



## كيف تدير التوتر عن طريق المرونة

بعبارة بسيطة، التوتر هو استجابة جسدية و / أو نفسية لمشكلة معينة أو موقف معين. أما المرونة فهي القدرة على التأقلم مع تلك المشكلة أو ذلك الموقف.



## حدد المصدر - ما الذي يسبب لك التوتر؟

قد يكون الأمر شيئاً واضحاً مثل الطلاق، أو مشكلة في العمل، أو صعوبات مالية. بيد أن أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك تجاه الموقف يمكن أن تكون أيضاً عاملاً مساهماً في ذلك التوتر.



بينما يمكن اعتبار وجود قدر بسيط من التوتر حافزاً أو دافعاً نوعاً ما يساعدك في التغلب على مشكلة ما، إلا إن الكثير من التوتر يمكن أن يؤثر سلبيًا على صحتك الجسدية والعاطفية. فمن الممكن أن يجعل قيامك بوظائفك في حياتك اليومية أمراً صعباً وشاقاً.

هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم المراهقين في الأزمات والمزيد.



## التوتر جزء من الحياة الحديثة لا مفر منه. وفي حالة ترك التوتر دون سيطرة، يمكن أن يحد من قدرتك على الاستمتاع بالحياة حقاً.

ولكن لا يتعين عليك أن تعيش مع توتر يشل حركة حياتك. فإنك إذا قمت ببناء مرونتك وتعلمت أساليب إدارة التوتر الفعالة، يمكنك عندئذ مواجهة ضغوط الحياة بثقة وتفؤل وسيطرة من جانبك.

## تدرب على المبادئ الأربعة لإدارة الإجهاد



**تجنب التوتر بدون داع**  
يمكن بسهولة التخلص من عدد مدهل من مسببات التوتر في حياتك.

**تغيير الموقف**  
إذا كان من غير الممكن تجنب أحد المواقف، فربما يكون من الممكن تغييره إلى حد ما لجعله أقل توترًا.

**التكيف مع مسبب التوتر**  
إذا لم يكن بإمكانك تغيير الموقف، فربما حان الوقت لتغيير توقعاتك أو سلوكك.

**اقبل ما لا يمكنك تغييره**  
إذا لم يكن بإمكانك تجنب الموقف أو تغييره أو التأقلم معه، فإن قبوله في بعض الأحيان يكون هو النهج الأكثر منطقية.

## مارس النشاط البدني



يمكن أن يكون النشاط البدني أحد العوامل الرئيسية التي تخفف من التوتر. يمكن أن يحسن الإندورفين الذي يفرزه الجسم أثناء ممارستك للرياضة من حالتك المزاجية، بل إن النشاط نفسه يمكن أن يصرف انتباهك عن مخاوفك ومشكلاتك.

## احرص على التواصل بمن تثق بهم



يعد الاتصال المنتظم بالأصدقاء الموثوق بهم أو العائلة أو زملاء العمل وسيلة طبيعية للتخلص من التوتر يمكن من خلالها مواجهة استجابة الجسم المتمثلة في "المحاربة أو الفرار" في المواقف العصيبة المليئة بالضغط.

## خصص بعض الوقت لنفسك وحسب



من السهل أن تغرق في مشاغل حياتك المزدحمة لدرجة أنك تنسى الاهتمام باحتياجاتك الخاصة. حاول الحصول على القليل من المرح والاسترخاء وانظر إليه على أنه ضرورة وليس رفاهية.

## عليك بإدارة وقتك بشكل أفضل



يمكن أن يكون سوء إدارة الوقت أحد مسببات التوتر الرئيسية. لا تلزم نفسك بالتزامات تفوق قدراتك أو طاقتك. رتب مهامك اليومية بحسب الأولويات، وقسم المشاريع الكبيرة إلى أجزاء أصغر تسهل إدارتها.

## ضع لنفسك نمط حياة صحيًا

الاعتناء الجيد بنفسك غاية في الأهمية لإدارة التوتر بفاعلية ونجاح. احرص على أن يكون طعامك صحيًا وجيدًا... قلل من تناول الكافيين والسكر... تجنب السجائر والكحول والمخدرات... واحصل على قسط كافٍ من النوم.



## تخلص من التوتر في حينه

في بعض الأحيان، تجد نفسك في مواقف تحتاج فيها إلى تصرف لتخفيف التوتر فورًا. ولعل أسرع طريقة للحد من التوتر هي أن تأخذ نفسًا عميقًا وتقوم بإخراج الزفير ببطء.



## لماذا نجد بعض الأفراد أكثر قدرة على التعامل مع الأوقات العصيبة من غيرهم؟



ربما يكون مرجع ذلك أنهم نجحوا في تطويرهم لمستوى أعلى من المرونة. فكلما كنت أكثر مرونة، زادت قدرتك على التعامل مع النكسات، والعمل في المواقف الصعبة، وتحمل التوتر والقلق اللذين يصاحبان الحياة اليومية أحيانًا.

فمع كل مرة تجتاز فيها مشقة من مشقات الحياة، أو تتغلب على عقبة من عقباتها، أو تتعامل مع تحدٍ ما، فإنك تطور مستويات المرونة لديك. لن يساعدك تطوير مستويات المرونة لديك على التعامل مع التوتر فحسب، بل هو ينطوي أيضًا على الكثير من الفوائد المحتملة الأخرى. فمن الممكن أن يساعدك كذلك في:

- الحفاظ على تركيزك وإنتاجيتك
- تقليل شعورك بالخوف من التجارب الجديدة
- إدارة وتحمل العواطف القوية خارج منطقة الراحة الخاصة بك
- تقوية علاقاتك وتحسين مهارات الاتصال لديك، حتى في المواقف التي تكون فيها تحت الضغط.
- تحسين احترامك لذاتك
- كن واثقًا من أنك سوف تجد في النهاية حلًا لمشكلة ما، حتى وإن لم يكن ذلك الحل واضحًا أمامك مباشرة.

## للحصول على معلومات حول فوائد معينة،

زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:



## للحصول على الدعم، اتصل على الرقم

تقدم ميزة **Optum** الخاصة بك الدعم من أخصائيي الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالقلق والانهيار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.



## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

\*إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعانيين من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشيري طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.