



ميديكلينيك
مستشفى الجوهرة

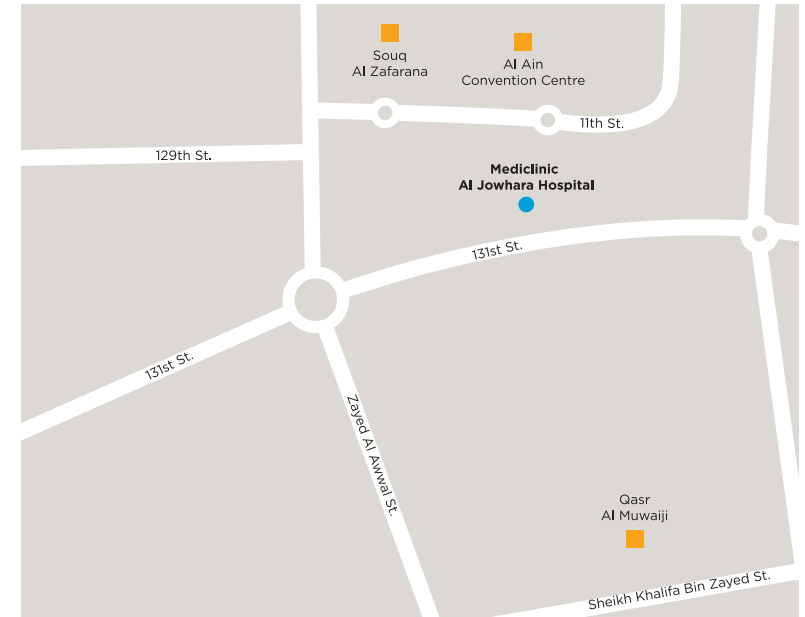
الحفاظ على الصحة في سن الأمل



مدينة العين، منطقة الجيمي
ص.ب. ٢٢٢٧٦٦، العين الإمارات العربية المتحدة
ت: ٨٠٠ ٢٠٠٠
ف: +٩٧١ ٣ ٧٣٥ ٩٦٧٥

AL AIN CITY, AL JIMI AREA
P.O. BOX 222766, AL AIN UAE
T: 800 2000
F: +971 3 735 9675

aljowhara@mediclinic.ae
www.mediclinic.ae



EXPERTISE YOU CAN TRUST.

UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND

أعراض سن الأمل على الجهاز البولي التناسلي (الناتجة عن نقص الإستروجين)

• جفاف المهبل:
شعور بعدم الراحة أثناء الجماع أو ممارسة الأنشطة اليومية

• سلس البول:
قد تضعف عضلات قاع الحوض في سن الأمل مما يؤدي إلى تسرب البول

• عجوى المسالك البولية:
تغيرات في المسالك البولية، مما يزيد من فرص الإصابة بالعدوى

• الألم أثناء الجماع:
يؤدي جفاف المهبل وترقق جداره إلى شعور بعدم الراحة أثناء العلاقة الجنسية

• حكة أو حرقة في الأعضاء التناسلية

• انخفاض الرغبة الجنسية

تؤثر هذه الأعراض تأثيراً كبيراً على جودة حياة المرأة في سن الأمل، لكن يمكن التحكم فيها من خلال العلاج بالهرمونات البديلة، والمُزطبات أو المُزلقات المهبلية، وتمارين تقوية عضلات قاع الحوض، وأدوية سلس البول، ومستحضرات الإستروجين الجل المهبلية.

هل هناك مخاطر للعلاج بالهرمونات البديلة؟

فيما مضى، وعندما كان العلاج بالهرمونات البديلة قاصراً على الحبوب فقط، أفادت الدراسات بأنه على الرغم من فاعلية العلاج بالهرمونات البديلة في تقليل أعراض سن الأمل، فقد انطوى هذا العلاج على مخاطر مُعينة مثل: زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، والسكتات الدماغية، وأمراض القلب، والجلطات الدموية.

ثبتت قدرة الأشكال الجديدة للعلاج بالهرمونات البديلة التي تعتمد على تركيبات مُطابقة للهرمونات البشرية في تقليل هذه المخاطر؛ لأنها تأتي بنفس البنية الجزيئية للهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم.



ما المقصود بانقطاع الطمث (سن الأمل)؟

انقطاع الطمث هو العملية البيولوجية الطبيعية التي تمرُّ بها المرأة عادةً بين أواخر سن الأربعين إلى منتصف سن الخمسين، حيث تتوقف الدورة الشهرية، وتقل مستويات الهرمونات في الجسم، مما يؤدي إلى مجموعة من الأعراض المختلفة مثل الهبات الساخنة، ونوبات التعرق الليلية، وجفاف المهبل، واضطرابات النوم، والتقلبات المزاجية، وآلام العضلات والمفاصل وغير ذلك من الأعراض. إذا ظهرت هذه الأعراض قبل سن الأربعين، فإنه يُطلق على هذه الحالة اسم «قصور المبيض الأوّلي المُبكر».

ما المقصود بالعلاج بالهرمونات البديلة؟

العلاج بالهرمونات البديلة هو علاج يهدف إلى تخفيف الأعراض المرتبطة بسن الأمل من خلال إمداد الجسم بالهرمونات التي تراجع مستوياتها، وعلى رأسها الإستروجين والبروجسترون والتستوستيرون عند الحاجة. يتوفر العلاج بالهرمونات البديلة بأشكال مختلفة، مثل: الأقراص، واللصقات الجلدية، ومستحضرات الجل، والكريمات.

ما هو الإستروجين؟ وما هي فوائده؟

الإستروجين هرمون تفرزه المبايض والغدد الكظرية، لكن بكمية أكبر في المبايض، يساعد في تنظيم الدورة الشهرية، وتطوير السمات الجسدية الأنثوية.

تنتشر مُستقبلات هرمون الإستروجين في الخلايا في جميع أنحاء الجسم؛ لهذا يؤدي تقلب مستوياته أو تراجعها إلى مجموعة من الأعراض المتنوعة الواسعة النطاق مثل: العزاج السيئ، والقلق، ومشاكل الذاكرة، وقلة النوم، وآلام المفاصل، وتشوش الذهن، والهبات الساخنة، وجفاف المهبل.

يقوم الإستروجين أيضاً بدور مهم في الحفاظ على صحة العظام (يقى من هشاشة العظام)، والذاكرة، والوظائف المعرفية، وصحة القلب والأوعية الدموية، هذا فضلاً عن دوره المحوري في العديد من وظائف الجسم، مثل:

- تنظيم درجة حرارة الجسم
- الحفاظ على صحة العظام والمفاصل وقوتها
- المساعدة في عمل الأعصاب على نحو سليم
- الحفاظ على صحة التمثيل الغذائي
- تحسين آلية عمل ووظائف الخلايا المناعية
- تقليل الالتهاب في جميع أجزاء الجسم
- تحسين طريقة عمل الناقلات العصبية (مثل السيروتونين) في المخ
- الحفاظ على صحة وترطيب جدار المهبل والفرج

الفحوص اللازمة قبل الخضوع للعلاج بالهرمونات البديلة
من الضروري الخضوع للتقييم الطبي لتقييم الحالة الصحية العامة وأي مخاطر محتملة. يشمل هذا التقييم على سبيل المثال لا الحصر:

- التاريخ الطبي والفحص البدني، ويشمل ذلك أي حالات مَرَضِيَّة مُزمنة أو أدوية
- اختبارات الدم الأساسية
- تصوير الثدي الشعاعي (الماموجرام)
- اختبار مسحة عنق الرحم
- فحص كثافة العظام
- تقييم الحالة النفسية
- التوعية والموافقة المستنيرة

إدارة العلاج

- تغييرات في أسلوب الحياة
- اتباع نظام غذائي متوازن
- ممارسة التمارين الرياضية
- التحكم في الوزن
- الإقلاع عن التدخين
- التحكم في التوتر
- الأدوية

الإستروجين

تتفاوت الجرعة اللازمة من هرمون الإستروجين لتخفيف الأعراض في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث وفي سن الأمل بشدة من امرأة إلى أخرى. يحتاج بعض النساء إلى جرعات أكبر من غيرهن للحصول على نفس مستوى الفوائد، خاصة وأن مستويات امتصاص الإستروجين عبر الجلد ليست واحدة، فهناك نساء تمتص أجسادهن الإستروجين من مستحضرات الجل بفاعلية أكبر من اللصقات.

