التوتر النفسي أحد أمراض الإنسان المعاصر
تجاوزت حدود الإصابة بـ (التوتر النفسي) الأفراد لتطال دائرة المجتمعات.. فازدحام السير في الطرقات، وصوت التلفزيون، ورنين التليفون، وضجيج المدينة، وغير ذلك قد أدى بالعديد من الناس ليجدوا شيئاً من ضالتهم في التأخر بالنوم بصورة أكثر من المعتاد، ليجدوا أنفسهم في اليوم التالي متأخرين عند الاستيقاظ أو يبقوا شبه كسالى طيلة اليوم التالي، وهذا أدى إلى مصادرة الكثير من جماليات الشعور بالحياة والعيش لدى شرائح كبيرة في المجتمعات، وكان من نتيجة ذلك، أن استفحلت أمراض عديدة أدت لتدهور المستوى الصحي العام، كالإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، والكوليسترول، والسكري، والاضطرابات النفسية، وكلها أمراض تسرع بالإنسان ليصل إلى القبر قبل حلول موعد أجله.

وبهذا الصدد أشارت إحصائية طبية أخيرة أن أكثر من (60%) من المترددين على العيادات الطبية هم من بين الأشخاص المصابين بالأمراض الناجمة عن حالات التوتر النفسي – ومما ينصح به الأطباء المختصون أن يكون (الاسترخاء) الخطوة المهمة التي ينبغي اتخاذها لمحاربة التوتر ووقفه من داخل الجسم الذي يفضل إبعاده (قدر المستطاع) عن مصادر الضجيج، لإعادة التوازن الطبيعي للمرء، وقضاء يومه براحة وهناء.

حوادث السير سبب أول لوفاة الشباب
تجدر الإشارة أن حوادث السير بدأت تأخذ منحىً خطراً أكبر، يهدد شرائح الشباب أكثر من غيرهم في أعز ما يملكوه وهي الحياة، أو تسبب لهم تلك الحوادث التي تقع على حين غرة بإصابتهم بعجز كامل، أو جزئي لا تقل عن الإصابة بأمراض مميتة كأمراض القلب والسكري والسرطان..

وتعزو السرعة في قيادة المركبات سبباً رئيسياً يؤدي إلى فقدان قُدرة السائق على السيطرة في قيادة سيارته، وأن الانطباع العام حول الأسباب الأخرى المسببة لحوادث السير، يشير أن ضعف الانتباه والانشغال بالكلام مع شخص ما داخل السيارة، أو استعمال الهاتف المتحرك.. أثناء السير، كلها تعتبر عوامل تُعيق ضبط حركة السيارة.

وأكيد فإن أسباب أخرى لحوادث السير تقف في مقدمة الاستعداد لاستقبال الموت، مثل تجاوز الإشارة الحمراء التي غالباً ما تُسبب الخطر على السواق الآخرين معاً وكذلك إهمال أو تأجيل بعض الإصلاحات الفنية للسيارة وعدم مراعاة السير بالسيارة وفقاً للسرعة المطلوبة في كل شارع، وعدم استعمال حزام الأمان.

وأكيد فإن توجّه دوائر شرطة المرور لتواجد نقاط اسعافية متحركة أو ثابتة على الطرق الخارجية و
السريعة، ستساعد على الحد من تأثير المضاعفات الصحية للمصابين. ومعلوم أن فئة الشباب التي تشكل الغالبية من بين سائقي المركبات يتعرضون أكثر من غيرهم إلى مآسي وويلات الإصابات في حوادث المرور، وهذا ما يستدعي تظافر الجهود الشخصية والاجتماعية لأجل إسداء النُصح للسائقين العموميين، وغيرهم، من ضرورة تهيئة كل المستلزمات في الخبرة لضمان السير الصحيح على الطرق؛ بما يتناسب مع تنفيذ التعليمات الإيجابية والوصول بسلامة إلى الأماكن المطلوبة.

