



الأعراض النفس-جسدية



Project co-funded by
the European Union

أبعاد
abod



International Medical Corps
الهيئة الطبية الدولية

ترتبط صحّتنا الجسديّة ارتباطاً وثيقاً بوضعنا النفسيّ وخاصةً بطريقة تفكيرنا. فالتفكير الإيجابي يساهم بتسريع عملية الشفاء من الأعراض الجسديّة في حين أن التفكير السلبي قد يسبّب لنا أعراضاً جسديّة عديدة تدعى أعراضاً "نفس-جسديّة".

ما هي الأعراض النفس-جسديّة...؟

هي عوارض جسديّة تصيب خاصّةً الأحشاء الداخليّة ووظائفها، يصاب بها الفرد نتيجة أحداث وأسباب نفس-عاطفيّة. على سبيل المثال: أمراض القلب، الضغط، الأمراض الجلدية، أوجاع المعدة، الشعور الدائم بالرهق، آلام الظهر وغيرها.



فيما يلي بعض الإرشادات العملية التي قد تساعد في التغلّب على الأعراض النفس-جسديّة...

- أخبر/ي الآخرين عن مشاعرك ولا تمنع/ي نفسك عن البكاء: تحدث/ي مع صديق/ة أو مع أفراد عائلتك أو شخص موضع ثقة وأخبره/ي عن مشاعرك ومشاعرك إذ ذلك يخفّف عنك ثقل/ي من مشاعرك.
- مهمما كان نوع الغذاء المتاح في محيطك، احرص/ي على تناول يومياً 3 وجبات أساسية غنية بالخضار والجوب - إن أمكن - فالغذاء الصحي يمنحك طاقة ونشاط وحيوية.
- تجنّب/ي المشروبات المنبّهة، المشروبات الغازية والقهوة فهي تشعرك بالتوتر وتحمك من إمكانية الإسترخاء وتحمك من النوم.
- إحث/ي عن وسائل الترفيه المتاحة وخاصة تلك التي تستحوذ على تركيزك كلعب طاولة النرد والشدة. وسائل الترفيه هذه تشتت من انتباهك عن الأمور السلبية وتساعدك في قضاء أوقات مرحة وسعيدة.
- رغم عدم توفر الشروط المعيشية والمسكن الأمثل، حاول/ي قدر الإمكان أن تنال/ي قسطاً وافياً من النوم. فقلة النوم تُج اضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها. فحريّة الإنسان الراسخ إليه ما يعادل متوسط 8 ساعات نوم يومياً.
- مارس/ي التمارين الرياضية كالركض والهرولة وكرة القدم وغيرها فهي تساعدك إلى حدّ بعيد في الشعور بالسعادة والتفكير بصورة جليّة.
- على قدر إمكانيّاتك، ساعد/ي الآخرين (مثل التطوع في الأنشطة الإغاثة الإنسانية، مساندة المسنين، يد العون إلى كل عاجز في محيطك...) فالعطاء يشعرك بالإكتفاء والثقة.
- إستشر/ي أخصائياً نفسياً في حال قيامك بمعظم الإقتراحات الواردة في هذه البطاقة دون أن تشعر/ي بتحسّن أو في حال واجهت/ي صعوبة في تطبيقها.