



التوتر وإدارة الضغوط

اعداد: فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعيه

مقدمه

التوتر هو رد فعل طبيعي على التغييرات والتحديات، يمكن أن يكون القليل من التوتر صحيا، ولكن عندما يكون بدرجة كبيرة قد تشعرون بالتعب والإرهاك إذا كنتم تواجهون الضغط، يفضل أن تتعرفوا إلى بعض تقنيات إدارة الضغوط.

التوتر

▶ التوتر هو جزء طبيعي من الحياة ويختبره الجميع. يمكن أن يكون التوتر القليل ناجعاً، إذ يحفزكم ويتيح لكم التركيز لكي تواجهوا التحديات المختلفة وتقوموا بما يجب.

▶ ولكن عندما يكون التوتر كبيرا قد يسبب الإنهاك والتعب، ويصعب عليكم القيام بالمهام اليومية. إذا شعرتم بتوتر كبير، قد تشعرون بعدم الارتياح أو لا تنجحون في الاعتناء بأولادكم والتمتع بالحياة اليومية.

سبب التوتر

▶ تسبب التغييرات في الحياة، حتى إذا كانت إيجابية، توترا كبيرا، لا سيما إذا كنتم تعتقدون أنكم لن تنجحوا في مواجهتها. مثلا ولادة طفل هي حدث يؤثر في الحياة ويشكل مصدر توتر لدى معظم الأشخاص.

▶ هناك أسباب أخرى للتوتر، مثل الشعور بعدم الثقة، عدم السيطرة، وعبء المهام التي يجب القيام بها في وقت قصير. من السهل أن تلاحظوا كيف تسبب ولادة طفل جديد التوتر، أو عندما يبدأ الرضيع نوبات الغضب، وحتى عندما يمتحن المراهق الحدود. وطبعاً هناك المواجهات اليومية مثل الخروج من المنزل صباحاً إلى المدرسة والعمل.

علامات التوتر

يعرف الجسم كيف يعلن عن التوتر: قد يرتفع النبض، يتسارع التنفس، وتتوتر العضلات. تساعد ردود الفعل الجسدية التي تحدث على الأمد القصير في مواجهة الحالات المثيرة للتوتر. مثلا تحفز تدفق الأدرينالين لكي تركزوا وتتجحوا في ركوب الحافلة.

▶ ولكن إذا واصلتم العيش بالوتيرة نفسها، قد ينهك الجسم. يمكن أن تشعرُوا بصداغ، مشاكل في النوم، مشاكل في الهضم، أو الإنهاك وعدم القدرة على المواجفة. من الواضح أن هذه الحالة لا تؤثر إيجاباً في جسمكم ورفاهتكم. لذلك، من المهم أن تصغوا إلى علامات التوتر. ربما تشعرُون بالتوتر إذا كنتم:

▶ قلقين من أي شيء.

▶ تدخنون كثيرا.

▶ يصعب عليكم أن تكونوا صبورين مع الزواجه/ة أو
الأولاد.

▶ يصعب عليكم النوم.

▶ تشعررون بشعور سيء, يعانون من الصداع أو الآلام والمشاعر المختلفة.

▶ لا تريدون الاستيقاظ في الصباح.

▶ تفكرون في أفكار مثل: لن أنجح أبدا في التخلص من هذه الفوضى.

▶ تشعررون بأنكم لا تتجحون في مواجهة الأمور اليومية والعملية مثل الروتين العائلي والشؤون المادية.

نصائح عملية لإدارة الضغوط

افهموا ما هو مصدر التوتر

▶ من الأسهل التغلب على التوتر عندما تعرفون ما هو سببه. هكذا يمكن أن تتجنبوا الحالات المثيرة للتوتر أو الاستعداد لها مسبقاً. أحد التمارين الناجعة للمواجهة هو كتابة مصدر التوتر.

مثلاً: يمكن أن تشعرُوا بتوتر إذا كان ابنكم يبكي وقتاً طويلاً. إذا كان يهتم الوصول إلى مكان معين في الوقت المحدد، ربما تشعرُون بتوتر عندما يتقدم الوقت سريعاً ولكن أولادكم يستعدون ببطء. ثمة حالة أخرى مثيرة للتوتر وهي إذا كنتم تحبون أن تستيقظوا والبيت نظيف ومرتب، ولكنكم تكتشفون أنكم لستم قادرين على الحفاظ على النظام.

