



ما هو الإرهاق العقلي ؟

الإرهاق العقلي هو أحد أعراض الإجهاد على المدى الطويل. ويمكن أن تؤثر على الصحة الجسدية، مما يجعل الشخص يشعر بالإرهاق الجسدي.

من الممكن القيام ببعض الخطوات تساعد في التخفيف من إجهادك العقلي ، وستقضي بعد ذلك على بعض الإرهاق الذي تشعر به.

التماس المساعدة الطبية للإرهاق العقلي أمر شائع، حيث يعمل المعالجون جنباً إلى جنب مع المرضى للمساعدة في تطوير آليات تكيف صحية ، كما يقوم الأطباء بتقديم المساعدة بعلاجات مثل مضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للقلق عند الحاجة.

ووفقاً لـ Medical News Today ، يمكن أن يؤثر الإرهاق العقلي على الصحة البدنية ، مما يسبب شعور الشخص بالإرهاق الجسدي.

ما هي أعراض الإرهاق العقلي؟

مرونة عاطفية منخفضة

الشعور بالتوتر أو القلق

السخرية أو **التشاؤم** ، والشعور وكأنه لا شيء يسير على ما يرام

اللامبالاة (شعور بعدم الاهتمام)

صعوبة في التركيز

مشاعر العجز

الإرهاق البدني أو التعب

مشاكل النوم (النوم أكثر من اللازم أو القليل جداً)



مشاعر الإرهاق

انخفاض مستوى الحافز لدى الشخص

الشعور بالتشتت أو الارتباك

صعوبة في الذاكرة

الصداع

زيادة الوزن أو فقدانه بصورة غير معتادة

تغير الشهية

الاكتئاب / أعراض الاكتئاب

التفكير في الموت

حدة في الطباع وسرعة الانفعال

ما هو الفرق بين الإجهاد والإرهاق العقلي؟

الإجهاد تجربة شعورية تمر بنا جميعا - انها استجابة الجسم الطبيعية لحالات جديدة، مخيفة، مثيرة للقلق، الخ. الاستجابة البيولوجية هي موجة من هرمونات الإجهاد (الأدرينالين والكورتيزول) التي تساعدنا على الرد بسرعة على التهديدات المتصورة أو حالات الضغط العالي. مع الإجهاد، وبمجرد إزالة مصدر "التهديد"، سوف يتوقف جسمك عن إنتاج موجة زائدة من الهرمونات ويعود إلى الحالة الطبيعية.

الإرهاق العقلي هو أحد أعراض الإجهاد طويلة الأمد. عندما تتعامل باستمرار مع الأشياء التي تنشط استجابة الإجهاد الطبيعية في الجسم، تظل مستويات الكورتيزول والأدرينالين عالية، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى التداخل مع الوظائف الطبيعية لجسمك (مثل الهضم والنوم والجهاز المناعي، وما إلى ذلك).

ما الذي يسبب الإرهاق العقلي؟



الإرهاق الذهني أو “الإنهك” هي مصطلحات غالباً ما تستخدم لتفسير الشعور بالإرهاق أو الإجهاد بشكل عام حول الأشياء المتعلقة بعملك ، ولكن يمكن أن يكون الإرهاق العقلي بسبب فترة طويلة من الإجهاد المستمر في أي مجالات من حياتك. يمكن أن يكون عملاً، قد يكون حياتك المنزلية، أو يمكن أن يكون مزيجاً.

يمكن أن يكون سبب الإرهاق العقلي وظائف الضغط العالي ، والعمل لساعات طويلة ، وعدم الرضا في العمل ، أو كونك مقدم الرعاية لفرد مريض من الأسرة ، أو فرد متعايش مع مرض مزمن ، أو موت مفاجئ لأحد المقربين ، أو ضعف التوازن بين العمل والحياة ، أو نقص الدعم الاجتماعي ، أو عدد من العوامل الأخرى.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت منهك عاطفياً؟

قدم موقع [علم النفس](#) اليوم مخزون من المعلومات المفيدة عن ” الإرهاق العاطفي ” يمكن الاستفادة منها :

حالة الضحك والابتسام بشكل أقل من المعتاد ، حتى في المواقف المضحكة.

الحواس تبدو في حالة ملل وإرهاق ولذلك تجد صعوبة في تذوق الطعام ، وردة الفعل تجاه الموسيقى أو الأصوات هي نفسها تمر من غير تفاعل أو ردة فعل ، والميل لارتداء الملابس السوداء أو الرمادية بشكل دائم.

عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً أغلب اليوم

التنشئة الاجتماعية أمر صعب. عندما تكون مع الأصدقاء أو العائلة، تشعر بالانفصال والاضطرار إلى الاهتمام بما يقولونه.

حدوث حالة من الذعر والفرع بسبب الأصوات، والضوضاء أو الحركة. الشعور بحالة من العصبية و التوتر.

تبدو أكثر غضبا مما كنت عليه ، وخاصة أثناء الاتصال عبر الانترنت أو على الهاتف.

مستوى القلق أعلى من المعتاد، خاصة مع كثرة الحشود وحركة المرور، والشعور بالخوف من الأماكن المغلقة.

البكاء بسهولة أكبر، لا سيما خلال مشاهدة الأفلام والتقارير الإخبارية المحزنة والقصص العاطفية وحتى العروض ذات النهايات السعيدة.

إذا كانت هذه أحد الإشارات تبدو مألوفة، فقد تكون تعاني من إرهاق عقلي أو عاطفي.



كيف يمكنك علاج الإرهاق العقلي؟

هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها تساعد على تخفيف التوتر العقلي .

إزالة مصدر الضغوطات من حياتك

إذا كنت غارقًا في مهامك في العمل، فكّر في طلب المساعدة أو تفويض بعض المهام إلى الآخرين، إن أمكن. إذا كنت تشعر بالإرهاق في المنزل، ففكر في الاستعانة بأحد للمساعدة مثلًا مربية أطفال .

احتفظ بدفتر يوميات

الكتابة يمكن أن تكون مفيدة من الناحية العلاجية. الكتابة عن الأشياء التي تكون ممتنًا لها (خاصة في وقت من حياتك تشعر فيه بالارتباك) يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على صحتك العقلية أكثر مما تتوقع. وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان (وتمارين التعبير عن الامتنان) غالبًا ما يكون لديهم شعور أعلى بالرفاهية ، وأعراض أقل للمرض الجسدي ، وتوتر أقل ، ورضا أكبر عن العلاقة.

ممارسة الرياضة بانتظام

في حين قد لا يكون لديك الوقت لزيارة صالة الألعاب الرياضية، هناك عدد من الطرق التي يمكن دمجها قليلًا في نظام حياتك تتمكنك من ممارسة الرياضة عبر الأنشطة اليومية الخاصة بك، مثل أخذ الدرج في كثير من الأحيان بدلا من المصعد في العمل، والاستيقاظ في وقت مبكر للذهاب للنزهة ، تشغيل أو حتى القيام ببعض النشاط البدني أثناء مشاهدة التلفزيون في نهاية اليوم.

وجدت دراسة أجريت عام 2010 على 533 من ضباط الشرطة السويسرية وجهاز الطوارئ أن التمارين مرتبطة بتحسين الصحة وحمايتها فعليًا من المشاكل الصحية المرتبطة بالتوتر. أفاد المشاركون في هذه الدراسة أيضًا أنهم أكثر استعدادًا للتعامل مع الإجهاد المزمن لوظائفهم.

دمج تقنيات الاسترخاء في روتينك اليومي

وفقًا لدراسة أجريت في بانكوك عام 2013 ، فإن التأمل يخفض مستويات الكورتيزول في الدم ، مما قد يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتوتر. إذا لم تكن مهتمًا بالتأمل ، فقد تكون أشكال الاسترخاء الأخرى ، بما في ذلك اليوجا ، وتمارين التنفس العميق ، والتدليك ، والعلاج العطري ، أو التاي تشي مفيدة أيضًا.



ضبط أنماط النوم

النوم ضروري لرفاهيتك العاطفية. يقترح HealthLine تطوير روتين وقت النوم والالتزام به. يمكن أيضًا أن يكون مفيدًا بشكل خاص إذا حدث هذا الروتين في نفس الوقت تقريبًا كل مساء. يمكن أن يكون هذا عن طريق القيام ببعض القراءة الخفيفة على سبيل المثال لبضع دقائق قبل النوم في نفس الوقت كل ليلة.

طلب المساعدة الطبية من طبيب أو معالج

الإرهاق العقلي هو أمر حقيقي وصعب التعامل معه ، وقد يكون البحث عن علاج طبي من أفضل الخيارات التي تتخذها. يمكن للمعالج ، على سبيل المثال ، تزويدك بالأدوات التي تحتاجها للتعامل مع الضغوطات اليومية. يمكن للطبيب أن يتحدث معك عن الأعراض التي تعاني منها ، وربما يصف الأدوية (مثل مضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للقلق) إذا شعر أنها قد تكون مفيدة.