

كيف تتخلص من الضغوط النفسية؟



- هل أنت على وعى بالأشياء التي تسبب لك التوتر؟
- هل تنظم وقتك لتفادي إرباك اللحظات الأخيرة؟
- هل تخصص لك وقتاً كل يوم للاسترخاء وتؤدي أشياء وتستمتع بها؟
- هل تنام ٨ ساعات كل ليلة..
- تأكل بنظام غذائي متوازن وتحدد وقتاً للتمارين الرياضية؟
- هل تتجنب التدخين والكحول؟
- هل تستطيع أن تضحك..
- تبكى... تعبر عن مشاعرك؟
- هل يشاركك مشاكلك صديق قريب أو شخص مقرب منك ومن العائلة؟
- هل تعلم أين تجد المساعدة عندما تكون الضغوط زائدة عن الحد؟
- حاول الإجابة على هذه الأسئلة لأنها سوف تساعدك على تفهم

حقيقة وضعك وقدرتك على تحمل ضغوط الحياة اليومية

تعريف الضغوط النفسية

أى مؤثر (خارجى - داخلى) حقيقى أو تخيلى يؤدي إلى استجابة الجهاز النفسى العصبى ليتوافق أو يتكيف مع التغيير الذى يواجهه .

الضغوط ونوع الشخصية

أصبحت نظرية ماير فريدمان ورأى روزثمان - وهما متخصصان فى أمراض القلب، واحدة من أشهر نظريات الضغط النفسى وتأثيرها على صحة الإنسان فقد وجد هذان العالمان أن النمط السلوكى « أ » يؤدي على الأرجح إلى الإصابة بالنوبات القلبية عند الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة على وجه العموم أما الأفراد الذين يتسمون بالنمط السلوكى ب فإن احتمالات إصابتهم بأمراض القلب قليلة

• التمييز بين خصائص النمطين السلوكيين أ و ب

شخصية النمط أ

- يتحرك بسرعة
- يأكل بسرعة
- يتكلم بسرعة
- يشعر بنفاد الصبر بصورة متكررة

شخصية النمط ب

- يتحرك على مهل
- يأكل على مهل
- يتكلم على مهل
- يتمتع بالصبر على الدوام

أهم أسباب الضغوط ؟

١. الذات: الشخصية.. التوتر الشديد فى أسلوب الحياة.. الحساسية الزائدة فى التعامل مع مشاكل الحياة اليومية.. الصعوبة

فى اتخاذ القرارات، قمع الذات المبالغ فيها :

٢. تغيرات الحياة الأساسية: الزواج، تربية الأطفال الطلاق، موت أحد المقربين، عجز أو مرض أحد أفراد الأسرة المشاكل الجنسية، التوزيع، غير المتساوى للمسؤوليات بين أعضاء الأسرة، الشجار والضرب المتكرر فى الأسرة ضغوطات دراسية

٣. العمل الوظيفى: تعارض وغموض الدور، زيادة أو نقصان الحمل الوظيفى المناوبة ، افتقاد العلاقات الشخصية المتبادلة فى العمل، فرص غير كافية للتطوير المهنى

٤. الناحية المالية الديون التوزيع غير المتساوى للدخل متطلبات الحياة اليومية

٥. البيئة المحيطة: العيش فى منطقة غير آمنة، الأماكن المزدحمة الأحوال الجوية،

التلوث الكوارث الطبيعية

كيف يؤثر التوتر على جسمك؟

يتفاعل الجسم مع التوتر والشعور بالقلق بسبب زيادة إفراز بعض الهرمونات (الإدرينالين والنور ادرينالين) وهى المسؤولة عن ظهور الأعراض الجسدية المختلفة

مراحل التوتر

١. مرحلة الإنذار:

الجسم يفرز هرمون الإدرينالين الذى يؤثر على طاقة الجسم ومن أعراض زيادة إفرازه سرعة دقات القلب سرعة التنفس ، وشد العضلات

٢. مرحلة المقاومة:

وفيهما يكون الإحساس بالتعب والتوتر وعدم القدرة على تحمل

الأشياء الأخرى

٣. مرحلة التعب:

ويكون الفرد فيها أكثر عرضة للأمراض وعدم القدرة على اتخاذ القرارات أو التفاعل مع الآخرين

أنواع الضغوط

١. الضغوط الانفعالية: القلق . الاكتئاب . المخاوف .

