

### 3 خطوات لخفض الضغط النفسي لدى المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة



إذا سئمت من الشعور من الضغط النفسي في حياتك، فإن بداية عام جديد والضغوط المتأتية من وضع أهداف للسنة الجديدة قد تزيد من ذلك الضغط النفسي. غالبًا ما تفشل هذه الوعود التي يقطعها المشخصون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة على أنفسهم ليكون عام 2022 "أفضل" عام بالنسبة لهم، ذلك لأنهم يهدفون إلى إحداث تغيير فوق طاقتهم ويضعون توقعات غير واقعية بشأن مستوى أدائهم، ويجهدون أنفسهم في انجاز ما بدأوه من أهداف. وبدل أن تكون هذه الأهداف عوزًا لهم، ينتهي الأمر بها لتكون مصدر إحباط لهم؛ إذ تبين لهم أنهم لا يتمكنون من مجاراة توقعاتهم، ولذا ببساطة ينتهي بهم الأمر بإضافة ضغط نفسي آخر إلى حياتهم.

يبدو الأمر مألوفًا؟ هذا العام، فبدلًا من استهداف تغيير أشياء متعددة تزامنيًا، افعل شيئًا مختلفًا هذا العام: ركز على تغيير

العادات، التي تسبب لك ضغطًا نفسيًا، واحدة تلو الأخرى.

الضغط النفسي المرتفع بشكل غير عادي مستمر بالنسبة للعديد من الناس في الوقت الحالي. سواء أكان يتعامل مع تغييرات في المدرسة أو العمل أو البيت، فإنه يتعامل مع مواقف جديدة على مدى عدة شهور. فتأثيرات كوفيد-19 كانت بالفعل قاسية.

## الفرق بين الضغط النفسي والإرهاك<sup>1</sup>، 2

الضغط النفسي يحدث عندما يكون هناك إفراط في عدد الضغوطات على العقل والجسم؛ المسألة مسألة إفراط. عندما يتعرض الناس إلى ضغط نفسي، فإنهم يتساءلون عن بعض الحيل لمعرفة كيف يسيطرون ويتحكمون في أمور حياتهم. فهم يعانون من أعراض جسدية [كالألم والتعب] ويواصلون البحث عن حل سحري للتخلص من كل ذلك.

الضغط النفسي يختلف عن الإرهاق / الإنهاك<sup>1</sup>، 2. فالإرهاق يعكس نقص / عجز. إذن فالمسألة مسألة نقص / عجز. فالمرء يفتقر إلى طاقة أو موارد لأنه منهك. خزان وقوده (طاقته) فارغ. عندما يشعر الناس بالإرهاق / الإنهاك، فإنهم يعانون من أعراض انفعالية بنحو أكثر، كاليأس وعدم وجود الدافع، والشعور بالإعياء<sup>3</sup>.

كيف يخفف المشخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من الضغط النفسي

يكن مفتاح خفض الضغط النفسي في الحد من الالتزامات والتقليل من الاثارة. بالنسبة للمشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، قد تكون هذه الخيارات غير جذابة ومملة. من يريد الحد من الأنشطة الترفيهية أو القيام بشيء واحد فقط في كل مرة [أي لا يعمل على شيئين في الوقت نفسه]؟ نظرًا لأن المشخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

يتوق إلى الأشياء الجديدة أو الغريبة أو المثيرة novelty، فقد يكون من الصعب عليه القيام بالأشياء التي ستساعده على إدارة ضغطه النفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن عقله يواجه صعوبات بالفعل في إدارة مشاعره الجياشة بسبب الصعوبات التي تواجهها وظائفه التنفيذية [أي التحكم وضبط العمليات المعرفية]4 البيولوجية التي تحدث بشكل طبيعي في الدماغ.

