

## الإجهاد والجسم

الإجهاد هو ما يحدث في عقلك وجسمك عندما يتعرّض ما تهتمُّ به للخطر. فهُمُّ أَنْ الإجهاد هو ردُّ فعلٍ طبيعي ولا يعني دائماً أنك معرض للخطر يمكن أن يساعدك في إدارة الأحداث المجهدّة بشكل أفضل.

إذا تعلمت أن تلاحظ الأشياء التي تُجهدك، فيمكنك الانتباه إلى كيفية ردِّ فعل جسمك وعقلك عليها. يمكن أن يساعد هذا في إيجاد استراتيجيات لإدارة الظروف الصعبة بشكل أفضل.

إعادة صياغة أفكارنا بطريقة محايدة أو إيجابية يمكن أن:

- يُحسِّن التركيز والتحفيز والرعاية الذاتية
- يُخفِّف الألم والآثار الصحية السلبية الأخرى للإجهاد

كيف تُغيِّر ردِّ فعلك تجاه الإجهاد: النصائح الثمانية لجعل الإجهاد مفيداً لك!

### 1. سَمِّ عامل الإجهاد:

- يمكن أن تساعدك تسميته ما يثير إجهادك على التوصل إلى حلول محتملة والبحث عن نتائج أخرى والسيطرة على الموقف.

### 2. تعلم كيفية استخدام الإجهاد لأجل ما هو جيد:

- يمكن أن يكون الإجهاد طاغياً و عارماً بحيث يسيطر على جسمك وعقلك. إذا تمَّ النظر إلى الإجهاد من منظور سلبي، فمن الأرجح أن ردِّ فعلنا سيكون بطريقة سلبية.
- في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإجهاد أو القلق، حاول التعرف على هذا الشعور والترحيب به بدلاً من دفعه بعيداً.

### 3. الأمر كله يتعلق بما تفعله أنت، وليس بالموقف نفسه:

- قد لا تكون قادراً على التحكم في الحياة، ولكن يمكنك التحكم في كيفية ردِّ فعلك.
  - إذا تعاملت مع المواقف العصيبة بعقل متفتح وركزت على حلّ المشكلات، فيمكن أن يتحوَّل الإجهاد الأوَّلي إلى حافظ قويّ.
- ي.

#### 4. استخدم التمرين لمحاربة ردود الفعل السلبية للإجهاد:

- يمكن أن تزيد التمارين الرياضية من المواد الكيميائية التي تبعث على الشعور بالسعادة والتي تخلق إحساساً بالراحة وتقلل من هرمونات الإجهاد.

#### 5. نَمْ نَوْماً مريحاً

#### 6. كُلْ جيداً

- على الرغم من أنه قد يكون مريحاً أحياناً تناول الأطعمة غير الصحية (مثل الأطعمة الغنية بالسكر أو الملح)، إلا أن عليك أن تحاول تناول الطعام بوعي وعناية واختيار الخيارات الصحية.

#### 7. احتفظ بمفكرة إجهاد:

- تدوين مشاكلك يساعدك على التفكير والنظر في الحلول المحتملة ويمنحك وجهة نظر جديدة.
- إذا كنت تريد أن تتغلب على ضغوطك، يمكنك أن تبدأ من اليوم بكتابة قائمة من الأشياء التي تعتقد أنه يجب التعامل معها.

#### 8. ازرع قيمك الروحية وقم بتنميتها

- الروحانيات والدين يمكن أن يكونا وسيلة مهمة لتخفيف الإجهاد بالنسبة لكثير من الناس. يمكن أن يشمل ذلك الكثير من الأشياء، كالذهاب في جولة مثنى في الطبيعة أو حضور تجمّع ديني.

#### 9. الموارد (الإنجليزية)

- [مقال في "خطة العيش بـ": الوعي بالإجهاد والألم](#)
- [تمارين التنفس للاسترخاء](#)
- [احتواء الإجهاد واستيعابه أكثر أهمية من تقليل الإجهاد](#)
- [كيف يمكن أن تؤدي إعادة التفكير في الإجهاد بناءً على التأمل الذهني إلى إعادة تشكيل ردّة الفعل عليه](#)
- [الحد من الإجهاد القائم على اليقظة كاستراتيجية للحد من الألم](#)
- [إعادة التفكير في الإجهاد: دور العقلية في تحديد ردّة الفعل على الإجهاد](#)
- [هل التصور بأن الإجهاد يؤثر على الصحة أمر مهم؟ وعلاقة ذلك بالصحة والوفيات](#)
- [الروحانيات وتخفيف الإجهاد](#)
- [فهم نافذة التسامح](#)

## 10. الموارد (العربية)

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