‏نصائح‏ لتجنب التوتر‏‏ العصبي
\*‏ لعل أفضل علاج لمواجهة التوتر العصبي‏,‏ قد يكمن في المقولة الشهيرة التي تقول‏:‏ إلهي أعطني الشجاعة والقدرة علي تغيير الأشياء التي أقدر علي تغييرها‏,‏ والقناعة علي تقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها‏,‏ والحكمة علي معرفة الفرق بين الاثنين‏!!‏
‏
\*‏ فاحدث دراسة نفسية عن التوتر تقول أنه عند اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر‏,‏ يجب عدم الاعتماد علي أسلوب واحد للعلاج‏,‏ لان الخطط مجتمعة‏,‏ قد تأتي بنتائج إيجابية أكثر فعالية‏..‏ ويجب ملاحظة أن التوتر يمكن أن يكون أيضا إيجابيا علي صاحبه‏,‏ كما أنه سلبي‏!!‏ فكثير من القلق يخلق حب فضول وإثارة وتحد يا‏,‏ قد يدفع صاحبه إلى بذل جهد أكبر لتحقيق وإنجاز أعمال عظيمة‏,‏ بينما قليل من التوتر قد يخلق الضجر والاكتئاب‏!!‏

مواجهة التوتر‏!‏؟‏ \*‏ ومن أجل مواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي الذي تتعرض له يوميا‏,‏ مما يؤثر في صحتك البدنية‏..‏ إليك بأبجديات المواجهة‏,‏ وذلك بالاهتمام بالأساسيات‏:‏
‏
\*‏ أحرص علي أخذ كفايتك من النوم‏,8‏ ساعات علي الأقل‏,‏ وحاول أن تحصل علي غفلة لمدة‏10‏ دقائق في فترة بعد الظهيرة‏,‏ لتستعيد نشاطك باقي اليوم‏..‏
‏
\*‏ اقلب هرم الطعام لديك‏,‏ ابدأ بالخضراوات والفاكهة بكميات كبيرة وخفض من كميات اللحوم والدسم‏.‏
‏
\*‏ احرص علي أداء بعض التمرينات الرياضية‏,‏ فعند ممارسة الرياضة‏,‏ يفرز الجسم الأندروفين وبعض الكيماويات التي تساعد علي تهدئة حالتك المزاجية وتخفض من توترك العصبي والنفسي‏.‏
‏
\*‏ تنفس‏!!!‏ خذ نفسا عميقا وطويلا‏,‏ أخرجه ببطء‏..‏ فهذه الطريقة تساعدك علي أن تقلل من ضربات القلب

السريعة‏,‏ وتعود بك إلى حالة ما قبل التوتر‏..‏
‏
\*‏ أعط لنفسك دائما وقتا إضافيا..‏ فعندما يكون لديك الوقت الكافي في أعمالك اليومية‏,‏ سيحميك ذلك من الشعور بالتوتر واللهث من أجل إنجاز الأعمال‏..‏ يمكنك مثلا الاستيقاظ نصف ساعة مبكرا‏..‏
‏
\*‏ ابحث عن الأصدقاء الذين ترتاح إليهم نفسيا وتكون قادرا علي التحدث معهم بحرية وراحة وثقة‏,‏ واحرص علي قضاء وقت أطول مع أصدقاء مرحين يتمتعون بسلوك إيجابي وحب للمرح والضحك‏,‏ فمرحهم يمكن أن يكون معديا‏,‏ كما أن الاكتئاب عدوي هو الآخر‏!!‏
‏ \*‏ اضحك كثيرا‏..‏ ابحث عن الضحك والمواقف المرحة في الأفلام الكوميدية والكارتون والنكت‏,‏ وعند تعرضك لمشكلة قد تزيد من توترك‏,‏ ابحث فيها وعلي الفور‏,‏ الوجه الساخر لها‏,‏ حتي تسيطر علي توترك أو تخفضه‏.‏
‏
\*‏ أوجد التسامح داخلك‏,‏ أعط أعذارا للذين يضعونك في حالة توتر عصبي‏,‏ سيقلل ذلك من حنقك عليهم‏..‏
‏
\*‏ فرغ مشاعر الغضب والخوف والجزع عندك علي الورق‏,‏ بأن تكتب انفعالاتك‏..‏ وبعدها الق بالورق المكتوب‏,‏ وانس ما كتبته‏!!!‏
‏
\*‏ يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك‏,‏ فلا داعي للكلام وأنت غاضب‏,‏ وعندما يعود إليك الهدوء النفسي والسكينة‏..‏ وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك‏!‏
‏
\*‏ لا تحكم علي الآخرين‏,‏ وتذكر الحكمة القائلة لست زعيم هذا الكون‏,‏ فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك

الآخرين‏!!‏
‏
\*‏ كن عطوفا علي نفسك ولا تلومها كثيرا‏,‏ ولا تحملها تبعات الإخفاق في قرار أو تقدم خاطئ أو فشل في الحياة أو العمل‏!!‏ فعند ضياع فرصتك الأولي‏..‏ تذكر أن هناك حتما فرصا أخري قادمة‏!!‏ حتي لا تعيش في توتر عصبي دائم‏!!‏
‏
\*‏ عند شعورك بالتوتر بعد العجز عن حل مشكلة ما‏..‏ لا تتحرج في طلب العون من الأصدقاء والأقارب‏..‏ اطلب العون دائما متي تحتاجه‏,‏ فمحاولة حل مشاكلنا بمفردنا‏,‏ نثقل علي أنفسنا ونوجد جهدا خارقا قد لا نقوي عليه‏ وقد يلقينا ذلك في بحر لا نهائي من التوتر العصبي‏!!!‏

دراسة تؤكد: البكاء يخفف من التوتر النفسي
أظهرت دراسة طريفة أجراها الدكتور ويليام اتسن فري.. بمركز أبحاث العيون والدموع في مركز أبحاث سانت بول رامس الطبي أن البكاء مفيد لصحتنا النفسية والعاطفية.. وأنه من الخطأ أن نكبت رغبتنا في البكاء اذا واجهتنا ظروف تستدعي ذلك.

يقول د. فري ان الدموع تقوم بالفعل بتنظيف أعيننا ، وتلعب دورا حيويا ومهما في التخفيف من التوتر النفسي الذي يمكن ان يتسبب في تفاقم بعض الأمراض مثل قرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب غشاء القولون المخاطي.

وربط الدكتور فري بين التوتر والبكاء عن طريق تحليل آلاف من قطرات الدموع، واكتشف أن الدموع تحتوي علي هرمونات تنتجها أجسامنا حينما نخضع للتوتر النفسي ، لذلك فعند مانبكي فإن هرمونات التوتر تزول ، وبالتالي نشعر بالتحسن.

ومن المعروف أن المرأة تبكي أربعة أضعاف الرجل ، ويرجع سبب ذلك إلي أن المرأة لديها غدد دمعية أكبر حجما من الرجل.

والأهم من ذلك قول الدكتور فري أن عامل التكيف الحضاري موجود ، فلايزال من المقبول أن تظهر المرأة عواطفها أو تبكي ، بينما يتعلم الأولاد منذ سن مبكرة أن البكاء يعني فقدان السيطرة علي النفس ، وأنه عيب بالنسبة للرجل ، فينمو الطفل وهو قادر تدريجيا علي فصل نفسه عن عواطفه.

ويحثنا الدكتور فري في دراسته علي أن نبكي.. ويقول يجب علينا أن ننسي نظرة المجتمع حول مسألة الدموع ، فالبكاء ليس عيبا أو خطأ، كما أنه ليست هناك حاجة لأن نكون اقوياء طوال الوقت ، أو نحرم انفسنا من عملية ذرف الدموع الطبيعية العاطفية والصحية.