



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

## كيفية تقليل الشعور بالقلق



### سلسلة اللغة الأكثر بساطة

يظهر القلق عندما تعتقد بأن شيئاً سيئاً سيحدث. بعض القلق طبيعي. يشعر الجميع بالقلق في بعض الأحيان. لا يمكن لأي شخص التخلص من كل القلق في حياته.

القلق مشكلة عندما تعترض الطريق. انها مشكلة عندما تتجنب الأشياء أو تغير طريقة قيامك بالأشياء لأنك تشعر بالقلق.

القلق هو مشكلة أيضاً عندما تأتي في كثير من الأحيان، حتى عندما لا تكون في خطر. قد لا يعرف الأشخاص الذين لديهم الكثير من القلق غير المفيد حتى لماذا يشعرون بالقلق.

الهدف هو التعامل مع القلق غير المفيد.

للتعامل مع القلق غير المفيد، ستحتاج إلى ملاحظة متى يحدث ذلك وإلقاء نظرة فاحصة على ما تفكر فيه عندما تشعر بالقلق. وبعد ذلك، ستحتاج إلى النظر في كيفية التصرف عندما تشعر بالقلق. وأخيراً، ستتعلم عدة طرق للاعتناء بنفسك في المنزل.

## الجزء الأول: الأفكار

عندما تعتقد بأن شيئاً سيئاً قد يحدث، فإنك تتصرف وكأن شيئاً سيئاً سيحدث، حتى إن لم يكن ذلك صحيحاً. يمكنك البدء أيضاً في التركيز على الجانب السيء من الأمور. هذه الأفكار السلبية تُضاف بالفعل. وسرعان ما تبدو مشكلة صغيرة وكأنها مشكلة كبيرة جداً. يمكن لهذا أن يجعل القلق أسوأ.



إذا كنت قلقاً جداً حول التأخر عن العمل، قد تبدأ في الشعور بالقلق من أن مسؤولك سيعضب. وبعد ذلك قد تشعر بالقلق من فقدان وظيفتك. من السهولة رؤية كيف أن هذه الأفكار تنمو بسرعة حتى تصبح أكثر من اللازم.

جزء كبير من التعامل مع القلق هو التعامل مع الأفكار غير المفيدة التي تثير القلق. الخطوة الأولى هو ملاحظة الأفكار غير المفيدة. قد يبدو الأمر بسيطاً، ولكن قد يتطلب الأمر إلى ممارسة. معظمنا لا يلاحظ هذه الأفكار.

تبدأ الأفكار غير المفيدة عادة بـ «ماذا لو؟» وتنمو من هناك.

- ماذا لو تأخرت عن العمل؟
- ماذا لو فاتتني اجتماع مهم؟
- ماذا لو كان رئيسي في العمل غاضباً؟
- ماذا لو تم طردي (أو فصلني) من العمل؟
- ماذا لو لم أتمكن من الاعتناء بعائلتي؟

في البداية، قد يكون من الأسهل رؤية الأفكار غير المفيدة بعد زوال القلق. مع الممارسة، ستبدأ في ملاحظة هذه الأفكار عندما تظهر.

الخطوة التالية هو تطوير فكرة أخرى مفيدة أكثر. من المرجح أن تكون الفكرة المفيدة أكثر واقعية وتشجيعاً. في هذه الخطوة، فُكِّر في جميع جوانب الموقف. يمكنك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل هناك أي دليل لدعم هذه الفكرة؟
- هل فُكِّرْت في جميع جوانب هذا الموقف؟ هل فانتني أي شيء؟
- هل كنتُ في هذا الموقف من قبل؟ ماذا حدث بعد ذلك؟
- ما هي احتمالات أن تتحقق هذه الفكرة؟
- إذا حدث الأسوأ، هل يمكنني أن أفعل أي شيء حيال ذلك؟

عندما تكون لديك فكرة مفيدة، استخدمها لمواجهة أفكارك غير النافعة والمسببة للتوتر.

مثلاً، إذا كنت تشعر بالقلق حول التأخر عن العمل، قد تبدو الفكرة المفيدة على النحو التالي:

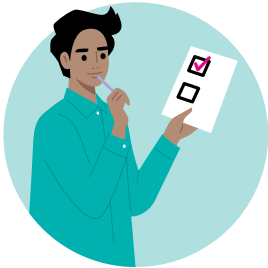
”معظمنا يتأخر من حين لآخر. في الحقيقة، لقد تأخرت من قبل. كان رئيسي في العمل منزجاً بعض الشيء، ولكني لم أفقد وظيفتي. سوف لن يجعلني القلق بشأنه أكثر والشعور بالضيق أن أصل إلى العمل بشكل أسرع.“

من المهم أن تتذكر أن الأفكار ليست حقائق. وجود فكرة لا يعني أنها صحيحة. إنها مجرد فكرة.

يمكن أن تشعر بالغرابة في البداية عند التفكير في أفكارك. مع الممارسة، ستصبح أسهل بكثير.

