

حادى عشر:

• **كيف نواجه الضغوط النفسية؟!**

كيف تواجه الضغوط النفسية؟!

هل أنت واقع تحت ضغط عصبى؟! هل تعرضت لآى أزمة جسدية أو نفسية من قبل؟ ألم تبحث عن حل لذلك؟! هل بدأت؟.. هل استسلمت؟!

قد يعانى الإنسان بصفة عامة من ضغوط الحياة التى تؤثر على صحته وطموحاته وآماله، وقد تحطم اعتزازه وثقته بنفسه.

فقد يتعرض لهذه الضغوط بصور مختلفة، إما بسبب العمل أو النواحي العاطفية أو العائلية، مما يتسبب له فى التوتر والقلق نتيجة عدم إحساسه بالأمان بأية صورة كانت.

وهذه الضغوط من الممكن أن تؤدى لتدهور الجهاز المناعى بالجسم فتقل مقاومته للأمراض المختلفة كالربو والصداع وآلام الظهر والقرحات والدوخة والإسهال والإمساك وعدم التركيز وتقود لأعراض القلب والشرايين.

فمثلاً: الطموح الزائد قد يجعل الشخص يعمل أكثر من طاقته حتى يحقق مزيداً من النجاح ومهما حقق لا يرضى لأنه يأمل فى الأكثر فيتعرض لضغوط نفسية.. وهؤلاء الطامحون زيادة على اللزم قد يتعرضون لأعراض القلب فى سن صغيرة.

وكذلك الأشخاص سريعو الانفعال يتعرضون لضغط الدم المرتفع، حيث تؤدى الضغوط النفسية لنقص مرونة الأوعية الدموية بنسبة ٥٠٪، كما أنها تزيد من سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط

الدم، وكل هذه العوامل ممكن أن تؤدى لمرض تصلب الشرايين والأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

• ولذا فمتى شعرت بالضغط العصبى.. لا بد أن تعرف أن هناك خطأ ما يعترض حياتك ولا بد من وقفة لعلاجه.. وعلى ذلك يجب أن تخصص وقتاً لنفسك مهما كنت مشغولاً للاسترخاء أو للتمشية حتى تكسر حدة الملل.. وتبتعد عن الجو الذى يضايقك، سواء أكان بالمنزل أو العمل أو غيرهما. وإذا لم ينفع هذا فأنت تكون وقعت تحت ضغط عصبى بالفعل!

فماذا تعرف عن الضغط العصبى؟

عرفه علماء النفس "بأنه ردة فعل الجسم على أى تغيير مفاجئ يجعله فى حالة استنفار دائمة".

والضغط النفسى أو العصبى تهاجم عوامله الجزء الضعيف من الجسم.. فنجد أحيانا شخصا يصاب بضغط الدم سواء أكان الضغط المرتفع أو المنخفض، وآخر قرحة فى المعدة وغيره ترتفع نسبة سكره أو يصاب بأزمات قلبية... إلخ.. وهكذا حسب الجزء الضعيف فيه والذى يستجيب لهذا.

• **فكيف تكون ردة فعل الجسم أمام أى ضغط عصبى من الناحية الفسيولوجية؟!**

إن الإنسان حينما يعتره خطر ما ويسبب له ضغطاً عصبياً يفرز جسمه فى تلك الحالة هورمونى الأدرينالين والنورادرينالين فتزداد سرعة نبض القلب ويتغير قطر الشرايين وتبدأ إعادة توزيع كمية الدم

على القلب والعضلات الضرورية للتحرك لمواجهة الخطر، وتزداد سرعة الأنفاس لتزويد العضلات بكمية أكبر من الأوكسجين ويغدو الشخص أكثر انتباهاً.

كما أن العرق تزداد إفرازاته ويقشعر البدن بسبب انقباض الشرايين وتفرز الغدتان الكظريتان هورمونات من فئة الكورتيزول وهى ترفع معدل السكر فى الدم مما يؤمن طاقة إضافية للعضلات والدماغ.

وهذه الهورمونات لها تأثير أيضا على المناطق الدماغية التى تقوم بإفرازها، وحين تنطلق هذه الهورمونات التى تنبه الدماغ لخطر قادم تجعل الجسم فى حالة استعداد إما لمواجهة أو الهروب منه وفى كل الأحوال يكون متوترا.

ولهورمون الكورتيزول تأثير على المنطقة المسماة "الهيوكامب" "Hippo compe" وهى المنطقة المسئولة عن الذاكرة وضبط الانفعالات فى الدماغ.

• والمشكلة تكمن فى أن تتحول الاضطرابات النفسية لأعراض جسمية إذا ظل سبب الضغط قائما واستهتر به صاحبه.

• والأشخاص الذين يعانون من ضغط عصبى شديد يصابون بما يسمى بالانفعالية المفرطة فيغضبون بسرعة ويسئون تفسير الأمور ويتأرجحون بين الغضب والضحك الهستيرى.

• وهناك حالة أخرى يطلق عليها حالة "فرط التيقظ" وهى تتميز

بأن يكون صاحبها كثير الغضب.. مواقفه متصلبة.. دائم القمع لنفسه.. تصاحبه حالة من الأرق.

• وقد يدخل البعض فى حالة تدعى " التعويض المفرط " فيستسلم الشخص لأفكاره وأحلام اليقظة التى يحل عن طريقها مشاكله.

• إن الإفراط فى إفراز هورمونات الضغط النفسى يؤثر على الشهية للطعام، وممكن أن يؤدى لأرق مستمر أو لانهيار عصبى أو اضطرابات فى العمليات الإدراكية فتشوش القدرة على التركيز وتصبح الحياة سوداوية، ويصاب الشخص بنوبات هلع شديدة.

وبصفة عامة:

• يتعرض الإنسان للضغط النفسى عندما يحتاج لاستعادة توازنه النفسى.. والقليل من الضغط النفسى "الصحى" ضرورى للنجاح فى بعض الأعمال.

• **ويمر الضغط النفسى بثلاث مراحل:** التنبه، المقاومة، الإحساس بالإرهاق.

• بعض الناس عرضة للضغط النفسى أكثر من غيرهم بسبب حساسيتهم الشديدة.

• الضغط النفسى الشديد يؤدى للأمراض الجسمية وللانهيار العصبى.. ولا بد من محاولة السيطرة عليه بالوقوف على أسبابه والاسترخاء والراحة. ولنأخذ مثالا على هذا الضغط بسبب العمل.. وله أشكال كثيرة :

- سنجد أن بعض الناس يفرطون في العمل بلا داع وقد يرجع هذا لإهمال أهاليهم لهم في الطفولة مثلا وهؤلاء يعملون لدرجة الإرهاق ليثبتوا وجودهم .

والحل في ذلك: أن نحاول اكتساب الثقة في أنفسنا ونحيطها بأناس يقدرونا، ويقدرنا، ويقدرنا ما نقوم به ويفهمون ما نستشعره .

أما من يفرط في العمل أكثر من طاقته لتحقيق زيادة مادية هو في حاجة إليها.. فيجب أن ينتبه إلى أن هذا وقتي.. لأنه قد يضغط على نفسه للحد الذي لم يستطع معه إتمام أى شىء!

• وقد نجد البعض الآخر يجد صعوبة في طلب المساعدة، وذلك يحملهم فوق طاقتهم وهؤلاء غالبا خجلون ويخشون الصد.. والحل في ذلك اللجوء إلى بعض من نثق فيهم والدنيا أخذ وعطاء .

• والبعض الثالث يصعب عليهم أن يعترفوا أنهم ليسوا على مستوى المسئولية المسندة إليهم ويعتبرون طلبهم للمساعدة دليلا على ضعفهم، فينهكون أنفسهم ويضغطون عليها .

