

علاج القلق بـ 333



حددت دراسة بريطانية ما يعرف بتقنية 333 لعلاج حالات القلق إلى مشاعر الخوف وعدم الارتياح التي يمر بها الناس، والتي يمكن أن يكون لها تأثير على صحتهم الجسدية والعاطفية والمعرفية.

ويقول الخبراء إن هذه مهارة سهلة يمكنك تذكرها، ويمكنك أيضاً استخدامها في الوقت الحالي إذا أثار شيء ما شعورك. فإن قاعدة 333 هي تقنية غير رسمية للتعامل مع القلق [Healthline] بعدم الارتياح. ووفقاً لموقع

ويقول الخبراء إن قاعدة 333 تسهل إعادة توجيه أفكار الشخص وترسخها في الوقت الحاضر. ويتم ذلك عن طريق الجمع بين حواس اللمس والصوت والبصر

ومن أجل ممارسة هذه القاعدة، يمكن اتباع الخطوات التالية

ثلاثة أشياء يمكنك رؤيتها: تتضمن الخطوة الأولى التوقف مؤقتاً عن النظر حولك والانتباه إلى ثلاثة أشياء في -1 محيطك. وبعد تحديد ثلاثة أشياء منفصلة، تتطلب قاعدة 3-3-3 أن يصف الفرد 3 أشياء حول كل منها

والتركيز على 3 أشياء يمكنك رؤيتها يمكن أن يساعدك على إدراك ما يحيط بك بصرياً. وهذا يساعدك على التعامل مع قلقك عن طريق إبعادك عن الأحاديث الذهنية التي تسبب لك التوتر.

ثلاثة أشياء تسمعها: تتطلب الخطوة الثانية مسحاً من الفرد لبيئته للبحث عن 3 أصوات منفصلة. ويجب بعد ذلك 2- أن يكرر العملية من خلال الانتباه إلى إيقاع الأصوات التي لاحظها ونبرتها وإيقاعها. واعتماداً على مكان وجودك، قد يكون هذا صعباً ولا يتعين عليك دائماً البحث عن الأصوات الأكثر وضوحاً

ثلاثة أشياء تحتاج إلى لمسها: تركز الخطوة الأخيرة في قاعدة 3-3-3 على إشراك حاسة اللمس عن طريق اختيار 3-3 أجزاء من الجسم تتحرك. ويتضمن ذلك حركات مثل هز أصابع قدميك، وإطالة رقبتك، والنقر بأصابعك، وتحريك أطرافك، ما يشرك حاسة اللمس

ويشرح الخبراء هذه الخطوات قائلين إن قاعدة القلق 333 فعالة للغاية كاستراتيجية للتعامل مع القلق، لأنها تحول تركيز العقل من الحوار الداخلي الفوضوي إلى المحفزات الخارجية الواقعية. وهي بالتالي تستخدم الحواس كطريقة لإعادة «الاتصال بالجسم في خضم أعراض القلق السلبية» بما في ذلك الأفكار المتطفلة ونوبات الهلع