أطباء مختصون يحددون طريقة للتخلص من القلق والتوتر

يشكل التوتر والقلق وضغط الحياة كابوساً يطارد الكثير من الناس، فيما ينشغل الكثيرون في البحث عن طريقة للتخلص من هذا الكابوس، الذي يؤثر على حياتهم اليومية.

وقال تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي" المتخصص بالأخبار الطبية، إن: "القلق والتوتر يعيق قدرتنا على عيش حياتنا والوفاء بالتزاماتنا ومسؤولياتنا اليومية بنجاح، والأسوأ من ذلك أنه يخرجنا من لحظات الفرح والرضا والسلام ويتسبب باستبدالها بأفكار وافتراضات واستنتاجات غير دقيقة".

ويذكر التقرير أنه "عندما يتغلب علينا القلق، فإن عقولنا تتعلق بـ"ماذا لو" بدلاً من "ما هو كائن"، ويعمل هذا النوع من التفكير على تشتيت انتباهنا وإزعاج حياتنا اليومية ويحرمنا من الشعور بالاستقرار والتوازن.

ويؤكد الخبراء وعلماء النفس أنه "عندما يعيق التوتر والقلق طريقنا قد نجد صعوبة في إكمال حتى المهام الأساسية والضرورية، ولا يرجع ذلك إلى الكسل أو عدم المسؤولية، بل إلى الشعور بالشلل والتعب

الذي يمكن أن يأتي مع القلق والتوتر الشديدين".

وبحسب التقرير، فإن "مجالات الأداء اليومي التي يمكن أن تتأثر سلباً بالقلق تشمل العديد من الأشياء، مثل النظافة الشخصية والعناية بالنفس، والوفاء بواجبات والتزامات العمل، والوفاء بواجبات الأسرة، والاهتمام بالمسؤوليات المالية والالتزامات المنزلية، والاهتمام بالصحة البدنية والنظام الغذائي، والقدرة على الانخراط في أنشطة ممتعة، وغير ذلك من الأشياء".

ويضيف التقرير: "عندما يتأثر أي من مجالات الحياة اليومية بالقلق، فإننا نضيق حياتنا وتجاربنا، وبمعنى ما، نعيش بشكل غير كامل، حيث تسقط عناصر معينة من حياتنا اليومية على جانب الطريق. نحن نركز بشكل مفرط على مخاوفنا، مما يحجب هذه الأجزاء المهمة الأخرى من حياتنا".

ويشير التقرير إلى أنه "عندما نكون قادرين على تقليل القلق والتوتر والإرهاق بشكل كافٍ، فإن أداءنا اليومي يصل إلى مستوى من الاستعادة نكون قادرين من خلاله على الوفاء بالالتزامات، والتواجد في تجاربنا، وتخصيص الوقت والطاقة للأشياء التي نريد الاستغناء عنها".

ويقول الخبراء إنه: "من أجل التقليل من القلق والتوتر يمكن اللجوء إلى عدد من الإجراءات، من بينها، تخصيص مزيد من الوقت للاهتمامات والهوايات والرعاية الذاتية، وتقليل الوقت في التركيز على المخاوف والقلق المتعلق بالعمل، ووضع حدود أقوى مع التواصل في العمل والعمل بعد ساعات الدوام الرسمي، وكذلك التركيز بشكل أفضل على النظافة الشخصية والنشاط البدني والصحة البدنية، وخلق مزيد من التوازن بين العمل والأسرة والنفس".