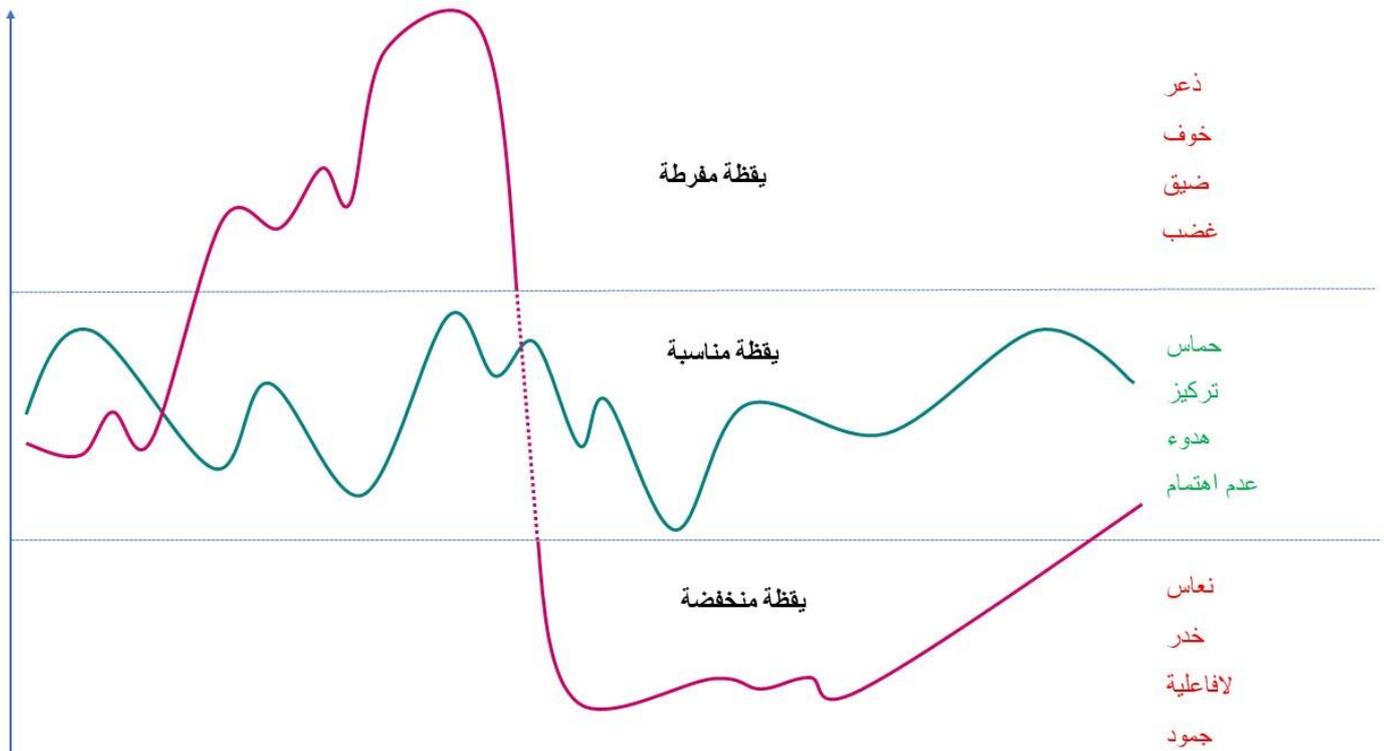


حالة اليقظة

يُقصد بحالة اليقظة، مستوى النشاط واليقظة الذهنية عند الشخص. مهارة التعرف على حالة اليقظة وتنظيمها تحسّن من الصحة النفسية والجسدية. ومن الطبيعي أن تتغير حالة اليقظة خلال فترة اليوم. تتأثر حالة اليقظة الذهنية بالعديد من العوامل المختلفة، مثل مقدار النوم ونوعيته، والمشاعر وكمية الضوء والوقت من اليوم. مثلاً، بعد ليلة نوم سيئة قد يكون مستوى اليقظة الذهنية منخفضاً جداً في فترة ما بعد الظهر. من ناحية أخرى، عندما تتحمس لأمر ما، أو تتوتر من شيء ما، فإن مستوى حالة اليقظة لديك يكون مرتفعاً أكثر مما تفعله في الأمور العادية. عندما تكون حالة اليقظة الذهنية متوازنة، أي ليست مرتفعة جداً ولا منخفضة جداً، يكون الشخص في حالة ذهنية مناسبة. حالة اليقظة الذهنية المناسبة تساعد في تعلم أمور جديدة والتركيز على اللحظة الحالية والحفاظ على قدرة أداء جيدة.

التوتر يرفع حالة اليقظة، عندما يستمر التوتر لفترة طويلة ويكون شديداً تكون حالة اليقظة مرتفعة باستمرار، حينها يكون من الصعب على الانسان أن يهدأ أو يسترخي وأن يعود إلى حالة اليقظة المناسبة. قد تسبب التجارب الصعبة الماضية ضغوطات مؤلمة، وتؤثر على شعور الشخص بالأمان. في تلك الحالة، يكون من الصعب الحفاظ على حالة يقظة مناسبة. يمكن أن تتغير حالة اليقظة بسرعة ما بين فرط اليقظة وقلة اليقظة، أو يمكن أن تكون حالة اليقظة مرتفعة بشكل مستمر. إذن يوجد علاقة قوية بين الشعور بالأمان وحالة اليقظة. عندما يكون الانسان في حالة خوف ترتفع حالة اليقظة إلى مستوى عالٍ. من ناحية أخرى فإن التهديد الشديد قد يؤدي إلى حالة يقظة منخفضة، في هذه الحالة يصاب بالجمود. عندما يكن الانسان في حالة يقظة مناسبة يشعر غالباً أنه في أمان.

في المخطط البياني أدناه، تم وصف حالات يقظة مختلفة، والمشاعر المتعلقة بها. الخط الأخضر يبيّن التغير المعتاد لحالة اليقظة خلال أوقات اليوم. إذن اليقظة ممكن أن تتغير من الحماس إلى عدم الاهتمام أيضاً في مجال اليقظة المناسبة. الخط الأحمر يبين تقلب حالة اليقظة السريع وغير المسيطر عليه لدى الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي الناجم عن الصدمة، عندما شيء ما، يعيد إلى ذهنه تجربة صعبة، خلال يوم عادي.



كيف يتم التعرف على حالة اليقظة؟

يمكنك أن تتعلم كيف تستطيع التعرف على حالة اليقظة الخاصة بك. فيما يلي ندرج العلامات المتعلقة باليقظة المفرطة واليقظة القليلة واليقظة المناسبة. قد لا تلاحظ بالضرورة جميع العلامات الموجودة في نفسك، ولكن يمكنك أن تتعلم كيفية التعرف على حالة اليقظة الخاصة بك بواسطة القائمة المدرجة أدناه.

<u>حالة اليقظة المفرطة</u>	<u>حالة اليقظة المناسبة</u>	<u>حالة اليقظة القليلة</u>
.نبضات قلب سريعة .تنفس سريع .تعرق .بشرة شاحبة وباردة .حالة قلق وتوتر .رجفة توتر عضلي	.نبضات قلب هادئة .تنفس هادئ ومنتظم .حالة حضور متوازنة .سهولة التحرك سهولة البقاء في المكان .التركيز ينجح	.نبضات قلب بطيئة .تنفس بطيء "غير مرئي" .بشرة محمرة ودافئة .خدر .شعور بالخدر وغيبوبة .خمول ووهن وصعوبة التحرك

كيف يمكن تنظيم حالة اليقظة؟

يمكنك تعلم كيفية تحقيق توازن حالة اليقظة الخاصة بك. النظام اليومي المنتظم والنوم الكافي، يساعدان على البقاء في حالة يقظة مناسبة. عندما يكون الشخص متعباً، يصبح بسهولة خاملاً. من جهة أخرى، على سبيل المثال يمكن بسهولة أن تؤدي السرعة الدائمة والنظام اليومي غير المنتظم إلى حالة اليقظة المفرطة. قضاء الوقت مع الأهل والأشخاص الآمنين يساعد على البقاء في حالة يقظة مناسبة. كذلك ممارسة الرياضة المفضلة لديك تسهل توازن حالة اليقظة. فيما يلي بعض الطرق، التي يمكنك تجربتها لتنظيم حالة اليقظة، عندما تدرك أنك في حالة يقظة مفرطة أو منخفضة.

<u>إذا كنت في حالة يقظة مفرطة</u>	<u>إذا كنت في حالة يقظة منخفضة</u>
.تنفس زفيراً طويلاً .اضغط بباطن قدميك على البلاط / الأرض وتحسس البلاط / الأرض تحت قدميك .ركز انتباهك على المحيط: خمسة أشياء تراها وتسمعها وتحس بها في المحيط. .جرب أغذية ثقيلة أو غيرها من المنتجات الثقيلة .تصفيق الفراشة: ضع ذراعيك فوق صدرك بشكل متصالب واربت برفق على القفص الصدري بكلتا كفيك. .اغسل وجهك بماء مثلج لمدة 30 ثانية .قم بشك ورخي أعضاء جسمك المختلفة بالدور.	.انهض وقوفاً وحرك يديك وقدميك، اضرب الأرض بقدميك واقفز .ادفع الجدار بكلتا يديك بكل قوتك .اطبق كفيك على بعضهما وادفعهما ضد بعضهما البعض .ركز انتباهك على المحيط: خمسة أشياء تراها وتسمعها وتحس بها من حولك .كل شيئاً ذو طعم لاذع، مثل أقراص المصّ للحلق .اربت على كامل جسمك .اضغط بباطن قدميك على البلاط / الأرض وتحسس البلاط / الأرض تحت قدميك