

## التوتر.. الثمرة المرة للضغط



### تحقيق: راندا جرجس

يعد التوتر رد فعل طبيعياً عندما يتعرض الشخص لتراكم الضغوط الاجتماعية والنفسية، ما يتسبب في منع قدرة الجسم على إنجاز المهام اليومية، وظهور أعراض سلبية مثل: التعرق، والقلق، والصداع، وسرعة التنفس، وكلما تزايدت نسبة التوتر ارتفع معدل الإجهاد وفرص تأثر الأعضاء والأجهزة الحيوية بشكل مرضي، وربما يؤدي في بعض الحالات إلى مشاكل في الصحة العقلية، والجهاز الهضمي، واضطرابات الأكل والسمنة والشعر والجلد وغيرها، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والأخصائيون الضوء على هذا الموضوع تفصيلاً

تقول د. ندى البشير استشاري الطب النفسي، إن علامات التوتر تظهر بأشكال مختلفة ومتنوعة، وتشمل

الأعراض الجسدية كالصداع، وتوتر العضلات أو الألم، والتعب، والأرق، وزيادة معدل ضربات القلب، والتعرق، - وضعف جهاز المناعة

الأعراض النفسية فتكون على شكل قلق، وتهيج وغضب، وحزن واكتئاب، والشعور بالإرهاق، ونقص الحافز أو - التركيز، وتقلب المزاج، والشعور بعدم الراحة أو الانفصال، وانخفاض احترام الذات

الأعراض السلوكية مثل: تغيرات في الشهية، وزيادة شرب الكحول أو التبغ والانسحاب الاجتماعي والعزلة، والعادات - العصبية (مثل قضم الأظافر والسرعة) وصعوبة اتخاذ القرارات وصعوبة التركيز



تذكر د. ندى البشير أن التوتر يمكن أن يؤثر في الأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والخلفيات، ومع ذلك، فإن هناك مجموعات معينة أكثر عرضة للتعرض لمستويات أعلى من التوتر بسبب عوامل مختلفة مثل نمط الحياة، أو بيئة العمل، أو الظروف الاجتماعية، أو الخصائص الشخصية، وتشمل على الأكثر الشباب والطلاب وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمهنيين العاملين والأفراد الذين يعانون أمراض مزمنة

وتضيف: يعتمد تشخيص التوتر عادة على الأعراض والفحص السريري وشكوى المريض، وفي كثير من الحالات، لا يوجد اختبار طبي محدد لهذه الحالة، لكن ربما يستخدم الطبيب طرقاً مختلفة لتقييم مستويات التوتر لدى الشخص، بما في ذلك التاريخ الطبي، واستبيانات الفحص البدني أو الدراسات الاستقصائية، والتقييم النفسي والمناقشة المفتوحة

#### • أسباب وعوامل

توضح د. بينو شاكو، أخصائية الطب النفسي، أن هناك عدة عوامل يمكن أن تسبب التوتر، بما في ذلك، الصراعات الأسرية وتفكك العلاقات، وزيادة الضغوط الاجتماعية ومن الوالدين، وبيئات العمل السامة أو فقده، وضعف الأداء الأكاديمي، والأهداف غير الواقعية، والتنمر، ويعد الاعتداء الجسدي والعقلي والجنسي من الأسباب الأساسية في هذه المشكلة، ويمكن أن يتسبب في مضاعفات التوتر شديدة، ويؤدي إلى مشاكل مثل الانتحار، والاكتئاب، وتفاقم اضطرابات الصحة الجسدية والعقلية الموجودة مسبقاً وإدمان المواد المخدرة



وتضيف: يؤثر التوتر بشكل كبير في الأطفال، ما يؤدي إلى نتائج سلبية مختلفة، مثل: ضعف التحصيل الدراسي، كونه يعيق قدرتهم على التركيز والاحتفاظ بالمعلومات، وإضافة إلى ذلك، قد يظهر الأطفال تحت الضغط سلوكاً عدوانياً كرد فعل لعدم قدرتهم على التحكم في المشاعر في الحالات الشديدة، ويمكن أن يتطور لديهم الاعتماد على السلوكيات الخاطئة كوسيلة للتعامل مع القلق والحد منه

وتؤكد د. بينو شاكو أن التوتر يمكن أن تكون له آثار عميقة على الأطفال، ما يقلل من احترام الذات والثقة في النفس، فعندما يواجه صغار الضغوط، فإنهم يواجهون أفكاراً سلبية وخوفاً متزايداً، وخاصة من الفشل، كما تؤدي هذه المخاوف إلى تعطيل أنماط نومهم، وبالتالي تسبب الأرق وزيادة تفاقم مستويات التوتر لديهم

وتلفت د. بينو شاكو إلى أن إدارة التوتر تعتمد على العلاج السلوكي المعرفي، كونه يُعد بمنزلة طريقة فعالة تساعد

الأشخاص على تحديد وتحدي أنماط التفكير والسلوكيات السلبية التي تسهم في إجهادهم، وإضافة إلى ذلك، فإن التوصية بآليات التكيف الصحية مثل تمارين الاسترخاء والتأمل واليوغا والوعي الذهني يمكن أن تخفف بشكل كبير من مستويات التوتر، أما الحالات المزمنة فينصح لها بالأدوية التي يصفها الطبيب لتوفير الدعم الإضافي والراحة

#### • تغيرات عضوية

تبين د. دعاء زكي، أخصائية طب الأسرة، أن التوتر يمكن أن يؤثر سلباً في أعضاء وأجهزة الجسم، والجهاز المناعي والصحة العامة، وتتنوع الأعراض بدءاً من ضيق التنفس، وتسارع ضربات القلب، إلى الصداع ونوبات الصداع النصفي، وقلة النوم وما إلى ذلك، ما يؤدي إلى زيادة في ضغط الدم ومستوى السكر في الدم، والإصابة بنوبات من أمراض المناعة الذاتية ومتلازمة القولون المتهيج وأعراض القولون



وتضيف: يسبب التوتر الحاد العديد من المشكلات المرضية، مثل: اضطرابات القلق، ونوبات الهلع، ومتلازمة القولون المتهيج، وضغط الدم غير المنضبط وسكر الدم، كما يؤدي إلى تفاقم أمراض المناعة الذاتية أو ظهورها مرة أخرى

وتؤكد أن إدارة التوتر يمكن أن تتم عن طريق الاسترخاء من خلال التأمل واليوغا، وممارسة التمارين والأنشطة الرياضية لكونها تساعد بشكل إيجابي على التخفيف من الأعراض، كما تفيد تمارين التنفس عند المعاناة من نوبات الهلع، ويلعب نمط الحياة الصحي دوراً مهماً في الحد من التوتر

#### • مكونات طبيعية مفيدة 7

تشير أخصائية التغذية العلاجية خديجة كاباسي، إلى أن دمج بعض المكونات الطبيعية كالأطعمة والأعشاب في النظام الغذائي، يمكن أن يكافح حالات التوتر بشكل فعال ويحسن الصحة العامة، ومنها على سبيل المثال



1 إدراج الألياف الغذائية في نظام الوجبات اليومية، لأنها تعمل على تقليل الالتهابات، وتحد من خطر الاكتئاب والقلق - 1 والتوتر.

2 أظهرت العديد من الدراسات أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 المتعددة غير المشبعة، تقلل من القلق والالتهابات، - 2 ولذلك فإن تضمين المزيد من الأسماك والمأكولات البحرية في النظام الغذائي يمكن أن يساعد على تقليل القلق، كما تفيد الخيارات النباتية مثل: الطحالب وخضراوات البحر والشيا وبذور الكتان أيضاً

3 تعد الأطعمة المخمرة، مثل: الزبادي العادي، والكيمتشي الكوري، مصادر ممتازة للبكتيريا النافعة التي تعزز صحة - 3 الأمعاء وتقلل من القلق والتوتر

4 يفيد استخدام عشبة الاشواجندا في الحد من التوتر واضطرابات النوم، كونها فعالة في خفض هرمون التوتر - 4 الكورتيزول

تتميز زهرة اللافندر بفوائدها العلاجية، ويستخدم لعلاج الأرق والتوتر والقلق وتساعد على الاسترخاء، كما تعد - 5  
مصدراً رائعاً للعناية الذاتية بالجسم

تُعرف عشبة الروديلا الوردية بقدرتها على إدارة التوتر منذ القدم، كما تساعد على تقليل الاكتئاب والتعب الجسدي - 6  
الناجم عن الإجهاد، وأظهرت الأبحاث أن هذا النبات له خصائص علاجية قيمة للرعاية الذاتية

تشتهر زهرة الآلام (العاطفة)، التي تضم 550 نوعاً وتنمو في جنوب شرق أمريكا الشمالية، بفاعليتها في مكافحة - 7  
التأثيرات العصبية كونها تحتوي على خصائص مهدئة خفيفة، وتشير الدراسات إلى تأثيرها في التوتر النفسي  
والاضطرابات ذات الصلة مثل القلق والتوتر

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024