



www.RabElMagd.com

Presents

القلق والتوتر

Stress and Anxiety

نتيجة الواجبات والأعباء اليومية وتزايد ضغوطات الحياة قد يشعر بعض الناس بالقلق، وقد يتطور هذا القلق في بعض الأحيان إلى توتر.

ويمكننا تعريف التوتر بأنه مشاعر تنتاب الإنسان تجاه مواقف أو أعمال تشكل تحدياً أو تهديداً.

ما هي أسباب القلق والتوتر :

1. الأفكار المكبوتة (الأم وفنيل الماضي والخوف من المستقبل)
2. الرغبات و الإحتياجات و التوقعات غير المسددة في مجال: العلاقات - الإنجازات - الممتلكات - المظهر - محبة الآخرين - والشهرة .
3. عوامل حيوية كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابينفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وجدت ثلاثة نوافل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق النفسي و هي: النورابينفرين (Norepinephrine) والسيروتونين (Serotonin) والجابا (GABA) .
4. العوامل الوراثية : أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي سيما في مرض الفرع (Panic Disorder)

درجات التوتر :

1. التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات أثر كبير على الفرد كوفاة أحد المقربين أو فسخ علاقة هامة أو الإصابة بمرض خطير.
2. التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحياناً تغيير العمل أو التخصص الدراسي.
3. التوتر المعتدل: وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية أو مشاكل مع الرئيس في العمل.
4. التوتر الضعيف: و قد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية أو تغيير عادات الطعام والحمية.

أعراض التوتر :

تختلف أعراض التوتر من شخص لآخر بحسب قدرة الشخص على التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الاعراض إلى:

1. أعراض نفسية ؛ وتشمل: الشعور بالعصبية أو التحفز، الخوف وعدم الإحساس بالراحة. الكسل وفقدان الشهية أو زيادتها، الأرق، ضعف التركيز، الضحك أو البكاء بدون سبب.
2. أعراض فسيولوجية جسمية؛ كخفقان القلب ، مشاكل في التنفس، رعشة في اليدين، آلام في الصدر، برودة في الأطراف ، اضطرابات المعدة وغير ذلك. و يؤثر القلق النفسي أيضاً على التفكير والتركيز والذاكرة مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

تجنب التوتر:

يذهب الكثير من الناس في اوربا والغرب للعمل ابتداءً من يوم الإثنين لغاية مساء يوم الجمعة. إن أيام الإثنين تسبب كآبه للكثير من الناس. يوم الإثنين قد يكون يوم خطر على صحتك. هناك دراسة متابعة

طويلة المدى لـ ٤٠٠٠ رجل وجدت ان ٢٨ مات من النوبات القلبية المفاجئة يوم الإثنين . بينما فقط ١٥ رجل مات يوم الجمعة. حتى للرجال بدون تأريخ مرض القلب، الإثنين كان خطر جداً عليهم.

إذا هناك حاجة لتخفيف الضغط خلال الأسبوع ايضا!!

لتجنب التوتر ينصح الأطباء باتباع ما يلي:

الراحة والإسترخاء وعدم اجهاد النفس بما لا تستطيع تحمله.

ويفيد الاسترخاء كذلك في تطوير علاقة الفرد بالآخرين؛ فالشخص الهادئ الذي لا يثور صورته أفضل لدى الناس من الشخص كثير الصراخ الذي عادةً ما يكون أقل حظاً في كسب احترام ومحبة الناس له بل والحصول على حقوقه أيضاً.

ان تنظيم ساعات النوم والراحة والاسترخاء أمر ضروري انت تحتاج الى ٧-٨ ساعات نوم يوميا (قيلولة الظهر مفيدة جداً)

إن اتباع عادات صحية و سليمة في الغذاء تجعل الانسان يتمتع بحالة نفسية متوازنة ، ويكون ايجابياً في تفكيره وفي تأدية واجباته و تحمل مصاعب الحياة.