التفكير الإيجابي والكلام الذاتي الإيجابي

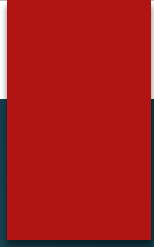
► يصعب التفكير غير الناجع مواجهة حالات التوتر مثلا عندما تشعرون بالتوتر قد تفكرون: ما الذي لا أفعله كما ينبغي؟ لا ينجح أي شيء كما يجب، أو أنا إنسان فاشل.

▶ ولكن يمكن تغيير التفكير غير الناجع وجعله تفكيراً واقعياً وناجعاً وكلاماً ذاتياً إيجابياً، هذه الطريقة ممتازة لمواجهة التوتر، فهي تزيد الشعور الإيجابي وتفضل القدرة على مواجهة حالات التوتر.

حاولوا تنفيذ التفكير الواقعي والكلام الذاتي الإيجابي:

▶ شككوا في الأفكار غير الناجعة التي تراودكم في حالات التوتر. مثلا قد يبكي ابنكم وأنتم في السوبر ماركت. قد تفكرون: لا شك أن الجميع يعتقدون أنني أم سيئة. ولكن بدلا من ذلك، أسالي نفسك، كيف أعرف أن هذا ما يفكر فيه الآخرين؟، هل كنت سأفكر بشكل مشابه عن شخص آخر؟، أو ما الذي يمكن القيام به لمواجهة المشكلة؟.

فكروا ما الذي يمكن القيام به بشكل واقعي. مثلا، أن تتوقعوا ألا يبكي ابنكم في المتجر أبدا هو توقع غير واقعي، وقد يقلل تغيير الوضع من احتمال البكاء. هل يمكن أن يبكي ابنكم إذا ذهبتم للشراء في وقت آخر من اليوم، ربما بعد أن يكون ابنكم قد أخذ قيلولة الظهر؟



حضرُوا مسبقًا أقوالًا للكلام الذاتي تساعدكم. مثلًا،
قولوا لأنفسكم: لن تستغرق المشتريات وقتًا طويلًا
يمكن أن أتغلب على ذلك، الأشخاص الآخرون
مشغولون بشؤونهم، وهم لا ينظرون إلينا أبدًا، لا يهمني
بما يفكر الآخرون، يمكن أن أفعل ذلك، أو سأظل هادئًا.

اعترفوا بحدودكم، واختاروا جيدا ما تريدون أن تحاربوا من أجله. إذا كنتم عصبيين أو شعرتم بالتعب الشديد، ربما تفضلون تجنب مصادر التوتر قدر المستطاع. مثلا، إذا كان شراء الحاجيات صعبًا جدًا عليكم وعلى ابنكم، يمكن أن تشتروا عبر الإنترنت.

▶ كلما تدرّبتم على الحديث الذاتي الإيجابي أكثر،
يزداد الاحتمال أن يصبح جزءاً من حياتكم.
ابدأوا بالتدرب على هذه الطريقة في ظرف
تشعرون فيه بالضغط، ثم اتبعوها في الحالات
القادمة.

ركزوا على الأمور الضرورية

▶ في كثيرٍ من الأحيان، يشير التوتر إلى أنكم تحاولون القيام بأمور أكثر مما ينبغي، لذا يُستحسن أن تضعوا أهدافاً واقعية خلال اليوم. لا تتحملوا مسؤوليات أكثر مما يجب. فإعداد برنامج يومي وروتين عائلي يساعدكم على أن تشعرُوا بالتحكم في الوضع ويقلل التوتر قليلاً.

▶ إذا كان يتعين عليكم أن تقوموا ببعض المهام
الكبيرة جداً، يمكن أن تقسموها إلى أجزاء
أصغر، يفضل التفكير في طلب المساعدة من
قريب أو صديق.

حافظوا على علاقة مع الآخرين

▶ تحدثوا عن الأمور التي تقلقكم، مع رفيق الزواج أو أحد الأصدقاء، بهدف النظر إلى الوضع من وجهة نظر صحيحة. إذا كان يصعب عليكم التحدث، سجلوا مشاعرهم وأفكارهم في مذكرات.