أثبتت الدراسات أن النساء الأصغر سناً اللاتي يعانين من أعراض مرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو سن الأمل يحتجن عادة إلى مستويات أعلى من الإستراديول (ومن ثم يحتجن عادة إلى جرعات أعلى من العلاج بالهرمونات البديلة) مقارنة بالنساء الأكبر سناً.

تُستخدم اللصقات مرتين في الأسبوع، أما مستحضرات الجل فتُستخدم يومياً.

الآثار الجانبية

ألم خفيف في الثدي عند اللمس.



مستحضرات الإستروجين عبر الجلد: يُستخدم هذا النوع من المستحضرات موضعياً على الجلد ويأتي في صورة لصقات أو جل أو كريم، ولا يتسبب في مخاطر كبيرة للإصابة بجلطات دموية مثل مستحضرات العلاج بالهرمونات البديلة التي تؤخذ عبر الفم. والسبب وراء ذلك يرجع إلى أن الإستروجين الذي يؤخذ عبر الفم يُستقلب عبر الكبد؛ مما يزيد من إنتاج عوامل التجلط في الدم، أما المستحضرات المستخدمة عبر الجلد فلا تمر عبر الكبد ومن ثم فهي تمد الجسم بكمية مُنتظمة من الإستروجين.

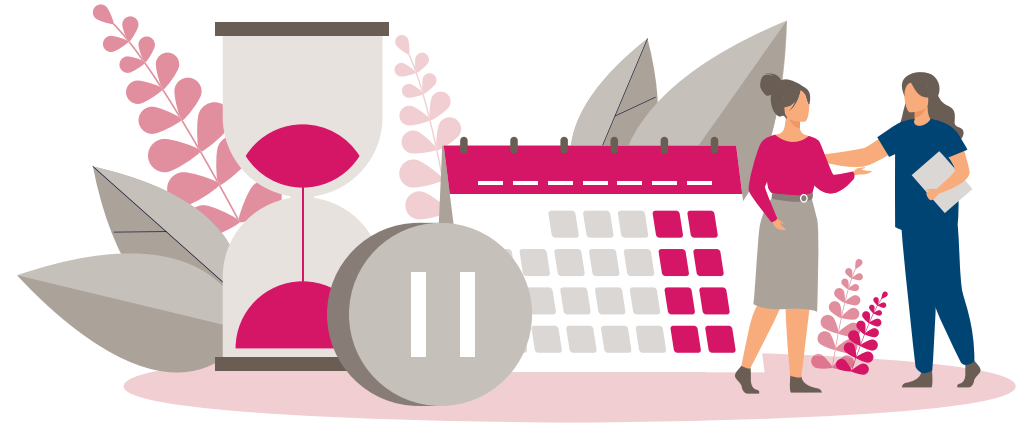
على الرغم من ذلك، ينبغي للنساء اللاتي لديهن عوامل خطر أخرى مثل التدخين والسمنة وارتفاع ضغط الدم أو تاريخ شخصي أو عائلي من الإصابة بجلطات الدم التغيير في أسلوب حياتهن والعمل على العيش بطريقة صحية يمكن معها الاستفادة من العلاج بالهرمونات البديلة.

هل يلزم فحص مستويات الهرمونات لتشخيص انقطاع الطمث؟

لا يلزم إجراء اختبارات فحص مستويات الهرمون في الدم لتشخيص مرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو سن الأمل؛ لأن نتائجها لا يُعتمد عليها في أغلب الحالات نظراً لتقلب مستويات الهرمونات خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. لكن اختبارات مستويات الهرمونات في الدم قد تكون مفيدة في الحالات التالية:

• مفيدة لبعض النساء لمتابعة مدى امتصاص الجسم للهرمونات من العلاج بالهرمونات البديلة

• مفيدة للنساء الشابات اللاتي يقل عمرهن عن 40 عاماً (قصور المبيض الأولي)



• البروجسترون

قد يتسبب تناول الإستروجين في زيادة سماكة بطانة الرحم للنساء السليمات اللاتي لم يخضعن للإستئصال الرحم. لتفادي هذه المشكلة، ينبغي إعطاء هرمون البروجسترون بشكل مُطابق لما يفرزه الجسم أو استخدام اللولب الرحمي الهرموني (ميرينا).

- في حال عدم انقطاع الدورة الشهرية تكون الجرعة 200 ملجم من أوتروجستان كل ليلة لمدة أسبوعين من كل أربعة أسابيع
- بعد انقطاع الدورة الشهرية، تصبح الجرعة عادة 100 ملجم كل ليلة
- يمكن ترك اللولب الرحمي الهرموني داخل الجسم لمدة خمس سنوات

الآثار الجانبية

- تأثير مهدئ طفيف، لهذا يُفضل الاستخدام ليلاً
- يحدث نزيف عادة في أول ثلاثة إلى ستة أشهر من بدء العلاج أو تغيير جرعة العلاج بالهرمونات البديلة، ويجب الفحص إذا حدث بعد مُضي الأشهر الستة الأولى

• التستوستيرون

يُنظر في إمكانية إعطاء التستوستيرون في حال انخفاض الرغبة الجنسية أو الطاقة أو التحفيز أو تشوش الذهن رغم إعطاء جرعات كافية من هرمون الإستروجين التعويضي وبعد تحديد مستوى التستوستيرون وبروتين الجلوبيولين المرتبط بالهرمونات الجنسية ومؤشر الأندروجين الحر.

عند بدء العلاج بالتستوستيرون (المتوفر في صورة جل/ كريم ه ملجم يُستخدم يومياً)، يجب المتابعة الدورية للإبقاء على مستويات التستوستيرون في نطاق المستويات الطبيعية للمرأة.

الآثار الجانبية

نحو شعر بسيط في موضع الاستخدام

ما تأثير التغذية على سن الأمل؟

لا غنى عن أسلوب الحياة الصحي واتباع العادات الغذائية الصحية نظراً لأهميتها للمرأة وإمكانية التغيير فيها، وتأثيرها على طول العمر وجودة الحياة من خلال تحسين بنية الجسم، وكثافة العظام، ومؤشرات خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ثمة ارتباط بين اتباع الأنظمة الغذائية النباتية المنخفضة الدهون التي تتضمن كميات كافية من البروتين والفواكه والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة وبين التأثيرات الصحية المفيدة لبنية الجسم؛ إذ تساعد هذه الأنظمة الغذائية في تقليل الدهون في الجسم، والحفاظ على مؤشر كتلة الجسم خالية من الدهون، وتعزيز أداء العضلات، وتقليل الإجهاد التأكسدي والالتهاب لتحسين جودة الحياة والتحكم في الحالة المزاجية وأعراض القلق، والوقاية من المضاعفات أو تقليلها.

الأطعمة الصحية المناسبة لسن الأمل

• الأطعمة الغنية بالكالسيوم:

تزداد في سن الأمل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام. لهذا من المهم تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان المنخفضة الدسم، والخضراوات الورقية، والحليب النباتي المصدر المعزز بالفيتامينات، والأطعمة المضاف إليها الكالسيوم.

• الأطعمة الغنية بفيتامين د:

الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل: الأسماك الدهنية (السلمون، والماكريل) والحليب المعزز بفيتامينات إضافية، أو النباتي المصدر، وصفار البيض، والتعرض لأشعة الشمس (مع استخدام مستحضر حماية من الشمس بالشكل الصحيح).

• الحبوب الكاملة:

اختاري الحبوب الكاملة، مثل: الأرز البني، والكينوا، وخبز الحبوب الكاملة، والشوفان.

• الدهون الصحية:

أضيفي مصادر الدهون الصحية إلى نظام غذائك، مثل: الأفوكادو، والمكسرات، والبذور، وزيت الزيتون.

