



For better
mental health

تفهم

القلق

'أن المقابلة الشخصية عند البحث عن وظيفة تكاد أن تجعلني أبلغ حد الإنهيار وهو ما لا أستطيع معه أن أذوق حدا للنوم في الليلة السابقة. ولكنني، على الأرجح، إذا لم أشعر بالأدرييناليين يسري في عروقي، أو إذا لم أشعر بتلك العصبية، فإنني لم أكن لأبلي ذلك البلاء الحسن.'

'لقد توقفت عن إقامة حفلات العشاء لأنه لم يكن بمقدوري تحمل ما أشعر به من قلق تجاه إعداد كل شيء في الوقت المناسب. وفي بعض الأحيان كان الوضع يسوء إلي الحد الذي كنت أبدأ معه في القلق لعدة أيام قبل إقامة الحفل'

'إنني لا أستطيع التطلع إلي الحصول على إجازة بالشمس الدافئة نظرا لان ذلك يتطلب السفر بالطائرات. أن ذلك لا يناسبني على الإطلاق، لقد تصببت يداي عرقا وتسارعت ضربات قلبي وشعرت برهاب الإحتجاز وأصبحت أصاب بالذعر في بعض الأوقات وأرغب في الفرار'.

'لقد ازداد توترتي إلي الحد الذي أصبت فيه باضطراب المعدة طيلة اليوم. لقد ملاني أي شيء أرغب في صنعه بالرهبة وأصبحت النزهة جحيما لا يطاق. لقد كان بمقدوري أن أتذكر جلوسي بالسيارة خارج مكتبي مدركا أنني لا أستطيع فتح باب السيارة والخروج للذهاب إلي المكتب'.

'وتشيئا فشيئا، ومن خلال العلاج، أدركت أنه قد أصبح بمقدوري التحكم في مجريات الأمور. وفي الماضي، فقد كنت أري الأشياء في بعدين فقط فهي إما أشياء سيئة أو أشياء جيدة، إلا أنه كانت في الغالب أشياء سيئة'.

إن هذا الكتيب يستهدف أولئك الذين يعانون من الإصابة . وهو يناقش أسباب الإصابة بالقلق وآثاره وما يمكن صنعه لتقليل تلك الآثار إلي مستوى يمكن التحكم في والسيطرة عليه كما يناقش أيضا إعادة طمأنة الأصدقاء والأقارب الذين يعانون من هذه المشكلة.

ما هو القلق؟

إن القلق هو شيء يصيبنا جميعا من حين إلي حين. أن معظم الناس قد مروا بتجربة الشعور بالتوتر والتردد والتقلب، بل والخوف أيضا، لمجرد التفكير في حضور أحد الامتحانات أو الذهاب إلي المستشفى أو الذهاب إلي مقابلة شخصية أو البدء في العمل بوظيفة جديدة وقد تشعر بالقلق حيال شعورك بالانزعاج وعدم الراحة أو ظهورك بمظهر الغبي أو مدى ما قد تصيبه من نجاح. ونتيجة لذلك فإن ذلك القلق قد يؤثر على شهيتك وكيفية نومك وقدرتك على التركيز. فإذا ما سار كل شيء على خير وجه فإن ما أصابك من قلق سوف يتبدد .

إن القلق قصير الأجل يمكن أن يكون شيئاً نافعاً. إن الشعور بالعصبية قبيل حضورك لاختبار ما قد يجعلك أكثر تنبهاً ويؤدي إلي تحسين أدائك. على أنه إذا ما تغلب عليك الشعور بالقلق فأن قدرتك على التركيز قد تتدهور.

رد فعل 'القتال أو الهرب'

إن القلق والخوف هما في الواقع شيئان ضروريان للنجاة نظراً لأنهما يعملان كآلية لوقاية الجسم من الإجهاد والخطر. إن القلق والخوف يتسببان في سريان الهورمونات، مثل الأدرينالين، في الجسم. ويتسبب الأدرينالين في زيادة معدل ضربات القلب لضخ الدم إلي المكان الذي يحتاجه أكثر من غيره. وبالإضافة إلي ذلك تزداد سرعة تنفسك للحصول على الكم الزائد من الأكسجين المطلوب لتوفير الطاقة. كما يزداد معدل العرق لمنع ارتفاع درجة حرارة الجسم إلي حد زائد. وبالإضافة إلي ذلك يحف فمك ويبطئ نظامك الهضمي لكي يتم توجيه المزيد من الدم إلي العضلات. وتصبح حواسك مرهفة كما يصبح عقلك أكثر تنبهاً. وتسمح هذه التغيرات لجسمك بالعمل ووقاية نفسه في المواقف الخطرة، وذلك إما بالفرار بعيداً أو بمواجهة العدو وقتاله. وهو ما يسمى برد فعل "القتال أو الهرب" وبمجرد زوال الخطر يتم ضخ هورمونات أخرى تؤدي إلي أصابتك بالارتجاف حين تبدأ عضلاتك في الاسترخاء.

ويعتبر رد الفعل المذكور مفيداً لوقايتك من الإصابة بالأضرار البدنية على أن جسمك سوف يتفاعل بنفس الأسلوب في المواقف التي قد تجدها مهددة في الوقت الذي تعجز فيه عن مواجهتها بالشكل المناسب سواء كان ذلك بمواجهتها وقتالها أو الفرار منها. وقد تشتمل تلك المواقف على اللقاء الأحاديث في مواجهة الجمهور أو حضور اختبار للقيادة أو العلاج بالحقن.

لماذا يصبح بعض الناس أكثر قلقاً من البعض الآخر؟

تتسبب العديد من العوامل في الإصابة بالقلق. قد يتصادف أن تكون قد أصبت في الماضي بالتكدر أو تعرضت لبعض المآسي، ونظراً لعجزك عن التعامل مع الأحاسيس الناجمة عن ذلك في حينها، فقد تصاب بالقلق من احتمال التعرض لتلك المواقف مرة أخرى في حالة تسببها في نفس الإحساس بمشاعر الكدر والأسى.

قد تشعر بالقلق حيال المستقبل . في بعض الأحيان، وإذا ما شعرنا بالعجز عن السيطرة والتحكم في بعض مظاهر وسمات حياتنا، فقد نبدأ بالشعور بالقلق تجاه بعض الأحداث الواقعة خارج نطاق سيطرتنا مثل التهديد بوقوع حرب نووية أو التعرض للهجوم أو الإصابة بالسرطان أو فقدان وظائفنا . (إذا ما كان القلق يمثل لك مشكلة ارجع إلي كتيب مايند *How to stop worrying* (Mind's booklet) كيف تتوقف عن القلق للحصول على المزيد من المعلومات عن هذا الكتيب والكتيبات الأخرى المذكورة، انظر *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

إن الشعور بالقلق قد يكون أيضا رد فعل تعلمته في الماضي – شيئا التقطه بشكل مبكر في حياتك. ولربما كانت عائلتك، على سبيل المثال، تميل إلي النظر إلي العالم باعتباره عالما معاديا يستوجب الخوف منه. وقد أوضحت الأبحاث أن الناس قد يرثون أيضا الميل إلي أن يصبحون أكثر قلقا . إننا جميعا نصاب بالقلق عندما تقع تحت ضغط، إلا أن شخصا قد يصبح بسهولة أكثر قلقا من شخص آخر نتيجة لخليط الشخصية والظروف الحالية وتجارب الطفولة .

وبشكل يومي، يؤدي الكافيين والسكر الزائد والحمية الضعيفة وسوء استخدام الأدوية والعقاقير والإنهاك والإجهاد والآثار الجانبية لبعض الأدوية إلي الإصابة بالقلق .

ويبدأ الناس، بعد برهة، في التخوف من أعراض القلق وبصفة خاصة التخوف من العجز عن السيطرة والتحكم . ويؤدي ذلك إلي الوقوع في حلقة مفرغة . إذ يشعر الناس بالخوف من الشعور بأعراض القلق ثم يعانون من الإصابة بتلك الأعراض نتيجة لتفكيرهم بشكل مقلق .

ما هي آثار القلق؟

يترك القلق آثارا على كلا من الجسم والعقل .

الآثار البدنية

يؤدي التوتر الزائد للعضلات إلي الانزعاج والإصابة بالصداع . كما تؤدي سرعة التنفس إلي الشعور بالضعف وتوعك الصحة والوخز والتخدر . كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يجعلك أكثر إدراكا لحفقتان القلب الشديد . وبالإضافة إلي ذلك فأن التغيير في تدفق الدم الذي يؤثر على الجهاز الهضمي قد يتسبب أيضا في الشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ . وتظهر الآثار الواقعة على جهازك العصبي نفسها في الرغبة العاجلة في الذهاب إلي دورة المياه والانقباض والانبساط في المعدة .

الأثار النفسانية

تتضمن الأثار النفسانية للقلق الشعور بالخوف وزيادة التنبه والضيق وسرعة الغضب والنزق وفقدان القدرة على التركيز والاسترخاء . كما أنك قد تشعر برغبة عارمة في الحصول على الطمأنينة من الآخرين وتصبح أكثر ميلا للانتحاب والاعتماد على الآخرين .

وقد تتأثر طريقة تفكيرك . وقد تبدأ في التخوف من أن الأسوأ هو ما سيحدث وتبدأ في النظر إلي كل شئ يحدث بنظرة تشاؤمية في الحياة . وعلى سبيل المثال، فانه إذا ما تأخر أحد الأصدقاء عن الحضور في الموعد فانك تقلق من احتمال تعرضه لأحد الحوادث أو أنه لا يرغب في رؤيتك، في الوقت الذي قد يكون القطار الذي يقبله قد تأخر في الحقيقة .

