

المشاعر والمزاج

- يمكن أن يؤثر التعايش مع الألم على مشاعرك ومزاجك بشكل سلبي ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق والخوف. وعلى وجه التحديد:
- يمكن أن يتسبب الألم والخوف من الألم في تجنب الأنشطة البدنية والاجتماعية التي يمكن أن تُضعف علاقاتك وتؤثر على حركتك وتؤدي إلى مزيد من الألم.
- يمكن أن تتطور الحالة المزاجية السلبية المستمرة إلى اضطراب مزاجي مثل الاكتئاب.
- الألم والاكتئاب مرتبطان. يمكن أن يزيد الألم من الاكتئاب ويمكن أن يزيد الاكتئاب من الألم.

والخبر السار هو أن العكس الصحيح أيضاً. عندما لا نحكم على أنفسنا بسبب وجود مشاعر سلبية، ونعترف ونؤثر بما يجري، يمكن أن يساعد ذلك في تهدئة الجهاز العصبي وإدارة الألم.

على سبيل المثال، عندما تمرُّ بيوم صعب، يمكنك أن تقول لنفسك: "اليوم هو حقاً يوم مؤلم للغاية وأنا أتعرض لتفاقم نوبات ألم أسوأ من المعتاد. أنا أمرُّ بوقت عصيب. أملُّ أن يمنحني الاستلقاء لمدة ساعة القوة لأكل بعض الطعام لاحقاً. أريد أن أعتني بنفسى اليوم."

ألمك حقيقي، وهو موجود أيضاً في الدماغ. هذا يعني أنه يمكننا تغيير آلامنا بمرور الوقت من خلال الممارسة. تعلّم كيفية التعرف على مشاعرك ومزاجك والموازنة بينهما هي إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق ذلك. سيساعدك التعرف على مشاعرك في ملاحظة متى تبدأ في الدخول في حالة مزاجية سيئة ومنعها من أن تزداد سوءاً.

كيف تتعرّف على مزاجك ومشاعرك

جرب هذا النشاط لفهم حالتك المزاجية ومشاعرك بشكل أفضل:

- اكتب ما تشعر به لمدة أسبوع على الأقل وابتحث عن الأنماط.
- حدّد موعداً لتسجيل حالتك المزاجية أربع مرات على الأقل كل يوم.
- قيّم حالتك المزاجية باستخدام مقياس من 1 إلى 5 (1 يُمثل أسوأ حالات مزاجك و5 يمثل أفضل حالات مزاجك).

- حدِّدِ المُثيرات التي تتسبَّبُ في حالاتك المزاجية - ما الأشياء التي تميل إلى التسبَّب في المزاج السيء أو المزاج الجيد؟
- حَلِّلْ خريطتك.
- تَحَقَّقْ مع نفسك: فكَّر في وقت شعرت فيه بنفس المزاج وكيف تعاملت مع هذا الموقف. ماذا فعلت للتغلب على الوضع؟ ما نوع الدعم الذي حصلت عليه؟ ماذا تعلمت من ذلك الموقف؟

إفعل العكس

- عندما تحسُّ بشعورٍ مُعيَّن، فعادة ما يأتي معه فعلٌ. مثلاً، عندما تكون غاضباً، قد تجدُ نفسك تصرخ. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالغضب، حاول أن تأخذ أنفاساً عميقة أولاً وانظر كيف يُغيِّر ذلك شعورك. يمكن أن يساعدك القيام بالإجراء المعاكس على تغيير مشاعرك.

تغيير أفكارك

عندما تجدُ نفسك قلقاً أو لديك فكرة سلبية، ضع في اعتبارك الأسئلة التالية للتأمل:

- هل هذه الفكرة واقعية؟
- ما هو دليلي لصالح هذه الفكرة وضدّها؟
- هل من الممكن أن أكون قد أسأتُ فهمَ الموقف أو أسأتُ فهمَ المعلومات؟
- هل أفكاري مَبْنِيَّةٌ على حقائق أو مَبْنِيَّةٌ على مشاعر؟
- هل أشعرُ أو أفكرُ بهذه الطريقة؟ ما هي المشاعر المُرتَبَّة بالنسبة لي؟
- كيف يمكنني إعادة صياغة هذه الفكرة بطريقة محايدة؟

الموارد (الإنجليزية)

- مقال خطة العيش ب: التفكير والاكْتئاب: تغيير أنماط التفكير السلبية
- الكشف عن توقيت الدماغ للألم المرتبط بالمشاعر
- هل يمكن أن يساهم مزاج الاكتئاب في حساسية الألم؟
- وجد العلماء أن الألم المزمن يمكن أن يُغيِّر الطريقة التي يعالج بها دماغك المشاعر
- ستُطرق لتغيير المزاج السلبي بسرعة إلى مزاج إيجابي
- أظعم الذنب الصحيح: لماذا تجذب التجارب السلبية انتباهنا، وماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك
- المشاعر: كيف ينظمها البشر ولماذا لا يستطيع بعض الناس تنظيمها

الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية