

# الدرس الرابع: القلق والضغوط النفسية

هنا يمكنك قراءة محتوى افلام الدرس الرابع.

## عن التوتر/ الضغط النفسي

ينشأ التوتر عندما نتعرض لضغوط وتوقعات يصعب علينا التعامل معها. تُعتبر أمور معينة ضاغطة للجميع تقريباً، في حين أن هناك أمور أخرى يتم التفاعل معها بشكل فردي. ما يُحدد عامل الضغط دائماً هو معيشة الفرد ورد فعله تجاهها.

يمكن أيضاً أن تختلف كيفية التفاعل مع الضغوطات من شخص لآخر. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على رد فعل الإجهاد. أحداث حياتية كبيرة أو مفاجئة مثل وقوع حادث أو تغيير الفصل الدراسي أو أحداث أكثر إيجابية مثل الانتقال أو بدء وظيفة جديدة.

الضعف الخلفي/ القابلية الفطرية الذي يؤثر هو مثلاً الصعوبات في التعلم أو في تنظيم المشاعر أو الصعوبة على إيصال احتياجاتك. من المهم أيضاً معرفة ما إذا كان عامل الضغوطات مؤقتاً أم أنه إجهاد طويل الأمد. إن رؤية علامات الضغط النفسي وفهم أسبابها هو أهم أدواتنا لمواجهة آثاره السلبية.

## أسباب التوتر/الضغط النفسي

يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى أنواع مختلفة من الأعراض. مثل، مشاكل النوم والقلق والكرب. كما يمكن أن يشكل مشاكل سلوكية، مثل تجنب المواقف. على سبيل المثال، رغبة البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة. إذا وجدت صعوبة في فهم هذه الأعراض ولم تجد أي تفسير آخر لها، فمن المجدي التفكير فيما إذا كانت ناجمة عن العوامل الضاغطة.

للضغط النفسي غالباً عدة أسباب. وقد لا يكون حكماً الأمر على هذا النحو، فقد يكون السبب واحداً فقط. ولكن من الشائع جداً أن يكون هناك عدة أسباب مختلفة وراء معاناتك من الضغط النفسي. بعض هذه الأسباب التي يمكن أن تؤثر على التوتر هي، مثلاً، الضعف الفطري. وهو ما مررنا عليه خلال الدروس السابقة. ما هي المتطلبات الأساسية؟ وكيف يمكن تنظيم الانفعالات؟ كيفية معيشتك السابقة للمواقف أو أحداث الحياة الضاغطة؟ كيف تعاملت معها وكيف هي بيئتك المحيطة؟ هل هي بيئة راعية أم أنها بيئة مليئة بالصراعات؟ العوامل الأخرى التي يمكنها أن تؤثر على توترنا هي أحداث الحياة المفاجئة. ربما ينفصل الوالدان، أو تنشأ صراعات عائلية، أو يحدث تنمر في المدرسة، أو الموت المفاجئ.

فترة الاستمرار في التعرض للتوتر مفصلية أيضاً. غالباً ما لا يكون الإجهاد القصير المدى خطيراً. قد يكون التوتر القصير المدى حتى عاملاً مساعداً. ولكن التعرض الطويل الأمد أو المتكرر للضغوطات، فقد يتحول إلى مشكلة نحتاج فيها إلى المساعدة. لا يقتصر الأمر على أن يتحول التوتر إلى مشكلة فحسب، بل يمكن أن يؤدي إلى علة نفسية. لذلك من الأهمية بمكان أن نتعلم كيفية النقاط علامات التوتر وكذلك العثور على أسبابها. إنها أهم أداة لدينا لمكافحة التوتر. وهذا بشكل خاص، أمر مهم وصعب أيضاً عندما يتعلق الأمر بالمصابين بالتوحد.

## التوحد والتوتر/الضغط النفسي

بما أن أسباب التوتر وكيفية رد فعل المرء عليها هو أمر فردي، فمن المهم ألا تتطلق فقط من معاشاتك الخاصة عند تفسير ردود أفعال الطفل. لفهم مصدر رد فعل الطفل، نحتاج إلى الرجوع خطوة إلى الوراء ومراقبة الموقف بتجرد قدر الإمكان.