طرق التعامل مع التوتر :

- حتى تتمكن من التعامل مع التوتر عليك أولاً تحديد مصادر التوتر في حياتك ودراسة إمكانية القيام بأية تغييرات من شأنها أن تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور ويمكنك القيام بذلك من خلال ما يلي:
- اعرف سبب توترك واكتشف المسبب الحقيقي لمشاعر التوتر المتولدة لديك.
- اعرف عقلك؛ إكتشف الأفكار التي تصاحب المشاعر والإعتقادات التي تدعم هذه الأفكار.
- اختر الاستراتيجية التي تراها مناسبة لحل مشكلتك وذلك حتى تستطيع تغيير فكرة الفشل إلى فرصة للنجاح.
- ناقش مشكلتك مع شخص أهل للثقة وذو خبرة ليساعدك في تعلم بعض الأمور عن العلاقات وطرق تفكير الناس.
- استعمل فكرة العد إلى عشرة.
- خذ نفساً عميقاً لعدة مرات.
- الصراخ أو البكاء قد يريحانك ويشعرانك بالهدوء.
- تدليك عضلات العنق والظهر لمدة دقيقتين على الأقل.
- الحمام الساخن يساعدك على الاسترخاء.
- المشي.
- القيام ببعض التمرينات الرياضية.
- الاستماع إلى موسيقى هادئة.

سافر رجل إلى ألاسكا للتعرف على الذين يعيشون فوق الدائرة القطبية الشمالية وقال عن زيارته:

"لا تسأل أبداً رجلاً من الأسكيمو كم عمرك؟ فإذا فعلت هذا، سيقول لك، "أنا لا أعرف ولا أهتم". فعندما سألت أحدهم عن عمره أجابني: "تقريباً.. هذا." فسألته "تقريباً ماذا؟" فقال: "تقريباً يوم واحد."

لم أفهم جوابه الا بعد أن تكلمت مع صديق لي كان قد عاش في القطب الشمالي لمدة عشرين سنة و ألف كتاباً عن عادات الأسكيمو و اعتقاداتهم، فقال لي: " يعتقد الأسكيمو أنهم يموتون عندما

ينامون في الليل و عندما يستيقظون في الصباح، يعتقدون انهم قاموا من الموت ليعيشوا حياة جديدة. لذا، ليس هناك أسكيمو عمره أكثر من يوم واحد . عندها فهمت لماذا قال لي ذلك الشخص أن عمره تقريبا يوم ، فذلك اليوم لم يكن قد انتهى عندما سألته!!!"

الحياة في الدائرة القطبية الشمالية قاسية جداً، والبقاء حياً يعد إنجازاً مهماً، مع ذلك فإنك لن ترى أبداً انساناً من الأسكيمو يبدو قلقاً أو متوتراً. لقد تعلموا مواجهة كل يوم على حدة (كل يوم بيومه).

هل تعلمت كيف تضع القلق والتوتر جانبا وتعيش يوماً واحداً في كل مرة؟

مراثي ارميا ٣: ٢٢- ٢٣ " انه من احسانات الرب اننا لم نفن. لان مراقمه لا تزول. هي جديدة في كل صباح. كثيرة امانتك."

متى ٦: ٢٤ " فلا تهتموا للغد. لان الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره"

ان القلق ما هو إلا الإهتمام الذي نصرفه على مشاكل الغد. (وهو شكل من اشكال التوتر و الضغط النفسي)

يحتمل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق أيام الامتحانات مثلاً، وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء . ذكرت Mayo Clinic في إحصائية لها أن ٨٠ - ٨٥ % من مرضاهم هم مرضى بسبب إجهاد وضغط عقلي.

في احدى المجلات الطبية المشهورة، ظهرت مقالة بعنوان "هل الضغط سبب كل مرض؟" يقول كاتب المقالة بأنه في بداية القرن، كانت البكتيريا هي محط الإهتمام بينما في يومنا هذا حل الضغط العقلي (التوتر) محل البكتيريا.

كيف تبدو لنا المشكلة؟ ما هو حجمها الحقيقي؟

هل تعلم انّ ضباب كثيف يغطي سبع بنايات ضخمة لأرتفاع ١٠٠ قدم يتكوّن فعلياً من أقل من كأس ماء واحد.

الشيء نفسه ينطبق على الكثير من الأشياء التي تقلقنا؛ ففي أغلب الأحيان ونحن في وسط المشكلة، نراها أكبر من حجمها الحقيقي! فإذا أمكن تحويل أكثر الأشياء التي تقلق الناس لحجمها الحقيقي، فانه يمكنك أن تجمعها كلها في كأس ماء واحد أيضاً.

مز ٩٤: ١٩ "عند كثرة همومي في داخلي تعزيتك تلذذ نفسي"

مثال ١٢: ٢٥ " الغم في قلب الرجل يحنيه والكلمة الطيبة تفرحه "

علاج القلق

كانت احدى الموظفات تواجه عملية جراحة في الركبة و كانت تشعر بالتوتر تجاه العملية، لذا سألت رئيسها وهو طبيب بيطري في العيادة حيث كانت تعمل إذا كان عنده أي نصيحة لها.

