



تَنَازُرُ الاَحْتِرَاقِ النَّفْسِيِّ

(Burnout Syndrome)



د. مأمون مبيض

استشاري الطب النفسي

مدير إدارة العلاج والتأهيل / مركز دعم الصحة السلوكية/ قطر

رئيس الجمعية السورية للصحة النفسية (سمح) / تركيا

أننا على وشك الإصابة بالاحتراق النفسي، مما يستدعي التنبه لها قبل فوات الأوان، وتشأ عادة هذه العلامات والمؤشرات من خلال الثلاثي الذي نسميه "الطبي-النفسي-الاجتماعي" (Bio-Psycho-Social). وتكون هذه المؤشرات المبكرة بشكل طيف تتراوح بين الخفيف جدا والشديدة، ولذلك فكلما انتبهنا لها بشكل أبكر كلما كانت النتائج أفضل. ومن هذه العلامات والمؤشرات:

أولا- الأعراض البدنية الطبية:

- التعب والإجهاد البدني المزمن
- الأرق واضطراب النوم
- الأعراض البدنية: (الصداع، ألم الصدر، خفقان القلب، عسر الهضم، الدوار...)
- ضعف الشهية للطعام
- نقص الوزن
- نقص المناعة وكثرة الإصابة بالأمراض
- ضعف الرغبة الجنسية
- كثرة تناول الأدوية والعقاقير
- الإدمانات المختلفة

ثانيا- الأعراض النفسية:

- التعب والإجهاد النفسي
- القلق مما هو آت
- كثرة النسيان
- ضعف الانتباه والتركيز
- النزق ونفاد الصبر وسرعة الانفعال
- الغضب والعنف
- القلق العام
- الاكتئاب
- الشعور بعدم القيمة الذاتية

كل واحد منّا معرّض للإصابة بما يسمى "الاحتراق النفسي" والذي بشكل خاص يمكن أن يصيب الإنسان الطموح والذي يتطلع لتحقيق الكثير من الأهداف، أو يعتقد بأن يمكنه فعل كل شيء، أو الذي لا يستطيع أن يقول لنفسه أو للآخرين "لا"، مما يتوجب الانتباه والحذر من هذا الاحتراق. فالطموح جدا يمكن ألا يعود يرى أن لقدراته وإمكاناته حدود، وبالتالي يحمل نفسه فوق طاقتها، فيعمل الساعات الطويلة جدا، ودون استراحة، ويضغط على نفسه ولحد كبير، مما يجعله ضحية للاحتراق النفسي.

وهذا المقال خلاصة لتجربتي الطويلة في العمل الطبي والإغاثي حيث قمت بالعديد من الزيارات الميدانية للتدريب على الدعم النفسي الاجتماعي عقب الحروب والكوارث، ومنها زيارات متكررة للضفة الغربية وقطاع غزة والخط الأخضر منذ 2002، وزيارات عقب زلزال كشمير 2005، ولبنان في عام 2006، ولمخيم نهر البارد بلبنان 2007، وعقب وقوع زلزال سشوان في الصين 2009، وللحدود الليبية التونسية في عام 2011، ومنذ 2011 عدة زيارات للاجئين والمصابين السوريين في تركيا ولبنان والأردن وتركيا. ومعظم هذه الزيارات كانت بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري، وحتى قبل انتقالي للعمل في قطر.

ما هو الاحتراق النفسي؟

هو حالة من التوتر النفسي الشديد، والذي يمكن أن يؤدي لمجموعة الأعراض كالشعور بالتعب والإجهاد البدني والنفسي، وبالضعف والعجز والتقصير وعدم الإنجاز، وكذلك الشعور بالانفصال عن الواقع من حوله. ولذلك يشعر هذا الشخص بأنه لم يعد قادرا على أداء الواجبات التي كان يقوم بها بشكل فعال، سواء في حياته الخاص أو الاجتماعية أو عمله ومهنته. إلا أن الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة، وإنما تبدأ الإصابة بشكل تدريجي مما يجعل الإنسان غير الواع غير منتبه لها، كتسرب الماء البطيء، إلا أنه يمكن للإنسان أن ينتبه للمؤشرات الأولية، فيعمل على إيقاف التدهور وتجنب الإصابة.