## الجزء الثاني: الإجراءات

قد تشعر بتحسن لبعض الوقت عندما تتجنب القلق. ولكن قد تشعر بشعور أسوأ لأنك لا تحل المشكلة التي تسبب القلق في المقام الأول. قد تفتقد أيضاً الأشياء الجيدة في الحياة عندما تتجنب الأشياء.



هناك ثلاث مهارات مختلفة في هذا الجزء:

1. قف في وجه القلق
2. قم بحل المشاكل
3. ضع جدول زمني

سوف تعتمد المهارات التي تستخدمها على الموقف الذي يجعلك تشعر بالقلق.

### 1. قف في وجه القلق

هل تتجنب الأشياء لأنها تسبب لك القلق؟ فيما يلي بعض النصائح التي يجب تجربتها:

- فكّر فيما تتجنبه
- فكّر في الخطوات التي يمكن اتخاذها للوصول إلى هدفك. يمكن أن تكون خطواتك صغيرة كما يحلو لك.
- حدّد متى سنفعل كل خطوة. خصّص وقتاً لاتباع خطواتك.
- تذكّر استخدام مهاراتك في التفكير المفيد من الجزء الأول عندما تحتاجها.



تظاهر بأنك خائف من الكلاب. فيما الخطوات التي يمكنك إتباعها:

1. اقرأ كتاباً عن الكلاب.
2. قم بمشاهدة فيلم عن الكلاب.
3. بادر بمشاهدة الكلاب في الحديقة العامة.
4. اجلس في نفس الغرفة التي يوجد فيها الكلب.
5. قم بملاعبة كلب على المقود.
6. قم بملاعبة كلب طليق.
7. اذهب مع صديق عندما يقوم بنزهة مع كلبه.
8. اذهب في نزهة مع الكلب.

تذكّر أن تتحدّى الأفكار غير المفيدة عندما تظهر. لاحظ ما تتعلمه في كل خطوة. تظاهر بأنك تداعب كلباً على المقود. تقول الفكرة غير المفيدة أن الكلب سوف يعضك. ولكنك قمت بملاعبة كلب على المقود، ولم يؤذيك الكلب. يمكنك استخدام هذه المعلومات لبناء أفكار أكثر واقعية.

إذا كانت لديك مخاوف قوية جداً تسبب تغييرات كبيرة في حياتك، من الأفضل أن تتحدث مع الطبيب.

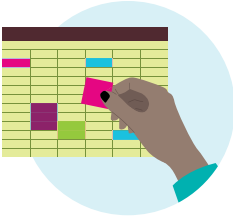
## 2. قم بحل المشاكل

جزء من مواجهة القلق هو حل المشاكل. يمكن أن تساعدك هذه المهارة في حل المشاكل عندما تشعر بأنك عالق.

1. قَرّر ما هي المشكلة. حاول أن تكون دقيقاً قدر الإمكان. من الأسهل حل المشكلة عندما تعرف ما يجب إصلاحه.
2. فكّر في حلول مختلفة أو أهداف نهائية. فكّر في أكبر عدد ممكن منها. قم بكتابتها، حتى لو بدت سخيفة.
3. اختر الحل الذي تعتقد أنه سيعمل بشكل أفضل.
4. حدّد ما عليك القيام به لمحاولة حلّك. هذه هي خطتك. يمكنك تقسيم خطتك إلى خطوات صغيرة إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
5. ضع خطتك موضع التنفيذ. تذكّر استخدام المهارات التي تعلمتها، مثل التفكير الواقعي والوقوف في وجه القلق.
6. أنظر الى الوراء لمعرفة ما إذا كانت خطتك تعمل. إذا لم تنجح، اختر حلاً مختلفاً من قائمتك في الخطوة 2 وقم بعمل خطة جديدة. استمر في البحث حتى تجد حلاً يعمل لك.

## 3. ضع جدول زمني

قد تشعر بالقلق حول شيء لا يمكنك حله في الحال. يجد الكثير من الناس أن المخاوف تظهر في الليل عندما يحاولون النوم. في كثير من الأحيان، وضع خطة للتعامل مع مشكلة لاحقاً يمكن أن يقلل من القلق.



في هذه الحالة، يمكن تحديد موعد للتعامل مع القلق.

- قم بكتابة القلق على قطعة من الورق.
- حدد متى وفي أي وقت ستتعالج مع القلق.
- ضع الورقة جانباً حتى يحين وقت التعامل معها.

## الجزء الثالث: الاعتناء بنفسك

يمكننا القيام بالكثير من الأشياء الصغيرة في المنزل للتعامل مع القلق. لا تأخذ الكثير من الوقت، ولكن يمكنها أن تحدث فرقاً كبيراً! فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

- حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة. من السهل الشعور بالقلق عندما تكون متعباً. إذا كنت تشعر بأنك قلق للغاية لكي تنام بشكل جيد، من الأفضل أن تتحدث مع الطبيب.

