

علم النفس - مجتمع

10 أعراض للإصابة بالإجهاد



د. ماريا جرامينو

كثبت د. ماريا جرامينو إحصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب □ □ □

ترسل لنا أجسامنا وعقولنا إشارات بشكل مستمر، حتى ننتبه للمعاني تلك الإشارات ونصرف وفقاً لها.

- 1 - الأرق.
  - 2 - الصداع.
  - 3 - آلام العنق والظهر.
  - 4 - ارتفاع ضغط الدم.
  - 5 - ضيق التنفس.
  - 6 - مشكلات الجهاز الهضمي (كالإمساك، والإسهال، والغازات، والارتجاع).
  - 7 - الانفعال.
  - 8 - الإعياء.
  - 9 - الأمراض الجلدية.
  - 10 - الرغبة المستمرة في البكاء.
- هل تعاني من أي من هذه الأعراض؟ إذا كنت تعاني من أي منها، فعليك أن تصارح نفسك بذلك. كيف تصرف عندما تعاني من أي من هذه الأعراض؟ هل بإمكانك أن تتوقف لبرهة، وتسال نفسك عما يسبب

لك هذه الأعراض، وهل تحاول الاعتناء بنفسك بطريقة أفضل؟ أم أنك لتجأ بكل سهولة إلى تناول قرص من الدواء؟

تبدل أجسامنا قساري جهدها لترسل لنا إشارات واضحة تدل لنا أننا لا نعني بانفسنا بالقدر الكافي، وهذا هو ما تقصده أعراض الإجهاد. لكننا نكون مخطئين إذا ما استجبنا لهذه الأعراض التي تظهر علينا بمجرد تناول العقاقير والأدوية، بدلا من أن نحاول إدارة الإجهاد الذي نشعر به بطريقة سليمة.

فمثلا عندما نشعر بالصداع، فإننا نستعمل اللجوء لتناول عقار «إيبوبروفين» أو «اسيتامينوفين»، وعندما نشعر بالإنهاك، فإننا نحسب قذحا من النوم أو للتقليل من التوتر

ومشروبات الطاقة. وهذه المواد قد تقوم بدورها في تخفيف أعراض الإجهاد، بحيث تجعلنا لا نشعر بالحاجة.

لكن الجانب المفقود في هذه المعادلة هو مفهوم الوقاية من الإجهاد، فما يساعد على إخفاء أعراض الإجهاد بشكل مؤقت، ليس هو ما يحتاجه جسمك، عندما أصدر هذه الإشارات، إن ما يحتاجه جسمك، حقيقة، هو أن تقوم باكتشاف سبب ظهور تلك الأعراض من البداية.

فمثلا عندما تشعر بالصداع نتيجة للإجهاد، فإن جسمك من خلال هذا الشعور يقوم بتنبيهك بأنك تحتاج إلى شيء ما. ربما يكون الاحتياج هو لمزيد من النوم أو للتقليل من التوتر



Drop of Change

- www.dropofchange.com.kw
- tel: 22444428 - 22444429
- mobile: 60495750
- الشرق - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.

NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

دق سلف الحين وخلي صيفك زين

**Tucson**  
توسان 2016  
D629

وسائد هوائية مزدوجة - عجلات ألومنيوم 17" إضاءة LED - بلوتوث

5,599 د.ك

**SANTAFE**  
سانتافي 2016  
C468

عجلات ألومنيوم 18" - مثبت سرعة بلوتوث - نظام التحذير الخلفي

6,699 د.ك

**GRAND SANTAFE**  
جراند سانتافي 2015  
6181  
كاملة المواصفات

نظام الملاحة العالمي - عجلات ألومنيوم 19" مقاعد جلد - إضاءة LED - فتحة سقف بانوراما - إضاءة زينون - مقاعد كهربائية

9,499 د.ك

10,750 د.ك

1000 لتر بنزين مجاناً | تأمين ضد الغير مجاناً | تسجيل المرور مجاناً

شركة شمال الخليج التجارية  
NORTHERN GULF TRADING CO.