عندما يهدأ التوتر الحاد، يمكن للطفل المشاركة في محاولة معرفة سبب التوتر وكيف يمكن الالتقاء منه. غالبًا ما يُبدي المصاب بالتوحد حيال الضغوطات، تفاعل يختلف تمامًا عن كيفية تفاعل الغير مصابون بالتوحد.

على سبيل المثال، قد يبدأ الطفل بالضحك أو إطلاق الشتائم عندما يشعر بالخوف. مما قد يؤدي إلى سوء فهم الطفل، وهذا بدوره يزيد من التوتر. ضع في اعتبارك أن رد فعل الطفل غالبًا ما يكون محاولة للتوصل إلى حل، إما عن طريق استعادة السيطرة أو تجنب ما يعتبره أمرًا مرهقًا للغاية. قد تكون ردود الفعل هذه واعية أو غير واعية. يستخدم الطفل الاستراتيجيات التي بمتناوله والتي ربما أثمرت من قبل. وقد يُنظر إلى ما يمثل حلاً للطفل على أنه مشكلة للبيئة المحيطة. مثلًا، سلوكيات عدوانية أو سلوك إيذاء النفس أو الانسحاب أو الرفض أو عدم الإجابة.

## ردود الفعل الناتجة عن الضغوطات

إذا تمكن البالغون من رؤية رد فعل الطفل تجاه الضغوطات في مرحلة مبكرة وحاولوا معالجة اسبابها، قد ينجحون في الالتقاء من تطورها إلى اعتلال نفسي.

فيما يلي قائمة بتفاعلات التوتر الشائعة لدى الأطفال المصابين بالتوحد لتتعرف إليها في حال ظهورها لدى طفلك:

- قد يزداد اهتمامه الخاص بطريقة غير اعتيادية. وينكب بالكامل على اهتماماته الخاصة. على سبيل المثال، إذا كان يلعب الكثير من ألعاب الفيديو، ولا يفعل سوى الجلوس في غرفته ولعب ألعاب الفيديو. أو إذا كان مهتمًا، على سبيل المثال، بفرز الأشياء، قد يقوم بذلك بشكل مكثف كثيرًا.
- قد يعاني أيضًا مما يُسمى بالسلوكيات المتكررة والسلوكيات النمطية. بحيث يمكنه الجلوس والهز لتهدئة نفسه. إن ازدياد قيامه بذلك هو إشارة إلى ظهور رد فعل على الإجهاد.
- أو أنه يُبدي حماسة مفرطة.
- يمكنه أن يُظهر حساسية كبيرة مثلًا تجاه الصوت والضوء واللمس.
- يُبدي زيادة في القلق والكرب والسلوك القهري العدواني وسلوكيات الإيذاء الذاتي.

لذلك يجب التنبيه إلى هذه الأنواع من التغييرات في طفلك وأيضًا إلى ما تحدثنا عنه سابقًا حول الفوضى، ليس من الضروري أن يكون عدوانيًا مع الكثير من الصراخ والعراك، بل من الممكن أيضًا أن ينسحب الطفل ويحجب ذاته.

قد يكون رد فعل فوضوي مثل السلوك العدواني. لذا يصبح الانتباه مهمًا ومفصليًا، طالما أن الإشارات خفية جدًا والتغييرات أصغر من أن تراها بوضوح. في هذه الحالة، يظهر دورك كوالد لأنك أكثر من يعرف طفلك عن قرب. حاول انشاء تواصل جيد مع المدرسة، مثلًا، إذا لاحظت رد فعل ناتج عن ضغوطات، فحاول تتبع إذا ما تمت ملاحظة هذا الأمر في المدرسة أيضًا. وهل هناك ما يمكن تكيفه في هذه الحالة؟

وأخر ما في هذه القائمة، هو مثلاً زيادة القلق والكرب والسلوكيات القهرية وأيضاً العدوانية وإيذاء النفس. قد تتحول هذه الحالات إلى عطل نفسية تحتاج الحصول على المساعدة بشأنها. بحيث يُستلزم اتخاذ المزيد من التدابير للحد من التوتر.

