

# فهم حالة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19

مع استمرار جائحة كوفيد-19 في اجتياح العالم، انقلبت الأنشطة الروتينية والمسؤوليات المعتادة لدى الملايين منا رأساً على عقب. الكثير منا يعمل على التأقلم على العمل من المنزل وفي نفس الوقت تحقيق التوازن مع احتياجات العائلة الملحة مثل رعاية الأطفال أو غيرهم من الأقارب.

أما بالنسبة لنا، ولحسن حظنا، لازال لدينا عمل مفيد مدفوع الأجر نقوم به، إذ من المحتمل أن الكثير منا كان يكابد من أجل تحقيق التوازن بين ضغوط العمل ومطالبنا ورغباتنا الأخرى حتى قبل هذه الجائحة. لقد أضاف الاضطراب والضغط الإضافيين الناجمين عن الجائحة عبء إضافي على كاهلنا. ونتيجة لذلك، ليس من المستغرب أن نشعر الآن بالإنهاك والتعب.

قد تتساءل ماذا لو كنت تعاني من الإنهاك.

عند مستوى معين، يمكنك بالغريزة معرفة الإنهاك. ولكن هل تعرف ما هي أسباب الإنهاك وما هي علاماته المبكرة؟ وهل تعرف ما الذي يساعدك في الوقاية من والسيطرة على الإنهاك؟

يكشف هذا المورد المزيد من التفاصيل عن الإنهاك - وطبيعته، وما الذي يميزه عن الإجهاد، وما هي مسببات الإنهاك، وكيف يؤثر على حياتنا اليومية.

## ما هو الإنهاك؟

الإنهاك هو حالة من الاعياء بسبب فرط الإجهاد والضغط المتعلق بالعمل لفترة طويلة. فهو ينطوي على الاستنزاف التدريجي لطاقتنا على العمل، ويظهر بثلاث طرق:

- ✓ الشعور بالإنهاك الجسدي، والعاطفي والعقلي
- ✓ عدم القدرة على الشعور الطبيعي بالعاطفة، والاهتمام، وحب الآخرين
- ✓ تراجع الشعور بالإنجاز والهدف

## ما هو الفرق بين الإجهاد والإنهاك؟

في معظم الأوقات، يقع الإجهاد والإنهاك في نفس المسار. بعبارة أخرى، إذا مررنا بالكثير من أنواع معينة من الإجهاد لفترة طويلة جداً، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإنهاك.

في العادة، ندرك الشعور بالإجهاد المفرط. إن الشعور بالإجهاد المفرط عموماً ينطوي على "الكثير" - الشعور بالحمل الثقيل على كاهلنا، أو زيادة الأعباء، أو الغرق في الكثير من الضغوطات التي تتطلب منا الكثير. مع ذلك، في العادة عندما نشعر بمثل هذه الضغوطات، لا يزال بإمكاننا أن نتخيل لو أمكننا السيطرة على الأمور، فسنشعر بحال أفضل.

من ناحية أخرى، يأتي الإنهاك في نهاية مسافة هذا المسار. وبشكل عام، يتعلق الإنهاك بكلمتين "غير كاف". عندما نصاب بالإنهاك، فإننا نشعر بالفراغ والإعياء الذهني، وغياب الحافز، وانعدام الاهتمام بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، في الغالب لا نشعر بأمل كبيراً في أن الوضع سيتغير.

إذا كان الضغط المفرط يجعلك تشعر وكأنك تغرق في المسؤوليات، فإن الإنهاك هو إحساس بأنك فقدت طاقة العطاء. وعلى الرغم من إدراكنا بأننا نعثر تحت تأثير ضغط كبير، لا نلاحظ دائماً بداية دفعنا نحو الإنهاك.

الإنهاك	الإجهاد
يتميز بعدم الانخراط	يتميز بفرط الانخراط
العواطف ضعيفة أو باردة	العواطف مبالغ فيها
يولد الشعور بالعجز، واليأس، والشلل	يولد حاجة ملحة أو نشاط مفرط
فقدان الحافز والمثّل والأمل	فقدان الطاقة الجسدية
غالباً ما يؤدي الى الاكتئاب والانفصال	غالباً ما يؤدي الى القلق

## ما هي أسباب الإنهاك؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من العوامل المساهمة في الإنهاك، وهي:

- عوامل متعلقة بالعمل:** العمل الكثير، لساعات طويلة، وعدم كفاية الموارد، والتعرض لمعاملة الناس، وانعدام الأمن الوظيفي، والضغوطات والمطالب الخارجية المتعلقة بالتمويل، ووضع البرامج، ورفع التقارير.
- عوامل متعلقة بنمط الحياة:** ساعات العمل الطويلة من دون وقت كافي للاستراحة والتواصل الاجتماعي، وعدم النوم الكافي، وغياب العلاقات الداعمة والوطيدة، ونماذج تحمل مسؤوليات كثيرة.
- عوامل متعلقة بالشخصية:** الميل إلى الكمال (الشعور بعدم الرضى أو عدم التوصل إلى الكمال في الأشياء التي نعمل عليها)، والحاجة الكبيرة إلى السيطرة على كافة الأمور (الذي غالباً ما يؤدي إلى الإحجام عن التفويض أو طلب المساعدة)، والشخصية المتفوقة والمندفعة نحو إنجاز المزيد، والنظرة التشاؤمية عن الذات والعالم.

## كيف يظهر الإنهاك؟

عادة ما يتطور الإنهاك ببطء. ومرة أخرى، لم نعتد على العيش في ظل جائحة عالمية التي ولدت فجأة الكثير من الاضطرابات والضغوطات المتعلقة بالعمل، ونمط الحياة. ومثلما ضاعفت جائحة كوفيد-19 بشكل كبير الضغط النفسي، فمن المحتمل أن تعجز عن وتيرة إصابة بعض الأشخاص بالإنهاك. ولهذا السبب (ولأننا نميل إلى عدم ملاحظة سبل استفادنا وإنهاكنا تدريجياً مع مرور الزمن) هناك أهمية خاصة بأن ندرك ما هو الإنهاك كي نتعرف عليه بسهولة أكثر عندما يبدأ في الظهور. فيما يلي العلامات الشائعة للإنهاك في ثلاث مجالات من حياتنا:

### 1 جسدياً

- ✓ الشعور بالتعب، الكسل، والإرهاق طوال الوقت (حتى عندما يبدو أنك نمت جيداً)
- ✓ أيضاً، قد تظهر علامات إضافية غالباً ما تنجم عن مستويات الضغط المرتفعة، مثل المرض بصورة متكررة، التغيير في الشهية أو عادات النوم، الصداع، وآلام الظهر، وآلام في العضلات.

### 2 عقلياً/عاطفياً: وهذا هو المجال الذي يظهر فيه الإنهاك بصورة فريدة. احذر من علامات مثل:

- ✓ مشكلة في التركيز على عملك، وعدم شعورك بالاهتمام بعملك، وفقدان القدرة على إتمام المهام
- ✓ صعوبة في اتخاذ القرارات والمضي قدماً في المهام
- ✓ تكرار عدم التركيز والنسيان، وخروج الأمور عن السيطرة.
- ✓ الشعور بالإنهاك في المسؤوليات والضغوط وزيادة أعبائها
- ✓ الشعور بعدم القدرة على مجاراة التوقعات (توقعاتك وتوقعات الآخرين)
- ✓ الشعور بأن عملك لا يضيف فعلاً أي قيمة تذكر
- ✓ الشعور بالاستغلال وعدم التقدير في العمل
- ✓ الشعور السلبي تجاه كفاءة وتفاني زملائك في العمل (والمؤسسة ككل)
- ✓ الشعور بالانفصال عن الواقع، وإيجاد صعوبة في الاكتراث بمشاكل وحاجات الآخرين
- ✓ صعوبة الاكتراث بعملك وما لو قمت به على نحو جيد

3 سلوكياً: إليك بعض الطرق التي يمكن أن يظهر تأثير الإنهاك على السلوك:

- ✓ المماطلة ومواجهة صعوبات عند البدء في القيام بالأمر
- ✓ استغراق وقت أطول لإنجاز الأمور
- ✓ تحاشي وتجنب مسؤولياتك (بما في ذلك العمل نفسه)
- ✓ تجنب الناس عموماً؛ وسهولة الانفعال؛ وزيادة في آليات التأقلم غير المفيدة (الأمر التي لا تمنحك التجديد أو التواصل، لكنها تصيبك بالشلل في معظمها)

## إذا كان لديك علامات الإنهاك:

هناك نوعين من الأمور الهامة التي يجب تذكرها، لو كنت تعاني من علامات الإجهاد والإنهاك الآن.

**أولاً، أنت لست وحدك.** إن الناس في جميع أنحاء العالم يقعون تحت الضغط ويعانون من كل نتائجه. لا تتسرع في الحكم على نفسك بأنك تعاني من حالة سيئة من الإنهاك فقط بسبب أنك تشعر بالتعب ولا تستطيع التركيز على عملك. ولأن ما تسببت فيه هذه الجائحة من تغيير كبير وإجبارها لنا على التعامل مع قرارات صعبة وهامة في سياق لا يمكن التنبؤ به، فإن الجميع تقريباً يعاني من بعض علامات الضغط والتوتر الآن. البعض من هذه العلامات وأعراض الإجهاد ستهدأ مرة أخرى في حال استقرت الأمور وعادت إلى "طبيعتها مجدداً" وتناغمت إيقاعاتها.

**ثانياً، حان وقت اتخاذ الإجراءات.** بالتأكيد، بعض الإجهاد الذي تشعر به قد يتلاشى مع الوقت، لكن لا تنسى أن الكثير من آليات التأقلم الاعتيادية الخاصة بك ربما تغيرت أو تلاشت، عند ظهور الإجهاد المتعلق بالجائحة. ولذلك، فإنه من الضروري الاهتمام بمساعدة نفسك في مواجهة هذه الضغوط، لأن الكثير من مصادر ومنافذ الدعم الخاصة بك قد تغيرت. وبمجرد إدراكك بأنك في خطر من الإصابة بالإنهاك (أو أنك تمر به بالفعل)، هناك الكثير يمكنك القيام به لمساعدتك في عكس العملية وتعزيز مرونتك. لذلك، قم بمراجعة صحيفة النصائح ذات الصلة الخاصة بنا حول إدارة الإنهاك أثناء جائحة كوفيد-19 واستفد منها لوضع خطة عمل.