وللتعامل مع هذه المشاعر والأحاسيس يبدأ الناس في الإسراف في الشرب أن إساءة استعمال العقاقير والأدوية . كما قد يبدأون في الابتعاد عن بعض المواقف المعينة ويحافظون على العلاقات التي تقوم بإسناد نظرتهم القلقة أو معاوتتهم في تجنب المواقف التي يرونها مثيرة للأسى والكدر .

نوبات الذعر

يتخذ القلق، في بعض الأحيان، صورة نوبات من الذعر . وهو عبارة عن سرعة تشكل الأحاسيس والمشاعر الغامرة مثل زيادة معدل ضربات القلب (وعدم انتظامها في بعض الأحيان) والشعور بالإغماء والعرق والغثيان وآلام الصدر وضيق التنفس وفقدان السيطرة وتوَعك الأعضاء وعدم ثبات الأقدام ويؤدي ذلك إلي تخوف الناس من احتمال إصابتهم بالجنون أو فقدان الرؤية أو إصابتهم بالأزمات القلبية . وقد يقنعون بأنهم في طريقهم لوفاة أثناء النوبة وهو ما يجعل من هذه التجربة أمرا مروعا .

وقد تحدث نوبات الذعر في بعض الأحيان دوّما سبب معروف ويفشل الناس في معرفة ذلك السبب . بل أنهم قد يشعرون بأنهم قد فقدوا السيطرة على عقولهم بشكل نهائي . (انظر كتيب مايند ، *How to cope with panic attacks* (كيف تتغلب على مشاكل وصعوبات نوبات الذعر)).

المشاكل الصحية

إن القلق طويل الأجل هو من الأمور الضارة بالصحة . فهو قد يتسبب في إصابة جهازك المناعي بالضعف وهو ما يقلل من مقاومتك للإصابة بالعدوى والأمراض . كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يصيب القلب والكلي والمشاكل ويسهم في زيادة فرصة الإصابة بالأزمات . كما قد تصاب بصعوبات في الهضم جنبا إلي جنب مع المشاكل الصحية الأخرى .

كما قد تصاب أيضا بالاكتئاب. وتظهر أعراض الاكتئاب والقلق جنبا إلى جنب إلي الحد الذي يقوم معه الأطباء أحيانا بعلاجهما بنفس الطريقة. (انظر كتيب مايند، *Understanding depression* (تفهم الإكتئاب)، التفاصيل في *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

وقع القلق على العمل، ووقت الفراغ والعلاقات

قد تجد أن الاحتفاظ بوظيفتك أو إقامة علاقات جديدة وتطوير تلك العلاقات أو—حتى ببساطة—التمتع بوقت الفراغ هي أمور من الصعوبة بمكان. كما أن الإصابة بالأرق ومشاكل النوم قد تزيد من شعورك بالقلق وتقلل من قدرتك على التعامل مع هذه المشكلة. انظر كتيب مايند، *How to cope with sleep problems* (كيفية التغلب على مشاكل وصعوبات النوم)، التفاصيل بالصفحة رقم 14).

ويغرق لبعض الناس في القلق بشكل غامر إلى الحد الذي يكاد يسيطر فيه على حياتهم سيطرة كاملة. وقد يعانون من نوبات ذعر شديدة أو متعددة لغير ما سبب معروف كما قد يصابون بإحساس بالقلق 'تصعب السيطرة عليه'. كما قد يصاب الآخرون بمظاهر الرهاب من الخروج ولاسيما بعد الشفاء من الأمراض كما قد ينسحبون من التواصل مع الناس حتى ولو كانوا من أفراد العائلة أو الأصدقاء. أما الآخرون فليدهم بعض الأفكار الاستحواذية.

أو التصرفات المتكررة مثل غسل أيديهم بلا نهاية. وتعرف المشاكل من هذا النوع بالمرض بالفزع أو المرض بالقلق. إلا أن هذا لا يعني أن الشخص مصاب بمرض خطير من أمراض الصحة العقلية. على أنه من الضروري القيام باستشارة طبيبك الممارس العام، ليس فقط بدافع من توفر العون لمواجهة هذه المشاكل، بل أيضا لإزالة أي سبب بدني قد يتسبب في هذه الأعراض. (انظر أيضا *Useful organisations* (المنظمات المفيدة) بالصفحة رقم 12 *Further reading* (وقراءات أخرى) بالصفحة رقم 14).

هل أستطيع أن أتعلم التغلب على ما يساورني من قلق بنفسي؟

إن هناك العديد من الأشياء التي تستطيع القيام بها لتقليل ما يساورك من قلق إلي المستوى الذي يمكن التعايش معه. إن اتخاذ بعض الاجراءات المضادة قد يجعلك تصبح أكثر قلقا في البداية. بل أن التفكير في القلق في حد ذاته قد يجعل الأمور أكثر سوءا. إلا أن مجابهة القلق، وما ينتج عن ذلك من أحاسيس تشعر بها، يمكن أن يكون الخطوة الأولى في كسر دائرة الشعور بالخوف وعدم الأمان. ومن الضروري أن نتذكر مدى ما ستؤول إليه الأحوال من تحسن عندما تبدأ في الاسترخاء واستعادة السيطرة والتمتع بالعيش في حياة كاملة.

السيطرة على الأعراض

يمكن السيطرة على أعراض القلق بممارسة تقنيات التنفس والاسترخاء واستبدال الأفكار المأساوية والمكدرّة بأخرى سلمية وإيجابية. إن هذه الطرق لها طرق مباشرة ويمكن تعلمها من الكتب أو الإنترنت أو شرائط الكاسيت أو الفيديو ومن خلال الاستشارات وحضور الفصول التعليمية للاسترخاء. وترتكز التقنيات المستخدمة، في الغالب، على مبادئ العلاج السلوكي والأخلاقي (أنظر أيضا الصفحة رقم 10) وقد يستطيع طبيبك الممارس العام معاومتك في الانضمام إلي مجموعة كبيرة من مجموعات العلاج السلوكي والأخلاقي (CBT) التي تعمل بأسلوب المحاضرات. ويستطيع هو/هي تقديم النصح لك فيما يتعلق بجماعات الإسناد المحلية التي تخص أولئك الذين يعانون من مشاكل مماثلة وتدار من قبلهم. كما أن هناك فصولا دراسية تعقد للسيطرة على القلق والتغلب عليه. (أنظر *Useful organisations* (المنظمات المفيدة) في الصفحة رقم 12 وكتيب مايند *Making sense of cognitive behaviour therapy* (عن تفهم العلاج السلوكي الأخلاقي) و *The Mind guide to relaxation* (دليل مايند للاسترخاء).

التدريب على التوكيد والجزم

إن التدرّب على كيفية مواجهة المواقف الصعبة ومواجهة نفسك يمكن أن يجعلك أكثر شعورا بالثقة وبالتالي أكثر استرخاء. ويشعر بعض الناس أن قيامهم بتعلم الدفاع الذاتي يجعلهم يشعرون أكثر أمانا. (لمعرفة المزيد عن الفصول التعليمية قم باستشارة مكتبتك و أنظر *Further reading* (قراءات أخرى) في الصفحة رقم 14).

العلاج التكميلي

يستطيع العلاج التكميلي معاومتك على الاسترخاء والنوم بشكل أفضل والتعامل مع أعراض القلق. إن اليوجا والتأمل والعلاج بالاعشاب والتدليك وعلم الانعكاس والعلاج بالأعشاب وعلاج باخ بالأزهار والعلاج المثلي والعلاج بالتنويم المغناطيسي لها فقط بعض الطرق التي وجدها الناس ناجحة في علاج القلق. ويقوم الكثير من الكيميائيين والمتاجر الصحية بتخزين طرق علاج مختلفة وقد يصبح باستطاعتهم تقديم النصيحة في هذا الصدد. (للحصول على المزيد من المعلومات، أنظر *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

التمارين الرياضية

إن القيام بتمارين رياضية إضافية قد يعاونك في التغلب على مشاكل وصعوبات الشعور بالقلق والتوتر ويجعلك تنعم بالنوم بشكل أفضل. وتقوم التمارين الرياضية باستهلاك الأدرينالين وبقية الهورمونات الأخرى التي يتم إنتاجها أثناء الوقوع تحت ضغط مما يسمح للعضلات بالاسترخاء. كما يقوم المخ بإنتاج بعض المواد الكيميائية أثناء أداء التمارين الرياضية وهو ما قد يقوم بتحسين حالتك المزاجية.

ويسمح لك المشي أو السباحة بأن تصبح فعالاً ونشطاً بمعدل التقدم الذي يناسبك، كما أنك تستطيع القيام بذلك بمفردك أو مع مجموعة من الناس. أما إذا ما كنت تشعر بالخرج من ممارسة التمرينات الرياضية أمام الآخرين فانك تستطيع القيام بذلك في المنزل: قم بالرقص أو الحركة على إيقاع الموسيقى أو شرائط الفيديو. (أنظر *Mind guide to physical activity* (دليل مايند للأنشطة البدنية)، عند الرغبة في الحصول على المزيد من المعلومات).

المعيشة الصحية

تجنب المحفزات مثل القهوة والسجائر والكحول وهي من المواد التي قد تساعد على الإصابة بالقلق. إن إتباع حمية غذائية صحية والحصول على قدر كبير من النوم هي من الأمور التي قد تجعل هناك فرقاً كبيراً في قدرتك على التغلب على صعوبات ومشاكل الإجهاد. (أنظر *The Mind guide to managing stress* (دليل مايند للتغلب على الإجهاد)).