تماماً كما تحدثنا في درس الإدراك الحسي، عليك خفض مستوى الصوت بدلاً من تبديل الأذنين، وبالتالي فإن الوضع هو نفسه هنا. أي أنه بدلاً من محاولة تغيير ردود أفعال الطفل وسلوكه تجاه التوتر، ينبغي محاولة تغيير عوامل التوتر في بيئة الطفل.

وإذا واجهتك صعوبة في الحصول على المساعدة في المدرسة أو إذا كانت التغييرات التي تم إجراؤها غير كافية، وهذه الأعراض تزايدت، فمن المهم أن تتصل بنا في عيادة الطب النفسي للأطفال والياافعين BUP للحصول على مزيد من المساعدة.

## المواقف الضاغطة

ما يلي هو ملخص عما يعتبره المصابون بالتوحد في كثير من الأحيان أمرًا ضاغطاً. كالأحداث المفاجئة وغير المرتقبة مثلاً .

يمكن لأي شخص أن يشعر بالضغطات حيال الأحداث المفاجئة وغير المرتقبة. ولكن بالنسبة للمصابين بالتوحد، فإن العديد من الأحداث مفاجئة ولا يمكنهم التنبؤ بها، وذلك بسبب اختلاف إدراكهم المعرفي. فهم يواجهون صعوبة على توقع الأمور وأيضاً على تخيل كيف يفكر ويشعر الآخرون، لذا قد تصبح محاولة قراءة الآخر أمرًا ضاغطاً.

قد يكون تغيير الأنشطة أمرًا صعباً أيضاً. ربما يقوم المرء بنشاط يجده ممتعاً. لذا يُصبح من الصعب الكف عنه والتحول إلى شيء آخر. وهذا غالباً ما يتطلب الكثير من التحضير.

تشكل البيئات الفوضوية ضغوطات أخرى. لنتناول بيئة المدرسة كمثال، هناك الكثير من الركض في الممرات. وربما هناك عدة أشخاص يتحدثون في نفس الوقت. يصبح الصوت والضوء أيضاً من العوامل المسببة للضغط النفسي... عندما تحدث عليهما تغييرات مختلفة. العديد من هذه الأحداث المختلفة ضاغطة. ذكرنا سابقاً أنه حتى الأشياء العادية يمكن أن تصبح ضاغطة، مثل الخروج لتناول القهوة مع الأصدقاء. بمجرد وصولك إلى المقهى، عليك أن تبدأ بتحديد ما ستطلبه ثم المشاركة في محادثات مختلفة. ربما في هذه الأثناء سيأتي آخرون ويجذبون الانتباه.

تتعلق التغييرات في حد ذاتها بالإدراك المختلف. فلدى المصاب بالتوحد قدرة منخفضة على إبداء المرونة في التفكير. فإذا صمم رأيه على شيء ما، ورأى أنه يجب أن يتم بطريقة معينة، فقد يُصبح من الصعب جداً تقبل عدم سير الأمور بحسب رغبته. قد تكون هذه الأنواع من التغييرات ضاغطة.

قد يكون هناك أيضاً مثلاً إزعاجات جسدية نتيجة ربما ملامسة العلامة التجارية على الملابس مما يسبب الحكّة. أو ربما كون الملابس جديدة أو ضيقة مثلاً. يمكن لمثل هذه الأمور أن تكون ضاغطة. من ثم قد يواجه المصابون بالتوحد صعوبة على شرح ما هو الإشكال، مما يعني أن ردود أفعالهم قد تبدو للوهلة الأولى قوية بدون داع.

تتعلق هذه الصعوبات بعجز المرء عن توصيل احتياجاته.

