

طرق التعامل مع الاجهاد؟

الإجهاد هو ما تشعرون به عندما تتحمّلون ضغوطاً أكثر مما اعتدتم عليه. فحين تكونون مجهدين، يستجيب جسمكم كما لو كنتم في خطر، فينتج هرمونات تقود إلى دقات قلب وتنفس سريعان، وتعطيكم دفعة من الطاقة. وهذا ما يسمى باستجابة الإقدام او الإحجام

إنّ فهم الإجهاد وتعلّم كيفية التكيف معه أمرٌ ضروري لصحتكم. فالضغوطات تضرّ بتوازن ذهنكم وجسمكم ويمكن ان تؤدي الى المرض. وذلك من خلال ردود فعل فزيولوجية سلبية وآليات مواجهة ضعيفة، مثل التدخين، شرب الكحول، المخدرات، نقص النوم وعادات الأكل السيئة.

كيف نتكيف حالياً؟

في بعض البلدان، مثل منطقة الخليج، يلجأ الناس الذين يعانون من الإجهاد المزمن إلى الأدوية المضادة للإجهاد، التي تسبب الادمان بدورها كأثر جانبي. وفي ظل غياب الأدوية الموصوفة قانونياً، يبحث بعض الاشخاص الذي يعانون من الاجهاد الكبير عن وسائل غير قانونية، التي يمكن ان تكون خطيرة جداً. وكل هذه الاستراتيجيات للتكيف لا تعمل على المدى الطويل ويمكن ان تكلفكم كثيراً من الناحية الصحية .

لماذا يعاني بعض الاشخاص من الاجهاد اكثر من غيرهم؟

ينظر الاشخاص إلى الأحداث المجهدة ويتعاملون معها بشكل مختلف. فبعض الناس يقاومون الضغط ولا يعانون من آثار صحية ضارة وشديدة من المواقف العصيبة. فيكون لديهم مهارات تكيف ممتازة وصحية.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...