

## السيطرة على الضغط النفسي

السيطرة على الضغط النفسي.

- الضغط النفسي أمر متأصل في النفس البشرية للبقاء على قيد الحياة.
- الضغط النفسي ضروري لنمو الجنس البشري وتطوره.
- الضغط النفسي في الأصل أمر إيجابي ، ولكن الضغط النفسي الزائد غير صحي.
- الضغط النفسي يمكن إدمانه.
- الضغط النفسي يمكن السيطرة عليه.

### 1. تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي هو عملية رد فعل جسماني ونفسي حيال الأحداث والأحوال التي تضع ضغطاً غير عادي على الإنسان ومحاوله التأقلم على ذلك. وعادةً ما تكون مثل تلك الأحداث مفاجئة وغالباً ما تتضمن خسارة جسمانية أو عاطفية، مثل مشاهدة الدمار والخسائر الناجمة عن القتال أو الكوارث أو مشاهدة موت أو جرح أحد الأقارب أو الأصدقاء أو الزملاء.

فالضغط النفسي هو رد فعل طبيعي حيال حالة غير طبيعية، إذ يؤدي بشكل أساسي وظيفة الدفاع عن النفس والحفاظ عليها في مواجهة وضع ينطوي على التهديد، ويجعل الفرد قادراً على: تركيز كامل انتباهه على مهدد بعينه، وحشد أقصى حد من الطاقة الجسمانية والاستعداد لاتخاذ ما يلزم للاستجابة لذلك المهدد.

يتعرض الإنسان على نحو منتظم لأحداث كبيرة وثنائية يمكن أن تؤدي إلى تراكم الضغط النفسي. ونقدم لأغراض هذا الكتيب ثلاثة تعريفات لأنماط الضغوط النفسية مرتبة حسب حدتها:

- الضغط النفسي الأولي.
- الضغط النفسي التراكمي.
- الضغط النفسي الناجم عن الصدمة.

## 2. الضغط النفسي الأولي

يختبر كل فرد منا الضغط النفسي الأولي والطفيف أثناء ما يمر به من أحوال في يومه العادي والتي قد تؤدي إلى خلق التوتر والإحباط والضيق والغضب.. إلخ. وتعتمد قابلية الشخص للتأثر على قوته الجسمانية والنفسية أو ضعفه لحد كبير في مثل تلك الأوقات، وعليه تختلف درجة الضغط النفسي تبعاً لذلك. فمثلاً، من المرجح أن الشخص المريض أو الذي لم ينل قسطاً كافياً من النوم أو الذي يعاني من المشاكل أو القلق... إلخ، يكون أكثر قابلية للتأثر وعلى نحو أشد. والصفات الشخصية التي قد تسهم في بلورة رد فعل الفرد حيال الضغط النفسي هي:

- التجارب الماضية.
- التعليم.
- المهارات المهنية.
- المداخل والتصورات الفلسفية للحياة.
- العمر.
- مستوى اللياقة الجسمانية.
- مدى احترام الذات.

يستهلك الضغط النفسي الطاقة البدنية والإدراكية والعاطفية. وعلى الرغم من أن معاناة درجة من الضغط النفسي أثناء المواقف الصعبة هو أمر طبيعي، نجد أن من أجل تفادي عرقلة مقدرة الفرد لأداء الوظائف البدنية والعقلية، يتعين عدم السماح للضغط النفسي بالتراكم بدرجة لا تمكن من السيطرة عليه عندها.

### كيفية السيطرة على الضغط النفسي الأولي؟

يمكن السيطرة على معظم أنواع الضغط النفسي. وتُعد العزيمة وضبط النفس من العوامل الهامة لمعرفة مصادر الضغط النفسي والتأقلم معها قبل أن يصل إلى مستوى لا يمكن السيطرة عليه. وكقاعدة، يمكن أن تتضمن خطط السيطرة على الضغط النفسي تعلم أداء بعض المهام التي كنت تضطلع بها سلفاً بشكل مختلف. وبشكل أساسي، يمكن التخلص من آثار الضغط النفسي بكل بساطة عن طريق تدابير بسيطة ومعروفة. عليك ببلورة خطة للسيطرة على الضغط النفسي ترمي إلى تفادي مسبباته المحتملة.

ولقد وُجدت الموجهات التالية ذات فعالية في بلورة خطة للسيطرة على الضغط النفسي:

- تعريف مصادر الضغط النفسي.

- معرفة حدود التحمل الشخصية.
- إدارة الوقت بشكل جيد.
- كن جازماً ولكن ليس عدوانياً.
- قبول التحديات المتجددة.
- نل قسطاً كافياً من النوم.
- خذ قسطاً من الراحة أو حافظ على قوتك.
- تناول وجبات غذائية منتظمة.
- السيطرة على تعاطي الكحول والتبغ ... الخ.
- خصص وقتاً للاسترخاء وممارسة الرياضة البدنية.
- تطوير علاقات صداقة مُرضية.
- التحلي بسلوك ايجابي.
- التمتع بحس الفكاهة والدعابة والضحك في أغلب الأحيان .. الخ.

### 3. الضغط النفسي التراكمي

يأتي الضغط النفسي التراكمي نتيجة للإجهاد الذي يحدث في كثير من الأحيان (التوتر) ، ويستغرق وقتاً طويلاً (طول المدة) ويكون شديداً للغاية (مدى شدته). وفي ظل هذه الظروف ، تؤدي حالة القلق والتوتر إلى الإرهاق وغيرها من المظاهر المشابهة التي تجعل الشخص غير قادر على التعامل مع حجم الإجهاد الذي يعانیه.

وفي حالة عدم الاهتمام بالضغط النفسي التراكمي وعدم إيلائه العناية الصحية اللازمة، فإنه قد يؤدي إلى الإنهيار أو الانفجار اللذين قد يسبقان غيرهما من الاضطرابات الخطيرة ذات الصلة بالضغط النفسي.

#### الانفجار:

إن الضغط النفسي المتواصل قد يؤدي إلى الانفجار أو إلى الإجهاد الوظيفي والشخصي. ويظهر على الشخص الذي يعاني من الانفجار تغير في سلوكه نحو عمله و نحو زملائه و الضحايا. مثلاً يتجنب الشخص الذي يعاني من الانفجار العمل أو في أحيان كثيرة يغرق نفسه فيه نائماً بنفسه عن المظاهر الأخرى للحياة. وتظهر عادة مؤشرات على الاكتئاب وفقدان الثقة في النفس وعدم تقدير الذات والغرق في الحزن والإحساس بالذنب والأسى.

## الانهايار:

قد ينتج عن حالة الانفجار السريع، إذا لم يهتم الشخص بأخذ راحة كل حين وآخر وبالتغذية الجيدة والتمارين الرياضية وتجاهل ذلك كله، ظاهرة يطلق عليها الانهايار. ويوجه الشخص في هذه الحالة بمغادرة المكان مؤقتاً ريثما يستعيد سيطرته على نفسه وتماسكه. بعض أعراض الانهايار:

- الإرهاق الشديد الذي غالباً ما يعقب النشاط المفرط.
- الشعور بالحزن والإحباط والاكتئاب والذنب والندم واليأس.
- العجز عن الاعتراف بحالة الإجهاد النفسي وإنكار فقدان الفرد للفعالية.
- عدم القدرة على تقييم الأداء الشخصي والمهني بصورة موضوعية ودقيقة.
- قد يظهر الإجهاد على الجسد مثل الإرهاق والصداع والآم الظهر والآم المعدة والقرحة (التي تسمى القرحة العصبية).

## كيفية السيطرة على الضغط النفسي التراكمي؟

بما أن الضغط النفسي التراكمي يتفاقم بمرور الزمن، قد يكون من الصعب في لحظة ما التعرف على أعراضه التي قد تصبح جزءاً من الحياة اليومية. وقد يكون هناك ميل لإنكار وجود خلل. لذا، من المهم الإنصات للآخرين حينما يقولون لك: خذ إجازة، ابتهج، روج عن نفسك... إلخ.