## ضغوطات سن المراهقة

سنحدث قليلاً الآن عن الضغوطات التي قد تنشأ خاصة في مرحلة المراهقة.

أن تكون مراهقاً يمثل تحدياً في حد ذاته. لديك ربما الكثير من التساؤلات حول شخصك وهويتك وجسدك وميلك الجنسي وما شابه. وربما تلجأ غالباً إلى الأصدقاء بدلاً من الوالدين للتحديث عن هذه الأمور.

يأتي هذا النوع من التساؤلات مبكراً بالنسبة لبعض الشباب المصابين بالتوحد، أما بالنسبة للآخرين قد يأتي متأخراً. يُستحسن كونك الوالد أن تدرك امكانية وجود مثل هذه الأفكار لدى الطفل. قد يتعلق الأمر مثلاً، بالعلاقات مع الأصدقاء وهو أمر حساس نظراً للصعوبة على التفاعل الاجتماعي. ربما ليس لديهم الكثير من الأصدقاء ولكن قد يكون لديهم أسئلة حول هذا الموضوع. ربما حول كيفية الدخول في علاقة، وأيضاً حول التغيرات الجسدية التي تحدث عند البلوغ أو مثلاً عن الجنس وجميع الأسئلة التي يمكن أن تُثار لدى الطفل والتي يمكن أن تكون ضاغطة أيضاً.

وقد يشعرون أنهم لا يواكبون أقرانهم في النمو أو أنهم متأخرون. كما أنهم يشعرون، فيما يتعلق بهذه المسائل، بعدم الانتماء الحقيقي.

لدى المراهقين عموماً أيضاً العديد من الاختيارات المستقبلية التي يتعين عليهم اتخاذها، وهو شأن ينطبق أيضاً على المراهقين المصابين بالتوحد.

قد تكون هناك أنواع أخرى من التساؤلات مثل، ما هو التعليم الذي سأتمكن من إكماله؟ ما نوع العمل الذي سأتمكن من القيام به؟

للرد على كل هذه المسائل والأسئلة مجتمعة، من المهم أن يكون أحد الوالدين متاحاً للتحديث مع طفله المراهق وتقديم الدعم له. إذا كان طفلك أو المراهق يشعر أنك تطفلي بعض الشيء كوالد، وهو ربما شعور شائع لدى جميع المراهقين، يمكنك التحقق من امكانية وجود أي بالغين آخرين يمكن للطفل أن يثق بهم ويتحدث معهم حول هذه المسائل.

كيف تبدو الشبكة الاجتماعية بشكل عام؟

## العوامل الضاغطة وعوامل الحماية

والآن عدنا مرة أخرى إلى المجال الأحمر للفهم (نموذج التفكير).

لقد تحدثنا عن عوامل التوتر وردود أفعال التوتر بشكل عام، ولكن أيضاً عن التوحد بشكل خاص. سوف نتعمق أيضاً في فهم التوتر. وبعد ذلك سننتقل أيضاً إلى الحقل الأزرق ونحدث عما يمكننا تغييره. وكما في السابق، يمكنك بعدها الانتقال إلى الحقل الأخضر إذا كنت، مثلاً، قد تعاملت مع موقف إشكالي معين وتود معرفة ما إذا توصلت إلى وضع أفضل للطفل. إذا كان الأمر كذلك، فهذا جيد. إذا لم يكن الأمر على هذا النحو، علينا العودة إلى الحقل الأحمر والنظر فيما إذا كنا بحاجة إلى تحسين فهمنا وربما أيضاً النظر قليلاً إلى الحقل الأزرق بالإضافة إلى الحقل الأحمر لنموذج التعقيل. هل هناك أي شيء يمكننا تغييره وشيء يمكننا توضيحه؟