1 808 444

24397741

http://brilliant.hyundai.com | www.hyundai.com/kw

HyundaiKuwait

الزمانان: فروع جديدة للتوثيق في مجمع الوزارات وحولي والجهراء بالفترة المسائية

أكد وكيل وزارة العدل بالتكليف وكيل التسجيل العقاري والتوثيق د.بدر الزمانان أن وزارة العدل ماضية في تبسيط الإجراءات والتسهيل على المواطنين وتسريع إنجاز المعاملات واختصار الوقت قدر المستطاع، وذلك ترجمة لتوجيهات وزير العدل ووزير الأوقاف والشؤون الإسلامية يعقوب الصانع وتفعيلا لشعار العدالة الناجزة وانه من هذا المنطلق فقد تم افتتاح الفترة المسائية لأعمال التوثيق بالإدارة المركزية بمجمع الوزارات ومحكمة حولي ومحكمة الجهراء، وذلك ابتداء



د. بدر الزمانان

من الساعة الثانية بعد الظهر وحتى الساعة 6 مساء يومياً. وقال د.الزمانان أنه قد تم توفير الكوادر اللازمة لإنجاز جميع الأعمال المنوطة بها إدارة التوثيق من توكيلات وغيرها تحقيقا لمطالب جميع المراجعين وللقضاء على أي ازدحام أو تكديس في مقر الإدارة الرئيسية وفروعها خلال الفترة الصباحية، مشيراً إلى أن افتتاح الفترة المسائية بتلك الفروع بجانب مجمع الوزارات سيسمح بتسريع وتيرة العمل على الوجه الأمثل وإنجاز جميع معاملات المواطنين والمقيمين في أسرع وقت ممكن. وأشار د.بدر الزمانان إلى أنه تم توفير 8 موظفين من الذين أدوا القسم نهاية الأسبوع الماضي وتوزيعهم على مراكز الخدمة بالمحافظات لسد جميع جوانب النقص في هذه المراكز سواء في الفترة الصباحية أو المسائية، وذلك وفقاً لحاجة أي من هذه المراكز ولرؤية القائمين عليها. وأهاب د.الزمانان بجميع المراجعين مواطنين ومقيمين التوجه إلى هذه المراكز في الفترة التي يختارونها سواء الصباحية أو المسائية، وذلك ابتداء من اليوم الاثنين 17 الجاري، مشيراً أيضاً إلى أن مراكز الخدمة التابعة لوزارة العدل التي تعمل في الفترة الصباحية والمسائية هي برج التحرير والجهراء وجابر العلي أما مركز جليب الشيوخ فيعمل خلال الفترة الصباحية فقط، مجدداً تأكيداً أن وزارة العدل أخذت على عاتقها تبسيط جميع الخدمات التي تقدمها قطاعاتها المختلفة والتي بدأتها بافتتاح فروع لها في جميع المحافظات إضافة إلى الربط الآلي بين قطاعات الوزارة والوزارات الأخرى ذات الصلة تحقيقاً لذلك الهدف.

«الحر يقتلهم» رصدت انتهاكات شركات النظافة والمقاولات لعمالها

ليلى الشافعي

دعا رئيس لجنة العمالة المهاجرة في الجمعية الكويتية لحقوق الإنسان فائز السلطاني الهيئة العامة للقوى العاملة إلى تكثيف الحملات على شركات النظافة والمقاولات لمنع استغلال العمالة المهاجرة. وقال السلطاني إن بعض الشركات تنتهك حقوق الإنسان وتقوم بتشغيل عمالها وموظفيها لساعات عمل تتجاوز بكثير ساعات العمل المسموح بها في قانون العمل في القطاع الأهلي المادة رقم 64 بشأن عدم جواز تشغيل العمال لأكثر من 8 ساعات يومياً أو 48 ساعة أسبوعياً، كما تقوم بحرماتهم من الإجازات السنوية وإجبارهم على العمل في ظل ظروف عمل غير مناسبة وغيرها من الانتهاكات التي تحرم العمال من حقوقهم. من جانبه، قال منسق حملة «الحر يقتلهم» مشاري السند أن الحملة رصدت خلال الفترة الماضية انتهاكات تقوم بها بعض شركات النظافة المتعاقدة مع جهات حكومية، بحيث تقوم بإجبار العمال على العمل وقت الظهيرة مخالفة بذلك القرار الإداري للهيئة العامة للقوى العاملة رقم 535 لسنة 2015 بشأن حظر تشغيل العمال في الأماكن المكشوفة من الساعة 11 ظهراً إلى الساعة 4 مساءً من أول يونيو وحتى نهاية أغسطس واعتبر السند أن مثل هذه الانتهاكات تحاول الإساءة لمكانة الكويت في حماية حقوق الإنسان خاصة أن الكويت أصبحت مركزاً للعمل الإنساني في ظل القيادة الإنسانية لصاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد. ودعا السند أصحاب الأعمال احترام القانون وحماية حقوق العمال وتهيئة بيئة عمل لائقة لهم.



فائز السلطاني