

“الصحة”: التوتر اضطراب طبيعي واستمراره ضار^٣

18 يونيو، 2025



أكّد مجمع إرادة والصحة النفسية بالرياض، أن التوتر والقلق استجابتان طبيعيتان للضغوط اليومية، وقد يكون لهما أثر إيجابي في بعض المواقف، لكن استمرارهما دون إدارة صحيحة يسبب أضراراً صحية ونفسية ملحوظة، وقد يتحولان إلى اضطراب يعيق جودة الحياة.

4 أشكال مختلفة للتوتر

وبيّن المجمع أن التوتر يظهر بأشكال مختلفة، مثل الرهاب المحدد كخوف غير مبرر من الحشرات أو المرتفعات، أو على هيئة نوبات هلع تصاحبها أعراض جسدية مثل الخفقان والتعرق، بالإضافة إلى القلق الاجتماعي الناتج عن مواقف تفاعلية كالتحدث أمام الجمهور، وقد ينتج أحياناً عن الكافيين أو اضطرابات النوم.

وأشار إلى أن هناك أنواعاً أخرى من القلق كقلق الانفصال عند الأطفال، والقلق العام الذي يتضمن تفكيراً مفرطاً وتوقع الأسوأ بشكل يومي، إضافة إلى رهاب الأماكن المفتوحة أو المزدحمة

واضطرابات ما بعد الصدمة التي تشمل أعراضًا مثل الأرق، والكوابيس، واليقظة المفرطة، وتجنب الذكريات والمواقف المرتبطة بالحادثة.

وأفاد استشاري الطب النفسي بالمجمع د. عبدالإله العصيمي بأن من أبرز العوامل المسببة للتوتر ضغوط الحياة والعلاقات والظروف المالية، إلى جانب نمط التفكير السلبي والبيئة المحيطة، مشددًا على أهمية العلاج السلوكي والدوائي عند الحاجة، وممارسة التمارين المريحة للنفس، وتنظيم النوم، والابتعاد عن المنبهات لتحسين الحالة النفسية والسيطرة على التوتر.



التوتر

هو جزء طبيعي من الحياة، لكنه قد يصبح مشكلة إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح.

ما هو التوتر؟

التوتر هو استجابة الجسم للضغوط والتحديات اليومية. يمكن أن يكون مفيداً في بعض الحالات، حيث يساعد على التركيز واتخاذ القرارات بسرعة، لكنه قد يصبح ضاراً إذا استمر لفترات طويلة دون إدارة صحيحة.

أهمية التوعية بالتوتر

- يساعد على فهم تأثير التوتر على الصحة النفسية والجسدية.
- يساهم في نشر استراتيجيات فعالة للتعامل معه.
- يشجع على خلق بيئات عمل وحياة أكثر استقراراً وراحة.

طرق فعالة للتعامل مع التوتر

ممارسة التأمل والتنفس العميق: يساعد على تهدئة العقل وتقليل التوتر.



ممارسة الرياضة بانتظام: مثل المشي أو اليوغا، حيث تعزز إفراز هرمونات السعادة.

إدارة الوقت وتنظيم المهام: يقلل من الشعور بالإرهاق ويزيد من الإنتاجية.



الحصول على دعم اجتماعي: التحدث مع الأصدقاء أو العائلة يساعد في تخفيف الضغط النفسي.

للاستشارات

8001240444

قسم التوعية الصحية