عندما يكون الضغط النفسي حقيقة واقعة يُصبح من الصعب أن تفعل أي شيء حيال هذا الواقع. لذلك، وفي هذا السياق، نريد أن نعمل ونفكر بشكل وقائي. لذا يُفضل العمل على تقليل عوامل الخطورة وزيادة عوامل الحماية. ما هي عوامل الخطورة وعوامل الحماية لدى الطفل المصاب بالتوحد؟ عوامل الخطورة التي قد نحتاج إلى تغييرها تتعلق جزئياً بعوامل مختلفة لدى الفرد نفسه وأيضاً في البيئة المحيطة به. عندما ننظر إلى عوامل الخطورة لدى الفرد، نعني ما تحدثنا عنه كثيراً أي الضعف الفطري وظروف الحالة الأساسية، أيضاً التجارب السلبية المهمة الماضية و شكل الإطار اليومي الداعي للضغوطات.

•كيف تبدو؟

•هل نحن مرتاحون؟

•هل لدينا طاقة؟

•هل تناولنا الطعام؟

•هل نمنا؟

ان عوامل الخطورة في البيئة المحيطة، التي يترتب على الوالدين مساعدة الطفل المصاب بالتوحد على الوقاية منها، هي مثلاً التعرض للمتطلبات الزائدة. يمكن أن تتواجد هذه العوامل في البيئة المدرسية، كما يمكن أن تتواجد أيضاً في البيئة المنزلية أو أثناء اوقات الفراغ. هل يمكننا تكيف البيئة؟ على سبيل المثال، إذا كان الطفل في بيئة فوضوية، هل يمكننا التوضيح؟

بالنسبة لعدم القدرة على التنبؤ، يمكننا العمل أكثر على الاستعدادات. وعندما يتعلق الأمر بالتغيير، فهو أيضاً أمر غالباً ما يواجه الأطفال المصابون بالتوحد صعوبة فيه. ويتعلق الأمر بالتغيرات الكبيرة كما الصغيرة. في هذه الحالة يمكننا أيضاً محاولة التوضيح والعمل على الاستعدادات.

وإذا نظرنا إلى الجزء الثاني المتعلق بعوامل الحماية نجد ما يلي:

- المهارات اليومية هي الأشياء التي قد نحتاج لمساعدة الطفل على القيام بها عندما يكون أصغر سناً، وما سيحتاج الطفل إلى تعلم المزيد عنه وكيفية التعامل معه بمفرده عندما يكبر. إن امتلاك مهارات يومية جيدة والقدرة على التعامل مع المواقف اليومية يعد عاملاً وقائياً.
- الثقة الجيدة بالنفس، كما تحدثنا عنها سابقاً، هي صفة يمكن بناؤها، على سبيل المثال، من خلال تخصيص وقت فراغ لأنشطة التطوير.
- الخبرات الجيدة الناتجة عن النجاح في التغلب على المواقف العصبية. القدرة على الحصول على المساعدة، الأمر الذي قد يكون صعباً وقد يتطلب التدريب.
- وإذا نظرنا بعد ذلك إلى العوامل التي لها علاقة أكبر بالبيئة المحيطة، نرى أن البنية والإعداد يشكلان عامل الحماية الذي تحدثنا عنه قبل قليل.
- يُعد تكيف المتطلبات بناءً على قدرة الفرد أيضاً عاملاً وقائياً بحيث تتاح للفرد الفرصة لتلبية المتطلبات.
- وجود العلاقات الجيدة والنجاح في الحفاظ عليها يعتبر عاملاً وقائياً.
- حتى المقاربة المنخفضة الانفعالية تُعد عاملاً وقائياً للطفل المصاب بالتوحد.

## وعاء الضغوطات وخط الفوضى البياني

هل نتذكرون وعاء الضغوطات؟ فهو يُظهر ان نتيجة تراكم وتجمع العديد من التحديات أو الضغوطات معاً يمكنه الوصول إلى نقطة عدم التحمل وعندها يفيض. وتُفقد السيطرة.

إذا كان الآباء على دراية بما يضغط الطفل، فيمكنهم بالقليل من البصيرة استباق نقطة عدم التحمل ومساعدة الطفل. ولكن بالطبع، لا ينجح المرء دائماً بذلك.

