

علامات التدهور والعلاج ☐☐ كيف تحافظ على صحتك النفسية؟



الأربعاء 12 أكتوبر 2022 07:38 م

يصادف اليوم الاثنين العاشر من أكتوبر، يوم الصحة النفسية، الذي تمت إطلاق فعاليته لأول مرة عام 1992 بهدف العيش حياة آمنة سعيدة، بعيداً عن المشاكل النفسية التي تؤثر على سلوك الفرد والمجتمع على السواء ☐
وتساعدك الحالة النفسية على الصعود في سلم الراحة والسكينة أو النزول حيث التعب والمعاناة، فربما تكون متفائلاً مقيلاً على الحياة فتعمل بأقصى قوتك وتعترك صفات القوة والمثابرة، وربما تصاب بخيبة الأمل والإحباط فتشعر بضعف القوى وبعض الأعراض الجسدية الأخرى مثل آلام الرأس واضطرابات الجهاز الهضمي ☐

4 علامات لتدهور صحتك النفسية

وذكرت مجلة "فيتال" الألمانية أن هناك أربع علامات تدل على أن الصحة العقلية لشخص ما تعاني، حيث يجب التصرف بسرعة من أجل احتواء الأمر ومنع تطوره إلى الأسوأ ☐

أولاً - الانعزال:

ففي حال كانت صحة الشخص العقلية تعاني من ضغوط مستمرة، فإنه غالباً ما يعزل عن محيطه ويتجنب المواقف الاجتماعية (عدم القدرة على مقابلة العائلة والأصدقاء) التي يحتمل أن تكون مرهقة، حسب مجلة "فيتال".

ثانياً - ردود الفعل العاطفية السريعة:

وتشير مجلة "فيتال" أن من تعاني صحته العقلية لا يجيد في كثير من الأحيان التعامل مع عواطفه أو مشاعر الآخرين، إذ حتى أن الأشياء الصغيرة تجعله عاطفياً أو غاضباً بشكل مفرط، وفقاً لـ"دويتشه فيله".

ثالثاً - مشاكل النوم:

في كثير من الأحيان يؤثر الضغط النفسي على مدة وجودة النوم ☐ وأردف أن الذين يعانون من عدم التوازن العقلي غالباً ما يعانون أيضاً من مشاكل في النوم كصعوبة النوم أو الاستمرار في الاستيقاظ، فهي كلها علامات تشير إلى أن الصحة العقلية تحتاج إلى رعاية أفضل ☐

رابعاً - المشاكل الجسدية والألم:

أوضحت مجلة "فيتال" أن ضغط الدم مثلاً يرتفع بسبب الإجهاد وتتسارع ضربات القلب بسبب الخوف، وأضافت أنه في حال أصبح الإجهاد النفسي مستمراً، فإنه يمكن أن يتسبب في مشاكل جسدية مزمنة مثل مشاكل الجهاز الهضمي أو الألم ☐



ماذا يحدث للجسم عند الضغط النفسي؟

عندما يتعرض الجسم لأحد مسببات الضغط العصبي أو القلق، فإنه يمتلك مجموعة من الهرمونات المسؤولة عن تهيئة الجسم للرد على سبب القلق أو الضغط الذي يواجهه، مثل هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين وأيضًا هرمون الكورتيزول. هذه الهرمونات هي جزء من الجهاز الليمفاوي الذي له القدرة على زيادة قدرة الجسم عن طريق زيادة نبض القلب وارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل التنفس وزيادة قوة العضلات والجهاز الحركي، وبالتالي سيساعدك جسديك على مواجهة ما يقلقك أو حتى الهرب منه، وفقًا لموقع "مستشفى الأمل للطب النفسي وعلاج الإدمان".

تأثير الحالة النفسية على الجهاز الهضمي

وتؤثر الحالة النفسية السيئة على الجهاز الهضمي بأكثر من عرض، وربما مرضى القولون العصبي هم أكثر من يخبرونك بهذه الأزمة، ومن أبرز أعراض الحالة النفسية على الجهاز الهضمي ما يأتي:

آلام البطن

عدم القدرة على هضم الطعام جيدًا

اضطرابات الشهية

وربما الغثيان والقيء في حال التعرض لأحد الظروف الشديدة

زيادة حامض المعدة

آلام المريء

تأثير الحالة النفسية على البشرة

تساقط الشعر

كثرة ظهور حب الشباب

الإصابة ببعض الأمراض الجلدية مثل الصدفية

ضعف الأظافر

ضعف نضارة البشرة

تأثير الحالة النفسية على اللسان

قد تتساءل كثيرًا هل الحالة النفسية تؤثر على اللسان والنطق، ولكن دعنا نخبرك أن التعبير المجازي للجزء على اللسان في حال الغضب أو الغيرة أو غيرها بالفعل هو تعبير صحيح، فباستمرار التعرض للضغط النفسي من الممكن أن يحدث كل مما يأتي:

آلام اللسان

التعرض لكثرة إصابات اللسان والنزيف المستمر

وجود علامات على اللسان من كثرة جز الأسنان عليه

نصائح لتحسين الصحة النفسية والعقلية

في المقابل، أشار موقع "منتال هيلث" أن هناك مجموعة من النصائح البسيطة والفعالة، التي يمكن اتباعها من أجل تحسين الصحة النفسية والعقلية للشخص منها:

الطبيعة:

حيث تتميز الطبيعة بتأثيرها الهادئ علينا، فنحن نعيش مع الحيوانات والنباتات الأخرى على كوكب الأرض منذ فترة طويلة للغاية وتساعد الطبيعة على الشعور بالهدوء والأمل وتخفف من الشعور بالوحدة. وينصح بأخذ نفس عميق في الطبيعة من أجل تعزيز التواصل مع

محيطك الطبيعي، حسب نفس المصدر

تعلم كيفية فهم وإدراك المشاعر:

حيث تساعد كثيرًا عملية منح مشاعرنا الاهتمام دون الحكم عليها، ودون إخبار أنفسنا بأننا أغبياء أو ضعفاء حتى نشعر بالطريقة التي نشعر بها

التحدث مع النفس:

وأضاف موقع "منتال هيلث" أنه من المهم جدًا أن نتحدث مع أنفسنا بلطف فهذا الأمر يساعد كثيرًا على شعورنا بالارتياح

الحصول على الدعم من الآخرين:

وقد يجد الشخص صعوبة كبيرة في إخبار الشخص الآخر ما يشعر به، لا سيما وأن الكثير منا تعلم إبقاء ما يشعر به بداخله ويحاول تجاهل المشاعر المؤلمة[] وأفاد موقع "منتال هيلث" أن مجرد التحدث عن أشياء ما مع شخص محل ثقة، يمكن أن يساعد على الشعور بالراحة[]



ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة من الأمور المساعدة للغاية على التغلب على أعراض الحالة النفسية للجسم، والسبب في هذا يعود إلى أن هرمونات الجسم التي يفرزها في حال الضغط العصبي تقل كثيرًا في حال ممارسة الرياضة، كما أنها تعطي للشخص ثقة بنفسه[]

تناول الغذاء الصحي والمكملات الغذائية

بعض المكملات الغذائية ستساعدك كثيرًا على التغلب على بعض الضغوطات العصبية مثل: الشاي الأخضر والليمون وبعض العناصر الغذائية الأخرى[]

عدم تناول الكافيين

تناول كم كبير من الكافيين من الممكن أن يزيد الضغط والانزعاج العصبي الذي من الوارد حدوثه ومن الوارد أن يتطور الأمر إلى حدوث الإدمان على الكافيين[]

اكتب ما تشعر به

قد تتعجب أن كتابة ما يثير قلقك وتوترك قد يقلل من قدر الطاقة السلبية التي قد تشعر بها، تعد هذه الطريقة أحد أفضل وسائل تخفيف الضغط النفسي والشعور بالقلق[]

قضاء بعض الأوقات مع الأصدقاء والعائلة

هذا يساعد إلى حد كبير على القضاء على أغلب الضغوطات العصبية وأعراض الحالة النفسية على الجسم بدل من أن يتطور الأمر إلى مستشفى علاج إدمان[]