

التخلص من السلوكيات الجسدية المتكررة

دليل علاج السلوك الجسدي المتكرر



المؤلفون:

¹استيلا شموتر ,¹سارة فايدنغر ,²دانييل بيني & ¹ستيفان موريتز

¹مستشفى هامبورغ-إيبندورف الجامعي ، هامبورغ، ألمانيا

²المركز الجامعي الدولي للعلوم والخدمات الاجتماعية في غرب مونتريال، معهد جامعة دو غلاس للصحة العقلية، كندا

الإصدار 1.4 (26 أكتوبر 2021) ؛ التحديثات على :

www.uk.de/decoupling

مقدمة: تعتبر اضطرابات التحكم في الانفعالات المرتبطة بالجسم مثل هوس نتف الشعر أو قضم الأظافر بمثابة عاصفة حيث تتضافر عوامل متعددة فيها. غالباً ما يكون لهذا لإضطراب مكون حسي (على سبيل المثال ، يمكن للبشرة الجافة أن تحفز وتعزز خدش الجلد) ، ومكون سلوكي (مثل العملية الآلية (التلقائية) والطقوسية) ومكون نفسي (مثل الإجهاد ، وتدني احترام الذات ، والمخاوف بشأن مظهر الفرد). يمكن لهذا الفيديو أن يعلم تقنيات للمكون الحسي والسلوكي. بالنسبة للمكون الثالث ، المشكلات النفسية والتوتر ، قمنا بتطوير تطبيق يمكنك تنزيله مجاناً من متاجر غوغل لمستخدمي نظام أندرويد و آبل لمستخدمي أي أو أس:

Google Play: [COGITO \(MCT\) - Apps on Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cogito.mct)

App Store: [COGITO \(MCT\) on the App Store \(apple.com\)](https://apps.apple.com/app/cogito-mct/id1444444444)

يرجى التفكير في التبرع لهذا المشروع إذا كان هذا الدليل قد ساعدك

(انظر لنهاية الوثيقة لو كنت تود التبرع)

مرحباً،

دليل المساعدة الذاتية هذا مخصص للأشخاص الذين يعانون مما يعرف بالسلوكيات المتكررة التي تركز على الجسم. التي تسمى باللغة الإنجليزية BFRBs.

هذه السلوكيات تشمل، سلوكيات وسواسية متكررة كشد الشعر من مناطق مختلفة من الجسم على سبيل المثال كشد شعر الرأس، العانة أو شعر الرموش. يُعرف هذا أيضاً باسم نتف أو إقتلاع الشعر (انظر للصورة 1أ). ومن هذه السلوكيات أيضاً سلوك قضم الأظافر (انظر للصورة 1ج).

من الشائع أيضاً في اضطراب التحكم في الانفعالات عض الشفتين أو اللسان أو الغشاء المخاطي للفم.

يميل الكثير من الناس أيضاً إلى العبث في البشرة، الحبوب والبثور الجلدية و إيدائها (انظر للصورة 1ب).



1أ: نتف وإقتلاع الشعر



1ب: إيذاء البشرة وخدشها



1ج: قضم الأظافر

معلومات عن الصور ومصورينها تجدونها في الصفحة الأخيرة.

يمكن أن تكون اضطرابات التحكم في الدوافع مُركزة على فكرة ما، أي تتسبب عمداً. المسببات الشائعة هي حكة الجلد ، أو ظهور الشعر الأبيض (الشيب) أو الشعر المزعج في المناطق غير المرغوب بها أو كسر الأظافر. ومع ذلك ، فبالنسبة للعديد من المتأثرين، أصبح هذا السلوك تلقائياً. ولذلك يقومون الأشخاص بتنفيذ هذا السلوك كإجراء عادي دون وعي.

يمكن أن تؤدي اضطرابات التحكم في الدوافع إلى عدد من المشاكل النفسية والجسدية الأخرى، حيث يتجنب المصابون الأشخاص الآخرين أو المواقف الاجتماعية بسبب العار، على سبيل المثال، بسبب أماكن الصلع المتسببة من شد الشعر أو شكل اليد الغريب بسبب مضغ الأظافر، مما يدفعهم إلى تجنب مواقف معينة مثل المصافحة. من الممكن أيضاً أن تتكون ندبات عند المصابين خاصةً عند إيذاء البشرة وشدة حكها مما يسبب ندبات على الجلد.

في بعض الحالات ، يمكن أن يؤدي قضم الأظافر أيضاً إلى التهاب يضعف نمو الأظافر. عند شد ونتف الشعر، يمكن أن تحدث اضطرابات نمو الشعر. ومع ذلك ، فإن معرفة هذه العواقب المحتملة غالباً تكون غير كافية لكثير من المتضررين حتى يتمكنوا من التخلص من هذه العادات المزعجة. لذلك يشعر العديد من المصابين بالعجز بسبب سلوكهم.

في هذا الدليل ، سنشاركك ثلاث تقنيات يمكنك إستخدامها للمساعدة في تقليل اضطراب التحكم في الدوافع. سوف نقدم التقنيات واحدة تلو الأخرى. الأسلوب الذي ستبدأ به لاحقاً متروك لك. من الأفضل أن تبدأ بالتقنية التي تروق لك بشكل تلقائي. السبب في هذا أن في إحدى الدراسات، كان نجاح التقنيات أفضل عندما بدأ المصابون بطريقة الفصل (انظر أدناه). يمكنك استخدام التقنيات بشكل فردي أو الجمع بينها. إبحث عن الطريقة التي من الممكن أن تكون أفضل بالنسبة لك.

عندما نقوم بتوضيح التقنيات ، سنركز على نتف الشعر وقضم الأظافر. ومع ذلك ، يمكنك بسهولة استخدام هذه التقنيات في سلوكيات أخرى غير مرغوب فيها ، بقليل من الخيال والتغيير لتتوصل لطرق وتقنيات أخرى تساعدنا لتتغلب على عادات أخرى. قبل أن نقوم بوصف الأساليب الثلاثة ، من المهم أن تكون نظرة عامة على الأوقات والمواقف التي تقوم فيها بهذا السلوك.

المراقبة / التسجيل

معظم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التحكم في الدوافع لا يقومون في سلوكهم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، ولكن في مواقف محددة ، مثلاً عندما يكونون متوترين أو أثناء القراءة أو الرد على البريد الإلكتروني أو تحت الغطاء ليلاً. غالباً ما تكون هناك أوقات معينة من اليوم يحدث فيها السلوك بشكل متكرر.

لذلك يجب عليك مراقبة و تسجيل سلوكك بعناية في الأيام القليلة الأولى. يمكنك أيضاً أن تسأل أصدقائك والأشخاص المقربين منك عند قيامك بقضم أظافرك أو شد شعرك أو حك (جرح) جلدك أو القيام بأي سلوك آخر تريد كسره وإيقافه. للقيام بذلك ، قم بإنشاء جدول يمكن أن يبدو مثل هذا (مثال لجرح الجلد عن طريق الخدش):

| السلوك الناتج | الشعور | النشاط | الزمان/المكان |
|----------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|
| المزيد من ملامسة البشرة | الضغط و الإجهاد | أتحقق من رسائل البريد الإلكتروني تحت ضغط الوقت | طاولة المكتب الساعة 12:00 |
| فرك مناطق معينة من البشرة | منزعج | مكالمة هاتفية مع أمي | المكتب الساعة 04:30 |
| أقوم بوخز بشرتي أكثر بسبب الوحدة أو الملل | ملل | أشاهد التلفاز وحيداً على الكنب | مساءً/غرفة الجلوس |
| ... | ... | ... | ... |

اكتب في المواقف التي حصلت معك مع الوقت في الجدول. لاحظ أيضاً قيامك بأي سلوكيات غير مرغوب بها . لا تتدخل في سلوكك حتى الآن. راقب نفسك بأكبر قدر ممكن من الحيادية.

انعكاس رد الفعل

نبدأ بعكس رد الفعل. تُعرف هذه التقنية أيضاً باسم "التدريب على عكس العادة". أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن هذه التقنية فعالة للغاية.

الهدف من التدريب "على عكس العادة" هو استبدال السلوك التلقائي القديم بسلوك آخر مدروس. و لذلك يتم تجميد أو إيقاف السلوك التلقائي من خلال التدريب.

في ما يلي ، نود أن نقدم لك دليل الاستخدام مع أمثلة يمكنك تطبيقها بسهولة على سلوكك الذي يسبب لك المشاكل:

من خلال مراقبة السلوك ، يجب أن تكون قد تعلمت إعطاء المزيد من الاهتمام للسلوك الإشكالي. إذا وجدت نفسك تقوم بحك ، أو الضغط ، الخدش ، المضغ ، أو تشعر بالحاجة إلى خدش جلدك ، فتوقف فوراً عن طريق توقيف الحركة السريع "عدم الحركة".

