

التعامل مع الإجهاد النفسي وتحمله

ما هو الإجهاد النفسي؟

الإجهاد النفسي هو رد فعل طبيعي على تغيرات مختلفة نتعرض لها في الحياة. للإجهاد شكلان: بدني وعاطفي. يشعر الناس بدنيا بالإجهاد عبر تغيرات في عادات النوم وشهية الأكل والنشاط أو الحالة الصحية عموماً. كما يعاني الناس من الإجهاد النفسي حين تتناوب مشاعر الخوف أو الغضب أو الإثارة أو الحزن.



يمكن أن يتبدى الإجهاد على شكل مشاعر إيجابية أو سلبية أو خليط منهما. على سبيل المثال: يمكن أن يكون الشعور بالإجهاد إيجابياً حين يخطط أحدنا لعرس أو للقاء عائلي أثناء فترة الأعياد. ويمكن أن يغمر الإحساس بالإجهاد الشخص فيجعل من الصعب عليه التعامل مع التغيرات الجديدة أو تحمّلها.

علامات الإجهاد النفسي

يمكن أن يؤثر الإجهاد على مشاعرك وعلى صحتك البدنية. تأخذ ردة فعل الجسم على الإجهاد النفسي أشكالاً عديدة. تشمل بعض التغيرات الشائعة على الجسم ما يلي:

- تغير مواعيد النوم.
- الشعور بالتعب أو بنقص النشاط.
- تغير في شهية الطعام.
- آلام بدنية ومنها ألم المعدة، والصداع وآلام الظهر.
- تكرار الإصابة بالأمراض.



يمكن للإجهاد النفسي أن يغير أيضاً ما تشعر به. على سبيل المثال، إن كنت تشعر بالإجهاد، قد تلاحظ أنك:

- قلقٌ باستمرار، أو يصعب عليك الاسترخاء.
- يصعب عليك التركيز أو الانتباه أو تذكر الأمور.
- تشعر بالنقص أو بالوحدة.
- تتجنب الآخرين.
- تنزعج وتشعر بالإحباط من أبسط الأمور.

يعاني الكثيرون من الإجهاد أثناء حياتهم. لكن قد يؤدي إحساس الناس الغامر بالإجهاد إلى مشاكل جدية منها الحزن والقلق وارتفاع ضغط الدم وضعف مناعة الجسم. حين تعطل هذه الأحاسيس حياتك اليومية، ربّما يكون ذلك إشارة إلى أن الوقت قد حان لطلب المساعدة. مثلاً، فكر بطلب المساعدة إن فقدت شهيتك للأكل أو لم تعد تهتمك الأنشطة التي كانت تدخل السرور إلى قلبك عادة.



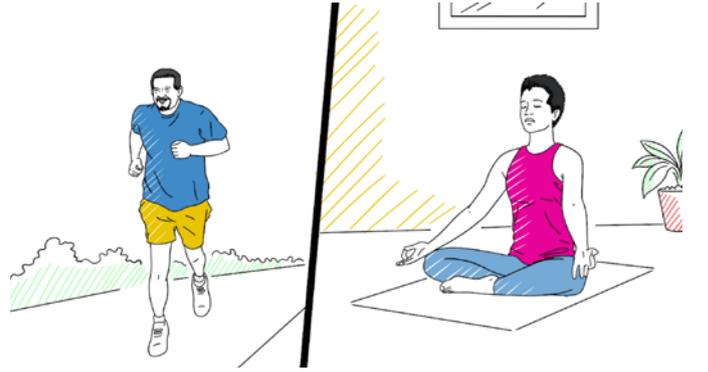
مهارات تحمّل الإجهاد لمساعدة البالغين على التعامل معه

مهارات تحمّل الإجهاد هي الطريقة التي يتعامل فيها الناس مع الإجهاد ويعتنون بصحتهم النفسية. تشمل مهارات تحمّل الإجهاد الشائعة ما يلي:



النوم لساعات كافية: يساعد النوم لساعات كافية أداءك الذهني بحيث تستطيع تركيز الانتباه وترتيب المهام واتخاذ القرار للمحافظة على نظام صحي للنوم، التزم بمواعيد نومك، وبنظام غذائي صحي وتجنب شرب المشروبات المنبهة (التي تحتوي على كافيين) قبل موعد نومك بست ساعات.

المواظبة على روتين معين: يساعدك الالتزام بروتين معين على الشعور بالأمان وبالقدرة على التحكم. يتضمن الروتين تكرار بعض الأنشطة في نفس المواعيد وبنفس التسلسل يوميا أو أسبوعيا ومنها الاستيقاظ والنوم في الموعد ذاته كل يوم.



الاعتزاز بثقافتك: قد يساعدك ارتباطك بثقافتك على التعامل مع الإجهاد النفسي وتحمله على الأمد الطويل. إعداد وجبات من الطعام الشائع في ثقافتك، والتواصل مع الآخرين وممارسة المعتقدات الدينية والاستماع للموسيقى هي جميعا أساليب تعبر من خلالها عن اعتزازك بثقافتك.

الحركة البدنية: تقلل الحركة البدنية والقيام بتمارين رياضية لـ ١٥ دقيقة يوميا على الأقل الإجهاد النفسي، مما يساعدك على النوم بشكل أفضل ويحسن مزاجك. المشي وشد العضلات والرقص هي من بين أساليب تحريك البدن.

قد تساعدك هذه المهارات على التفكير بشكل أفضل، واتخاذ قرارات أفضل، والاستجابة لمتطلبات الحياة والأسرة العديدة. يمكن لخمس دقائق لا أكثر كل يوم أن تترك أثرا كبيرا على سلامة صحتك الجسدية والنفسية.