إن فترات الضغط النفسي الطويلة ستؤثر في نهاية الأمر على كل جانب من جوانب حياة الفرد، بما في ذلك في صحته. وبينما يمكن عادةً التغلب على الضغط النفسي الأولي عن طريق أخذ تدابير من شأنها أن تبعث الراحة في النفس، يصبح الضغط النفسي التراكمي "عادة يومية" يجب أن تغرّ ببدل جهد من أجل تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الشخص مع الضغط النفسي أو مصدره. وذلك قد يتطلب أن يغير الشخص أسلوب حياته وسلوكه وفلسفته وتوقعاته مثل:

- أن يحمل الشخص نفسه المسؤولية في حدوث الضغط النفسي، وبذلك فقط يمكنك تحديد أسباب الضغط النفسي بدقة ومن ثم القيام بما يلزم لتغييره.
- تقبل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها – فليس أي ظرف يؤدي إلى الضغط النفسي يمكن تغييره.
- افهم أن هناك حد للتوقعات والأهداف .
- تجنب الإفراط في العمل، وتعلم أن تفوض آخرين بالعمل بدلاً عنك وأن تترك بعض الأعمال لإنجازها لاحقاً.
- كن واقعياً في أهدافك، فالشخص لا يمكنه إنجاز الكثير في وقت محدود.
- اعتن بنفسك حتى تتمكن من الاعتناء بالآخرين.
- تعلم كيف تضبط نفسك في الظروف القاهرة... إلخ

#### 4. الضغط النفسي الناجم عن الصدمة:

بينما يزداد الضغط النفسي التراكمي بمرور الوقت ويظهر في لحظة ما، يظهر الضغط النفسي الناجم عن صدمة بعد هجوم جسدي أو نفسي مفرد وفجائي وعنيف بحيث يؤدي أو يشكل خطراً على الشخص أو على من هو قريب منه. وفيما يلي أمثلة للصددمات التي قد يتعرض لها الشخص في الميدان:

قد يكون الشخص في حالة ذهول تام بعد التعرض لحادث صعب يؤدي لصدمة. وقد ينتج عن ذلك انفجار أو انخيار كما وصف أعلاه أو قد يعاني من آثار خطيرة مما قد يجعله غير قادر على البقاء في ذلك الظرف.

وعلى الرغم من محدودية الانفعالات العاطفية الناجمة عن الصدمة، فقد تختلف هذه الانفعالات من شخص لآخر. ويعتمد الوقت الذي تأخذه هذه الانفعالات حتى تظهر، وكذلك حدتها، على شخصية الفرد ومدى قابليته للتأثر في وقت الصدمة. فقد يظهر الانفعال (الانفعالات) فوراً أو بعد ساعات قليلة أو أيام: وهذا هو الاضطراب النفسي الحاد. وقد يظهر الانفعال بعد أشهر قليلة، في حالات نادرة، وفي سنوات قليلة: وهذا هو الاضطراب النفسي الذي يحدث بعد الصدمة، والذي سيشرح لاحقاً.

أمثلة على الانفعالات التي تشير إلى الاضطرابات النفسية الحادة

الجسدية	العقلية	العاطفية
الغثيان	التشويش	الخوف والقلق
العرق/الرجفة	صعوبة في التركيز	الغضب والتهيج
الإرهاق	صعوبة اتخاذ القرار	الشعور بالذنب والحزن واليأس
سرعة التنفس والدوخة	مشكلات في الذاكرة	الاستياء
الزيادة في سرعة دقات القلب (وقد يكون هناك ألم في الصدر يشبه الذبحة الصدرية) وارتفاع في ضغط الدم	سرعة التفكير	الانطواء والشعور بالرغبة في الانزواء
التشنجات العضلية والهياج العصبي	بطء في التفكير	التنميل
إساءة استخدام المواد المخدرة	السرعة في الحديث	الاكتئاب
عدم القدرة على النوم والكوابيس		تذكر الأحداث

وقد يشتمل الاضطراب السلوكي الذي قد يصاحب الانفعالات الجسدية والعاطفية والعقلية أعلاه أحد المظاهر التالية أو جميعها:

- النشاط الزائد.
- القيادة الخطرة.
- الإفراط في العمل.
- الانفجار بالغضب.
- المجادلة العقيمة.

- من المهم أن تعرف أنه من الطبيعي أن تشعر ببعض هذه الأعراض بعد الصدمة (على الرغم من أنه ليس بالضروري أن تظهر كافة هذه الأعراض كما أنه قد يتأخر ظهور بعضها لبعض الوقت). بيد أن ظهور بعض هذه الأعراض يشير إلى هناك معاناة نفسية قد تتفاقم إذا لم يتم معالجتها.

تذكر: إذا كانت الأعراض المذكورة أعلاه حادة أو تكرر حدوثها كثيراً، ستؤدي إلى الاضطرابات النفسية الخطيرة.

## 5. الاضطرابات النفسية التي تحدث ما بعد الصدمة:

إذا استمرت الأعراض أعلاه لأكثر من شهر، سيتفاقم الوضع مسبباً حينئذ الاضطرابات النفسية التي تظهر ما بعد الصدمة. ويمكن مقارنة هذه الاضطرابات النفسية بالجرح الذي لا يلتئم بصورة طبيعية. وعلى الشخص الذي تصيبه هذه الاضطرابات أن يسعى للحصول على مساعدة مهنية من مختص في العلاج النفسي يكون قد حصل على تدريب مناسب في آليات استخلاص المعلومات.

يتعرض الشخص المصاب باضطرابات ما بعد الصدمة، بعد فترة يكون فيها قد استرد عافيته، إلى نوبة أخرى من الاضطرابات تأتي لاحقاً. وعموماً يمكن التعرف على هذه النوبة بعدة مظاهر:

- اجترار الحادث الذي أدى إلى الصدمة.
- تجنب أي رابط قد يؤدي إلى تذكر الصدمة.
- أعراض تظهر في الحذر المبالغ فيه من الظروف التي قد تشكل تهديداً أو من ردود الأفعال غير المناسبة، بل العنيفة إزاء هذه الظروف.

## كيف يمكن منع الاضطرابات النفسية التي تحدث ما بعد الصدمة:

تعد النقاط التالية مهمة ويجب تذكرها:

- من الطبيعي أن نعاني من أعراض الضغط النفسي الحاد في الفترة التي تعقب الحادث الذي تولدت عنه الصدمة.
- لا تنتقد نفسك أو تعتقد أنك ضعيف.
- لا تتخيل أن الآخرين سيفكرون فيك بطريقة سيئة أو يقللوا من شأنك.
- لا تعاني في صمت. تحدث عن مشاعرك، فسيساعدك ذلك في التعامل مع التجربة وستساعدك في منع آثار أكثر خطورة في المستقبل.
- اطلب المساعدة من شخص تعرفه.

- تحدث عن تجربتك فوراً مع شخص تثق فيه مثلاً ممرضة أو منسق طبي أو رئيس وفد أو شخص حصل على تدريب في تقنيات استخلاص المعلومات.
- تقبل الاستماع للآخرين المصابين بالاكتئاب.
- خذ راحة.
- خذ وقتاً حتى تشفى.
- تقبل البيئة التي توفر لك حماية والتي يوفرها لك من يعينهم أمرك.

## 6. الأنواع الأخرى للاضطرابات العقلية الحادة:

قد يعجل الضغط النفسي من حدوث أزمة عقلية أو عصبية أو اعتلال جسدي ناتج عن الاعتلال النفسي، بل قد يؤدي إلى الانتحار، في حال توفر عدد من العوامل بما في ذلك ضعف الفرد عند حدوث الصدمة. إذا لم تستجب أنت أو شخص تعرفه بصورة كافية في الوقت المناسب أو ظهرت أية دلائل على الاضطراب النفسي، ففي هذه الحالة يكون من المطلوب فوراً المساعدة المهنية.

