

# هل تعانيين من التوتر النفسي.. إليك الحل؟

•••• بقلم الدكتور سيرو فاخوري

## ١- تعارين الاسترخاء في معالجة التوتر.....

تستطيعين أن تلتحقي بمعاهد لتعليم رياضة الاسترخاء المعروفة بفانديتها القصوى في مقاومة الضغط العصبي، والتي تكسبين بواسطتها الأساليب الفنية في الاسترخاء، وإرخاء العضلات. فإذا لم تتمكني من الالتحاق بأحد هذه المعاهد، حاولي أن تمارسي، منفردة، التمارين البسيطة التالية، التي يمكن أن تساعدك في تخفيف حدة التوتر. تأكدي من ممارسة هذه التمارين بانتظام، وليس فقط عندما تشعرين بحاجة ماسة لها.

## الى الاسترخاء.....



أ- تحرري من أية ملابس ضيقة وتمددي على ظهرك ووجهي وجهك الى الأعلى فوق أرض الغرفة وفوق بطانية مريحة.

ب- أغلقي عينيك وشدي عضلات وجهك بقوة لمدة خمس ثوان، ثم دعها ترتخي.

ج- مدي لسانك خارج فمك بقوة لمدة خمس ثوان ثم دعها يرتخي.

د- أرفعي رأسك عن الأرض ودعي ذنك يلامس صدرك لمدة خمس ثوان، ثم ارخيه بلطف.

و- اضغطي بكتفيك على أرض الغرفة بقوة لمدة خمس ثوان، ثم دعها يرتخيان.

ط- شدي عضلات معدتك لمدة خمس ثوان، ثم ارخيها.

ي- ارفعي رديك الى أعلى بقوة لمدة خمس ثوان، ثم مديهما.

ك- مدي أصابع قدميك، وأنت في حالة الاستلقاء، لكي تلامس أرض الغرفة لمدة خمس ثوان، ثم ارخيها.

ل- تنفسي برتابة وانتظام لبعض الوقت محاولة الاسترخاء قدر الامكان.

م- استمري بممارسة هذه التمارين الواحد بعد الآخر لمدة ثماني أو عشر دقائق، بعد ذلك استلقي مسترخية تماماً ليضع دقائق أخرى وحاولي أن تشعرين وكأن جسمك كله يغرق في أرض الغرفة، ثم استديري على جنبك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أخرى قبل أن تقفي على قدميك. كرري هذه التمارين يومياً.

## ٢- التنفس الرتيب والعميق في

### مواجهه التوتر.....

يعتبر التنفس العميق والرتيب أحد أقوى الأسلحة في مواجهة التوتر في بدايته. وينصح بتمارين التنفس الأطباء من كافة الاختصاصات، نظراً لما لها من إيجابيات على الصحة العقلية والنفسية وإزالة التوتيرات العصبية التي تطرأ على الإنسان في أماكن عمله أو في منزله. اجلسي، أو تمددي، في وضعية مريحة وتنفسي ببطء وعمق بحيث يصل عدد مرات التنفس الى نصف عدد



مرات تنفسك العادي خلال دقيقة واحدة. استمري بهذا الإيقاع لمدة خمس دقائق، ولكن توقفي فوراً إذا شعرت ببداية دوار، كرري هذا التمرين مرتين في اليوم، أو أكثر حسب الحاجة، والنتيجة الفورية والحتمية التي ستلاحظينها هي حدوث بعض التخفيف لتوترك العصبي. وتذكري أن عليك أيضاً، وفي الوقت نفسه، إرخاء كتفيك تماماً.

## ٣- النوم العميق والعريح.....

يحتاج الإنسان الى ما بين سبع ساعات من النوم وثمانى يومياً، ولكن تتفاوت متطلبات هذا النوم من إنسان الى آخر. فإذا كنت تتامين، دائماً، خمس ساعات فقط وتجدين صعوبة في العودة الى النوم من جديد، فلاداعي للقلق، إذ من المحتمل أن تكوني قد اكتفيت من حاجتك للنوم، وقد يكون سبب النوم الخفيف بعض المشاكل التي تعترضك خلال النهار وتؤثر على جهازك العصبي. من جهة أخرى، هناك كثير من السيدات ينزعن للمبالغة في تقدير حاجتهن الى النوم، ويعتقدن أنه كلما طالت ساعات النوم كان ذلك أفضل لراحتهن وصحتهن.

إن بضع ساعات من النوم لن تسبب لك أي أذى طالما بقيت متمتعة بنشاط وحيوية خلال النهار، ولكن إذا شعرت بتوعك وإرهاق وتوتر من قلة النوم، أنصحك باستشارة الطبيب لأن الأرق قد يكون سببه إجهاداً عقلياً وأمراضاً نفسية كالقلق، والاكتئاب، وإنبهار الأعصاب... إلخ، ولكن، في البداية، حاولي تطبيق مايلي:

أ- ألا تأوي الى السرير بعد ساعتين أو ثلاث من تناوله وجبة العشاء.

