



الجزء الرابع | علامات الإجهاد

علامات الإجهاد

تستلزم التجارب التي يُنظر إليها باعتبارها تهديدية أو ملحة سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية داخل الجسم البشري والتي تقدر بحوالي 1500 تفاعل بيوكيميائي. يتم تفريغ المواد الكيميائية التي ترتبط بالإجهاد (مثل الأدرينالين والكورتيزول) في مجرى الدم والتي تؤدي إلى الاستجابة "بالمكافحة أو الهروب".

تُجهزنا هذه المواد الكيميائية للتعامل مع الأحداث الخطرة والتهديدية. فعلى سبيل المثال، يُقصد بضربات القلب المرتفعة أنه يتم ضخ المزيد من الدم إلى عضلاتنا والمخ حتى نتمكن من تقييم التهديد وإذا ما كنا سنقاتل، أو سنهرب سريعاً. بالرغم من ذلك، لا يعتبر رد الفعل بالقتال أو الهرب جيداً لمساعدتنا في التعامل مع العديد من الضغوطات المزمنة التي نتعرض إليها في الحياة. فبالنسبة لغالبية الناس، لا يعتبر كل من القتال أو الهروب خيارات واقعية للتعامل مع الضغوطات التي يواجهونها في العمل – ليس إذا كانوا يريدون الاحتفاظ بوظائفهم!

لذلك، إذا لم يكن أي من القتال أو الهروب خيارات ممكنة، كيف يمكننا إدارة هذه التفاعلات التوترية؟ هناك خطوة أولى جيدة وهي أن نتعلم التعرف على علامات الإجهاد التي غالباً ما تظهر في حياتنا.

تعتبر ردود أفعال الإجهاد معقدة وتميل إلى الظهور بطرق مختلفة بالنسبة لأشخاص مختلفين. تتفاعل خصائص الشخص (على سبيل المثال، صحته البدنية والعقلية، مستوى دعمه الاجتماعي، والتاريخ السابق للصدمة النفسية) مع خصائص الحدث (على سبيل المثال، حجم ونوع الحدث الضاغط، وجود ضغوطات متراكمة وغيرها من أحداث الحياة) للتأثير على خبرات الأشخاص وردود أفعالهم.

يمكن أن تُسفر المواد الكيميائية الملزمة للإجهاد عن ردود أفعال بدنية قد تستمر لأيام، أو أسابيع، أو شهور في بعض الأحيان. وبالإضافة إلى التسبب في ردود الفعل البدنية، تؤثر كل من هرمونات التوتر والمواد الكيميائية على كيمياء المخ وتؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر بها. ومع مرور الوقت، وكما تتأثر أجسادنا، ومشاعرنا وعقولنا بالإجهاد، فإن ذلك يتضمن تأثيرات تؤثر على أرواحنا أيضاً. فتعتبر الروحانية مكوناً أساسياً للطبيعة الإنسانية. تُشكل الروحانية وتوجه حواسنا نحو المعنى والهدف، والإيمان والأمل. سواء تمت معاشتها باعتبارها اعتقاد صريح في الألوهية، أو شعور متزايد من التعالي أو التواصل مع الطبيعة أو قوة الحياة، أو اعتقاد في الطبيعة البشرية والتضامن، يؤمن غالبية الناس بأنه كي تصبح إنساناً كاملاً، فإن ذلك يتضمن أكثر من مجرد أبعاد مادية بسيطة للوجود. وبمرور الزمن يمكن لأنواع التحديات التي يواجهها عمال الإغاثة أن تؤثر على نظرتهم للعالم - وأفكارهم نحو الإله، والإنسانية، ومن أين يستمدون إحساسهم بالمعنى، والغرض والأمل. وأخيراً، وبمزج كلا من الأعراض الجسدية، والنفسية، والعقلية والروحية، فمن غير المستغرب أن يظهر الإجهاد غالباً في سلوكنا. نعرض فيما يلي بعض العلامات الشائعة للتوتر والإجهاد المتراكم.



بدنية	نفسية	عقلية	روحانية	سلوكية
اضطرابات النوم	اضطرابات مزاجية	سوء التركيز	شعور بالفراغ	خوض المخاطر (كالقيادة بتهور)
تغير في الشهية	الشعور "بالإفراط العاطفي"	الارتباك والأفكار غير المنظمة	فقدان المعنى	الإفراط في الأكل أو قلة الأكل
اضطرابات بالمعدة	حدة الطبع	النسيان	تثبيط العزم وفقدان الأمل	زيادة التدخين
معدل ضربات قلب سريع	قلق	صعوبة في اتخاذ القرارات	السخرية	الكسل
الشعور بالتعب	الاكتئاب	الأحلام أو الكوابيس	الشك	فرط الانتباه
توتر واضطراب العضلات	الغضب	أفكار دخيلة	الغضب من الإله	العداية والانفجارات الشفهية
ألم الظهر والرقبة	الخمول العاطفي		الشعور بالاغتراب وفقدان الاحساس بالارتباط	تعاطي المشروبات الكحولية والمواد المخدرة
صداع				سلوكيات إلزامية (كالتشنجات العصبية وتسارع الخطوات)
عدم القدرة على الاسترخاء والشعور بالراحة				
الاندحاش بسهولة				

للتأمل والتفكير الشخصي...

- هل لاحظت أي من هذه العلامات العامة للإجهاد في الآونة الأخيرة؟
- عندما تقع تحت الضغط، أي من هذه العلامات يبدأ في الظهور أولاً؟