

علاج القلق ١٥ خطوة لتنعم براحة البال



الثلاثاء 15 فبراير 2022 08:00 م

علاج القلق خطوة مهمة جداً لتنعم بحياة صحية وسعيدة ، فإذا كنت تعاني من نوبات الهلع أو الأفكار الوسواسية ، فيجب أن تعرف أنك لست مضطراً للعيش مع القلق . يمكن أن يساعد العلاج للتخفيف من هذه الاضطرابات ، وبالنسبة للعديد من مشاكل القلق ، غالباً ما يكون العلاج هو الخيار الأكثر فعالية على عكس أدوية القلق ، وذلك لأنه يعالج أكثر من أعراض المشكلة فقط وبالتالي يساعد العلاج في الكشف عن الأسباب الكامنة وراء مخاوفك . وفي هذه المقالة سنوضح لكم علاج اضطرابات القلق .

علاج القلق السلوكي المعرفي (CBT) :

يُعد العلاج السلوكي المعرفي علاج القلق هو الأكثر شيوعاً حيث أنه فعال في علاج اضطراب الهلع و القلق كما يعالج العلاج السلوكي في الطريقة التي ننظر بها إلى العالم . ويتضمن هذا مكونين رئيسيين :

يفحص العلاج المعرفي كيف تساهم الأفكار السلبية أو الإدراك في القلق .

يفحص العلاج السلوكي كيف تتصرف وتتفاعل في المواقف التي تثير القلق .

الفكر يتحدى في العلاج المعرفي والسلوكي للقلق :

هو عملية تتحدى فيها أنماط التفكير السلبي التي تساهم علاج اضطرابات القلق حيث تستبدلها بأفكار أكثر إيجابية

وهذا يتضمن ثلاث خطوات :

1- التعرف على أفكارك السلبية :

الشخص الذي يعاني من الرهاب الجرثومي ، على سبيل المثال ، قد تبدو له أن مصافحة شخص آخر مهددة للحياة ، على الرغم من أنك قد ترى أن هذا الخوف غير منطقي ، إلا أن تحديد أفكارك الغير منطقية قد يكون صعباً ، وسيساعدك المعالج في هذه الخطوة .

2- تحدي أفكارك السلبية :

سيعلمك معالجك كيفية تقييم أفكارك المثيرة للقلق حيث يتضمن هذا التشكيك في الأدلة على أفكارك المخيفة كما تضمن تحدي الأفكار السلبية إجراء التجارب وموازنة إيجابيات وسلبيات القلق ، وتحديد الفرص الواقعية لحدوث شيء أنت تشعر بالقلق بشأنه

3- استبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية :

بمجرد تحديد الأفكار الغير منطقية التشوهات السلبية في أفكارك ، يمكنك استبدالها بأفكار جديدة أكثر دقة وإيجابية ، وقد يساعدك المعالج على التوصل إلى عبارات واقعية

شاهد كيف تدرب عقلك عن التوقف عن القلق

علاج التعرض للقلق :

إحدى الطرق التي يقوم بها الأشخاص بتجنب القلق هي الابتعاد عن المواقف التي تجعلهم قلقين . على سبيل المثال ، إذا كان لديك خوف من المرتفعات فقد تقود سيارتك بعيداً عن طريقك لمدة ثلاث ساعات لتجنب عبور جسر طويل

العلاج بالتعرض :

يعني تعرضك للمواقف والأشياء التي تخافها حيث أنه من خلال التعرض المتكرر سوف تشعر بإحساس متزايد بالسيطرة على الموقف بالتالي سيقبل قلقك تجاهه .

إزالة التحسس المنهجية :

بدلاً من مواجهة خوفك الأكبر على الفور يبدأ العلاج بالتعرض بموقف يكون مجرد تهديد طفيف ، وهذا النهج يسمى إزالة التحسس المنتظم كما يتيح لك إزالة الحساسية المنهجية تحدي مخاوفك تدريجياً وبناء الثقة .

تتضمن إزالة التحسس المنتظم إلى ثلاثة أجزاء :

أولاً ، سيقوم معالجك بتعليمك تقنية الاسترخاء على سبيل المثال استرخاء العضلات التدريجي ثم تتمرن في العلاج وحدك في المنزل ، بمجرد أن تبدأ في مواجهة مخاوفك ، ستستخدم أسلوب الاسترخاء هذا في العلاج

اضطرابات القلق

1- إنشاء قائمة خطوة بخطوة :

بعد ذلك ستنشئ قائمة من 10 إلى 20 موقفاً مخيفاً تتقدم نحو هدفك النهائي ، على سبيل المثال ، إذا كان هدفك النهائي هو التغلب على خوفك من الطيران ، فقد تبدأ بالنظر إلى صور الطائرات وتنتهي برحلة فعلية .

2- العمل من خلال الخطوات :

أولاً، ستبدأ في العمل من خلال القائمة حيث الهدف هو البقاء في كل موقف مخيف حتى تهدأ مخاوفك بالتالي المشاعر لن تؤذيك وستزول بالتالي في كل مرة يصبح القلق شديداً ستنتقل إلى أسلوب الاسترخاء

كيف تدرب علقك على التوقف عن القلق ؟

3- العلاجات التكميلية لاضطرابات القلق :

أثناء استكشافك لمرضك فقد ترغب في تجربة العلاجات التكميلية المصممة لكي تقلل مستويات التوتر العامة لديك ومساعدتك على تحقيق التوازن العاطفي .

4- ممارسة التمارين الرياضية :

هي وسيلة طبيعية للتخلص من التوتر والقلق لذلك ممارسة 30 دقيقة من التمارين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً يمكن أن توفر راحة كبيرة من القلق

5- الاسترخاء :

يمكن لتقنيات الاسترخاء مثل تأمل اليقظة واسترخاء العضلات التدريجية ، عند ممارستها بانتظام أن تُقلل من القلق وتزيد من مشاعر الرفاهية العاطفية .

6- التنويم المغناطيسي :

يستخدم التنويم المغناطيسي مع العلاج المعرفي السلوكي للقلق أثناء وجودك في حالة من الاسترخاء العميق ثم يستخدم معالج التنويم المغناطيسي تقنيات علاجية لمساعدتك على مواجهة مخاوفك .

في النهاية ، إذا كنت تعاني من مشاكل اضطرابات القلق ، قم بالبحث عن معرفة السبب الحقيقي في ذلك أو قم باستشارة طبيب نفسي متخصص لكي يساعدك في علاج اضطرابات القلق حتى تنعم بحياة سعيدة خالية من القلق والتوتر .