



حكومة الشارقة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان المادة العلمية

الضغوط النفسية وكيفية التغلب عليها

إعداد: شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

الضغوطات هي:¹

عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر جسدي وعقلي مثل التعرض للحوادث، والعدوى، والسموم، والأمراض أو صدمات عاطفية، ويستخدم هذا المصطلح ليبدل على أي قوة يمكن أن تحدث خللا في توازن وثبات وظائف الجسم.

أنواع الضغوطات:-

الضغوطات الحادة: وهي التعرض للحوادث لا تحدث تدمير حاد.

الضغوطات المزمنة: هي ضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهر بعد شهر وسنة بعد سنة، فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة مثل ضغط الفقر، أو المشاكل العائلية.

أعراض الضغوطات النفسية:

- الضغوطات الحادة تتمثل بما يأتي:-

- 1- الألم العاطفي وخليط من الغضب والتهيج، القلق والاكتئاب.
- 2- صداع توتري، آلام بالظهر والفك وتوتر العضلات.
- 3- مشاكل في المعدة والأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة.
- 4- تيقظ شديد ومؤقت يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وتسارع دقات القلب، وتعرق اليدين، وضيق نفس، وبرودة في القدمين.

- الضغوطات المزمنة:-

ممكن أن تقتل من خلال الانتحار والعنف والنوبات القلبية، والضغوطات تؤدي إلى تناقض في القدرات النفسية والجسدية من خلال الجهاد والإنهاك المستمر.

أساليب التغلب على الضغوطات النفسية

- عدم إهمال الوجبات الغذائية.
- تناول وجبة الإفطار.
- تجنب تناول الوجبات السريعة.

كتاب: تمتع بالتفكير الإيجابي وتخلص من التفكير السلبي، المؤلف: الدكتور أحمد توفيق¹

- لا تلم الآخرين.
- لا حاجة إلى كسب المجادلة.
- لا تقارن نفسك بالآخرين.
- لا تقع فريسة للأفكار.
- أجعل النوم أولوية.
- مارس رياضة بدنية.

إستراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية²

تحديد الضغوطات في حياتك

إن الكثير من الناس لا يدركون حتى ما يضغط عليهم، والجميع لا يجد الأشياء التي ترهقهم، ويمكن أن يكون الضغط بسبب شخص لشخص آخر لدافع التحدي أو ما شبهه، وقد يدرك القليل من الناس مدى مساهمة أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم في الضغط على أنفسهم، فنحن مسئولون عن كيفية تفسير الأحداث في حياتنا، نحن مسئولون أيضاً عن سلوكياتنا، مثل التسويف وقلة التنظيم، وعدم الانتباه إلى مخاوفنا التي لا نصحو لها إلا في اللحظات الأخيرة، وأيضاً عدم دفع الفواتير في الوقت المحدد وعدم القدرة على إنجاز المهام الهامة التي بدورها تسبب الضغط النفسي، لذلك، فإن أول خطوة هي تحديد الضغوطات في حياتك والطرق التي قد تساهم بها.

تسيط حياتك

إذا كنت تحرق نفسك من خلال القيام بالكثير، فابدأ في تقليل بعض الأنشطة غير المنتجة التي تستغرق وقتاً واستنزاف الطاقة، فلا أحد يستطيع أن يفعل كل شيء.

حدد أولوياتك وافسح المجال للعمل الأكثر أهمية، وعلى نفس القدر من الأهمية تعلم أن تقول "لا"، كما أن في تفويض المهام وإعادة توزيعها إذا لزم الأمر، ولكن لا تحاول القيام بكل ذلك، مثلاً: استأجر خدمة التنظيف ليوم واحد في الأسبوع، احصل على وقت بعيد عن الأطفال، واطلب خدمة الحديقة للقيام بتنسيق المناظر الطبيعية، فإن الشعور بالإرهاق والعبء الزائد يأتي لعدم موازنة ذلك مع الاسترخاء وأوقات الراحة.

اقبل أن هناك أشياء لا يمكنك تغييرها

كما نعلم جميعاً، هناك أشياء كثيرة في الحياة خارجة عن سيطرتنا مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة أو المرض أو حتى سلوك الآخرين، على الرغم من صعوبة الأمر في البداية، في مثل هذه الحالات، فإن أفضل شيء

² <https://ziid.net/health/stress-management-strategies-and-how-to-deal-with-them>

يمكننا القيام به هو قبول الأشياء كما هي، وأنه يمكننا اختيار كيفية الرد على هذه الأحداث، وتشمل بعض الطرق البناء فيما يلي:

التعبير عما تمر به لصديق أو معالج

الاحتفاظ بدفتر لتسجيل الأفكار والمشاعر

البحث عن فرص للنمو؛ التعلم من التجربة

تنمية المرونة (بناء القوة الداخلية)

6 استراتيجيات ناجحة للتعامل مع ضغوط العمل الاستراتيجية³

1- الامتنان لما يمارس من أعمال

إن شعور الشخص الإيجابي تجاه ما يمارسه من أعمال، يعد وسيلة جيدة للحد من التوترات ويجعل الشخص أكثر سعادة وإنتاجية.

2- تبني نظرة إيجابية

يميل الأشخاص الناجحون إلى رؤية فرص النجاح في العواقب التي يتعرضون إليها، كما أنهم يبحثون عن الدروس المستفادة من الأزمات التي تواجههم.

3- التركيز على التقدم وليس الكمال

يعد تركيز الشخص على الوصول إلى الكمال في الأعمال التي ينجزها يجعله تحت ضغط لا داعي منه، لأنه لا يوجد شيء على وجه الأرض يتمتع بالكمال، ومن ثم يستوجب البحث عن إحراز التقدم والتعلم من الإخفاق.

4- الاهتمام والرعاية الذاتية

لضمان الاستمرار في النجاح يستوجب على الشخص مراعاة الأصول التي تستخدم في العمل والتي تأتي في مقدمتها الفرد ذاته، لذلك فإن الأشخاص الناجحون يعطون الأولوية للاهتمام بصحتهم واتخاذ قسط كاف من النوم وممارسة الرياضة وغيرها.

³ <https://www.annahar.com/arabic/article/175101-6-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D8%AC%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D9%8A%D8%AA%D8%A8%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7%D8%AC%D8%AD%D9%88%D9%86-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84>

5- تبني نظام روتيني

من أحد الأسباب الرئيسية للضغط، عدد القرارات التي يتعين على المرء اتخاذها في اليوم الواحد حتى وإن كانت بسيطة، ومن ثم فإن تبني نظام روتيني بسيط يوفر اتخاذ الكثير من القرارات.

- أشار الرئيس الأميركي باراك أوباما إلى تلك الاستراتيجية في حديث سابق له، إذ قال أن على الشخص إزالة المشاكل اليومية التي تستغرق وقتاً كبيراً، كارتداء البدلات الرمادية والزرقاء فقط لمحاولة تقليل عدد القرارات التي يتخذها وتجنب التفكير في ماذا سيأكل وماذا سيرتدي، إذ يجب عليه اتخاذ عدداً من القرارات الأخرى الأكثر أهمية.

6- التركيز على الصورة العامة بدلاً من التفاصيل

- يمتاز الأشخاص الناجحون بالقدرة على التركيز على الصورة العامة بدلاً من الاهتمام بالتفاصيل، فعلى السبيل المثال إن تركيز الشخص على أنه يستوجب عليه التدريب يومياً يضعه تحت ضغط ولكن إذا ركز على الأسباب سيكون بحال أفضل.