

## واجهوا خوفكم خطوة بخطوة



«من يقول بأنّه لا يخاف من شيء هو شخص غير طبيعي وبالطبع غير خارق.

لكلّ منا مخاوفه، أو بالأحرى الأشياء التي تخيفه في الحياة. يمكننا القول بأنّ للخوف حدود، إذ لا يعقل أن نخاف من كلّ ما هو حولنا لأنّ ذلك أيضاً يعتبر غير طبيعي. والنتيجة المنطقية هي أنّّه يجب أن نخاف مما هو مثير للخوف بالفعل لأنّ الخوف هو رد فعل ذكي تجاه المواقف المخيفة وغياب رد الفعل هذا هو المرض وليس الخوف الطبيعي.

الخوف يؤثر سلباً على نوعية الحياة؛ يقول الدكتور كيرسو سيلفا ماثيوس «61 عاماً» المختص بالمعالجة النفسية لظاهرة الخوف وأستاذ علم النفس الوقائي في الجامعة الفدرالية في مدينة ساو باولو في دراسة على موقع «تيرا» البرازيلي على الإنترنت أنّّه يجب إيضاح بأنّ المرأة تخاف أكثر من الرجل بنسبة ستين إلى أربعين بالمائة طبقاً لإحصائيات عالمية قال بأنّه جمعها من عدة دراسات عالمية حول ظاهرة الخوف عند المرأة. وأضاف بأنّ خوف المرأة ظاهر أكثر من خوف الرجل الذي، وبسبب أمور تتعلق بالذكورة والرجولة، يحاول إخفاء خوفه وبخاصّة بحضور الجنس الناعم.

وأوضح الدكتور «كيرسو» بأنّ من أبرز نتائج خوف المرأة هو انخفاض نوعية حياتها وحياة أُسرتها. وشرح ذلك بقوله إنّ خوف المرأة الظاهر يؤثر على الأسرة بأكملها لكونها محور انتباه الأولاد والزوج. فإذا كان مستوى الخوف عند المرأة عالياً فإنّها لا تستطيع بثّ جوٍّ من التناغم والانسجام في حياة أعضاء أُسرتها. والنتيجة تكون انخفاض نوعية الحياة في كلّ جوانبها.

وأوضح بأنّ هناك علاجاً طبيعياً ونفسياً لظاهرة الخوف عند المرأة مشيراً إلى أنّ المعالجة الطبيعية عبر اتباع خطوات عملية تعتبر الأهم في رأيه لأنّ المعالجة النفسية تتضمن تناول أدوية كيميائية ليس لها مفعول جيّد على الناحية الفيزيولوجية وربما تكون الآثار الجانبية لهذه الأدوية حافزاً لظهور حالات غريبة من التصرف.

معرفة بواعث الخوف هي بداية المعالجة: قال «كيرسو» إنّ محاولة المرأة معرفة بواعث خوفها وطبيعة الأشياء التي تخيفها تمثل الخطوة الأولى للمعالجة، وهي ربما تميل إلى الخيارين النفسي أو الطبيعي. وأضاف بأنّه أراد تكريس دراسته هذه للمعالجة الطبيعية، خاصّة وأنّ هناك نساء كثيرات لا تستطعن تحمل تكاليف المعالجة النفسية.

ما هي خطوات مواجهة الخوف؟

تمارين: عندما تكون المرأة جالسة على الصوفا في المنزل وانتابتها نوبة من الخوف، عليها أوّلاً أن تكتشف ما الذي أخافها ومن ثم تعلم طريقة للتحكم بآلية تنفسها وذلك يتضمن التنفس عبر الأنف بشكل عميق وبطيء منتبهة في نفس الوقت إلى حركة البطن للتأكد بأنّ أكبر كمية من الهواء قد دخلت الرئتين. والآلية الصحيحة لمثل هذا التنفس هو ثلاث مرات شهيق ومثلها زفير. وأضاف بأنّه يفضل خلال عملية التنفس هذه وضع اليد على البطن لمراقبة حركة البطن أثناء التنفس، وأشار إلى أنّ ذلك يفيد في تحويل الانتباه من حيث أنّ المرأة يمكن أن تفكر بحجم بطنها وتبدأ بالتساؤل حول وزنها وفيما إذا كانت قد اكتسبت وزناً وكذلك فإنّ التنفس العميق يساهم في تهدئة الأعصاب.

وأوضح الدكتور «كيرسو» بأنّ عملية التنفس هذه تعتبر في غاية الأهمية لأنّ مَنْ يشعر بالخوف يشعر بضيق التنفس وهذه الطريقة تساعد على زيادة تدفق الهواء إلى الرئتين. ونصح بإطالة عملية التنفس المذكورة أعلاه.

تمرين آخر: إذا انتابتك نوبة من الخوف سارعي إلى الجلوس على كرسي وانحني برأسك واليدين إلى

الأسفل بحيث تلامس يديك الأرض واستمري في تلك الوضعية لمدة ثلاثين ثانية ومن ثم ارجعي بشكل سريع إلى وضعك الطبيعي في الجلوس، وأوضح الدكتور بأنّ الوضعية المذكورة ومن ثم سرعة العودة إلى الوضعية الطبيعية تساعد على إحداث حركة متسارعة للدورة الدموية تنشيط الحالة الذهنية. وقال إنّ ذلك كلّه يجب أن يترافق بنفس عملية التنفس الموضحة أعلاه.

تمرين ثالث: قال «كيرسو» إنّ التمرين الثالث يتمثل في الوقوف على القدمين عند الشعور بالخوف وعدم التحرك من المكان وممارسة الهرولة من نفس المكان لمدة دقيقة أو محاولة الصعود درجة واحدة ومن ثم النزول إذا كانت المرأة بالقرب من الدرج. وأضاف الأخصائي النفسي البرازيلي بأنّ هذا التمرين قد يسبب ضعفاً في التنفس ولكن على المرأة أن لا تقلق من ذلك لأنّه بعد الانتهاء من التمرين ستبرز بشكل أو توماتيكي الحاجة للتنفس الهادئ والعميق. وشرح بأنّ هذا التمرين يفيد الذين لا يستطيعون التحكم بآلية تنفسهم بشكل صحيح.

تمرين رابع: ويتمثل في تشغيل المخيلة باتجاه التفكير الإيجابي. وهنا من المفيد أن تتذكر المرأة يوم زفافها والفرحة التي رافقت مشاعرها أو التفكير بشيء جميل لتزيين المنزل أو تذكر حديث جميل دار بينها وبين زوجها جعلها تشعر بأنوثتها. وذهب إلى أبعد من ذلك بالقول إنّ محاولة المرأة التفكير بالمعاشرة الحميمة مع الزوج يفيد في إفراز مواد كيميائية في الدماغ تخفف من الآثار السلبية لنوبة الخوف. ويتضمن هذا التمرين أيضاً إسراع المرأة في الاتصال هاتفياً بأحدى صديقتها والتطرق إلى حديث شيق.►