## 7. موجّهات أساسية للسيطرة على الضغط النفسي:

إن هذا الكتيب عن السيطرة على الضغط النفسي، على الرغم من أنه غير شامل، قد وضع عدداً من الموجّهات العامة والتي ترمي إلى توضيح كيفية التعامل مع المراحل المختلفة للضغط النفسي. وفيما يلي مراجعة للنقاط الأساسية التي يحتاج أن يتذكرها الأفراد الذين يتعرضون لضغط نفسي:

1. يتعرض للتغيير أي شخص يمر بصدمة حادة أو يكون موجوداً في مكان حدوث كارثة. وأفضل السيناريوهات التي تحدث هي صقل شخصيتك وتقويتها، أما أسوأها فهو التعرض لضغط نفسي لا يمكن تجاوزه دون مساعدة مهنية.
2. إن الانفعالات المختلفة التي تختبرها أثناء وبعد التعرض لصدمة مثلاً الضغط النفسي التراكمي أو الضغط النفسي الناجم عن صدمة أو الاكتئاب الناتج عن كارثة تشكل جميعها استجابات طبيعية لحدث غير طبيعي.
3. يجب فهم هذه الانفعالات العاطفية على أنها جراح نفسية. ومثلها مثل جميع الجراح، يجب عليك أن:

- تحدد الإصابة (تحديد سبب الضغط النفسي).
- إعطاء اسعافات أولية فورية (التحدث بما تعرضت له).
- معالجة نفسك دون انتظار مختص (خذ المبادرة للتقليل من مستوى الضغط النفسي الذي تتعرض له باستعمال ما تعرفه عنه وعن وضعك الحالي).



- مراقبة عملية الشفاء (معرفة الوقت الذي يكون فيه مستوى الضغط النفسي قد قل).
- منع مضاعفات الاضطرابات النفسية التي تأتي ما بعد الصدمة بطلب المساعدة المهنية إذا لزم ذلك.

4. إن أفضل أنواع المساعدات التي يمكن تقديمها لمعالجة الجراح النفسية هي الصبر والتعاطف مع الشخص عند سماعه. وهذا مفيد جداً على الرغم من أنه قد يأخذ وقتاً. فساعتان من الاستماع قد تمنع شهوراً من المشكلات التي قد تتعرض لها الضحية.
5. يجب أن يتعلم الشخص الذي تجاوز الصدمة أن يتحدث عنها وعن شعوره عند حدوثها مع الأشخاص المقربين منه أو مع شخص قد حصل على تدريب مهني.
6. وأفضل شكل من أشكال الاستعداد للصدمة أن تكون مدركاً للانفعالات العاطفية (بما في ذلك الضغط النفسي) التي قد تحدث في مناطق النزاعات.

#### 8. اختبار التقييم الذاتي:

أجب على العشرة أسئلة التالية لتقييم مستوى الضغط النفسي الذي تتعرض له حالياً وذلك عن طريق وضع علامة صح في الصندوق المناسب ومن ثم حساب مجموع الدرجات التي حصلت عليها ثم الرجوع للتقييم الذي يقابل كل مجموع.

كثيراً	بعض الأحيان	أبداً	
			1. أواجه صعوبة في النوم
			2. أشعر بأني متوتر ومتضايق وعصبي
			3. أففز عند سماع أقل صوت
			4. منتبه ومتيقظ لأي أخطار تهددني
			5. أشعر بأني بعيد من زملائي وأتجنبهم
			6. لا أشعر بالرغبة في عملي، أشعر بأن ليس هناك مستقبل أمامي
			7. أنا مرهق جسدياً وعقلياً
			8. تصيبني نوبات من الدوخة والتعرق وجفاف الحلق وسرعة في ضربات القلب
			9. من السهل إثارتني وأتصرف بشكل انفعالي دون حساب المخاطر
			10. أعيش الصدمة التي تعرضت لها في أفكاري وأحلامي وكوابيسي

إذا كان مجموع الدرجات الذي حصلت عليه :

**أقل من 15 درجة:** مستوى الضغط النفسي لديك معقول .

**من 15 إلى 25 درجة:** أنت تعاني مستوى من الضغط النفسي أعلى من الطبيعي ويجب عليك أن تأخذ التدابير لتقليل حجم الضغط لديك.

**من 26 إلى 30 درجة:** أنت مصاب بضغط نفسي حاد ويجب أن تطلب المساعدة من شخص قريب منك أو من شخص مختص.