

## أسئلة شائعة

ما مدى شيوع المشكلات المتعلقة بالضغط في العمل؟

شائعة جداً. فمع عبء عمل ثقيل، وضغط المهنة، ومتطلبات زيادة الإنتاج في جميع مجالات موقع العمل تقريباً، فإن الضغط هو عامل ثابت في حياتنا المهنية. وبعض الضغط هو جيد - حيث يحث الناس على العمل - ولكن قد يكون لكثير من الضغط التأثير المعاكس. ويتسم الضغط المفرط بالترار والحنق، دون أي مكافأة أو اقتناع، وقد يصبح ساماً، مصيباً ذهنك وجسمك بضرر حقيقي.

ألا يجب علي أن أشعر بالضغط للنجاح في المحيط المهني

العصري؟

لبعض الدرجة، نعم. فالضغط يحفز الأداء بالتأكيد. وينجح بعض الناس في عالم متطلب، مليء بالضغط. ويشعرون بالطاقة بسبب أسلوب عمل سريع، ومتطلبات تعدد المهام، وإثارة المنافسة الشديدة. ولكن لا يسع معظم المديرين الحفاظ على تلك السرعة

مدة طويلة دون نتائج جسدية وعاطفية. وعادة فإن أنجح المديرين هم أولئك الذين يعطون الأولوية لمهامهم، وينيبون المسؤوليات، ويعلمون متى يتجنبون التفكير في مشكلات العمل.

**كيف يمكنني أن أعلم إذا ما كان قلقي مثيراً أم ساماً؟**

إنه من المهم أن تميز الفرق بين الضغط الإيجابي والقلق السام. فإذا كنت تشعر بشكل جيد نحو ما تعمل، وإذا كنت تنتج عملاً ممتازاً في الموعد وتحت الميزانية، فأنت تتمتع بنفسك! ولكن إذا كنت تشعر بالقلق والهم، ولا تستطيع أن تركز على عملك، أو لا تشعر بالسرور حتى من الذهاب إلى العمل، فإن الضغط الذي تشعر به يقوم بتسميم حياتك - في العمل والمنزل.

**ما بعض أعراض القلق السام؟**

إن بعض أعراض القلق السام هي دقيقة ويصعب اكتشافها، في حين بعضها الآخر يسهل معرفتها بوضوح. وأكثر المؤثرات شيوعاً هي تغييرات في السلوك مثل نقص الإنتاج أو الإبداع أو التحفيز أو الثقة، وزيادة الحنق أو الإرهاق أو التشاؤم، وزيادة تناول الكحول أو العقاقير الأخرى، وزيادة الأمراض البدنية دون سبب واضح. وبشكل عملي، قد تتعامل مع مستوى سام من الضغط إذا وجدت أنك تقوم

بإلغاء المواعيد، أو تفضل في مقابلة شخصية، أو ترفض السفر جواً على طائرة مجرد أنك تشعر بقلق شديد.

### لماذا هو مهم التحدث مع شخص بشأن المشكلة؟

إن إحدى القواعد الأولية للتعامل مع الضغط هي ألا تقلق وحدك أبداً. تحدث مع شخص تثق به. لماذا؟ لأن التحدث يساعدك على الشعور بتحكم أكبر، حيث يدعك تعلم أنك لست وحيداً- فأنت تشارك حملك مع شخص آخر. وقد يهدئ شريكك في الحديث ذهنك بطمأننتك أنك على ما يرام أو أن المشكلة يمكن حلها. وقد يساعدك هو أو هي على تأمل الموقف والحصول على الحقائق بشكل صحيح. فعندما تشعر بالضغط تميل للمبالغة من الموقف، جاعلاً الوضع أسوأ في ذهنك. وقد يعرض شريك الحديث رأياً مختلفاً، طريقة مختلفة لرؤية الموقف.

كيف تساعدك رياضات التنفس العميق على التعامل مع

### اللحظات المسببة للضغط؟

من الممكن أن يساعدك التنفس العميق بطرق عدة. أولاً، إن مجرد عملية أخذ نفس عميق تساعدك على الاسترخاء، فهي نقل من نبض القلب وسرعة التنفس، وتحافظ على ثبات مستوى مقياس

درجة الحموضة للدم. إن مجرد ملاحظة تنفسك ستصرف ذهنك عن المشكلة وتضعها على جسمك. ويميل كثير من الناس أيضًا إلى إمساك نَفْسهم في أثناء الشعور بالضغط، في حين يدفعهم التنفس العميق إلى إيصال الأكسجين إلى أجهزتهم مرة أخرى.