• الفواكه والخضراوات:

يحتوي العديد من أنواع الفواكه والخضراوات على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة. فمثلاً لدينا من الخضراوات: الخضراوات الورقية الداكنة، والسبانخ، والكرنب الأجعد، والبروكلي، بالإضافة إلى الفلفل الحلو، والبادنجان، والطماطم، والجزر، ومن الفواكه لدينا: المانجو، والكرز، والتوت.

• الأطعمة قليلة الدهون الغنية بالبروتين:

أضيفي إلى نظامك الغذائي مصادر البروتين قليلة الدهون مثل: الدجاج، والسّمك، وحبّ التوفو، والبقوليات، والفاصولياء.

حافظي على ترطيب جسمك من خلال شرب كميات وفيرة من الماء وشاي الأعشاب وما إلى ذلك من المشروبات الخالية من الكافيين. تجنبي شرب الكافيين والكحوليات أو قللي شربهما.

الهدف من الأطعمة الصحية

يساعد فيتامين د في امتصاص الكالسيوم ويعزز صحة العظام.

تمد الحبوب الكاملة الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن وتساعد في الحفاظ على وزن صحي والتحكم في مستوى السكر بالدم.

تعزز الدهون الصحية عملية إفراز الهرمونات وتمد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة. تعزز الفواكه والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف الصحة العامة، وتقلل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

يعزز البروتين صحة العضلات ويساعد في الحفاظ على وزن صحي.

ماذا تضيفين إلى طبقك؟
«لشكل الطعام تأثير كبير»

• الوجبات المقترحة لك:

- خبز بالبيض المخفوق
- شاورما الدجاج مع البطاطا
- سلطة السلمون على الطريقة اليونانية

• الوجبات الخفيفة المقترحة:

- سموذي التوت
- الفشار و3 تمرات
- بودنج بذور الشيا

• الأنشطة الرياضية المقترحة لتجديد النشاط والسعادة

• المشي:

المشي أحد التمارين المنخفضة الشدة، التي يمكنك إضافتها بسهولة إلى روتينك اليومي. يساعد المشي في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على كثافة العظام، ويتحكم في الوزن.

• ركوب الدراجات:

يُعد ركوب الدراجات من التمارين الهوائية الرائعة لتقوية عضلات الجزء السفلي من الجسم، فضلاً عن خصائصه المفيدة للقلب والأوعية الدموية، ولا يوجد فرق بين ركوب الدراجات في الأماكن المفتوحة وبين الدراجات الثابتة لممارسة الرياضة في الأماكن المغلقة.

• السباحة:

تُعد السباحة وتمارين الأيروبيكس المائية من التمارين الخفيفة غير المجهدة للمفاصل التي تشمل الجسم كله. تساعد في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتقوية العضلات، وزيادة المرونة.

• اليوجا:

تجمع تمارين اليوجا بين الوضعيات الجسدية وتمارين التنفس والتأمل، وتساعد في تقليل التوتر وتحسين المرونة والتوازن والصحة بشكل عام.

• الرقص:

يُعد الرقص طريقة ممتعة للحفاظ على النشاط وتحسين الحالة المزاجية.

• التنس:

تعد هذه الرياضة المعتمدة على المضرب تمريناً معززاً لصحة القلب والأوعية الدموية.

• تدريبات القوة:

تساعد تدريبات القوة في الحفاظ على الكتلة العضلية؛ لذا ينبغي إضافة تمارين بأحزمة مقاومة، ورفع أوزان، وتمارين باستخدام وزن الجسم إلى روتين تمارينك الرياضية.

• ما الأعراض النفسية والذهنية لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث/ سن الأمل؟

خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، تشعر بعض النساء بتغيرات في القدرات الإدراكية تشمل أعراضاً مثل: النسيان، وبطء التفكير، والارتباك، وصعوبة التركيز.

