



بطاقة تقنية الخوف

يشير الخوف إلى خطر محتمل يمكن أن ينشأ في المستقبل إلى حد ما. الخوف لديه وظيفة
تكيفية تتيح لنا الاستعداد لمواجهة خطر.

الأحاسيس الجسدية التي تصاحب الخوف:

- تسارع ضربات القلب
- التعرق
- هزات
- الإحساس بالاختناق، الشعور بقلّة الهواء، كتلة في الحلق
- توتر العضلات
- الإسهال، الرغبة في القيء، الشعور بالوزن في المعدة
- الحاجة الى التبول...

الكلمات التي تعبر عن الخوف:

الخوف ، القلق ، القلق ، الكرب ، الخوف ، الذعر ، الذعر ، الخوف ، الفزع ...

الخوف هو عاطفة شائعة بين الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات، نظراً لأنها تنشأ من تجارب غير متوقعة وغير قابلة للتحكم أو غير مألوفة. عند الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات، تظهر هذه الحالة من التأهب بشكل مزمن بدون سبب محدد. يمكن تفسير ذلك بأن هناك محفزات متعددة تذكر التجربة الصادمة وتثير القلق.

حالة القلق المزمنة مرهقة. إنها مثل وضع قدمك على دواسرة البنزين وفرامل السيارة في نفس الوقت. الشخص مستعد للانطلاق ولكن دائماً يتعذر عليه البدء في أي مبادرة. في غياب الإجراء، يستمر الخوف حتى الإرهاق.

إدارة الخوف بفعالية تنطوي على تقليل النشاط الفيزيولوجي المفرط (مثل التنفس)، تقييم الأفكار (أنا آمن هنا) واختيار السلوكيات. أحد الأهداف العلاجية، وهو مضاد للقلق، هو استبدال مشاعر اليأس وعدم اليقين بالكفاءة والثقة.

السلوكيات الناتجة عن الخوف

في مواجهة الخوف ، يمكننا الحصول على جميع أنواع رد الفعل: بعضها تم تكييفها ، مفيدة ، والبعض الآخر على عائق مخالف لنا أو غير فعال.

Parmi ces multiples comportements, citons :

التجنب: في بعض الأحيان، هذا هو أفضل حلاً. ولكن في كثير من الأحيان، هذا السلوك الذي يبدو فعالاً على المدى القصير يزيد من الخوف على المدى البعيد. إنه بمواجهة ما نخشاه، وعدم التجنب، ننجح بفعالية أكبر في التقليل من مخاوفنا.

سلوكيات تناول الطعام: التناول العفوي، والأكل الزائد أو الشراهة يمكن أن تقلل من الخوف على المدى القصير، لكن فيما بعد، سيعود الخوف ويزيد بسبب عواقب السلوكيات الغذائية.

كيف تدير الخوف؟

أنا ألاحظ بوعي تام ما تشعرون به، وأقوم بتدوين مشاعركم الجسدية.

أنا أسمي بدقة وبتفصيل عاطفتي من الخوف.

أنا أقبل وأترك السيطرة. هذه تجربتي في هذا اللحظة، لأن هذا ما أحتاج حقاً معرفته. إذا حاولت السيطرة على عاطفتي، وعدم تجربتها، سأعاني في وقت لاحق، إنها مخاطرة كبيرة!

عادةً ما تكون العواطف ذات مدى محدد. لا أسعى إلى إخفاء خوفي، بل أبقى معه! سألاحظ أن خوفي سيختفي أو يقل تدريجياً بعد فترة من الزمن.

أملأ دفتر مراقبة العواطف الخاص بي.

أعامل نفسي بلطف.

لا أحكم على عاطفتي.

أعامل نفسي برفق، كما أعامل أفضل صديق لي.

أتخيل نفسي وأنا أواجه موقفًا تخوف فيه. أرى الموقف ينتهي بنجاح وتحقيق أهداف.

أتصوّر اللون الأزرق للهدوء وأزيل اللون الأحمر عند التنفس.

أقبل بأن يتم تقديم المساعدة لي وأن يتم توفير الراحة لي.

أبحث عن عوامل خارجية آمنة. إن كان ذلك ممكنًا، حاول تجنب تجنب المواجهة!