

برنامج اسبوعي للتخلص من القلق

أمور ستقوم بها بشكل يومي طوال هذا الأسبوع:

S	S	M	T	W	T	F	
							1
							درب نفسك على مواجهه الفكرة يومياً "الشرح بالأسفل"
							2
							سماع التوكيدات https://soundcloud.com/hessahpeace/gxxx8f13b1pw
							3
							ممارسة هواية 20 دقيقة على الاقل
							4
							حديث داخلي إيجابي، رسالة للذات بشكل يومي مكتوبه او شفويه
							5
							يفضل الحركة بشكل يومي، مشي او عمل بالمنزل او ممارسة الرياضة

سجل شعورك في نهاية كل يوم

إذا سيطرت أفكار القلق يمكن استخدام أي من هذه الطرق او مجموعة منها:

1- حركة العين

- اغض عينك مع شهيق
- افتح عينك مع زفير
- مع تثبيت الرأس انظر للزاوية اليمين في الأسفل
- مع تثبيت الرأس انظر للزاوية اليسار في الأسفل
- مع تثبيت الرأس حرك العين مع عقارب الساعة بدائرة كاملة
- مع تثبيت الرأس حرك العين مع عكس عقارب الساعة بدائرة كاملة

2- تنفس استرخائي

شهيق من الانف زفير من الفم ببطيء وكأنك تنفخ شمعه ببطيء

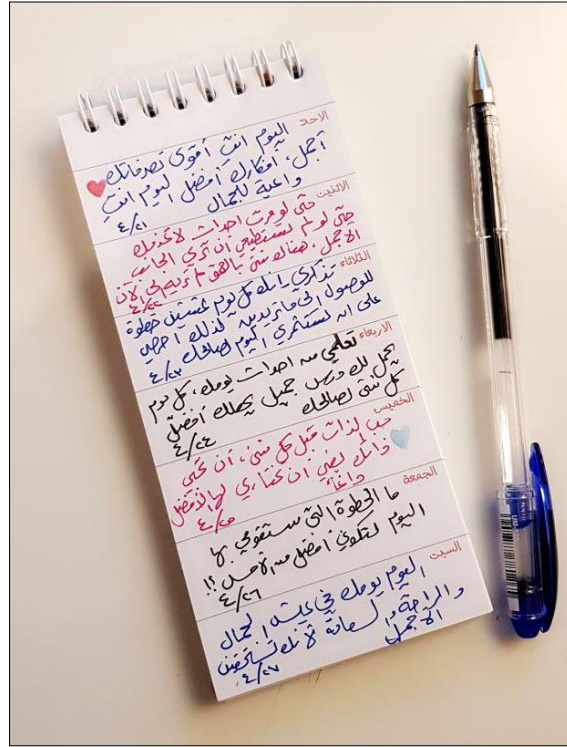
الفيديو : <https://www.youtube.com/watch?v=04PglJLGLQc>

أو : <https://www.youtube.com/watch?v=CFEoUXdTQ1Q>

3- الحركة والمشي مع العد تنازلي من 100 الى 0

- سؤال : ماذا اريد مني الان؟ - بالغالب سيكون الجواب اريد ان أشعر بالراحة - ماذا ستفعل لتعيش راحة أكبر من دون اعتماد على فعل خارجي.

نموذج لرسالة للذات :



يمكن تطبيق هذا التمرين في بداية الأسبوع الثاني، او تجربته خلال الأسبوع الاول

اقرأ وافهم وبعدها طبق التمرين بعد الشعور بالراحة وبأي وقت مناسب.

عيوب التفكير التي تؤدي الى القلق:

- 1- قراءة أفكار الغير وبناء الاستنتاجات وتعتقد بأنك تعرف ما يعتقد الغير
- 2- تضخيم الأمور وهي بسيطة
- 3- تعميم الأمور بذكر دائما يحصل كذا، او ابدا لن يحصل كذا.
- 4- تصنيف الأشخاص او الاحداث وبناء عليها تبني الأفكار.
- 5- التمسك بفكرة اللازم
- 6- التوقعات العاليه اتجاه الغير ان يقدموا الاهتمام او ان يقدموا المقابل او ان تكون ردة فعلهم كما تريد
- 7- الفلتر السلبي .. لا ترى الا الأشياء السيئه في الموضوع.

الآن اعمل على الموقف، لكي تظهر وتتجنب ما حدث بالمستقبل

ماذا حدث؟ ما الموقف؟

ماذا كانت افكارك؟ ما تصنيف
فكرتك من التصنيفات الستة في
الأعلى؟

ماذا شعرت؟

ماذا فعلت؟

الآن ناقش الأفكار السابقة وضع أفكار بديلة تشعرك براحة أكبر

ما السلوك الذي لم يعجبك وما السلوكيات البديلة في المستقبل؟

مواجهة الفكرة :

- اختر يوماً فكرة واحدة وتترك.
- حلل فكرتك هل هي منطقية؟
- ما الأدلة التي تنفي هذه الفكرة؟ فكر بـ 5 - 7 أدلة أو أكثر
- لو كانت هذه الفكرة انسان يزعمك كيف ستتصرف؟
- إذا كنت بوقت أو مكان لا تستطيع ان تحال به الفكرة استخدم كلمة **STOP** وتأجيل التفكير بالفكرة، "توقفي الان، سأفكر واتناقش معك لاحقاً"