



## المساعدة الذاتية لتخفيف ردود فعل الإجهاد المزمن

إذا لم تتمكن من السيطرة على الضغوطات والمُجهدات، فيمكننا التحكم في تأثير ردّ فعلنا في القتال أو الفرار، خاصة مع مرور الوقت واستمرار الضغوطات والمُجهدات.

أولاً، ردّ فعل القتال أو الفرار هو ردّ فعل جسدي. لذا، فإن الطريقة الأولى لمساعدة أنفسنا هي من خلال الأنشطة البدنية. هذا هو سبب تعلق البعض في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لأن أي نشاط بدني، خاصة إذا كان يشمل العضلات الكبيرة، يخفف التوتر المتراكم في الجسم ويفرز "هرمونات السعادة" مثل الأوكسيتوسين. قد نشعر بنفس التأثير من خلال القيام بالأعمال المنزلية الشاقة أو البستنة أو الزراعة. في المواقف التي تتطلب منا البقاء في المنزل، يمكننا استعمال الأثاث لرفع الأثقال، أو استعمال حبل القفز، أو الالتزام ببرنامج رشاقة عبر الإنترنت يمكننا القيام به في المنزل.

الأداة الثانية الأكثر فعالية هي ممارسة بعض فنون الاسترخاء. إذا كانت عضلاتك مسترخية، فستشعر بالاسترخاء الذهني أيضاً، مما سيخفف من توترك وسيحسن نومك. من الفنون الجيدة لتحقيق الاسترخاء الجسدي والذهني هي مزيج من التنفس العميق وممارسة الاسترخاء التدريجي واستخدام المخيلة.

وهناك أداة ثالثة جديدة وفعالة جداً وهي تمارين TRE (تمارين تفريغ التوتر والصدمات). تمارين تفريغ التوتر والصدمات هي عبارة عن مجموعة من 7 تمارين يمكن للجميع القيام بها. تذكر التمارين جسم الإنسان بقدرته على استخدام آلية العلاج الذاتي الطبيعية المشفرة جينياً لتفريغ الإجهاد من الجسم من خلال الارتعاش. الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط شديدة وصدمات يرتعشون بشكل عفوي في جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها. تستخدم تمارين تمارين تفريغ التوتر والصدمات الارتعاش بطريقة

مضبوطة وأمنة لتفريغ التوتر- خارج الجسم. يمكنكم القراءة بشكل موسع عن تمارين تفريغ التوتر والصدمات

في الموقع التالي: ([www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com))

على المستوى النفسي، يمكننا تدريب دماغنا الذي يبحث تلقائياً عن المخاطر ليبدل وجهة نظره وينظر إلى الفرص الخفية للوضع ليرى فيها فرصاً ليجرب شيئاً جديداً. يميل دماغنا إلى الانشغال بما يوترنا ويواجه صعوبة في الخروج من التفكير في الهواجس والتفكير بدلاً من ذلك في المشاكل التي يمكن حلها. لهذا الغرض، من المهم جداً الوصول إلى جميع المعلومات ذات الصلة والمبنية على أساس علمي والتي تساعد في حل المشاكل عملياً. أخيراً، نحتاج إلى تقبل الضغوطات التي لا يمكننا تغييرها.

الكثير من الألم العاطفي الذي يشعر به المرء هو أمر يلحقه بنفسه عندما يطمح إلى التحكم في حياته، في حين أنه في الواقع لا يستطيع التحكم بحياته.

على المستوى الاجتماعي، من المهم ألا نشعر بالوحدة في مواجهة الضغوطات. لحسن الحظ، الجميع في نفس القارب في جائحة كورونا.

إن التحدث والاستماع إلى الجيران وأفراد الأسرة والمهنيين، سواء في الواقع أو من خلال الإنترنت في غاية الأهمية، وكذلك تبادل المعلومات ذات الصلة، وإعطاء بعضنا بعضاً نصائح عملية، أو مجرد بذل قصارى جهدنا لفهم الوضع الصعب الذي نعيشه جميعاً حالياً في غاية الأهمية.

ستقدم المقالة التالية تعليمات مفصلة حول كيفية الاسترخاء.