



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



التأقلم مع الضغط
النفسي
Coping with Stress

ما هو الضغط النفسي؟

يحس كل فرد أنه تحت ضغط نفسي في وقت ما، ربما تحس أنت 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 للإحساس بالضغط النفسي ومثال على ذلك واجب مدرسي، التحضير للامتحان الذي ربما يبدو لك كما لو أنه سيدوم إلى ما لا نهاية وربما تكون عرضة للبلطجة (التمر) والاعتداء في المدرسة أو مشاكل مع المعلمين، وفي المنزل ربما تدخل في جدال مع أبويك، إخوانك، أخواتك أو أصدقائك المقربين ويكون الضغط النفسي أسوأ فيما لو كانت العائلة مفككة، أو أحد المقربين مصاب بمرض أو متوفى، أو اعتدي عليك جنسياً أو جسمانياً.



تأثيرات الضغط النفسي

يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك جسمانياً، فجسمك مصمم لكي يكون باستطاعته التطبع مع الضغوط النفسية مثل الشعور بالخطر، المرض أو الحالات الطارئة وهذا ما يدعى غريزة المواجهة (FIGHT) أو الهروب (FLIGHT) عندما تطوع جسمك عدد من الهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزون لكي يكون قادراً علي التطبع مع الضغوط النفسية الآنية على سبيل المثال: إذا وجدت نفسك بصورة مفاجئة في وسط شارع



وسيارة قادمة باتجاهك سيدفع هرمون الأدرينالين حول جسمك لتمكنه من القفز بعيداً عن طريق السيارة، وهذا مثال لغريزة الهروب. عندما تكون في حالة ضغط نفسي قصير الأمد وتكون قابلية الجسم أقل من حالة الضغط الطويل الأمد وهذا ما يجعلك تحس بالإرهاق وتقلل من تناول الطعام وصعوبة النوم وربما تشعر بألم المعدة أو الصداع . كذلك يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك بالقلق مثلما يؤثر جسمانياً .

وربما تجد من الصعوبة أن تحافظ على تركيزك في العمل أو أن تتعامل مع الإحباط أو تسيطر على مزاجك وربما تصبح مكتئباً من الضغط النفسي لفترة طويلة ويكون مهما فهم الحالة، أن المساعدة من أشخاص آخرين يمكن أن تجعل فهم الضغط النفسي أسهل للتطبع. فإذا كان لديك ثقة في شخص ما تكلم معه، فهذا سيساعدك كثيراً على التخلص من الشعور بالوحدة والذي يجعل التعايش مع الضغط النفسي صعباً .

التكيف مع الضغط النفسي

هناك عدة أشياء يمكنك فعلها لتساعد نفسك على التكيف (التأقلم) مع ما يحدث لك يومياً، وقد يكون من المفيد أن تفكر في مثل هذه الضغوط كمسألة تحتاج إلى حل:

❖ فكر في الحالة التي تشكل ضغطاً نفسياً عليك وفكر كيف

يجب أن يكون سلوكك .

- ❖ تخيل كيف يمكن أن تتصرف بصورة مختلفة في مثل هذه الحالات وبهذا يمكن أن تشعر أنك أكثر سيطرة على الموقف .
- ❖ فكر كيف هو تصرف الآخرين فيما لو كان فعلك مختلف عن المرات السابقة .
- ❖ هيئ قائمة بكل الأشياء التي تأتي على تفكيرك مما يجعل الحياة أسهل أو أقل ضغطاً .

ما هو الوقت المناسب لتقديم المساعدة؟

بعض الأحيان يأتي الضغط النفسي على قمة مشاغلك، وخصوصاً عندما تجد أن الحالة المسببة للضغط النفسي تتقدم والمشاكل تبدو أنها تتراكم باضطراد فتحس حينها كما لو أن ليس هناك مخرج ولا حل لمشاكلك، فاذا أحسست بذلك فمن المهم أن تطلب المساعدة .

الأشخاص الذين ربما تود التحدث معهم:

- ١ . الآباء، أحد أفراد العائلة، صديق العائلة .
- ٢ . صديق مقرب .
- ٣ . ممرض المدرسة، المعلم، الإرشادي في المدرسة .
- ٤ . الباحث الاجتماعي أو الإرشادي للشباب .
- ٥ . رجل الدين أو أحد الأفراد العاملين في أماكن العبادة .
- ٦ . ربما يكون طبيبك الخاص أو الممارس العام قادر على تقديم



المساعدة، وربما يقترح رؤية شخص ما في مكتب الصحة العقلية للأطفال المراهقين والذي يضم طبيباً اختصاصياً بالطب النفسي للأطفال والمراهقين واختصاصي علم نفس، باحث اجتماعي، معالج نفسي وممرضة متخصصة.

يجب أن تطلب المساعدة في الحالات الآتية:

١. إذا كان الضغط النفسي يؤثر على صحتك.
٢. إحساسك بالثقت وتشتت التفكير في ترك المدرسة أو الهروب أو إيذاء النفس.



٣. إحساسك بالحزن والبكاء أو أن الحياة لا تستحق العيش.
 ٤. فقدانك للشهية وصعوبة النوم.
 ٥. تملكك الهواجس والأفكار التي من الصعوبة التحدث عنها بسبب أنك تحس أن الناس لا تفهمك أو تقدرك.
 ٦. عندما يجعلك الضغط النفسي تسمع أصواتاً تخبرك بما يجب فعله أو تجعلك تتصرف بغرابة.
- من الممكن أن تكون مكتئباً علاوة على كونك تحت تأثير الضغط إذا أحسست بهذه الأمور، فمن المهم جداً أن تذهب إلى متخصص بأقرب وقت ممكن مع مساعدة طبيبك العام.

إعداد

لجنة الصحة النفسية / الرعاية الصحية الأولية

وزارة الصحة / الكويت

بمساهم معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأُنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى