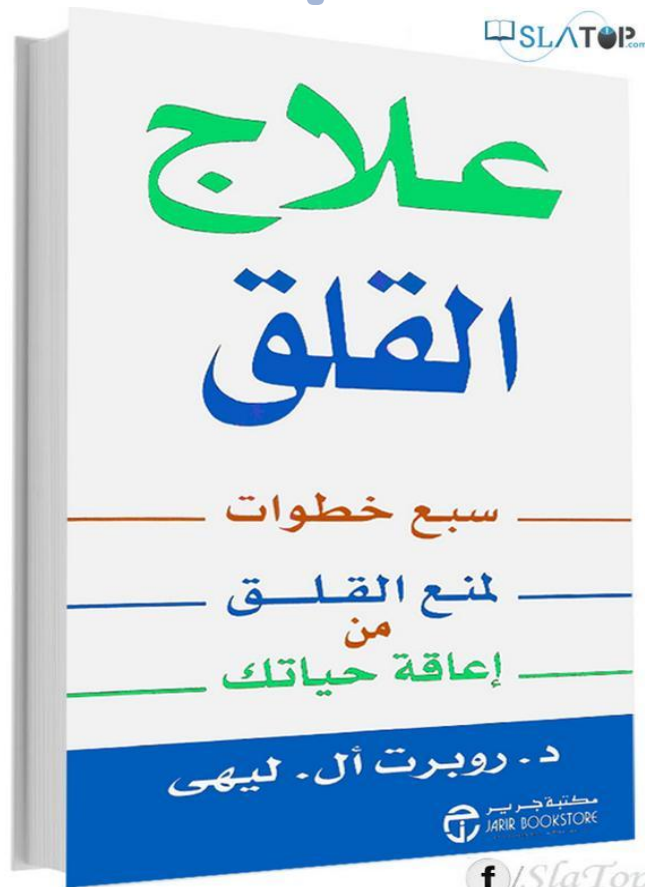




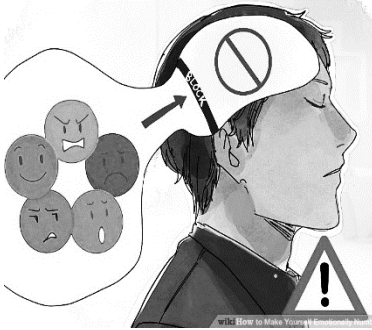
العلاج المعرفي السلوكي للقلق

مختصر كارتوني من إعداد: د. محمد السبحي





(٧) الوقت ليس في صالحك .. تعامل مع كل جديد كأنه أمر طارئ.



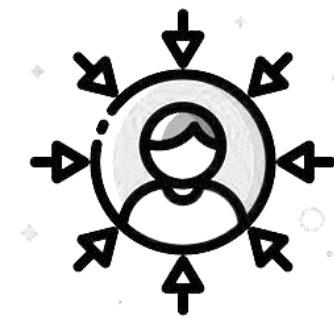
(٦) مشاعرك السلبية تعطلك .. لذا تخلص منها على الفور.



(٥) حاسب نفسك على كل صغيرة وكبيرة فالخطأ غير مسموح به.



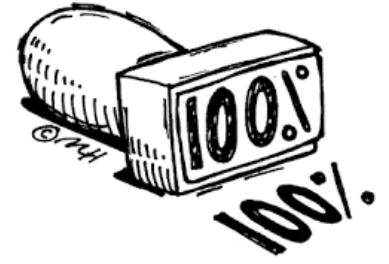
الوصفة السحرية
للقلق



(٤) تأكد من أن كل ما يحدث هو بسببك أنت



(١) ما يمكنك تخيله .. يجب أن تقلق بشأنه



(٢) الشك ممنوع .. يجب أن تتأكد من كل شيء بدرجة ١٠٠%



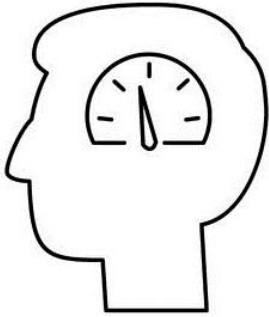
(٣) تعامل مع أفكارك السلبية كما لو كانت قدراً محتوماً