وينبغي أن يعلم هؤلاء أن المهم إنجاز العمل وليس من يقومون به وليس من العيب الاستعانة بالآخرين " فاليد وحدها لا تصفق " وإذا كان هذا يخجلكم فلا تعلنوا أنكم لا تستطيعون بمفردكم ولكن أعلنوا أنكم تستطيعون ولكنكم مثلا ستأخذون بعض الوقت ولو معكم مساعدون سيكون أفضل من الناحية الإنجازية .

• ولكن أحيانا يكون العيب في الشخص نفسه، فيكون مثلا من

النوع الذى لا يثق فى أحد ويتتابه الشعور بالكمال ويتشكك فى قدرات الآخرين.. ولذا فهو لا يسند أى عمل يخصه لغيره.

وهذا الشخص لو أصبح مسئولا فى مكان عمله يراقب عمل الآخرين بدقة شديدة مما يعرضه للإرهاق ويجعل العاملين معه يشعرون بأن عملهم لا ينسب لهم بسبب تدخله الدائم.

وقد يكون هذا نتيجة لخوفه وإحساسه بعدم الأمان من مجهول.. أما إذا وثق فى نفسه فيستطيع أن ينجز عمله بدقة ويكون مرنا مع من يعملون معه فيساعدهم على أن يثقوا فى أنفسهم، ويكون إنجاز العمل بشكل أفضل.

• وهناك من يعانى الغرور ويرى أن العمل سيكون بلا قيمة إذا لم ينجزه بنفسه، وهذا الشخص يكون مدمنا للعمل، طموحا، يسعى دوما لأن يعلم الناس أن العمل لا يتم إلا إذا أنجزه بنفسه، وهو غالبا قد يكون تفتح فى وسط مضطرب.

■ وعموما العمل وحده ليس السبب فى تلك الضغوط ولكن هناك مصادر كثيرة منها:

- الهموم المنزلية والمشاكل الصحية وضغط الوقت.
- متاعب العلاقات الاجتماعية: الوحدة، الزواج، الطلاق، المشاكل الحياتية.
- المشاكل البيئية: كالتلوث، عدم الشعور بالأمان.
- مشاكل مالية: ديون، مدارس، فواتير.
- مشاكل عمل: مع الموظفين والرؤساء.

• هموم المستقبل ... وغيرها الكثير.

• أعراض الضغط النفسي:

سلوكية ، جسدية ، فكرية ، انفعالية.

أولاً: أعراض الضغط النفسي السلوكية:

- إفراط في التدخين أو الأكل مع التزام الصمت.
- فقدان للشهية مؤقت أو مرضى.
- الإهمال في الشكل الخارجى والهندام.
- التشتت بين أعمال شتى وعدم إتمامها في المنزل أو العمل.
- وسوسة.. هرش وحكة.. قضم الأظافر.

ثانياً: أعراض جسدية:

- صداع وألم في الرقبة من الخلف أو الظهر.
- تعب في التنفس.. أو خفقان في القلب.
- توتر ونفاد صبر.. جفاف بالفم.
- ارتفاع الصوت وزيادة العرق وبرودة في اليدين والقدمين أو رعشة.
- عسر هضم وآلام في المعدة.. شعور بالدوخة والغثيان.
- حاجة ملحة للتبول مراراً، إسهال، أرق ، اضطرابات في الجنس، تقرح في المعدة.
- عدم تحمل الضجيج، شعور بالتعب، انقباض في الحلق والصدر والمعدة والكتفين والرقبة والخصدين.

ثالثا: أعراض فكرية:

- عدم التركيز وإحساس بضعف الذاكرة.
- عجز عن تذكر أحداث قريبة.
- عجز عن استيعاب معلومات جديدة.
- التفكير الدائم بلا حلول.. التردد.
- اتخاذ قرارات متسرة، أخطاء كثيرة.
- حكم مغلوطة عن الناس والمواقف وعدم الدقة.
- صعوبة فى إنجاز أى مهمة حتى لو كانت سهلة.
- إعطاء أهمية كبيرة للتفاصيل.

