



تخفيض التوتر



دليل التعامل مع التوتر والحفاظ على صحتك

تقدمة

إصرار app

مفهوم التوتر



التوتر هو جزء طبيعي من حياتنا اليومية، بإمكانه أن يعلمنا ويجعلنا ننضج أو يدمرنا إن لم نتعامل معه بالطريقة المناسبة. التوتر يفرز هرمونات ومواد كيميائية عصبية لتحفزنا على إتخاذ فعل معين إستجابةً إلى شيء نواجهه في حياتنا.

إن لم نتخذ أي فعل إستجابةً إلى هذا التوتر فسوف يسبب العديد من المضاعفات الصحية. أنواع التوتر هي: **التوتر القصير الأجل، التوتر العرضي، والتوتر الطويل الأجل**.

1. التوتر القصير الأجل هو النوع الأكثر شيوعاً، وسببه التفكير بالضعفوات التي نتعرض لها يومياً والتفكير بالتحديات القادمة.
2. التوتر العرضي هو نتيجة توالي الإصابة بتوتر قصير الأجل و عادةً ما يصيب الأشخاص الذين يعانون من القلق المفرط أو التشائم الزائد.
3. التوتر الطويل الأجل هو النوع الأكثر خطورة ويحصل عند الشخص المحبط الذي لا يرى أي مخرج لمشاكله.

معرفة أسباب التوتر لديك

أول خطوة للمعالجة الفعالة للتوتر هي معرفة مصدر الضغوطات في حياتك. قد يبدو ذلك سهلاً لك في البداية ولكن غالباً ما نتغاضى الأفكار والمشاعر والتصرفات التي هي فعلياً سبب توترنا.

كيفية تخفيض التوتر

التمرين البدني بانتظام



بالإضافة إلى تحسين الصحة الجسدية، التمرين المنتظم يخفف من حدة التوتر. الأطباء والدراسات أثبتت منذ زمن الفوائد الصحية للتمارين الجسدية مثل تقوية المناعة والفوائد النفسية مثل معالجة الإكتئاب.

إصرار app

ممارسة التأمل الواعي



التأمل الواعي يكمن في التركيز الكامل وتعزيز الحضور في اللحظة التي نعيشها من دون أي تعليق أو نقد. يمكننا تحقيق ذلك من خلال تمارين التنفس، التصور الإيجابي، وغيرها من الممارسات لاسترخاء الجسد والذهن التي تساعد على تخفيف حدة التوتر.

إصرار app



أحيانا نشعر بالتوتر لأننا نتصور أن ليس لدينا الوقت الكافي لإنجاز كل شيء في حياتنا. إدارة الوقت بشكل فعال يساعدنا على تنظيم أيامنا وجعلها أقل عصبية وفوضوية.

نمط حياة متوازن

النمط الغذائي



إتباع نظام غذائي متوازن ومغذي يساعد جسدك على الإستجابة بشكل أفضل في وجه الضغوطات والتوتر. تجنب العادات الغير الصحية التي تضاعف التوتر مثل إستهلاك الكافيين، الكحول، النيكوتين، والسكر المكرر.

إصرار app



قلة النوم تساهم في زيادة التوتر. أما التوتر فهو يسبب أيضاً اضطراب في النوم. عليك جعل نومك أولوية لكي تحظى بالراحة الجسدية والذهنية. يمكنك تحقيق ذلك من خلال إتباع موعد نوم منتظم، بحيث تتأكد من أن غرفة النوم مظلمة، وباردة، وهادئة في وقت معين، وتجنب استخدام الشاشات وتناول الكافيين في وقت متأخر.



الحفاظ على علاقات إجتماعية قوية وإيجابية تساعدك على تخفيض التوتر. التكلم مع الآخرين، خاصة عندما يكون ذلك وجهاً لوجه هي وسيلة فعالة للتعامل مع التوتر. أما إتباع العزلة كوسيلة للتأقلم أمر غير مستدام ويؤدي إلى تراجع المستوى الذهني وغيرها من الأمراض المزمنة.

طلب المساعدة

إستشارة طبيب



إذا أصبح التوتر مزمن، قد يؤدي ذلك إلى إضطرابات صحية متعددة. لا تتردد في طلب المساعدة من أخصائي في طب النفس.

إصرار app

الختام

تخفيض التوتر يتطلب تجنب المواقف العصيبة عندما يكون بإمكانك فعل ذلك، أو تغيير طريقة التعامل مع المواقف العصيبة عندما يتطلب الأمر مواجهتها، والإعتناء بنفسك بقدر الامكان وأخذ الوقت للراحة والإسترخاء.

التحلي بالعقلية الإيجابية وإعتماد الوسائل المناسبة تساعدك مع الوقت على تخفيض مستوى التوتر وحتى إستخدام التوتر لصالحك كطاقة لتدفعك على تحقيق أهدافك.

تذكر أن طلب المساعدة ليس دليل عن ضعف بل خطوة شجاعة بإتجاه حياة أفضل. أعلم أنك لست وحدك، الكثير من الناس تعاني من التوتر وهناك وسائل وإستراتيجيات كثيرة لتساعدك على التعامل معها.

إصرار app

تابعنا على موقعنا الألكتروني ومواقع التواصل الإجتماعي

Sign up to our [newsletter](#) for updates

Follow us on [Instagram](#)

Follow us on [TikTok](#)

Subscribe to our [YouTube](#) channel

Follow us on [Soundcloud](#)

Contact us on admin@esrar.app