

## الفصل السابع عشر

### معالجة الضغوط النفسية

مُعالجة الضغوط لا تعني التخلُّص منها، أو تجنُّبها، واستبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط في الحياة أمرٌ طبيعيٌّ، ووجودها لا يعني أننا مرضي، بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة وأمور أخرى غير متوقعة، ومن ثمَّ فإنَّ علاج الضغوط لا يتم بالتخلُّص منها وإنما يتم بالتعايش معها، ومُعالجة نتائجها السَّلبية.

ومُعالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلَّم بعض الطرق التي من شأنها أن تُساعدنا علي التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السَّلبية بقدر الإمكان.

ولبلورة الخطوط العريضة، والنقاط الرئيسيَّة التي يمكن أن تشمل عليها الأساليب الملائمة لمعايشة الضغوط، والتغلُّب علي آثارها السَّلبية، فإنَّنا نُلخص في النقاط التالية كثيراً من نتائج البحوث العلميَّة، والتجارب التي أجراها علماء الصحة النفسية للإعانة علي ضبط الضغوط والتحكُّم فيها أو في نتائجها علي نحوٍ فعَّال، كالتالي:

## أولاً: معالجة الضغوط النفسية لضمان عدم تراكمها:

لابدّ من تسجيل الضغوط التي يمكن أن يواجهها الفرد وعلاجها أولاً فأول، فحتى الضغوط البسيطة تتحوّل إلي عبءٍ ضار بالصحة إذا ما تراكمت، وعلي ذلك يمكن الاستعانة بمقياس الضغوط التّالي للتعرفُ علي مختلف أنواع الضغوط التي يمكن أن يواجهها الفرد في الوقت الراهن:

١. وفاة الزوجة أو وفاة الزوج.
٢. الطلاق.
٣. انفصال عن الزوج أو الزوجة.
٤. حبس أو حجز في سجن أو ما أشبهه.
٥. وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين.
٦. التعرُّض لإصابة خطيرة، أو مرض خطير.
٧. أعباء الزواج.
٨. الفصل عن العمل.
٩. التقاعد عن العمل.
١٠. التغيُّر الملحوظ في صحّة أو سلوك أحد أفراد الأسرة (إلي الأسوأ).

- ١١ . الحمل .
- ١٢ . المشكلات الجنسيَّة .
- ١٣ . تعديل مهم في العمل ( الإفلاس مثلاً ) .
- ١٤ . وفاة صديق عزيز .
- ١٥ . التغيُّر المفاجئ في الوضع المالي ( إلي الأحسن أو إلي الأسوأ ) .
- ١٦ . التغيُّر الملحوظ في معدل المشاجرات الزوجية ( أقل أو أكثر من اللازم في أمور خاصَّة بتربية الأطفال، أو السلوك الشخصي ) .
- ١٧ . الحصول علي قروض كبيرة لشراء منزل أو سيارة ( أكثر من خمسين ألف جنيه ) .
- ١٨ . التغيُّر الأساسي في ظروف العمل أو المهنة .
- ١٩ . رحيل الابن أو الابنة عن الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو أي سبب آخر .
- ٢٠ . مشاحنات مع أهل الزوج أو الزوجة .
- ٢١ . تحقيق إنجاز شخصي مهم .
- ٢٢ . توقف الزوجة عن العمل أو بدوِّها لعملٍ جديد .

- ٢٣ . بدء الدراسة أو الانتهاء منها .
- ٢٤ . تغيُّر في ظروف السكن ( ترميم — بناء مسكن جديد — تدهور حالة المنزل .. إلخ) .
- ٢٥ . مشكلات مع رئيس العمل .
- ٢٦ . تغيُّر في محل الإقامة .
- ٢٧ . تغيُّر جذري في ساعات العمل .
- ٢٨ . الانتقال لمدرسةٍ أو كليةٍ جديدة .
- ٢٩ . تغيُّر مهم في معدل الأنشطة الترفيهية .
- ٣٠ . تغيُّر مهم في معدل الأنشطة الدينية .
- ٣١ . تغيُّر مهم في معدل الأنشطة الاجتماعية .
- ٣٢ . تغيُّر شديد في عادات النوم والاستيقاظ .
- ٣٣ . تغيُّر مهم في معدل اللقاءات الأسرية .
- ٣٤ . تغيُّر مهم في عادات الغذاء والمأكل .
- ٣٥ . خلافات قانونية بسيطة ( أخطاء مرورية — مخالفة — مشاحنة .. وغيرها ) .