٢. الضغوط الأسرية: الجدالات . الصراعات . الانفصال . الطلاق . تربية الأطفال . وجود أطفال مرضى أو معاقين .

٣. الضغوط الاجتماعية: التفاعل مع الآخرين . كثرة اللقاءات أو قلة . العزلة . الإسراف فى السهر أو الحفلات . المسؤوليات الاجتماعية .

٤. الضغوط المهنية: العمل المكثف . العمل القليل . صراعات مع الرؤساء والمشرفين . قلة المكافآت . زيادة المسؤوليات وغيرها .

٥. الضغوط البيئية: الضوضاء الشديدة . الضباب والدخان . درجة الحرارة . الأزدحام . نقص الإضاءة أو الإفراط فيها .

٦. ضغوط التغيير والانتقال: السفر . الهجرة . تغير المسكن . الإقامة . العمل .

٧. الضغوط الكيميائية: التدخين . الكافيه . الكحوليات . العقاقير . المخدرات وغيرها .

٨. الضغوط العضوية: الأمراض . صعوبات النوم . الإجهاد الشديد . العادات السيئة . العادات الغذائية السيئة .

إنذارات تزايد الضغوط والإجهاد (مؤشرات حدوث الضغط)

١. اضطرابات النوم

بقلم



د. علاء فرغلي

استشارى الطب النفسى

النفس المطمئنة

6

العدد 101 يناير 2012



التي تصل للمخ وكلما ازداد التوتر قلت نسبة الأكسجين وكلما قل الأكسجين زاد التوتر إن من يدفع إلى الغضب العارم يشبه تماما ذلك الشخص الذي يخنق نفسه ولذلك فمن الطبيعي أن تتسم ردود أفعالك بالتوتر إذا لم تتعلم كيف تتنفس بحرية

٢. ابتسم من فضلك:

فالحبرة والتجربة والحكمة والشعراء والعلماء والأبحاث العلمية كل هؤلاء يؤكدون فوائد الابتسام وتأثير الوجه البشوش على الصحة والفاعلية على الآخرين والأمر الذي لايقبل الجدل أن الابتسامة تدفع بالمزيد من الدم إلى شعيرات المخ فتشطه وتريح الجسد

٣. إرخ عضلاتك:

من الحركات الجسدية المعروفة لدى حدوث التوتر شد عضلات الفك أو الشد على قبضة اليد وأحيانا عضلة البطن وهذه الحركات تؤدي إلى سرعة استهلاك الطاقة وبطء الحركة وهنا عليك أن تحدد أي عضلاتك تتعرض للشد أكثر من غيرها ثم جرب دائما أن تغمض عينيك وتطلق موجة من الاسترخاء الذهني والبدني من حولك وستجد أن عضلاتك تسترخي بالتدريج وأن الهدوء يسيطر على مشاركتك

٤. سيطر على ذهنك

لكي تسيطر على الموقف يجب أن تعرف أبعادك لذا راجع كل جوانب الموقف وحدد اختياراتك للتعامل معه وتذكر دائما أنه لا توجد مشكلة تخلو تماما من الإيجابيات وكما قال (أينشتاين) مع كل عقبة أو مشكلة توجد فرصة جديدة للاكتشاف وحل المشكلة.

