

# إدارة الإجهاد



الإجهاد هو الطريقة التي يتفاعل بها جسمك مع التحديات أو متطلبات الحياة. سواءً كان الأمر يتعلق بالتوفيق بين العمل والمسؤوليات العائلية أو التعامل مع الضغوطات المالية، يمكن أن يساعدك القليل من التوتر في بعض الأحيان على الحفاظ على تركيزك وإنجاز المهام.

## ما هو الإرهاق؟

يحدث الإرهاق عندما يصبح التوتر المستمر شديدًا، مما يجعلك تشعر بالإرهاق والانفصال عن الواقع.

يمكن أن يتراكم التوتر عندما تتراكم ضغوطات متعددة في الوقت نفسه. يمكن لذلك أن يجعل الحياة اليومية أكثر صعوبة ويؤثر على صحتك.

معرفة الأسباب التي تجعلك متوترًا قد تساعدك على إيجاد طرق للتعامل معها.

## العلامات و الأعراض

يمكن أن يظهر التوتر بطرق مختلفة باختلاف الأشخاص. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

الشعور بالتعب أو عدم القدرة على التقدم قد تبدو المهام اليومية أصعب، وقد تشعر بغياب الحافز.



صعوبة في التركيز

النسيان أو الشعور بالتردد أو صعوبة التركيز.



الابتعاد عن الأشياء أو تجنبها

الابتعاد عن الناس أو تأجيل المسؤوليات أو اللجوء إلى أشياء مثل الإفراط في تناول الطعام أو الكحول أو المقاومة للتغلب على ذلك.



الشعور بالإرهاق أو التوتر

انفعالات مثل التهيج أو القلق أو الشعور بعدم القدرة على المواكبة.



ملاحظة التغيرات في جسمك

الصداع، الشد العضلي، تسارع نبضات القلب، أو صعوبة في النوم.



فقدان الاهتمام بالأشياء التي تستمتع بها عادةً

يمكن للتوتر أن يؤثر على شعورك بالمتعة تجاه الأشياء التي كانت تجلب لك السعادة عادةً.



# الأسباب

يمكن أن يتراكم التوتر نتيجة لتجارب مختلفه، وغالبًا ما يأتي من مزيج من الأشياء التي تحدث في حياتك. تتضمن بعض الأسباب الشائعة ما يلي:

## تحديات العلاقات

يمكن للصراع مع الشركاء أو العائلة أو الأصدقاء أن يستنزفك عاطفياً .

## تغييرات كبيرة في الحياة

يمكن لأشياء مثل الانفصال أو الطلاق أو فقدان شخص تحبه أن تثير مشاعر الحزن أو الأسى أو عدم اليقين.

## المخاوف الصحية

المرض أو الإصابة، أو رعاية شخص آخر، قد تؤثر عليك جسدياً وعاطفياً بشكل كبير.

## ضغوط العمل أو المخاوف الوظيفية

يمكن لأعباء العمل أو فقدان الوظيفة أو الشعور بعدم اليقين بشأن مستقبلك أن يجعلك تشعر بالإرهاق.

## الضغوط المالية

قد يؤدي الكفاح من أجل تغطية الفواتير أو إدارة الديون أو تغطية نفقاتك إلى شعورك بالقلق المستمر.

## الأحداث المؤلمة

قد يؤدي المرور بأمور مثل الكوارث الطبيعية أو الحوادث أو الخسائر الشخصية إلى زعزعة إحساسك بالأمان والاستقرار.

التعرض للتوتر ليس خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

# التعرف على كيفية ظهور التوتر

يمكن أن يساعدك وضع خطة مثل الموضحة أدناه على الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى تراكم التوتر. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



## خطة إدارة الإجهاد

|              |                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>توقع</b>  | ما الذي قد يسبب لي التوتر؟<br>على سبيل المثال، المواعيد النهائية للعمل، والنزاعات العائلية، والضغوط المالية |
| <b>تعرف</b>  | ما هو شعوري أو ردة فعلي؟<br>على سبيل المثال، الصداع وتسارع الأفكار ومشاكل النوم                             |
| <b>إدارة</b> | ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟<br>على سبيل المثال، خذ نفثًا عميقًا، أو اذهب للمشي، أو تحدث إلى صديق     |

# استراتيجيات الإدارة العملية



## رُدّز على اللحظة الحالية

يمكن أن تساعدك تقنيات التثبيت الذهني، مثل التنفس العميق البطيء أو تمرين الحواس الخمس، على تهدئة عقلك وجسمك عند شعورك بالضغط الشديد.



## وضع حدود صحية

لا بأس من قول لا عندما تشعر بأنك مرهق. تساعدك حماية وقتك وطاقتك على الاعتناء بنفسك.



## الحد مما يزيد من التوتر

إذا كان هناك أشخاص أو أماكن أو مواقف معينة تسبب لك التوتر بشكل منتظم، فلا بأس بأن تتراجع خطوة إلى الوراء إن استطعت.



## انتبه لما يسبب لك التوتر

كتابة الأمور يمكن أن تساعدك على فهم ما يشغل بالك. يمكن للتركيز على شيء واحد في كل مرة أن يجعل الأمر أكثر سهولة.



## اعتني بجسمك

الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات منتظمة وتحريك جسمك (ولو قليلًا) يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً في شعورك.



## تحدث عن شعورك

يمكن أن تساعد مشاركة ما يحدث مع شخص تثق به، سواء كان صديقاً أو أحد أفراد العائلة أو مستشاراً، في تخفيف العبء ومنحك منظوراً جديداً.

# هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو إن لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكن أن يساعدك أسلوب التأريض مثل التنفس الصندوقي أو تلاوة شيء ما بالترتيب أو استخدام حواسك الخمس في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن ما يسبب لك الشعور بالتوتر.

## تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شيئين 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

## تقنية التريديد:

يمكنك تجربة تريديد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تريديد



## تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



# متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية إذا:

- ✓ كنت تشعر بالتوتر المستمر أو عدم القدرة على الاسترخاء مهما حاولت.
- ✓ يؤثر التوتر على علاقاتك أو عملك أو حياتك اليومية.
- ✓ التوتر يصعب عليك القيام بالأعمال اليومية أو الاعتناء بنفسك.
- ✓ تشعر باليأس، أو أنك محاصر، أو تراودك أفكار إيذاء النفس.
- ✓ أنت تعتمد على أساليب غير مفيدة في التأقلم، مثل الإفراط في تناول الكحوليات أو المقامرة أو الابتعاد عن الآخرين.
- ✓ الأعراض البدنية، مثل ألم الصدر أو الصداع أو الإرهاق المستمر، تزداد سوءًا أو لا تتحسن.

**قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.**  
الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

## الدعم متاح

إن فهم التوتر والتعامل معه ليس أمرًا عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

أرسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على  
lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقًا لوتيرتك الخاصة، وبقمتا تشاء.

قم بزيارة [lifeline.org.au/stress/services](https://lifeline.org.au/stress/services) أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