فقال لها: " حولي قلقك إلى صلوات، احصلي على الكثير من الراحة ولا تلغقي حركك."

اولا: الصلاة (دع الله يقلق!)

قابل صحفي أرملة ربّت بنجاح عائلة كبيرة جداً؛ فبالإضافة إلى أطفالها الستة، فقد تبنت ١٢ طفلاً آخر وخلال ذلك حافظت على إستقرار وثقة بالنفس، و عندما سألها عن سر هذا الإنجاز، جاء جوابها مفاجئاً جداً. قالت "أدرت الأمور جيداً لأنني أنا في شراكة! فقبل عدة سنوات قلت: " يارب، أنا سأعمل العمل وأنت تقوم بالقلق ". وأنا لم يكن عندي قلق من جهة العناية بهم منذئذ."

ليس هنالك من خطأ أو عيب من منظور الكتاب المقدس في الإقرار الواقعي بمشاكل الحياة التي يمكن تحديدها والتعامل معها. بل ان تجاهل الخطر هو حرق وخطأ.

لكن من الخطأ أيضاً ومن غير الصحي أن نترك الهم المفرط يَشُلُّنا. إذ يجب أن نُسلم هذا الأمر بالصلاة إلى الله الذي يستطيع أن يحررنا من الخوف والتوتر الذي يشلنا. حتى نتعامل بطريقة واقعية مع حاجتنا وحاجات الآخرين وخيرنا وخيرهم.

عَلَّمنا الرب يسوع المسيح في الموعظة على الجبل أن لا نحمل همَّ طعامنا وملبسنا و أمورنا المستقبلية لأنه لدينا حسب قول المسيح أباً سماوياً يعرف ما نحتاج إليه وهو سيوفر احتياجاتنا (متى ٢٥: ٢٤-٦)، وأنا لذي إيمان راسخ بقدرة الله على تكميم كل ما وعدنا به في الكتاب المقدس.

فبدلاً من التوتر يتوجب أن نحضر طلباتنا امام الله وهو الذي سيعطينا سلام الله الذي يفوق كل عقل.

لقد أمر الله: فيلبي ٤: ٦ "لا تهتموا بشئ، بل في كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلبتكم لدى الله"

و لقد وعد الله: فيلبي ٤: ٧ "وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وافكاركم في المسيح يسوع."

فيلبي ٤: ١٩ " ... كل ما هو حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسرّ كل ما صيته حسن ان كانت فضيلة وان كان مدح ففي هذه افتركوا. وما تعلمتموه وتسلمتموه وسمعتموه ورأيتموه فيّ فهذا افعلوا واله السلام يكون معكم"

ثانياً: أحصلُ على الكفاية من الراحة:

ثالثاً: لا تعلق جرحك (انسى ما هو وراء وامتد لقدام)

قد تكون اسباب التوتر لدى البعض هي أخطاء قاموا بها أو خطايا اقترفوها بحق أنفسهم أو بحق آخرين أو بحق الله وهذا أمر محزن لنا، لكن فهمنا لمبدأ الله في التعامل معنا بحسب ما هو مكتوب في المزمور ١٠٣: ٨- ١٤. يجعلنا ننسى ما هو وراء ونمتد الى ما هو قدام

" الرب رحيم ورؤوف وطويل الروح وكثير الرحمة. ٩ لا يحاكم الى الابد ولا يحقد الى الدهر. ١٠ لم يصنع معنا حسب خطايانا ولم يجازنا حسب آثامنا. ١١ لانه مثل ارتفاع السموات فوق الارض قويت رحمته على خائفيه. ١٢ كبعد المشرق من المغرب ابعد عنا معاصينا"

وليس هذا فحسب بل أن الله يرانا قديسين في المسيح يسوع وغفر لنا خطايانا إذ يقول في كولوسي ١: ١٣ و ١٤ "الذي انقذنا من سلطان الظلمة ونقلنا إلى ملكوت ابن محبته، الذي لنا فيه الغداء بدمه غفران الخطايا."

تذكر فالله يقول لك: إنا الله لا نعس ولا أنام، ليس هناك حاجة لأن تقاوم النوم. أسترح يا ابني . إذا احتجت الإتصال بي، أنا فقط على بعد صلاة.

"ملقين كل همكم عليه لانه هو يعتني بكم" ١ بطرس ٥: ٧