

التحكم في التوتر

يعتبر التوتر المستمر من عوامل الخطورة على صحة الدماغ والذاكرة.

يعتبر التوتر جزءاً من حياتنا. وفي حالة إستمراره لفترة طويلة فإنه قد يتسبب بأضرار للجسم وإكتئاب إضافة لأمراض ضعف الذاكرة في مراحل عُمرية مُتقدمة.

يعتبر التوتر من حالات ردة الفعل الإعتيادية التي يمارسها الجسم في المواقف الخطرة. أما التوتر الإيجابي فإنه يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة في الحياة. تتسبب التحديات والمتطلبات الكبيرة في الخوف والتوتر السلبي الذي يمثل خطورة على جسم الإنسان.

أسباب التوتر



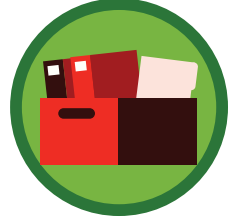
الإنشغال المستمر
والزخم الشديد بجدول
الأعمال



كمية أشغال كبيرة،
حمل ثقيل



القلق المادي



البطالة



التغيرات الجذرية
الحياتية



الشعور بعدم التيقن
والقصور



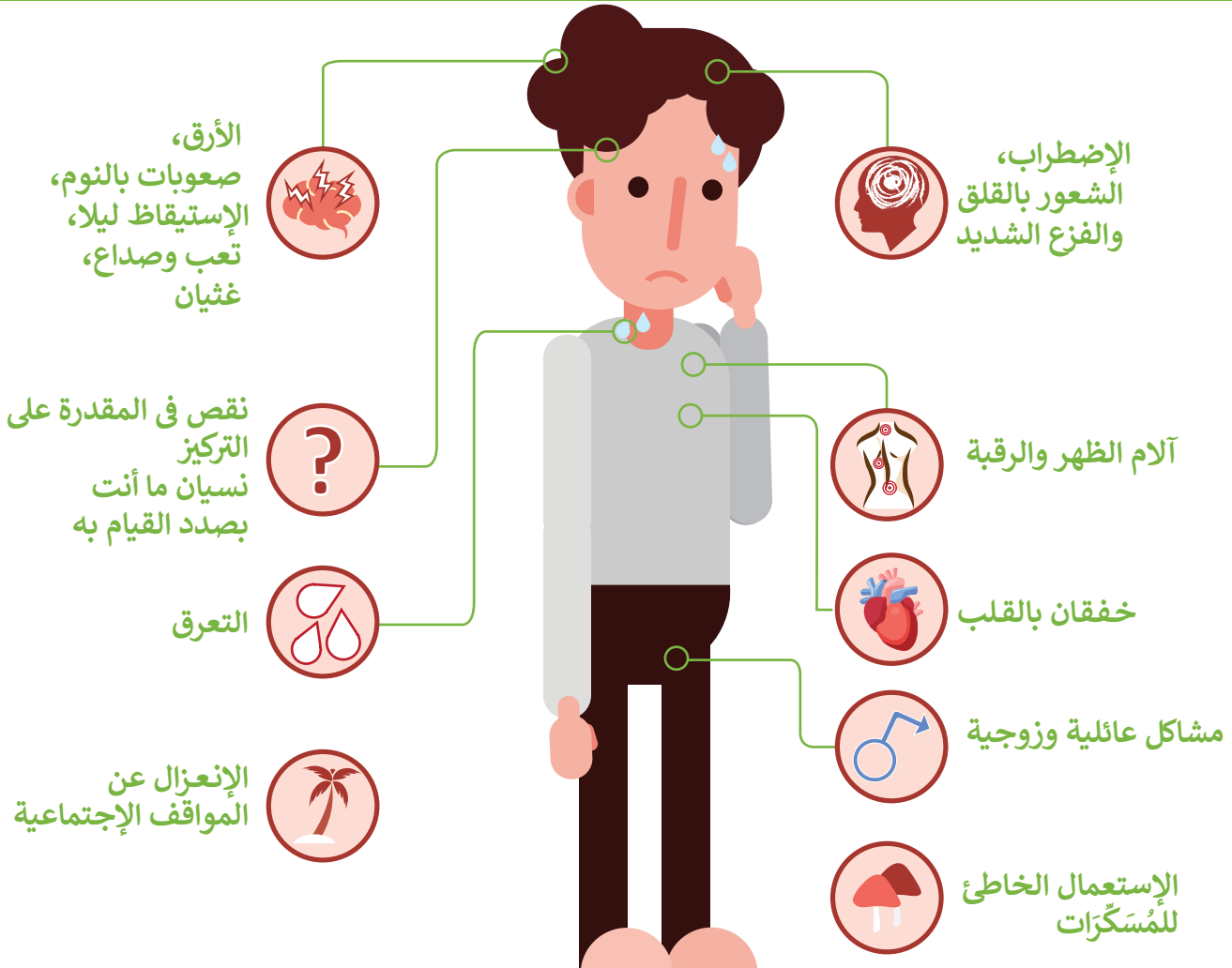
الوحدة،
الشوق للوطن



الهجرة، طلب
اللجوء



عندما يعاني الإنسان من التوتر فإنه يشعر بالأحاسيس التالية:



حلول للتحكم بالتوتر

توقف & قيّم حياتك

ماذا يحصل في الحياة الآن؟
ماهي الأشياء التي تستطيع
التأثير فيها وماهي التي لا
تستطيع حلها؟



تحرك

الحركة تُخلصك
التوتر

تحرك في الطبيعة

التواجد في الطبيعة
يمنحك الهدوء ويرفع من
الحالة النفسية.



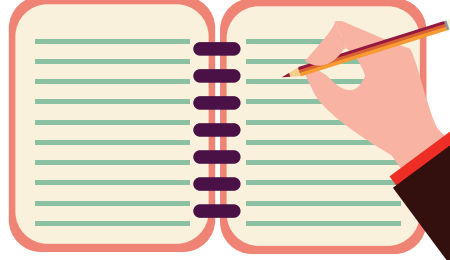
تكلم مع أحد ما

بالمحادثة تتضح الرؤية.



أكتب

للتخلص من المسائل
العالقة بالفكر



واظب على الأكل المنتظم
والنوم الكافي



تعلم قول كلمة لا
للأعمال التي
تستنزف طاقتك

إسترخي

جرب مختلف
التمارين الإسترخائية
والتنفسية



حاول تقبل الأحداث

الماضية

ضع لنفسك أهدافا قابلة
للتحقيق



أطلب المساعدة

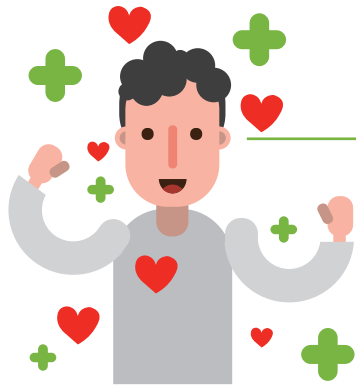


إلجأ إلى شخص
خبير في حالة
الإحساس بالضيق
لفترة طويلة



درّب أفكارك وكن
رحيما بنفسك

كن راضيا على
الإنجازات التي
توصلت إليها



معلومات مفيدة:

الجمعية الفنلندية للشؤون النفسية
www.mielenterveysseura.fi

Lähteet: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com