(٧) طوّر مهاراتك في إدارة الوقت



(١) ميّز بين قلقك الصحي وقلقك المرضي



(٦) تدرّب على تنظيم وإدارة مشاعرك



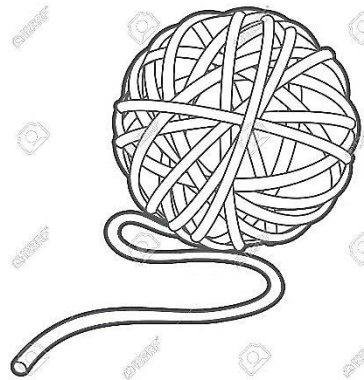
٧ خطوات لعلاج القلق



(٢) ميز بين ما يجب قبوله وما يجب أن تسعى في تغييره



(٥) استمتع باخطائك وتعلم كيف تستفيد منها

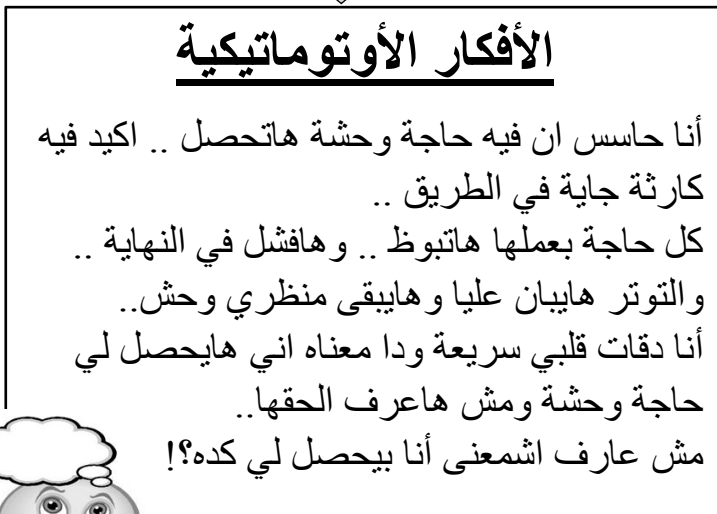
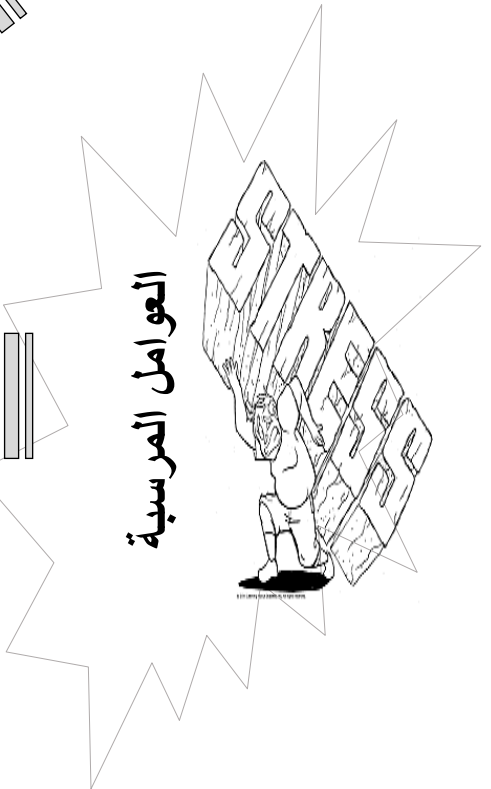
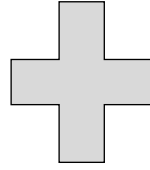