الحديث

قد يخفف الحديث مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة عما يثير قلقك من حدة مشاعرك بالقلق. فلقد تجد أنهم عانوا من مشكلة مماثلة في السابق وأنه من المفيد الحديث معم عن تلك المشكلة.

ماهي نوعية العلاج الذي أستطيع الحصول عليه؟

إذا ما وجدت أن الإستراتيجيات المقترحة في هذا الكتيب غير كافية لتمكينك من مواجهة القلق، قم بزيارة طبيبك الممارس العام أو الممرضة الممارسة.

العلاج

بسبب مشاكل الاعتماد على الغير، يقوم الأطباء في العادة بوصف المهدئات والأقراص المنومة فقط كحل مؤقت لمشاكل القلق المعيقة. وهي توصف بأقل جرعة ممكنة ولأقصر فترة وبحيث لا تتجاوز فترة تناولها الأسابيع الأربعة. إن الآثار الجانبية تشمل الشعور بالبطء والكسل وعدم القدرة على التركيز وفقدان الاهتمام بأي شئ. كما قد تحدث أعراض الانسحاب إذا ما استمرت في تناولها لفترة من الزمن. وهو ما قد يكون أسوأ من الشعور الأصلي بالقلق. كما وجد أن استعمال المهدئات لأجل طويل يرتبط بالمعاناة من نوبات الذعر.

إن المهدئات لا تستطيع علاج جذور المشكلة إلا أنها قد تخفف من حدتها إلي أن يحين الوقت الذي يمكن فيه تحديد أوجه العلاج الأخرى للمشكلة.

NICE (إن المعهد الوطنى للتميز العلاجي) يقترح أن يقوم الأطباء الممارسين العاميين بوصف مضادات الكآبة، وبصفة خاصة (selective serotonin SSRIs reuptake inhibitors) (كإعادة تناول بعض مختارات السيروتونين المانعة) لبعض أنواع القلق مثل الذعر والرهاب الاجتماعي والشعور بالهواجس. وإذا ما عجزت العقاقير السابقة عن علاج المشكلة أو لم تكن كافية لذلك فقد يصف لك الأطباء أحد مضادات الكآبة ثلاثية الدورة مثل imipramine (الإمبيبرامين) أو clomipramine (الكلوميبرامين) وقد تستغرق هذه العقاقير بضعة أسابيع حتى تأتى بالنتيجة المرجوة كما قد تتسبب في بعض الآثار الجانبية التي يجب على طبيبك المعالج مناقشتها معك.

إن لعقاقير SSRIs آثارا جانبية أقل، إلا أنها قد تتسبب، في بعض الحالات في زيادة القلق وفي وضع مشاكل النوم. وهنا، فإنه يجب على طبيبك المعالج أن يبدأ معك بأقل جرعة ممكنة ولأقصر فترة من الزمن كما يجب عليه أو عليها مراقبة تطور حالتك. وقد يتعرض بعض المرضى للمشاكل عند التوقف عن تناول هذه العقاقير ويعانون من أعراض الإنسحاب مثل الشعور بالدوار والوخز واضطراب المعدة والصداع. ولذا، فإنه من المهم، والأمر كذلك، القيام بتخفيف الجرعة بشكل تدريجي.

ومرة أخرى، فإن تلك العقاقير لا تتعامل مع أسباب المشكلة كما أنها تستغرق فترة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع لتأتى بالنتيجة المرجوة. كما قد يقترح الأطباء على المرضى تناول beta-blocker (بيتا بلاكر) لمعالجة أعراض مثل الخفقان والارتعاش على الرغم من أن نجاح مثل هذه العملية يتغير من حالة إلى حالة.

(للحصول على المزيد من المعلومات حول العلاج، انظر *Making sense of antidepressants* (تفهم مضادات الكآبة)، *Making sense of minor tranquilisers* (وتفهم المهدئات الخفيفة).)

المعالجة بالحديث

قد تعاونك المعالجة بالحديث في تفهم أسباب قلقك والتعامل معها والعتور على الإستراتيجيات المناسبة للتغلب على مشاكلها ومساعدتها وقد ثبت أن المعالجة بالحديث تنطوي على فوائد أطول أثرا عن بقية طرق علاج مشاكل القلق. أسأل عن مدى توفر مستشار ممارس. وعند عدم العتور على أحد المستشارين فقد يصبح بإمكانك الالتحاق بإحدى حلقات المعالجة بالحديث في NHS (خدمات الصحة الوطنية) إذا ما قام GP (طبيبك الممارس العام) بإحالتك إليها. كما أن هناك العديد من الجمعيات التطوعية التي تؤمن النصح والاستشارات أو العلاج النفسي (أنظر *Useful organisations* (المنظمات المفيدة) بالصفحة رقم 12).

