



ورقة التمرين

أشعر بالقلق ونوبة الهلع

نوبة الهلع هي أزمة من القلق الشديد ، والمظهر المفاجئ ، والتي يتم الوصول إلى أقصى شدة بسرعة كبيرة ، في غضون دقائق قليلة.

لديها العديد من العلامات الجسدية مثل الخفقان وعدم انتظام دقات القلب ، الشعور بالقمع أو الاختناق ، قشعريرة أو ومضات ساخنة ، دوخة والشعور بعدم الاستقرار ...
في بعض الأحيان يرافقه الشعور بالإثارة أو إزالة الشخصية: الشخص لديه انطباع بأن ما يحدث له غير واقعي أو أنه الشاهد الخارج ، كما لو كانت قد خرجت من نفسها وشاهدت نفسها بشدة.

أثناء نوبة الهلع ، لدينا شعور بأننا نخاطر بالموت بسبب الأعراض الجسدية ، أو الجنون أو فقدان السيطرة من نفسه (السخرية في الأماكن العامة ، والمخاطر رمي نفسك من خلال نافذة ، استفزاز حادث سيارة ...) بسبب الأعراض النفسية.

الحفاظ على نفسك من خلال التفكير دائماً في المشاكل والمخاطر لا يحميك من هذه المخاطر ويكون مرهقاً! السلوك المناسب ليس غياباً تاماً للقلق، ولكن القلق الطبيعي: التفكير وحل المشكلات المحتملة، واتخاذ إجراءات للتحضير لحالة الطوارئ إذا كان ذلك ضرورياً، ثم الانتقال إلى أمور أخرى والعيش.

هذا ما يشرح كيف يمكن لأفكار الخوف التلقائية والسريعة أن تؤدي، في بعض الحالات، إلى دوامة حقيقية من الذعر: نبدأ في الشعور بعدم الارتياح جسدياً (اضطراب ضربات القلب، وإحساس بالدوار، وضيق تنفس خفيف مع الحاجة إلى التنهيد، أو أي علامة جسدية أخرى). في هذه اللحظة، نفسر هذه العلامات على أنها تهديد ("سيحدث شيء لي")، مما يزيد من قلقنا الأساسي، ويزيد من ظهور الأعراض، ونبدأ في مراقبتها بعناية: من خلال التركيز عليها بهذه الطريقة، نراها بوضوح أكبر ونفسر زيادتها ("منذ مدة، بدأت أشعر بها بشكل أكبر، لا شك، إنها تزداد، إنها علامة سيئة")، مما يؤدي إلى زيادة القلق، حتى تصل إلى حالة الذعر.

مهم جداً...

وهي: هجوم الذعر لا يذهب أبداً من نفسها.
أنت لا تشعر بالجنون أبداً ، فأنت لا تموت أبداً. لكن أولئك الذين لديهم ،
أعلم أنها مؤلمة للغاية ...

قد نخاف من أن يبدأ من جديد ، وبدأنا في تجنب مواقف معينة للهروب من نوبة فزع أخرى.

ورقة التمرين أشعر بالقلق ونوبة الهلع

يمكن أن يذهب إلى حد أن تخاف مما تشعر به ، والخوف من نفسك.
عندما تتكرر نوبات الهلع ، نتحدث عن اضطراب الهلع. عن طريق تجنب
الأماكن أو المواقف ، يمكن أن يؤدي اضطراب الهلع إلى الخوف من الخوف.
المشكلة هي تجنب:
- تجنب المواقف
- تجنب الأحاسيس

الحل: لتجنب تجنب

طالما أنك تتجنب ما تخشاه ، فإن الخوف مستمر على المدى الطويل.
الشفاء يمر من خلال المواجهة التقدمية للخوف.

لبدء العيش والتمثيل مرة أخرى ، سيكون هناك مسألة عصيان خوفه.

