

# الاحترق النفسى

أعراضه وكيفية التغلب عليه  
لإعادة التوازن إلى حياتك



مركز دعم  
الصحة السلوكية  
Behavioral healthcare center

كل واحد منا معرض للإصابة بما يسمى (الاحتراق النفسي) أو باللغة الانجليزية (Burnout) الذي يمكن أن يصيب نماذج مختلفة من الأشخاص، كالإنسان الطموح مثلاً الذي يتطلع لتحقيق الكثير من الأهداف، أو يعتقد أنه يمكنه فعل كل شيء، وبالتالي يحمل نفسه أكثر من طاقتها، ويضغط على نفسه لحد كبير، مما يجعله ضحية للاحتراق النفسي، وهناك أيضاً الشخص الذي يفشل في وضع الحدود أمام طلبات الآخرين، وبالتالي لا يستطيع أن يقول لنفسه أو للآخرين (لا) لذلك يتوجب الانتباه والحذر من هذه الحالة التي تتسم بالشعور بالإجهاد النفسي والبدني، والشعور بالضعف وعدم القدرة على الإنجاز، وتلاشي الطاقة الإيجابية والرغبة باستمرار الحياة، وفي السطور التالية يعرض د. مأمون مبيض، استشاري الطب النفسي، ومدير إدارة العلاج والتأهيل في مركز دعم الصحة السلوكية، بالتفصيل الأعراض النفسية والسلوكية للاحتراق النفسي، وعوامل الخطر التي قد تسبب هذه الحالة وكيفية مواجهتها .

## ماهو الاحتراق النفسي ؟

هو حالة تنتج من التوتر النفسي الشديد الذي يؤدي لمجموعة من الأعراض كالشعور بالتعب والإجهاد البدني والنفسي والعقلي، والشعور بالضعف والعجز والتقصير وعدم القدرة على الإنجاز، والشعور بالانفصال عن الواقع المحيط، ولذلك يشعر الشخص المصاب بالاحتراق النفسي بأنه لم يعد قادراً على العطاء وأداء الواجبات التي كان يقوم بها بشكل فعال، سواء في حياة أو الاجتماعية أو عمله ومهنته، ولا يحدث الاحتراق النفسي فجأة، إنما تبدأ الإصابة به بشكل تدريجي، كتسرب الماء ببطء، ويمكن للإنسان أن ينتبه مبكراً لمؤشرات الأوليّة، فيعمل على إيقاف التدهور وتجنب الإصابة به .

## العلامات والأعراض الأوليّة

هناك علامات ومؤشرات أولية تدلنا أننا على وشك الإصابة بالاحتراق النفسي، مما يستدعي التنبه لها قبل فوات الأوان، وتتراوح هذه المؤشرات المبكرة بين الخفيفة جداً والشديدة، ولذلك كلما انتبهنا لها بشكل أبكر كلما كانت النتائج أفضل وهي كالتالي:

## الأعراض الجسدية

- الشعور بالتعب والإجهاد البدني المزمّن، وإستنزاف الطاقة معظم الوقت.
- الشعور بأعراض مثل (الصداع، ألم الصدر والعضلات، خفقان القلب، عسر الهضم، الدوار)
- ضعف الشهية للطعام ونقص الوزن.
- انخفاض مناعة الجسم وكثرة الإصابة بالأمراض، وكثرة تناول الأدوية.
- ضعف الرغبة الجنسية.
- الإدمان على سلوكيات مختلفة.
- الأرق واضطرابات النوم.

## الأعراض النفسية

- الشعور بالتعب والإجهاد النفسي، والقلق مما هو أّت.
- كثرة النسيان وضعف الانتباه والتركيز.
- النزق ونفاذ الصبر وسرعة الانفعال.
- ازدياد حالة التشاؤم والاكتئاب والنظرة السلبية للعالم.
- الشعور بعدم الرضى وانعدام القيمة الذاتية، والإحساس بالإنجاز.
- الشعور بعدم فائدة وجدوى كل شي.
- الشعور بالعجز والضعف واليأس والهزيمة.
- الشعور بفقدان المتعة والافتقاد للدافع والرغبة بعدم الحياة.

## الأعراض الاجتماعية السلوكية

- الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- عزل النفس عن الآخرين والميل للعزلة والانطواء على الذات.
- ضعف القدرة على التواصل وصعوبة العمل مع الآخرين.

- ضعف الأداء وتراجعته، وعدم إنجاز الأعمال والمشاريع.
- التنصل من المسؤوليات.
- كثرة التأخير والتغيب عن العمل ، وزيادة التعرض لحوادث العمل.
- السخرية والاستخفاف بجهود الآخرين.
- كثرة الخلافات مع الآخرين، وقلة تقدير مشاعرهم وحاجاتهم بما فيها الخلافات الأسرية، والخلافات مع الأصدقاء.

