

الدرس 04:

*التقنيات الأساسية في العلاجات السلوكية المعرفية 1 :

1 - تقنيات التهدئة وتسيير الانفعالات (الاسترخاء، الترسخ، إدارة الغضب...)

تعتمد تقنيات التهدئة وتسيير الانفعالات والترسيخ (Grounding) على تحويل التركيز من الأفكار المسببة للتوتر إلى الحاضر عبر الجسد والحواس. تشمل الطرق الفعالة التنفس العميق، تقنية 1-2-3-4-5 للحواس، الاسترخاء العضلي، وتغيير المكان، مما يساهم في خفض ضغط الدم، تهدئة الأعصاب، واستعادة السيطرة العاطفية في أقل من دقيقة .

1 - 1 - أبرز تقنيات التهدئة وتسيير الانفعالات:

- **تقنيات التنفس التنفس البطني:** استنشاق عميق يرفع البطن، مما يحفز استرخاء العضلات وخفض التوتر بسرعة.
- **تغيير البيئة المحيطة:** تغيير المكان أو الحركة الجسدية فوراً يقطع سلسلة التوتر الانفعالي.
- **الابتسام والضحك:** إطلاق مواد كيميائية طبيعية تخفض ضغط الدم وتزيد .
- **التأمل واليوغا:** تمارين ذهنية وجسدية تساعد في إدارة الانفعالات وتخفيف القلق .
- **تقنية الاسترخاء:**

- تعريف تقنية الاسترخاء:

تقنيات الاسترخاء هي ممارسات علاجية تهدف لتخفيف التوتر والشد العضلي، وتعزيز الهدوء النفسي والجسدي، مثل التنفس العميق، التأمل، اليوغا، والاسترخاء العضلي التدريجي . تُمارس في مكان هادئ لمدة 5-10 دقائق يومياً، وتساعد في خفض ضغط الدم، تحسين جودة النوم، وتقليل القلق .

- أهم تقنيات الاسترخاء ومميزاتها:

- **التنفس العميق (البطني):** (يتم بأخذ شهيق ببطء لرفع البطن، ثم زفير بطيء، مما يساعد على تفعيل استجابة الاسترخاء في الجسم فوراً).
- **الاسترخاء العضلي التدريجي:** يتم بشد عضلات الجسم (بدءاً من أصابع القدم وصولاً للكتفين) لبضع ثوانٍ ثم إرخائها بالتتابع، لملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء.
- **التخيل الموجه:** استخدام العقل لتصور مشاهد هادئة ومريحة لتقليل الضغط النفسي.
- **التأمل واليقظة الذهنية:** التركيز على اللحظة الحالية والقبول الواعي للأفكار والمشاعر دون إطلاق أحكام
- **اليوغا:** تمارين تجمع بين الحركة الجسدية، التنفس العميق، والتأمل لتعزيز مرونة الجسم وتهدئة العقل.
- **التدليك والعلاج المائي:** استخدام التدليك الذاتي (للرقبة وفروة الرأس) أو الاستحمام بماء دافئ لإرخاء العضلات المتوترة .
- **نصائح لممارسة فعالة:**
- **تخصيص وقت:** قم بجدولة 10 دقائق يومياً لممارسة تمارين الاسترخاء.
- **بيئة هادئة:** اختر مكاناً مريحاً بعيداً عن المشتتات مثل الهاتف.
- **التدرج:** ابدأ بتمارين بسيطة وزد شدتها مع الوقت.
- **التدليك الذاتي:** استخدم أصابعك لعمل دوائر خفيفة على فروة الرأس أو الكتفين .
- تساعد هذه التقنيات كعلاجات تكميلية للحد من القلق، الاكتئاب، والألم المزمن.
- **تقنية الترسخ:**

1 - **تقنية الترسخ (1-2-3-4-5)** تحديد 5 أشياء تراها، 4 أشياء تلمسها، 3 أشياء تسمعها، شيتين تشمهما، وشيء واحد تتذوقه، لإعادة الدماغ للحظة الحالية.