ما هي العلامات والمؤشرات الأولية؟

يمكن لجسدها ونفسنا أن يعطينا علامات ومؤشرات مبكرة على



● فقدان المتعة

● التشاؤم

● الشعور بعدم فائدة وجدوى كل شيء

● الشعور بالعجز والضعف

● ربما الرغبة بعدم الحياة

ثالثاً - الأعراض الاجتماعية:

● الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية

● الانطوائية والعزلة:

● ضعف القدرة على التواصل

● صعوبات العمل مع الآخرين

● كثرة الخلافات مع الآخرين

● قلة تقدير مشاعر الآخرين واحتياجاتهم

● ضعف الأداء وتراجع

● عدم إنجاز الأعمال والمشاريع

● كثرة التأخر والتغيب عن العمل

● زيادة التعرض لحوادث العمل

● كثرة الانتقاد والسلبية مع الآخرين

● السخرية والاستخفاف بجهود الآخرين

● الخلافات الزوجية والأسرية

● الخلافات مع الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية

عوامل ذاتية تعرضنا للإصابة:

● ضعف القدرة على وضع الحدود على ما يطلبه الآخرون

● صعوبة قول «لا»

● ضعف القدرة على وضع الحدود على الذات

● النزعة والميل للكمال (Perfectionism)

● تحمل الشخص لما هو فوق طاقته

● ضعف التواصل مع الآخرين

● ضعف التنظيم والمهارات الإدارية

● ضعف العلاقات الاجتماعية

● ضعف الاهتمام لما هو خارج دائرة العمل والمهنة

ما هي مؤشرات أن الشخص مصاب بالاحترق النفسي؟

● الشعور بمواجهة كل يوم جديد، وبأنه عبء شديد.

● عدم الشعور بالرضى والراحة من العمل والمهنة.

● الشعور بالتعب معظم الوقت.

● الشعور بضغط الأعباء والمسؤوليات.

● الشعور بشيء من اليأس من الحياة.

● تراجع القدرة على الصبر مع الآخرين.

فما هو المطلوب عمله؟

إذا لم يشعر أو يعاني الشخص من أي من الأعراض والعلامات السابقة، فالغالب أنه بخير وغير مصاب بالاحترق النفسي، ولكن عليه أن ينتبه لمثلها متذكراً أن الاحتراق النفسي يتسلل رويدا رويدا لحياتنا، فوجب التنبيه لاكتشاف علاماته المبكرة.

ولكن إذا شعر بوجود بعض هذه الأعراض والعلامات فالمفروض أن ينبهه هذا لاحتمال إصابته بالاحترق. وهنا عليه أن يأخذ بعض الوقت لقيّم التوتر والضغط الذي يعيشه في حياته، وبالتالي العمل على تخفيفهما قبل فوات الأوان، فجسمه ونفسه يقولان له بأنهما على خطر، ويأمن عليه اتخاذ الإجراءات اللازمة قبل الاحتراق. ومن المهم أن يقوم ببعض التغييرات في نمط حياته بالرغم من صعوبات هذا وخاصة بالنسبة للإنسان الطموح والذي يحب الإنجاز والعطاء، وأحياناً حتى بعض التعديلات البسيطة يمكن أن تكون لها نتائج جدا طيبة وفعالة.

ماذا تفعل إذا شعرت بأنك مصاب بالاحترق النفسي؟

لا شك أنه يمكنك فعل الكثير لمساعدة نفسك للخروج من هذا الحال، وتخفيف الأعراض، ومنها على سبيل المثال لا الحصر الأمور التالية:

● تذكر أن ما تعاني منه ردود فعل إنسانية طبيعية لوضع غير طبيعي، وليس العكس.

● اصغ لصوت جسمك ونفسك.

● تعرّف على أسباب توترك وتعرضك للإصابة.

● تحدث مع من تثق به.

● حاول الاسترخاء والراحة.

● تأكد من أنك تنام ساعات مناسبة.

● اتبع حمية غذائية صحيّة.

● مارس الرياضة.

● مارس هواياتك التي تحبّ.

● خذ إجازة من العمل.

● أعد النظر في ترتيب نمط حياتك.

● تدرب على قول "لا".

● عبر عن مشاعرك وعواطفك.

● استند من ملاحظات الناس من حولك.

● اهتم بذاتك وخاصة حاجاتك الأساسية.

● قم ببعض الأعمال الروتينية البسيطة.

● تجنّب علاج ذاتك بالأدوية.

● تلطّف مع ذاتك.

● تجنّب النزعة والميل للكمال، فالكمال لله تعالى.

● اطلب المساعدة.

المراجع وللمزيد من القراءة: المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك. د. مأمون مبيض، بيروت 1997.

الذكاء العاطفي والصحة العاطفية. د. مأمون مبيض، بيروت 2005.