

السلامة والارتياح

السلامة والارتياح: قد ينبع الشعور بالارتياح- جسدياً ونفسياً- من الشعور بالرضا والاسترخاء بعد تناول وجبة جيدة أو المشي أو مقابلة صديق مقرب. وقد ينبع من الشعور بالراحة عندما تبدأ حدة الألم في الانخفاض، وعندما يمكنك النوم مرة أخرى، أو عندما يبدأ الجرح بالشفاء. يمكن أن ينبع أيضاً من الشعور بالحيوية والازدهار والشعور بأنك موجود. يمكن أن ينبع من القدرة على إدارة حياتك والسيطرة عليها ومن أن حياتك لها معنى.

قد يرجع عدم الإحساس بالارتياح والسلامة إلى عدة أسباب. قد يكون مرضاً أو صعوبات أو إحساس بالانزعاج وعدم الراحة أو ضعف تقدير الذات أو أي مصدر ضغط آخر سواء في العمل أو في المنزل. الأسباب الشائعة وراء الشعور بالضغط والتوتر وقلة الإحساس بالارتياح هي كثرة متطلبات الحياة وقلة الحيلة في التحكم في حياتك.

في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب تحديد السبب وراء شعورك بقلة الارتياح. قد يكون السبب أحداثاً سلبية وأعباءً من الماضي، أو أشياء لم تتمكن من تخطيها وتسبب لك ضغوطاً داخلية.

كيف تسيّر أمورك؟

كيف تسيّر حياتك؟ ما الذي يسعدك؟ ما الذي يمنحك البهجة والرضا؟ هل هناك أي شيء يشعرك بالضغط والتوتر ويستنفذ قواك وطاقتك ويقلل من جودة حياتك؟

من المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين. تختلف قدرة كل منا على التحمل، ولكل منا نقاط ضعف في الحياة. فالأشياء التي قد يعتبرها شخص ما هينة وبسيطة قد تكون هي القشة التي تقصم ظهر البعير بالنسبة لشخص آخر.

إيجاد الحلول

عندما يكون الإنسان تحت ضغط ما، فإنه يتعرض لما يسمى بـ"الرؤية بمنظور النفق"، حيث يركز انتباهه على المشاكل فقط، مما يجعل من السهل الوقوع في فخ التفكير في نفس الأفكار القديمة. قد تكون إحدى طرق تخطي المشكلة هي تبادل الأفكار والتفكير والتأمل مع الآخرين حول ما تشعر به. وبمجرد أن ترى الصورة بمنظور أوسع وأكثر دقة، قد تظهر فرص وحلول جديدة.

عندما يكون من الصعب التعامل مع الضغط والتوتر الذي لا يهدأ ولا تفصح عنه، فقد تحتاج إلى مساعدة من متخصص لتمكن من التغلب عليه.

طريقة بسيطة

إن المشي أو الجري، أو القيام بأي شكل آخر من أشكال التمرينات الرياضية سيمنحك إحساساً بالراحة ويقلل الشعور بالإجهاد أو القلق أو الاكتئاب. كما سيحسن نومك أيضاً.

تواجه صعوبة في البدء؟ اتخذ خطوة صغيرة نحو التغيير وغير درجة شدتها حسب مستوى طاقتك. إذا ألزمت نفسك بالكثير في البداية، فمن السهل أن تفقد الرغبة، اجعل الزيادة تدريجية.

طريقة بسيطة للحد من الضغط والتوتر

أوقات الضغط والتوتر تجعل أجسامنا تنشط وتتفاعل بطرق مختلفة. والغرض من ذلك هو تمكيننا من إصدار رد فعل بدني سريع، مثل القتال أو الفرار مما يهددنا. ونظراً لأن رد فعل الأجساد تجاه التوتر والضغط ينطوي على التحضير للنشاط البدني، فمن الجيد إعطاء الجسم ما هو مستعد له - أي ممارسة الرياضة. إن المشي أو الجري، أو القيام بأي شكل آخر من أشكال التمرينات الرياضية سيمنحك إحساساً بالراحة ويقلل من شعورك بالضغط أو القلق أو الاكتئاب، كما سيحسن نومك. هل أنت غير معتاد على ممارسة الرياضة أو تجد صعوبة في البدء؟ اتخذ خطوة صغيرة نحو التغيير وغير درجة شدتها حسب مستوى طاقتك. بمجرد أن تبدأ يمكنك أن تزيد تدريجياً. إذا وجدت صعوبة وتحتاج إلى مساعدة، فيمكنك الحصول على وصفة طبية لممارسة النشاط البدني في مركز طبي.

ليس هناك
إنسان كامل.

لا بأس إن فشلت.



تلك الخطوة الصغيرة نحو التغيير

في بعض الأحيان نحتاج إلى تغييرات من نوع ما لنشعر بالتحسن على المدى الطويل. قد يكون ما تحتاجه هو مراجعة أعبائك، والبدء في قول "لا" ووضع حدود. فكر فيما إذا كان ما تطلبه من الآخرين وما يطلبونه هم منك يقع ضمن حدود المعقول. إذا كنت بحاجة إلى تغيير شيء ما، فمن الجيد أن تفكر في خطوات صغيرة. لكن المطلوب أن تكون الخطوات صغيرة وكافية لإدارة الموقف في الوقت نفسه.

عندما تجرب خطوات جديدة، فيجب أن تسامح نفسك إن أخطأت. ليس هناك إنسان كامل. تقبل المآل الذي آلت إليه الأمور، وفكر في إمكانية تغيير شيء ما لتصلح الأمور، ثم ضع طاقتك في خطوات أخرى في الاتجاه المطلوب.

عش هنا والآن!

من الجيد أن تفكر وتتأمل في الأمور. فالتفكير والتأمل هما أحد الطرق المؤدية إلى فهم ما حدث وما يحدث والتعامل معه.

لكن في بعض الأحيان يؤدي التفكير إلى التركيز بشكل حصري على ما حدث أو على قلق حيال ما سيحدث في المستقبل. وهذا الأمر يستنزف طاقتك ولا يغير من الواقع شيء. ليس من السهل أن تقلع عن مثل تلك الأفكار، لكن يمكنك أن تعلم نفسك. يتطلب ذلك أن تدرب انتباهك على التركيز بوعي على شيء آخر غير تلك الأفكار. يمكنك مثلا أن تركز على الأشياء الموجودة هنا والآن، كالأشياء التي تمر بها جسديا وحسيا: كالتنفس والأرض التي تدوس عليها والروائح والأصوات ومذاق الأطعمة المختلفة...



إضافة السرور والبهجة

ما الأشياء التي تمنحك شعورا بالسعادة والفرح وتساعدك على الاسترخاء؟ هل يمكنك أن تفعل تلك الأشياء بوتيرة أكثر؟ في بعض الأحيان تحتاج إلى أن تتذكر الأشياء التي تجعلك تشعر بالراحة. من السهل أن ننسى الأمور الإيجابية عندما تكون الحياة اليومية صعبة. إحدى الطرق لتعزيز الشعور بالرضا عن حياتك هي أن تتذكر في المساء قبل النوم ثلاث أشياء جيدة في هذا اليوم. ليس من الضروري أن تكون تلك الأشياء كبيرة؛ قد تتضمن مثلا الطقس الجيد، ابتسامة، وجبة جيدة ...

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع

www.1177.se (صفحة الصحة ونمط الحياة)

للدعم والاستشارات، تواصل مع المركز الصحي أو وحدة الرعاية الصحية الرئيسية.

يمكنك قراءة المزيد من المعلومات حول تدريب الانتباه/تركيز الانتباه على الموقع الإلكتروني www.1177.se تحت عنوان Hälsa och Livsstil (الحياة والصحة)