



تواجه صعوبة في التأقلم؟

تشعر بضغط نفسي؟

ينتابك شعور غامر؟

يشعر كل واحد منا بالضغط النفسي من وقت لآخر. ولكن بعض الناس يقولون أنهم يشعرون بضغط نفسي في غالبية الوقت. وفي ما أن الضغط النفسي ليس دائماً سيئاً إلا أن الكثير من الضغط النفسي يمكن أن يؤثر في رفاهك.

إذا أجبت بنعم فأنت لست وحيداً

هل تختبر علامات الضغط النفسي؟

قد يؤثر الضغط النفسي في جسدك وسلوكك ومشاعرك وأفكارك. وهنا بعض العلامات الشائعة عن الضغط النفسي:

تغيير في جسدك

- عضلات مشدودة
- تسارع في التنفس وضربات القلب
- صداع
- صعوبة في النوم بشكل جيد
- التعب

تغيير في سلوكك

- الانقطاع عن الآخرين
- ضيق الصدر والتلملل
- التدخين وتناول الكحول أو استخدام المخدرات أكثر من العادة
- تفادي الأوضاع التي تعتقد أنها مجهدة

تغيير في المشاعر

- شعور بالقلق أو الارتباك
- شعور بالغضب أو الانفعال
- شعور غامر وشعور باليأس
- شعور بأنك لا تستطيع التأقلم

تغيير في الأفكار

- صعوبة في التركيز أو التذكر أو اتخاذ القرارات
- فقدان الثقة بالنفس
- اتخاذ موقف سلبي تجاه النفس والحياة

ما الذي يسبب الضغط النفسي؟

يظهر الضغط النفسي عندما تشعر بأن متطلبات وضع أو حدث ما هي أصعب من أن تتمكن من إدارتها. فقد تظهر مع أوضاع يومية، مثل:

- إدارة متطلبات العمل أو المدرسة
- إدارة مشكلات الصحة طويلة المدى
- التعامل مع عدم المساواة
- إدارة العلاقات

كما يمكن أن يظهر الضغط النفسي كاستجابة على حدث أو وضع معين. فكل من الأحداث الحياتية الإيجابية أو السلبية قد تسبب الضغط النفسي خصوصاً تلك التي تنطوي على تغييرات أساسية في الروتين المعتاد. وهنا بعض الأمثلة:

- تغييرات في العلاقات
- تغييرات في ترتيبات السكن
- وفاة أحد أفراد الأسرة أو صديق
- خسارة وظيفة أو مصدر دخل آخر

وبما أن الضغط النفسي مبني على أساس كيفية رؤيتك لحدث أو وضع ما، فالأمور التي تسبب الضغط النفسي قائمة على وضعك. يجد مختلف الأشخاص أن أموراً مختلفة قد تكون مجهدة.

وقد تؤثر كيفية شعورك عندما يطرأ أمر ما في كيفية إحساسك بالضغط النفسي. إذا انتابك شعور جيد وشعرت بأنك مسيطر، فقد لا تبدو المشكلة مجهدة. ولكن، إذا كنت تشعر بالضغط النفسي أصلاً أو انتابك شعور غامر فقد تزيد نفس المشكلة من الضغط النفسي والشعور الغامر الموجودين أصلاً.

من هم الأكثر عرضة لمستويات عالية من الضغط النفسي؟

- النساء
- البالغون الصغار
- الأشخاص ذوو الدعم الاجتماعي القليل
- الأشخاص الذين يتوقعون الكثير من أنفسهم
- الأشخاص ذوو المستويات العالية من المسؤوليات والواجبات
- الأشخاص الذين يرون الضغط النفسي بسلبية ويعتقدون أنه لا يمكنهم التأقلم معه

يبلغ العديد من الكنديين عن أن الضغط النفسي يؤثر إيجاباً في حياتهم

- 46% أمارس التمارين الرياضية استجابة للضغط النفسي
- 48% الضغط النفسي دليل على أنني منخرط بأمر مهم
- 31% يُحسّن الضغط النفسي جودة عملي

يبلغ العديد من الكنديين عن أن الضغط النفسي يؤثر سلباً في حياتهم

- 48% جودة النوم
- 41% الصحة الشخصية
- 33% المنزل أو الأسرة
- 23% جودة الحياة الجنسية
- 23% جودة العمل

ما هو نوع الضغط النفسي الذي تتعامل معه في هذه الأيام؟

اطّلع على اختبار الضغط النفسي على الموقع www.heretohelp.bc.ca لتحديد المصادر المختلفة للضغط النفسي الذي تواجهه أنت أو أحد أفراد أسرتك.



لماذا يجعلني الضغط النفسي أشعر بشعور رهيب؟

في بعض الأوقات، قد يترك الضغط النفسي أثراً سلبياً على الأبعاد الأساسية للصحة (أفكارك، عواطفك، سلوكك وردود أفعالك الجسدية). ومن المرجح أن يترك الضغط النفسي أثراً سلبياً على صحتك إذا شعرت أنك مهدد أو تواجه خطراً ما أو فقداناً. كما يمكن أن يؤثر الضغط النفسي في صحتك إذا كنت تستخدم سلوكيات غير صحية للتأقلم. إنّ الآثار السلبية للضغط النفسي على رفاك قد تصبح مصدراً للضغط النفسي بحد ذاتها. تحدّث فقط إلى شخص لا ينام جيداً بسبب الضغط النفسي! للمزيد من المعلومات عن أبعاد الصحة النفسية التي قد تتأثر بالضغط النفسي، انظروا إلى وحدة العافية الأولى في هذه السلسلة: www.heretohelp.bc.ca على الرابط

هل يمكن أن يكون الضغط النفسي أمراً جيداً؟

في بعض الأحيان، قد يترك الضغط النفسي أثراً إيجابياً في أفكارك وعواطفك وسلوكياتك وردود أفعالك الجسدية. فالضغط النفسي قد ينتج عنه أثر إيجابي على الأرجح، إذا نظرت إليه على أنه تحدّي أو أمر يمكنك الاجتهاد للتغلب عليه. وقد يساعد على تشجيعك على العمل بجدّ. كما يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى آثار إيجابية إذا استجبت بسلوكيات صحية التي من شأنها أن تحسّن وضعك. فقد تختبر الآثار الإيجابية للضغط النفسي حتى في وجه الآثار السلبية.

الضغط النفسي والمرض

قد تؤثر مستويات الضغط النفسي ومهارات التكيف في صحتك البدنية أيضاً. فالمستويات العالية من الضغط النفسي قد تزيد من خطر الإصابة بالأمراض. على سبيل المثال، أنت أكثر عرضة للإصابة بالرشح أو الزكام عندما تشعر بمستويات عالية من الضغط النفسي. ويوجد دليل على أن الضغط النفسي قد يُفاقم الاضطرابات مثل التهاب المفاصل الرثياني، السكري المعتمد على الانسولين، والتصلّب اللويحي وغيره. وبعض الروابط بين الضغط النفسي والأمراض تحددها الطرق التي تستخدمها للتعامل مع الضغط النفسي.

التأقلم مع الضغط النفسي

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتأقلم مع الضغط النفسي. فالأمر الذي قد ينفع شخص ما قد لا ينفع الشخص الآخر، وما ينفع في وضع ما قد لا ينفع في وضع آخر. تجدون أدناه، طرق شائعة للتأقلم مع الضغط النفسي وللمحافظة على العافية.

ركّز على ما يمكنك فعله

توجد طريقة يمكنك استخدامها لإدارة الضغط النفسي في أغلب الأحيان.

قم بإدارة عواطفك

مشاعر الحزن والغضب والخوف شائعة عند التأقلم مع الضغط النفسي.

اطلب الدعم

إن طلب الدعم من الآخرين مفيد – خصوصاً عندما تشعر أنك لا تستطيع التأقلم لوحده. فيمكن أن يُشكّل أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء والعاملون الصحيون مصدراً مهماً للدعم.

ركّز على الإيجابيات

تعتبر هذه من أصعب الأمور التي قد تقوم بها عند التأقلم مع الضغط النفسي. في بعض الأوقات، قد تبدو مستحيلة. فالاستقرار على السلبيات غالباً يزيد من الضغط النفسي ويأخذ من تحفيزك لجعل الأمور أفضل.

ضع خطة عمل

إن ممارسة مهارة حلّ المشكلات حول وضع يمكنك السيطرة عليه هي إحدى أكثر الطرق فاعلية لتخفيف الضغط النفسي.

حاول تقسيم مشكلة معقدة إلى أقسام يمكن إدارتها.

وفكر في أحسن طريقة لمقاربة المشكلة. فقد تفرّر تعليق مهام أخرى من أجل التركيز على المشكلة الأساسية أو قد تقرر انتظار الوقت والمكان المناسبين من أجل التصرف.

الرعاية الذاتية

قد يكون من الصعب الاعتناء بنفسك في الأوقات المعقدة، لكنّ الرعاية الذاتية قد تساعدك على التأقلم مع المشكلات بفاعلية أكبر. والنصيحة في الرعاية الذاتية هي البحث عن أشياء صغيرة يمكنك القيام بها يومياً لمساعدتك على الشعور بحال أفضل.

نورد هنا بعض أنشطة الرعاية الذاتية التي يمكنك تجربتها. حاول التفكير في أنشطة أخرى قد تتفعل!

اهتم بعلاقاتك

قد يتأثر أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء بضغطك النفسي – ولكنهم قد يكونون جزءاً من المشكلة.

حاول أن تُبقي حاجات ومشاعر الآخرين في ذهنك عند التأقلم مع الضغط النفسي، ولكن اجعلها متوازنة مع مشاعر وحاجاتك.

• قاوم الرغبة بالاستسلام أو الهرب من المشكلات – فغالباً ما تجعل خيارات التأقلم هذه، الضغط النفسي أسوأ على المدى الطويل

- حاول أن لا تكبح عواطفك. حاول التعبير عن مشاعرك من خلال التحدّث عنها أو كتابتها
- حاول أن لا تثور في وجه الناس. فالصراخ والشتيم عادة ما يُبعد الناس عنك فيما أنت في أمس الحاجة إليهم.
- العديد من استراتيجيات التأقلم المذكورة أدناه هي طرق مفيدة لإدارة العواطف.

- اطلب رأي أو نصيحة أحد ما لجهة كيفية تعاملهم مع الوضع
- احصل على المزيد من المعلومات لمساعدتك على اتخاذ القرارات
- اقبل المساعدة بالواجبات أو المسؤوليات اليومية مثل الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال
- احصل على الدعم العاطفي من شخص يفهمك ويهتم لأمرك

- ركّز على نقاط القوة وليس الضعف – وذكّر نفسك أنه لا يوجد إنسان كامل
- ابحث عن التحدّي في وضع ما من خلال طرح السؤال "ما الذي يمكنني تعلّمه من هذا الأمر؟" أو "كيف يمكنني أن أتطور كشخص؟"
- حاول أن تُبقي الأمور في منظورها
- حاول المحافظة على حسن الفكاهة
- ذكّر نفسك أنك تفعل ما بوسعك على الرابط www.heretohelp.bc.ca

- حدّد المشكلة وعرفها
- حدّد أهدافك
- قم بالتفكير بالكثير من الأمثلة المحتملة
- انظر في إيجابيات وسلبيات كل حلّ محتمل
- اختر أفضل حلّ لك – فالحلّ الأمثل نادراً ما يكون موجود
- قم بالعمل على تنفيذ خطتك
- قيّم جهودك واختر استراتيجية أخرى عند الحاجة
- انظر إلى وحدة العافية عن حلّ المشكلات على الرابط www.heretohelp.bc.ca

- تناول الأكل الصحي واشرب الكثير من الماء في خلال اليوم للمحافظة على طاقتك
- حاول القيام بتمارين رياضية أو أي نشاط بانتظام
- حاول تفادي استخدام الكحول أو المخدرات كطريقة للتأقلم
- اكتشف تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا أو التأمل
- حاول أن تخلق توازناً بين العمل واللعب – فالعمل الكثير قد يؤدي إلى الإنهاك
- امض الوقت في عمل أشياء تستمتع بها، مثل هوايات أو أنشطة أخرى
- احصل على نوم جيد في الليل

- قم بالتوكيد حيال حاجاتك بدلاً من أن تكون عدائي أو ساكن. فالتوكيد يعني التعبير عن حاجاتك من دون الضرر بالآخرين
- حاول أن لا تواجه الآخرين بطريقة لئيمة أو معادية
- اقبل المسؤولية، اعتذر وحاول تصحيح الأمور عندما يكون الأمر مناسباً
- تحدّث إلى الأشخاص المنخرطين وابقهم على اطلاع فيما يتعلّق بقراراتك

الروحانية

- انظر في الممارسات الروحية التي تتماشى مع معتقداتك مثل الصلاة أو التأمل
- امض بعض الوقت في مكان عبادتك أو اجتمع بأشخاص يشاركونك نفس المعتقدات
- تحدّث إلى شخص محترم أو قائد من مجتمعك الروحي

الأشخاص الذين يشاركون في ممارسات روحية غالباً ما يختبرون مستويات أقل من الضيق. وإذا كان المجتمع جزءاً من الممارسات الروحية فقد يقدم دعماً اجتماعياً مفيداً.

التقبّل

- إن إنكار وجود المشكلة قد يطيل معاناتك ويتدخل في قدرتك على التصرف
- التقبّل عملية تتطلب وقتاً. فقد ينبغي عليك تذكير نفسك بالتحلي بالصبر.
- وقد يكون الموت أو المرض أو الخسائر الكبيرة أو تغييرات الحياة الكبيرة أموراً يصعب تقبّلها بشكل خاص
- حاول أن لا تعلق في التفكير الرجائي أو الثبات على ما كان يمكن فعله

قد يكون هناك أوقات لا يمكنك فيها تغيير الأمور. وقد يكون هذا أكثر النواحي تحدياً للتأقلم مع الضغط النفسي. أحياناً، جُلّ ما يمكنك فعله هو إدارة الضيق أو الأسى.

الإلتهاة

- قد تفعل أموراً عديدة لإبعاد ذهنك عن المشكلات مثل:
- الاستغراق في أحلام اليقظة
 - الذهاب في نزهة بالسيارة أو سيراً على الأقدام
 - أنشطة ترفيهية وتمارين و هوايات
 - العمل المنزلي وفي الحديقة أو الحقل
 - مشاهدة التلفاز أو الأفلام
 - لعب ألعاب الفيديو
 - قضاء الوقت مع الأصدقاء أو الأسرة
 - قضاء الوقت مع الحيوانات الأليفة
 - الاطلاع على مواقع إلكترونية أو إرسال البريد الإلكتروني
 - النوم أو أخذ قيلولة
- عند استخدام أشكال الإلتهاة هذه لفترات قصيرة من الوقت، قد تخلق فرص لأخذ استراحة وإعادة التزوّد بالطاقة - وهو جزء هام من الرعاية الذاتية.

قد يكون الإلتهاة مفيداً عند التأقلم مع الضغط النفسي قصير المدى والذي لا يمكنك السيطرة عليه مثل قراءة مجلة عند الحصول على خدمات في أسنانك. وقد يكون الإلتهاة ضاراً إذا أوقفك عن العمل على أشياء يمكنك السيطرة عليها مثل مشاهدة التلفاز عندما يكون لديك مواعيد نهائية للمدرسة أو العمل. الإلتهاة من خلال تناول الكحول أو المخدرات أو الإفراط في الأكل غالباً ما يؤدي إلى المزيد من الضغط النفسي والمشكلات على المدى الطويل. والإلتهاة من خلال فرط العمل في المدرسة أو الوظيفة قد يؤدي بسهولة إلى الإنهاك أو مشكلات أخرى مثل الاستياء من الأسرة.

إذا شعرت بأنك لا تستطيع التأقلم، جرّب هذه الخيارات:

- تحدّث إلى شخص يهتم لأمرك فقد يتمكن من تقديم المساعدة والدعم
- اطلب المساعدة المتخصصة في أبكر وقت ممكن. تحدّث إلى طبيب العائلة أو اختصاصي الصحة النفسية أو قم بزيارة عيادة من دون مواعيد أو قسم الطوارئ في المستشفى.

- خط الأزمات: اتصل على 310-6789 (لا تحتاج إلى كود المنطقة) للوصول إلى خط الأزمات في بريتيش كولومبيا.
- هاتف مساعدة الأطفال: اتصل على 1-800-668-6868 (بالمجان من أي مكان بكندا).

استخدم أرقام الهواتف هذه للحصول على المساعدة:

مصادر مختارة وموارد إضافية

- زوروا موقع <http://www.healthlinkbc.ca> للإطلاع على صحيفة عن الضغط النفسي وتنبُّع المجهودات وكيفية الإستجابة لها
- Maté, G. (2004). *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*. Toronto: Vintage Canada
- Paterson, R. J. (2000). *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- BC Partners for Mental Health and Addictions. (2009). *Learn About...Stress [fact sheet]*. Vancouver, BC: Author
- www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress
- Centre for Addiction and Mental Health. (2010). *Info on Stress*. Toronto, ON: Author
- www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm
- Ipsos-Reid. (2002). *Canadians and Stress: A Special Report*. Toronto, ON; Author. www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919%2D1.pdf
- Statistics Canada. (2010). *Perceived life stress 2008*. Ottawa, ON: Author. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm