



كيف تتخلص من الضغوط النفسية؟

الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة على وجه العموم. أما الأفراد الذين يتسمون بالنمط السلوكي «ب» فإن احتمالات إصابتهم بأمراض القلب قليلة.

نظريات الضغط النفسي وتأثيرها على صحة الإنسان. فقد وجد هذان العالمان أن النمط السلوكي «أ» يؤدي على الأرجح إلى الإصابة بالنبوبات القلبية عند

هل أنت على وعي بالأشياء التي تسبب لك التوتر؟ هل تنظم وقتك لتفادي إرباك اللحظات الأخيرة؟

هل تخصص لك وقتا كل يوم للاسترخاء وتؤدي أشياء وتستمتع بها؟ هل تنام ٨ ساعات كل ليلة.. تأكل بنظام غذائي متوازن وتحدد وقتا للتمارين الرياضية؟

هل تتجنب التدخين.. الكحول؟ هل تستطيع أن تضحك.. تبكي.. تعبر عن مشاعرك؟ هل يشاركك مشاكلك صديق قريب أو شخص مقرب منك من 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 :** أي مؤثر (خارجي - داخلي) حقيقي أو تخيلي يؤدي إلى استجابة الجهاز النفسي العصبي ليتوافق أو يتكيف مع التغيير الذي يواجهه ..

■ **الضغوط ونوع الشخصية :** أصبحت نظرية «ماير فريدمان» و«راي روزثمان» - وهما متخصصان في أمراض القلب - واحدة من أشهر

شخصية النمط (ب)	شخصية النمط (أ)
يتحرك على مهل	يتحرك بسرعة
يأكل على مهل	يأكل بسرعة
يتكلم على مهل	يتكلم بسرعة
يتمتع بالصبر على الدوام	يشعر بنفاد الصبر بصورة متكررة

٣ - العمل الوظيفي: تعارض وغموض الدور، زيادة أو نقصان الحمل الوظيفي، المناوبة، افتقاد العلاقات الشخصية المتبادلة في العمل، فرص غير كافية للتطوير المهني.

٤ - الناحية المالية: الديون، التوزيع غير المتساوي للدخل، متطلبات الحياة اليومية. ٥ - البيئة المحيطة: العيش في 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

أهم أسباب الضغوط ؟ ١ - الذات/الشخصية: التوتر الشديد في أسلوب الحياة.. الحساسية الزائدة في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية.. الصعوبة في اتخاذ القرارات، قمع الذات المبالغ فيه.

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

المرح يجعلنا ننظر إلى مشاكلنا بمنظور مختلف ويخفف من حدة المشاكل



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)

ممارسة أي نشاط جسماني يساعدك علي التخلص من التوتر

(مؤشرات حدوث الضغط)

- اضطرابات النوم .
- اضطرابات الهضم .
- اضطرابات التنفس .
- خفقان القلب .
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك .

- الاكتئاب .
- التوتر العضلي والشد .
- الغضب لأتفه الأسباب .
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم .

- الإجهاد السريع .

- تلاحق الأمراض ونقص المناعة .
- التعرض للحوادث .

أعراض الضغوط والتوتر

(١) الأعراض الجسدية :

- التوتر والرعدة .
- العرق الزائد
- الصداع بأنواعه : نصفي - دوري - توتري .

- الآم العضلات خاصة الرقبة والأكتاف .
- اضطرابات النوم .
- ضغط الفكين أو احتكاك الأسنان .
- الإمساك - الإسهال - المغص .



مثل [الإدرينالين والنور إدرينالين] وهي المسئولة عن ظهور الأعراض الجسدية المختلفة .

مراحل التوتر:

١- مرحلة الإنذار Alarm Stage: الجسم يفرز هرمون الإدرينالين الذي يؤثر على طاقة الجسم، ومن أعراض زيادة إفرازه سرعة دقات القلب، سرعة التنفس، وشد العضلات.

٢- مرحلة المقاومة Resistance Stage: وفيها يكون الإحساس بالتعب، التوتر، وعدم القدرة على تحمل الأشياء الأخرى.

٣- مرحلة التعب Exhaustion Stage: ويكون الفرد فيها أكثر عرضة للأمراض وعدم القدرة على اتخاذ القرارات أو التفاعل مع الآخرين.

أنواع الضغوط

- الضغوط الانفعالية : (القلق - الاكتئاب - المخاوف)
- الضغوط الأسرية : (المجادلات - الصراعات - الانفصال - الطلاق - تربية الأطفال - وجود أطفال مرضى أو معاقين).