رابعا: أعراض انفعالية:

- قلق وغم، زعر مرضى من شىء معين.
- إحساس بالاضطهاد، عدائية.
- ارتياب وشكوك فيمن حوله.
- إحساس بالذنب والتعب الشديد.
- مزاج متقلب، نوبات بكاء، كوابيس.
- شعور بالوحدة، فقدان للمرح وانطواء على الذات.

• الشخصيات المعرضة للإصابة بالضغط العصبى:

▪ الشخصية القلقة:

لا يثق هذا النوع من الأشخاص بقدراته مهما حاولنا معه وغالبا

ما يشعر بالقهر وحين يحتل مركزا يتحمل فيه مسئوليات كثيرة لا يتحمل ويتهم الآخرين بالتقصير، وإذا طلب منه شيء يقبله حتى لو كان غير راض عنه حتى لا يظهر بمظهر سيئ، فهو ينفذ بعض رغبات الغير ظاهريا فقط وغالبا ما يضم الحقد بداخله للآخرين.

■ الشخصية الهيالة للكمال:

هذه الشخصية تميل للروتين ويكون له أهمية كبرى لديها، فكل أعماله يعمل على إتمامها في المدة المحددة لها، ويعمل جاهدا حتى لا يقع أى نوع من الخطأ، ومن الصعب عليه التجاوب مع المتغيرات الجديدة وخروجه من دائرة الروتين وهذا يوقعه في براثن الضغط النفسى، وعليه ألا يولى أهمية للمسائل غير المهمة ولا يهتم كثيرا بالتفاصيل، وهذا يجعله يوفر بعض الوقت الحريص عليه.

■ الشخصية المجازفة:

وهذه الشخصية متهورة تسعى دوما للمغامرة، ويتمتع هذا المجازف بالشجاعة والجرأة ولا يعير التفاصيل أهمية وهو مندفع وغير دقيق وهو يفتقر للقدرة على الانتباه.

■ الشخصية الطموحة:

يخصص الطموح كامل طاقته لعمله، فلا وقت لديه للتمتع بالحياة الاجتماعية، ولا يعتمد على أحد لمساعدته ويتقند نفسه والآخرين بقسوة وينفذ صبره ويغضب بسرعة، وهذا الشخص يعاني غالبا من ارتفاع فى ضغط الدم ويتعرض لأعراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين.

• **وعموماً:** إذا كان هذا هو حال الضغط النفسى وحال شخصياته فما الحل؟ **هل نستطيع أن نخرج من هذه الحالة إذا تعرضنا لها؟**

• **كيف نتخلص من هذا الضغط؟!**

• نحاول تحويله لمصلحتنا.. فالضغط النفسى فى حد ذاته ليس مرضاً، إنه ظاهرة فسيولوجية طبيعية هدفها حث الجسم على التكيف مع المحيط والواقع المثير حوله.. **فكيف نفعل هذا؟!**

▪ **وأهم ما يجب أن يفعله الإنسان إذا تعرض لهذا الضغط محاولة الخروج مما يضايقه بأية صورة:**

- فمثلاً من الممكن أن تغير طريقة تفكيرك للسيطرة على زمام الأمور.. أن تقول "لا" إذا أردت ذلك ولا تتردد.

- وأن تغير مظهرك وتبتعد عن الألوان الغامقة وتمتع بنفسك بما تحب وتتصرف على سجيتك وكما ترغب، وتدلل نفسك بما يرضيها.

- أن تنظم أسلوب حياتك وتجعله متوازناً وتتخذ نظاماً غذائياً متوازناً، وتمارس الرياضة المناسبة.

