



ارتقادات للتخلص من الضغط النفسي

العيش وفق القيم التي يؤمن بها الشخص: حيث كلما كانت أفعال الشخص تعكس قيمه واعتقاداته، كان أكثر سعادة بغض النظر عن مدى انشغاله في الحياة.

تولي زمام الأمور: حيث يشعر الشخص بالقوة عند إيجاد الحلول التي تناسبه وليس الحلول التي ترضي الآخرين.

مساعدة الآخرين: حيث إن مساعدة الأشخاص الذين يمرون بظروف أسوأ تجعل الشخص يرى مشاكله من وجهة نظر مختلفة، كما أن العطاء يزيد من مرونة الشخص وسعادته.

تحدي الذات: وذلك بوضع أهداف وتحديات جديدة؛ حيث يساعد ذلك على زيادة ثقة الشخص بنفسه وقدرته على التعامل مع الضغوط النفسية المختلفة، وقد تكون هذه التحديات مرتبطة بالعمل أو بنشاط آخر مثل تعلم لغة أو رياضة جديدة.

تقبل الأمور التي لا يمكن تغييرها: حيث إن بعض الأمور تكون غير قابلة للتغيير، لذلك يُنصح بالتركيز على الأمور الأخرى التي يمكن التحكم بها.

الضحك: حيث يمكن لجس الفكاهة أن يعطي الشخص شعوراً أفضل، لذلك فإنه من الجيد أن يضحك الشخص حتى وإن كان مجهداً.

عدم القسوة على الذات: حيث إن الإجهاد والضغط النفسي تجلب التفكير السلبي، لذلك لا

الشخص على النوم، بالإضافة إلى أن الشعور بالتعب قد يقلل من قدرة الشخص على التفكير بعقلانية مما يزيد من الضغط النفسي، لذلك يُنصح بالنوم لمدة تتراوح بين ٧-٩ ساعات في الليل، وفي حال كان الشخص يعاني من الأرق ينصح بالنوم لأطول مدة ممكنة ليلاً وأخذ قيلولة نهاراً، بهدف التقليل من الإجهاد، وزيادة الإنتاجية والالتزان العاطفي للشخص.

الاسترخاء: قد يساعد الاسترخاء بشكل يومي على التحكم في الضغوط النفسية وحماية الجسم من آثار الإجهاد، ومن الأمثلة على التقنيات التي تساعد على الاسترخاء ما يأتي:

التنفس العميق. التخيل. التأمل. اليقظ. استرخاء العضلات التدريجي Progressive muscle relaxation (PMR). واختصاراً سابقاً.

التواصل مع الآخرين: إن مشاركة المشاعر والمخاوف مع الآخرين، مثل أفراد العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، أو المشاركة في الحديث عن المشاكل قد يشعر الشخص بالراحة، بالإضافة إلى أنه يساعد على التخفيف من الضغط النفسي، وذلك لأن التواصل مع الآخرين يساعد على التوصل لحلول مفيدة لم يفكر بها الشخص سابقاً.

نصائح أخرى: نوضح فيما يأتي بعض النصائح والاستراتيجيات الأخرى التي تساعد على التخفيف من الضغط النفسي:

يمكن التحكم في الضغط النفسي أو الإجهاد (Stress) بإجراء بعض التغييرات البسيطة على نمط الحياة، وذلك يساهم في تحسين الصحة العامة للشخص أيضاً، علماً أنه لا يوجد علاج سريع لهذه المشكلة كما لا توجد طريقة واحدة فعالة لجميع الأشخاص، ونوضح فيما يأتي بعض النصائح والإرشادات التي يمكن اتباعها للتخفيف من الضغط النفسي:

الشخص على تحمل الضغط النفسي بحيث يكون قادراً على التعامل مع تقلبات الحياة بشكل أفضل، لذلك يُنصح بالتخفيف من الضغط النفسي باتباع نظام غذائي يحتوي على المكونات الآتية: الفاكهة والخضراوات الطازجة. أحماض أوميغا-٣ الدهنية. البروتين عالي الجودة.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: قد يساهم النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية مثل المشي، والركض، والسباحة، في التخفيف من الضغط النفسي؛ حيث إن التمارين الرياضية تمنح شعوراً جيداً في حال ممارستها بتركيز؛ فتركيز الانتباه على الأساسيات الجسدية أثناء ممارسة التمارين يلعب دوراً في تحسين المزاج وتشتيت الانتباه عن مسببات الضغط النفسي، مما يساعد على التخلص من الأفكار السلبية التي تغذي الضغط النفسي.

أخذ قسط من الراحة: قد يؤدي الضغط النفسي المزمن إلى بعض الاضطرابات في النوم مثل النوم لساعات طويلة أو عدم قدرة

معرفة المسبب؛ يمكن التحكم في الضغط النفسي بتحديد مسبباته، وقد تكون هذه المسببات خارجية أو داخلية تتعلق بالشخص، ويتم بعد ذلك تحديد الطرق المناسبة للتحكم بهذه المسببات، حيث يمكن تسجيل قائمة بالمواقف، والمخاوف، والتحديات التي تحفز الضغط النفسي لدى الشخص، بالإضافة إلى ذلك قد يخف الضغط النفسي بإدارة الوقت، وفيما يأتي بيان بعض الأمثلة التي تساعد على إدارة الوقت: طلب المساعدة من الآخرين عندما يكون ذلك مناسباً. تهدئة النفس. تخصيص وقت للعناية بالذات. تحديد الأولويات.