الشكل 2 أ: ضم اليدين على شكل قبضة



الشكل 2 ب: الجلوس على اليدين أي وضع اليدين تحت الفخذين



الشكل 2 ج: ضم اليدين والإمساك بهم كما لو كنت تصلي



الشكل 2 د: الضغط باللسان على سقف الفم (في حالة العض على اللسان أو غشاء الفم)



لكي تنجح هذه التقنية ، يجب أن تحافظ على السلوك الجديد على سبيل المثال الموضح في الصور لمدة دقيقة إلى ثلاث دقائق (وجدت بعض الدراسات آثاراً مفيدة بفترات أقصر).

يرجى فهم الأمثلة الموضحة في الأعلى على سبيل المثال (الشكل 2 أ - 2 د) كإقتراحات. بالطبع ، قد يكون سلوك آخر أكثر ملاءمة لك. من المهم أن يكون السلوك الجديد "الحركة المثبطة للسلوك القديم" غير واضح للأخريين قدر الإمكان ويمكن فعله بسهولة لمدة دقيقة إلى ثلاث دقائق.

كلما استخدمت السلوك البديل بدلاً من السلوك الإشكالي القديم كلما زادت فرصة إعادة التعلم للسلوك الجديد على سبيل المثال، في الأماكن والأنشطة التي تحفز سلوكك الإشكالي ، على سبيل المثال عند مشاهدة التلفاز أو في المكتب. إذا كنت تقوم بالسلوك الإشكالي في أوقات معينة من اليوم ، يجب عليك ضبط مؤقت الهاتف المحمول في ذلك الوقت من اليوم لممارسة السلوك البديل (انظر إلى التعليمات في نهاية الدليل).

تقنية الفصل

التقنية الثانية تسمى الفصل. أثبتت فعالية تقنية الفصل، خاصةً عند قضم الأظافر وشد الشعر. أظهرت التجربة أن هذه التقنية مفيدة بشكل خاص لتلك الحالات التي يبدو فيها أن اليد أو الأسنان أو الأصابع هي من تتحكم في الفرد وتنفذ السلوك الإشكالي كما لو كانت خارجة عن السيطرة. تتكون التقنية من خطوتين ، يتم من خلالها إستبدال السلوك الإشكالي السيئ ببطء ونسيانه. السلوك الإشكالي القديم يتم "تجاوزه" بشكل أو بآخر. تعمل تقنية الفصل عن طريق محاكاة وإعادة توجيه الحركات التي تريد تجاهلها. يتم تغيير ما يسمى بـ "المسار السلوكي" بحيث لا يؤدي إلى ردة فعل أو تصرف.

فيما يلي بعض الأمثلة السريعة قبل أن نشرح العملية بمزيد من التفصيل: عندما تقضم أظافرك ، يتم توجيه أصابعك نحو وجهك - تماماً كما تفعل عندما تقضم أظافرك لكنها لا تصل إلى فمك ، فهي فقط قبل أن تغير مسارها نحو الأذن (لاحظ الأشكال التوضيحية أ، ب، ج) تلامس الأصابع الأذن ولكن ليس الأسنان. هذا يعطي المنبه أو الدافع السلوكي المتعلق بأطراف الأصابع ، ولكن بطريقة لا تؤدي إلى تفعيل السلوك الإشكالي. يجب تنفيذ حركة الهدف الجديدة بتوتر وتسارع معينين. يجب أن يضمن هذا أنك أصبحت على دراية بطريقة الحركة أو الإسلوب الإشكالي ، مثل قضم الأظافر ، وأنه يمكنك إعادة توجيه ذلك بطريقة مستهدفة وملائمة لتجنب السلوك الإشكالي.

لنبدأ

عند تطبيق تقنية الفصل ، من المهم أن يكون السلوك الجديد المراد متشابهاً مع السلوك القديم. هذا يجعل من السهل التخلص من السلوك القديم الإشكالي أو إعادة توجيهه إلى لشكل الجديد.

مثال ذو صلة: إذا كنت على سبيل المثال تقوم بالحسابات بصوت عالٍ ، فسوف تشعر بالانزعاج الشديد إذا كان شخص آخر يقول أرقام أخرى في نفس الوقت معك. من ناحية أخرى ، إذا تم نطق كلمات معك من الآخرين ، فهذا لا يشتت الانتباه. هذا يسمى أيضاً التدخل. نظراً لأن هوس خدش الجلد ، نتف الأظافر وقضم الأظافر هي أنماط سلوكية مرسخة على مدار سنوات عديدة ، فمن الضروري ممارسة السلوك الجديد المنفصل عن الوعي عدة مرات في اليوم وفي مواقف نموذجية.

