

كيف تعالج الإجهاد

(How to Cope with Stress)

- تشعر بالأرق وسرعة الغضب والتأثر، فالمشاكل الصغيرة تزعجك والأشياء التي عليك تأديتها تقض عليك مضجعك.
- لا تستطيع أن تفكر بوضوح كما كنت في السابق، إذ أنك تصبح مشوش الفكر بسرعة وتنسى كثيراً من الأشياء وتقع معك حوادث كثيرة.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

التي تكون عادة غنية بالدهن، أو بالحلويات أو المأكولات السريعة من محلات "التايك أواي". لكن من الأفضل تناول وجبات تضم الخبز والأرز والباستا والحبوب الأخرى والخضار والفاكهة، إذ أنها تساعد على التخفيف من الإجهاد أيضاً.

• لا تديم أو تطيل التفكير بمشاكل سابقة أو بمشاكل قد تحدث في المستقبل، بل ركّز على حياتك الحاضرة.

• تحدث مع شخص آخر، ذلك أن التحدث عن المشاكل قد يساعد أحياناً على حلها أو قد يخفف على الأقل من وطأتها عليك. تذكر أن الآخرين قد يستطيعون أحياناً اقتراح بعض الحلول المعقولة لمشاكلك.

• إتصل بمركز صحة المجتمع المحلي واسأل عما إذا كانت هناك دورات للإسترخاء أو أنشطة تسجيل للإسترخاء بلغتك.

• أطلب مساعدة الاختصاصيين إذا لم تنفع أية من هذه الطرق ، وتذكر أن من بين هؤلاء الاختصاصيين مرشدون أو مستشارون إجتماعيون في مراكز صحة المجتمع قد يستطيعون التحدث بالعربية. يمكنك أيضاً الإتصال بمركز الصحة العقلية المتعدد الثقافات على الرقم 02 840 3800 (أو مجاناً على الرقم 1800 648911 للمتصلين من خارج سيدني) للحصول على معلومات عن دورات التحكم بالإجهاد، أو يمكنك الإتصال بالاختصاصيين الصحيين الذين يعالجون الإجهاد.

• تشعر بالإرهاك والتعب عموماً وتفتقد حيويتك المعتادة.

• لا يمكنك الإسترخاء فعلاً لأنك دائم التفكير بالأمور التي عليك القيام بها، كبيرها وصغيرها. وفي بعض الأحيان تجد صعوبة في النوم.

• لا تجد في الحياة الكثير من الأشياء التي تجلب السعادة إلى عالمك، وليس هناك ما تصبو إليه في حياتك.

إن هذه النقاط تلخص أعراض مشكلة شائعة تسمى الإجهاد. من الطبيعي أن نشعر بين حين وآخر بشيء من الإجهاد الناجم عن الأرق والشعور بصعوبة الحياة. إلا أن أعراض الإجهاد تظهر أحياناً بطريقة حسية ملموسة، مثل الصداع وأوجاع المعدة وازدياد قوة نبض القلب وشعور مزعج في المعدة. والمعروف أن الأزمات قد تجعلنا نشعر بالإجهاد، فضلاً عن القلق بشأن أمور مختلفة مثل مشاكل العمل أو المشاكل المالية أو تدهور العلاقات العاطفية أو مشاكل الأطفال.

ومع أنه من الطبيعي أن نصاب بشيء من الإجهاد فإن الكثير منه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، بما فيها أمراض القلب وبعض أنواع الأمراض العقلية والإفراط في شرب المسكرات أو استعمال المخدرات. لذا من المهم أن ندرك جميعاً طبيعة الإجهاد والطرق التي تساعدنا على التحكم به. من المعروف أن بعض الطرق قد تكون مفيدة لأشخاص دون سواهم، إلا أن الفقرات التالية تعرض بعض الأفكار عن الأمور التي قد تفيد الجميع في معالجة الإجهاد:

• ينجم الإجهاد أحياناً عن رأينا بحادثة معينة وموقفنا تجاهها وليس عن

الحادثة ذاتها. لذلك فالذين يعتبرون الأوضاع الصعبة تحديات يجب التغلب عليها وليس مشاكل تسحقهم هم الأشخاص الذين يستطيعون تحمل الإرهاق ومواجهته أكثر من سواهم.

• لا تجعل الأشياء الصغيرة تبدو أكبر من حجمها الطبيعي. لذلك فإذا حصل أمر يضايقك إسأل نفسك السؤال التالي: 'هل سيؤثر ذلك على حياتي بعد انقضاء سنة أو سنتين أو عشر سنوات مثلاً؟'

• حاول تجنب الأوضاع المجهدة بتحسين التخطيط لتنفيذ الأشياء، وذلك بإعطاء نفسك وقتاً أطول للقيام بما تريده بدلاً من الإسراع فيه/ والتعب. حاول تجنب الأشياء والأشخاص الذين ترى فيهم أشياء تضايقك.

• حاول أن تجد وقتاً مناسباً كل يوم للإسترخاء، أما إذا كنت تعتقد أن ليس لديك الوقت الكافي لذلك فتذكر أنك ستستطيع تنفيذ الأشياء بسرعة أكبر وبصورة أفضل إذا كنت مرتاحاً وأقل إرهاقاً. يمكنك الإسترخاء بقضاء وقت بمفردك في مكان هادئ أو التركيز على شيء ممتع مثل الإستماع إلى الموسيقى الهادئة أو قراءة كتاب تحبه أو ربما حتى الإستمتاع بقضاء وقت طويل تحت مرشة الحمام أو في البانيو. والأهم من ذلك أنه يجب ألا تشعر بالذنب لأنك تقضي هذا الوقت على هذا النحو.

• أخرج للتمشي أو للقيام بنوع تحبه من التمارين الرياضية، فالتمارين طريقة ممتازة للتخفيف من الإجهاد.

• تناول الأطعمة الصحية. تذكر أنه عندما تشعر بالإجهاد من السهل أن تتناسى الوجبات الرئيسية وأن تستعيز عنها ببعض الأطعمة السريعة