

استجابات التوتر الشائعة والرعاية الذاتية الفعّالة

عن هذا الدليل

عندما تتعرض للتوتر، يفرز جسمك مجموعة من المواد الكيميائية والهرمونات التي تساعدك على التعامل مع الموقف الضاغط. وإذا استمر التوتر لفترة طويلة، فقد تظهر استجابات مزعجة في الجسد والأفكار والمشاعر والسلوك والروحانية والعلاقات. وفي الوقت نفسه، يمكننا إيجاد استراتيجيات فعّالة للرعاية الذاتية ومسارات نحو الرفاه في كل واحد من هذه الجوانب.

ماذا يتضمن هذا الدليل؟

يتناول هذا الدليل ما يحدث عندما ترتفع مستويات التوتر لدينا، ويعرض استجابات التوتر الشائعة، إلى جانب استراتيجيات فعّالة للرعاية الذاتية والتكيف.

- 3 استجابات التوتر الشائعة
- 3 ماذا يحدث في أجسامنا عندما ترتفع مستويات التوتر؟
- 4 جدول ملخص: العلامات الشائعة للتوتر
- 5 التكيف والرعاية الذاتية
- 5 التوتر والتكيف
- 5 ما المقصود بالرعاية الذاتية الصحية؟
- 5 استراتيجيات فعّالة للرعاية الذاتية والتكيف لإدارة التوتر
- 7 جدول ملخص: إدارة التوتر والرعاية الذاتية
- 8 أسئلة للتفكير والنقاش
- 9 نبذة عن شركة كونتيرا

استجابات التوتر الشائعة

ماذا يحدث في أجسامنا عندما ترتفع مستويات التوتر؟

عندما ترتفع مستويات التوتر لدينا، تُفرز مجموعة من المواد الكيميائية والهرمونات في مجرى الدم. وهذه المواد تساعدنا على مواجهة التهديدات مباشرةً أو الهروب منها

وقد تطوّرت هذه الاستجابات وتبلورت عبر سنوات طويلة من تاريخ البشرية. وهي استجابات طبيعية ومفيدة، خاصة عندما نكون في خطر جسدي، إذ قد تُسهم في إنقاذ حياتنا.

ومع ذلك، فقد صُمّم نظام الاستجابة للتوتر لدى الإنسان لمساعدتنا على التعامل مع التهديدات الخطيرة، ثم تجاوز اللحظة الضاغطة وعودة الجسم تدريجيًا إلى حالة الهدوء.

لكن المشكلة تبدأ عندما يتفعل نظام الاستجابة للتوتر بدرجة عالية ويظل نشطًا لفترات طويلة. عندها تبدأ بعض الخبرات المزعجة التي نسميها "استجابات التوتر" بالظهور، مثل التهيج، وتقلبات المزاج، والقلق، وصعوبة التركيز، ومشكلات النوم، وغيرها من علامات التوتر. ومع مرور الوقت، قد تظهر أيضًا آثار أخرى على الصحة والرفاه، وقد يصبح نظام الاستجابة للتوتر وكأنه عالق في حالة استنفار.

إنّ ظهور استجابات التوتر قد يكون علامة على أنك قد تستفيد من إجراء بعض التغييرات لزيادة أنشطة الرعاية الذاتية الصحية واستراتيجيات التكيف. وأي تغيير ملحوظ عمّا هو معتاد بالنسبة لك قد يشير إلى حاجتك إلى بعض الدعم الإضافي، خاصة إذا كنت:

- تشعر بإرهاق مزمن أو بأنك عالق
- تشعر بالتشاؤم أو الانفصال أو بعدم الكفاءة
- تتجنب الناس، حتى أولئك الذين تحبهم وتستمتع عادةً بوجودهم
- تلاحظ زيادة في نفاذ الصبر أو التهيج أو الغضب أو الخلافات مع الآخرين
- تعاني من صعوبة في النوم
- تعاني من شكاوى جسدية مثل الأوجاع أو الآلام أو تكرار المرض
- تشعر بقلق أكبر أو خوف أو تأهب زائد أو توتر مستمر

جدول ملخص: العلامات الشائعة للتوتر

عندما نمّر بتوتر، أو عندما يستمر التوتر لفترة طويلة، قد تبدأ "الآثار الجانبية" التي نخبرها بالتأثير في نومنا، وقدرتنا على إنجاز الأمور، وعلاقاتنا. وتشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