يجعلنا ننظر إلى مشاكلنا بمنظور مختلف ويخفف من حدة المشاكل **الدعم الاجتماعي والروحي :**

حين يواجه الشخص مشكلة يحتاج إلى دعم اجتماعي وعاطفي وروحي عن طريق إيجاد نظام اجتماعي يدعم الفرد في ظروفه التي يمر بها ويكون الدعم من عدة أطراف (الأهل - الأصدقاء - الجيران - زملاء العمل - المؤسسات الدينية والتربوية) **التغذية الجيدة:**

يجب تناول الغذاء الجيد عن طريق الفواكه والخضروات والحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التي تساعد على تخفيف الضغط العصبي مثل الفيتامينات A, B, C, D, E, K,

و الأملاح المعدنية الكالسيوم، والفوسفور، المغنسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم

العناصر النادرة: الكروم، الحديد، الفلور، المنغنيز، النحاس، الزنك، الكبريت

كيف تسيطر على الضغوط فور حدوثها؟

يتوقف إحساسك بالإجهاد على إدراكك للضغوط وتصرفك حيالها وعلى طريقة استجابتك للمواقف العصبية التي تحدث كل يوم مثل الغضب والرفض والمقاطعة والجدل ونكت الوعد والأخبار السيئة والمكالمات الهاتفية والخوف من الخسارة والطقس السيئ وارتباك حالة المرور واقترب أجل تسليم المشروع والالتزام بالكثير من المهام وضغوط المنافسين ومفاجآت السوق

١. نظم تنفسك

من العجيب حقا أننا نقوم بحبس أنفاسنا لعدة ثوان مع أي بادرة للتوتر أي أننا نقلل كمية الأكسجين

٢. اضطرابات الهضم
٢. اضطرابات التنفس
٤. خفقان القلب
٥. التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك
٦. الاكتئاب
٧. التوتر العضلي والشد
٨. الغضب لأتفه الأسباب
٩. التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
١٠. الاجهاد السريع
١١. تلاحق الأمراض ونقص المناعة
١٢. التعرض للحوادث

أعراض الضغوط والتوتر

١. الأعراض الجسدية
التوتر والرعشة
العرق الزائد
الصداع بأنواعه: نصفي - دوري - توترى
آلام العضلات خاصة الرقبة والكتاف
اضطرابات النوم
ضغط الفكين أو احتكاك الأسنان
الامساك - الإسهال - المغص
آلام الظهر خاصة الجزء السفلي
التهاب الجلد - الطفح الجلدي
عسر الهضم - قرحة المعدة أو الإثني عشر
اضطرابات الشهية
التعب وفقدان الطاقة
زيادة التعرض للحوادث
٢. الأعراض الانفعالية
سرعة الانفعال
تقلب المزاج
العصبية وسرعة الغضب
العداونية واللجوء للعنف
الاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي

أساليب التكيف الصحيح مع الضغوط

التفاعل مع المشكلة إحدى وسائل مواجهة الضغوط اليومية تكون بالفصل بين التوتر الذي يمكننا أن نتحكم فيه والتوتر الذي لايمكن التحكم فيه ومن ثم وجه طاقتك تجاه الأشياء التي ترى أنه بإمكانك تغييرها وسوف تندهش للاختلاف الذي يمكن أن تحققه **إدارة الوقت :**

هل دائما تتمنى لو أن هناك ساعات إضافية في اليوم وهل تؤجل الأعمال حتى اللحظة الأخيرة؟ إذا كانت الإجابة بنعم فأنت لاتدير وقتك بكفاءة . إن تنظيم الوقت يقلل من التوتر ويترك لك وقتا كافيا للاسترخاء

الأنشطة الجسمانية:

إن ممارسة أي نشاط جسماني يساعدك على التخلص من التوتر حيث تستنفد طاقتك من خلالها مثل المشي، التمرينات الرياضية، الأعمال المنزلية وبعض الأشياء التي تخفف التوتر **الاسترخاء :**

من الضروري أن تتعلم كيف تسترخي ويساعدك على ذلك القراءة، الاستماع إلى القرآن الكريم التنفس العميق ، حمام ساخن ، القيلولة والسباحة .

المرح:

هو النظر إلى الجانب الممتع من الموقف الضاغط بمعنى تحويل الموقف السلبي إلى موقف إيجابي مما يقلل من حدة الحدث السلبي ويجعلك تنظر إلى الأمر ببساطة أكثر كما ننصح بممارسة الأنشطة التي تحقق لك متعة مثل مشاهدة مسرحيات وأفلام كوميدية ، جلسات مع الأصدقاء المرحين فالمرح

