



قد نواجه يوماً العديد من المواقف الصعبة بدءاً من الضغوط البسيطة ووصولاً إلى المواقف المؤلمة التي قد تسبب التوتر المستمر. قد تؤثر بعض أشكال التوتر تأثيراً إيجابياً على أداؤنا لأنها تعمل كمحفز لتحسين الأداء ولكن في معظم الأوقات يسبب التوتر الدائم ضائقة سلبية مثل الإجهاد. لذلك تتمحور العديد من الدراسات في علم النفس حول الإجهاد وأسبابه وتأثيراته الجسدية والنفسية تميل الأحداث المجهد إلى الوقوع في واحدة من ثلاث فئات رئيسية:

- الحادة: الأحداث المفاجئة التي لا تدوم طويلاً ولكن إذا كانت صدمة يمكن أن يكون لها تأثير دائم علينا.
- الإجهاد العرضي: المواقف الصغيرة ولكن المتكررة بشكل منتظم مثل العمل أو غيرها من التجارب المجهد المتكررة.
- الإجهاد المزمن: الضغوط المستمرة على المدى الطويل وقد تشمل الإجهاد المرضي إليك بعض الأمثلة الشائعة عن هذه الضغوطات والتقنيات التي يمكن استخدامها لتجنبها أو للتقليل من حدتها:

* العمل: قد يكون من غير المفاجئ أن مكان العمل هو مصدراً رئيسياً للتوتر. أثبتت الدراسات العلمية أن ما يصل إلى 70 من الأفراد حول العالم يعانون من الإجهاد في مكان العمل. يمكن أن تؤثر الضغوط المهنية على الأداء المهني وقد تؤثر أيضاً حياته العائلية والعاطفية والاجتماعية. الإجهاد المرتبط بالعمل هو أمر شائع بين الرجال والنساء الذين يحتاجون إلى وظائف ويعملون لساعات طويلة. يميل العمال أيضاً إلى زيادة الضغط أثناء الأوقات الاقتصادية السيئة عندما يشعرون بالقلق من خسارة الوظيفة وإيجاد فرص عمل جديدة. □

* الصدمة: يعاني بعض الأفراد من إجهاد مزمن نتيجة لطفولة مؤلمة أو بسبب تجارب عاطفية صعبة أو موت أشخاص مقربين. تؤدي هذه الصدمات ضغطاً بدنياً دائماً على الجسم وعلى الصحة النفسية. قد يكون وفاة أحد أفراد الأسرة من أكثر الأحداث المجهد التي يمكن أن يواجهها الشخص. يتفاقم التوتر بسبب القلق من المستقبل ومشاعر الحزن.

* الطلاق: يعد الطلاق أيضاً من الأسباب الرئيسية الأخرى للتوتر بين الرجال والنساء لأنه يفرض التعامل مع مجموعة متنوعة من المشاعر المجهد مثل الصراع على حضانة الأطفال ومغادرة أحدهما المنزل والخلافات الأخرى المرهقة بالإضافة إلى مشاعر الحزن والمشاعر بالفضل.

* المال: تحتل المشاكل المالية المرتبة الأولى على لائحة مسببات الإجهاد والتوتر. الأشخاص الذين يعيشون في فقر والأفراد الذين يواجهون الديون الساحقة أو الإفلاس عادة ما يعانون من مستويات عالية من التوتر وال اكتئاب.

* المرض: قضايا الصحة الشخصية يمكن أن تكون مرهقة على كل من الأطفال والبالغين. إن العمل من أجل التحسن والقلق بشأن التكاليف الطبية أو التعامل مع أزمة صحية غير متوقعة أو مرض مزمن يمكن أن يؤدي إلى الضغط. الجزء المحزن هو أن الإجهاد نفسه يسهم في المرض. يعيش الآباء والأمهات حالة قلق دائمة خوفاً من معاناة أطفالهم من مشكلة صحية خطيرة أو في كثير من الأحيان لتعافي طفلهم في حالة المرض ويجدون صعوبة في رؤية أطفالهم يعانون من أي ألم. □

* العلاقات الشخصية: تحتاج العلاقات بشكل عام إلى الكثير من العمل وإلى تقديم التنازلات الأمر الذي يسبب حالة من الإرهاق في بعض

الأحيان ١١ حتى عندما تكون العلاقات جيدة في الأساس. لا بد من الجدال من حين إلى آخر سواء بين الأزواج الآباء والأمهات والأطفال وأحياناً يمكن أن تتسبب المصراعات بين الأصدقاء أو زملاء العمل في إثارة حالة من التوتر.

- الحمل: يمكن أن يسبب الحمل حالة من الإرهاق والتعب وينطبق هذا بشكل خاص على حالات الحمل المفاجئة أو الصعبة أو حالات الحمل التي تؤدي إلى مضاعفات خطيرة للأم أو الطفل أو كليهما. مشكلة أخرى هي أن الأزواج يدركون في بعض الأحيان أنهم ليسوا مستعدين مالياً أو عاطفياً للتعامل مع طفل جديد الأمر الذي يسبب القلق لكلا الزوجين.

*الخوف: تسبب المواقف الخطرة مثل الحرائق وحوادث السيارات أو الجرائم الكثيرة من الإجهاد أي حدث خطير خارج عن المألوف بالنسبة للفرد يمكن أن يتسبب في ضغوط جسدية أو عاطفية تؤثر سلباً على حياة الفرد بشكل مباشر ومن حوله أيضاً.