التوقّف والتثبيت

حين يشتدّ القلق، فجسدك يحاول أن يحميك

هاتان الخطوتان تبطّئان الإنذار وتعيدانك إلى المكان الذي أنت فيه

01 توقّف

توقّف. أنت في أمان في هذا المكان الآن. هذه موجة قلق، جاءت من قبل وستمضي. ثبّت قدميك على الأرض. ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك، ولاحظ ارتفاعهما وانخفاضهما. ليس عليك أن تفعل أي شيء آخر الآن



لماذا يفيد هذا؟

التوقّف يخبر جهازك العصبي **(شبكة الأعصاب التي تصل دماغك بجسدك)** أنك تقيّم الموقف بدل أن تندفع للتصرّف فيخفّف الجسد من حالة الإنذار الكامل

02 ثبّت نفسك (5-4-3-2-1)

لاحظ واذكر, بصوت مسموع أو في نفسك



خمسة أشياء تراها



أربعة تلمسها



ثلاثة تسمعها



اثنان تشمّهما



وواحد تتذوّقه

أنت تعيد انتباهك إلى اللحظة الحاضرة, حيث لا يوجد الخطر

لماذا يفيد هذا؟

(التثبيت يعيد توجيه القشرة الجبهية الأمامية **الجزء المسؤول عن التفكير في دماغك**
أنك تقيّم الموقف بدل أن تندفع إلى ما تلتقطه حواسك. واللوزة الدماغية
تقرأ هذا الانتباه لحواسك على أنه معلومة أما **(الجزء الذي يراقب الخطر في دماغك)**

إذا لم تهدأ الموجة بعد هاتين الخطوتين

انتقل إلى البطاقة الثانية «تنفّس وسمِّ مشاعرك». ففيها خطوتان تخفّفان من حدّة القلق في جسدك وتفكيرك

في حالة الأزمة

إذا شعرت أنك لن تستطيع تجاوز الدقائق العشر القادمة, كأن تراودك أفكار عن إيذاء نفسك أو عن عدم رغبتك في أن تكون هنا, فاتصل بخط الأزمات المحلي أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ. في المملكة العربية السعودية اتصل بـ 911 في حالات الطوارئ (الإسعاف 997) وللاستشارات النفسية, خط وزارة الصحة هو 920033360 (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً, والسبت من 1 ظهرًا حتى 8 مساءً). لبقية دول الخليج
monita.org/in-crisis. الرابطة الدولية لمنع الانتحار — دليل عالمي لمراكز الأزمات
https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/