كيفية إدارة الضغط النفسي من خلال المرونة النفسية

يُعد الضغط النفسي، بكلمات بسيطة، استجابة جسدية ونفسية أو أحدهما لمشكلة أو موقف معين. والمرونة النفسية هي القدرة على التأقلم معه.

حدد المصدر - ما الشيء الذي يسبب الضغط النفسي لك؟

قد يكون السبب شيئًا واضحًا مثل الطلاق، أو مشكلة في العمل، أو صعوبات مالية. ومع ذلك، قد تكون أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك تجاه الموقف عاملاً مساعدًا أيضًا.

الضغط النفسي جزء لا يمكن تجنُّبه من الحياة العصرية. إذا تجاهلته، فقد يقيِّد قدرتك على الاستمتاع بالحياة حقًا.

ورغم ذلك، لا يلزمك أن تعيش تحت وطأة ضغط نفسي مفسد للحياة. إذا تمكنت من بناء المرونة النفسية وتعلُّم الأساليب الفعَّالة لإدارة الضغط النفسي، يمكن أن تواجه ضغط الحياة بثقة وتفاؤل وسيطرة.

الخلوة بالنفس

من السهل أن تعلق في خضم الحياة المليئة بالشواغل وتنسى الاعتناء باحتياجاتك الخاصة. ابحث عن القليل من المتعة والاسترخاء كضرورة وليس كرفاهية تحسينية.

تواصل مع الآخرين

يُعد التواصل المنتظم مع الأصدقاء الموثوق بهم أو العائلة أو زملاء العمل محررًا طبيعيًا من الضغط النفسي والذي يمكن أن يتصدى لاستجابة "الهروب أو المواجهة" تجاه المواقف المسببة للضغط النفسي.

ممارسة الأساليب الـ 4 لإدارة الضغط النفسي

اجتناب الضغط النفسي غير الضروري
يمكن التخلُّص بسهولة من العديد من مسببات الضغط النفسي في الحياة.

تغيير الموقف
إذا كان الموقف يتعذر اجتنابه، فربما يمكن تغييره إلى حدٍ ما ليصبح أقل تسببًا في الضغط النفسي.

التكيُّف مع مسبب الضغط النفسي
إذا كنت تعجز عن تغيير الموقف، فربما حان الوقت لتغيير توقعاتك أو موقفك.

قبول ما لا يمكن تغييره
إذا كنت لا تستطيع اجتناب أو تغيير موقف ما أو التكيُّف معه، فأحيانًا يصبح القبول النهج الأكثر منطقية.

ممارسة النشاط البدني

يمكن أن يكون النشاط البدني محررًا قويًا من الضغط النفسي. فمواد الإندروفين التي يفرزها التمرين يمكن أن تحسِّن الحالة المزاجية، وقد يكون النشاط نفسه تشتيتًا يبعدك عن المشكلات.

إدارة الوقت بشكل أفضل

قد تكون الإدارة السيئة للوقت سببًا رئيسيًا للضغط النفسي. فلا ينبغي لك إلزام نفسك بالمسؤوليات إلزامًا مفرطًا. وينبغي لك ترتيب المهام اليومية حسب الأولويات، وتقسيم المشروعات الأكبر إلى مشروعات أصغر، وإلى خطوات يمكن إدارتها بشكل أسهل.

الحفاظ على أسلوب حياة صحي

تُعد العناية السليمة بالنفس عنصرًا حيويًا في الإدارة الفعَّالة للضغط النفسي. تأكَّد من تناول طعام جيد وتقليل تناول الكافين والسكر واجتناب السجائر والكحوليات والمخدرات، والحصول على قدر وفير من النوم.

التحرر من الضغط النفسي فورًا

في بعض الأحيان، تجد نفسك في مواقف تحتاج فيها إلى التنفيس عبر محرر فوري من الضغط النفسي. وأسرع طريقة لتقليل الضغط النفسي هي أخذ نفس عميق وإخراجه زفيرًا بطيئًا.

مع أن القدر البسيط من الضغط النفسي يمكن غالبًا اعتباره محفزًا أو مساعدًا على التغلب على مشكلة ما، يمكن أن يؤثر الضغط النفسي الكثير للغاية على السعادة والرفاهية العاطفية والسلامة الجسدية على السواء. وقد يصعِّب عليك أداء الوظائف في الحياة اليومية بشكل سليم.

توجد مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبابك على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمسِّ الحاجة إليها. يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية، والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

لماذا يبدو بعض الأفراد أقدر على التأقلم مع الأوقات المليئة بالضغط النفسي دون آخرين؟

كلما قويت مرونتك النفسية، تحسَّنت قدرتك على التأقلم مع الانتكاسات والتصرف السليم في المواقف العصيبة وتحمُّل الضغط النفسي والقلق مما تشهده الحياة اليومية أحيانًا.

في كل مرة تنجو فيها من صعوبة ما، أو تتغلَّب فيها على عائق ما، أو تتأقلم مع تحدٍ ما، فبذلك تبنى مرونتك النفسية. كما أن المرونة النفسية لا تساعدك على التأقلم مع الضغط النفسي فحسب، ولكن تنطوي على العديد من الفوائد الكامنة أيضًا. إذ يمكن أن تساعدك أيضًا على ما يلي:

- الحفاظ على التركيز والإنتاجية
- تقليل الخوف من التجارب الجديدة
- إدارة وتحمُّل العواطف القوية خارج منطقة الراحة
- تقوية العلاقات الاجتماعية وتحسين مهارات التواصل ولو في المواقف الضاغطة
- تحسين تقدير الذات
- الوثوق بأنك ستجد حلاً في نهاية الأمر للمشكلة، ولو لم يكن الحل واضحًا لك على الفور

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه

يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.

اتصل طلبًا للدعم

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مِرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2024 Optum. جميع الحقوق محفوظة. OHC 143681-022024 WF12062251