

קורונה هل هو خوف أم قلق؟ وكيفية التعامل معه

يتعرض الكثير من الناس حاليًا للذعر من الكورونا -

لكن ما هو الذعر؟ وكيف نشعره؟ هل هو الخوف أو القلق وكيف يرتبط ذلك بالذعر.

لنبدأ بالفرق بين الخوف والقلق:

ما هو الخوف؟

الخوف هو ردة فعل طبيعية فطرية للتنبؤات مصحوبة بمشاعر وردود فعل جسدية. يلعب الخوف دورًا مهمًا في بقائنا انه يعمل كآلية لتحديد الخطر الذي يهددنا أو انه يمنعنا من الدخول في حالة الخطر.

يثير الخوف تلقائيًا ثلاثة ردود فعل: القتال أو الهروب أو الركود/ التجمد

في اللغة الإنجليزية يطلق عليهم الثلاث FREEZ & FLIGHT & FIGHT.

رغم ان هذه الآلية قديمة جداً لا ان هدفها هو إنقاذنا، وبالتالي فإن الخوف هو أحد أهم المشاعر التي تعمل على حمايتنا اذ ان الذين لا يشعرون الخوف لن يعيشوا طويلا لأنهم غير قادرين على حماية أنفسهم. في القدم كان الهدف من هذه الآلية الهروب من الفريسة أو الحيوان الخطر أو مهاجمة المفترس أو العدو. العوارض الجسدية:

أنفاس سريعة - لامتناس أكبر كمية ممكن من الأكسجين.

النبض السريع - لتسريع تزويد الجسم بالأكسجين والمواد الأخرى وخاصة تزويد للعضلات المشاركة في القتال.

التعرق - لتبريد غلاف أجسامنا الذي لن يسخن إلى مستوى خطير.

تغيير في المجال البصري - لتتمكن من التعرف بسرعة على المعلومات المرئية.

انقباض الأمعاء والرغبة في الذهاب إلى الحمام - للتخلص من كل شيء ممكن حتى يعمل الجسم فقط في الهروب أو الاعتداء.

بالنسبة لمعظم الناس الحديثين، فإن معظم أحداث الخوف هي تلك التي ليس لديها خيار الهجوم / القتال والهروب. في معظم المواقف المقلقة في حياتنا نحن سلبيون، وبالتالي يتم تفسير ردود الفعل التي نعاني منها على أنها تنبؤات سيئة. هذا هو المكان الذي يأتي فيه تفسيرنا الفكري. «أتعرق، ألهث، لدي نبض سريع واهتزاز عضلي،

أشعر بالدوار لأنني على وشك الإغماء أو نوبة قلبية».

يجب التأكيد على أن الخوف يظهر في وجه تهديد موجود حاليًا، ثم تعمل آلية البقاء بقوة وتقطع الفكر وتقييم المخاطر. أي أنها ردة فعل تلقائية لحالة يتم ترجمتها من قبل الدماغ كخطر. ولكن بمجرد أن يمر الخطر، يهدأ الشعور بالخوف وأيضًا تتوقف الأعراض الفسيولوجية العاطفية والمعرفية، ونعود بسرعة إلى الروتين ونناقش ما حدث وما يمكن أن يحدث.

إذا كان الأمر كذلك، فإن الرد على كورونا هو رد فعل يأتي من الخوف لكن رد الفعل هذا يمكن أن يتحول إلى رد فعل قلق سنتحدث عنه قريبًا.

ما الذي يمكن فعله للحد من الاستجابة الفورية للخوف مع عدم وجود خطر فوري؟

تجنب السلبية - افعل شيئًا! إفضل أشياء بسيطة مثل الشرب أو الأكل أو مساعدة الآخرين.

على المستوى الجسدي: نبدأ بتهديئة آلية جمع الأكسجين السريع (التنفس السريع) مما يؤدي إلى إبطاء الأنفاس والانتقال إلى أنفاس بطيئة وعميقة (زفير النظام) لفترة طويلة (على سبيل المثال عد إلى 7) وتقصير التنفس (قل عدد 3). يفضل 5 دقائق على الأقل.

ثانيًا، سنشرب الماء، ومياه الشرب توفر إشارة للجسم بأن هناك ما يكفي من السوائل ولا حاجة للذهاب "إلى اقتصاد سوائل طارئ". يفضل الماء الفاتر مع قليل من السكر وقليل جدًا من الملح (أي أثر) يعطي هذان المكونان أيضًا إشارة إلى نظام غير الطوارئ.

سنحاول القيام بتمارين حسابية بسيطة: تأليف وطرح وضرب وتقسيم أبسط.

مهم جدا القيام بأعمال تعتمد على التفكير لأنه في كثير من الحالات يبطل الشعور بالخوف.

يمكنك حساب أشياء ذات لون معين وأكثر، الشيء الرئيسي هو إجبار نظام التفكير المنطقي / الواقعي على العودة إلى العمل.

النشاط: القفز والتنظيف والجمباز – كل هذه الفعاليات تحرر "الطاقة" المرسله إلى العضلات كردة فعل طبيعية لإعداد التمارين الرياضية – وهذا ما لم يحدث، وبالتالي يجب تفريغ هذه الطاقة.

متى يتحول الخوف المنطقي من الإصابة بالكورونا إلى ذعر؟

في الاساس عندما يملأ هذا الخوف عالمك ولا يمكنك إلا التفكير بأفكار جادة ومقلقة وتشعر بالقلق الجسدي الموصوف بالتفصيل أدناه.

الذعر هو الخوف أو القلق العام الذي يسيطر على المواقف المحايدة وليس بالضرورة حدثاً أو محفزاً محدداً. وهو يتجلى في مجموعة واسعة من أعراض التفكير / الإدراك مثل الذعر من المستقبل، والأرق، وعدم اليقين والضغط الجسدي، والأفكار المقلقة والمخيفة التي لا نتركها، هذه الاعراض متعلقة بالخوف والقلق الذي لا يمكن التخلص منه ويرافقه شعور حاد بعدم الأمان. هذا الذعر يمكن أن يسيطر على الشخص باليقظة ويزعجه في نومه. كلما زاد الذعر، زادت سلوكيات التبعية والتعلق بالآخرين.

الأفكار الصعبة التي تسمى أحياناً أفكاراً كارثية مثل: "هذا لن ينتهي أبداً" "لن أتخلص منها أبداً" ، "سأجن" ، بالطبع تزيد الشعور الرهيب ويقوي الذعر. في بعض الأحيان نخاف من الأفكار نفسها - وهي ظاهرة تسمى الخوف من الخوف. للأسف، فإن محاولة تجنب الأفكار تؤدي إلى زيادتها. لأن الخوف ليس محددًا، ويرجع ذلك أساساً إلى أن الذين حول الشخص المذعور لا يظهرون ردة الفعل نفسها، فإن معاناة الذعر تُفسر أحياناً على أنها خوف من الجنون. جوانب أخرى للذعر هي فقدان الشهية واضطرابات النوم. يؤثر قلة النوم أو الحرمان من النوم على التعب أثناء النهار وصعوبة التركيز وضعف الذاكرة.

ردة الفعل الأكثر شيوعاً هي الامتناع. هذه آلية منطقية - إذا كنت خائفة من موقف معين، فمن الأفضل أن أتجنبه أو امتنع بالقيام به. المشكلة هي أن التجنب / الامتناع عادة ما ينتشر إلى مجالات مختلفة أكثر وأكثر ويزداد سوءاً دون علاج. إلى حد العزلة في المنزل...

ردود الفعل الفسيولوجية لنوبة الذعر يمكن ان تكون متشابهة لردة فعل الخوف الحادة: قشعريرة، عدم استقرار، ارتعاش لا يمكن السيطرة عليه، تسارع معدل ضربات القلب، التنفس السريع، اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة، الغثيان، فرط التعرق، الصداع، التشويش، الإغماء وأكثر من ذلك .

מן המהם התאקיד עלו أن النوبة عادة ما تمر بعد بضع دقائق، لكن الأفكار قد تستمر وتقوي بشكل رئيسي الخوف من الخوف وذلك ممكن ان يؤدي لفقدان السيطرة على الجسم.

ما الذي يمكن فعله؟

أولاً، جميع التوصيات المكتوبة أعلاه بشأن الخوف مناسبة هنا أيضاً، ولكننا سنضيف بعض التوصيات الأخرى:

التوصيات أدناه مأخوذة من كتاب SEE FAR CBT.

من البحث المستمر والخبرة العلاجية، تم العثور على عدد طرق مختلفة فعالة لتخفيف التوتر والذعر. فيما يلي أهمها: يجب التأكيد على أن هذه الأساليب ليست مناسبة للجميع. يمكن لكل واحد منا أن يختار المسار الصحيح له:

- التمارين الجسدية تساعد على تحويل التوتر النفسي إلى طاقة جسدية حيوية وتحريرية. المشي بمفردك أو مع الآخرين، الجري، الرقص، ركوب الدراجات - كلها طرق جيدة وصحية لتخفيف الضغط.

اليوجا، الاسترخاء، التأمل، التنفس الإيقاعي أو أي طريقة أخرى التي تساعد على التركيز في الجسد والنفس.

التعامل مع القلق من خلال الخيال:

من المستحسن أن تجلس في وضع مريح، ويفضل أن تكون عينك مغلقتين (على الرغم من أن هذا ليس إلزامياً). خذ أنفاساً عميقة وأخرج الهواء من صدرك ببطء. يمكنك الاختيار من الأقسام التالية الأفضل بالنسبة لك:

- تخيل تجربة ممتعة حدثت معك. ركز على تفاصيل التجربة ودع نفسك تستمتع بها. إذا كانت الصورة تمنحك المتعة، فارجع واستخدمها إذا لزم الأمر. إذا لم تشعر بأي تغيير، فحدد صورة أخرى.

التعامل مع التوتر والقلق من خلال الحديث عن الذات:

אقرأ العبارات التالية واختر منها، عندما تقولها لنفسك، تساعدك على الشعور بتحسن. ثم احفظها بصوت عال واستخدمها عند الحاجة:

- خذ نفساً وزفيراً بينما تقول كلمة مهدئة مثل: الهدوء والسكينة والسلامية (أو أي كلمة أخرى قد تهدئك) حتى ينتهي الهواء، وكرر ذلك عدة مرات.
- لن أذع الخوف يتغلب علي، يمكنني التغلب عليه.
- لن أتعرض للضغط لأنني تحت الضغط. إن شعوري بالضغط هو رد فعل طبيعي في المواقف العصيبة، بينما يعاني الآخرون من نفس الأحاسيس.
- الرعب الذي أتخيله غير واقعي في الوقت الحالي، من الأفضل التفكير في المشاكل الحقيقية.
- لا أحل أي مشكلة من خلال التفكير المستمر مع الأشياء الصعبة التي يمكن أن تحدث.
- كنت أعاني بالفعل من ضغوط أشد وكنت قادرة على التأقلم.
- هذا هو الوقت المناسب لاستخدام التقنيات التي تعلمتها للتعامل مع الضغط.

التعامل مع التوتر والقلق من خلال الاسترخاء أو ممارسة الرياضة:

إرشادات: اقرأ طرق الاسترخاء في القائمة، ومارسها، واختر تلك التي تساعدك أكثر واستخدمها عند الحاجة:

- افقر خمسين مرة، وصفق فوق رأسك وافتح ساقيك وأغلقها على الجانبين، ثم اجلس وانتظر الشعور بالاسترخاء الذي سيظهر مع انخفاض النبض ومعدل التنفس.
- خذ نفساً عميقاً من خلال أنفك وزفير ببطء - حتى النهاية - عن طريق الفم. كما ذكرنا من قبل، يمكن قول كلمة مهدئة أثناء القيام بذلك.
- اقبض وحرر الأعضاء التي تشعر بهم بالتوتر لعدة دقائق.
- قم بإجراء عشرة تمارين كوع (تمارين بطانية) بعد ذلك استرح.
- قم اركض بسرعة ثم استرح.

- استلق على ظهرك على غطاء ناعم، ركز على عضلاتك واسترخائها - واحدًا تلو الآخر. اجلس على كرسي، اترك ذراعيك ويديك تتدلى بحرية، قدمك بالكامل على الأرض. أغمض عينيك وتنفس بهدوء بالسرعة التي تناسبك.

وعندما لا يساعد كل هذا أو إذا كان القلق حادًا ولا يكون أي تحسن

اتصل بأحد خطوط المساعدة من غيران او نطال وإذا لزم الأمر، استشر طبيب العائلة حول الأدوية التي يمكن أن تساعد في تخفيف القلق وتساعدك على النوم.
يسعدنا معرفة ما إذا كانت هذه الصفحات مفيدة لك، وقد أضفنا بعض الأفكار التي عملت لك لجعلها متاحة على نطاق واسع.

شاركونا بأفكاركم وتوجهوا لنا عبر موقعنا الإلكتروني: <https://www.icspc.org/>

وفي الفيسبوك **مركز משאבים Community Stress Prevention Center**

هاتف: 04:6900600 او 046900601 .