- أن تأخذ ساعات مناسبة للراحة والنوم وتبتعد عن المنبهات والمهدئات والكحوليات والتدخين.

- أن تتحدث مع الآخرين وتشارك المحيطين همومك وتحاول طلب المساعدة فهذا ليس عيباً.

- أن تتسلح بالإيمان والإصغاء لآراء الآخرين واقتراحاتهم.

- أن تستخدم بعض العبارات للاقناع الذاتى وتشحذ بها عقلك
مثل:

- لا أحد يولد قويا لكنه يكتسب القوة مع الوقت.
- سأستطيع أن أفعل ذلك.
- سأسيطر على الوضع.
- لست من النوع الذى يستسلم.
- إذا قارنت نفسى بغيرى فأنا أفضل.
- كثيرون يتمنون أن يكونوا مثلى.
- كل فشل يؤدى لنجاح وهو مجرد تأخير لموعد النجاح.
- إذا لم أحقق نجاحا اليوم سأحققه غدا.
- ليس لدى ما أخسره.
- لدى الإمكانيات وليس علىّ سوى المحاولة.

■ وهكذا.. تحاول أن تتخلص من الصورة التى أنت عليها.. وأؤكد لك أنك ستنجح.. ولكن ماذا لو كانت بعض الضغوط تلازمك ولم تستطع التخلص منها نهائيا.. عليك بقراءة تلك الروشته وحاول ثانية تنفيذ هذا النوع العلاجى!

• واليكم بروشنة مختصرة لمواجهة الضغط النفسى:

- نختار الأولويات المناسبة لأى شىء ونحدد هدفنا.
- لا نندم على فشل مر بنا، بل نحاول تحويله لنجاح ونتعلم من أخطائنا.

- نراجع أنفسنا إذا احتاج الأمر.
- نستمتع بأوقاتنا مع الأصدقاء والأهل، أو نشغل أنفسنا بالقراءة أو سماع الموسيقى أو أية هواية.
- لا نتردد ولا نضغط على أنفسنا بتقبل ما نرفضه.
- لا نكابر ونعترف بحاجتنا للمساعدة إذا احتجنا لها.
- نطرد الأفكار السيئة حتى لا نفكر بها بلا جدوى.
- لا بد أن نعلم بأن الجميع يخطئون وليس من العيب أن نخطئ ولكن العيب ألا نتعلم من أخطائنا.
- نكافئ أنفسنا حينما نقوم بعمل طيب بما تحبه.
- التسامح مع أنفسنا والآخرين.
- دائما نراجع أنفسنا عند الغضب ونسألها: هل الموضوع يستاهل كل هذا أم لا؟!.
- غنوا أو ارقصوا إذا أردتم ذلك.
- الضحك مهم للنفس وللوجه ولكل شيء.
- حاولوا التنفس بعمق عند الشعور بالضيق.
- تخصيص بعض الوقت للاسترخاء.. وإليك الطريقة المثلى في ممارسة الاسترخاء في الجزء المخصص "للاكتئاب".
- ممارسة الرياضة المحببة.

- تناولوا نظاما غذائيا مناسباً، والطعام في جو هادئ.
- لا تهملوا مظهركم واستخدموا ألواناً توحى بالتفاؤل.
- رتبوا المكان الذي تعيشون فيه واجعلوه مريحاً.
- ابحثوا عن أماكن تريحكم واذهبوا إليها.
- أفصحوا للمقربين عما يضايقكم.
- قيسوا مشاكلكم بمشاكل غيركم حتى تشعرُوا ببساطتها.
- ولكن إذا كانت الحالة متفاقمة لا بد من اللجوء لمتخصص نفسي للمساعدة..



وإذا كان البعض يحاول وينجح في الخروج من هذا النفق الضيق.. نفق الضغوط العصبية فهناك من يقع في فخ الأدمان معتقداً أنه ينخلص من ذلك.. فكيف نواجه هذا؟!