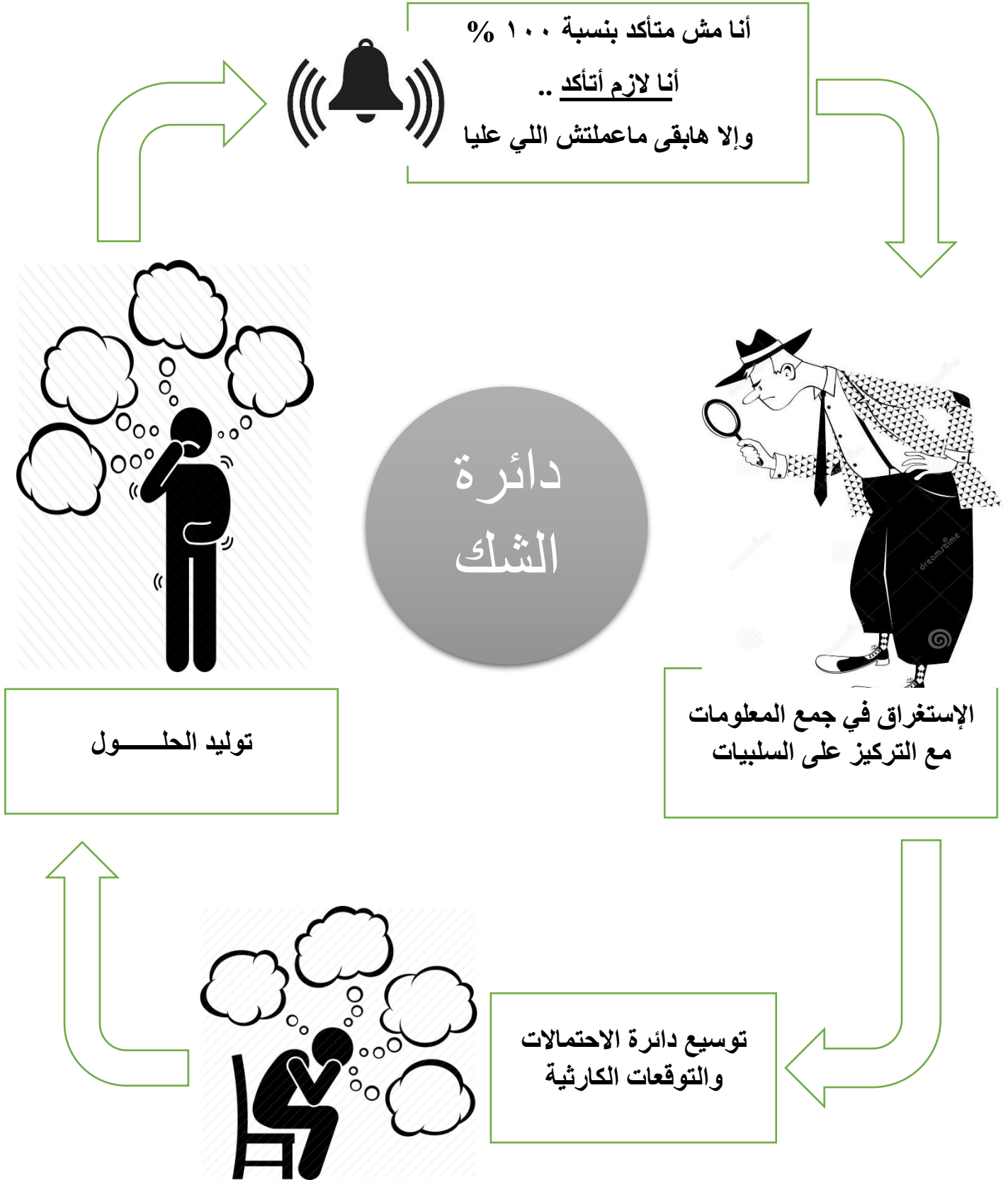
(٤) تعرّف على مخاوفك العميقة



(٣) تعلم التفكير العقلاني

فهم مكونات القلق





١٢ طريقة فاشلة لعلاج القلق



جمع أكبر قدر من المعلومات



محاولات وقف التفكير



طلب الطمأنينة من الآخرين



الانغماس في سلوكيات الادمانية



تأجيل وتجنب المواجهة



اعادة التحقق من كل شئ



محاولة ترك انطباعات جيدة



ممارسة سلوكيات الأمان

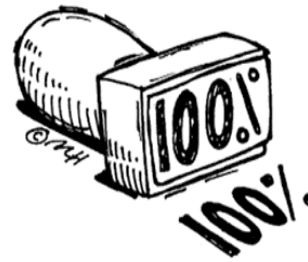


الافراط في الإعداد

I'm So Mad



رفض تقبل خبرة الافكار الجنونية



البحث عن اليقين

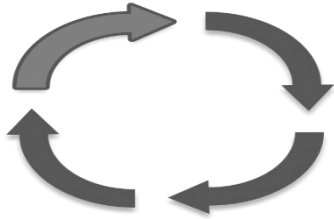


الافراط في التفكير

القلق المرضي



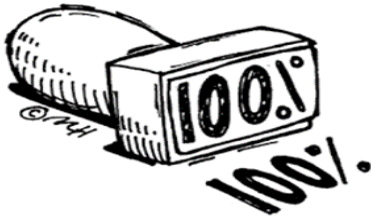
كم من الأسئلة التي لا إجابات لها



دائرة من الأحداث والسيناريوهات



تصديق المشاعر بدلاً من المنطق



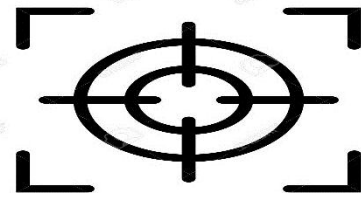
اشتراط المثالية في الحلول المقترحة

VS

القلق الصحي



أسئلة لها اجابات محددة



التركيز على مشكلة واحدة



الاعتماد على البيانات والأدلة



القبول بنسبة خطأ