<ul style="list-style-type: none"> < اضطرابات النوم (صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم، أحلام أو كوابيس) < توتر العضلات وردود فعل جسدية أخرى < ألم في المعدة ومشكلات هضمية أخرى < ارتفاع ضغط الدم ومستويات السكر في الدم < الإصابة بالمرض بسهولة أو بوتيرة أكثر < سرعة الاستثارة أو المبالغة في ردّ الفعل 	الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> < صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات أو التخطيط للمستقبل < نسيان الأشياء < التهيج والغضب والتقلبات المزاجية المفاجئة < الشعور بالقلق، والاضطراب، والإرهاق، أو الجمود < الشعور بالاكتئاب أو الخدر < أفكار متكررة أو دخيلة حول أحداث أو قضايا ضاغطة 	الجوانب النفسية والانعفالية
<ul style="list-style-type: none"> < الشكوك حول المعنى أو الهدف أو الإيمان و/أو الدين < الشعور بخيبة الأمل وحدوث تغيير في المعتقدات المهمة بالنسبة لك، سواء عن العالم أو نفسك أو الآخرين أو العمل < الشعور بالتشاؤم أو اليأس أو العجز 	الروحانية والمعنى
<ul style="list-style-type: none"> < زيادة الخلافات في العلاقات، مثل التهيج أو الغضب أو إلقاء اللوم < تغييرات في عادات الأكل أو النوم أو الرغبة الجنسية < تجنب الناس، حتى أولئك الذين تحبهم أو تستمتع عادةً بوجودهم < تراجع الأداء في العمل، مثل زيادة الأخطاء أو انخفاض الإنتاجية < قلة الانخراط في الأنشطة التي تستمتع بها أو في الممارسات الروحية < زيادة استخدام الكحول أو مواد أخرى، أو الانخراط في أنشطة تمنحك شعورًا جيدًا على المدى القصير أو تشتت انتباهك. 	السلوك

التكيف والرعاية الذاتية التوتر والتكيف

تخيّل ميزانًا يكون فيه التوتر على أحد الجانبين، وتكون فيه كل أشكال الدعم التي تساعدنا على التكيف على الجانب الآخر. ومن أجل الحفاظ على التوازن والقدرة على التكيف، يمكننا إما تقليل التوتر أو زيادة وسائل التكيف المتاحة لنا.

في بعض الأحيان، لا يكون تقليل التوتر أو حلّه خيارًا واقعيًا. وفي هذه الحالات، نحتاج إلى إضافة مزيد من الاستراتيجيات المفيدة إلى وسائل التكيف المتاحة لنا. وهنا يأتي دور الرعاية الذاتية الصحية.

ما المقصود بالرعاية الذاتية الصحية؟

تشمل الرعاية الذاتية الصحية أمورًا نعرف أنها مفيدة لنا، حتى لو لم تكن دائمًا ممتعة أو سهلة في اللحظة نفسها. وهي أمور تساعدنا على الشعور باحترام الذات وبالتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين.

تساعدنا الرعاية الذاتية الصحية واستراتيجيات التكيف على أن نشعر بأننا أفضل حالًا وأكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة وتحدياتها. استراتيجيات التكيف عالية الخطورة هي أساليب قد تزيد مشكلاتنا سوءًا، أو تجعلنا نشعر بمزيد من التبدّل أو الانفصال أو التشتت. وغالبًا ما تجعلنا هذه الأساليب نشعر بالابتعاد عن الحياة والواقع، وبأننا غير قادرين فعلاً على التعامل مع مشكلاتنا.

استراتيجيات فعّالة للرعاية الذاتية والتكيف لإدارة التوتر

فيما يلي عدد من استراتيجيات الرعاية الذاتية التي تُعدّ مهمة بشكل خاص. وأثناء قراءتك لهذه القائمة، فكّر في الجوانب التي تقوم بها بشكل جيد بالفعل، والجوانب التي يمكنك تحسينها. وفكّر أيضًا في الخطوات التي يمكنك اتخاذها من الآن للعناية بنفسك بشكل أفضل، وتعزيز شعورك بالهدوء والسيطرة والأمان.

1. **الحصول على قدر كافٍ من النوم :** من الصعب أن تؤدي وظائفك بشكل فعال إذا كنت تحصل باستمرار على ساعات نوم أقل من حاجتك. ومعظم الناس يكون أداءهم أفضل بكثير عندما ينامون نحو 8 ساعات.
2. **التغذية:** الطعام والشراب اللذان تتناولهما يمدان جسمك بالطاقة. وإذا كان ما تزود به جسمك منخفض الجودة، فلن يتمكن جسمك ودماغك من الاستجابة والعمل بالكفاءة نفسها. وعندما نكون تحت التوتر، يصبح من الأسهل أكثر من المعتاد اللجوء إلى أساليب تكيف عالية الخطورة، مثل الإفراط في تناول الكحول أو الكافيين أو السكر أو الأطعمة المصنّعة أو غيرها من المواد التي قد تمنحنا شعورًا مؤقتًا بالنشاط، لكنها تجعلنا نشعر بسوء أكبر مع مرور الوقت.
3. **النشاط البدني والحركة:** تساعد الحركة على الحفاظ على الصحة وتحسين قدرتنا على القيام بمهامنا اليومية. وعندما نتحرك لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة في أوقات التوتر، مثل المشي السريع، فإن ذلك يخفف من حدة التوتر في الجسم، ويساعدنا على الشعور بمزيد من الهدوء وبقدر أقل من العجز.
4. **التواصل والعلاقات:** يُعدّ التواصل مع الآخرين على الأرجح من أقوى ما يحمينا من الضيق النفسي. ومن أكثر الطرق فعالية في التعامل الحقيقي مع التوتر أن نستثمر في علاقاتنا القريبة والداعمة. لا توجد وسيلة سحرية واحدة لتحسين الرفاه، لكن هذا ربما أقرب ما يكون إليها. لذلك، عندما يتعلق الأمر ببناء المرونة، فإن الوقت الذي نقضيه مع الأشخاص الذين نحبهم ويحبوننا ليس وقتًا ضائعًا أبدًا.
5. **الراحة:** نحن نعيش في زمن من التدفق الزائد للمعلومات، من الأخبار والتحديثات والرسائل النصية والإشعارات ورسائل البريد الإلكتروني. ونحن نعرف أن تغذية أجسامنا بالطعام المناسب والراحة أمر مهم، لكننا لا نفكر بالطريقة نفسها في حاجتنا إلى إراحة أذهاننا. ففكرة التوقف قليلاً وتجديد طاقة الذهن قد تبدو أحياناً كأنها كسل. لكن كما يحتاج الجسم إلى الوقود، يحتاج الذهن أيضًا إلى السكون والراحة. لذلك علينا أن نخصّص له وقتًا مقصودًا يهدأ فيه ويستعيد توازنه.
6. **المتعة والأشياء التي تمنحك شعورًا جيدًا :** ما هي الأمور التي تجلب لك الفرح وتشعرك بالرضا من الداخل، وتحب أن تقوم بها فقط لأنك تستمتع بها؟ لا يشترط أن تكون هذه الأمور مرتبطة بالعمل أو العائلة. بل من الصحي أن يكون في حياتنا مصدر واحد على الأقل للمتعة لا يرتبط بأيّ منهما. وعلى أهميتهما، فإن العمل والعائلة غالبًا ما يرتبطان في أذهاننا بالمسؤوليات والواجبات. لذلك، حاول أن تفسح مجالاً في حياتك لشيء من المتعة والسرور. فعندما نقوم بأشياء نشعر بالشغف تجاهها ونستمتع بها فعلاً، ينعكس أثرها الإيجابي بشكل واضح على جوانب أخرى من حياتنا.
7. **مصادر المعنى والثبات :** هي الأمور التي تعيدنا إلى قيمنا الأساسية، وإلى ما نؤمن بأنه حق وصحيح، وإلى إحساسنا الأعمق بالمعنى والغاية. ويمكن لهذه الأمور أن تساعدنا على الثبات في الأوقات التي نشعر فيها بالاكنتاب أو الإرهاق الشديد. كما يمكننا أن تمنحنا الأمل، وتساعدنا على رؤية الأمور من منظور أوسع، والتفكير بإيجابية أكبر، والشعور بقدر أقل من الثقل. ومن الأمور التي تقوم بهذا الدور في كثير من الأحيان الممارسات الروحية أو الدينية، وممارسة الامتنان، وقضاء الوقت في الطبيعة

جدول ملخص: إدارة التوتر والرعاية الذاتية

الجوانب النفسية والانفعالية	الجوانب الجسدية
<p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> إتاحة مساحة لراحة الذهن واستعادة نشاطه استعادة التوازن الذهني وتعزيز الشعور بالقدرة 	<p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> خفض الاستثارة الجسدية والمساعدة على الاسترخاء الحفاظ على تغذية جيدة للجسم
<p>استراتيجيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> < تخصيص وقت يومي بعيداً عن الشاشة والهاتف < قضاء وقت في القيام بأشياء تستمتع بها وتمنحك طاقة < ممارسة اليقظة الذهنية < ممارسة الامتنان < البحث عمّا يبعث على الضحك أو الخفة 	<p>استراتيجيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة النشاط البدني والحركة • الحصول على قدر كافٍ من النوم • تناول طعام مغذي • الحفاظ على شرب كمية كافية من الماء • ممارسة التنفّس العميق والاسترخاء التدريجي للعضلات
<p>الجوانب الروحانية والمعنى</p> <p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحفاظ على الصلة بما يمنحك المعنى والغاية • إتاحة مساحة للتأمل وفهم ما تمرّ به بصورة أعمق 	<p>جوانب السلوك والعلاقات</p> <p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحفاظ على التواصل مع أشخاص تثق بهم • ترسيخ عادات صحية
<p>الاستراتيجيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> < الانخراط في مجموعة أو بيئة تمنحك إحساساً بالمعنى، مثل نشاط تطوعي < قضاء وقت في الطبيعة < تخصيص وقت للهدوء مع نفسك < الكتابة عن التحديات والصعوبات التي تمرّ بها < التحدّث مع الآخرين عمّا تمرّ به من صعوبات، أو طلب دعم نفسي عند الحاجة < القيام بممارسات أو طقوس ذات معنى، مثل اللقاءات العائلية أو الدينية أو الممارسات الروحية 	<p>استراتيجيات</p> <ul style="list-style-type: none"> < القيام بأمر تعزّز الإحساس بالتقدّم أو بأن الأمور تحت السيطرة، مثل متابعة ما تنجزه في العمل أو في حياتك اليومية والاحتفاء بما تحقّقه < التقليل من ساعات العمل < تخصيص وقت للأصدقاء الداعمين وللعائلة < الحد من استهلاك الكحول والتبغ والكافيين وغيرها من المواد < التعامل بلطف مع الآخرين، مثل تشجيعهم أو الاطمئنان عليهم

أسئلة للتفكير والنقاش

1. عندما تبدأ بالشعور بالتوتر، ما أول العلامات التي تلاحظها وتشير إلى أن مستوى التوتر لديك أصبح مرتفعًا أكثر من اللازم؟
2. ما الأمور التي تقوم بها أصلًا بشكل جيد في مجال الرعاية الذاتية الصحية؟
3. ما الذي تفعله من أجل المتعة، فقط لأنك تستمتع به؟
4. كيف تتيح لعقلك وقتًا للراحة والهدوء؟
5. ما التغييرات التي يمكنك إدخالها على طريقة استخدامك للهاتف بحيث تساعدك على الحصول على وقت أكبر للراحة الذهنية؟
6. ما الأمور التي تساعدك على الشعور بالثبات أو على رؤية الأمور بصورة أوسع في الأوقات الصعبة؟
7. ما التغيير الواحد الذي تود القيام به في مجال الرعاية الذاتية؟
8. نعرف جميعًا أن الرعاية الذاتية مفيدة لنا، لكننا كثيرًا ما لا نطبّق ذلك في حياتنا. كيف يمكنك أن تحوّل هذه المعرفة إلى خطوات عملية، وأن تساعد نفسك على تطبيق الرعاية الذاتية فعلاً؟

نبذة عن شركة كونتيرا

في KonTerra، نتخصص في دعم الجهات التي تعمل في بيئات معقدة وعالية الضغط، حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في وظائف شديدة الضغط، أو في بيئات يكثر فيها التعرض للتهديد أو المعاناة أو المشاهد الصادمة أو النزاع، فإنهم قد يصبحون أكثر عرضة للإرهاك والاستنزاف وظهور استجابات للتوتر، مثل الاحتراق الوظيفي. وتعمل مجموعة KonTerra مباشرةً مع الأفراد والفرق، وتزوّدهم بالأدوات التي تساعدكم على فهم هذه التحديات والتعامل معها بشكل أفضل.

ولا يمكن تقديم دعم فعّال ومؤثّر إلا بوجود الأشخاص المناسبين. فبفضل خبرة مستشارينا ومدربينا، إلى جانب حسّهم الإنساني وقدرتهم على التعامل بوعي وحساسية، نستطيع أن نقدّم لعملائنا دعمًا يتميّز بالجودة والخصوصية. ويتميّز جميع اختصاصييننا بأمرين أساسيين يساعدانهم على تقديم دعم عالي الجودة: فهم جميعًا مختصون متمرسون في مجال الصحة النفسية على مستوى الماجستير أو الدكتوراه، ولديهم خبرة في دعم العاملين في البيئات والأدوار شديدة الضغط وعالية المسؤولية

تشمل الخدمات التي يوفرها فريقنا المختص ما يلي:

- جلسات الإرشاد الفردي والتوجيه
- البرامج التدريبية والفعاليات التثقيفية، حضورياً وعبر الإنترنت
- تقييم رفاه الموظفين
- دعم المديرين وتقديم الاستشارات للمؤسسات والقيادات
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يرجى الاتصال بمدير حساب KonTerra الخاص بك أو إرسال بريد

إلكتروني إلى: info@konterragroup.net.