## ثانياً : التخفُّف من الضغوط وليس التخلُّص منها:

علي الفرد أن يجعل أهدافه معقولة، فليس من الواقع في شيءٍ أن نتخلَّص من كلِّ الضغوط والأعباء تماماً، ولهذا.. اجعل هدفك ينصب علي التخفيف من هذه الضغوط، فمن المؤكَّد أن مُجرِّدٍ تقليل بسيطٍ منها سيؤدي إلي نتائج وفروق ضخمة في قدرتنا علي التكيُّف معها ومعالجتها، والجدير بالذكر أن هناك ضغوط يمكن التوقف عنها، مثل: التدخين، أو تناول الأطعمة الدسمة، أو تعاطي المخدرات والخمور.

## ثالثاً: التوازن بين تحقيق الاحتياجات الخاصة وتلبية مطالب الآخرين:

اجعل هدفك من العلاقات الاجتماعية معقولاً، فمن المتعذر أن تُلبي وأن تجعل هدفك هو إرضاء كلِّ مَنْ تعرف ومَنْ لا تعرف.. من الجميل أن تُساعد الآخرين، وأن تمنح بعضاً من وقتك وجهدك للنَّاس، ولكن لا تنس أن لك أيضاً احتياجات خاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه.

## رابعاً: متي يمكن أن تقول « لا » واضحة وصريحة ؟

تعلَّم الرفض للطلبات غير المعقولة بأن تقول « لا » صريحة، ولكن هذا لا يعني أن تقول « لا » من أجل المخالفة والمعاندة وخلق الأجواء العدائية، وإنما يعني أن تكون قادراً علي أن تعرف احتياجاتك، والوقت المُتاح لك، وأوليات العمل بالنسبة لك، وأن تعترف وأن تُعلن عدم قدرتك علي تلبية ما يُلقي عليك من متطلبات.

## خامساً: المعالجة المنطقية للصراعات :

عندما تثور بينك وبين الآخرين صراعات أو خلافات في الرأي لا تجعل هدفك أن تكسب كل شيء، ولو كان علي حساب الآخرين، فأفتح دائماً مجالاً للتفاوض، وتبادل وجهات النظر والوصول للحلول التوفيقية.. وحتى إذا تعذر أن تكسب في موقف، أو أن تحوله لمصلحتك، بسبب ظروف غير مواتية، فليس معني ذلك أن تبقى ناقماً أو ساخطاً. إن الخسارة وحدها ليست هي التي تمثل الخطر الأكبر علي الصحة، ولكن إدراكنا لهذه الخسارة، وتفسيراتنا غير المنطقية لها.

## سادساً : توزيع الأعباء :

قم بتوزيع الأعباء الملقاة علي عاتقك بدلاً من أن تضع نفسك في موقف المسؤول عن كل كبيرة وصغيرة في المنزل والعمل، إنك بذلك تحقق عدة مكاسب: تمنح نفسك وقتاً أطول، وفرصة أفضل للاهتمام بأولويات أخري تشعر بأنها أهم، كما أنك تمنح الآخرين فرصة أكثر لتحمل المسؤولية، ومن ثم يكون بإمكانك تحويلهم إلي قوة إيجابية وفعالة لسير العمل وأمور الأسرة، ومن تخفيف الأعباء الملقاة عليك.. إن علاج جزء كبير من المعاناة من الاكتئاب يتمثل في توزيع المسؤوليات بين الجميع.

## سابعا: الإقلال من الشعور العدواني :

تبيّن أن الإقلال من المشاعر العدوانية، ومحاولة استخدام طرق أفضل لحل المشكلات والصراعات والخلافات اليومية مع الآخرين يقومان بدور فعّال في التغلّب علي النتائج السلبية التي يمكن أن ترتبط بالضغوط. وأصبح من المعروف أنّه كلّما استطاع الشخص ضبط عدوانه وعدائه للآخرين، قلّت تصرفاته الانفعالية التي تؤزم الأمور أكثر، وتقلّل من عداء الآخرين له.

وعلي هذا.. فالشخص يحتاج أن يُدرّب نفسه علي عدم الانزعاج لكلّ كبيرة وصغيرة، وأن يُدرّب نفسه علي اكتساب بعض المهارات الاجتماعية التي تمكنه من تحويل مواقف التشاحن والصراع إلي مواقف من المكسب والتبادل، ومن المؤكّد أن مهارات تأكيد الذات، والتدرّب علي الاسترخاء، وتعديل الحوارات الداخلية، وتعديل طرقنا في تفسير نوايا الآخرين ومقاصدهم، والبحث عن دعم الأصدقاء والمعارف، جميعها تلعب دوراً مهماً في الاتجاه الصحي ممّا يُساعد الشخص علي التحكم الانفعالي بطرق ايجابية.

