

## إدارة الإجهاد: كيفية تقليل الإجهاد والتعامل معه

### ما هو الضغط النفسي (الإجهاد)؟

الإجهاد هو الشعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي. يمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من حياتك اليومية. مثل زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، مشاكل عائلته أو مخاوف مالية جديدة وقائمة. قد تجد أن لها تأثيراً تراكمياً، مع بناء كل ضغوط فوق بعضها البعض.

خلال هذه المواقف، قد تشعر بالتهديد أو الانزعاج وقد يخلق جسمك استجابة للضغط. يمكن أن يتسبب هذا في مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية، وبغير طريقة تصرفك، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة.

إذا تعريف الضغط (الإجهاد) هو "حالة أو شعور يعاني منها الشخص عندما يدرك أنه المطالب تتجاوز الموارد الشخصية والاجتماعية التي يستطيع الفرد تنفيذها"

### هل يمكن أن يكون الضغط إيجابياً؟

أظهرت الأبحاث أن التوتر قد يكون إيجابياً في بعض الأحيان. حيث انه يمكن أن يجعلك أكثر يقظة ويساعدك على الأداء بشكل أفضل في مواقف معينة. ومع ذلك، وجد أن الإجهاد مفيد فقط إذا كان قصير العمر. أما بالنسبة للإجهاد المفرط أو المطول يمكن أن يساهم في أمراض مثل أمراض القلب ومشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب وغيرها.

### ما الذي يمكن أن يؤدي إليه الإجهاد لفترات طويلة؟

يؤثر الإجهاد علينا بعدد من الطرق، جسدياً وعاطفياً وبكثافات متفاوتة. ولقد ذكرنا سابقاً أن مقداراً معتدلاً من الإجهاد يمكن أن يساعدنا على الأداء بشكل أفضل في المواقف الصعبة، ولكن الضغط الزائد أو المطول يمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية. يمكن أن يشمل ذلك انخفاض مستويات المناعة، وآلام العضلات وارتفاع ضغط الدم وصعوبة في الجهاز الهضمي والأمعاء، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS)، أو مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب والأرق. كما تظهر الأبحاث أن الإجهاد يمكن أن يساهم في تطور الأمراض الرئيسية، مثل أمراض القلب والاكتئاب والسمنة هذا يعني أنه من المهم التحكم في الإجهاد والحفاظ عليه بمستوى صحي لمنع حدوث ضرر طويل المدى لجسمك وعقلك.

### كيف يمكنني التعرف على علامات الإجهاد؟

كل شخص يعاني من الإجهاد. ومع ذلك، عندما يؤثر على حياتك وصحتك ورفاهيتك، من المهم معالجته في أقرب وقت ممكن، وبينما يؤثر الإجهاد على الجميع بشكل مختلف، هناك علامات وأعراض شائعة وهي:

- مشاعر القلق أو القلق المستمرة
- تقلبات مزاجية أو تغيرات في مزاجك
- صعوبة في النوم أو الأرق
- كآبة
- الشعور بالإعياء
- ألم في الظهر

- الإسهال والإمساك
- ارتفاع ضغط الدم
- صداع
- مشاكل في العلاقات
- ضيق في التنفس
- تصلب الرقبة أو الفك
- معدة مضطربة
- زيادة أو خسارة الوزن
- إذا كنت تعاني من هذه الأعراض لفترة طويلة، وتشعر أنها تؤثر على حياتك اليومية أو تجعلك تشعر بتوعلك، يجب عليك التحدث إلى طبيبك العام

### انظر إلى كيف تتعامل حالياً مع الإجهاد

فكر في الطرق التي تديرها حالياً. هل استراتيجيات التأقلم الخاصة بك صحية أو غير صحية أو مفيدة أو غير منتجة؟ لسوء الحظ، يتعامل الكثير من الناس مع الإجهاد بطرق تزيد من تعقيد المشكلة.

### طرق غير صحية للتعامل مع الإجهاد

قد تقلل استراتيجيات التأقلم هذه من التوتر مؤقتاً، ولكنها تسبب المزيد من الضرر على المدى الطويل:

- التدخين
- الإفراط أو التقريط في تناول الطعام
- الجلوس لساعات أمام التلفزيون أو الكمبيوتر
- الانسحاب من الأصدقاء والعائلة والأنشطة
- استخدام حبوب أو أدوية للاسترخاء
- النوم كثيراً
- المماثلة
- ملء كل دقيقة من اليوم لتجنب مواجهة المشكلة
- الضغط على الآخرين (الانتقام، الغضب، العنف الجسدي)

### تعلم كيفية إدارة الإجهاد:

عقلك يستحق أفضل من أن يكون محملاً بوظيفة القلق التي لا تنتهي!

نظراً لأن كل شخص لديه استجابة فريدة للتوتر، فلا يوجد "مقاس واحد يناسب الجميع" لإدارة الإجهاد. لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع أو في كل موقف، لذا جرب تقنيات واستراتيجيات مختلفة. ركز على ما يجعلك تشعر بالهدوء والتحكم.

### استراتيجيات إداره الإجهاد

#### 1- تجنب الإجهاد غير الضروري

- تعلم كيف تقول "لا" - اعرف حدودك والتزم بها. سواء في حياتك الشخصية أو المهنية، رفض قبول المسؤوليات الإضافية عندما تكون قريباً من الوصول إليهم. تناول أكثر مما يمكنك التعامل معه

- تجنب الأشخاص الذين يضغطون عليك - إذا تسبب شخص ما باستمرار في الضغط في حياتك ولا يمكنك قلب العلاقة، فحد من مقدار الوقت الذي تقضيه مع هذا الشخص أو أنهى العلاقة تماماً.

