إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

من الصعب تجنّب الضغط النفسي هذه الأيّام مع متطلّبات الحياة الضاغطة لوقتك وانتباهك، ولكن مع تمتعك بمهارات جيّدة للتعامل مع الضغوط، يمكنك التكيف مع الضغط النفسي بطريقة سليمة، بحسب الدكتورة إبتهاج طلبة الخبيرة التربوية بكلية رياض الأطفال، لفهم كيفية التفاعل مع الضغط النفسي والقيام بتغييرات إن لزم الأمر من أُولى الخطوات نحو التعامل الجيّد معه، لذا فأنت تحتاجين أن تلقي نظرة صادقة على كيفية تفاعلك مع الضغوط، ثمّ تمارسين تقنيات التعامل معها أو تطوّرها؛ للتأكد من ألا يؤدّي الضغط النفسي في حياتك إلى مشكلات صحّية.

* قيمي تفاعلك تجاه الضغط النفسي

بعض المراهقات يأخذن كلّ شيء بتأنٍ، فهن قادرات على التعامل مع ما هو موجود وتطويره وتسليمه في الموعد، ولو تسرب الماء من غسالة الصحون فإنّهن لا يعتبرنها مشكلة كبيرة؛ لأنّها تحتاج لتصليح بسيط.

هناك أُخريات يصبن بالقلق عند أوّل علامة لحدوث موقف مسبب للضغط النفسي.. وفيما يلي بعض ردود الأفعال غير الصحّية تجاه الضغط النفسي.. ولتسألي نفسك وتجيبي بصدق.. أي تلك الأفعال تصف ردود أفعالك؟

- الألم

قد تقومين دون وعي بالجز على أسنانك أو تشدين على قبضات يديك أو تقومين بزيادة الضغط على عضلاتك خاصّة الرقبة والكتفين، وقد يؤدّي كلّ ذلك إلى ألم جسدي غير مبرر. وقد يتسبّب الضغط النفسي أيضاً في أمراض صحّية مختلفة، بما في ذلك تهيج المعدة وضيق التنفس وألم الظهر والصداع والأرق.

- فرط الأكل

قد يحفزك الضغط النفسي؛ كي تأكلي حتى وإن لم تشعري بالجوع، أو العكس أو قد تقومين بتخطي التمارين الرياضية، وعلى النقيض.

- الغضب

قد يتركك الضغط النفسي في حالة من العصبية الشديدة. ممّا يجعلك تجادلين زملاءك في بعض الأوقات في أُمور غير ذات أهميّة، أو تجاه أشياء ليس لها علاقة بالموقف الشديد الذي تعرّضت له.

- البكاء

قد يحفز الضغط النفسي على البكاء، وقد تؤدّي أشياء صغيرة ليست لها علاقة بالضغط النفسي الذي تعانين منه إلى البكاء، وقد تشعرين أيضاً بالوحدة أو الانعزال.

- الاكتئاب

قد يكون الضغط النفسي المزمن عاملاً في تطوّر اضطرابات الاكتئاب أو القلق.

- السلبية

عند عدم التكيّف المناسب مع الضغط النفسي، قد تتوقعين بطريقة تلقائية الأسوأ لأي موقف غير مرغوب.

- التدخين

حتى إن أقلعتِ عن التدخين منذ فترة بعيدة، قد تبدو لك السيجارة طريقة سهلة للاسترخاء عندما تكونين تحت ضغط، وفي الحقيقة إنّ الضغط النفسي مسبّب رئيسي لحدوث انتكاسة التدخين. قد تجدين نفسك أيضاً رجعت إلى شرب الكحوليات أو المخدرات لإزالة أعراض الضغط النفسي.