



## لإجهاد وآثاره

من المفاهيم الخاطئة الشائعة أنّ الحياة يجب أن تكون سعيدة دائماً. ولكن الواقع هو إنّ الحياة في أغلب الأحيان مثل الجبل الروسي في مدينة الملاهي حيث تتوالى فيها مشاعر الابتهاج والسعادة والهدوء والرضا والتوتر والقلق والغضب.

كل عملية تتعلّم تتضمّن عنصراً من الإجهاد، لأننا لا نتعلّم إلا عندما نواجه شيئاً جديداً.

لقد منحتنا الطبيعة هذه المشاعر المختلفة وتكمن في الجهاز الحوفي ويمكن للتجارب أن تعدّلها أحياناً. والجهاز الحوفي هو الجزء من الدماغ الذي يعتبر عاملاً مشتركاً ما بين البشر والحيوانات. في المواقف العصبية يصبح الجهاز الحوفي أقوى من القشرة الأمامية للدماغ والتي هي مركز تفكيرنا الواعي. في المواقف التي تهدد أمننا لو انتظرنا لنفكر قد نموت (من حيث المبدأ) في الزمن الذي قد نستغرقه في عملية التفكير.

وبالتالي، فإنّ سيطرة عواطفنا علينا قد تخدم بقاؤنا، خاصة في المواقف العصبية. وبناءً على تقييمنا التلقائي اللاواعي لفرصنا في السيطرة على الموقف المجهد يكون ردّ فعلنا إمّا القتال أو الهروب أو التجمد.

ردّ فعل القتال أو الهروب هو نتيجة لتفعيل الجهاز العصبي الودي حيث تنتج الغدد الكظرية المزيد من هرمونات التوتر: الأدرينالين والكورتيزول وتطلقها في مجرى الدم. تعمل هذه الهرمونات على تسريع ضربات القلب ومعدل التنفس وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بهدف توصيل المزيد من الدم إلى العضلات الكبيرة حتى نتمكن من الهجوم أو الهروب فتشدد عضلات الجسم وتزداد اليقظة.

وفي حال شعورنا بالعجز أو المحاصرة يتم تنشيط الجهاز العَصَبِيُّ اللاؤدِيِّ الذي يحفز إنتاج الأفيونيات في الجسم والتي تقوم بدورها بتخديرنا وتؤدي إلى إدراك مغاير للواقع. فينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس وتنخفض قوة عضلاتنا كما وتنقص اليقظة لدينا.

نحن قادرون على التعافي من حادثة مجهدة واحدة ولكن الجسم والعقل معرّضين بشدة لمعاناة خطيرة إذا أصبح الإجهاد مزمنًا و/ أو تراكمت أحداث الحياة المجهدة والتي قد تؤدي إلى إجهاد لا يطاق.

إنّ الإجهاد المزمن أو المتراكم هو سبب العديد من الأمراض النفسية الجسدية مثل أمراض القلب وضغط الدم ومشاكل التنفس وآلام الظهر والرقبة والصداع ومشاكل المعدة ومتلازمة القولون العصبي والطفح الجلدي.

كما يؤدي الإجهاد المزمن أو المتراكم إلى ضعف قدرتنا على التركيز والتعلم (ولا علاقة لذلك بطبيعة الضغوطات). كما يشعر المرء أحياناً بأنه فقد قدراته الفكرية.

كما يفقد المرء قدرته على التعاطف مع الآخرين وذلك لأنه حين يشعر المرء بالإجهاد تكون أولويته البقاء. ولذلك من المرجح أن تزداد المشاكل في علاقات المرء.

ويصبح المرء عرضة لخطر القلق والاكتئاب أو قد يصبح سريع الإنفعال والغضب. كما أنّ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مسبقة في الصحة العقلية يواجهون خطراً كبيراً من تفاقم مشاكلهم.

لأنّ البشر وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية واحدة، هناك ثلاثة مجالات يمكن للمرء استغلالها لمساعدة نفسه في السيطرة على ردود فعل الإجهاد أو على الأقل تخفيفها.

على المستوى الجسدي: يمكننا استخدام الحركة أو الاسترخاء أو رياضة الارتعاش للتخفيف من التوتر في أجسامنا؛

على المستوى النفسي: يمكننا استخدام الاستراتيجيات المعرفية أو العاطفية للتخفيف من الإجهاد؛

على المستوى الاجتماعي: يمكننا تلقي أو تقديم الدعم الاجتماعي من خلال تبادل المعلومات ومساعدة بعضنا البعض عملياً ومحاولة فهم بعضنا البعض.

سنلقي المقالة التالية نظرة فاحصة على استراتيجيات المساعدة الذاتية هذه.

© Dr. Josi Salem-Pickartz - Consultant Clinical Psychologist - <https://www.copingwithchange.info>