

## التحرر من القلق

### أعن نفسك على التكيف مع الإجهاد النفسي

تستطيع أن تعين نفسك بنفسك إذا تذكرت أنك قادر على تخفيف حدة القلق الذي تشعر به من خلال اتخاذ إجراءات معينة تتلخص في:

1. التخطيط المسبق لتلافي الإجهاد النفسي الذي يرافق أنشطة معينة.
2. تحديد المصادر الأساسية التي تسبب لك الإجهاد النفسي.
3. تطوير مجموعة من الاستراتيجيات وتطبيقها بصورة منتظمة إلى أن تآلفها، وذلك كي تطبقها تلقائياً عندما تحتاجها في ظروف معينة.

### تقنيات واستراتيجيات للتعاطي مع الإجهاد النفسي

يمكنك اختيار ما يناسبك من الوسائل الواردة أدناه حسب ما تقتضيه ظروفك الخاصة:

1. استفد من دعم أصدقائك وخالانك. تتكيف مع ما تشعر به ولا تخفي مشاعرك عن الآخرين الذين يمكن أن يكونوا سنداً لك. اطلب المساعدة عندما تحتاجها ولا ترفضها إذا عرضت عليك. وأنت بدورك تستطيع دوماً تقديم العون والمؤازرة لمن يحتاجها عندما تكون في وضع أفضل، ولكنك الآن أنت من يجب أن يقبل المساعدة.

2. تمارين الاسترخاء: يمكن أن يلعب الاسترخاء دوراً هاماً في التعامل مع الإجهاد النفسي وتخفيف حدة القلق. ثمة وسائل بسيطة يمكنك اتباعها في هذا الشأن. هاك بعضها :

- الاستحمام: الاستحمام متعة ووسيلة للاسترخاء. أضئ بعض الشموع وأضف زيتاً معطراً إلى الماء واستمع إلى موسيقى هادئة.
- خفّت الأنوار في غرفة الجلوس واستمع إلى موسيقى حاملة وعيناك مغلقتان وجسمك في حالة استرخاء.
- تجول في حديقة بيتك أو في حديقة عامة مجاورة. أنعم نظرك بالزهور والأشجار.

3. تمارين الاسترخاء: هناك تمارين متنوعة للاسترخاء، منها ما يتطلب جهداً عضلياً، ومنها ما يعتمد على تنظيم عملية التنفس (الشهيق والزفير) وتقنيات أخرى تتمثل في القيام بتمارين ذهنية مبنية على القدرة على التخيل.

#### 4. عملية التنفس

- فترة الشهيق: عبر الأنف ولمدة أربع ثوان.
  - فترة الزفير: عبر الفم ولمدة خمس ثوان.
  - ارخ كتفيك خلال عملية الزفير.
- استخدم عندما تتنفس عضلات معدتك للتحكم بعملية التنفس. وبعبارة أخرى استخدم عضلات المعدة خلال استنشاقك الهواء وكذلك خلال عملية الزفير كي يتسنى لك التنفس بعمق وأخذ القسط الكافي من الهواء الذي يمكنك من الاسترخاء.

عندما يشعر الناس بالقلق يميلون إلى التنفس بصورة غير مضبوطة بمعنى أنهم لا يستشقون قدرًا كافيًا من الهواء وبالتالي من الأوكسجين وللتعويض عن ذلك يتنفسون بوتيرة أسرع من المعتاد. لكن التنفس على هذا النحو قد يجعل المرء يشعر بالدوار وربما يغمى عليه، وقد ينجم عن ذلك حالة يسميها الأخصائيون «التنفس المفرط» (Hyperventilation) سنعرض لها بتفصيل أكثر لاحقاً.

ثابر على التمرن على التنفس على النحو الذي عرضناه إلى أن تشعر أنك قادر على التنفس بالطريقة المطلوبة في أي وقت وأينما كنت - إن هذه الطريقة بسيطة بقدر ما هي فعالة في تخفيف وطأة التوتر العصبي، فضلاً عن فائدتها بصورة خاصة عندما تضطر لمواجهة ظروف عصبية أو مواقف صعبة.

#### 5. تمرين شد العضلات

- استلق على الأرض
  - ابدأ بشد عضلات قدميك وبقية عضلاتك ثم استرخ.
  - شد عضلات ساقيك بكل ما تستطيع من قوة ثم أرخهم.
  - طبق عملية الشد والاسترخاء ثم انتقل إلى عضلات الورك والمعدة والصدر والذراعين والرقبة والوجه.
- ملاحظة: إذا كنت ممن يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مشكلات قلبية، فينبغي أن تستشير طبيبك قبل القيام بهذا التمرين.

## 6. استخدام المخيلة

خذ السيناريو التالي:

- اختر مكاناً مناسباً للجلوس أو التمدد.
  - تخيل أنك تسرح في حديقة غناء تمتع نظرك بالأزهار والنباتات أو الأشجار.
  - يلفت انتباهك وجود جدار في جانب من جوانب الحديقة وفي وسط هذا الجدار باب خشبي قديم.
  - تسير نحو هذا الباب وتفتحه.
  - ما إن تتخطى الجدار حتى تقع عينك على مكان يُشعرك بالأمان والطمأنينة - مكان تستطيع الركون إليه بعيداً عن العالم.
  - استمتع بإقامتك في هذا المكان.
  - عندما تشعر أن الوقت قد حان عد أدراجك متجهاً نحو الباب الذي دخلت منه.
  - غادر المكان مغلقاً الباب ورائك بحزم وهدوء، واثقاً بأنك تستطيع اللجوء إلى هذا المكان الخاص بك في أي وقت تشاء.
  - تجول في الحديقة وعندما تشعر أنك أصبحت «جاهزاً» افتح عينيك.
- ملاحظة: قد يستغرق هذا التمرين بين دقيقتين ونصف وساعة حسب الحاجة.

7. التركيز على أشياء معينة: تقوم هذه الطريقة على اللجوء إلى أشياء تذكرك بأمور معينة بالمعنى الإيجابي أو بعبارة أخرى أشياء تبعث فيك شعوراً بالطمأنينة والثقة والارتياح وغالباً ما تكون شيئاً تحمله معك. كل ما هو مطلوب أن تلمس هذا الشيء في لحظات القلق وتركز على الأحاسيس أو الذكريات التي يثيرها فيك هذا الشيء:

- اختر شيئاً ما - خاتم على سبيل المثال.
- أغمض عينيك ثم ركز على حدث سعيد في حياتك. قد يتمثل هذا الحدث في شخص ما تعرفت عليه أو مكان أو مناسبة تعزز بها وذات صلة بهذا الخاتم.
- افرك الخاتم واسترجع الذكريات السعيدة المرتبطة بهذا الخاتم، لمدة خمس دقائق أو أكثر.
- توقف لبضعة دقائق ثم أعد الكرة.

إن قيامك بهذا التمرين الروتيني البسيط يمكّنك من العودة إلى الوراء واستعادة تلك المشاعر الإيجابية التي ترتبط بشيء مادي محسوس؛ وما عليك من الآن فصاعداً سوى لمس هذا الشيء الذي يبعث فيك شعوراً بالارتياح والغبطة.

### القلق وعلاقته بالنظام الغذائي - بعض النصائح

إن المنبهات مثل الشاي أو القهوة أو الكوكاكولا أو الشوكولاته جميعها تحتوي على مادة الكافئين وهي مادة منبهة من الأفضل تجنبها عندما

تتناوبنا مشاعر القلق والغضب أو الانفعال. والسبب في ذلك يعود إلى أن أجسامنا تفرز مادة الأدرينالين عندما يستبد بنا القلق، وهذا بدوره قد يؤثر على مستوى السكر في الدم، لا بل يخفض نسبة السكر بشكل ملحوظ. لذلك من المهم أن نتناول الطعام بكميات قليلة عدة مرات في اليوم كي يبقى مستوى السكر طبيعياً. كما أنه من المفيد تجنب الحلويات أو السكريات وكذلك المواد المنشطة. أما المواد الغذائية التي تحتوي على نشويات (مثل البطاطا والمعجنات والرز والخبز والموز) فهي أفضل من غيرها لأنها توفر الطاقة للجسم بشكل معتدل.

### الاستثمار الجيد للوقت (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)

الوقت سلعة لها قيمتها لأن الوقت المتاح لإنجاز أي عمل محدود بطبيعة الحال. من المؤكد فإن الاستثمار الجيد للوقت يخفف من حدة القلق ونظراً لأن استثمار الوقت يتطلب مهارة مهمة تحتاج إلى دراية وفهم، أفردنا لها صفحاً في الفصل الأخير من الكتاب.

### النوم

من المهم أن ينال المرء قسطاً كافياً من النوم، فالنوم حاجة فيزيولوجية ونفسية وضروري للعيش والتمتع بصحة جيدة. وتشير الأبحاث إلى أن العنصر الأهم يكمن في نوعية (جودة) النوم، وليس في عدد الساعات التي ننامها. فالنوم لفترات قصيرة قد يكون له تأثير سلبي على الأداء وكذلك الأمر بالنسبة للنوم لفترات طويلة. ثم إن حاجة الإنسان إلى النوم تختلف من حيث الكم من فرد إلى آخر. يحتاج

معظم الأشخاص إلى سبع ساعات نوم يومياً. في حين يحتاج البعض إلى تسع ساعات وآخرون إلى خمس ساعات. والمفارقة العجيبة هي أن القلق أو الخشية من الأرق قد تكون أشد وطأة من الأرق نفسه. يخطئ الكثيرون في تقدير عدد ساعات نومهم الفعلي (التي تكون أكثر مما يدعون) ومرد ذلك إلى خشيتهم من عدم القدرة على النوم.

إن أهم أشكال النوم تتجلى في حركات العين السريعة، حسب قول الخبراء وهذه الظاهرة ترتبط بالأحلام. لا شك أن جميع الناس يحلمون وأحياناً دون أن يدركوا ذلك بعد استيقاظهم من النوم.

إن الإجهاد النفسي من أبرز علل النوم المضطرب والكثيرون لا ينامون الليل نتيجة للأفكار والوساوس التي تقض مضجعهم، وعندما ينامون في نهاية الأمر يستيقظون في اليوم التالي كالعادة، لكن الشعور بالتعب يبقى ملازماً لهم لأن مخاوفهم تبقى ولا تزول.

إذا كنت تشكو من صعوبة في النوم، جرب الإجراءات التالية:

1. تأكد من اتباع «روتين» معين قبيل النوم. تجرع كأساً من الحليب الفاتر وذلك لأن الحليب يحتوي تربتوفان وهي مادة تساعد على النوم.

2. اجلس في مغطس من الماء الدافئ وقد يفيد إضافة بعض الأملاح أو الزيت التي تساعد الجسم على الاسترخاء (زيوت الحمام).

3. تجنب النوم خلال ساعات النهار.

4. تجنب المشروبات التي تحوي كافئين لأن الكافئين مادة منبهة، فضلاً عن أن الإسراف في شرب القهوة خلال ساعات النهار يمكن أن يمتد أثره إلى فترة الليل.

5. تجنب تناول وجبات دسمة وخاصة في ساعة متأخرة من الليل.

6. تأكد من أنك تمارس الرياضة وقد يكون من الأفضل أن تقوم بتمارينك في ساعة متأخرة من بعد الظهر أو عند المساء .

7. طبق تمارين الاسترخاء هذه على النحو الذي عرضناه أعلاه.

8. تأكد من أن تخلد إلى النوم في بيئة مريحة قدر الإمكان بحيث يكون جو الغرفة معتدل الحرارة. أطفئ كافة الأجهزة الكهربائية لتجنب سماع «الطنين الكهربائي» الذي يصدر أحياناً عن بعض الأجهزة.

9. أبعد الساعة عنك، فقد أثبتت الدراسات أن النظر إلى الساعة من حين لآخر يمكن أن يبيقك مستيقظاً، في حين أن عدم معرفة الوقت (الذي تشير إليه الساعة) يحفزك على النوم لفترات أطول.

إذا كنت لا تستطيع النوم بسبب تجربة مؤلمة أو صدمة تعرضت لها فقد تحتاج إلى الشعور بالأمان والطمأنينة قبل أن تخلد إلى النوم. لذلك من المفيد لأسباب نفسية أن تتأكد من أن النوافذ والأبواب موصدة.

يجد البعض في تغيير موضع السرير أو إعادة ترتيب غرفة النوم عاملاً مساعداً، وقد يفيد الاستغناء عن بعض الصور أو الأشياء التي تزين غرفة النوم لا سيما تلك التي قد تبدو مخيفة عندما تكون

بين النوم واليقظة. بالإضافة إلى ما تقدم قد يفيد أيضاً استخدام المياه المعطرة لتعطير جو الغرفة فالرائحة الزكية تساعد على الاسترخاء والنوم المريح.

إذا وجدت نفسك غير قادر على النوم خلال خمس وأربعين دقيقة بعد أن تأوي إلى فراشك فانهض وقم بعمل ما كقراءة كتاب مثلاً. عد إلى فراشك بعد 20 أو 25 دقيقة وحاول النوم مرة أخرى، وفي حال تعذر ذلك، كرر العملية إلى أن يأخذك النوم.

قد «يرى» البعض كوابيس (أحلام مزعجة) بعد حدث مخيف أو محنة عابرة. إذا كان الأمر كذلك فننصحك بتطبيق الأمور التالية التي قد تساعدك:

- سجل على ورقة ما رأيت في المنام بصيغة الغائب (رأى فلان كذا وكذا..). ثم سجل الواقعة بصيغة المتكلم (رأيت كذا وكذا... ) إلى أن يهدأ روعك.
- فكر بالمعاني التي ينطوي عليها هذا الحلم. هل لهذا الحلم صلة بالمشنة التي تعرضت لها أم أنه بعيد كل البعد عن ذلك ؟
- فكر بما كان يمكن أن تفعله لو كان الحلم حقيقة. بعبارة أخرى تصور أنك نجوت من الخطر الذي كان يتهددك في المنام باستعمال وسيلة معينة. إذن أصبح لديك الآن نسخة معدلة عن الحلم. استعرض هذه النسخة في مخيلتك عندما تكون مستيقظاً.

● كرر مراجعة هذه النسخة في مخيلتك عندما تكون متعباً ومسترخياً وقبل أن تأوي إلى فراشك.

● قل لنفسك أنك ستقدم على استبدال هذا الحلم المزعج بنسختك أنت عن الحلم ونهايته السعيدة.

قد تجد أن عليك تكرار مثل هذه التمارين قبل أن تجني فائدتها. من المفيد أن تدون ملاحظاتك حول مدى الإزعاج النفسي الذي تسببه لك هذه الكوابيس مستخدماً لهذا الغرض مقياساً يبدأ بـ صفر وينتهي بـ 8. هنا يمثل الرقم 8 أقصى درجات الإزعاج. وقد تجد أن الكوابيس لن تتوقف لكنها ستصبح أقل وطأة، وتستطيع التأكد من ذلك بالرجوع إلى الملاحظات التي دونتها.