2 - الترسخ: ممارسة صحية تتضمن التواصل الجسدي مع الأرض (حافياً، مع وضع اليدين على الأرض) لامتناس الإلكترونات الحرة. تهدف هذه التقنية إلى تقليل التوتر والالتهابات والقلق، وتحسين النوم، وإعادة توازن الجهاز العصبي.

الفوائد:

تقليل الالتهاب والألم: تعمل الإلكترونات على معادلة الجذور الحرة.
تحسين النوم: تنظيم الساعة البيولوجية.
تخفيف التوتر: تقليل القلق وإعادة توازن الجهاز العصبي.
زيادة الطاقة: تقليل التعب.

• **تقنية إدارة الغضب:**

- **صرف الانتباه:** تغيير التركيز فوراً عن المثير للانفعال، وهو علامة على الذكاء العاطفي.
- **التفريغ الانفعالي:** التخلص من الشحنات النفسية المشحونة (مثل الكتابة أو التحدث)
- **التحكم في الفكر:** إدارة الأفكار السلبية والمعرفية للتقليل من الاكتئاب والتوتر.

1 - تعريف تقنية إدارة الغضب:

تقنية إدارة الغضب هي مجموعة استراتيجيات سلوكية ومعرفية تهدف لتهدئة المشاعر وتفرغ الانفعالات بطرق آمنة وحازمة، بدلاً من الكبت أو العدوانية. تتضمن أبرز الطرق: التنفس العميق، العد التنازلي (1-10)، التعبير الحازم عن الحاجات، تغيير الوضعية (الجلوس/الوضوء) للتهدئة، والكتابة لتفريغ الغضب.

2 - أبرز تقنيات ووسائل إدارة الغضب:

- **التنفس العميق:** أخذ أنفاس بطيئة وعميقة لتهدئة الجهاز العصبي.
- **العد التنازلي:** عد إلى 10 قبل أي رد فعل لامتناس الفورة الأولى.
- **تغيير الوضعية/الوضوء:** إذا كنت واقفاً فاجلس، وإذا غضبت فتوضاً؛ فالوضوء يطفى نار الغضب.
- **الاسترخاء العضلي:** ممارسة رياضة أو مشي لتفريغ الطاقة السلبية.
- **التعبير الحازم: (Assertive Communication)** التعبير عن الغضب بوضوح وحزم دون اعتداء أو إيذاء للآخرين.
- **الوقت المستقطع: (Time-out)** الانسحاب مؤقتاً من الموقف المسبب للغضب حتى يهدأ العقل.
- **الحديث الذاتي الإيجابي:** استبدال الأفكار المتطرفة بأفكار هادئة (مثلاً: "هذا الموقف مزعج، لكن يمكنني التعامل معه).
- **الكتابة أو الفن:** تدوين أسباب الغضب أو تفريغه عبر الرسم (التنفيس الإيجابي)

3 - الاستراتيجيات طويلة المدى:

- a. **تحديد المحفزات:** معرفة المواقف والأشخاص الذين يثيرون غضبك لتفاديها أو الاستعداد لها.
 - b. **التعوذ بالله:** الاستعاذة من الشيطان الرجيم لتهدئة النفس.
 - c. **تبني التفكير المنطقي:** قبول حقائق الموقف والعمل على تصحيحها بدلاً من الانفجار.
- تساعد هذه التقنيات (المستمدة من و) في السيطرة على انفعال الغضب، مما يحسن العلاقات الشخصية والمهنية

1 - 2 - فوائد هذه التقنيات:

- تقليل التوتر النفسي والقلق.
- تحسين جودة الحياة وتخفيف التوتر قبل المنافسات.
- تعزيز المرونة النفسية وتسيير ضغط العمل.

