

دليل إدارة الخوف الداخلي

أدوات عملية نفسية و طاقة للهدوء

تقدمة كوتش امجد بللي



المقدمة

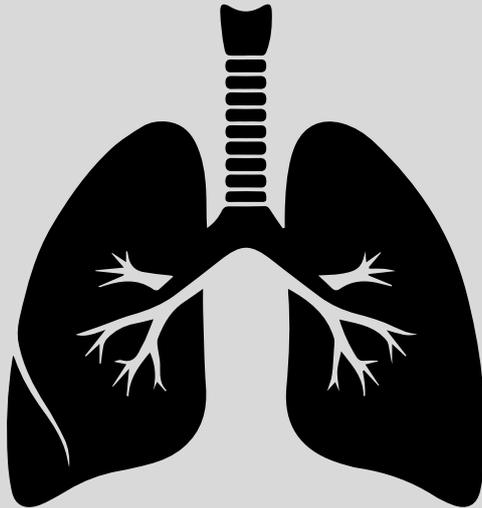
ليه الخوف عم يكبر بهالفترة؟
بهالأوقات، الخوف مش ضعف... هو استجابة
طبيعية لجسم عم يحاول يحمينا.
المشكلة مش بوجود الخوف، بل لما يصير هو
يلي يقود أفكارنا وقراراتنا.
بهالدليل، رح تتعلم كيف تهدّي جهازك
العصبي، وتنظّم مشاعرك، بدون إنكار الواقع أو
الهروب منه.

1. افهم شو عم يصير بجسمك

لما تتعرض لخبر مخيف أو صوت قوي، جهازك العصبي بيغلّ حالة الطوارئ تلقائيًا. بيرتفع النبض، بيضيق النفس، وبتبلّش الأفكار السودا تكبر بسرعة. هيدا مش ضعف إيمان ولا ضعف شخصية، هيدا نظام حماية بيولوجي. أول خطوة للتهدئة إنك تعترف: "جسمي عم يحاول يحميني، وأنا هلق بأمان نسبي." هالوعي بحد ذاته بيخفف التوتر بشكل ملحوظ.

2. تقنية التنفس المنظم

التنفس هو أسرع باب لتغيير حالتك الداخلية. لما تطول الزفير أكثر من الشهيق، أنت عملياً عم تبعت رسالة مباشرة للدماغ إنو ما في خطر فوري. جرب شهيق 4 ثواني، وزفير 6 ثواني، وكرر عشر مرات بتركيز. حسّ بالهوا وهو عم يفوت ويطلع. خلال دقيقة، رح تلاحظ إنو النبض خفّ، والتفكير صار أهدى وأوضح.



3. تقنية الأرضنة (Grounding)

الخوف يعيش بالمستقبل، بس الأمان موجود بالحاضر. تقنية الأرضنة بترجعك لهون وهلق. تطلع حواليك وسمي 5 أشياء شايفها، 4 أشياء فيك تلمسها، و3 أصوات عم تسمعها. ركز بتفاصيل صغيرة. هالتمرين بيقطع سلسلة الأفكار المتسارعة وبيخلي دماغك يتحول من القلق للتواجد الفعلي باللحظة.



4. تفريغ الخوف بدل كبتة

لما نخاف، غالباً منكبِت الشعور أو مندورّ فيه براسنا. الكتابة بتسمح للخوف يطلع من الداخل لبرا. اكتب كل شي مخوفك بدون ترتيب أو تجميل. بعدين إرجع اقرأ واسأل: شو واقع حالي؟ شو احتمال بعيد؟ بها الطريقة بتفصل بين الحقيقة والسيناريو المتخيّل، وبتخفّف تضخيم العقل للمخاطر. الكتابة بتخلق مسافة بينك وبين الفكرة.



اعتمد هيدي الطرق مع محاولة القيام
باشياء تعزز امانك الداخلي مثل الجنس
مع شريك حياتك و الاحتضان و التدليك
الذاتي و شرب الشاي الساخن

و لازم تعرف ان الخوف الحقيقي هو
بالداخل و لو احتجت مساعدة في مواجهة
الازمة تواصل معي خاص