يجب تنفيذ السلوك الجديد عشر مرات متتالية. مارس هذا ثلاث مرات على الأقل في اليوم. من الأفضل ضبط مؤقت الهاتف المحمول أو المنبه، وإن كان ممكن في الأوقات التي يتم فيها تنفيذ السلوك أيضاً (ستجد الإرشادات في نهاية الدليل). بالإضافة إلى ذلك ، مارس السلوك الجديد في المواقف الحرجة. نقدم الآن تقنية لإثنين من اضطرابات التحكم في الدوافع/الإنفعالات بدورها ، بدءاً من قضم الأظافر.



أ



ب



ج



د



البديل 1



البديل 2

الشكل 3: تقنية الفصل. أ ، ب ، ج ، د: هي تقليد للحركة القديمة (الإشكالية)؛ البديل الأول: قبل فترة وجيزة من الوصول إلى الشعر أو الأسنان ، يتم إعادة توجيه الحركة إلى جزء آخر من الجسم (هنا: الأذن). البديل 2: قبل فترة وجيزة من الوصول إلى الشعر أو الأسنان ، يتم تحريك اليد إلى الأمام أو تحريكها فقط في طريقة تفضلها.

يجب تحريك الأصابع بنفس الطريقة الإعتيادية لطريقة قضم الأظافر. يمكن أن يكون، على سبيل المثال ، حركة مترددة في إتجاه الفم قبل قضم الأظافر. كل شخص يتصرف بشكل مختلف قليلاً. لذلك يجب أن تكون الحركة في البداية في إتجاه الفم (كما لو كنت تمضغ). فقط قبل الوصول إلى الفم بفترة وجيزة يتم توجيه الأصابع إلى جزء آخر من الجسم أو تغيير الإتجاه ببساطة للأمام (انظر الشكل 3 ب). قم بالحركة قبل لمس الأسنان مباشرة - يمكن أن يساعد أيضاً طققة الأصابع في النهاية. كما ذكرنا سابقاً ، تساعدك الحركة المتسارعة على كسر عادة الحركة القديمة والتخلص منها في النهاية. بعد الإنتهاء من الحركة الجديدة التدريجية، قم بوضع يديك في خلف جسدك. لا تختار أكثر من نمطين حركة نموذجيين ، حيث من المرجح أن يتم نسيان السلوك القديم أو تغييره عندما يكون قوياً وفي نفس الوقت تحل محله أنماط حركة متشابهة جداً. من الأفضل عدم أداء التمارين في الأماكن العامة ؛ قد يكون هذا مزعجاً أو غريباً لمن حولك.

الآن بالنسبة لهوس نتف الشعر: افعل شيئاً مشابهاً جداً هنا. يجب أولاً توجيه الأصابع نحو الرأس بالطريقة التي تفعلها لنتف الشعر ولكن قبل الوصول إلى الهدف بفترة وجيزة ، يتم توجيه اليد بسرعة وبشكل مقصود إما إلى الرقبة أو الأذن أو الأنف أو إلى نقطة أخرى. ومن المفيد هنا أيضاً أن توجه يديك للأمام. كما أن الحركة المتسارعة تساعد على إيقاف نمط الحركة القديم الإشكالي ونسيانه في النهاية. هنا أيضاً ، حدد مبدئياً ما لا يزيد عن نمطين جديدين للحركة. يمكنك أيضاً تحويل اليد إلى الرقبة وتدليكها ولكن بالطبع بدون نتف الشعر.

خاصة عند قضم أظافرك ، فقد ثبت أنه من المفيد فرك أظافرك على راحة اليد الداخلية أو على أصابع أخرى. يجب أن يلتقي الظفر مع الأظافر الأخرى بزاوية 90 درجة (عمودياً) (انظر الشكل 4) أو أن تكون الأظافر في مكانها الطبيعي - . يجب أن لا تلمس أظافرك الجلد أو يضغطوا عليه. قم فقط بتدليك / تحريك الطبقة العليا من الجلد. يجب أن تكون الحركات خفيفة مثل التدليك اللطيف.



الشكل 4: تقنية الفصل المخصصة لقضم الأظافر. يجب تدليك الجلد بلطف من الأظافر بزاوية 90 درجة كما هو موضح دون إلحاق الضرر بالجلد.

تقنية الفصل بالمعنى (الفصل الحسي):

الطريقة الثالثة هي نوع مختلف من الفصل. يعني الفصل في مخيلتنا "في الخيال" لأنه - على عكس الطريقة الثانية - لا يتم تنفيذ الجزء الأول من التمارين في الواقع ، ولكن يجب أن يتم فقط في الخيال. بمجرد أن يكون هناك سلوك خاطئ إشكالي في الخيال، مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر، فإن الخطوة الثانية هي التبدل و تنفيذ تلك المخيلة : على سبيل المثال ، في الخطوة الثانية ، يجب أن تكون اليد في البداية متجهة للفم أو الشعر لتنفيذ السلوك الإشكالي أو الخاطئ فيجب علينا هنا أن نكون قبضة في اليد ونحركها بسرعة إلى الأمام ليتم إيقافها عن القيام بالسلوك الخاطئ و في نهاية الحركة ، يجب أن نفلت القبضة ونمد الأصابع (انظر الشكل 5).

مع هذه الطريقة الفصل بالمعنى (الفصل الحسي) من الضروري أيضاً ممارسة السلوك الجديد المنفصل بإرادة عدة مرات في اليوم وفي مواقف نموذجية. يجب تنفيذ تسلسل السلوك الجديد خمس مرات متتالية ولمدة ثلاث دقائق على الأقل. تدرب عدة مرات في اليوم. من الأفضل ضبط مؤقت الهاتف الذكي لهذا (انظر الصفحة الأخيرة من الدليل).

نظراً لأن الإجراء مشابه للفصل المشروح سابقاً ، فسوف نوضح العرض التوضيحي لقضم الأظافر فقط. يمكن تعديل هذه التقنية لتناسب مع اضطرابات (حركات خاطئة و إشكالية) أخرى.

إذا كان ذلك ممكناً ، اجلس في المكان الذي تمارس فيه سلوكك بشكل متكرر أو ضع نفسك في موقف يحفز هذا السلوك بشكل متكرر ،مثل مشاهدة التلفاز أو الجلوس على طاولة المكتب. ضع يديك على الفخذين. و تخيل أنك توجه أصابعك نحو وجهك بالطريقة الإعتيادية لقضم الأظافر. قبل أن تلمس أصابعك وجهك مباشرة ، يجب الآن أن تكون قبضة في يدك في الواقع كالتي تخيلتها تقترب لوجهك وتضرب في الفراغ أمامك بقوة ، وفي النهاية افرد أصابعك. هنا أيضاً ، يجب أن تساعد الحركة المتسارعة في تعطيل عادة الحركة القديمة والتخلص منها. بعد الإنتهاء من حركة القبضة وضرب الفراغ أمامك، أعد يديك ببساطة إلى وضع البداية.

جرب طرق مختلفة. قم بعمل حركة القبضة بنفس الطريقة قدر الإمكان ، حيث من المرجح أن يتم كسر النمط القديم للحركة الإشكالية عندما تحل محله أنماط بديلة قوية. يمكنك استخدام طريقة مماثلة لخدش الجلد و نتف الشعر (انظر الشكل 5).

الخطوة الأولى: تخيل الموقف



الصف 1: هوس نتف الشعر: تخيل أنك تنتف شعرك وتسحبه سريعاً ؛ توقف فوراً قبل أن تقوم بالسلوك السيء !

الصف 2: قضم الأظافر: توجه اليد إلى الوجه وتحديدًا إلى الفم لقضم الأظافر أو عض الجلد حول الأظافر ؛ توقف فوراً قبل القيام بالسلوك السيء !

الصف 3: خدش الجلد: تخيل كيف أصابعك تتوجه إلى مكان في جسدك لتقوم بخدش الجلد وقد تخدشه بسرعة ؛ توقف فوراً قبل القيام بالسلوك السيء !

في اللحظة التي يوجد فيها تلامس سريع في الخيال على سبيل المثال (نتف شعر ، قضم الظفر ، خدش الجلد) ، يجب أن تكون قبضة مشدودة إلى الأمام (انظر 2 أ) يتم تكوين القبضة في اليد التي تخيلتها و من ثم تمتد أصابع تلك اليد على نطاق واسع في نهاية الحركة (انظر 2 ب).

الخطوة الثانية: التصرف



الشكل 5: رسم توضيحي لتقنية الفصل بالمعنى المعنى مع الأشكال المختلفة الموضحة (أ-ج) الخطوة 1 تكون موجودة حصرياً في الخيال ، ويتم تنفيذ الخطوة 2 في الحقيقة (لتغيير السلوك).

فكر لدقيقة!

يبدو أن الأساليب المعروضة هنا تبدو أن تجعلنا نبذل شيء سيء بآخر أسوأ. ومع ذلك ، فإن الاختلاف الكبير هو أن السلوك الجديد لا يؤدي إلى ضرر ثانوي - مثل الجلد أو الأظافر والبشرة المشوهين ، أو الشعر المنتوف نتيجة السلوك السيء.

