



الضغط النفسي بالتحكم في الممكن

أشياء عديدة في الحياة يمكن أن تسبب الضغط النفسي، مثل الوظيفة أو العائلة أو الأموال أو حالة السكن أو الصحة أو المسؤوليات وغير ذلك كثيرًا. وتطول قائمة المسؤوليات وتتنوع حسب الموقف الخاص بكل شخص. ولكن الحقيقة الكونية الوحيدة حول الضغط النفسي تتمثل في أنه يراود الإنسان في شكل من شكلين 2، إما الأشياء التي يمكن للمرء التحكم فيها أو الأشياء التي تخرج عن نطاق تحكمه. ولذلك يمكن لتقسيم الضغط النفسي الذي ينتاب المرء إلى هاتين الفئتين أن يساعد على إيجاد طرق لتقليل أثر الضغط النفسي على حياته.

هل يمكنك اتخاذ إجراءات أو قرارات لتجنب الضغط النفسي في المقام الأول؟

هل يمكنك تغيير شيء ما، مثل سلوكك أو منظورك للأمر أو أسلوب التواصل والتعبير لديك لتبديل الموقف؟

هل يمكنك التأقلم مع الضغط النفسي؟

هل يمكن أن تتعلم قبول مسبب معين للضغط النفسي الذي يتعذر عليك التحكم فيه أو تغييره؟

عيش الحياة في ظلال الضغط النفسي

تتطلب إدارة الضغط النفسي أن يكون الإنسان صادقًا أمينًا مع نفسه وأن يتجاسر على اتخاذ القرارات الصعبة وأن يطلب المساعدة متى احتاج إليها. وهذا يعني أحيانًا:

✓ تجنب المواقف والأشخاص المسببين للضغط النفسي في المقام الأول

✓ تبديل الموقف بتغيير السلوك الذاتي أو أسلوب التواصل والتعبير

✓ التأقلم مع مسبب الضغط النفسي بتبديل المنظر الشخصي للأمر وعمليات التفكير أو التوقعات

وفي بعض المواقف والعلاقات الخاصة الصعبة، يعني هذا تعلم قبول ما يتعذر على المرء التحكم فيه أو تغييره، والتفكير في مباشرة الحياة بصحبته وعدم السماح له وحده برسم سمات حياتك. يمكن أن تنطوي مجريات الحياة على التعقيد وغياب العدالة، وكذلك يمكن أن يكون مسبب الضغط النفسي. ولكن لا أحد غيرك يعلم ما يدور في نفسك ولا خارج ذاتك. ومهما كانت طبيعة الضغط النفسي الذي تواجهه، فالهدف الأساسي هو أن تجد طرقًا لحماية صحتك النفسية وسعادتك ورفاهيتك بأفضل ما في وسعك.

يمكن العثور على المزيد من النصائح على الموضوع الأكثر تداولًا هذا الشهر على optumwellbeing.com





التحكم في الضغط النفسي

إليك فيما يلي مثالاً على كيف تسير هذه العملية.

أولاً، دوّن 3 إلى 5 نقاط رئيسية تسبب لك الضغط النفسي في حياتك.

بعد ذلك، ارجع إلى كل نقطة كتبته وفكر متسائلاً:

- لماذا تسبب لك الضغط النفسي؟
- هل نقطة الضغط النفسي تأتي من داخل نفسك أو من خارج ذاتك؟
- هل يوجد ما يمكنك فعله للمساعدة على تخفيف تأثيره عليك؟

على سبيل المثال، إذا كانت الوظيفة تسبب لك الضغط النفسي، فلماذا؟ لنقل مثلاً أنك تخشى أن تُسرح من عملك. سأل نفسك لماذا تخشى ذلك؟ قد يكون أحد الأسباب الخارجية أن المؤسسة التي تعمل بها لديها تاريخ من تقليل الموظفين عند هبوط الأرباح، والأرباح منخفضة حالياً. قد يكون أحد الأسباب الداخلية أنك تعرّضت للتسريح من وظيفتك الأخيرة وابتابك القلق حالياً خشية تكراره مرة أخرى.

وفي كلتا الحالتين، يمكنك اتخاذ التدابير لتقليل حالات القلق والشعور بمزيد من التحكم في الأمور.

على سبيل المثال، إذا كانت الأرباح منخفضة وعمليات تسريح الموظفين تلوح في الأفق، يمكنك تحديث سيرتك الذاتية ومتابعة فرص الوظائف المتاحة باستمرار وتقليل النفقات لاتخاذ حماية تستند إليها وأن تتواصل مع الناس في شبكة علاقاتك والذين يمكنهم مساعدتك على إيجاد وظيفة أخرى.

على سبيل المثال، إذا كان حوار أعماق نفسك هو الذي يسبب الضغط النفسي، يمكن أن تعمل على إعادة صياغة أفكارك. ذكر نفسك بأن تسريح المؤسسة السابقة للموظفين لا يعني أن مؤسستك الحالية ستفعل ذلك. وكذلك، تذكر كيف استطعت التعافي من خسارة الوظيفة السابقة ووجدت طريقك إلى وظيفة جديدة. ماذا فعلت في ذلك الموقف؟ هل يوجد أي شيء يمكنك فعله بشكل مختلف إذا تكرر الأمور مجدداً؟ هل توجد شركة أخرى أو منصب آخر قد تهتم به؟ يمكن للتفكير في هذه العوامل أن يساعدك على الشعور بمزيد من الطمأنينة، حيث ستتذكر أنك تجاوزت هذه الأمور سابقاً ونجحت في شق طريقك متغلباً عليها.

المصادر

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. آخر وصول 25 يناير 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. آخر وصول 26 يناير 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. آخر وصول 25 يناير 2024.

Mind. Causes of stress. آخر وصول 25 يناير 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. آخر وصول 25 يناير 2024.

Optum, Inc 2024 ©. جميع الحقوق محفوظة.

WF12723010 142658-012024