ب- أنصحك ببعض القراءة في السرير قبل الخلود للنوم، لأن القراءة المسلية تريح الأعصاب وتجلب النعاس.

ج- قد يساعدك الاستحمام بالماء الساخن على الاسترخاء وإراحة الأعصاب قبل ان تأوي الى السرير.

د- تأكدي من حرارة الغرفة بحيث تكون بحدود ٢٠ درجة مئوية، لأن الحرارة المرتفعة جداً والمنخفضة جداً قد تسبب لك الأرق وعدم الراحة.

هـ- حاولي ألا تصل أية ضوضاء الى غرفتك من أية جهة كانت، من الداخل أو من الخارج.

و- مارسي بعض التمارين الرياضية خلال النهار بالإضافة للمشي لمدة لاتقل عن الساعة قبل ان تأوي الى سريرك.

ز- إذا فشلت كل هذه الأساليب، انهضي من فراشك وابقى صاحبة بدلاً من التقلب في فراشك دون طائل مما يؤثر على أعصابك.

بهذه الطريقة يمكنك كسر حلقة الأرق بقائك مستيقظة طوال ليلة واحدة.

## ٤- العلاج بالعمل.....

يعتبر العمل عند الكبار بمثابة اللعب عند الصغار والوسيلة للتعبير والتنفس. والغرض من العلاج هو شغل وقت السيدة المريضة وأهليها. وليس الغرض من العمل المنفعة المادية بقدر ما هو توجيه نشاط المريضة الى أي عمل خارج المنزل بحسب إمكانياتها وظروفها، مثل التعليم، والحضانة، والخيا، والأعمال الخيرية، والمساعدة في المستشفى، أو المدرسة، وتنظيم الرحلات للرفقات ونساء الحي وما شابه ذلك. إن العمل وتغيير الأجواء المنزلية يساعدان المرأة كثيراً في التعبير عن مشاعرها والتخفيف من ميولها الاجتماعية، أو أحلام اليقظة، وبإطلاق طاقاتها، كما يساعدها على تركيز الانتباه وبفرجان عن نفسها مما يخفف عن الضغوط كاهلها ويزيل التوتر العصبي.

## ٥- العلاج بالموسيقى.....

يستخدم هذا النوع من العلاج النفسي لتوفير جو سار للمريضة، وهو معروف منذ زمن اليونان. والدراسات الحديثة تشير الى أن هناك أنواعاً معينة من الموسيقى تفيد في علاج الامراض العصبية، فالموسيقى لها تأثير مهدىء على أعصاب الإنسان حيث يستمتع بسماعها، ويطلب لها، ويتفاعل معها، خاصة عندما يكون في حالة الهياج، والثورة، والغضب، والانفعال، والاكتئاب. وهناك من يترطب للموسيقى العربية أو للموسيقى الكلاسيكية. والمرأة العربية تتألف، أكثر من غيرها، مع الطرب والغناء العربي.



## ٦- العلاج النفسي.....

العلاج النفسي بمعناه العام هو نوع من العلاج تستخدم فيه طرق نفسية من أجل علاج مشكلات أو اضطرابات، أو أمراض ذات صبغة نفسية وجدانية، تؤثر في سلوك المريضة تأثيراً سلباً يؤدي الى اضطراب شخصيتها، وعدم قدرتها على التكيف. يقوم المعالج النفسي، وهو شخص بسبولوجي مؤهل علمياً وعملياً وفيياً بإزالة الأعراض المرضية الموجودة، أو التخفيف منها، بمساعدة المريضة على حل مشكلاتها، وتحقيق التوافق مع بيئتها، ومساعدتها على تنمية شخصيتها، ورفعها نحو التحسن النفسي والصحي، بحيث تصبح المريضة أكثر نضجاً وراحة، وبإمكانها الاستفادة من قدراتها وإمكانياتها على أحسن وجه ممكن. وللعلاج النفسي طرق مختلفة تختلف حسب اختلاف الأعراض المرضية. والجدير بالذكر أن العلاج النفسي لم يعد مقصوراً على إزالة الأعراض المرضية التي تشكو منها المريضة، بل إنه تطور بحيث أصبح يتضمن معالجة الاضطرابات الشخصية المختلفة والانحرافات السلوكية التي تمنع المريضة من التكيف السليم. والأساس الذي يعتمد عليه العلاج النفسي هو أن الاضطرابات النفسية عبارة عن سوء تكيف وعدم قدرة على مجابهة الضغوط. ومعالجة سوء التكيف بالوسائل النفسية التي برهنت، من خلال التجارب المتعددة، على نجاحها في علاج مثل هذه الاضطرابات...