أخيراً ، يرجى ملاحظة ما يلي:

1. لا يتم قضم الأظافر على سبيل المثال فقط عندما يتمزق الظفر. استخدم مبرد الأظافر بدلاً من قضم الأظافر! أيضاً ، على سبيل المثال ، لا ينبغي ببساطة فقس البثور والحبوب في الوجه أو إيداء الجلد. وأيضاً يجب عدم نتف الشعر الأبيض أو المتقصف. نوصيك دائماً بحمل القليل من كريم اليد معك ، خاصةً عند تقشر الجلد ، أو مبرداً للأظافر إذا كنت تميل إلى قضم أظافرك. يمكن أن تساعدك هذه الأدوات أيضاً على التوقف عن قضم أظافرك أو حك بشرتك و أيدائها.

الزلات العرضية ليست دراما! وعندما يتكرر الغلط مرة واحدة ف هو ليس إنتكاس للحالة. أول شيء يجب فعله هو تقليل السلوك. فهو بحد ذاته ربح ومكسب إذا قل السلوك. ومع ذلك ، يجب ألا "تسمح" لنفسك مطلقاً بتكرار الغلط (على سبيل المثال ، ساقضم أظافري أو أنتف شعري أو أحك جلدي فقط لوقت قصير وما إلى هنالك) .

2. يجب أن تستمر في ممارسة التقنيات البديلة حتى لو كنت قد قلت بالفعل من السلوك السيئ بشكل كبير. من الأفضل دائماً التدريب في أوقات محددة و / أو عندما يبدأ الدافع للتصرف السيئ بالظهور. يجب أن يصبح السلوك الجديد طبيعة ثانية بالنسبة لك ، مثل ربط حذائك. يستغرق السلوك الجديد وقتاً حتى يتم التعود عليه. من المرجح أن يحدث التأثير إذا كنت تستخدم الطريقة المعنية باستمرار يومياً.

3. إذا لاحظت أن حالتك لا تتحسن بمجهودك الشخصي ، على الرغم من قيامك بالعديد من التمارين ، فإننا نوصيك ببدا العلاج النفسي.

4. غالباً ما تكون اضطرابات التحكم في الانفعالات/الدوافع المرتبطة بالجسم مصحوبة بأعراض إكتئابية وتدني احترام الذات. نوصي بتنزيل تطبيق (كوغيتو) فقد أثبت أنه يحسن الحالة المزاجية وقبول الذات. وتم إثبات فعاليته في دراستين. التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي آبل و أندرويد.

رابط التنزيل:

<https://clinical-neuropsychology.de/cogito-en>

5. نصائح من "الخبراء من التجربة": أخيراً ، هناك عدد قليل من الأساليب الأخرى التي تساعد أو ساعدت على الأقل بعض المتأثرين ، وفقاً لتصريحاتهم على وسائل التواصل الاجتماعي ، في الحد من اضطراب السيطرة على الانفعالات/الدوافع. ومع ذلك ، نظراً لأن بعض الإجراءات يمكن اعتبارها أيضاً أشكالاً للتجنب ، فإننا ننصحك بمراقبة ما إذا كانت معاناتك أو مشكلتك قد تم تقليلها بالفعل من خلال التقنيات. إذا لم يكن الأمر كذلك ، فيمكنك تغيير الطريقة:

* الاضطرابات المتقاطعة: ابق يديك مشغولة لإلهاء نفسك (على سبيل المثال ، بالعباب مخصصة للملل كالعجين ، أو الصلصال ، أو الحياكة ، أو الرسم).

* التعرف على الإضطراب عن طريق الكتب أو الإنترنت. إنظر على سبيل المثال إلى المواقع التالي:

<https://www.tricks-against-tics.de/>

* معلومات خاصة بالإضطراب:

<https://www.tricks-against-tics.de/helpful/>

- قضم الأظافر: لفي شريط لاصق حول يديك أو أصابعك ، وارتي قفازات ، وضعي كمية كبيرة من المراهم على يديك ، ولوني أظافرك بطلاء الأظافر.
- نتف الشعر / نتف شعر الرأس: ارتدي قبعة أو ربطة شعر أو جديلة للشعر إن أمكن.
- عض الخدود من داخل الفم: ارتدي حماية شفافة للمضغ (نوع من أنواع تقويم الأسنان).
- نتف الحواجب / الرموش: ارتدي (نظارات شمسية) ، أو رموش صناعية أو ماسكارا ، افركي الفازلين على الرموش ولا تنتظري إلى الحاجبين أو الرموش في المرأة ، لأن هذا قد يزيد من الرغبة في نتفها (يمكن أن يؤثر ذلك أيضاً على شعر رأسك).
- نتف شعر الجسم و / أو حك الجلد: ارتدي بدلة للجسم (أوفرول)، وادهن المناطق المعنية بالفازلين أو المراهم وقصر أظافرك لجعل حك الجلد أكثر صعوبة.

إذا كان لديكم أي أسئلة أو إقتراحات أو إنتقادات: يرجى الإتصال بالبروفيسور ستيفن موريتز عن طريق البريد الإلكتروني:

moritz@uke.uni-hamburg.de

مع أطيب التحيات وحظا سعيدا،

ستيفن موريتز وفريق علم النفس العصبي

بروفيسور د. ستيفن موريتز ، مستشفى هامبورغ إيبندورف الجامعي ، مركز الطب النفسي والاجتماعي

الصفحة الرئيسية: www.clinical-neuropsychology.de

بريد إلكتروني: moritz@uke.de

العنوان: Hamburg 20246 ,Martinistrasse 52

يرجى التبرع لتحسين العلاجات لإضطرابات السيطرة على الانفعالات/ الدوافع!

نقوم حالياً بجمع الأموال لإنتاج مقطع فيديو يوضح للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التحكم في الانفعالات/الدوافع المرتبطة بالجسم (على سبيل المثال ، نفث الشعر ، قضم الأظافر ، خدش الجلد ، قضم الشفاه) كيفية استخدام التقنيات المذكورة أعلاه ، والتي أثبتتها الدراسات العلمية وأظهرت فائدتها.

هذا مطلوب بشكل عاجل لأن العديد من الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في العثور على متخصص أو غير متأكدين من كيفية أداء تمارين مفيدة بناءً على الأوصاف في كتب المساعدة الذاتية. لأن صورة (خاصة الفيديو) تقول أكثر من ألف كلمة!

تم إنشاء الفيديو الجديد بواسطة رسام رسوم متحركة قام مسبقاً بإنتاج فيديو لنا:

الرابط (تقنية لتقليل الرغبة الشديدة في شرب الكحول ؛ يرجى ملاحظة: الفيديو السابق كان باللغة الألمانية فقط ، وسيكون الفيديو الجديد باللغتين الإنجليزية والألمانية متاحاً). يجب أن يكون الفيديو الجديد متاحاً للتنزيل مجاناً في نهاية عام 2021. سيكلفنا الإنتاج ما بين 5000 يورو و 10000 يورو. أي تبرع يمكنك تقديمه هو موضع تقدير ويقربنا من هدفنا المتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات السيطرة على الانفعالات/ الدوافع المرتبطة بالجسم.

عنوان التبرع لدينا:

صاحب الحساب البنكي: UKE AG Neuropsychology

اسم البنك: Hamburger Sparkasse HASPA

عنوان الحوالة : تأكد من فضلك من كتابة الرقم التالي للحوالة البنكية في حال التبرع "0470 001"

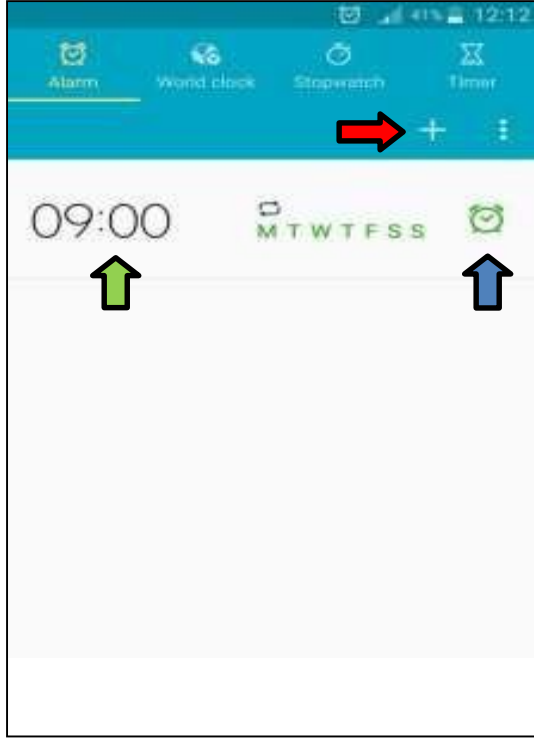
رقم الحساب البنكي الدولي: DE54 2005 0550 1234 363636

