

هل لديك الكثير من الضغوط؟

تعلمي كيف تتحكمين في الضغوط حتى لا تتحكم بك!

إن تعلم التحكم في الضغط هي مهارة حياتية صعبة، لذا كوني مدركة لما هو أفضل ما ينجح معك في التقليل من الضغط غير الضروري، وكوني مسؤولة وأنت تديرين أعلى مورد لديك، ألا وهو الوقت.



إن الضغط أمر طبيعي، وقد يكون أمرًا صحيًا أو مدمرًا. فالضغط الجيد يحفزنا لنعمل باجتهاد، ونحصل على درجات جيدة، ونستعد لمواجهة التحدي، أو ينقذ حياتنا في حالة طارئة. لكن الضغط السيئ قد يكون ساحقًا؛ وقد يؤدي بنا مستوى قليل ثابت من الضغط إلى الشعور بالاجهاد، ويضعف أجهزة مناعتنا، ويؤدي لأمراض أخرى كالإكتئاب.

أكثر. أنت لن تزودي خزان وقود سيارتك بالمخلفات وتتوقعين أنها ستسير بشكل طبيعي، والأمر بالمثل فيما يتعلق بجسمك.

• عدم ممارسة الرياضة

• ثبت أن التمرين المنتظم يُقلل من الضغط، وسوف يفيد جسمك بدنيًا، ويخفف من التوتر، ويقاوم الضغط السيئ، ويساعد على الاسترخاء، ويساعد حتى على النوم بشكل أفضل. لذا اذهبي للتمشية، أو قودي دراجتك.. فقط ابدئي بالتحرك!

• السعي للكمال

• اجتهدي لتقديمي أفضل ما لديك، وكوني واقعية فيما يتعلق بما يمكنك أو لا يمكنك تحقيقه. فتوقع الكمال يخلق ضغطًا للجميع، ويدمر العلاقات التي تهتمين لأمرها.

• عدم التنظيم

• ابقِي على حقيبتك و«دولابك» وغرفتك وكل نواحي الحياة مرتبة ومنظمة. إن الترتيب يأخذ وقتًا وجهدًا، لكنه سيخلصك من الضغط غير المرغوب فيه.

• ضغط الأقران

• كوني متفهمة أن معظم المراهقين الذين تكونين برفقتهم يشعرون بنفس الضغوط، لذا قد يساعدك أن تجدي أشخاصًا آمنين لتتحدثي معهم وتشاركهم خبراتك. وأيضًا قد يكون كتابة أفكارك ومشاعرك نوعًا من المساندة.

• تناول الطعام غير الصحي

• لكن صادقين، إن الوجبات السريعة غير الصحية طعمها لذيذ، ورخيصة نسبيًا (أحيانًا) وسهلة. لكن التغذية الجيدة تساعد على التخفيف من الضغط، لأنك تشعرين أنك في حال أفضل ولديك طاقة.

٧ مسببات للضغط غير الصحي • المشغوليات

• حددي أولوياتك عن طريق تصنيف ما عليك فعله (مدرسة، واجب أو مشروع)، مقارنة بما تحبين أن تفعليه (أنشطة رياضية، النادي). لا تقارني نفسك بالآخرين، فأنت متفردة ويمكنك القيام بعدد محدود من الأشياء على نحو جيد.
• كوني انتقائية عند التعهد بالتزامات، فقولك نعم لأمر ما، يعني قولك لا لأمر آخر.

• الإجهاد

• يحتاج من هم في مرحلة المراهقة لحوالي 10 ساعات من النوم ليلاً؛ لأن أجسامهم تنمو وتنضج بسرعة.

• الكثير من الضغط قد يجعل النوم صعبًا. إذا كان هذا الكلام يصفك، فلتتحدثي مع والديك، أو طبيبك، أو مشير، أو شخص كبير تثقين فيه.