الغذاء المتوازن: يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في تحسين المزاج، كما أنه يؤثر في قدرة الشخص على تحمل الضغوط النفسية، حيث إن تناول الأطعمة الجاهزة، والكربوهيدرات المكررة، والسكريات قد يزيد من أعراض الضغط النفسي والإجهاد، في حين أن الغذاء الصحي والمتوازن يساعد

مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمعة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232

هذه الطرق: العلاج المعرفي السلوكي: (Cognitive behavioral therapy) واختصارًا CBT، حيث يكون الهدف من العلاج المعرفي السلوكي تحديد أنماط التفكير السلبية لدى الشخص والعمل على تغييرها. تخفيف التوتر القائم على اليقظة الذهنية: (Mindfulness-based stress reduction) واختصارًا MBSR، وهو أسلوب علاجي يعتمد على استخدام التأمل واليقظة الذهنية لتخفيف من الضغط النفسي الذي يعاني منه الشخص.

الارتجاع البيولوجي: يهدف الارتجاع البيولوجي (Biofeedback) إلى إكساب الشخص القدرة على التحكم ببعض وظائف الجسم المسببة للتوتر والألم الجسدي، ويتم ذلك بمساعدة الشخص على تعلم المهارات التي تقلل من الضغط النفسي، من خلال توفير معلومات حول بعض العلامات الحيوية عند الاسترخاء مثل توتر العضلات ومعدل ضربات القلب، ويمكن استخدام الارتجاع البيولوجي لمعرفة كيفية استجابة الجسم للظروف الصعبة وكيفية التصدي لها بشكل أفضل، فعلى سبيل المثال يتمكن بعض الناس الذين يعانون من الصداع النصفي، الذي يتطور بشكل تدريجي، من إيقاف النوبات بالاستعانة بأسلوب الارتجاع البيولوجي.

العلاج الدوائي: يلجأ الأطباء في بعض الحالات للعلاج بالأدوية، ومن الجدير بالذكر أن الأدوية لا تساعد على التغلب على الضغوط النفسية، بل توصف لعلاج الأعراض المرافقة أو لعلاج الاضطرابات الصحية المسببة للضغط النفسي مثل الاكتئاب (Depression) أو اضطراب القلق (Anxiety disorder) أو المشاكل الأخرى غير النفسية، وفيما يأتي بيان بعض الأدوية المستخدمة: الأدوية المساعدة على النوم. مضادات القلق (Anti-anxiety medications). مضادات الاكتئاب (Antidepressants): ومن الجدير بالذكر أن استخدام مضادات الاكتئاب قد يخفي توتر الشخص، أي أنه لا يساعد الشخص على تجاوزه والتعامل معه، كما أن لهذه الأدوية بعض الآثار الجانبية، حيث قد تزيد من بعض مضاعفات الضغط النفسي كانهخفاض الرغبة الجنسية.

بد أن ينتبه الشخص إلى ضرورة التفكير بشكل واقعي، وإيجاد حلول واقعية.

ملاحظة آثار الضغط النفسي: حيث قد يجعل الضغط النفسي الشخص غير قادر على ملاحظة تأثيرات الضغوط النفسية على الجسم، إلا أنه من المهم أن يكون الشخص واعيًا لأي تغيرات جسدية تحدث له.

الامتناع عن شرب الكحول وتجنب المنبهات: حيث إن شرب الكافيين والكحول يزيدان الأمر سوءًا.

إيجاد التوازن: حيث إنّه من المهم جدولة الوقت بحيث يكون الشخص منشغلًا بشكل منظم وليس منهكًا، ومن الجدير بالذكر أن العمل الشاق لا يعني بالضرورة العمل بكفاءة، ويُشار إلى أن العمل الزائد قد يؤدي إلى خفض الإنتاجية في بعض الحالات.

دواعي مراجعة الطبيب: تستدعي بعض حالات الضغط النفسي مراجعة الطبيب، وفيما يأتي بيان هذه الحالات:

ظهور علامات أو أعراض غير معتادة، كأعراض الهلع التي تتمثل بالدوار، أو التنفس بشكل سريع، أو تسارع معدل نبضات القلب. عدم القدرة على التحكم في مشاعر الخوف. عدم القدرة على العمل والإنتاج سواء في البيت أو في العمل. وجود ذكريات متعلقة بصدمة أو حدث قاس. تأثير الضغط النفسي في صحة الشخص أو عندما يكون سببًا لإرهاقه.

كيفية علاج الضغط النفسي طبيًا: لا يُعدّ الضغط النفسي تشخيصًا طبيًا يُعالج باتّباع علاج محدد، بل إنّ علاجه يتضمن طرقًا عديدة مثل إحداث تغييرات في الوضع الحالي، أو من خلال تطوير مهارات الشخص بحيث يكون قادرًا على التغلب على الضغوط النفسية، بالإضافة إلى تطبيق تقنيات الاسترخاء كما ذكرنا سابقًا، وقد تستدعي بعض الحالات علاج الأعراض أو الاضطراب الصحي الذي سبب الضغط النفسي.

ونوضح فيما يأتي طرق العلاج الطبية المتبعة للتخفيف من الضغط النفسي:

● **العلاج النفسي:** تتعدد طرق العلاج النفسي (Psychotherapy) المتبعة لعلاج أعراض الضغط النفسي، وفيما يأتي بيان بعض