## ثامناً: ممارسة الاسترخاء :

من المرغوب فيه أن نمارس الاسترخاء يومياً عدداً من المرّات إلي أن تتحوّل بالتدرّج أسلوباً مستقراً وثابتاً في حياتنا، وهناك طريقة مختصرة نوجزها في التالي:

● خذ نفساً عميقاً بسرعةٍ ولكن بهدوء. اعقد يديك واضغطهما بقوةٍ معاً. إذا كنت جالساً، ضم ساقيك معاً بإحكامٍ إلي أن تشعر بقليل من الألم. شد بطنك بقوةٍ إلي الداخل. ضم فكيك بشدةٍ. حافظ علي هذا الوضع المشدود في أعضاء الجسم لفترةٍ تتراوح من (٥) إلي (٧) ثوانٍ.. والآن عد إلي وضعك الطبيعي، تنفس للخارج ببطءٍ. لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء. لاحظ أن التوتر والشد يتبددان تدريجياً، وأنت تُردد بينك وبين نفسك أنك مسترخٍ وهادئ.

إذا لم يتحقق الاسترخاء المطلوب، أعد هذا التمرين إلي أن يتحقق الاسترخاء المطلوب، لكن لا تُبالغ في عملية الشد العضلي، إذ تكفي درجة معقولة منه تمكنك من الإحساس به، ومن ثم الإحساس بالاسترخاء اللاحق لعملية التوتر.

### تاسعاً: اللياقة الصحيّة :

من الأشياء التي بيّن البحث العلمي أهميتها في التخفيف من الضغوط والاكْتئاب الاهتمام بالتمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي والسباحة. ويوصي علماء النفس الرياضي بأن الوصول إلي متطلبات اللياقة الصحيّة والبدنية يحتاج من (١٥) إلي (٦٠) دقيقة من التمارين الرياضية ثلاث مرّات أسبوعياً. ولكي نصل بالتدريب إلي الفائدة المرجوة منه يفضل أن تكون الممارسة متصلة، بمعنى

أن يتراوح وقت التمرين الواحد من (١٥) إلى (٣٠) دقيقة متصلة  
وليست متقطعة.

وإذا لم يسمح الوقت، أو إذا لم يكن المكان يسمح لممارسة  
النشاطات الرياضية فمن الممكن إدماج الوقت المطلوب في  
نشاطاتك اليومية المعتادة، مثل: عود نفسك السير عند الانتقال  
من مكان إلى آخر، تحرك أو مارس بعض النشاطات الرياضية  
أثناء أدائك بعض الأعمال الروتينية في المنزل، اصعد السلم بدلاً  
من المصعد الكهربائي، ساهم في النشاطات المنزلية التي تحتاج  
إلى الحركة.. إلخ.

والبحوث المعاصرة بيّنت أن التنفس الجيد أمر قد يفضل  
عنه الكثير، وأن النجاح فيه يرتبط بارتفاع الأداء الصحي،  
والتخفيض من مستويات الاكتئاب والقلق، ومن القواعد السليمة  
لتحقيق التنفس الجيد أن نركز على التنفس من البطن وليس من  
الصدر: ضع كتاباً على بطنك. خذ نفساً عميقاً. ولكي تتأكد من  
أن طريقتك في التنفس جيدة ذلك إذا لاحظت أن بطنك يرتفع  
بالكتاب عند الشهيق، وينخفض عندما يخرج الزفير.

ولتحقيق المزيد من التنفس الجيد حاول أن يستغرق الزفير  
فترة أطول من الشهيق، فالزفير بشكل خاص يُساعد على  
التخلص من السموم الموجودة بالجسم. ويتطلب التدريب على

التنفس الجيد تدريب الرئتين، ويكون ذلك بأن تأخذ نفساً عميقاً  
وكبيراً عدداً من المرّات يومياً، وأن تحتفظ به لفترةٍ في الرئتين،  
كذلك حاول أن تبقي عضلات الفكين دائماً في وضع مسترخٍ؛  
لأنّ ذلك يُساعد علي الحصول علي كمية كبيرة من الأكسجين  
وتوصيلهما إلي المناطق المنخفضة من الرئتين.

كما تتطلّب اللياقة الصحيّة الاهتمام بالنظام الغذائي، كالبعّد  
عن النهم أو الإسراف في تناول الأطعمة الدسمة التي تُفقد الجسم  
حيويته وتزيد كمية الأعباء والضغوط والجهد، لكن الغذاء المتوازن  
لا يعني الحرمان من الطعام إلي حدّ التجويع.