تشمل أعراض وعلامات انقطاع الطمث/ سن الأمل:

- الغضب والانفعال
- القلق
- النسيان
- نقص تقدير الذات
- نقص الثقة بالنفس
- المزاج السيئ والشعور بالحزن أو الاكتئاب
- ضعف التركيز

• كيف أتأقلم مع التغيرات العاطفية المصاحبة لسن الأمل؟

- ممارسة التمارين الرياضية وتناول الطعام الصحي
- البحث عن مهارة تمنح شعوراً بالهدوء مثل اليوجا
- التأمل أو تمارين التنفس المنظم
- تجنب المهدئات والكحول
- البحث عن متنفس إبداعي والانخراط فيه لتعزيز الشعور بالإنجاز
- التواصل المستمر مع العائلة والمجتمع

• ما الأدوية والتدخلات النفسية العلاجية المساعدة في التأقلم مع سن الأمل؟

تعد مضادات الاكتئاب المحفزة للسيروتونين أكثر مجموعة خضعت للدراسة والفحص من العوامل غير الهرمونية، ومن الأمثلة عليها: إسيتالوبرام، وباروكسيتين، وسيرترالين، وفلوكسيتين (مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية)، وديسفنلافاكسين، وفينلافاكسين (مثبطات إعادة امتصاص النورإيبينيفرين الانتقائية).

العلاج السلوكي المعرفي هو نوع من العلاج النفسي المنظم القصير المدى الذي يركز على المهارات، كما أنه مزيج من العلاجات المعرفية والعلاجات السلوكية. يتمثل النهج الرئيسي في هذا العلاج في إعطاء الأولوية للأفكار والمعتقدات والتصورات غير المساعدة في التكيف والسلوكيات والمعارف اللازمة لاكتساب أفكار وسلوكيات مناسبة لهذه المرحلة العمرية الجديدة.

تقدم جلسات التدخل العلاجي أيضاً معلومات للتثقيف النفسي بشأن سن الأمل، والهيات الساخنة، والتعامل مع التوتر، وحل المشكلات، والإبصاريات المعرفية والسلوكية للمساعدة في التحكم في الهيات الساخنة، وتعلم أساليب الاسترخاء

وأساليب التنفس، بالإضافة إلى تحديد أسباب القلق والتحكم فيها والمعتقدات غير المنطقية.

ما الهرمون المسبب للقلق في سن الأمل؟

وأنت على وشك الدخول في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، تنخفض مستويات الإستروجين؛ مما يعني وجود نسبة زائدة من الكورتيزول تحتاج جهازك العصبي في الصباح. وتفسر هذه الجرعة الزائدة من الكورتيزول سبب شعورك بمزيد من القلق وقت الاستيقاظ.

كيف يمكن التوقف عن فرط التفكير؟

ثمة ست طرق للتوقف عن التفكير الزائد في كل شيء:

- لاحظي متى تبدأ الأفكار تعلق في رأسك وتستحوذ على تفكيرك. من شأن فرط التفكير أن يصبح عادة لا تدركين أنك تمارسينها.
- ركزي باستمرار على حل المشكلات
- واجهي أفكارك
- خصصي بعض الوقت للتأمل
- تعلمي مهارات تعزز اليقظة الذهنية
- غيри أسلوب حياتك

أساليب مساعدة الذات لتحسين الصحة النفسية

• مارس اليقظة الذهنية

خلاصة القول، دعني اليقظة الذهنية تتولى زمام تفكيرك في كل لحظة. يعني ذلك إيلاء الاهتمام إلى ماهية شعورك، وما يحدث هنا وهناك وفي الماضي والحاضر. أحياناً نكون شديدي الاهتمام بشأن المهام التي تتطلب منا القيام بها، والقلق بشأن المستقبل. تشجعك اليقظة على التركيز على الأشياء الملموسة والمرئية، والأصوات، والروائح، والمشاعر التي تستحوذ عليك في اللحظة الحالية.

إذا كنت تشعرين بالقلق، أو الإجهاد، أو الوحدة، فبإمكان إدراكك لهامية شعورك مساعدتك في تحديد سبب شعورك بطريقة معينة في لحظة معينة. علاوة على ذلك، من شأن التعامل مع كل شعور ينتابك أن يحميك من الاستغراق في المشاعر والحواطف التي تجتاحك.