### أسباب الإصابة بالاحترق النفسي

- صعوبة قول «لا» وضعف القدرة على وضع الحدود على ما يطلبه الآخرون.
- الميل لحب الكمال أي الحاجه لإنتاجية عالية المستوى في كافة مجالات الحياة.
- تحمّل الكثير من المسؤوليات بدون وجود المساعدة الكافية من قبل الآخرين.
- تحمّل الشخص لما هو فوق طاقته
- ضعف التواصل مع الآخرين والإفتقار إل العلاقات الحميمة الداعمة.
- الإنشغال بالعمل بشكل كبير، وبدون أخذ الوقت الكافي للراحة والترفيه، وإقامة العلاقات الاجتماعية.
- ضعف التنظيم و المهارات الادارية.

### طرق مواجهة الإحترق النفسي

إذا شعرت بوجود بعض الأعراض السابقة لديك، فهذا يدل على احتمال إصابتك بالإحترق النفسي، وهنا عليك أن تأخذ أولاً بعض الوقت لتقييم التوتر والضغط الذي تعيشه في حياتك، وبالتالي العمل على تخفيفه قبل فوات الأوان، وذلك عبر التحرك سريعاً لمواجهة هذه الأعراض قبل أن تستفحل و تصل بك إلى حالة الانهيار الكامل، لذلك من الهام أن تقوم بإجراء بعض التغييرات البسيطة في نمط حياتك، التي يمكن أن يكون لها نتائج فعالة جداً تساعد في إعادة التوازن لحياتك، وتذكر بدايةً أن ما تعاني منه هو ردود فعل إنسانية طبيعية لوضع غير طبيعي، وليس العكس.

## ١ - إكتشف الأسباب

كي نستطيع مواجهة حالة الاحتراق النفسي، ينبغي أن نتعرف أولاً على الأسباب التي أوصلتك إلى التوتر الشديد، ومن ثم الإصابة ببعض الأعراض السابقة.

## ٢ - تعلم كيفية إدارة التوتر

اعلم أنه يمكنك السيطرة على التوتر عندما نتعلم كيف تديره وتتحكم به، فهذا الأمر يساعدك على إستعادة توازنك.

## ٣ - تعلم طقوس الاسترخاء

حاول أن تبدأ يومك بالاسترخاء، فعندما تستيقظ صباحاً لاتنهض بسرعة من الفراش، بل حاول أن تتفق ١٥ دقيقة على القل من التأمل الذي يمنحك الهدوء والسكينة، أو يمكنك ممارسة بعض تمارين التمدد الخفيفة، أو قراءة شيئاً ما يلهمك ويثير شغفك.

## ٤- مارس العادات الصحية

اهتم بنفسك وبإشباع حاجاتك الأساسية كالغذاء والنوم والراحة، وتأكد أنه عندما تتناول الأطعمة الصحية وتشارك بشكل منتظم في الأنشطة الجسدية الحيوية، وتحصل على كثير من الراحة والنوم العميق، عندها يمكنك امتلاك الطاقة والمرونة لمواجهة متاعب الحياة ومتطلباتها المختلفة.

## ٥- مارس هوايات تحبها

حاول أن تمارس الهوايات المفضلة لديك، أو مارس نشاطات جديدة لم تفعلها من قبل، أو إبدأ بعمل مشروع ما فيه الكثير من المتعة والمرح، وقم ببعض الأعمال الروتينية البسيطة التي تدخل البهجة إلى قلبك.

## ٦- ضع الحدود

حاول أن لا تجهد نفسك، وتعلم كيف تقول كلمة «لا» امام المطالب الكثيرة التي تجهدك وتضغط على وقتك.

## ٧- تجنب الميل للكمال

تجنب تحميل نفسك فوق طاقتها سعياً وراء الكمال، فالكمال لله وحده.

## ٨- أعد النظر في ترتيب نمط حياتك

تشير حالة النضوب بلا شك إلى أن هناك شيء ما هام في حياتك لا يسير على نحو صحيح، لذلك التعرض لهذه الحالة يمكن أن يكون فرصة لإعادة اكتشاف وتحديد ماهي أهدافك وأولوياتك في الحياة، والأمور التي تسعدك حقاً، وذلك من أجل تغيير مسار حياتك وفقاً لذلك.

## ٩- اطلب الدعم والمساندة

عندما تشعر بأنك مصاب بالإرهاك النفسي الشديد، حاول أن تتحدث مع الأشخاص المحبوبين لديك، والذين تثق بهم، وذلك من أجل طلب دعمهم ومساندتهم، وعبر لهم عن مشاعرك وعواطفك، فالمشاركة البسيطة لمشاعرك وأفكارك مع الآخرين يمكن أن تخفف كثيراً من همومك والأعباء التي تثقل كاهلك، وحاول الاستفادة قدر الإمكان من ملاحظات الناس من حولك.

## ١٠- تجنب علاج ذاتك بالأدوية دون استشارة الطبيب.

### د. مأمون مبيض

استشاري الطب النفسي

مدير إدارة الخدمات العلاجية والتأهيلية

مركز دعم الصحة السلوكية



✉ 3474 Doha - Qatar

☎ (+974) 44 271 720

☎ (+974) 44 272 030

@ info@bhc.org.qa

🌐 www.bhc.org.qa

📷📺📱 bhc\_qatar