تفاعلات الإجهاد الشائعة
واستراتيجيات التلاؤم الفعالة

تفاعلات الإجهاد الشائعة

عندما تتعرّض للإجهاد، يدخل جسمك في حالة تأهب قصوى. وعندما تتعرض لإجهاد كبير للغاية، لفترة طويلة للغاية، تواجه على الأرجح بعض تفاعلات الإجهاد الشائعة. ويوضّح هذا الجدول بعض تفاعلات الإجهاد الشائعة.

التفاعلات الجسدية	التفاعلات العقلية/العاطفية
• التوتر العضلي (مما يؤدي إلى الصداع وآلام الظهر والأوجاع الأخرى) • آلام المعدة واضطرابات الجهاز الهضمي • الإصابة بالمرض بمعدل أكبر/بسهولة أكبر • اضطرابات النوم (صعوبة في الاستغراق في النوم، أو الاستمرار في النوم، الأحلام/الكوابيس) • الإعياء • ارتفاع ضغط الدم • الشعور بالعصبية و"التوتّر"	• صعوبة في التركيز والتذكّر • الشعور بالقهر وصعوبة اتخاذ القرارات أو التخطيط المستقبلي • التهيّج والغضب والتقلّبات المزاجية المفاجئة/الشديدة • الخواطر المتكررة حول الأحداث أو القضايا المجهدة • الشعور بالقلق والاكتئاب والخدر/اللامبالاة
التفاعلات المتعلقة بالسلوكيات/العلاقات	**التفاعلات المتعلقة بالروحانيات/العقيدة**
• تغيرات في الأكل أو النوم أو الدافع الجنسي • زيادة تعاطي الكحول أو مواد الإدمان الأخرى أو الأنشطة التي تشتّت انتباهك أو تخدرك • زيادة الصراع في العلاقات (التهيّج، الغضب، اللوم) • تجنّب الناس، حتى من تحبّهم وتستمتع بصحبتهم عادةً • الامتناع عن فعل الأشياء التي تستمتع بها، أو الممارسات الإيمانية/الدينية • تراجع في أداء العمل (كالزيادة في الأخطاء أو عدم الالتزام بالمواعيد النهائية أو الاجتماعات)	• الشعور بالإحباط أو خيبة الأمل • تغيّرات في المعتقدات التي تهمّك (بشأن الدنيا أو نفسك أو الآخرين) • شكوك حول المعنى، الغرض، الإيمان و/أو الدين • الشعور بالفراغ أو الانقطاع • التهكم واللوم • الشعور باليأس/العجز

700 12th Street, NW, Suite 700, Washington, DC 20005 • Tel. 1.202.351.6826
info@konterragroup.net • **konterragroup.net**

إشارات التحذير – زيادة العناية بالنفس والتماس الدعم

معاناتك من تفاعلات الإجهاد أمارة تدل على أنك ستستفيد من إجراء تغييرات لزيادة أنشطة التلاؤم الصحي. ويمكن لأي تغييرات كبيرة في ما هو "طبيعي" بالنسبة لك أن تدل على أنك ستستفيد من بعض الدعم الإضافي، لا سيما:

- الشعور بالإنهاك المزمن أو "الانحصار"
- الشعور بالتهكم أو الانسلاخ أو عدم الكفاءة
- تجنّب الناس، حتى من تحبّهم وتستمتع بصحبتهم عادةً
- زيادة الضجر والتهيج والغضب والصراع مع الآخرين
- الصعوبة في النوم
- الشكاوى الجسدية (الأوجاع، الآلام، الأمراض المتكررة)
- الشعور بمزيد من القلق أو الخوف أو التوتر أو الاهتياج
- الخواطر المتكررة/غير المرغوبة بشأن المحتوى المُكرب أو الأحداث المُكربة

إشارات التحذير – التمس الدعم التخصصي

تعتبر تفاعلات الإجهاد هذه أمارة تدل على أنك ستستفيد من الدعم التخصصي. إذا واجهت أنت أو أي شخص تعرفه أيًّا مما يلي، فالتمس الدعم التخصصي.

- زيادة كبيرة في تعاطي مواد الإدمان و/أو التأثير على الأداء الوظيفي
- الشعور باليأس المزمن أو أن العمل/الجهود بلا معنى
- الرغبة في إيذاء النفس أو التصرف لفعل ذلك
- الخواطر المتكررة عن موتك أو انتحارك

العلامات الشائعة على الإجهاد/الكرب في مكان العمل

إذا كنت مديرًا، فإليك بعض الطرق التي يمكن أن "يتجلى" بها الإجهاد في مكان العمل. إذا رأيت أي شيء مما يلي من أعضاء فريقك بمرور الوقت، فالأرجح أن هذه أمارة تدل على أنهم سيستفيدون من إجراء بعض التغييرات وتلقي دعم إضافي.

- سلوك غير معهود
- صعوبة في التركيز/التذكّر
- الظهور بمظهر الإرهاق أو التشتّت أو الاكتئاب
- الشعور بالقهر/الشلل في اتخاذ القرار
- الانسحاب أو العزلة
- زيادة في التهيّج والغضب والصراع ولوم الآخرين
- زيادة في الشعور بالذنب، العار، لوم الذات و/أو البكاء
- الحديث باستمرار عن أحداث أو مواضيع معينة
- انخفاض في الأداء (مثلاً: جودة العمل، عدم الوفاء بالمواعيد النهائية)

الاستراتيجيات الفعالة للعناية بالنفس والتلاؤم للتعامل مع الإجهاد

تتجلى تفاعلات الإجهاد الشائعة في أجسادنا وأدمغتنا وسلوكياتنا ومعتقداتنا، بمعنى أنها تتجلى في حالتنا الجسدية، وفي خواطرنا، وفي مشاعرنا، وفي تفاعلاتنا العاطفية، وفي اختياراتنا، وفي أمورنا الروحانية، وفي علاقاتنا. لكن يمكننا أيضًا إيجاد استراتيجيات فعالة للعناية بالنفس ومسارات نحو الرفاه والمرونة في كل مجال من هذه المجالات. ويسرد هذا الجدول بعض استراتيجيات العناية بالنفس والتلاؤم المؤيدة بالبحوث العلمية للتعامل مع الإجهاد.

الجسدية *الهدف: الحد من الاستثارة الفسيولوجية والاسترخاء*	**العقلية/العاطفية** *الهدف: التماس الراحة الذهنية والترويح*
• زيادة التمارين والحركة البدنية (بما في ذلك التمدد والمشي واليوغا والبيلاتس والرقص) • الحصول على قسط كافٍ من النوم • تناول أطعمة مغذية • المحافظة على الارتواء • ممارسة التنفس العميق واسترخاء العضلات التدريجي	• الحرص على التمتع بوقت يوميًّا، بعيدًا عن الشاشة وبعيدًا عن الهاتف • قضاء وقت في فعل الأشياء التي تستمتع بها، بمعنى الأشياء التي تضفي عليك الطاقة والبهجة • ممارسة التأمل اليقظ • التماس المرح • الكتابة عن تحدياتك ومشكلاتك، ومناقشتها مع الآخرين، و/أو التماس الدعم الاستشاري
السلوكيات/العلاقات *الأهداف: التواصل مع الآخرين الموثوقين وممارسة العادات الصحية*	**الروحانية/العقيدة** *الأهداف: التأمل والتفكر في مغزى التجارب المجهدة والمزعجة*
• الحد من ساعات العمل • قضاء وقت/المحافظة على التواصل مع الأصدقاء والأهل الذين يدعمونك • إقامة صداقة واحدة إضافية أو صداقتين • الحد من استهلاك الكافيين والكحول والتبغ ومواد الإدمان الأخرى • ممارسة الحنان، كتشجيع الآخرين عن قصد، تفقُّد الزملاء • فعل الأشياء التي تخلق حسًّا بالتقدم أو السيطرة (كتتبع التقدم المحرز في مهام العمل/الحياة والاحتفاء بالإنجازات)	• ممارسة شعائر وطقوس ذات مغزى • التركيز على الأشياء التي تخلق حسًّا بالمنظور • المشاركة في مجتمع ذي معنى (كجماعة دينية مثلاً) • ممارسة الامتنان • قضاء وقت في الطبيعة • الحديث عن الخواطر والتحديات مع الأصدقاء والأهل • قضاء بعض الوقت منفردًا

700 12th Street, NW, Suite 700, Washington, DC 20005
Tel. 1.202.351.6826 • info@konterragroup.net • **konterragroup.net**