إن هناك العديد من الأنواع المختلفة من الاستشارات والعلاج النفسي سواء كان ذلك يتم في جماعات أو بشكل فردي. وقد تكون تلك العمليات قصيرة الأجل أو مفتوحة النهاية ويتم عقدها بين مرة واحدة وأربعة مرات في الأسبوع. وتقوم بعض الأنواع بمعاونتك على تحسين مشاعرك بينما تقوم الأنواع الأخرى بدراسة الأسباب التي تؤدي إلى إصابتك بالقلق.

إن العلاج السلوكي الأخلاقي هو علاج قصير الأجل يتوفر بشكل متزايد في NHS (خدمة الصحة الوطنية) ويشجعك ذلك العلاج على تنمية طرق إيجابية للتفكير وبناء إستراتيجيات للتعامل مع القلق بحيث تشعر بالسيطرة على تلك المشكلة والتحكم فيها. للحصول على المزيد من المعلومات، أنظر *Further reading* (قراءات أخرى)، الصفحة رقم 14).

إن هناك العديد من الأنواع المختلفة من الاستشارات والعلاج النفسي سواء كان ذلك يتم في جماعات أو بشكل فردي. وقد تكون تلك العمليات قصيرة الأجل أو مفتوحة النهاية ويتم عقدها بين مرة واحدة وأربعة مرات في الإِسبوع. وتقوم بعض الأنواع بمعاونتك على تحسين مشاعرك بينما تقوم الأنواع الأخرى بدراسة الأسباب التي تؤدي إلي إصابتك بالقلق.

ويجب ملاحظة أنه من الضروري إتخاذ القرارات التي تتعلق بطريقة علاجك بشكل مشترك بينك وبين طبيبك الممارس العام. لا تتخوف من إلقاء الأسئلة حول المشاكل التي تواجهها وطرق العلاج المقترحة وأثارها الجانبية والبدائل المتاحة والمدة اللازمة لك لتشعر بالتحسن.

أما إذا لم تؤد طرق العلاج المذكورة لحدوث فرق يذكر في حالتك، فيمكن لطبيبك الممارس العام، والأمر كذلك، إحالتك إلي إحدى جهات العون المتخصصة ويمكن أن يكون ذلك من خلال CMHT (فرق الصحة العقلية للمجتمع) والتي تتكون من عدد من المتخصصين المتنوعين في الرعاية الصحية الذين يستطيعون تقييم حالتك واقتراح خطة للعلاج.

كيف يستطيع الأصدقاء وأعضاء الأسرة تقديم العون؟

إن إدراك كيفية شعورك عند إصابتك بالقلق لهو أمر يستطيع معاونتك على تفهم أصدقائك أو أقاربك الذين يمرون بتجربة سيئة. إن أولئك الذين يعانون من القلق الشديد يشعرون بسلبية شديدة تجاه أنفسهم. ويجب عليك في هذه الحالة أن تستمر في تذكيرهم بمزاياهم وفضائلهم

إن تقديمك للعون والإسناد يمكن أن يكون خطوة تجاه العثور على التوازن السليم. إن عليك تقبل الناس كما هم وتجنب دفعهم إلي المواقف التي تتجاوز طاقاتهم. إلا أنه من الواجب عليك، في الوقت ذاته، أن تتجنب الوقاية الزائدة وأن تقوم بمعاونتهم على التغلب على التحديات الصغيرة التي يواجهونها. وبهذه الطريقة فانك تستطيع معاونتهم علي بناء الثقة الذاتية في أنفسهم والشعور بالقدرة على السيطرة والتحكم.

وقد يكون تكتيكا طيبا أن تحاول عقد اتفاق مع صديقك أو أحد أفراد عائلتك. فإذا ما وافقوا على الذهاب إلي أحد فصول الاسترخاء، علي سبيل المثال، فقد يمكنك أن تعدهم بالذهاب معهم ومقابلتهم بعد ذلك أيضا.

فإذا ما كان بعض الناس يبرون بإحدى المحن أو المآسي فلقد يحتاجون إلي الدعم وبث الطمأنينة في أنفسهم. إن البكاء ليس بالشيء السيئ إن التعبير عن أحاسيسك ومشاعرك قد يخفف من التوتر. الضحك إن الضحك يؤدي إلي الإسترخاء؛ إن معاونة صديقك للتمتع ببعض المرح قد يكون أحد أكثر الأشياء التي تستطيع صنعها فائدة له. فقد يحتاجون إلي دعمك للعثور على القنوات المناسبة للتعبير عن الغضب حتى ولو كان ذلك بإلقاء بعض الوسائد.

وقد يشعر بعض الناس بالحرج لدى شعورهم بفقد السيطرة والتحكم. وقد تحمر وجوههم خجلا أو تتباهم الرجفة وهم بذلك يحتاجون لإعادة طمأننتهم وهو ما قد لا يكون واضحا للآخرين. وفي بعض الأحيان قد يكون التقارب الجسدي كالاختضان أو المسس بعطف أمرا مريحا للغاية. وبالإضافة إلي ذلك فقد يكون تدليك العنق أو الأكتاف برقة أمرا مهدئا.