ACCEPTANCE



القبول

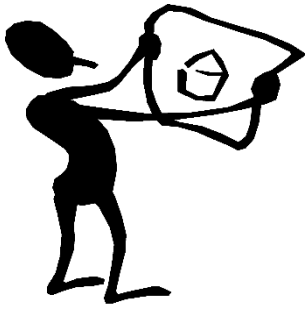
(٢) قبول الواقع كما هو

(١) الوعي بما هو كائن الآن



Being
IN^{the}
here
AND
NOW

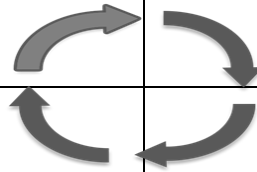
(٣) اليقظة



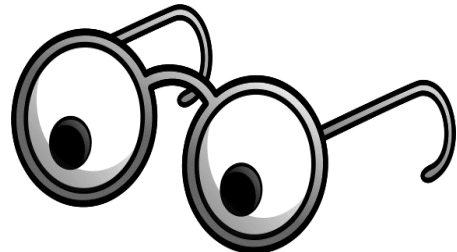
الخروج من الصورة



الاسترخاء



تعليق الأحكام



الوصف المجرد



تدرب على القبول



- ١- ليس كل ما نمر به يعجبنا.
- ٢- ليس لكل سؤال جواب.
- ٣- لا يمكننا الحصول على كل ما نريد.
- ٤- لا نستطيع التحكم في كل شيء.
- ٥- بعض المشاكل لا حل لها.

تدرب على قبول
الحدود والقواعد



جهلي بما سيحدث لا يعني بالضرورة أنه سيكون سلبياً.

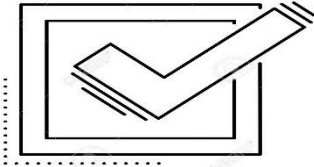
تدرب على قبول
الشك



(١) احسبها .. (ما فوائد تقبل الشك؟ وما أضرار عدم تقبله؟)



(٢) أغرق نفسك بالشك / واجه أسوأ الاحتمالات



COMMITMENT

تدرب على الالتزام



تدرب على الاجابة على ٣ أسئلة:

- ٦- ما هو هدفي؟
- ٧- ما الذي يتحتم علي فعله لتحقيق هذا الهدف؟
- ٨- هل أنا على استعداد للقيام بهذا؟

