

## الدرس الخامس عشر: إدارة الضغوط النفسية ( إستراتيجيات التعامل). تمهيد:

قبل التطرق إلى موضوع إدارة الضغوط النفسية يجب التعرض بالحديث إلى موضوع الضغط النفسي بشيء من الإيجاز، وبالتالي الدرس الرابع سيقسم إلى محورين كالآتي:

### المحور الأول: الضغوط النفسية

#### 1 - تعريف الضغط النفسي :

هو الشعور بالتوتر والقلق الذي ينشأ نتيجة لتحديات وضغوط معينة في الحياة. يمكن أن يكون هذا الضغط مصدراً للتحفيز والحافز للقيام بأداء جيد في الأعمال والمهام، ولكن عندما يصبح مستمراً وغير متحكم فيه، قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية.

#### 2 - مصادر الضغط النفسي:

- مصادر الضغوط النفسية متنوعة وتختلف من شخص لآخر، وتشمل:
  - الضغوط المالية: الاضطرار إلى التعامل مع الديون والأعباء المالية.
  - المشاكل العائلية: مواجهة التحديات العائلية والتعامل مع التوتر داخل المنزل.
  - الضغوط العملية: المواعيد النهائية الضيقة، العمل الشاق، والمسؤوليات الكثيرة.
  - التحديات الشخصية: مثل التعامل مع التغييرات في الحياة واتخاذ القرارات الصعبة.
  - الضغوط الاجتماعية: التوقعات المجتمعية، والتعامل مع العلاقات الشخصية المعقدة.

ويمكن ان نضيف مصادر أخرى ل الضغوطات النفسية:

- ضغوطات الدراسة والتحصيل : وهو التحدي الأكبر للطلاب، يجد الطلاب أنفسهم يواجهون تحديات الإدارة الزمنية والتنظيم، للموازنة بين الدراسة والحياة الشخصية. تزداد الضغوط أثناء المراحل الحرجة من الدراسة، مثل الامتحانات النهائية واختيار التخصص الجامعي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر والقلق لديهم.
- ضغوطات نفسية إضافية : كالتالي يواجهها يواجه الكثير من السوريين الذين يعيشون في المخيمات بسبب قلة الموارد والخدمات وظروف العيش الصعبة، يمكن أن يؤدي الانعزال والقلق بسبب عدم الاستقرار إلى زيادة حدة الضغوط النفسية.

#### 3 - الأعراض المصاحبة للضغوطات النفسية:

حددوا الباحثين المهتمين بموضوع الضغوطات النفسية التي تؤثر على حياتهم وعلى صحتهم وكذلك على الدراسة، وذكر الطلاب الكثير من الأعراض التي عايشوها منها:

- القلق.
- الصداع.
- الشعور بالتوتر.
- الأفكار السلبية.
- الشد العضلي.
- التعب والإعياء.

- الميل إلى الحزن.
- ارتفاع ضغط الدم.
- عدم الثقة بالنفس.
- الشعور باليأس والإحباط.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الميل إلى العزلة والوحدة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الإفراط في تناول الكافيين.
- تغيرات في الحالة المزاجية.
- عدم القدرة على الاسترخاء.
- فقدان السيطرة على المشاعر.
- تغيرات في نمط الطعام أو النوم.
- صعوبة في التركيز ومشاكل الذاكرة.
- انخفاض في إنتاجية العمل أو الأداء الدراسي.
- مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الغثيان والقيء أو الإسهال

### المحور الثاني : إدارة الضغوط النفسية

#### 1- تعريف إدارة الضغوط النفسية:

إدارة الضغوط النفسية هي عملية حيوية للتعامل مع تحديات الحياة من خلال استراتيجيات سلوكية ومعرفية، مثل تحديد المصادر، تنظيم الوقت، ممارسة الاسترخاء، وطلب الدعم الاجتماعي، بهدف تحقيق التوازن النفسي وتقليل أثر التوتر المزمن على الصحة الجسدية والعقلية .

#### 2 - أبرز استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (نموذج A s4)

- **تجنب الضغوط غير الضرورية: (Avoid)** تعلم قول "لا"، الابتعاد عن الأشخاص أو المواقف المسببة للتوتر، وتنظيم جدول الأعمال لتجنب الإرهاق.
- **تعديل الموقف: (Alter)** التوصل بصراحة، التعبير عن المشاعر بدلاً من كتمانها، وإدارة الوقت بفاعلية لتقليل ضغوط العمل.
- **التكيف مع الضغط: (Adapt)** إعادة تقييم المشكلات بنظرة إيجابية، تبني معايير واقعية (تجنب المثالية)، والتركيز على الصورة الكبيرة.
- **تقبل ما لا يمكن تغييره: (Accept)** قبول الأمور الخارجة عن السيطرة، البحث عن الفرص للنمو الشخصي، وممارسة المغفرة .

#### 3 - كيف التعامل مع الضغوط النفسية:

- يتم التعامل مع الضغوط اليومية بطريقة صحيحة من خلال الآتي:
- ممارسة تقنيات الاسترخاء والراحة والتنفس العميق يساعد بشكل كبير في تعزيز الحالة النفسية ويخلصك من التوتر والقلق والضغوط النفسية المختلفة.
- الابتسامه تساعد في إطلاق مواد كيميائية طبيعية من الجسم تقلل من معدل ضغط الدم وتمنح الشعور بالراحة والاسترخاء.

- الضحك ولا تمنع نفسك من الابتسامة بقدر الإمكان لأنه يعزز من تدفق ضغط الدم ويقاوم الأمراض المختلفة في الجسم.
- ممارسة التمارين الرياضية تحسن بشكل كبير من تدفق الدورة الدموية ويخلص الجسم من المشاعر السلبية.
- استنشاق رائحة البرتقال أو الليمون والحامضيات بشكل عام يمنح الشعور بالراحة والاسترخاء.
- الحصول على الدعم الاجتماعي من بعض الناس المقربة يساعد بشكل كبير في تجاوز الضغوط النفسية اليومية.
- التسليم والقبول بأن هناك الكثير من الأحداث التي لا يمكن التحكم فيها، والتصالح مع الواقع وتقبل المشاكل أو الضغوط التي قد تتعرض لها لكي تستطيع تجاوزها بنجاح.
- أيضا من أبرز تقنيات ووسائل إدارة الضغوط النفسية :
- التنفس العميق** :أخذ أنفاس بطيئة وعميقة لتهدئة الجهاز العصبي.
- العد التنازلي** :عد إلى 10 قبل أي رد فعل لامتناس الضغوط.
- تغيير الوضعية/الوضوء** :إذا كنت واقفاً فاجلس، وإذا أحسست بالضغط فتوضأ؛ فالوضوء يساعد على الهدوء
- الاسترخاء العضلي** :ممارسة رياضة أو مشي لتفريغ الطاقة السلبية.
- التعبير الحازم (Assertive Communication)** :التعبير عن الضغوط النفسية بوضوح وحزم دون اعتداء أو إيذاء للآخرين.
- الوقت المستقطع (Time-out)** :الانسحاب مؤقتاً من الموقف المسبب للضغط النفسي حتى يهدأ العقل.
- الحديث الذاتي الإيجابي** :استبدال الأفكار المتطرفة بأفكار هادئة (مثلاً: "هذا الموقف ضاغط، لكن يمكنني التعامل معه).
- الكتابة أو الفن** :تدوين مصادر الضغوط النفسية أو تفريغها عبر الرسم أو التلوين (التنفيس الإيجابي).

### خاتمة:

- كثير من الناس يبحث عن علاج للضغوط النفسية، فهل هناك علاج؟ الحل ليس دواءً مسكناً أو ضماد، بل عملية تحتاج إلى الوقت والجهد، ولكنها ممكنة وتستحق العناية. هنا بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في إدارة الضغوط النفسية:
- لا تنس صلاتك وأذكارك فهي المعين الأول في الحياة.
- نظم نفسك إن توترت، وكافئ نفسك بعد كل مهمة أنجزتها ولو بقطعة حلوى صغيرة.
- تجنب الإدمان على العمل :حاول عدم الغرق في العمل بشكل مفرط، والتأخر في الاستراحة والاسترخاء.

- **طلب المساعدة:** إذا كان الضغط النفسي مستمرا ومرتفعا بشكل كبير، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة من مستشار نفسي محترف.
- **البحث عن الدعم الاجتماعي:** حاول التحدث مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة حول مشاعرك والتحديات التي تواجهها، يمكن للدعم الاجتماعي أن يساعد في تخفيف الضغط النفسي.
- **قلل من متابعة الأخبار:** حاول التقليل من الوقت الذي تخصصه لمتابعة الأخبار التي تثير القلق أو التوتر لديك عند مشاهدتها أو قراءتها أو سماعها، وابتعد عن أحدث المعلومات في أوقات محددة من اليوم، بمقدار مرة أو مرتين في اليوم عند الاقتضاء
- **تحديد الأولويات:** اهتم بالأهم والأولية في المهام التي تواجهها، قد تساعدك تحديد الأولويات في التركيز على المهام الأكثر أهمية والتقليل من الشعور بالضغط، ويمثل ذلك بخطة الدراسة ما قبل الامتحان وتوزيع المواد، وعملنا على ذلك في جلسات التذكر والذاكرة قبل الامتحان مع طلاب مبادرة مسارات.
- **التخطيط والتنظيم:** قم بتحديد المهام والأهداف بشكل واضح وقم بتنظيم جدول زمني لإتمامها، قد يساعد التخطيط الجيد في تقليل التوتر والشعور بالانزعاج، ومن الطرق المُعينة لأي شخص تقسيم المهمة إلى مهام صغيرة، هذا ما تم العمل عليه مع طلاب وطالبات مبادرة مسارات برسم خطط يومية، مع إمكانية إنجازها والمتابعة الفردية مع التحفيز.
- **اكتسب عادات يومية:** الحفاظ على روتين يومي ثابت يمكن أن يعزز صحتك العامة ويحسن نوعية حياتك؛ فالاستيقاظ والنوم في أوقات محددة يوميًا، العناية بالنظافة الشخصية، تناول وجبات صحية مثل طبق من الخضار أو حساء العدس، ممارسة الرياضة بانتظام، وتخصيص وقت للعمل والراحة والأنشطة التي تستمتع بها، كلها عناصر تسهم في بناء حياة متوازنة ومليئة بالإيجابيات.
- استخدام هذه الاستراتيجيات يمكن أن يساعد في إدارة الضغوط النفسية والتعامل بفعالية مع التحديات اليومية، يمكنك اختيار الاستراتيجيات التي تناسبك وتندمج مع نمط حياتك. من أهم النصائح الابتعاد عن كتمان الضغوط ومحاولة إدارتها.  
ولا تنس (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) اللهم اعنا ولا تعن علينا.