن يتبع تقدمك طريقا مماثلا إلى الرسم البياني أدناه.



"فقط حين بدأت إحراز تقدم وكانت الأمور تسير على ما يرام حدثت لي نكسة وعدت مرة أخرى إلى نقطة الصفر. كنت في حاجة لمساعدة من زوجي للبدء مرة أخرى ولكن سرعان ما عدت إلى الأرض التي كنت قد فقدت ومازلت مستمرا إلى الأمام. لا يزال لدي واحد أو اثنين من الانتكاسات ولكن يمكنني مواصلة العمل على ذلك."

توقع الانتكاسات. فهي شيء طبيعي. حين تحدث انتكاسة تذكر أنها متوقعة. حاول أن تركز على التقدم الذي أحرزته حتى الآن. تعرف أنك نجحت مرة ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه مرة أخرى.

## خطة للبقاء بصحة جيدة

لكي تشعر بتحسن وتستمر على ذلك، من المهم أن تواصل الاهتمام بصحتك العقلية تماما كما تفعل مع صحتك البدنية. من المفيد أن ترى نفسك في رحلة نحو الرفاه. كجزء من هذه الرحلة، من المهم الاستمرار في المستقبل في استخدام ما تعلمته خلال جلسات العمل الخاصة بك لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتحسين صحتك أكثر.

سيساعدك هذا القسم على استعراض ما هي صعوباتك، ما الذي فعلته وساعد على تحسين الأمور، وماذا يمكنك القيام به للبقاء بحالة جيدة وتحسين شعورك.

### 1- أي الصعوبات طلبت المساعدة من أجلها؟

- ماذا كانت أهدافي؟
- ما هي الأشياء التي كنت أريد أن أعمل عليها؟



### 2- ما الذي يجعل مشكلتي (مشاكلي) تستمر؟

- السلوك مثل تجنب المواقف والأفراد.
- التفكير مثل تخيل الأسوأ دائما.
- الحالات الصعبة أو أحداث الحياة مثل العلاقات، ومشاكل العمل.



3- ما التقدم الذي أحرزته أثناء تحقيق أهدافي؟ وكيف فعلت ذلك؟



4- ما هي الأفكار والأدوات التي تعلمت والتي ساعدتني؟



5- ما هي العقبات التي يمكن أن تؤدي إلى انتكاسة أو تجعل من الأصعب علي البقاء بشكل جيد؟ على سبيل المثال

- أحداث/مواقف الحياة الموترة
- الدافع والتفكير بشكل سلبي



6- ماذا يمكنني أن ألاحظ أولاً إذا بدأت مواجهة صعوبات مرة أخرى؟ على سبيل

المثال

- التغيير في طريقة تفكيري مثل تخيل الأسوأ دائماً.
- التغيير في سلوكي مثل تجنب الأشياء، الشرب.
- التغيير في احساسني البدني مثل الشعور بالتعب.
- التغيير في مشاعري مثل البكاء أو الحساسية.

: التفكير

: السلوك

: البدني

: المشاعر

7- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمساعدتي على أن أشعر بتحسن مرة أخرى؟ مثال الكلام مع أصدقاء أو أقارب. تخصيص وقت للرياضة بصورة منتظمة.



8- كيف يمكنني البناء على ما أنجزته؟ ما هي الأهداف الأخرى التي يمكن أن أحدها لمساعدتي على البقاء بعافية؟



• المدى القريب





كثير من الناس يجدون أن هيكل وروتين التحدث إلى شخص ما بصورة منتظمة مفيد. الآن والجلسات الخاصة بك قد اقتربت من نهايتها، قد تجد أنه من المفيد أن تستمر بعد هذا الوقت للتحقق من حالك عن طريق تحديد موعد فحص منتظم مع نفسك.

متى يكون أفضل وقت لي لمتابعة حالتي؟

- أي يوم / وقت من اليوم؟
- كم مرة؟
- هل أريد أن يساعدني أحد في القيام بذلك؟
- صديق مثلاً أو شريك.



## خيارات العلاج

تقوم التقنيات المبينة في هذا الكتيب بالتركيز على مدى التأثير الكبير لأفكارنا وسلوكنا على إحساسنا بالتوتر والقلق.

يستفيد أغلب الناس من أساليب المساعدة الذاتية مثل هذا الكتيب.

يمكن لطبيبك أو مندوب الصحة الزائر أو الممرض الممارس أن يقدموا لك المزيد من المساعدة في التعامل مع مشكلاتك.

المزيد من المطالعة عن ادارة التوتر متاحة في المكتبة المحلية كجزء من برنامج "كتب بوصفة طبية". اسأل طبيبك العام أو عامل الصحة العقلية عن ذلك.

يمكن أيضا تحويلك إلى موظف الصحة العقلية، أو استشاري أو طبيب نفسي إذا لم تستجب لمشكلتك للمساعدة الذاتية وحدها.

مجموعات وفصول إدارة التوتر يمكن عقدها في العيادات أو المراكز الاجتماعية. إذا كنت مهتما بالانضمام إلى أحد هذه المجموعات يمكنك الاستعلام عنها من طبيبك أو موظف الصحة العقلية الخاص بك.

قد يتم وصف أدوية علاج الفزع لبعض الأشخاص. يجب أن تؤخذ هذه الأدوية لفترة قصيرة فقط من أجل التغلب على مواقف محددة تثير الفزع. الكثير من الناس يجد هذه الأدوية مفيدة على الرغم من أنها ليست علاجاً. إذا كان لديك أي استفسارات بخصوص الأدوية الموصوفة لك اذهب إلى طبيبك العام لمناقشتها معه. كما يمكنك الاتصال مباشرة بالمكتب الوطني للخدمات الصحية (NHS) لطلب معلومات على الرقم 0845 4647.

## المزيد من المطالعة

تناقش العديد من الأفكار الواردة في هذا الكتيب بمزيد من التفاصيل في الكتب التالية، وبعض هذه الكتب متاح للاستعارة كجزء من برنامج خاص بالمكتبات المحلية "كتب بوصفة طبية" (لمزيد من المعلومات اسأل طبيبك العام أو عامل الصحة العقلية) :

*Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think* (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberge, Guilford Publications

*The Feeling Good Handbook* (2000 2nd edition)  
David Burns, Plume, U.S

*Teach Yourself Managing Stress* (2003) Terry Looker  
& Olga Gregson, Teach Yourself Books

*How to Stop Worrying* (1990)  
Frank Tallis, Sheldon Press

*The Worry Cure: Stop Worrying and Start Living* (2005)  
Robert L Leahy, Piatkus Books

## المزيد من الدعم

### منظمات مفيدة

#### Anxiety UK

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme

Manchester M15 5FQ Tel: 0161 227 9898

مواعيد العمل: 10.30ص - 4م الاثنين - الجمعة

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

منظمة قائمة على المساعدة الذاتية موجهة بالكامل إلى الذين يعانون من الفزع والى الذين يقومون برعايتهم وتقدم الدعم للأشخاص المصابين بالفزع وبعض أنواع الذعر. وللمنظمة موقع على الشبكة العنكبوتية يقدم معلومات، وبه غرفة محاورة، وكيفية الاتصال بمجموعات المساعدة الذاتية المحلية المختصة بخوف الأماكن المفتوحة، والذعر، ومرض الوسواس القهري (OCD).

#### Triumph Over Phobia

P.O. Box 1831 Bath BA2 4YW

Tel: 01225 330 353

[www.triumphoverphobia.com](http://www.triumphoverphobia.com)

منظمة تدير مجموعات في أنحاء البلد. ويدير المجموعات أفراد غير مهنيين غالبا من الذين سبق وعانوا. وهم يتبعون برنامجا منظما للعلاج الذاتي والعرض الذاتي. وتعد هذه المجموعات في المساء. للانضمام يرجى الاتصال بمنظمة Triumph over Phobia على الرقم المذكور أعلاه.

## No Panic

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

Freephone Helpline: 0808 808 0545

Free information pack: 0800 783 1531

Tel: 01952 590 005

[www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

يقدم هذا الموقع معلومات قيمة للذين يعانون وللذين يقومون برعاية المصابين بالذعر والفرع والخوف ومرض الوسواس القهري. ويهدف إلى أن يقدم للأعضاء المساعدة والنصائح وفرصة لقاء أشخاص يشاركونهم الرأي وأن يكونوا صداقات على طول الطريق. ويقدم موقع No Panic خط دعم سري يعمل عليه متطوعون مدربون وهو مفتوح على مدار العام من 10 صباحاً إلى 10 مساءً (من 10م - 10ص يوجد خدمة رد تليفوني فقط).

## H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd

Fellows Court Community Hall

Weymouth Terrace London E2 8LR

Tel: 020 7729 9418

Email: [hope2central@hotmail.com](mailto:hope2central@hotmail.com)

[www.hopextra.com](http://www.hopextra.com)

H.O.P.E مؤسسة أخرى خيرية مسجلة تقدم الدعم للذين يعانون من نوبات الذعر والفرع وخوف الأماكن المفتوحة. وتقدم مجموعات للمساعدة الذاتية في وسط لندن.

### Social Anxiety UK

Social Anxiety UK هي منظمة قائمة على المتطوعين لخدمة الأفراد المصابين بمشاكل الفرع الاجتماعي والقائمين على مساعدتهم. وهي تقدم غرف محاورة، مناقشات، ومجموعات المساعدة الذاتية عبر البلاد مجموعة المساعدة الذاتية للفرع الاجتماعي (المعروفة باسم SASH Group) هي مجموعة مفتوحة تلتقي بانتظام في وسط لندن. وهدفها هو دعم الأشخاص المصابين بفرع اجتماعي في طريقهم لاكتشاف الذات وخلق حياة اجتماعية مجزية لأنفسهم. يمكنك الاتصال بهم على [www.social-anxiety.org.uk](http://www.social-anxiety.org.uk)

### Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road London

SE1 7JB Tel: 020 7633 0557

مواعيد العمل: 1ص - 5.30م

[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

مؤسسة وطنية خيرية تقدم المعلومات والدعم للذين يعانون من الاكتئاب، ولذين يقومون برعايتهم.

### مواقع على الشبكة العنكبوتية

[www.livinglifetothefull.com](http://www.livinglifetothefull.com)

مصدر معلومات عبر الإنترنت عن المهارات الحياتية عن طريق العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب (CBT) بالاعتماد على النفس، التسجيل دون مقابل.

[www.sortoutstress.co.uk](http://www.sortoutstress.co.uk)

نصائح ومعلومات للشباب على الإنترنت.

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

برنامج المساعدة الذاتية لتعليم مهارات العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب للأشخاص المعرضين للإصابة بالاكتئاب أو الفرع.

## الطوارئ

إذا كنت في أزمة وخاصة إذا كنت تشعر بأنك يمكن أن تؤذي نفسك أو أي شخص آخر، اتصل بطبيبك.  
أو يمكن الاتصال بأحد هذه الأرقام:

**CAMIDOC – 020 7388 5800**

يقدم رعاية طبية عاجلة ما بين 6:30م - 8ص من الاثنين إلى الجمعة وعلى مدار 24 ساعة في عطلة نهاية الأسبوع وأيام عطلات البنوك.

**Samaritans – 08457 90 90 90**

يقدم الدعم العاطفي السري، 24 ساعة في اليوم، للأشخاص المستغيثين أو اليائسين، أو الذين يشعرون برغبة في الانتحار.

**Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73**

خط يعمل خارج أوقات العمل العادية لتقديم المساعدة والمشورة، من الإثنين إلى السبت، من الساعة 5 مساء إلى الساعة 10 مساء.

**Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415**

خط هاتف لي لي خاص بالأشخاص الذين يعانون من صعوبات متصلة بمشكلة لها علاقة بالصحة العقلية. مفتوح كل ليلة من 12:30ص حتى 6ص.

كما يمكنك أيضا الذهاب إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ حيث يستقبلك شخص يمكنك أن تناقش معه الصعوبات التي تواجهها.

Extracts from this booklet have been taken from:

*Stress and Anxiety: A Self Help Guide* (2003)

Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

*Stress: A Self Help Guide* (2003)

Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

*Dealing with Worry: A Self Help Guide* (2005) S

Black, J Hastings, M Henderson, NHS Borders

*Managing Anxiety: A user's manual* (2001/2002) Helen

Kennerley Distributed by Psychology Department

Warneford Hospital, Oxford Cognitive Therapy Centre

Educational Self-Help Booklets

*Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide* (1999)

Nicolas Holdsworth and Roger Paxton The Mental Health

Foundation

*Manage your Mind* (1995)

Gillian Butler and Tony Hope

Oxford University Press





## ملاحظات

A series of horizontal lines for writing notes, starting with a solid line and followed by several dashed lines.



## ملاحظات

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of two solid blue lines at the top and several dotted blue lines below, followed by a solid blue line at the bottom.

يمكنك الاحتفاظ بهذا الكتيب فهو لك

لتستعمله مرارا وتكرارا

من أجل الحصول على مزيد من النسخ من هذا الكتيب يمكنك الاتصال بمكتب اداؤ الصحة العامة

على الرقم: 020 3317 3651

© NHS Camden

كتيبات أخرى من نفس هذه المجموعة:



