

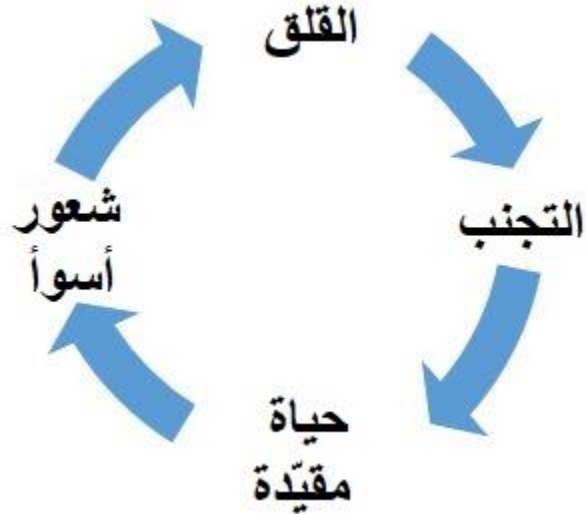
التجنب والتعريض المتدرج

استخدم استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy) الفعالة للتغلب على القلق والتجنب.

واجه (FACE) الخوف والتجنب.

نحن نحاول تجنب ما قد يزعجنا من مواقف وأشخاص وأماكن وحتى الأفكار. يساعد هذا التجنب على منع شعورنا بالضيق على المدى القصير، ولكنه أحد العوامل الرئيسية التي تحافظ على استمرار المشكلة لفترة طويلة. يؤثر التجنب أيضًا بشكل كبير في حياتنا اليومية.

التجنب يجعل حياتنا مقيدة أكثر، وهذا يزيد من شعورنا بالسوء.



للتغلب على مشكلتنا، نحتاج إلى التغلب على التجنب.

اكتب كل الأشياء التي تحاول تجنبها (مثل المواقف، والأشخاص، والأماكن، والتلفاز أو الراديو أو الصحف أو الإنترنت، والأفكار). بمجرد الحصول على قائمتك، اكتب رقمًا من 0 إلى 10 بجانب كل عنصر، وفقًا لمقدار الانزعاج (القلق) والخوف من هذا العنصر (10 هو أكثر ما يخيف أو يزعج، و0 يعني أقل إزعاجًا أو إخافةً).

تصنيف الانزعاج أو القلق 10-0

اكتب الآن القائمة مرة أخرى، ضع العنصر الأكثر رعباً أو إزعاجاً في أعلى القائمة، والعنصر الأقل خوفاً أو إزعاجاً في أسفل القائمة.

لتبدأ التغلب على مشكلة التجنب، خذ العنصر الأقل إزعاجاً أو إثارة للخوف بالنسبة إليك، وفكر في كيفية البدء في مواجهة هذا المحفز. قد ترغب في تقسيم طريقة مواجهتك إلى إجراءات أصغر. اكتب ما عليك القيام به، بما في ذلك أي خطوات تتبعها. يمكنك أيضاً كتابة تذكير باستراتيجيات التأقلم الخاصة بك (مثل: تقنية (STOPP)، والتنفس، وعبارات التأقلم الإيجابية، وإعادة التركيز، وما إلى ذلك).

تغلب على قلقك من خلال تعلم مواجهة المواقف التي تتجنبها عادة بواسطة تمرين **FACE**:

- **(Find)** البحث وتحديد الهدف – الأمر الذي تحتاج لمواجهته وحله عوضاً عن تجنبه
- **(Action)** الإجراء – تحديد الخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها
- **(Coping)** التأقلم – تحديد استراتيجيات التأقلم والموارد المتاحة لذلك
- **(Evaluate)** التقييم – كيف سارت الأمور؟



- تحديد الموقف المخيف بالنسبة إليّ الذي أود مواجهته بدلاً من تجنبه.

- خطة أحتاج إحرازها لمواجهة الموقف المخيف: حدد الخطوات التي يتعين عليك اتخاذها. قم بتقسيمها إلى أجزاء يمكن التحكم فيها ، مثل الخطوات الموجودة على سلم متدرج يؤدي إلى القمة أو الكبيرة. خذ خطوة واحدة في كل مرة ، بدءًا من الأسفل.
- تقنيات تأقلم يمكنني استخدامها خلال الموقف المخيف.

- التقييم: بعد تنفيذ الخطوات، راجع كيف سارت الأمور. ما الذي أصبح بحالة جيدة ما الذي لم يتم بشكل جيد؟ ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟

قم بتطبيق العملية ذاتها لكلّ عنصر في القائمة التي أعدتها، كرّر كل خطوة أكثر من مرّة وابق في الموقف على الرغم من الشعور بالقلق (استخدم استراتيجيات التأقلم لمساعدتك).
اعمل تدريجيًا وبيطء في إحراز التقدّم بدءًا من الموقف الأقلّ إخافةً ورعب إلى الموقف الذي يثير الخوف أكثر.

تقنية STOPP:

(S: STOP!) بمعنى توقف للحظة.

(T: TAKE A BREATH) راقب تنفسك شهيقًا من خلال الأنف، وزفيرًا عبر الفم.

(O: OBSERVE) راقب ما الأفكار التي تدور في ذهنك الآن؟ أين تركيز اهتمامك؟ ما هو ردّ فعلك؟ ما هو الشعور الذي تلاحظه في جسمك؟

(P: PULL BACK) تراجع، ضع القليل من الانطباع وقم بالآتي: لا تصدّق كل شيء تفكر به. ما هي الصورة الأوضح؟ خذ صورة عن بعد. ما هي الطريقة الأخرى التي تبحث عنها في هذا الموقف؟ ما النصيحة التي سأعطيها لصديق؟ ما الذي سيقوله صديق ثقة لي في هذه اللحظة؟ هل هذا التفكير حقيقة أم رأي؟ ما هو التوضيح الأكثر منطقيّة؟ كم هي أهمية ذلك؟ كم ستكون أهميته خلال 6 شهور؟ هذا سيمرّ.

(P: PRACTICE) تدرب على ما ينجح وتقدم، فما هو الشيء الأفضل القيام به حاليًا؟ ما هو الشيء الأكثر فائدة لي وللآخرين، وللموقف؟ ما الذي يمكنني فعله ليناسب قيمتي؟ أين يمكنني تركيز انتباهي الآن؟ قم بما هو فعال وملائم.