

## كيف تتعامل مع الإجهاد

للدكتور جورج روبين

- أنت تشعر بالاضطراب وسرعة الغضب والتأثر. فالمشاكل الصغيرة تزعجك وتشعر بأنك غارق في ما تريد أن تفعله.
- لا تستطيع التفكير بوضوح كالعادة. إذ أنك تصبح مشوش الفكر بسرعة، وتنسى كثيراً وتصبح عرضة للحوادث.
- وتشعر عموماً بالارهاق والتعب. ولا يكون عندك طاقتك المعتادة.
- لا تستطيع الاسترخاء لأنك دائم التفكير في كل الأمور التي عليك القيام بها. وفي بعض الأحيان تجد صعوبة في النوم جيداً.
- لا تجد في الحياة ما يشعرك بالسعادة. وليس هناك ما تتطلع إليه في حياتك.

هذه بعض العلامات لمشكلة شائعة تسمى بالإجهاد. نحن جميعاً نعاني أحياناً من الشعور بالإجهاد – القلق والشعور بصعوبة الحياة. أحياناً أعراض الإجهاد تظهر بطريقة حسية ملموسة – الصداع، آلام في المعدة، اضطراب في دقات القلب، احساس باضطرابات في المعدة. إن الإجهاد يحدث لأسباب عدة. وإن الأزمات قد تجعلنا نشعر بالإجهاد، وأيضاً المشاكل اليومية مثل مشاكل العمل أو المشاكل المالية أو تدهور العلاقات أو سلوكيات الأطفال.

ومع أنه من الطبيعي أن نصاب بشئ من الإجهاد، فإن الكثير منه قد يؤدي إلى مشاكل صحية، بما في ذلك أمراض القلب، وبعض أنواع الأمراض العقلية والإفراط في شرب المسكرات أو تعاطي المخدرات. لذا من المهم أن ندرك جميعاً طبيعة الإجهاد وكيف نجد الطرق الجيدة للتعامل معه.

من المعروف أن بعض الطرق قد تكون مفيدة لأشخاص دون سواهم ولكن هنا بعض الأفكار عن الطرق التي قد تلائمك في معالجة الإجهاد.

- أحياناً لا يكون الإجهاد بسبب حادثة معينة ولكن بحسب كيفية تعاملنا نحن معه. لذلك فإن الذين يعتبرون الأوضاع الصعبة تحديات يجب التغلب عليها وليس مشاكل تسحقهم، هم الأشخاص الذين يستطيعون مواجهة الإجهاد.
- لا تجعل المشاكل الصغيرة تبدو أكبر من حجمها. لذلك فإنه إذا ما حدث شيئاً يضايقك فاسأل نفسك السؤال التالي: "بعد مرور عشرة سنين هل سيؤثر هذا الحدث في شئ؟"
- حاول أن تتجنب المواقف المسببة للإجهاد العصبي. أعط نفسك الوقت الكافي للقيام بما تريده بدلاً من أن تكون مسرعاً. حاول أن تتحاشى الناس أو الأنشطة التي قد تضايقك.

- يجب عليك أن تحدد الوقت لنفسك كل يوم للإسترخاء. وإذا كنت تعتقد بأنه ليس لديك وقت لذلك فتذكر أنك سوف تستطيع أن تقوم بإتمام مهامك بسرعة أكثر وبكفاءة أفضل إذا كنت مرتاحاً وأقل إرهاقاً. وهناك الطرق التي يمكنك أن تفعلها لكي تحصل على الإسترخاء منها: قضاء وقت بمفردك في مكان هادئ، التركيز على شيء ممتع – مثل الموسيقى الحالمة، قراءة كتاب أو مجلة، حيوان أليف – أو الاستمتاع بحمام دافئ طويل. ولا تشعر بعقدة ذنب لأنك تقطع وقتاً لنفسك.
- أخرج للتمشي أو القيام بنوع تحبه من أنواع التمارين الرياضية التي تحبها، مثال ذلك رياضة التاي تشي Tai Chi. إن التمارين الرياضية من أفضل الوسائل لتخفيف حدة الاجهاد.
- تناول الأطعمة الصحية لأنه عندما تشعر بالإجهاد من السهل أن تتناسى الوجبات الأساسية وتستعويض عنها بالأطعمة السريعة الغنية بالدهون، والحلويات والوجبات السريعة. ومن الأفضل أن تتناول وجبات تضم الخبز والأرز والكرونة والحبوب المختلفة والخضروات والفاكهة لأنها تساعدك على التغلب على الإجهاد.
- لا تركز على مشاكل أو فشل حدث في الماضي أو أن تفكر في مشاكل قد تحدث مستقبلاً. ركز على حياتك الحاضرة.
- تحدث مع شخص آخر. فإن الحديث عن المشاكل أحياناً ما يساعد على حلها أو على الأقل يجعلك تشعر بالراحة تجاهها. وفي بعض الأحيان قد يعطيك البعض طرق أخرى جديدة لمواجهة المشكلة أو كيفية التعامل معها.
- اتصل بمركز الصحة المحلي واسأل عما إذا كان لديهم دورات استرخاء أو أنشطة تسجيل للإسترخاء بلغتك.
- أطلب مساعدة الخبراء المختصين إذا لم تتفع أي من الطرق السابقة. أناس يمكنهم مساعدتك مثل المرشدون أو المصلحون الاجتماعيون.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.

This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية، ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٤١٤-٦٣٠٠ (٧٨٠) [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca))

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٤٢٤-٧٧٠٩ (٧٨٠) [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca))

(ملتي كلتشر هلس بروكر كو أوب تليفون ٤٢٣-١٩٧٣ (٧٨٠)