هنا في هذه الصورة، قمنا بإدراج المستويات المختلفة لوعاء الضغوطات على الرسم البياني للمنحنى العاطفي (انظر الفيديو). هناك العديد من الاختلافات في المنحنيات، لقد تم إنشاء المنحنيات الأولى في عام 1983 من قِبل اثنين من الباحثين، كابلان وويلر، لإظهار كيفية حدوث الفوران العاطفي.

يمثل الحقل الأخضر المكان الذي تتحكم فيه، حيث تفعل الأشياء كالمعتاد وتشعر بالراحة والأمان. وفي هذه الحالة لا يوجد مصدر لأي إشارات ضغط. مما قد يجعل الأمر مملًا بعض الشيء.

أما الحقل الأصفر فهو مسرح مواجهة التحديات. قد تكون المواجهة مزعجة وصعبة. ويمكن أن يتعلق الأمر بتعلم أشياء جديدة أو حل المشكلات. يمكنك في الحقل الأصفر الوصول إلى الاستراتيجيات ولديك هوامش لاختبار أساليبك. يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات الجديدة التي تحتاجها للتعامل مع الطرف. يمكن أن يشعر المرء بالتعب قليلاً بعدها، لأنه ربما كان الأمر صعبًا، لكنك عادةً ما تشعر أنك ستتغلب على الطرف.

ولكن إذا فاق الأمر عن الحد اللازم أو تعاضمت الأشياء المزعجة... أو بالنسبة للاستراتيجيات، فقد جربتها بالكامل ولم يعد لديك الطاقة على الاحتمال. أو أنك كنت بالفعل متعبًا للغاية منذ البداية ولا يمكنك تحمل الاستمرار بالمحاولة. عندها يمكن أن ينتهي بك الأمر في حالة من الفوضى، في الحقل الأحمر. عندما تشعر بالذعر أو الغضب الشديد لدرجة أنك تصاب بنوبة غضب. أو تنطفئ تمامًا وتريد الانسحاب وعدم المشاركة. وفي القدرات الفكرية العليا ليس لديك... لا تفكر جيدًا، ولا تتحمل المحاولة، وتشعر بالانزعاج إذا جاء أحد وحاول المساعدة.

عندما تختفي العوامل الضاغطة أو عندما تتخطى هذا الوضع، يتلاشى الحقل الأحمر وتعود إلى الحقل الأصفر. غالبًا ما يكون المرء بعدها متعبًا قليلاً ويشعر بالهشاشة قليلاً. كما قد يشعر أيضًا بالقليل من الخجل، خاصة لدى التعرض لفورات الغضب، قد يكون محرجًا بعض الشيء. هذا الوضع لا يسمح وليس من المناسب البدء بمحاولة التحدث مع الشخص المعني أو ما شابه. امنح الأمر بعض الوقت وخذ خطوة إلى الخلف، فهذا عادةً هو النهج الأفضل، حتى يتمكن الشخص المعني من الهدوء والاستقرار واستعادة السيطرة على الذات.

يوجد هنا ثلاثة مستويات: الأخضر والأصفر والأحمر. لكن الطفل الصغير لديه تقريبًا اللون الأخضر والأحمر فقط. إما أن الحياة عظيمة وكل شيء جيد. والوضع لطيف ومريح. إما الصراخ والهلع. ليتبين بعد ذلك، أن الأمر إما أن الطفل جائع، أو أنه يريد المواساة، أو يشعر بالوحدة، أو بعدم الارتياح.

لكن الطفل يُظهر نفس رد الفعل القوي بغض النظر عن المشاعر الكامنة. ولكن بعد فترة قصيرة، لأنه عادة حتى الأطفال الصغار يمكنهم الانتظار قليلاً أو يمكنهم إرسال الإشارة بشكل مخفف قليلاً لأنهم يتقنون في أن شخصًا ما سيأتي ويساعد على إصلاح الوضع. عادة ما تسيير الأمور على ما يرام، وعادة ما تُحل. وذلك عندما يتم تطوير المنطق البرتقالية (مجال التحكم في النفس) حيث يشعر الطفل أنه لم يفقد السيطرة بشكل كامل بعد. على أن يُستكمل التطور فعليًا من خلال الحياة والتجارب والقدرة على إدارة الأمور بنجاح، ومن خلال دعم الآخرين.