العناية بنفسك

إن معاونة الآخرين عند تعرضهم لمشاكل عاطفية قد يكون أمرا مجزيا للغاية إلا أنه قد يكون أيضا مشيرا للإحباط الشديد. قم بالعناية بنفسك وإلا فانه من المرجح أن تصبح عديم الصبر معهم ومتوترا ونزقا وسريع الغضب. إن العثور على شخص تستطيع الوثوق به قد يكون أمرا مفيدا للغاية.

فإذا ما كنت تعيش مع شخص ما، تأكد من تمتعك ببعض المرح بين الحين والحين. أن قلقهم قد يتسبب في توقفهم عن الإتيان ببعض الأعمال إلا أن ذلك لا يجب أن يتسبب في توقفك أنت أيضا. كما يجب عليك ألا تشعر بالذنب عند القيام ببعض الأعمال بنفسك. فإذا كنت ممن يستمتعون بالحياة فسيكون من السهل عليك أن تصبح محبا ومساندا. على أنه إذا ما شعر صديقك بانك مائل لأن تصبح شهيدا فقد يشعر بالقلق حيال إفساد حياتك.

Mind (مايند)

Mind (مايند) هي منظمة رائدة للصحة العقلية تقع في إنجلترا وويلز وتوفر قدرا هائلا من الخدمات من خلال جمعياتها المحلية لتتيح لأولئك الذين يعانون من الإجهاد العقلي حياة أفضل. وللحصول على المزيد من المعلومات حول أية قضايا تتعلق بالصحة العقلية، وهو ما يشمل أقرب جمعية محلية لمايند، نرجو الرجوع إلي موقع مايند على الشبكة العنكبوتية. www.mind.org.uk أو الإتصال بخط معلومات مايند على الرقم 0845 766 0163.

Anxiety Care (علاج القلق)

Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex IG1 1QP
خط العون: 020 8478 3400 هاتف رقم: 020 8262 8891
الموقع: www.anxietycare.org.uk
يقوم بمعاونة المرضى على الشفاء من أمراض القلق

British Association for Behavioural and Cognitive (BABCP) Psychotherapies

(الجمعية البريطانية للعلاج النفسي الأخلاقي)
The Globe Centre, PO Box 9, Accrington BB5 0XB
هاتف رقم: 01254 875 277، الموقع: www.babcp.com
يمكن لها توفير تفاصيل الأطباء النفسيين المجازين والمعتمدين

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

(المؤسسة البريطانية للإرشاد والعلاج النفسي)
BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
هاتف رقم: 0870 443 5252، الموقع: www.bacp.co.uk
نقطة الاتصال للحصول على تفاصيل الممارسين المحليين.

The British Psychological Society

(الجمعية النفسانية البريطانية)
St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR
هاتف رقم: 0116 254 9568، الموقع: www.bps.org.uk
تقوم بإنتاج دليل عن العلماء النفسانيين المجازين والمعتمدين.

First Steps to Freedom (الخطوات الأولى على طريق الحرية)

1 Taylor Close, Kenilworth CV8 2LW
خط العون: 0845 120 2916، tel. 01926 864 473
الموقع على الشبكة العنكبوتية: www.first-steps.org
تقوم بتقديم معاونة عملية لأولئك الذين يعانون من مشاكل القلق.

The Institute for Complementary Medicine (ICM)

(معهد العلاج التكميلي)

PO Box 194, London SE16 7QZ

هاتف رقم: 020 7237 5165 ، الموقع: www.i-c-m.org.uk

ولديه سجل من الممارسين المتخصصين المحترفين .

National Phobics Society (الجمعية الوطنية للرهاب)

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY

هاتف رقم: 0870 770 0456 ، الموقع: www.phobics-society.org.uk

يقدم الدعم والمعاونة والمعلومات لأولئك الذين يعانون من أمراض القلق .

NICE (National Institute for Clinical Excellence)

(المعهد الوطني للتميز العلاجي)

MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V 6NA

نقطة اتصال للحصول على نسخ من الخطوط العريضة للأطباء والأطعم الطبية حول العناية بمن يعانون من أمراض القلق العام .