الرمز التعريفي المصرفي: HASPDEHHXXX

للتبرع عبر الإنترنت:

<https://clinical-neuropsychology.de/donate/>

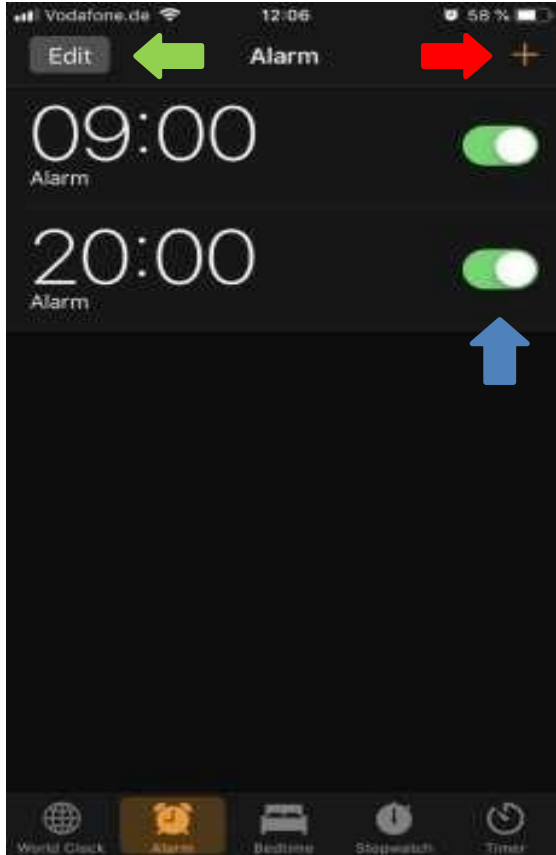
ضبط منبه الهاتف الذكي:



للهواتف الذكية التي تعمل بنظام Android

صمم نظام للتذكير:

افتح تطبيق "Clock" "الساعة" (إن لم يكن موجوداً في الهاتف فهناك العديد من المؤقتات / الساعات المجانية للتحميل من متجر آبل أو غوغل). في القائمة الموجودة أسفل "المنبه" ، يمكنك استخدام رمز + (السهم الأحمر) لإضافة منبه خاص بك يتألف من عدد مرات التذكير. سيؤدي النقر فوق الوقت (السهم الأخضر) إلى نقلك إلى قائمة جديدة حيث يمكنك تعيين ما إذا كنت تود أن يتم تذكيرك يومياً أو في أيام محددة فقط. يمكنك تنشيط المنبه عن طريق تحريك شريط التمرير إلى اليمين (السهم الأزرق).



للهواتف الذكية التي تعمل بنظام ios

إنشاء وظيفة تذكير

مثال:

افتح تطبيق "Clock" "الساعة" (التطبيق موجود على جميع أجهزة آبل). في القائمة الموجودة أسفل "المنبه" ، يمكنك إعداد العديد من مرات التذكير كما تريد، باستخدام رمز + (السهم الأحمر). سيؤدي النقر فوق "Edit" "تحرير" (السهم الأخضر) ثم على التذكير ذي الصلة إلى نقلك إلى قائمة جديدة حيث يمكنك تعيين ما إذا كنت تريد أن يتم تذكيرك يومياً أو في أيام محددة فقط. يمكنك تنشيط المنبه عن طريق تحريك شريط التمرير إلى اليمين (السهم الأزرق).

نود أن نشكر :

| الترخيص | الرابط | للتنزيل | العنوان | المصورون | الصور |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|
| cc | Pixabay | 01/12/20 | volunteer | hands | صفحة البداية |
| cc | Pixabay | 01/12/20 | niekverlaan | AlLes | صفحة البداية |
| cc | https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trichotillomania_1.jpg | 01/20/21 | Trichotillomania | Robodoc (original uploader) | أ1 |
| cc | https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dermatillomania2.jpg | 01/18/21 | Dermatillomania out of control. | Kairyu7 | ب1 |
| cc | https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nail_Biting..jpg | 01/19/21 | Nail biting can be both a habit and an addiction | U3176478 | ج1 |
| cc | n.a. | n.a. | No title | AG Neuropsychology | ج2-2 |
| cc | n.a. | n.a. | No title | Sarah Weidinger | 3 |
| cc | n.a. | n.a. | No title | Sarah Weidinger | 4 |
| -- | https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocd.13378 | n.a. | Decoupling in sensu | Photos compiled by Moritz for J Cosmetic Dermatol | 5 |

ملاحظات:

N/A = غير متوفر

CC = مؤسسة المشاع الإبداعي