► يفضل جدا قضاء الوقت مع الأصدقاء حتى لو للقاء قصير
لاحتساء القهوة. شاركوا أصدقاءكم بما يزعجكم، بهدف أن
تشعروا أن هناك من يدعمكم وتتجحوا في المواجهة. إذا كان
لديكم وقت محدود، أرسلوا رسالة إلكترونية تساعدكم على أن
تحافظوا على تواصل بأشخاص تحبونهم.

صحتكم الجسدية والعاطفية على رأس سلم أولوياتكم

▶ إذا كان الأمر ممكنا، تجنبوا استهلاك المنبهات مثل السجائر، الكافيين، والحبوب المهدئة.

▶ حافظوا على صحتكم الجسدية: تناولوا الطعام، مارسوا الرياضة، وخصصوا وقت للراحة. يفضل المشي السريع حتى الشارع ذهابا وإيابا أو الغفوة القصيرة.

▶ إذا كان يصعب عليكم النوم، فلا تشاهدوا التلفزيون، لا تفحصوا البريد الإلكتروني، ولا تتصفحوا مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم. إذا كنتم مستلقين في السرير ولم تنجحوا في النوم، قوموا عن السرير واقرأوا موضوعا لا يسبب اليقظة حتى تشعرُوا بالنعاس. يمكن أن تجربوا التأمل الموجه بهدف التهدئة. بعد ذلك، عودوا إلى الفراش وحاولوا أن تغفوا. إذا كان الضغط أو الخوف من مشكلة ما سبب أرقكم، يفضل أن تسجلوا أسباب القلق في يومياتكم وتراجعوها في اليوم التالي.

▶ إذا كنتم تعملون ساعات طويلة، فكروا كيف يمكن أن تقلصوا عدد ساعات العمل وأن تعملوا بمرونة أكبر.

▶ من السهل أن تنسوا تخصيص وقت لأنفسكم. حضروا قائمة بالنشاطات الممتعة، سواء كانت قراءة كتب، مشاهدة التلفزيون، العمل في الحديقة، المشتريات، وغيرها. حاولوا أن تفعلوا أمرا واحدا من القائمة يوميا، أو مرة كل بضعة أيام، لا سيما في نهايات الأسابيع. يمكن أن تخصصوا في القائمة وقتا لقضائه مع الزوجة/والعائلة.

تذكروا أنه يرجح ألا تستطيعوا الاهتمام بالآخرين إذا كنتم تشعرون بتوتر. في هذه الحالات، يجدر بكم أن تهتموا بأنفسكم أيضًا. قد تحتاجون إلى إبطاء وتيرة حياتكم الاجتماعية لوقت معين.

يتضمن جزء من تخصيص الوقت القدرة على أن تقولوا “لا”. إذا كانت الأمور صعبة عليكم، افحصوا إذا كان يمكن أن تدرسوا دورة حول الحزم. يتعلم المشاركون في دورات الحزم تقنيات تساعد على وضع حدود والقول “لا” دون الشعور بالذنب. افحصوا إذا كانت هناك دورات كهذه في الإنترنت أو في المركز الجماهيري القريب من منطقة سكنكم.

يساعد استخدام الفكاهة كثيرا في التخفيف من التوتر. انظروا إلى "نصف الكأس المملآن" لكي تشعرُوا بشعور أفضل. الابتسام والضحك هما تقنيتان تساعدان على الاسترخاء بشكل أفضل، وإذا استمتعتم يمكنكم تخفيف مستويات الضغط. حاولوا التحدث مع صديق يضحككم، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مضحك. هل تعرفون أنه لا يمكن أن تشعرُوا بالقلق والمتعة في الوقت ذاته؟

ما الذي يمكن القيام به إذا استمر التوتر

▶ إذا كنتم لا تزالون قلقين، يفضل التحدث مع اختصاصي. توجهوا لطبيب العائلة، الذي يمكن أن يوجهكم لخبير بهذه الأمور.

▶ في كثير من الأحيان، يكون التوتر نتيجة مشكلة في إدارة الوقت أو مشاكل أخرى. حاولوا أن تفهموا بمساعدة اختصاصي ما هي هذه المشاكل وكيف يمكن حلها.