(١) قوة الاختيار



هل أنت على استعداد للقيام بخطوات منقوصة لكي تصبح أقرب إلى هدفك

(٢) تخلص من
التعلق بالكمال



تقبل بعض التعب في سبيل الوصول لهدفك

(٣) تقبل بعض
التعب والمشقة



هذه فرصة لمراجعة المواقف التي تطلبت منك مجهودا شاقاً للوصول لاهدافك

(٤) استرجع
تاريخك



سجل الأمور والمهام الشاقة المطلوبة منك وسجل يومياتك عنها وتقديرك لدرجة المشقة التي شعرت بها بالفعل ، وما هو شعورك تجاه نفسك بعد ممارستك لهذه السلوكيات

(٥) سجل يومياتك



١ - سجل القلق

اليوم / الوقت	الموقف ايه اللي حصل	شعوري قبل أن ينتابني القلق	مدى التوتر الذي شعرت به (٠ : ١٠٠) وما هي الأحاسيس الجسدية المصاحبة	ما الذي شعرت به بعدها	ما الذي فعلته بعد ذلك؟



بعد استخدامك لسجل القلق السابق لمدة أسبوع .. أجب على الأسئلة التالية:

- ما هي الأوقات والأماكن التي من الأرجح أن يصيبك فيها القلق؟

.....
.....
.....
.....

- هل هناك أحداث معينة تصيبك بالقلق؟

.....
.....
.....
.....

- ما هي مشاعرك قبل أن تصاب بالقلق مباشرة؟

.....
.....
.....
.....

- ما الذي تتوقع حدوثه وتقلق بشأنه؟

.....
.....
.....
.....

- ما الذي تفعله بعد ان تصاب بالقلق مباشرة؟

.....
.....
.....
.....

- ما الذي تشعر به بعد ذلك؟

.....
.....
.....
.....