خفض الإرهاق وذلك بالتوقف للراحة أو منح المرء نفسه الوقت الكافي قبل موافقته على القيام بعمل شيء ما، وجدولة وقت راحة كافٍ لتكامل ومعالجة المعلومات أو الخبرات، والاشتغال بالمزيد من الأشياء التي يستمتع بها، يمكن أن يساعده في شعوره بضغط نفسي أقل. وضع روتين للأكل والنوم والنظافة الشخصية وتنظيف الملابس وقضاء الوقت مع الأصدقاء يقلل من الشعور بالإرهاك - والإرهاك يُعتبر عاملاً مهمًا من عوامل الضغط النفسي. ما ينبغي للمرء هو أن يهدف إلى خفض "الإفراط في كل شيء" في حياته. لهذا اختيار واحدة من العادات ليعمل على تغييرها في عام 2022 من شأنه أن يكون أكثر منطقية من استهداف أربع أو خمس عادات معًا.

## مفتاح التعافي من الإرهاق

التعافي من الإرهاق يختلف لأن المشكلات قد تتعلق أكثر بالشعور بالفراغ أو بالإرهاق أو بعدم الرضا. العزلة والشعور بالخزي / بالخجل / بالإحراج ونقد الذات5 تعتبر قواسم مشتركة للذين يعانون من الإرهاق / الانهك.

غالبًا ما يكون الإرهاق نتيجة عدم التوازن في النسبة بين العمل

والحياة [أي النسبة بين الوقت الذي يقضيه الشخص في العمل إلى النسبة التي يقضيها مع أسرته وممارسته لأشياء يستمتع بها]، أو نسبة الأنشطة المدرسية إلى الأنشطة اللامنهجية (غير الصفية) وهي عبارة عن نسبة العمل المدرسي إلى الحياة مع الأسرة بالنسبة للطلاب. كيف يمكنك وضع قيود / حدود على هذه النسب؟ فكر في شيء يجعلك سعيدًا (مهما كان صغيرًا) وادخله في حياتك. مفتاح التعافي من الإرهاق والوقاية منه هو الاعتناء بالنشاط بالنفس ونمط الحياة الصحي.

## أهمية ذهنية النمو

تعتمد عملية التغيير على عقلية / ذهنية النمو [المترجم: عقلية النمو هي الاعتقاد بأن القدرات الفكرية ليست ثابتة وإنما يمكن تنميتها بالشغف وبذل الجهد]. عقلية النمو تؤكد أن كون المرء إنسانًا يعني أنه يعيش ويتعلم: خلالها سيرتكب أخطاءً، وبدلاً من أن يوبخ نفسه على أخطائه، عليه أن يتوقف لبرهة ويعيد تجميع قواه وينظم نفسه ويعدل من خطئه وأساليبه. هذه القدرة على التكيف هي التي تشجعنا على الاستمرار والنمو.

تغيير العادات، خاصة تلك التي تساهم في الشعور بالضغط النفسي، تستغرق وقتًا وتحتاج ممارسة لأنه من الصعب التخلي عن شيء مألوف حتى لو لم يكن فاءً ولا وناجحًا. يتطلب الأمر وعيدًا ذاتيًا 6 من قبل الشخص بسلوكياته / تصرفاته وأفكاره السلبية العفوية وردود فعله الاندفاعية، بالإضافة إلى التحكم في انفعالاته، ويتطلب كذلك الذاكرة العاملة 7 للاستمرار في الالتزام والمتابعة لتغيير هذه العادة.

عادةً ما تكون مهارات التحكم وضبط العمليات المعرفية 4 هذه تُعتبر ضعيفة بالنسبة للمشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، ولهذا التركيز على عمل شيء واحد في المرة الواحدة يعتبر أمرًا بالغ الأهمية. تُعد ممارسة التعاطف مع النفس (الشفقة بالنفس) 8، والتحلي

بالصبر مع النفس، وتوقع التعثر والكبوة أثناء محاولة الشخص إجراء التغيير في عاداته تُعتبر أساليب يمكنه من خلالها مواجهة حديث النفس السلبي الطبيعي الذي قد يعيق تقدمه.

ابدأ بعمل تفريغ عقلي لثلاث إلى خمس عادات معروفة أنها ترفع من ضغطك النفسي. ضع في اعتبارك أشياء مثل الانضباط في دقة المواعيد، والفوضى ورسائل البريد الإلكتروني وعدم كفاية النوم والنظافة والتواصل الاجتماعي والتسوق من البقالة، وتسليم عملك - أي شيء يسبب لك ضغطًا نفسيًا من هذا القبيل. هذه القائمة بمثابة كل ما عندك من أمل ولكنها ليست خريطة طريق. عليك أن تحجم (تخفف من) هذه القائمة لتحقيق التقدم الذي تأمله في عام 2022. اتبع الخطوات التالية:

1. اختر شيئًا واحدًا يبدو أنه أكثر سهولة في التعامل معه وانجازه. بالطبع، لا يكون بتلك السهولة، لكنه يُعتبر أبسط من بعض الأشياء الأخرى. قد يكون هذا الشيء أحد العادات التي حاولت أن تغيرها في السابق وما زلت تعمل عليها أو شيئًا مختلفًا تمامًا. الهدف هو اختيار شيء يبدو قابلاً للتنفيذ والانجاز حتى تشعر أن جهودك المبذولة أثمرت وتشجعك على المضي قدمًا. قد تكون المهام الملموسة، كاختيار يوم أو وقت معين لتنظيف غرفتك، أو عمل أي شيء آخر تستطيع عمله. فمن الأفضل أن تبدأ به لأنك تستطيع بطلبك ملاحظة تقدمك وانجازك بشكل فوري.

2. اضبط إطارك الزمني. انسَ عمل أي شيء يستغرق انجازه 12 شهرًا واختر شيئًا يستغرق انجازه أقصر من تلك المدة. تحديد هدف واحد لسنة بأكملها ليس له معنى كبيرًا بالنسبة لدماع الشخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. تعتبر فترة السنة فترة طويلة جدًا، وبصراحة صعبة كثيرًا. وبدلاً من ذلك، اضبط إطارك الزمني على فترة مدتها شهر واحد، وحدد موعدًا على التقويم (الرزنامة) وأضف شيئًا يذكرك بهذا الموعد وتوقف يوميًا لبرهة لتسأل نفسك عن مدى تقدمك في العمل. إذا سارت الأمور على ما يرام، فافعل ذلك لشهر آخر أيضًا. أنت الآن على

وشك الانطلاق. حدد لحظة بعد الشهر الثالث للتفكير وتنظيم نفسك وتجميع قواك. كيف تسير الأمور؟ هل تريد الاستمرار في هذا كهدف أو تبديله أو إضافة هدف آخر؟ إذا قمت بإضافة شيء آخر، اجعله هدفًا عمليًا قابلاً للتنفيذ أيضًا.

3. اهدف إلى الثبات والمثابرة وليس إلى المثالية / الكمال. رقد تكون المثابرة الهادفة صعبة على المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، لذا ابذل قصارى جهدك. توقع بعض الانتكاسات والاختافات. هذا جانب طبيعي من جوانب التعلم والنمو والتغيير. بقدر ما تستطيع، تجنب التوقعات المثالية، وبدلاً من ذلك، اجعل ميلك لأن تكون جيداً بما فيه الكفاية. شجع نفسك وذلك بملاحظة الأمور التي تسير على ما يرام وفكر في كتابة (أو التحدث على الهاتف) شيئاً إيجابياً واحداً يومياً. هذه الممارسة تقلل من التشاؤم والسلبية. يمكنك أيضاً التفكير في الطلب من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة ليكون رفيق دربك في انجاز هدفك طالما أن هذا الشخص لن يزيد من ضغطك النفسي. يمكنه مشاركتك بإحدى عاداته ويمكنكما معاً دعم أحكما الآخر.