

## الفنّ والمهارة في إدارة الضغوط النفسية



تفرض الظروف المحيطة ضغوطاً تفوق قدرات الفرد على احتمالها، فيدركها باعتبارها معيقة لحياته ممّا يجعله تحت حالة من الضغط النفسي .

فما هو الضغط النفسي (STRESS)؟ هو التمزّق الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول النجاح في محيطنا المتغير باستمرار. وغالباً ما يعتبر الناس الضغط هو التزامات العمل أو مرض أحد الأبناء أو مواجهة ازدحام في حركة السير، في الواقع هذه الأحداث منبهات أو مثيرات، أمّا الضغط فهو رد فعل الجسم الداخلي تجاه هذه العوامل. أي إنّ الضغط هو الاستجابة التلقائية المقاومة أو الهروب في الجسم والتي يعدّها الأدرينالين وسائر هرمونات الضغط التي تثير مجموعة من التغيرات الفسيولوجية وازدياد الإثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر .

ولو تساءلنا، كيف تتكوّن الضغوط عند الإنسان وهل كلّ البشر تؤثر فيهم الضغوط سلباً بحيث يفقدون السيطرة في التحكم في ضغوطاتهم ولا يستطيعون تصريفها بشكل مناسب؟

الإجابة على كلِّ تلك التساؤلات ستكون: هذا يعتمد على حسب (طبيعة شخصية الإنسان) وهذه الشخصية التي تبلورت بفعل عدّة عوامل متداخلة ومتكاملة منها الاستعداد الشخصي المبني على العوامل الذاتية البيولوجية، وعوامل اجتماعية بفعل التنشئة الاجتماعية، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معيَّنة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثمّ تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد .

من هنا نصل إلى أنّ الضغوط النفسية لا بدّ منها طالما نعيش في مجتمع متغير، لذا يجب التأقلم معها والعمل على التخلص من بعضها أو التقليل من حدّتها على حسب نوع الضغط ، فلا يجدي الاستسلام لها ولا وضع حلولاً حاملة مثالية لاقتلاعها من جذورها.. فأوّل خطوة لمواجهتها هو التعرّف على أسباب الضغوط النفسية والتي إمّا أن تكون ضغوطاً داخلية بسبب ضعف المقاومة الداخلية للفرد وعدم التعبير عن انفعالاته ومشاعره وبالتالي كبثها، مثل: التوتر، والقلق، والأفكار السلبية . وإمّا أن تكون ضغوطاً خارجية، بسبب عدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرّض لها الفرد في التعامل مع المحيط الخارجي في حياته اليومية، مثل: الخسائر المادّية، موت شخص عزيز، خلافات مع شريك الحياة، وغيرها .

من كلّ ذلك وبعد معرفة أسباب الضغوط النفسية نضع بعض الخطوات المساعدة للذات في إدارة الضغوط النفسية وهي :

\* تحديد مصادر وأسباب الضغط النفسي، من خلال كتابتها على ورقة لتنظيم الأفكار والتعبير عن المشاعر.

\* تنظيم أسلوب الحياة وتحديد الأهداف، بأن تكون واقعية معقولة في حدود قدراتك لتجنّب مواجهة الضغط النفسي.

\* تفويض المسؤولية إلى الآخرين أحياناً، وذلك لجعلهم أشخاص مسؤولين باكتشاف المقدرة عندهم.

\* استخدم المرونة والتسامح، وذلك للتكيّف مع الظروف وتجنّب مالا قدرة لك بتحمّله.

\* ابحث عن التنوّع والتجديد، لأنّه سيبقيك في حالة إثارة وحماس وتجديد.

\* استمتع بأوقات الفراغ وخصص وقتاً للاستجمام والتسلية والترويح عن النفس بعيداً عن الضغوط اليومية.

\* تعلّم كيف تتنفس، لأنّ التنفس هو أحد الأسرار في إدارة الضغوط، ولكن تنفس بالطريقة الصحيحة تنفساً عميقاً للحصول على التوافق العقلي والانفعالي والجسدي للاسترخاء والشعور بالثقة بالنفس ولتجديد الطاقة الإيجابية.

\* مارس الرياضة باختلافها، وركز هنا على رياضة المشي المصحوبة بالتنفس الصحيح، لأنّ الرياضة تحسّن المزاج وتفتت الضغوطات النفسية وتزيد من طاقة الإنسان وحيويته ونشاطه وبالتالي ستتحسّن الصورة الذاتية للإنسان.

\* خذ قسطاً مناسباً ووافراً من النوم، لأنّ النوم يوفّر للعقل فترة راحة من العمل الذهني.

\* عش حياة متوازنة، إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحّة البدنية، فإنّ التوازن هو مفتاح الصحّة النفسية.