No Panic (لا ذعر)

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ

خط العون: 0808 808 0545 ، هاتف رقم: 01952 590 005

الموقع: www.nopanic.org.uk

يقوم بتوفير خط للعون وبرامج للعلاج خطوة بخطوة ودعم لأولئك الذين يعانون من أمراض القلق

Triumph Over Phobia (TOP UK) (تغلب على الرهاب)

PO Box 3760, Bath BA2 3WY

هاتف رقم: 0845 600 9601 الموقع: www.triumphoverphobia.com

يوفر خطا للعون وشبكة من مجموعات العون الذاتي لأولئك الذين يعانون من الرهاب أو من مرض الوسواس القسري

UK Council for Psychotherapy (UKCP)

(مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي)

167-169 Great Portland Street, London W1W 5PF

هاتف رقم: 020 7436 3002 ، الموقع: www.psychotherapy.org.uk

هيئة ذات عضوية في حوالي 80 منظمة للعلاج النفسي بالمملكة المتحدة. تحتفظ بسجل تطوعي للعلماء النفسانيين المؤهلين .

- The complete guide to mental health* E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99
- Coping with anxiety and depression* S. Trickett (Sheldon Press 1997) £6.99
- How to assert yourself* (Mind 2003) £1
- How to cope with exam stress* (Mind 2004) £1
- How to cope with panic attacks* (Mind 2004) £1
- How to cope with sleep problems* (Mind 2003) £1
- How to cope with the stress of student life* (Mind 2003) £1
- How to deal with bullying at work* (Mind 2004) £1
- How to increase your self-esteem* (Mind 2003) £1
- How to stop worrying* (Mind 2004) £1
- How to stop worrying* F. Tallis (Sheldon Press 2001) £6.99
- Learn to balance your life* M. & J. Hinz (DBP 2004) £9.99
- Making sense of antidepressants* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of counselling* (Mind 2004) £1
- Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of minor tranquillisers* (Mind 2003) £3.50
- Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £1
- Manage your mind: the mental health fitness guide* G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £14.99
- The Mind guide to managing stress* (Mind 2005) £1
- The Mind guide to physical activity* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to yoga* (Mind 2004) £1
- Mind troubleshooters: panic attacks* (Mind 2004) 50p
- Overcoming anxiety* H. Kennerley (Robinson 1997) £7.99
- Overcoming panic* D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99
- Panic disorder: the facts* (2nd ed) S. Rachman, P. de Silva (Oxford University Press 2004) £11.99
- Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing* Dr S. Brewer (DBP 2003) £4.99
- Understanding depression* (Mind 2004) £1
- Understanding obsessive-compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- When panic attacks* A. Tubridy (Newleaf 2003) £12.99 (includes CD)

مهمة مايند

- إن هدفنا هو توفير مجتمع يروج للصحة العقلية الجيدة للجميع ويحميها. مجتمع يتعامل مع أولئك الذين يعانون من الأمراض العقلية بعدل وإيجابية واحترام.
- إن احتياجات وخبرات أولئك الذين يعانون من الأمراض العقلية هي الدافع وراء أعمالنا وهو ما يجعلنا نحاول أن نتأكد من وصول أصواتهم إلي ذوى النفوذ والقادرين على إحداث تغيير.
- كما أن استقلالنا يعطينا الحرية والقدرة على الحديث عن القضايا الحقيقية التي تؤثر على حياتنا اليومية.
- إننا نقوم بتأمين المعلومات والإسناد، ونقوم بعمل الحملات لتحسين السياسات والمواقف، كما نقوم بالاشتراك مع جمعيات مايند المحلية المستقلة بتطوير الخدمات المحلية.
- كما أننا نقوم بكل ذلك لنتمكن أولئك الذين يعانون من المشاكل العقلية من ممارسة حياتهم الطبيعية الكاملة ولعب دورهم الكامل في المجتمع.

للحصول على تفاصيل أقرب جمعية لمايند أو الخدمات المحلية، قم بالاتصال بخط عون مايند MindinfoLine: 0845 766 0163 من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من 9:15 صباحا حتى 5:15 مساءً ويمكن للصم أو من يعانون صعوبة في الحديث الاتصال بنا على نفس الرقم (أما إذا ما كنت تستخدم BT Textdirect فقم بإضافة البادئة 18001) وعند الرغبة في الحصول على ترجمة فورية فان خط معلومات مايند MindinfoLine مخول بالدخول على حوالي 100 لغة من خلال خط اللغات.

Scottish Association for Mental Health
الجمعية الاسكتلندية للصحة العقلية هاتف رقم: 0141 568 7000
Northern Ireland Association for Mental Health
جمعية أيرلندا الشمالية للصحة العقلية هاتف رقم:

تمت كتابة هذا الكتاب بواسطة كارين كروز (Kaaren Cruse)

نشرت مايند الطبعة الأولى عام 1995 ثم نشرت مايند الطبعة المنقحة © عام 2005

رقم النشر الدولي (ISBN) 1-874690-93-6

يحظر إعادة طبعه أو نشره دون ترخيص

مايند هي جمعية خيرية مسجلة برقم: 219830

Mind (National Association for Mental Health) (مايند هي الجمعية الوطنية للصحة العقلية)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

هاتف رقم: 020 8519 2122

فاكس: 020 8522 1725

الموقع: www.mind.org.uk



For better
mental health