

...للمرأة العاملة... خطوات لحماية الروح والجسد

• • • بقلم الدكتور سيرو فاخوري

إن الضغط النفسي والإجهاد والتعب هي من أهم الأعراض التي تتعرض لها المرأة العاملة. ومصادر هذه الضغوط كثيرة في مقدمها الجمع بين مسؤولية أعباء العمل المنزلي ومسؤولية العمل خارج المنزل في آن واحد. في الماضي كانت المرأة العاملة تعتمد على والدتها أو زوجها أو أقاربها أو غيرهم من الرفيقات لمساعدتها في أعباء المنزل ورعاية الأطفال. ولكن يصعب على النساء في الوقت الحاضر، وخاصة في المدن، إيجاد مثل هذه المساعدة نظراً لبعد المسافات وصعوبة الانتقال وتكاثر الهموم والمسؤوليات على كل الناس. وحتى النساء اللواتي يعملن طوال النهار، أو يتأخرن في الوصول إلى منازلهن بسبب مشكلات الانتقال الخطيرة، نادراً ما يقوم أزواجهن بمساعدتهن في الطبخ وغسل الملابس وتنظيف أقسام من المنزل أو رعاية الأطفال.

اليك الحل

قد لا يكون هناك حل سهل لكل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والعائلية التي تواجهها المرأة العاملة والتي تسلمها فريسة للضغط والاحتقان النفسي، ولكن هناك بعض الخطوات التي يمكن للمرأة العاملة أن تتخذها لحماية صحتها هي:



تصل المرأة العاملة في نهاية النهار إلى منزلها منهكة ومتعبة فتواجهها مسؤوليات وأعباء جديدة وكأن يوماً ثانياً من العمل بدأ بالنسبة لها، وهكذا يصبح فيها المثل الشائع والقائل "إن عمل المرأة لا ينتهي" لأن عملها لا حدود زمنية له إنما هو بمسؤوليات متعددة ومهام إضافية وخاصة إذا كانت منجبة للأطفال. وهذه الأعباء غير المحتملة تجعلها تشعر بالعصبية والتوتر وتعاني من الإجهاد والضغط النفسي المستمر فلا تعود قادرة على التعايش بنجاح مع مختلف المطالب التي تقع على كاهلها. ولكن حين تتضارب مسؤوليات المنزل مع مطالب العمل وتلح عليها معاً يكون ذلك عبثاً ثقيلاً عليها، وتكون النتيجة سلبية مما يؤدي إلى إحساسها بالإحباط وبالتالي، إلى إلحاق الضرر بصحتها.



- 1- عليك أن تتعلمي كيفية الاسترخاء الجسدي والعقلي. ابحثي عن الطريقة التي تجعلك تشعرين بالانتعاش ثم واطبي عليها بطريقة منتظمة.
- 2- مارسي جميع الوسائل والعادات التي تشعرك بالراحة والاطمئنان والانتعاش مثل المشي والرياضة والقراءة والاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة التلفزيون.
- 3- تناولي وجبات غذائية متوازنة وصحية لتعزيز المناعة والوقاية أو مواجهة فقر الدم (الأنيميا) على أن يدخل في غذائك الفاكهة والخضار التي تحوي مادة الحديد وسائر الفيتامينات.
- 4- ابتعدي عن الضوضاء والمشاكسات التي تسبب العصبية والاضطراب.
- 5- استمتعي بنوم يريح الدماغ ويمدك بالقوة والنشاط استعداداً لليوم التالي.
- 6- استعيني بأحد معارفك أو أقاربك، لأخذ المشورة وطلب المساعدة من أجل العضلات التي تواجهك، ولا تتواني في الإقدام على هذه الخطوة التي فيها عيب أو انتقاص لذاتك.

يمر كل إنسان بفترات من الضغط والشدة في مراحل مختلفة من حياته. على سبيل المثال عند فقدان شخص عزيز أو قريب، أو خوض مغامرة غير محسوبة، أو في الأزمات الاجتماعية... ولكن هذا النوع من الضغوط يخف بعد فترة وجيزة ولا ينتج عنه آثار خطيرة على صحتها. وتكمن خطورة الضغط في أنه يحد من مقاومة الأمراض، ومن أهم الأمراض المرتبطة «بالضغط» قرحة المعدة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة النبض والسكري والأمراض النفسية المعقدة.