

التدوين الصوتي: الحلقة 1: التعامل مع الضغط النفسي

مرحباً، أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام، (CWWPP). يمكنك أن ترى ما نقوم به على موقعنا www.cwwpp.org. إذا كانت هناك مواضيع تريد منا أن نغطيها في هذه البودكاست، يرجى الاتصال بنا باستخدام صفحة الاتصال في الموقع. إذا كان لديك تعليقات على هذه البودكاست يرجى التحدث إلينا، ونحن نرحب بالاستماع لك. اليوم سوف نتحدث عن الحاجة إلى خفض مستوى الضغط النفسي والحصول على مشاعر إيجابية. الضغط النفسي يشبه البركان. الضغط يتراكم و يتراكم ثم ينفجر تدريجياً. يمكنك أيضاً التفكير في الأمر على أنه جرح أو عثرة على ذراعك. إذا التهاب الجرح بكتيريا" فإن العثرة تنمو، تنمو، وتنمو، وتنمو، وتنمو تدريجياً. ويمكن للبكتيريا أيضاً أن تدخل إلى الداخل، و أن تدمر النظام الخاص بك كله. لذا، الضغط النفسي مشابه جداً لذلك، وهناك مخاطر كبيرة إذا لم تخرج الطاقة السلبية. يمكنك إما أن تنفجر عنفاً تجاه الناس الذين تحبهم و الناس من حولك ونحو المجتمع ككل أو أن تنهار من الداخل وتصبح قلقاً، انطوائياً ويمكن حتى أن تصاب بالذهان. لذلك من المهم جداً إخراج السلبية والتنفيس وإيجاد طريقة للتنفيس تناسبك. كل شخص لديه طريقة خاصة به للتنفيس للحد من الضغوط وسوف نتحدث عن اثنين من هذا. ولكن بشكل عام، بعض الناس على سبيل المثال مثلاً" يجب الاستماع إلى الموسيقى، وبعض الناس يحبون الأكل، وآخرون لديهم هوايات أخرى يحبون القيام بها. بعض الناس يقومون بالرياضة، والرياضة طريقة جيدة جداً لأنها تخرج الطاقة السلبية. المشي هو طريقة جيدة جداً والتأمل مفيد أيضاً". الخطر هو في عدم القيام بشي و الهرب عن طريق ادمان الكحول والمخدرات والعنف وغيرها من الوسائل الغير صحية. لذلك، فإننا ننصح بشدة أن تجد طريقة صحية للهوية تناسبك. كل شخص يفعل ذلك بطريقة الفردية. و بأي طريقة تقوم بها المهم عدم إيذاء أي شخص آخر. شيء واحد نقترحه هو أن تكتب، أن تحتفظ بدفتر يوميات، أن تحتفظ بكتاب، لا أحد آخر غيرك يراه. أنا شخصياً أفعل ذلك على الكمبيوتر فإنه يقلل من الضغط النفسي بالتعبير عن كيف وماذا حدث وكيف تشعر حيال ذلك. كما أنه يجلب جوانب ما حدث في داخلك. كما أنه يسمح لك بتنظيم أفكارك ومشاعرك و يسمح لك بإيجاد طرق للتعامل مع الأحداث والتعامل مع المشاعر. انها حقاً وسيلة جيدة جداً بكتابة الأشياء و النظر إليها أمامك أحياناً أو حتى عدة مرات. بعض الناس يحتفظون بدفتر مذكرات يومية طوال اليوم ويكتبون ما يحدث لهم، والبعض الآخر يفعل ذلك في الصباح أو في المساء أو في وقت آخر. طرق أخرى للحصول على مشاعر جيدة هي من خلال الفن. يمكنك الرسم، بعض الناس يمارس فن النحت، وهناك الكثير من الطرق الإبداعية الأخرى كالموسيقى، والرقص، أو حتى تسجيل صوتك فمجرد الحديث في الكمبيوتر يمكن أن يساعد أيضاً. كما أنه من الجيد جداً العثور على شخص يمكنك التحدث إليه وربما يمكنك أن تفعل ذلك بشكل متبادل مع

شخص آخر. الحديث عن ما حدث لك والحديث عن مشاعرك والسماح للشخص الآخر بالتحدث معك قد يعمل بشكل جيد جدا".

لقد تحدثنا عن التخلص من الطاقة السلبية. إذا كان لديك تجارب صادمة فإن لديك الكثير من الطاقة السلبية، وربما لديك الكثير من الغضب، والكثير من القلق، والكثير من المشاعر الأخرى. إذا كنت تستطيع التخلص من هذا من خلال الرياضة أو من خلال بعض الطرق الأخرى أو حتى الذهاب إلى الغابة والصراخ على سبيل المثال فهو وسيلة جيدة. المشي هو وسيلة جيدة جدا لأنه يتيح لك فرصة للتفكير والتأمل و الخلوّة مع نفسك. التأمل هو طريقة أخرى مفيدة. عندما يكون لديك الكثير من الطاقة السلبية يمكنك تحويلها في اتجاهات إيجابية، وهذا من خلال العمل، من خلال مساعدة الآخرين، وهؤلاء الناس يمكن أن تكون عائلتك، يمكنك أن تكون متطوعا، العمل في بعض الأحيان يساعد حقا ولكن عليك أن تكون حذرا حتى لا تضيع في العمل وتضيع في أشياء أخرى وتفقد العودة إلى مشاعرك الخاصة. نوصي بأن تأخذ بعض الوقت كل يوم للتهوية بهذه الطريقة. نوصي بأن تأخذ على الأقل من 15 دقيقة إلى نصف ساعة في اليوم للقيام بذلك. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة يرجى الاتصال بنا مرة أخرى من خلال صفحة الاتصال على موقعنا. نأمل أن يكون هذا التدوين ذا قيمة لك ونحن نتطلع إلى رؤيتكم في المرة القادمة.