

5 استراتيجيات للتعامل مع الضغط و الإجهاد (Stress)



في عالم اليوم ، من الصعب - إن لم يكن من المستحيل - الهروب من الاجهاد. نحن نواجه كل أنواع الضغوط النفسية بشكل يومي. لسوء الحظ ، فإن الإجهاد الكثير أمر سيئ جدًا للذهن والجسم. لذلك ، من المهم إيجاد تقنيات للتعامل بفعالية مع الإجهاد.

إليك 5 استراتيجيات لإدارة الإجهاد ستساعدك في الحفاظ على الهدوء ودعم صحة ذهنك.

استراتيجية إدارة الإجهاد رقم 1: أجمع المعلومات وتجنب الافتراضات

يعد تحديد جوانب حياتك حيث تشعر بمشاعر عدم اليقين والشك، واتخاذ إجراءات للقضاء عليها واحدة واحدة من الخطوات الأولى التي يجب عليك اتخاذها للتغلب على التوتر والاجهاد بشكل فعال. يمكن أن يزيد الخوف من المجهول من التوتر والقلق ، في حين توفر لك المعرفة الاختيار والتحكم. سيساعدك جمع المزيد من المعلومات - عن طريق طرح الأسئلة والعثور على الإجابات - وتجنب الافتراضات على إدارة المواقف المربكة والمرهقة التي تجلبها الحياة إليك.

يعد تطبيق نصيحة إدارة الإجهاد هذه أمرًا بالغ الأهمية عندما يتعلق الأمر بعلاقاتك الشخصية. إذا كنت مرتبكًا بشأن سلوك أحد أفراد أسرته أو تعتقد أنه مستاء منك ، فاختر لحظة هادئة واطلب التوضيحات بلطف. خلافًا لذلك ، يمكن أن تتولى الافتراضات قضايا صغيرة ويمكن أن تتحول إلى سمكة كبيرة ننته تدمر العلاقات.

استراتيجية إدارة الإجهاد رقم 2: تحمل المسؤولية الشخصية واكتسب إحساسًا بالحرية

كبشر ، نرتكب جميعًا أخطاء. ومع ذلك ، بدلاً من إلقاء اللوم على شخص آخر والشعور كضحية ، تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث في حياتك وابتح عن طرق مبتكرة لحل مشاكلك. سيعطيك هذا على الفور مزيدًا من التحكم ويساعدك على التخلص من التوتر. قد يكون هذا النهج للتعامل مع الإجهاد غير مريح في البداية ، لكن تحمل المسؤولية الشخصية سيساعدك على اكتساب شعور أكبر بالحرية على المدى الطويل.

استراتيجية إدارة الإجهاد رقم 3: حافظ على صحة مراكز المتعة الخاصة بك

في أعماق دماغك توجد مراكز المتعة الخاصة بك. تلعب هذه المراكز دورًا مهمًا في إدارة الإجهاد. وبشكل أكثر تحديدًا، يستجيبون للعديد من الناقلات العصبية، وخاصة الدوبامين. عندما يكون مستوى الدوبامين منخفضًا، من المرجح أن تحدث مشاعر الاكتئاب ونقص الحافز. وبعبارة أخرى، قد يكون من الصعب العثور على إحساسك بالفرح وانتشال نفسك من حالة الاكتئاب.

لحسن الحظ، يمكنك زيادة إنتاج الدوبامين بشكل طبيعي - وبالتالي التحكم في الضغط والجهاد - من خلال الانخراط في أنشطة ممتعة وذات مغزى على أساس منتظم. على سبيل المثال، قم بالعمل الذي تحبه، واحصل على الكثير من التمارين، واستغرق بعض الوقت للاستمتاع مع أحبائك!

من المهم أيضًا تجنب اجهاد مراكز المتعة الخاصة بك من خلال تعاطي المخدرات أو الكثير من السلوكيات المتكررة، مثل المقامرة وألعاب الفيديو والأكل القهري أو التسوق.

استراتيجية إدارة الإجهاد رقم 4: تعامل مع الصدمات السابقة

جزء أساسي من التعامل مع الإجهاد هو تنظيف الخزانة في ذهنك من الصدمات السابقة أو الحالية حتى لا تؤثر على مستقبلك وتتحكم فيه. إذا كانت الذكريات المؤلمة تتسبب لك في تكرار الإجهاد، فقد يكون العلاج السلوكي المعرفي (CBT) جنبًا إلى جنب مع تقنية العلاج النفسي العلاجي التي تسمى إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) مفيدًا.

ينصب تركيز EMDR على حل أو التخلص من الاضطراب العاطفي عن طريق تغيير كيفية تشغيل الذاكرة في الدماغ. يمكن أن تكون EMDR مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين لديهم تاريخ من سوء المعاملة أو لأولئك الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). لقد وجدت أيضًا أن EMDR مفيد في التعامل مع حالات الفشل السابقة (المنظور) التي يمكن أن تؤدي إلى القلق وتجنب ذروة الأداء. يرجى ملاحظة أن علاج EMDR يجب أن يتم فقط من قبل معالج معتمد فيه.

استراتيجية إدارة الإجهاد رقم 5: بناء مجتمع

إذا كنت قد شعرت بالابتهاج من أي وقت مضى بعد الاجتماع والتواصل مع مجموعة من الأصدقاء، فقد واجهت قوة تعزيز الدماغ للتواصل الاجتماعي! قضاء الوقت في مجتمع إيجابي من الأشخاص ذوي التفكير المماثل هو طريقة رائعة لتعزيز هرمونات السعادة، مثل الأوكسيتوسين. زيادة مستويات هذه الهرمونات هي واحدة من أفضل الطرق للتعامل مع الإجهاد - ناهيك عن دعم صحتك العامة.

أشارت العديد من الدراسات إلى أن أولئك الذين يشعرون بالتقارب والتواصل والمحبة والدعم لديهم نسبة أقل من الاكتئاب والقلق وأمراض القلب والالتهابات والسرطان. على العكس من ذلك، يمكن أن تكون العادات غير الصحية معدية، لذا كن واعيا لنوع الشركة التي تحتفظ بها وركز وقتك وطاقتك على الأشخاص الإيجابيين والمشاركين في عادات صحية.

من خلال دمج نصائح إدارة الإجهاد هذه في حياتك اليومية، لن تتعامل فقط مع الإجهاد بشكل فعال، ولكنك ستدعم صحة ذهنك وجسمك بالكامل أيضًا.