١- حدد التشوهات
المعرفية في

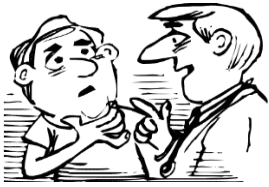


٢- حدد احتمالات وقوع
ما تقلق بشأنه

١٠- هذه ليست مشكلة،
لأن

WORST CASE

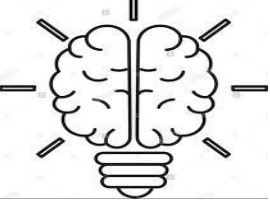
٣- تخيل أسوأ سيناريو
محتمل



٩- تخيل نصيحة لصديق
في مثل هذا الموقف

**Best
Case
Scenario**

٤- تخيل أفضل سيناريو
محتمل



٨- فكر في حلول
للاحتمالات السيئة

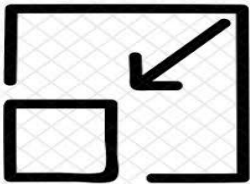
10
أساليب
للتغلب على
القلق



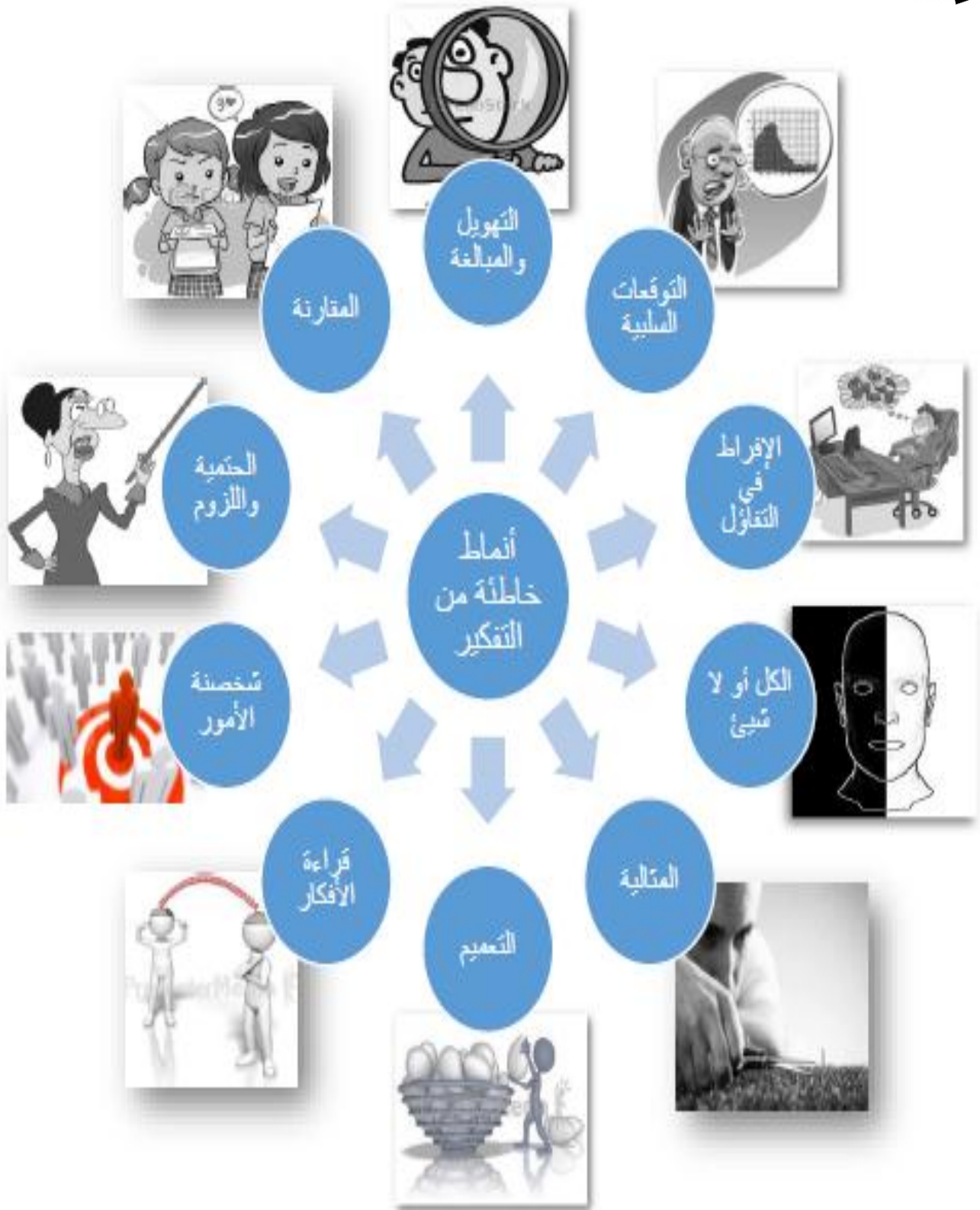
٥- تحقق من وجود أدلة
لوقوع مكروه حقيقي في
المستقبل



٦- تحقق فعلياً من صحة
/ خطأ توقعاتك



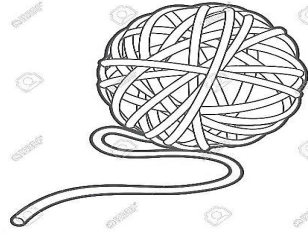
٧- ضع توقعاتك في
حجمها الطبيعي



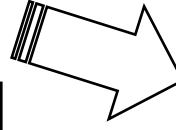


التحقق من التوقعات

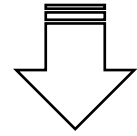
اليوم / الوقت	توقعاتي	ما حدث فعلياً	ما الذي شعرت به بعدها



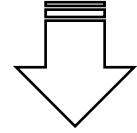
١- حدد معتقداتك الجوهرية
تجاه نفسك والآخرين



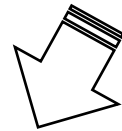
٢- تفحص مزايا ومساوئ
هذه المعتقدات



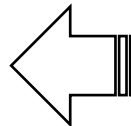
٣- راجع كيف أثرت عليك
معتقداتك في الماضي



