الاجهاد النفسي والتعامل معه

Psychological Stress and Coping Strategies

مقدمة

يُعدّ الإجهاد النفسي ((Stressمن أكثر المشكلات شيوعًا في العصر الحديث،
إذ يواجهه الإنسان في مختلف مراحل حياته نتيجة
متطلبات الدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية أو الظروف المعيشية.
ورغم أن قدرًا معتدلًا من الضغط قد يكون دافعًا للإنجاز،
فإن استمراره أو شدته يؤديان إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية
(Lazarus & Folkman, 1984).

تعريف المنظمة العالمية للصحة

تعرف منظمة الصحة العالمية **الإجهاد النفسي** على أنه

حالة من القلق أو التوتر النفسي

الناجم عن وضع صعب.

وهو استجابة بشرية طبيعية

تدفعنا إلى مواجهة التحديات والتهديدات التي نمر بها في حياتنا.

والجميع يعاني الإجهاد بدرجة أو بأخرى.

ولكن الطريقة التي نستجيب بها للإجهاد تصنع فرقاً كبيراً في حالة الرفاه العام التي نعيشها.

https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/stress

تأثير الاجهاد النفسي

يؤثر الإجهاد على العقل والجسم معاً.

فالقليل من الإجهاد قد يكون مفيداً ويساعدنا في أداء أنشطتنا اليومية.

ولكن

الكثير منه قد يسبب مشاكل صحية جسدية ونفسية.

لذلك فإن تعلّم طرق التكيّف مع الإجهاد يمكن أن يساعدنا في تخفيف الضغط ودعم عافيتنا النفسية والجسدية.

أنواع الإجهاد النفسي

الإجهاد الإيجابي(Eustress)

ضغط محفّز يساعد على الإنجاز مثل الاستعداد لامتحان أو مسابقة.

الإجهاد السلبي(Distress)

ضغط ضار يؤدي إلى الإرهاق والقلق وانخفاض الأداء.

الإجهاد الحاد

قصير المدى ويزول بزوال الموقف.

الإجهاد المزمن

طويل المدى ويعد الأخطر صحيا ونفسيا.

•

مصادر الإجهاد النفسي

الضغوط الدراسية أو المهنية

المشكلات الأسرية والاجتماعية

الضائقة المالية

الأمراض أو فقدان شخص عزيز

التغيرات الحياتية المفاجئة

عوامل الضغط المدرسي

مجاراة وتيرة الزملاء في الصف.

متابعة مجرى الحديث أثناء العمل الجماعي.

تدوين الملاحظات في الوقت نفسه مع الاستماع.

فهم عدة تعليمات في آنٍ واحد.

تحويل الانتباه والانتقال بين المواد أو المهام.

القراءة بسرعة ودقة.

فهم المقروء.

التعبير عن الأفكار شفهيًا أو كتابيًا.

.

إتقان الإملاء والقواعد.

التحدث أمام الصف.

إنجاز الواجبات والأعمال المدرسية.

الإجابة العفوية عن سؤال.

الرسم والكتابة اليدوية

الضغط المرتبط بالتغيير والانتقالات

أعراض الإجهاد النفسي

أعراض نفسية: القلق والتوتر

العصبية وسرعة الغضب

صعوبة التركيز

اضطرابات النوم

أعراض جسدية: صداع وآلام عضلية

تعب مستمر

مشكلات هضمية

ضعف المناعة

أعراض سلوكية

الانعزال الاجتماعي

الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية

التسويف وتراجع الأداء

معالجة الاجهاد

وضع جدول تنظيم المهام يومياً

يمكن أن يساعدنا وضع جدول يومي في استخدام وقتنا بكفاءة والحد بقدر أكبر من الاجهاد

. حدد وقتاً للوجبات المنتظمة

ووقتاً لقضائه مع أفراد الأسرة

وأوقاتاً للتمارين الرياضية

والأعمال المنزلية اليومية والأنشطة الترفيهية الأخرى.

أخذ قسطاً كافياً من النوم

يعدالحصول على قسط كافٍ من النوم مهم للجسم والعقل معاً.

فالنوم يرمم ويريح ويجدد نشاط أجسامنا ويمكن أن يساعد في عكس مسار آثار الإجهاد.

تشمل عادات النوم الحسنة (التي تُعرف أيضاً باسم النوم الصحي) ما يلي:

واظب على عاداتك. اذهب للنوم في الوقت نفسه كل ليلة واستيقظ في الوقت نفسه كل صباح،

بما في ذلك أثناء عطل نهاية الأسبوع.

اجعل مكان نومك هادئاً ومظلماً ومريحاً وبدرجة حرارة مناسبة، إن أمكن.

قلل استخدامك للأجهزة الإلكترونية، مثل التلفزيون والحاسوب والهواتف الذكية، قبل النوم.

تجنب الوجبات الثقيلة والكافيين قبل وقت النوم.

مارس بعض التمارين الرياضية. فالنشاط البدني أثناء النهار يمكن أن يساعد على النوم بسهولة أكبر في الليل.

تواصل مع الآخرين

تواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء وتحدث عن شواغلك ومشاعرك مع من تثق بهم. التواصل مع الآخرين يمكن أن يرفع معنوياتنا ويساعدنا في التغلب على الإجهاد.

تناول طعاماً صحياً

ما نتناوله من طعام وشراب يمكن أن يؤثر على صحتنا. حاول أن تأكل وجبات متوازنة وفي أوقات منتظمة. اشرب ما يكفي من السوائل، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة إن أمكن.

مارس الرياضة بانتظام

ممارسة الرياضة بشكل منتظم يومياً يمكن أن يساعدك في التغلب على الإجهاد. ويمكن أن تشمل الرياضة المشي والتمارين الأشد كثافة معاً.

قلل من وقت متابعة الأخبار

تمضية الكثير من الوقت في متابعة الأخبار على التلفزيون وقنوات التواصل الاجتماعي يمكن أن يزيد من الإجهاد. قلل من الوقت الذي تمضيه في متابعة الأخبار إذا كانت تزيد من إحساسك بالضغط والإجهاد.

تمارين الاسترخاء والتنفس العميق

التأمل واليقظة الذهنية

التعبير عن المشاعر بدل كبتها