- الضغوط الاجتماعية : (التفاعل مع الآخرين - كثرة اللقاءات أو قلة العزلة - الإسراف في السهر أو الحفلات - المسئوليات الاجتماعية).

- الضغوط المهنية : (العمل المكثف - العمل القليل - صراعات مع الرؤساء والمشرفين - قلة المكافآت - زيادة المسئوليات وغيرها..)

- الضغوط البيئية : (الضوضاء الشديدة - الضباب والدخان - درجة الحرارة - الازدحام - نقص الإضاءة أو الإفراط فيها)

- ضغوط التغيير والانتقال: (السفر - الهجرة - تغيير المسكن - الإقامة - العمل..)
- الضغوط الكيميائية: (التدخين - الكافيه - الكحوليات - العقاقير - المخدرات وغيرها..)

- الضغوط العضوية : (الأمراض - صعوبات النوم - الإجهاد الشديد - العادات الصحية السيئة - العادات الغذائية السيئة).

إنذارات تزايد الضغط والإجهاد:

- 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 .
- العدوانية واللجوء للعنف .
- الاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي .

- سرعة البكاء والاكتئاب .
- (٣) الأعراض المعرفية والذهنية :
- النسيان - صعوبة التركيز - ضعف الذاكرة .

- صعوبة اتخاذ القرار .
- الاضطرابات في التفكير .
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- انخفاض الإنتاجية والدافعية .
- تزايد عدد الأخطاء .
- إصدار أحكام غير صائبة .

(٤) أعراض العلاقات :

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين - لوم الآخرين .
- نسيان المواعيد وإلغاؤها قبل فترة وجيزة .

- تصيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية .
- التجاهل وغياب الاهتمام الشخصي - البرود - التفاعل الألى .

- أساليب التكيف الصحيح مع الضغوط:

التفاعل مع المشكلة :

إحدى وسائل مواجهة الضغوط اليومية، تكون بالفصل بين التوتر الذي يمكننا أن نتحكم فيه، والتوتر الذي لا يمكن التحكم فيه، ومن ثم وجه طاقتك تجاه الأشياء

الابتسامة تدفع بالمزيد من الدم إلى شعيرات المخ فتنشطه وتريح الجسد

تناول الغذاء الجيد عن طريق الفواكه والخضروات تساعد على تخفيف الضغط العصبي

ومفاجأت السوق .

(١) نَظِّم تنفسك :

من العجيب حقا أننا نقوم بحبس أنفاسنا لعدة ثوان مع أي بادرة للتوتر. أي أننا نقلل كمية الأكسجين التي تصل للمخ. وكلما ازداد التوتر قلت نسبة الأكسجين، وكلما قل الأكسجين زاد التوتر. إن من يندفع إلى الغضب العارم يشبه تماماً ذلك الشخص الذي يخنق نفسه. ولذلك فمن الطبيعي أن تتسم ردود أفعالك بالتوتر إذا لم تتعلم كيف تتنفس بحرية .

(٢) ابتسم من فضلك :

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

(٣) إرخ عضلاتك :

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

(٤) سيطر على ذهنك :

لكي تسيطر على الموقف يجب أن تعرف أبعاده. لذا راجع كل جوانب الموقف وحدد اختياراتك للتعامل معه، وتذكر دائماً أنه لا توجد مشكلة تخلو تماماً من الإيجابيات. وكما قال (أينشتاين): «مع كل عقبة أو مشكلة توجد فرصة جديدة للاكتشاف وحل المشكلة».

الفواكه والخضراوات، والحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التي تساعد على تخفيف الضغط العصبي مثل الفيتامينات A, B, C, D, E, K. الأملاح المعدنية: الكالسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم. - العناصر النادرة: الكروم، الحديد، الفلور، المنجنيز، 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 ونكث الوعد والأخبار السيئة والمكالمات الهاتفية الكثيفة والخوف من الخسارة والطقس السيئ وارتباك حالة المرور واقتراب أجل تسليم المشروع والالتزام بالكثير من المهام وضغوط المنافسين

التي ترى أنه بإمكانك تغييرها، وسوف تدهش للاختلاف الذي يمكن أن تحققه.

إدارة الوقت :

هل دائماً تتمنى لو أن هناك ساعات إضافية في اليوم، وهل تؤجل الأعمال حتى اللحظة الأخيرة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فأنت لا تدير وقتك بكفاءة، إن تنظيم الوقت يقلل من التوتر ويترك لك وقتاً كافياً للاسترخاء.

الأنشطة الجسمانية :

إن ممارسة أي نشاط جسمني تساعدك 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، أحلام اليقظة، المساج، التنفس العميق، اليوجا، 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 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

