

التطبيع مع الضغط النفسي

Coping with stress

تتصل

قبل قراءة هذا ، يرجى الاطلاع على إخلاء المسؤولية.

مقدمة

ما هو الضغط النفسي :

يحس كل فرد انه تحت ضغط نفسي في وقت ما , ربما تحس انت أنك تحت ضغط أو قلق أو شد عصبي وعدم استقرار أو حزن أو غضب وربما خليط من المشاعر غير المريحة وهنا عدة حالات اعتيادية تدفعك للاحساس بالضغط النفسي ومثال علي ذلك واجب مدرسي , التحضير للامتحان الذي ربما يبدو لك كما لو انه سيدوم الي ما لا نهاية وربما تكون عرضة للبلطجة والاعتداء في المدرسة أو مشاكل مع المعلمين , وفي المنزل ربما تدخل في جدال مع ابويك , اخوانك , اخواتك , اصدقائك المقربين ويكون الضغط النفسي أسوأ فيما لو كانت العائلة مفككة , أو أحد المقربين مصاب بمرض أو توفي , أو اعتدي عليك جنسيا أو جسمانيا .

تأثيرات الضغط النفسي :-

يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك جسمانيا فجسمك مصمم لكي يكون باستطاعته التطبيع مع الضغوط النفسية مثل الشعور بالخطر , المرض أو الحالات الطارئة وهذا ما يدعي غريزة المواجهة (FIGHT) أو الهروب (FLIGHT) عندما تطوع جسمك عدد من الهرمونات مثل الادرينالين والكورتيزون لكي يكون قادرا علي التطبيع مع الضغوط النفسية الانية علي سبيل المثال:- اذا ما وجدت نفسك بصورة مفاجئة في وسط شارع وسيارة قادمة بالتجاهك سيدفع هرمون الادرينالين حول جسمك لتمكنة من القفز بعيدا عن طريق السيارة وهذا مثال الي غريزة الهروب عندما تكون في حالة ضغط نفسي قصير الامد وتكون قابلية الجسم أقل في حالة الضغط الطويل الامد وهذا ما يجعلك تحس بالاهراق وتقلل من تناول الطعام وصعوبة النوم وربما تشعر بألم المعدة أو الصداع .

كذلك يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك بالقلق مثلما يؤثر جسمانيا . وربما تجد من الصعوبة ان تحافظ علي تركيزك في العمل أو أن تتعامل مع الاحباط أو تسيطر علي مزاجك وربما تصبح مكتئبا من الضغط النفسي لفترة طويلة ويكون مهما فهم الحالة ، أن المساعدة من اشخاص اخرين يمكن ان تجعل فهم الضغط النفسي اسهل للتطبيع. فاذا ما كان لديك ثقة في شخص ما تكلم معه فهذا سيساعدك كثيرا بالتخلص من الشعور بالوحدة الذي يجعل التعايش مع الضغط النفسي صعباً .

التطبيع مع الضغط النفسي :-

هناك عدة اشياء يمكنك فعلها لتساعد نفسك علي التطبع على ما يحدث لك يوميا ، وقد يكون من المفيد ان تفكر في مثل هذه الضغوط كمسألة تحتاج الي حل :-

فكر في الحالة التي تشكل ضغطا نفسيا عليك وفكر في كيف يجب ان يكون سلوكك.

تخيل كيف يمكن ان تتصرف بصورة مختلفة في مثل هذه الحالات وبهذا يمكن ان تشعر انك اكثر سيطرة علي الموقف .

تصرف كيف هو نصراف الاخرين فيما لو كان فعلك مختلف عن المرات السابقة .

هئى قائمة بكل الاشياء التي تأتي عل تفكيرك مما يجعل الحياة أسهل أو أقل ضغطاً .

ما الوقت المناسب لتقديم المساعدة :-

بعض الاحيان يأتي الضغط النفسى على قمة مشاغلك وخصوصا عندما تجد أن الحالة المسببة للضغط النفسى تتقدم والمشاكل تبدو انها تتراكم باضطرار فتحس حينها كما لو ان هناك لا مخرج ولا حل لمشاكلك ، فاذا ما احسست بذلك من المهم ان تطلب المساعدة .

الاشخاص الذين ربما تريد التكلم معهم :-

الاباء ، احد افراد العائلة ، صديق العائلة .

صديق مقرب .

ممرض المدرسة ، المعلم ، الارشادى فى المدرسة .

الباحث الاجتماعى او الارشادى لعر الشباب .

رجل الدين أو احد الافراد العاملين فى اماكن العبادة .

وربما يكون طبيبك الخاص هو الممارس قادرا على تقديم المساعدة وربما يقترح رؤية شخص ما فى مكتب الصحة العقلية للأطفال الملراهمين والذى يضم طبيب اختصاصى بالطب النفسى للأطفال والمراهقين واختصاصى علم نفس ، باحث اجتماعى ، معاج نفسى وممرضة متخصصة .

يجب ان تطلب المساعدة اذا ما :-

احسست ان الضغط النفسى يؤثر على صحتك .

احساسك بالتشتت والتفكير فى ترك المدرسة او الهروب او اذاء النفس .

احساسك بالحزن والبكاء اذ ان الحياة لا تستحق العيش .

فقدانك للشهية وصعوبة النوم .

تتملكك الهواجس والافكار التى من الصعوبة التكلم بها بسبب انك تحس ان الناس لا تفهمك او تفدرك .

عندما يجعلك الضغط النفسى تسمع اصواتا تخبرك بما يجب فعله او جعلك تتصرف بغرابة .

من الممكن ان تكون مكتئبا علاوة على كونك تحت تأثير الضغط اذ ما احسست بهذه الامور واذا كان هذا ،

من المهم جدا ان تذهب الى متخصص باقرب وقت ممكن مع مساعدة طبيبك العام .

الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال / بغداد – العراق

2005