## ٢- تغيير الوضع

إذا كنت لا تستطيع تجنب الموقف، فحاول تغييره. اكتشف ما يمكنك فعله لتغيير الأشياء حتى لا تظهر المشكلة في المستقبل. غالباً ما يتضمن هذا تغيير الطريقة التي تتواصل بها وتعمل بها في حياتك اليومية.

عبر عن مشاعرك بدلاً من تعبئتها. إذا كان هناك شيء أو شخص يزعجك، فأبلغ عن مخاوفك بطريقة منفتحة ومحترمة. إذا لم تعبر مشاعرك، فسوف يزداد الاستياء وسيبقى الوضع كما هو.

## 3- التكيف مع الضغوط

إذا كنت لا تستطيع تغيير الضغط، فغير نفسك. يمكنك التكيف مع المواقف العصيبة واستعادة الشعور بالسيطرة عن طريق تغيير توقعاتك وموقفك.

## 4 - تقبل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها

بعض مصادر التوتر لا مفر منها. لا يمكنك منع أو تغيير الضغوطات مثل وفاة شخص عزيز أو مرض خطير أو ركود وطني. في مثل هذه الحالات، فإن أفضل طريقة للتعامل مع التوتر هي قبول الأشياء كما هي. قد يكون القبول صعباً، ولكن على المدى الطويل، يكون الأمر أسهل من الصراخ ضد موقف لا يمكنك تغييره.

- لا تحاول السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه. الكثير من الأشياء في الحياة خارجة عن سيطرتنا - وخاصة سلوك الآخرين. بدلاً من الضغط عليهم، ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها مثل الطريقة التي تختارها للتفاعل مع المشكلات.
- ابحث عن الاتجاه السعودي. كما يقول المثل، "ما لا يقبلنا يجعلنا أقوى". عند مواجهة تحديات كبيرة، حاول أن تنتظر إليها كفرص للنمو الشخصي. إذا ساهمت اختياراتك السيئة في المواقف العصيبة، فكر فيها وتعلم من أخطائك.
- شارك مشاعرك. تحدث إلى صديق موثوق به أو حدد موعداً مع معالج نفسي. قد يكون التعبير عما تمر به أمراً سهلاً للغاية، حتى إذا لم يكن هناك شيء يمكنك القيام به لتغيير الموقف المجهد.

## هـ- خصص وقتاً للمتعة والاسترخاء

بالإضافة إلى نهج المسؤولية والموقف الإيجابي، يمكنك تقليل التوتر في حياتك عن طريق رعاية نفسك. إذا خصصت وقتاً بشكل منتظم للمتعة والاسترخاء، فسنتكون في مكان أفضل للتعامل مع ضغوطات الحياة عندما تأتي حتماً.

طرق صحية للاسترخاء وإعادة الشحن:

- المشي.
- قضاء الوقت في الطبيعة.
- الاتصال بصديق جيد.
- التمارين الرياضية.
- الكتابة.
- خذ حماماً طويلاً.
- شموع معطرة خفيفة
- شرب كوب دافئ من القهوة أو الشاي.

- اللعب مع حيوان أليف.
- الحصول على تدليك.
- قراءه كتاب.
- وغيرها

لا تتشغل في صخب الحياة لدرجة أنك تنسى أن تعتني باحتياجاتك الخاصة. رعاية نفسك ضرورة وليست ترفا.

## 6- اعتماد أسلوب حياة صحي

يمكنك زيادة مقاومتك للضغط من خلال تعزيز صحتك الجسدية.

- ممارسة النشاط البدني بانتظام. يلعب النشاط البدني دورا رئيسيا في الحد من آثار الإجهاد ومنعها. خصص وقتا لممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل خمس مرات أسبوعيا.
- ممارسة النشاط البدني تؤدي الى إفراز مواد كيميائية جيدة في الدماغ تسمى الإندورفين. كما أنه يساعدك على الحصول على اللياقة البدنية ، مما يجعلك تشعر بتحسن بشكل عام.
- تناول نظاما غذائيا صحيا. تعد الأجسام التي تتمتع بتغذية جيدة أفضل استعدادا للتعامل مع الإجهاد، لذا انتبه لما تأكله. ابدأ يومك مباشرة مع وجبة الإفطار، وحافظ على طاقتك وذهنك صاف مع وجبات متوازنة ومغذية طوال اليوم.
- قلل من الكافيين والسكر. غالبا ما تنتهي الكافيين والسكر "المرتفعة" المؤقتة بانهيار في المزاج والطاقة. من خلال تقليل كمية القهوة والمشروبات الغازية والشوكولاتة والوجبات الخفيفة من السكر في نظامك الغذائي، ستشعر براحة أكبر وستنام بشكل أفضل.
- تجنب الكحول والسجائر والمخدرات.
- الحصول على قسط كاف من النوم. النوم الكافي يغذي عقلك، وكذلك جسمك. سيزيد الشعور بالتعب من توترك لأنه قد يجعلك تفكر بشكل غير منطقي.
- التنفس العميق والمريح بحد ذاته قد يساعد في تخفيف التوتر. يساعدك هذا على الحصول على الكثير من الأكسجين وينشط استجابة الاسترخاء للجسم.
- ابتسم واضحك. أدمغتنا مترابطة مع عواطفنا وتعبيرات الوجه. عندما يشعر الناس بالضغط ، غالبا ما يكون لديهم الكثير من الضغط في وجوههم. لذا فإن الضحك أو الابتسامات يمكن أن تساعد في تخفيف بعض هذا التوتر وتحسين الموقف.