

# لا تعكّر مزاجك ☹️ أهم النصائح للتغلب على العصبية الزائدة في رمضان



الأحد 9 أبريل 2023 09:31 م

يصاب العديد من الناس خلال شهر رمضان المبارك بالعصبية وسرعة الانفعال لأقل خطأ يراه أو يشعر به، وهو ما يعرف بالضيق والتوتر والقلق والانفعال بشكل مبالغ به ☹️ وتظهر حالات العصبية في صورة صراخ أو ربما مشاجرات مع المحيطين، وقد يصاحبها احمرار في الوجه أو رعشة في البدن ☹️

## أسباب العصبية

وأوضحت "مدينة الملك سعود الطبية" بأن هناك عدة أسباب وراء التوتر والعصبية الشديدة التي تصيب بعض الصائمين في شهر رمضان وأبرزها:

- 1 - نقص مادة الأندروفين التي يفرزها المخ عند المدخنين بسبب الاعتياد على مادة النيكوتين الموجودة في السجائر ☹️
- 2 - ونقص كمية الكافيين التي يعتاد عليها مدمنو القهوة في الصباح، ما يفقدهم القدرة على التعامل مع الآخرين ☹️
- 3 - ضغوط العمل مع قلة النوم وقلة نسبة المياه والأكل في الجسم عند بعض الأشخاص ☹️
- 4 - إضافة إلى نقص كمية الأكسجين والسكريات في الدم، مما يعكر المزاج ويشعر الشخص بالخمول والعصبية ☹️
- 5 - وكذلك الشخصية الدورية وهي التي يعتمد مزاجها على أشياء معينة منها التعود على تناول الشاي والقهوة وعدم تناولهم لهذه المشروبات تجعلهم أكثر عصبية في الصباح ☹️

## سمات الشخصية العصبية

هناك الكثير من الصفات التي يمتلكها الشخص العصبي ومن أهمها ما يلي:

**صعوبة التواصل معه:** يمكن أن يبدأ هذا الشخص في التناقش معك، ولكن سرعان ما تجد أنه يحتد في النقاش، وتمسك تمامًا برأيه، ولا يمنحك أي فرصة للتعبير عن رأيك، ويرى أنه هو فقط الذي على صواب ☹️

**الغضب الجسدي المبالغ فيه:** سوف تجد أن هذا الشخص عندما يغضب، يكون غضبه مبالغ فيه، حيث يمكن أن يقوم بتكسير بعض الأشياء، كما إنه لا يتمكن من السيطرة على انفعالاته، ويمكن أن تجده يصرخ بشدة، ووفقًا لموقع "تقف نفسك".

**لا يعترف بمشاعره:** يمتلك هذا الشخص مجموعة من المشاعر المتناقضة، ولا يتمكن من التعبير عن الكثير من المشاعر التي يشعر بها أحيانًا، ومنها تأنيب الضمير أو الشعور بالذنب نحو أمر ما، وبالتالي يقوم بإخفاء هذه المشاعر من خلال العصبية الشديدة ☹️

**التوتر الدائم:** سوف تجد أن هذا الشخص لديه توتر بصورة مستمرة، ولا يتمكن من الاسترخاء أو الهدوء ☹️

**فقدان روح الدعابة:** نظرًا إلى العصبية الشديدة طوال الوقت، فإن من سمات الشخصية العصبية أن هذا الشخص يفقد روح الدعابة مع الآخرين ☹️

## نصائح للتخفيف من العصبية في رمضان

وأفادت أن هذه الشخصيات تعاني في أول الأيام من شهر رمضان وبعد ذلك يعتادون ويكونون طبيعيين، مشيرة إلى بعض النصائح التي تساعد الصائمين في التخفيف من أسباب التوتر والعصبية، وأهمها:

- 1 - إدراك جوهر الصيام كونه لا يعني فقط الامتناع عن الطعام والشراب، وإنما أيضًا تهديب النفس وتعويدها على السكينة والتعامل بهدوء مع المواقف المختلفة ☹️
- 2 - التنفس بعمق الذي يساعد على الاسترخاء ويخفف من مشاعر التوتر والعصبية ☹️
- 3 - ممارسة الاسترخاء الذي يساعد في التغلب على العصبية الزائدة في رمضان، كواحدة من أنجح طرق العلاج النفسي ☹️
- 4 - إضافة إلى ممارسة الرياضة التي تساهم في تخفيف التوتر والعصبية وتساعد على النوم ☹️
- 5 - الحصول على القسط الكافي من النوم كل ليلة، مما يساهم في تعزيز عمل الدماغ والتخفيف من العصبية ☹️
- 6 - شرب الماء بكمية كافية بين وجبتي الإفطار والسحور لتجنب الجفاف الذي يؤدي للعصبية الزائدة ☹️

## اشتغل بما هو مفيد في رمضان

- 7 - تناول الطعام الصحي والمتوازن والالتزام بفعّال الوجبات والتركيز على الخضار والفاكهة؛ بسبب احتوائها على نسبة كبيرة من الماء
- 8 - تناول المقدار الكافي من السكريات يوميًا والذي يسهم في رفع سكر الدم بشكل طبيعي، ويمكن تناول التمر والفاكهة والعصائر الطبيعية والتقليل من الحلويات قدر الإمكان
- 9 - محاولة عدم التركيز على الجوع والعطش
- 10 - الانشغال بأشياء مفيدة كقراءة القرآن والاسترخاء والنوم
- 11 - محاولة عمل أشياء خيرية تشعر بالرضا والسعادة
- 12 - عدم الخوض في أي نقاشات في فترة الصيام، لأن الشخص يشعر بعدم التوازن والخلل في المشاعر، فلا بد أن يؤجل أي نقاشات أو اجتماعات لما بعد الإفطار
- 13 - تذكّر فائدة الصيام والهدف منه لكي لا يكون صومنا فقط عن المأكل والمشرب