كلما مارست اليقظة الذهنية، أصبحت أكثر قدرة على إدراك مواقف محددة تجعل شعور معين يتولد داخلك. يمكن لليقظة الذهنية أيضاً مساعدتك في تبديد الشعور بالإجهاد أو القلق عن طريق تركيز اهتمامك على الأمور التي يمكنك رؤيتها أو سماعها، أو لمسها، أو شمها، أو الشعور بها. علاوة على إدراك المشاعر فور الشعور بها، خصصي وقتاً كل يوم لممارسة اليقظة الذهنية عن طريق: استيعاب ما حدث خلال اليوم وكتابة الأفكار والمشاعر في مذكرات يومية تعزز اليقظة الذهنية. تفرغ الأفكار على ورق؛ إذ يساعد ذلك في تقليل القلق الذي يشغل حيزاً أكبر من حجمه في ذهنك وتفكيرك. العثور على مكان للاسترخاء والتنفس بعمق، مع التركيز على كل شهيق وزفير.

• تغيير روتينك الخاص

الاستمتاع بجولة سيراً على الأقدام خلال فترة الراحة من العمل وملاحظة الأمور التي ترى وتسمع. بمرور الوقت، ستدركين أن الحواطر المسببة للقلق أو الخوف هي مجرد أفكار عادية.

• ممارسة التمارين الرياضية

تطلق التمارين الرياضية هرمون الإندورفين الذي يعد مسكناً طبيعياً يفرزه الجسم يساعد في تهدئة الأعصاب والتعامل مع المواقف بصفاء ذهن أكبر.

• الحصول على قسط أكبر من النوم

قد يسبب التوتر صعوبة في النوم، ولكنه أمر ضروري يحتاج إليه الجسم ليتمكن من معالجة المعلومات ويساعدنا في التعامل بحكمة في المواقف المرهقة والشاقة. من بين الطرق التي يمكن من خلالها تحفيز الشعور بالنوم، الاستمتاع بحمام دافئ، والاستماع إلى الموسيقى، وكتابة قائمة بكل الأشياء التي تدور بخلدك قبل الذهاب إلى الفراش؛ لتتجنبني اصطحاب هذه الأفكار معك واستحوادها على عقلك الباطن.

• التحدث إلى أشخاص آخرين

عندما تتشارك مشكلة ما فإننا نلقى بنصف حملها على الطرف الآخر، ولكن الأهم من ذلك، كثيراً ما يساعدنا التحدث إلى أشخاص آخرين في تكوين وجهة نظر بديلة يصعب تمييزها عندما نتعرض للتوتر والإجهاد. غالباً ما يكون الأهل والأصدقاء سعداء بالإنصات فقط؛ إذ يساعدهم ذلك في توطيد أواصر صلتهم بك وقتها تحتاجين إلى دعم. إذا كانت المشكلة تتعلق بأقرب الأشخاص إليك، فمن شأن التحدث إلى أشخاص غير معنيين بالمشكلة مثل زملاء العمل، مساعدتك في ذلك الأمر. أهم ما في الأمر أن تتحدثي إلى شخص يمكنك الوثوق به بدلاً من كتفه داخلك.

• تولي زمام الأمور

خلال الأوقات العصيبة، يسهل احتواء الأمور بداخلنا والتفكير بإمعان في الموقف الذي نتعرض له، كما تساعدنا السيطرة على الموقف الذي نواجهه في تحليله إلى أجزاء صغيرة يسهل التعامل معها. وبعدها يمكننا وضع خطط عمل وإستراتيجيات مواجهة للتعامل مع كل قطعة من قطع الأحجية؛ مما يجعل المواقف العصيبة التي لا تقهر أسهل كثيراً عند مواجهتها بصورة شخصية.

• الشعور الإيجابي

يعد التفكير في الذكريات السعيدة أو الأوقات التي حققت فيها نجاحات طريقة رائعة لتقليل الشعور بالتوتر والإجهاد الذهني. غالباً ما يستخدم الرياضيون أساليب التخيل لمساعدتهم في التحكم في أعصابهم والتنافس بثقة، كما أنها طريقة لتذكرنا بأن الأوقات العصيبة تمر بالفعل، وأن الحياة مزيج من الأوقات الجيدة وغير الجيدة.