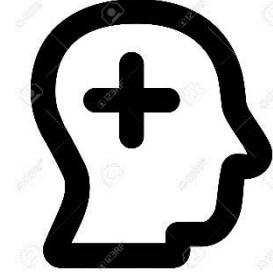
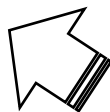
٤- تخلص من طريقة
الكل أو لاشيئ



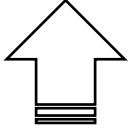
٥- ماذا ينفي صحة
معتقداتك



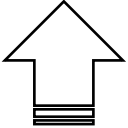
٦- هل تنتقد الآخرين
بقدر ما تنتقد نفسك



٩- اعتنق معتقدات بديلة
أكثر ايجابية



٨- تصرف بما يناقض
معتقداتك



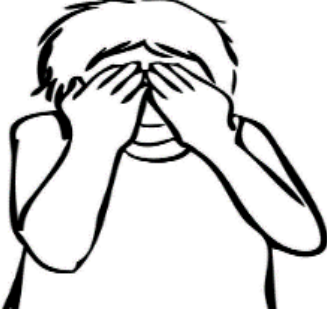
٧- هل هناك جزء صحيح
فيما تعتقد؟

استمتع باخطائك وتعلم كيف تستفيد منها

١.	أنا لم أفشل ، سلوكي هو الذي فشل
٢.	يمكنني التعلم من فشلي
٣.	يمكنني أن أجعل من فشلي تحدياً
٤.	يمكنني المحاولة بقدر أكبر
٥.	ربما أنه لم يكن فشلاً من الأساس
٦.	يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى ممكن أن تنجح
٧.	يمكنني التركيز على ما أستطيع السيطرة عليه
٨.	لم يكن من الضروري تحقيق النجاح في هذا
٩.	كان هناك بعض السلوكيات التي أنتت ثمارها
١٠.	الجميع يفشلون في شيء ما
١١.	ربما أن أحداً لم يلاحظ
١٢.	هل كنت أسعى وراء الهدف السليم
١٣.	الفشل ليس قاتلاً
١٤.	هل كانت معايير أعلى من اللازم؟
١٥.	هل قمت بعمل أفضل مما سبق؟
١٦.	لا يزال بإمكانني القيام بكل ما قمت به من قبل
١٧.	الفشل يعني أنني حاولت، وهو أمر أفضل من عدم المحاولة على الإطلاق
١٨.	لقد بدأت للتو
١٩.	الغد نجاح آخر
٢٠.	الغد هو اليوم



تعلم إدارة وتنظيم مشاعرك



اعلم أن ما يخيفك ليس بالسوء الذي تظنه

استخدم الصور في تخيل مخاوفك

واجه أسوأ الاحتمالات



عبّر عن مشاعرك بدلاً من كبتها

احتفظ بيوميات لمشاعرك

راقب مشاعرك واربط بينها وبين أحاسيسك الجسدية



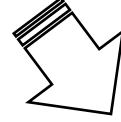
تقبل مشاعرك بدلاً من رفضها

تقبل المشاعر المتناقضة

نخلّ عن عقلانيتك لبعض الوقت

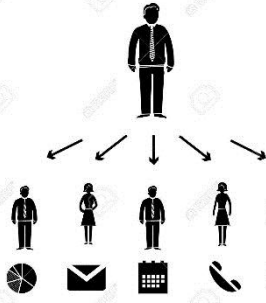


١- قم بوضع خطة زمنية

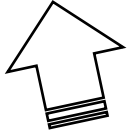


٢- اعط نفسك الوقت الكافي

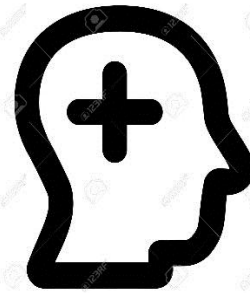
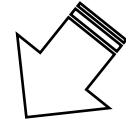
احكم
سيطرتك
على
الوقت



٥- تعلم مهارة التفويض



٤- تعلم كيف تقول لا



٣- تتبع الجوانب الايجابية

