

حول سلوكيات التجنّب

قد تبدو بعض الأمور التي من شأنها أن تحسّن صحتك النفسية على المدى الطويل غير مريحة أو مثيرة للجزع في اللحظة نفسها. ويُطلق مصطلح التجنّب على كل سلوك يهدف إلى الشعور بالتحسّن الآني بدلاً من القيام بما قد يعود عليك بفائدة أكبر على المدى البعيد. ومن الأمثلة على ذلك الهروب من موقف أو شعور مزعج عبر الانشغال بمشاهدة التلفاز. فهذا السلوك التجنّبي — أي مشاهدة التلفاز — يساعدك على الابتعاد عن الشعور غير المريح لفترة قصيرة، لكنه لا يسهم في تحسين حالتك النفسية على المدى الطويل.

ومن الطبيعي تماماً أن يتجنّب الإنسان بين الحين والآخر موقفاً أو نشاطاً صعباً. إلا أنّ التجنّب قد يجعل الخروج من حالة الاكتئاب أكثر صعوبة عندما يكون الشخص مكتئباً. ومن المهم إدراك أن التجنّب ليس دائماً استراتيجية مقصودة أو واعية فقد يحدث مثلاً أن يشعر المرء بانخفاض شديد في المزاج فيظنّ أنه لن يكون ممتعاً في صحبة الآخرين فيمتنع بالتالي عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. ولهذا السبب تحديداً تبرز أهمية تحليل أنماط السلوك الشخصي، حتى تتمكن من ملاحظة اللحظات التي تنخرط فيها في سلوكيات تجنّبية.

أنواع مختلفة من سلوكيات التجنّب

يمكن أن تتخذ سلوكيات التجنّب أشكالاً متعددة منها:

- **التسويف:** مثل الامتناع عن دفع الفواتير أو التخلف عن أداء امتحان.
- **أعراض الاكتئاب:** كأن يحمل الشخص نفسه اللوم بدلاً من مواجهة الآخرين أو الإكثار من الشكوى أو الانغماس في التفكير السلبي.
- **التفكير المفرط المتكزّر:** أي التفكير في الأمور مراراً وتكراراً دون الوصول إلى حل.
- **التخدير النفسي:** مثل شرب كميات كبيرة من الكحول أو تعاطي المخدرات أو الوقوع في إدمان القمار. كما يمكن أن تؤدي كثرة مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف المحمول دوراً مشابهاً للتخدير وإن كان ذلك بأضرار أقل مقارنة بسلوكيات الإدمان.

تمرين: اكتشف مصائد التجنّب لديك

يُقصد بمصائد التجنّب جميع الاستراتيجيات التي تستخدمها للتعامل مع شعور صعب أو مؤلم، لكنها تؤدي في النهاية إلى تفاقم الاكتئاب على المدى الطويل. فهي سلوكيات تجنّبية تساعدك على الهروب مؤقتاً، لكنها تزيد من سوء حالتك لاحقاً. تأمل مواقف شعرت فيها بالاكتئاب وفكر في الأسئلة التالية:

ما المواقف التي اخترت أن تتجنّبها ؟

ماذا فعلت للتعامل مع المواقف ؟

كيف عملت استراتيجياتك على المدى القصير وكيف كانت نتائجها على المدى الأبعد؟ هل تحسّن مزاجك أم ازداد سوءاً أم بقي على حاله خلال الساعات التالية؟

تنشيط السلوك - تحليل المواقف

اكتب ما لا يقل عن سلوكين تجنّبين خلال الأسبوع القادم. وأكتب لكل مثال سلوكين بديلين على الأقل يمكن أن يسهما في كسر نمط التجنّب.

مثال

الموقف (ما الذي حدث؟): سألني أحد الأصدقاء إن كنت أرغب في الحضور إلى أمسية شواء.

ماذا فكّرت وشعرت؟ فكّرت: «لا أطيق ذلك على الاطلاق». شعرت بأن الأمر مرهق، وشعرت بغصّة في المعدة.

ماذا فعلت؟ (سلوك التجنّب): تذرّعت بأنني أعاني من ألم في الحلق وأنه يجب عليّ البقاء في المنزل.

ماذا كان بإمكانني أن أفعل بدلاً من ذلك؟ (كسر التجنّب):

كان بإمكانني أن أمنح نفسي فرصة وأن أعود إلى المنزل إذا لم أشعر بالارتياح. أعلم عادةً أنني أستمتع عندما أصل إلى هناك لكن الصعوبة تكمن في اللحظات التي تسبق الذهاب.

الظرف (ما الذي حدث؟)

ماذا فكّرت وبماذا شعرت؟

ماذا فعلت؟ (سلوك التجنب الذي أبديته)

ماذا كان بإمكانك أن تفعل بدلاً من ذلك؟ (كسر السلوك التجنبي)