

الضغوط

التعريف



Ⓜ تجاوب جسم الإنسان مع الظروف أو الحالات الخارجية التي يتعرّض لها.

Ⓜ حدث أو ظرف ذو قيمة عاطفية يتطلب تجاوباً تكيفياً من الفرد الذي يواجهه.



Ⓜ ردات فعل الجسد للمتطلبات التي يخضع لها على صعيد يومي.

أنواع الضغوط



Ⓜ الضغط الإيجابي: هو حافز النجاح لدى الإنسان ووقود طموحه.

Ⓜ الضغط السلبي: (الضيق أو الكرب) هو الذي يحدث القلق، المرض و التعااسة العارمة.



عادة ما يسيطر الإنسان على الضغوطات التي تواجهه. إن الطريقة التي نتعامل بها مع الضغوطات لمحاولة حلها هي التي تفقدنا إما نحو النجاح أو تجاه الفشل و الإحباط.

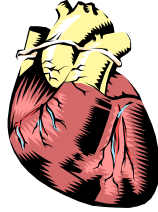
أسباب الضغوط

ظروف حياتية تواجه الإنسان إما بشكل مفاجيء و حاد (موت شخص عزيز، ترقى من العمل، مولود جديد) أو بشكل متواصل و على فترات طويلة (ضائقة مالية، رسوب متكرر).

أثار الضغوط

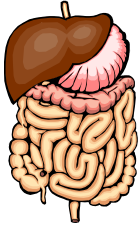
مما لا شك فيه أن للضغوط تأثيراً على صحة الإنسان. مظاهر هذا التأثير يكون ببعض التغييرات الوظيفية لأعضاء الجسم و هي تتناول:

Ⓜ **الجهاز العصبي:** توتر عام، غضب، نرفزة، إرتفاع ضغط الدم.



Ⓜ **القلب:** تسارع في دقات القلب.

Ⓜ **الجهاز العضلي:** تقلصات عضلية مما يؤدي إلى الام بأجزاء عدّة من الجسم، (الام في الرأس).



Ⓜ **الجهاز الهضمي:** قرحة معدية أو معوية، إمساك، إسهال، إلتهاب القولون.

معالجة الضغوط

نورد هنا بعض النقاط التي قد تساعدك على التخلص من الضغوط، ليس من الضروري أن تتبع جميعها بل يمكن التدرّب على بعضها، نذكر منها:

Ⓜ **الإختلاط الإجتماعي:** تساهم الوحدة إلى الفشل في التعامل مع الضغوطات، يستعاض عنها بالإختلاط بالآخرين الذين يأنس إليهم الإنسان.



Ⓜ **الضحك:** يعتبر المرح أو قراءة بعض الفكاهات أو الإستماع إليها من أنجح الطرق للتخفيف من الضغوط.



Ⓜ **الحزم:** يؤدي التردد في أخذ القرارات إلى الإمتناع عن أخذ المبادرة و السيطرة على مسار الحياة مما يسهم في تكثيف الضغوط.



Ⓜ **الحسم:** إن الدفاع عن القرارات الشخصية و التعبير عن الشعور و بصراحة، إضافة إلى التعبير عن الرأي الإيجابي بالغير حيث يجب، يؤدي بلا شك إلى راحة نفسية.

Ⓜ **النوم:** إن قلة النوم يوتر المزاج و يؤدي إلى سرعة الغضب و يجعل الإنسان عرضة للمرض و التأثير السريع بالضغوطات الحياتية اليومية. خذ قسطاً وافراً من النوم.



Ⓜ **المحيط:** للضوء و الضجيج تأثيراً على حواسنا، و قد يسهما في رفع حدة الضغوطات أو التخفيف منها.

Ⓜ **الغضب:** تخأص من غضبك بالتعبير (فشّ خلقك). يعد الغضب من أهم العوامل التي تسبق أمراض القلب.

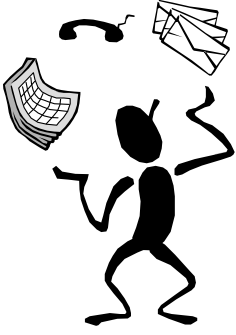


Ⓜ **التشجيع:** كف عن إيلام النفس فهذا يشعرك بالذنب و يزيد من قوة الضغوط. إعتبر أن المشاكل هي جزء من روتين الحياة و طبيعتها.

Ⓜ **التفاؤل:** إختر أصحابك من الذين يتمتعون بالتفاؤل و الثقة بالذات. هذه صفة تتمتع بنسبة عالية من العدوى.



Ⓜ **المكافئة:** كافىء نفسك بشراء شيء تحبه أو بإرتياد الأماكن التي تسرك مثل السينما أو المقهى أو خلافه.



Ⓜ **التنظيم:** إن العيش في جو من الفوضى يرهقك. تنظيم أمورك يوفر من وقتك و يريحك من العيش بهاجس الترقب.

Ⓜ **التدوين:** تدوين المشاعر التي تقلقك تساعدك على التخلص من الضغوط النفسية خصوصاً إذا كنت تواجه صعوبة في التعبير الكلامي للآخرين.

Ⓜ **المرح:** خصص أوقاتاً للرفاهية و اللعب.



Ⓜ **أبّطء وتيرة حياتك:** تصرف بهدوء و اعمل براحة و لا تستعجل أمورك.

Ⓜ **العطل:** إنه الوقت المثالي للإبتعاد عن أجوائك الضاغطة بمنحك فرصة للتأمل و التفكير. المهم تغيير الأجواء التي تعيش فيها و إذ أمكن تغيير المحيط.



Ⓜ **الهواية:** إن الإنغماس بهواية ترغبها تنسيك الوقت و أنت تستمتع بالذي تقوم به.

Ⓜ **التفويض:** العمل الإنفرادي يؤدي إلى إنخفاض الإنتاجية و يزيد الشعور بالوحدة. حاول توزيع الأعمال عندما تستطيع على أفراد العائلة، زملاء العمل أو الأصحاب.

Ⓜ **المصروف:** سيطر على ميزانيتك المادية و تصرف تبعاً لحدودك و إمتنع عن القيام بأمر لا تستطيع تحمل أعبائها الإقتصادية.

Ⓜ الغذاء: إعتن بغذائك.

✓ تلعب الفيتامينات و المعادن دوراً مهماً في مناعة الجسد و محاربة الأمراض و الإلتهابات.



✓ يخفض السكر و الكافيين من قدرة الجسد على مقاومة الضغوطات. الحمية الصحية تساعد على تخفيف الضغط.

✓ تناول الفاكهة و الخضار و الخبز الأسمر، الحبوب، الحليب و منتوجاته (خفيف الدسم)، عدة أكواب من الماء يومياً و لحم دجاج و سمك.

Ⓜ التمارين: قم ببعض التمارين اليومية كالسباحة، الهرولة، و السير.

Ⓜ الإسترخاء: إسترخ و خذ نفساً عميقاً، إستمع إلى موسيقى هادئة، تنشق زيوت عطرة، تصوّر أحداثاً ممتعة، تأمل.

