

# نصائح لحماية النفس من اللحظات المسببة للضغط النفسي

من الطبيعي أن تشعر بالضغط النفسي، ولكن توجد أوقات يمكن أن يشعر فيها الإنسان الأكثر استرخاءً وضبطاً للنفس بالإرهاك النفسي والبدني.

هذه بعض الطرق اليسيرة لمساعدتك على تقليل مسببات الضغط النفسي وحماية نفسك منها.

## 1. التحلي بالواقعية والتفاؤل

أنت شخص واحد ولديك 24 ساعة في اليوم. فلا توطّن نفسك على الإخفاق بتحميل نفسك ضغطاً زائداً طلباً للمثالية. وبدلاً من ذلك، اجعل هدفك فعل أقصى ما بوسعك. وكذلك، ابحث عن الأسباب لتصبح إيجابياً. من السهل أن تعلق في التفكير السلبي، لا سيما إذا كنت تحيط نفسك بأصحاب التفكير السلبي. ومع ذلك، الافتخار بإنجازاتك الشخصية والمهنية، ولو كانت بسيطة، قد يساهم في مساعدتك على الشعور بالحماس والتحفيز.

## 2. وضع الحدود

قاوم الضغط أو إلحاح أن تكون متاحاً طوال الوقت. فكونك متاحاً دون توقف ومحاولة تكديس المهام الكثيرة في يوم واحد قد يجعلك أقل فاعلية ويؤدي إلى الاحتراق إنهماكاً في نهاية الأمر. افعل ما بوسعك لترتيب وقتك ومهامك، ليتسنى لك التركيز على أهم الأولويات. على سبيل المثال، قسّم المهام إلى "مهام ضرورية" و"مهام مطلوبة" و"مهام غير لازمة" متى أمكن ذلك. وكذلك، يمكن مراعاة تفويض ما يمكن من المهام للآخرين، وغالباً قد تضطر لذلك، كزملاء العمل أو الأحباب في حياتك الشخصية.



توجد مجموعة متنوعة من  
الموارد المتاحة لك ولأحبائك  
على [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم  
العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمس 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.

### 3. تخصيص وقت لنفسك

احرص على تخصيص وقت لنفسك ولو بضع دقائق أو ساعة أو ساعتين. على سبيل المثال، خلال دورات العمل العادية، إذا كنت في منصب لا يستلزم أن تكون متاحًا دائمًا للطلب رسميًا، فأذن لنفسك بخلق إشعارات البريد الإلكتروني ورفض قبول الاجتماعات والمكالمات خلال فترة الاستراحة المجدولة. وكذلك اسمح لنفسك بأن "ترفض" طلبات النوبات الإضافية أو الدعوات إلى التجمعات مع العائلة أو الأصدقاء. فحصولك على وقت للهدوء والاسترخاء لاستعادة النشاط والطاقة يمكن أن يساعدك بشكل أساسي على أن تصبح أكثر إقبالاً على العمل وإنتاجًا إجمالاً.

### 4. تقييد عناصر التشتيب

الأفراد الذين يظنون أنهم ينجزون الكثير من الأعمال بالانشغال بتعدد المهام عادةً ما يكونون أقل إنتاجية مقارنةً بأولئك الذين يركزون على المهمة التي بين أيديهم. لذلك، ينبغي استهداف تقييد عناصر التشتيب. وبدلاً من الرد على رسائل البريد الإلكتروني كلها دفعة واحدة بمجرد وصولها لبريدك الوارد، ينبغي تحديد أوقات منتظمة خلال يوم العمل للرد عليها بتقسيمها إلى مجموعات. وإذا كان عملك يتطلب التركيز، فحدد وقتًا مقللاً في التقويم وأضف إشارة إلى الزملاء كي لا يقطعوا تركيزك. على سبيل المثال، أغلق الباب وضع لافتة تتضمن جملة "مشغول بعمل جارٍ، رجاء عدم الإزعاج" أو سجّل الخروج من نظام المراسلة الفورية الداخلي في العمل. وعلى نحو مماثل، إذا كانت عادتك التحقق من البريد الإلكتروني الشخصي، والرد على الرسائل النصية القصيرة وتصفح الأخبار ومواقع وسائل التواصل الاجتماعي، أو أحدها، في كل الأوقات، فقلّوهم هذه العادة المُلحَة. وبدلاً من ذلك، حدد وقتًا لفترات الاستراحة كما يتلاءم معك وحسب الإمكان للتحقق من هذه الأشياء والرد عليها.