- حاول ممارسة التمارين بانتظام. التمارين مفيدة لجسمك



وعقلك.

- اقض الوقت في الأنشطة التي تستمتع بها. من السهل أن تتعثر في الأفكار أو المشاعر عندما تشعر بالقلق. يمكن أن يؤدي الاستمتاع بشيء ما حتى عندما تشعر بالقلق إلى تسهيل إدارة القلق بمرور الوقت. ممارسة اليوغا، الخروج إلى الطبيعة، القراءة أو صناعة الفن هي بعض الأشياء التي يجب تجربتها.
- تحدث مع الآخرين حول ما يقلقك. يمكن أن تبدو المخاوف أصغر عندما لا تكون في رأسك فقط. يمكن أن يساعدك الأصدقاء والأسرة والمستشارون في رؤية الأشياء والتفكير فيها بطريقة أكثر مفيدة. تذكر فقط بأنه لا ينبغي على الآخرين القيام بكل العمل. تحتاج إلى ممارسة التفكير المفيد بنفسك أيضاً.
- خطط للقلق. أحداث مثل الانتقال إلى منزل جديد أو البدء في وظيفة جديدة يمكن أن تكون مرهقة. الخبر السار هو أنها لا تأخذك على حين غرة. يمكنك استخدام مهاراتك في التفكير وحل المشاكل في التخطيط على كيفية التعامل مع هذه الأحداث في وقت مبكر.

## متى تجد المساعدة

يمكن أن تسبب العديد من الأشياء المختلفة مشاعر القلق. يمكن أن تجعلك المشاكل الصحية البدنية ومشاكل الصحة النفسية تشعر بالكثير من القلق. إذا كان من الصعب إدارة قلقك بمفردك، من الأفضل أن تتحدث مع الطبيب. يكون من الصعب التعامل بمفردك مع الخوف أو القلق، ولكن هناك أشخاص يمكنهم مساعدتك.



## أين يمكنني الذهاب من هنا؟

يمكن تعلّم المزيد عن القلق من هذه الموارد:

### جمعية القلق في كندا (Anxiety Canada)

للحصول على مزيد من المعلومات عن القلق واضطرابات القلق، بادر بزيارة [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com). يمكنك مشاهدة الأفلام، الاصغاء إلى ملفات البودكاست، إيجاد دورة علاج جماعية، أو تعلّم أدوات المساعدة الذاتية لمساعدتك على التعامل مع القلق في المنزل.

### وحدات العافية

بادر بزيارة [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للحصول على أوراق المعلومات ومعلومات أخرى مفيدة. يمكنك تعلّم المزيد عن الاكتئاب والمشاكل الأخرى. يمكنك قراءة القصص والتواصل مع الأفراد الآخرين الذين يعانون من الاكتئاب. هناك ثلاث كتيبات لمساعدتك: التعامل مع تشخيص الاكتئاب (عندما يقول طبيبك بأنك تعاني من الاكتئاب)، العمل مع طبيبك، ومنع انتكاس الاكتئاب. هذه الكتيبات متاحة باللغة الإنجليزية فقط. يمكنك أيضاً معرفة المزيد عن جمعيات الصحة النفسية في برينش كولومبيا.



## خط دعم الصحة النفسية في بريتش كولومبيا

يمكن لخدمة الهاتف هذه مساعدتك عندما تشعر بالقلق أو التوتر أو الانزعاج. يمكنها أيضاً المساعدة في الكثير من المشاكل الأخرى. يمكنها مساعدتك في إيجاد الخدمات في مجتمعك المحلي. يمكنك أيضاً الاتصال إذا كنت تحتاج فقط إلى التحدث مع شخص ما. اتصل هاتفياً على الرقم **310-6789** (ليست هناك حاجة إلى إضافة رمز المنطقة) في أي وقت من النهار أو الليل. يمكن للمترجمين مساعدتك بالعديد من اللغات المختلفة. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها باللغة الإنجليزية للحصول على مترجم.

### برنامج باونس باك® (أي الارتداد)

برنامج باونس باك هو للأشخاص الذين يتعاملون مع المزاج المنخفض. ستتعلم المهارات في دورة يتم تقديمها عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً التحدث عبر الهاتف مع موظف مُدرَّب يسمى "المدرّب". البرنامج مجاني. يتحدث مدربو الهواتف باللغات الإنجليزية والفرنسية والكانتونية والمندرينية والبنجابية. يتم إدارة برنامج باونس باك من قبل الجمعية الكندية للصحة النفسية. للحصول على معلومات عن برنامج باونس باك، بادر بزيارة [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب. وهو يستند إلى الأبحاث والموارد الحالية. وتتحقق أيضاً من الحقائق الرئيسية مع الأطباء وخبراء الصحة النفسية الآخرين. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تود في معرفة الموارد التي قمنا باستخدامها.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous