

الرعاية الذاتية الفعالة لاحتواء الإجهاد وبناء المرونة أثناء الأوقات المضطربة.

لدينا جميعا مسؤوليات كبيرة، ونقوم بأدوار عديدة، وتشدنا هذه المطالب إلى اتجاهات مختلفة. ويستحيل علينا الشعور بأننا نتقن عملنا، خصوصاً أثناء حالات الطوارئ أو الأوقات المضطربة، لنلبي كافة الاحتياجات واحتواء الإجهاد في جميع الأوقات.

وبالنسبة للكثيرين منا، تأتي مسألة اهتمامنا بأنفسنا في ذيل قائمة طويلة من الأشياء التي يتعين علينا القيام والاهتمام بها. ومع ذلك، تصبح هذه المسألة/كثير أهمية بالفعل في حياتنا أثناء فترات الإجهاد الشديد، لأنه عندما يسود الأمور حولنا حالة من الاضطراب، أو التهديد، أو الفوضى، تجعلنا ندخل في حالة تأهب قصوى وارتفاع مستويات الإجهاد لدينا.

ماذا يحدث عندما ترتفع مستويات الإجهاد لدينا؟

عندما ترتفع مستويات الإجهاد لدينا، تُفرز أجسامنا سلسلة من المواد الكيميائية والهرمونات في مجرى الدم، والتي تساعدنا في التعامل مع التهديدات ومواجهتها ("التصدي") أو الهروب منها ("الانسحاب").

وإذا لم تستخدم أجسامنا هذه المواد الكيميائية المصاحبة للإجهاد بسرعة لمساعدتنا على التصرف (التصدي أو الهروب)، فإنها تُسبب في كثير من الأحيان شعور غير مريح، غالباً ما نتحدث عنه على أنه "ردود أفعال على الإجهاد" - مثل الانفعال السريع، وتقلبات المزاج، والقلق، وصعوبة التركيز والانتباه، واضطراب النوم، وغيرها من علامات وأعراض الإجهاد.

يختلف تفاعلنا تجاه حالات الطوارئ وعدم اليقين من شخص لآخر. فالبعض منا يشعر بالغضب ويبدأ بالمجادلة (في الحياة الطبيعية أو في وسائل التواصل الاجتماعي). يسعى البعض منا لاستهلاك كل معلومة يمكنهم الحصول عليها حول الحوادث المثيرة. والبعض الآخر يدخل في نوبة ذعر. بينما يشعر آخرون بالقهر ويدخلون في نوبات بكاء شديد. وآخرون يطلقون الكثير من النكات. والبعض الآخر ينكرون خطورة المشاكل أو يقللون من خطورتها. فيما البعض الآخر يفرطون في النشاط وينصب اهتمامهم على المهمة الماثلة أمامهم ويحاولون تنظيم أنفسهم والسيطرة على الوضع، والبعض يخرج وينسحب. كل ردود الأفعال هذه هي بالأساس آليات تأقلم وتكيف مع نفس الشيء، والذي هو في الأصل الشعور بالخوف وفقدان السيطرة.

يمكننا التفكير في الإجهاد وكيفية التأقلم معه بهذه الطريقة..

تخيل ميزان يكون فيه الإجهاد بكفة وكافة أنواع الدعم الذي يساعدنا على التكيف على الإجهاد بالكفة الأخرى. ولكي نتقن من التأقلم، لدينا خيار إزالة الإجهاد أو إضافة/زيادة إلى سلة التأقلم. في بعض الأحيان لا يكون خيار إزالة الإجهاد أو حل القضايا المتسببة بالشعور بعدم اليقين والتهديد خياراً واقعياً. ويجب علينا - في هذه الحالة - إضافة مزيد من الاستراتيجيات المفيدة إلى سلة تأقلمنا، وهنا يأتي دور العناية الذاتية.

ما هي العناية الذاتية الصحية؟

تنطوي العناية الذاتية الصحية على الأشياء التي نعرف أنها مفيدة لنا، حتى وإن لم تكن دائماً ممتعة أو سهلة في اللحظة التي نعيشها. وهي أمور تجعلنا نشعر باحترام الذات والارتباط.

تضفي علينا استراتيجيات صحية للعناية الذاتية والتأقلم شعور أكثر بالحياة، والثقة، والقوة، والانتعاش، والإلهام، والطاقة، والتمكين، والجاهزية للتعامل مع المشاكل التي نواجهها في حياتنا. أثناء حالات الطوارئ أو عندما نشعر أن الأمور باتت مهددة وفيها حالة من عدم اليقين، يفضل البحث عن طرق لزيادة إحساسنا بالأمان والتنظيم والسيطرة، وتقليل إحساسنا بالعزلة وعدم اليقين والملل.

استراتيجيات التأقلم غير الصحية هي أمور تُفاقم مشاكلنا أو تجعلنا نشعر أكثر بالعجز والانفصال عن الواقع والتشتت والانسحاب من الحياة والواقع - غير قادرين على فعل أي شيء حيال مشاكلنا.

ما هي بعض استراتيجيات الرعاية الذاتية الصحية المدعومة بالأبحاث؟

فيما يلي عدد من استراتيجيات الرعاية الذاتية التي تمثل أهمية خاصة. وأنت تطلع على القائمة، أمعن النظر في مكامن القوة لديك وما هي الجوانب التي تحتاج إلى المزيد من التحسين عموماً. وعليك التفكير أيضاً في الجوانب التي يمكنك فعل شيء حيالها على المدى القصير (اليوم، هذا الأسبوع) للاهتمام جيداً بنفسك وزيادة شعورك بالهدوء والسيطرة (مثل السيطرة على الروتين اليومي وخيارات الرعاية الذاتية) والسلامة.

- 1. الحصول على قسط كافٍ من النوم** سيصعب عليك القيام بمهامك بحيوية وكفاءة في حال عدم حصولك على قسط كافٍ من النوم باستمرار. وينصح النوم بمتوسط 6 ساعات نوم في الليلة على الأقل. بيد أن معظم الناس يقومون بمهامهم أفضل بكثير في حال حصولهم على ما يقارب 8 ساعات من النوم في الليلة.
- 2. التغذية:** يمنحك الطعام (والشراب) الذي تتناوله الطاقة التي تحتاجها. فإذا تناولت طعام ذو جودة منخفضة، أو من النوع الخاطئ، فإن جسمك وعقلك لا يستطيعان الاستجابة والعمل بكفاءة وفعالية. فعندما نشعر بالإجهاد، نصبح أكثر ميلاً من المعتاد إلى استراتيجيات تأقلم وراحة ذاتية عالية المخاطر (مقابل الرعاية الذاتية الصحية)، وعلينا أن نكون أكثر حذراً من كيفية/ وجدوى الإفراط من استهلاك "الإجهاد السائل" (مثل الكحول أو الكافيين) أو الكثير من السكر أو الأطعمة المعالجة.
- 3. ممارسة التمارين/ الحركة:** الحركة وممارسة الرياضة هي من الأمور المهمة التي نحتاجها للحفاظ على الصحة بصفة عامة والعمل بصفة خاصة. من بين المنافع الأخرى، تساعد زيادة معدل نبض القلب عندما نشعر بالإجهاد ولمدة لا تقل عن عشرين دقيقة (من خلال المشي بخفة) في "استهلاك" بعض المواد الكيميائية المرتبطة بالإجهاد الكثيرة التي يفرزها الجسم ويساعدك على الشعور بالهدوء والتغلب على الشعور بالعجز.
- 4. العلاقات والتواصل:** يعد التواصل أفضل وأهم عازل يحمينا من الاضطراب العاطفي. ومن أفضل طرق معالجة الإجهاد وأكثرها فاعلية هي الاستثمار في العلاقات الداعمة والوثيقة مع الآخرين. وعندما يتعلق الأمر بتحسين رفاهيتنا، لا يوجد عصا سحرية واحدة، غير أن علاقتنا هي الأقرب لتحقيق ذلك. ولهذا، وعندما يتعلق الأمر ببناء مرونة والصمود، فالوقت الذي نقضيه مع من نحب ومن يحبونا لا يذهب هدراً أبداً.
- 5. الراحة:** نعيش في عصر مثقل بالمعلومات، حيث تغرق أفكارنا في بحر من المقالات الإخبارية، وتحديث الحالات، والرسائل النصية، والإشعارات والبريد الإلكتروني. ويزيد الطين بلة هاتفاً الذكي وما يسببه من خراب كبير في صحتنا العقلية ورفاهيتنا. نعلم جيداً أهمية تغذية أجسادنا بالغذاء السليم والراحة، لكننا لا نفكر بنفس الطريقة عندما يتعلق الأمر بتغذية عقولنا – ننظر إلى تجديد عقولنا والاسترخاء على أنه (ونشعر) أنه كسل. غير أن الأمر ليس كذلك تماماً، فيقدر ما تحتاج أجسامنا للطاقة، تحتاج عقولنا للسكون والراحة. ويجب علينا أن نتعمد تخصيص أوقات للسكينة والراحة لعقولنا.
- 6. المتعة/ التسلية:** ما هي الأشياء التي تجلب لك المتعة أو التي تغذي إحساسك الداخلي – هي الأشياء التي تريد القيام بها لمجرد أنك تستمتع بها؟ وليس بالضرورة أن تكون هذه الأشياء مرتبطة بالعمل أو العائلة. ففي الواقع، ينبغي أن يكون لدينا مصدر واحد على الأقل للمرح والمتعة في حياتنا الذي ليس له علاقة بعملنا أو عائلتنا لنكون في حالة صحية أفضل. وبقدر أهمية هذه الأمور، غالباً ما تكون أفكارنا متداخلة مع مسؤولياتنا تجاهها. ابحث عن بعض الطرق التي تدخل البهجة والمتعة في حياتك. لأن قيامنا بالأشياء التي نشعر بشغف تجاهها، وهي مسلية وممتعة، يكون لها أثر إيجابي ينساب إلى جوانب حياتنا الأخرى.
- 7. موجّهات المنظور:** موجّهات المنظور هي أشياء توجهنا نحو قيمنا المهمة وما نعتقد بأنه صحيح وسليم أو شعورنا العميق بالمعنى والهدف. تساعدنا موجّهات المنظور على الصمود خلال الأوقات التي نشعر فيها بالكآبة أو الإرهاق. ويمكنها منحنا الأمل ومساعدتنا على اكتساب منظور أوسع، والتفكير بإيجابية أكثر، وتزليل الأعباء من كاهلنا. تعتبر ممارسة الشعائر الدينية والروحية من موجّهات للمنظور إلى جانب التعبير عن الامتنان وقضاء بعض الوقت في الطبيعة.

أسئلة للنقاش

1. أين تكمن نقاط قوتك في مجالات الرعاية الذاتية السبعة؟ وأين تكمن نقاط ضعفك؟
2. ما هي بعض أمور الرعاية الذاتية التي تتقنها فعليا؟
3. ماهي الأمور التي تتسلى بها، فقط لأنها تمنحك المتعة؟
4. كيف تخصص أوقات لراحة بالك؟
 - أ. ما هي بعض التغييرات التي قد تدخلها على طريقة استخدامك لهاتفك والتي ستساعدك في تخصيص وقت للراحة والسكون؟
 - ب. ما هي الحدود التي وضعتها لتحديد طريقة استهلاكك للأخبار/ وسائل الإعلام في أوقات الطوارئ، والفوضى، وعدم اليقين؟
5. ما هي بعض موجّهات المنظور التي نجحت معك؟
 - أ. ما الذي يساعدك في الشعور بالهدوء ورباطة الجأش عندما تبدو الأمور حولك في حالة فوضى ومخيفة؟
 - ب. ما هو الشيء الذي يمكنك القيام به اليوم لرعاية نفسك، والذي من شأنه أن يزيد من إحساسك بالهدوء والأمان والسيطرة؟
7. حدد ثلاثة أشياء ترغب في القيام بها هذا الأسبوع لرعاية نفسك؟ [أشياء تجعلك تشعر باحترام الذات والارتباط، وسوف تساعدك على الشعور بهدوء وتوازن كبيرين]
8. نعلم جميعا بان الرعاية الذاتية مفيدة لنا، غير أننا ننسأهل في تطبيق هذه المعرفة في الممارسة. كيف يمكنك أن تردم الهوة بين النظرية والتطبيق وتساعد نفسك على تطبيق الرعاية الذاتية على نفسك؟