عادة ما تكون المنطقة الحمراء صغيرة جدًا عند الشخص البالغ. لذلك، من النادر جدًا أن يفقد شخص بالغ السيطرة تمامًا. لكن بالطبع لا يزال احتمال حدوث ذلك واردًا، وإذا كنت مصابًا بالتوحد، فهو وارد في كثير من الأحيان. ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنك قد تواجه ضغوطات تختلف محفزاتها إلى حد ما عن معظم الآخرين، وجزئيًا لأنك تجد صعوبة أكبر في تفسير وتنظيم مشاعرك. قد يستغرق التعامل مع العواطف وقتًا أطول.

دعونا الآن نلقي نظرة على ما قد يبدو الأمر عليه:

نعرف أطفالنا جيدًا، لذلك غالبًا ما يمكننا ملاحظة ما إذا كان هناك شيء ما يهيم بالحدث. ولكن في بعض الأحيان تحدث الأمور دون سابق إنذار مثل فوران الغضب من سماء صافية، على سبيل المثال أنا التي تبلغ من العمر اثني عشر عامًا. ذهبت إلى المدرسة كعادتها. عند عودتها إلى المنزل بدت مستاءة بعض الشيء. كوالد، تُرسل رسالة نصية سريعة إلى المدرس وتكتشف أنه كان لديهم اختبارًا غير مُجهز له في المدرسة. أنت تعلم أنها عادة لا تحب الأشياء المفاجئة. لذلك تقدر أنها على درجة عالية قليلاً من سلم التوتر. عندما تعود إلى المنزل، تجد شقيقها الصغير وصديقه يلعبان معًا بصوت عالٍ جدًا. تذهب أنا بسرعة إلى غرفتها وتغلق الباب. أنت تعلم أنها تشعر بأنه هناك الكثير من الضوضاء لذا يجب أن تُترك بمفردها. ربما كانت أكثر انزعاجًا من ذلك بقليل.

هذه المرة بالذات، كان دور شقيقها أن يقرر ما الذي سيتم تناوله على العشاء. إنها ليست مغبطة جدًا بذلك، لكن ما حدث قد حدث. عندما تخرج أنا لتناول العشاء، تجد أن الطعام المختار لا تحبه. لكن الأخ يتحدث وهو سعيد للغاية وراضي، فيزداد غضبها لأن الطعام لم يكن شيئًا تحبه.

ثم تنهض وتترك الطاولة. يقول الأخ "هل أنت ذاهبة الآن؟". عندها تفقد السيطرة على ذاتها تمامًا وتغلق باب غرفتها بقوة. ثم تقوم بتشغيل موسيقى صاحبة. كوالد تسمع وتترك أن الوضع ليس جيدًا. فهي الآن في حالة من الفوضى وقد مررت بذلك سابقًا. لذا تعلم أن الأمر سيستغرق وقتًا طويلاً. ولكنك تأمل بأنها لن تُقدم على أي فعل غبي.

إنها فوضى عارمة بالنسبة لآنا اليوم. وعندما ينتهي بها الأمر إلى مثل هذه الفوضى، فليس هناك الكثير مما يمكنك فعله. من المهم أن تتصرف بهدوء، وتترك بعض المسافة قدر الإمكان. أظهر أنك هناك. اطرق على بابها بلطف وقل أنك تتفهم. وما قد يزيد الأمر سوءاً عادةً ويجعل المنحنى يستمر لفترة أطول، هو عادةً إذا كنت لجوجاً كثيراً، أو إذا قمت بالتوبيخ أو إذا حتى حاولت التحفيز أكثر من اللازم. قد يكون الأمر صعباً أيضاً.

الفوضى يمكن أن تبدو مختلفة جداً. بالنسبة لآنا، فهي تنغلق على ذاتها كثيراً. أما بالنسبة لشخص آخر يعاني من نوبة غضب، فقد يرمي الأشياء ويصرخ على الآخرين بألفاظ بذيئة. قد تكون السلوكيات مختلفة، لكن كلاهما هو تعبير عن الفوضى الداخلية. لذا اترك الأمر ودعها وشأنها.

عندما تفتح الباب وتخرج لاحقاً، يعني انها قد توصلت إلى القليل من الهدوء. ولكن ما زال الأمر لا يحتمل أن يُطرح السؤال "كيف كان الأمر، ماذا حدث؟" لأنك حينها تخاطر بإثارة الأمر مرة أخرى، إذا تحدثت كثيراً. غالباً ما يكون هناك "تحذير" بهذا الشأن. اتركها وشأنها، دعها وسوف ينخفض انفعالها أكثر قليلاً. ربما تتوصل إلى شيء ما يشتت انتباهها قليلاً، أو ربما مأكلاً لذيذاً للغاية، أو تشاهد فيلمًا جيداً، أو شيئاً ما قد يساعد على تخفيف التوتر أكثر قليلاً. أنت تساهم بهذه الطريقة على تخفيف الأمر. وأخيراً يمكن الهبوط إلى مرحلة الهدوء. لكن هنا في الأعلى، من المهم استخدام تلك الأشياء التي كانت في الصورة السابقة. أن تتراجع، وأن تظل مسترخياً. الكثير من المشاعر، حتى "المشاعر اللطيفة" يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الوضع ويصبح أكثر صعوبة. البكاء لا ينتهي أبداً.

وهذا ما يسمى النهج المنخفض الانفعال العاطفي، لأنك تتراجع في هذه الحالة من الفوضى. وربما في يوم آخر قد يكون بإمكانك بالفعل تجنب الفوضى. لأنه ربما قد تجري الأمور على نحو آخر...

في هذه المسألة، مثلاً... لو ظل الأخ هادئاً بعض الشيء، لكنك تمكنت من طرق الباب والقول: "أنت، في الواقع كان يجب عليك المساعدة على الطهي اليوم، ولكن يمكنني القيام بذلك." ثم تتركونها وشأنها. إذا سمعت في الوقت المناسب إلى تراجع الأخ، وأشرت إليه بأنه يجب أن يهدأ أو لا يقترب، فقد تتمكن بالفعل من تغيير الوضع عند تلك المرحلة. أو أن تتوصل إلى شيء يجده الأخ وأنا ممتعاً. الفكاهة غالباً ما تكون جيدة. إذا كنت تعرف ما هو الممتع، فقد تتمكن من تغيير الوضع ميكراً. أن تكون على دراية بماهية الضغوطات، وألا تبدأ أشياء كثيرة في نفس الوقت، وألا تبدأ في طرح الأسئلة وتسعى إلى صرف الانتباه، أو إلى ترك مسافة ما. بهذه الطريقة، قد تتمكن من قلب المنحنى.

متى يجب معالجة هذه المشاكل؟ في كثير من الأحيان، كما لاحظت، لا يكون الوقت مناسباً لطرح الأمر في نفس يوم حدوثه. قد يكون مناسباً يوماً ما عندما تكون الحالة جيدة وهادئة جداً. ويُفضل أن يكون ذلك عندما تعلم أن ذلك سيحدث مرة أخرى، ولكن ليس اليوم، وليس الآن.

عندها يمكننا التحدث عما يجب فعله في ذلك الحين؟ أو إذا حدث ذلك مرة أخرى. ماذا يمكننا أن نفعل عندها، كيف يمكننا المساعدة بأفضل طريقة؟ ما الذي يجب أن نفكر فيه؟

وربما بهذا الشكل يمكنك احراز نجاح أفضل. في الواقع، هذه هي الأشياء التي تجعل مساحة الفوضى أصغر فأصغر، وذلك لأنك نجحت في ادارة المزيد والمزيد من المواقف.