### 5. الحصول على قسط من الراحة

ينبغي فهم أن الاسترخاء إجراء مضاد طبيعي للتعب على الضغط النفسي. ومن الأهمية الحصول على فترات من الاستراحة لتساعد نفسك على تجديد النشاط واستعادة الطاقة. وهذا فضلاً عن أن فترات الاستراحة القصيرة تساعد على تحسين المزاج والأداء والسعادة والرفاهية. وعليه، يمكن أن تخرج للسبر قليلاً أو التحدث مع صديق ما أو قضاء مهمة، أو مشاهدة مقطع فيديو مرح للحبوانات أو مهما كان ما تستمتع به. وكذلك، يمكنك جدولة الأنشطة التي تستمتع بها والتي لا تتعلق بالوظيفة، أو المصالح المهمة للآخرين أو العطلات. على سبيل المثال، اقرأ كتاباً أو شاهد فيلمًا أو انطلق في نزهة سيرًا على الأقدام. عندما يتعلق الأمر بالحصول على استراحة، فلا يهم "ما" تفعله طالما أن "ما" تفعله تستغله في تجديد النشاط. وإذا كنت تشعر بضغط نفسي كثيف، فاستخدم أساليب الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوجا أو أي شيء آخر تجد أنه يساعدك على تقليل سرعة تنفسك وضربات قلبك لتسترد توازنك مجددًا.

### 6. التواصل مع الآخرين

يمكن لوجود نظام قوي من الدعم بين زملاء العمل والأصدقاء والأحباب، سواء بالمقابلة الشخصية أو الافتراضية، أو يساعد في النهاية على تقليل الشعور بالضغط النفسي وزيادة الإنتاجية. وفي لحظة الضغط النفسي الكبير، فوجود شخص ما للتحدث معه والذي ينصت إلى ما تمرّ به يمكن أن يساعد على الهدوء وإعادة ضبط النفس.

وعلاوةً على ذلك، يرتبط الحفاظ على علاقات صداقة إيجابية عمومًا بالصحة النفسية والسعادة. وهذا لأن الصداقة الإيجابية يمكن أن تساعد على رفع المعنويات والشعور بالترابط وتحسين الثقة بالنفس بين فئات أخرى.

## 7. الاعتناء بالصحة الذاتية



ينبغي تخصيص الوقت للتمارين المنتظمة والحصول على القدر الكافي من النوم وتناول الطعام الصحي والوجبات المتوازنة ولو كان جدول المهام يمتلأ بالمهام الكثيرة المتعلقة بالعمل أو غير ذلك. ويمكن لكل هذه الأمور التالية حقيقةً أن تساعدك على تحسين المرونة النفسية تجاه الضغط النفسي وعلى الشعور بحالة أفضل إجمالاً:

- ممارسة التمارين تنطوي على الفوائد الوفيرة بدنيًا ونفسيًا، بدءًا من زيادة الطاقة ورفع المعنويات وصولاً إلى تهدئة الجهاز العصبي والمزيد من المنافع.
- كما أن اختيار الأطعمة الصحية وتناول وجبات صغيرة بانتظام يمكن أن يساعد على الحفاظ على الطاقة والتركيز، مع المساعدة على اجتناب مخاطر الإصابة بالكسل أو الانفعال العصبي نتيجة لانخفاض السكر في الدم.
- تحسّن جودة النوم الإنتاجية والإبداع ومهارات حل المشكلات والتركيز.

## الترفيه عن النفس بالضحك والمرح



لنعترف بأن الضحك شيء ممتع وجيد. كما أنه يحقق فوائد صحية قصيرة وطويلة الأجل. إذ أن الضحك يحفز القلب والريثين والعضلات ويستثير إفراز مواد الإندورفين التي تساعد على تحسين الحالة المزاجية والتخلص من الألم ولو مؤقتًا. والضحك أيضًا يحرر العضلات ويقضي على توترها وشدها، ولذلك يساعد على الاسترخاء. كما أنه يقوي الجهاز المناعي بإفراز المواد الكيميائية في الجسم والتي تساعد على مقاومة الضغط النفسي والتعلّب عليه.

وللضحك فوائد أخرى كثيرة أيضًا. إذ يمكنه تقوية العلاقات الاجتماعية بإيجاد روابط وتجارب مشتركة. وعند توظيف الفكاهة بشكل ملائم في مواقف معينة، تستطيع نزع فتيل التشاحن والنزاع.

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه  
يمكنك زيارة [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



اتصل طلبًا للدعم



المصادر:

- American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers)
- American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://apa.org/monitor/2019/01/break)
- HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm)
- HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm)
- KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search)
- HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm)
- HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm)
- American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://apa.org/topics/work-stress)

## 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 مرفق 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 وقيد التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة 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.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143795-022024 OHC