سابقة علمية: شفاء رضيعة من الإيدز

■ واشنطن / متابعات :

أعلن فريق من الباحثين يوم الأحد عن أول حالة "شفاء عملي" لطفلة حديثة الولادة مصابة بفيروس "اتش.أي.في" المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة "إيدز".

وقدم الباحثون نتائج عملهم في مؤتمر علمي في مدينة أتالانتا، عاصمة ولاية جورجيا الأمريكية.

وقال الباحث الرئيسي، عالم الفيروسات ديبورا بيرسود من مركز جون هوبكنز لعلاج الأطفال في بالتيمور، ميريلاند، إن العلاج السريع المضاد للفيروسات للأطفال حديثي الولادة والذي يبدأ في غضون أيام من الخروج للحياة، يساعد الأطفال في الشفاء من الفيروس ويحقق هدوءا طويل الأمد، دون الحاجة لتلقي العلاج مدى الحياة.

وتم علاج الطفلة "والتي يبلغ عمرها عامين الان" عندما كانت حديثة الولادة بعقاقير مضادة للفيروسات الارتجاعية في غضون 30 يوما من الولادة.

ويعتقد الباحثون أن العلاج المبكر غير المعتاد للرضيعة، التي كانت أمها مصابة بالفيروس دون أن تعلم،ربما منع تكوين ما يسمى "خزان الفيروسات" وهي خلايا كامنة يمكن أن تغذي العدوى، والتي تجعل من المستحيل علاج المرض.

ولا يمكن للاختبارات الطبية المعيارية اكتشاف "اتش.أي.في" الكشف عن فيروس "اتش اي في" في دم الطفل الرضيع في غضون أربعة أسابيع من تلقي العلاج.

مدير عام مستشفى الوحدة التعليمي في حديث خاص لـ 14 أكتوبر :

الأكسجين لم يصل إلى المستشفى منذ عامين

الولادة المجانية تشكل عبئا علينا بسبب ضآلة الموازنة

يعد مستشفى الوحدة التعليمي العام بعدن احد اكبر المرافق الصحية في بلادنا حيث تبلغ مساحته تسعين ألف متر مربع و يقدم الخدمات الصحية المتنوعة للمترددين عليه ليس من محافظة عدن فقط بل ومن جميع محافظات الجمهورية وهذا الأمر يلقي بثقله على كاهل الكادر الطبي والتمريضي والصحي العامل فيه فتتضاعف جهود منتسبيه لتقديم أفضل الخدمات وهذا الصرح الطبي الكبير يعاني جملة من العوائق والصعوبات التي تواجهه في تقديم الخدمات الصحية للمواطن ومع غياب النزاهة من بعض المنتسبين والمحسوبين عليه ارتفعت أصوات المواطنين لتعبر عن معاناتهم فطرقنا باب الدكتور / محمد سالم با عزب مدير عام مستشفى الوحدة التعليمي الذي استقبلنا بكل ترحاب وبوجه مبتسم متعاوناً معنا وبكل شفافية مجيباً عن كل الأسئلة التي طرحناها عليه وإليكم حصيلة هذا اللقاء.

› التقاه / أيمن عصام سعيد
تصوير / ارفت الحمادي

أبواب المستشفى ظلت مفتوحة

بدأ حديثه عن سير العمل بالمستشفى قائلاً: أحب أن أوضح لكم أن العمل في المستشفى ظل مستمراً رغم المعاناة التي كنا نواجهها من ممارسات واعتداءات من قبل بعض المواطنين وحرس الأمن المركزي على بعض الدكاترة والممرضين وضباط النوبة في المستشفى خلال العامين المنصرمين تمربه ما كانت البلاد من منازعات سياسية ما أدى إلى الانفلات الأمني والكثير من التبعات إلا أننا استمرينا في تقديم الخدمات النوعية للمرضى والمترددين نتيجة ناهيك عن الأحداث التي حدثت في أبين ونزوح الأهالي إلى عدن حيث توجب علينا إن نقدم لهم الرعاية الصحية كاملة مع توفير علاقات مجانية كذلك أزمة الديزل التي حدثت فزاد الخناق علينا إلا أننا لم ننكسر مع بعض الزملاء معنا واستمرينا بتقديم الخدمات المتنوعة رغم التهديدات والاعتداءات على الأطباء بالسلاح والهراوات ما أوصل المستشفى إلى مديونية كبيرة بلغت(52.000.000) اثنين وخمسين مليون ريال يمني.

وأضاف أن هناك فترة من الفترات وصل فيها المستشفى إلى حالة يرثى لها لأنه عانى من حرب صيف 94م من سرقة وتدمير وحرق المستودعات المركزية وسرقة المنظومة التكييفية للمستشفى كما انه لم يجر منذ أن تأسس المستشفى أي ترميم ولم يلتفت إليه احد حتى عام 2004م وقال منذ أن تولينا إدارة المستشفى اتبعنا سياسة البناء الجزئي ووضعنا خطة على مراحل لرفع وتيرة العمل الصحي والإداري لرفع مستوى المستشفى إلى أعلى المستويات واشتراكه مع سوق المنافسة الصحية على مستوى الجمهورية وتم بحمد الله استكمال تجهيز مبنى الأطفال من قبل المحافظة ونأسف لقصور من وزارة الصحة في عدم إتمام التزامها بترميم مبنى النساء والولادة منذ 2008م وظل الحال كما هو عليه حتى يومنا هذا . وقد رفعنا في الاسبوع الأول رسالة مع مدير مكتب الصحة د. الخضر لصور إلى وزير الصحة بتنفيذ وعده بإدخال استكمال مشروع الترميم إلى حيز التنفيذ وحتى الآن لم يصل لنا الرد.

مديونية المستشفى

و أوضح أن سبب المديونية تراكمات عامي « 2011م – 2012م » ولأسباب عديدة ابتداء من عدم التزام وزارة الصحة بإلزام الشركة الموردة للأوكسجين والعلاجات المصروفة للنازحين وشراء الديزل من السوق السوداء.

وقال إنه منذ عام 2011م والشركة الموقعة مع وزارة الصحة بتموين جميع مستشفيات الجمهورية بالأكسجين لم تورد أي اسطوانة غاز إلى المستشفى حتى يومنا هذا مع وجود تراخ من وزارة الصحة في إلزام الشركة ببنود العقد الموقعة عليه.

واضاف : نحن الآن نتابع وزارة الصحة بتحويل المبلغ المخصص للأكسجين إلى عدن بدعم من محافظ محافظة عدن المهندس وحيد رشيد ومدير مكتب الصحة د .الخضر الصور لأنه ليس من المعقول أن يكون المستشفى في عدن وننتظر سيارة الأكسجين أن تأتي من صنعاء لتموين المستشفى بالأكسجين و أوضح أن هذه المشكلة ليست على مستشفيات عدن فحسب بل في جميع مستشفيات الجمهورية و فرض علينا انتظار الأكسجين من الشركة المونة من صنعاء متجاهلين الفترة الزمنية لإيصال الأكسجين للمرضى وتعتبر هذه الاتفاقية الموقعة مع الشركة من اكبر العوائق التي تواجهنا ممثلة في المركزية وتهميش المصلحة العامة « المواطن» وعامل الوقت من اجل مصالح(.....) ولنا عامان والشركة لم تورد أي اسطوانة فاضطررنا إلى توفيره من المصانع الخاصة الموجودة في عدن.

وقال إن صوت المواطن يعلو بسبب تجاهل جهات الاختصاص في توفير احتياجاته ومماطلة وزارة الصحة في تحويل المبلغ المرصود يعطي نتيجة عكسية علينا كما أنه فرض علينا توفير علاجات مجانية لنازحي أبين وتم شراء العلاجات مع المحاليل المختبرية لهم وشراء الديزل من السوق السوداء وكل هذه العوامل زادت من ارتفاع المديونية علينا حتى وصلت إلى « 52.000.000» ريال يمني ووجهنا رسالة إلى محافظ عدن ووزير الصحة بتسديد المديونية التي تراكمت على المستشفى وان لم ترفع المديونية فإن التزامات حقوقية للغير ستدخل المستشفى في مراحل تعجيزية غير محمودة العواقب.

الموازنة التشغيلية ضئيلة جداً

وأفاد أن الموازنة التشغيلية المرصودة لنا 12.743.583 ريالاً يمنياً وهذه تعتبر شحيحة جداً نظراً لحجم الخدمة التي يقدمها المستشفى للمرضى ولكبر حجمه مع أننا نطالب بموازنة تشغيلية ضعف المرصودة لنا وهي متناسبة مع الخدمة النوعية التي يقدمها المستشفى والمقدرة بـ«30.212.000» ريال متجاهلين ارتفاع الأسعار في المواد المختبرية والعلاجات والتغذية

■ د . باعزب

وقال مثلاً عندنا بند النظافة المبلغ المرصود لنا فيه هو « 800.000» ثمانمائة ألف ريال وهو غير مناسب مع حجم المستشفى حيث أننا لا نستطيع التعاقد مع أي شركة تنفذ عمل النظافة نظراً لكبر وحجم المستشفى وقد كانت هناك شركة سابقة تقوم بعمل النظافة وكان أداء عملها ناقصاً من حيث النظافة وهناك شكاوى تقدم بها عدد من مدراء الإدارات ورؤساء الأقسام عن عدم قيام الشركة بمهامها كاملة وقد أوقفنا الشركة وعملنا مناقصة أولى وكان اقل عرض فيه 1.800.000 مليون وثمانمائة ألف ريال لكننا ألغيناها وبعدها بشهر قدمنا مناقصة أخرى وكان فيها اقل عرض (1.400.000) مليون وأربعمائة ألف ريال ونحن الآن أمام معضلة كبيرة (الخاتم السحري) لحل هذه المشكلة مع بند ضئيل وعندنا المشكلة نفسها بكل البنود مثل التغذية والعلاجات والصيانة في الموازنات التشغيلية .

وأضاف: عندما قام وزير الصحة بزيارة مستشفى الوحدة التعليمي تفهم واقعنا الملموس ووعدنا بزيادة الميزانية ونحن على أمل أن تفي وزارة الصحة المالية بالزيادة وتوفي بوعودها حتى يتحسن أداء العمل الصحي في المستشفى.

أجهزة طبية عاطلة

وتحدثنا معه عن وجود أعطال في الأجهزة الطبية في المختبرات وحضانة الأطفال وأجهزة الأشعة المقطعية وقلنا لهم إن المواطنين يسخرون من أن هذه الأجهزة « تذكارية » وللظهور الإعلامي فقط لا غير وعلل ذلك بأن عنده نقصاً في الفنيين في تصليح الأجهزة الطبية وبعض الأحيان الاحتكار من الشركات الموردة وقال أن المبلغ المرصود لنا لبند الصيانة في الموازنة التشغيلية «1.200.000 ألف ريال تشمل صيانة المباني إلا أننا نعمل قدر المستطاع فقد أصلحنا مؤخراً أربع حاضنات أطفال حسب الإمكانيات المحدودة لدينا.

وأضاف: وجود أجهزة عاطلة ولها فترة طويلة يدل على أن هناك أكثر من سبب منها بعضها معونات مقدمة للمستشفى لا يتوفر لها قطع غيار في السوق المحلية وإن قلنا نحضرها من الخارج فسوف تكلف المستشفى مبالغ باهظة تفوق قدرتنا بسبب محدودية بند الصيانة غير المتناسبة مع حجم ومساحة المستشفى.

أما بخصوص الأشعة المقطعية فهي الأخرى قد خرجت عن الخدمة منذ عام ونصف وهذا الأمر ناضلنا من أجله بشكل مستمر وبجهود من وزير الصحة ومحافظ عدن وتم إنزال فريق هندسي ورفعت تقارير وأثبتت التقارير أن سبب العطل هو المؤسسة العامة للكهرباء وذلك بسبب انقطاعات التيار الكهربائي بشكل متواصل حيث إنها أتلفت الكهرباء الخاص بها.

لكننا نبشر أنه تم رصد مبلغ (20.000.000) عشرين مليون ريال وأبلغنا مدير مكتب الصحة ومدير عام مديرية الشيخ عثمان أننا نريد هذا المبلغ لإصلاح جهاز الأشعة المقطعية عبر المشاريع الاستثمارية للمديرية وخلال الأيام القادمة ستحل مشكلة الأشعة المقطعية وسوف تعود الخدمة من جديد للمواطنين.

معاناة المواطن

وعن معاناة المواطنين أردف مدير المستشفى قائلاً:

كان سابقاً على كل مدير مستشفى أو مجمع صحي رفع كشف بالاحتياج في نوعية الأدوية ورفعها إلى المستودعات المركزية وكانت الوزارة هي من تقوم بالمناقصات لشراء الأدوية و إلى المستويات المركزية فكانت هذه العملية مريحة جداً للمواطن وللأطباء ومدراء المستشفيات وأضاف: بعدها صار عندنا تجربة صندوق الدواء حيث كان يباع الدواء للمريض بسعر الكلفة وبشكل منظم وقانوني حيث كانت وزارة الصحة هي من تقوم بعمل مناقصات كبيرة لشراء الأدوية ويتاع بسعر رمزي للمريض بحسب نظم الصندوق للدواء ولكن للأسف في عام 2008م ألغي صندوق الدواء ومنع بيع الدواء للمريض.

وقال نحن التزمنا بهذا القرار وبقيت المعاناة مستمرة مع المواطن وكان من الأجدر بوزارة الصحة عند إصدار القرار بمنع بيع الدواء على المرضى أن توفر لهم، لكن للأسف من السهل على المسؤول إصدار القرار ولكن من الصعب عليه إيجاد المعالجات أو البدائل وهذا ما حدث معنا عندما ألغوا الأدوية أضافوا بند للأدوية الاسعافية والطارئة وهذا يختص بغرف العمليات والطوارئ فقط فزاد شيئاً فشيئاً حتى صار (3.000.000) ثلاثة ملايين ريال وهذا المبلغ غير كاف وغير متناسب مع حجم العمل في المستشفى.

وأستطرد: نعم نتفق معكم على أن معاناة المواطن زادت شيئاً فشيئاً من خلال اتخاذ قرارات من دون البحث عن بدائل أما بخصوص طلب بعض الأطباء من مرافقي المريض إحضار علاجات اسعافية لمرضاهم وفحوصات خارجية، فقد وجهنا جميع الأطباء بعدم اعتماد أي فحوصات من خارج المستشفى إلا التي لا تتوفر في مختبراتنا، وإذا كان هناك أي سلوك من قبل أي مختص بتوجيه المريض بعمل فحوصات أو جلب أدوية اسعافية من خارج المستشفى لأي سبب كان وهي متوفرة معنا يتخذ ضده الإجراءات القانونية على حسب النظم.

ونعترف بأنه قد تم ضبط أكثر من حالة من ضعاف النفوس الذين يمارسون عملية استغلال المواطنين واتخذت بحقهم الإجراءات القانونية، ومثل هذه الأعمال من الصعب جداً أن نكتشفها لوحدنا حيث يجب على المواطن أن يساعدنا من خلال التبليغ ونحن نتفاعل بكل إيجابية معهم في ضبط ضعاف الأنفس لأنهم يسيئون للمستشفى قبل إساءتهم لأنفسهم وهذا الأمر مزعج جداً ومستفز.

وأستغلها فرصة عبر صحيفتكم الغراء أن أعلن للمواطن أن المستشفى الآن يمتلك أحدث الأجهزة المختبرية ولا يوجد أي داع لعمل الفحوصات خارج أسوار مستشفى الوحدة وأن جميع العلاجات الاسعافية والطوارئ متوفرة لدينا وإن وجد أي نقص على المرتاد أن يتأكد من إدارة المستشفى لضبط أي مخالفين.

وأوضح أن الأدوية التي معنا تختص بغرف العمليات والطوارئ فقط بحسب قرار الوزير والميزانية المرصودة لنا من مكتب المالية.

الولادة مجانية

أما بخصوص رفع قيمة ملف الولادة فأحب أن أوضح لكم وللقارئ الكريم أنه لا يوجد في العالم كله أي ولادة مجانية، مع أن وزارة الصحة فرضت علينا أن تكون الولادة مجانية ولكن شكل هذا عبئاً علينا بسبب ضعف الموازنة التشغيلية وارتفاع أسعار المحاليل المختبرية وأسعار الأدوية.

وأوضح أنه من أجل أن نجنب المواطن جشع بعض المختصين أجتمع فريق مع المجلس الإداري وحدد الضروريات التي تحتاجها الأم من فحوصات وعمل الجهاز بدلاً من أن يظل المريض ومرافقه تائهاً ما بين الطبيب ونتائج الفحوصات بينه وبين المختبرات الخارجية فقد وفرنا كل ما يلزم للأم داخل أسوار مستشفى الوحدة ونحن عندما حددنا الأساسيات من متطلبات الولادة أنقذنا مرافق المريضة من أنياب الجشعين.

وقد قلنا سلفاً أنه يوجد عندنا خلل في بعض الأشخاص القائمين في طوارئ التوليد من ممارسات خاطئة يسلكها وهي تنعكس علينا بصورة مباشرة وقد استطعنا أن نضبط مثل هذه السلوكيات فإن وجدت فهو سلوك فردي.

وأحب أن أوضح لكم أنه يتطلب عند الولادة معرفة نسبة دم المولود وفصيلة دمه ويجب علينا أن نعمل عملية مسح لهرمونات المولود ونتأكد من أنه خال من أي أمراض وراثية وكل هذا لمصلحة الطفل مستقبلاً، لأنه إذا اكتشف عند الطفل حديث الولادة أن عنده نقصاً في هرمونات الغدة الدرقية وتم ا تعطى له علاجات خاصة تجنبه من التخلف العقلي بينما إذا مر عليه ستة أشهر من الولادة ولم يكتشف نقص الهرمونات يصاب بهذا المرض ومن الصعب علاجه، وهذا ما وصلت إليه الدراسات الحديثة وهذا ما نحاول أن نضيفه وهو يصب في الأول والأخير لصالح الطفل و القيمة التي أضيفت إلى الملف هي إضافة كل ما تحتاجه الأم والمولود وعملنا يصب لمصلحتهما كوننا نتابع أي تقدم جديد يطرأ بهذا الخصوص ونحاول أن تعكسه على حسب إمكانياتنا على الواقع العملي والمهني.

كلمة أخيرة

أولاً: أحب أن أقول أننا سعيدون جداً لمستوى التأهيل والتجهيزات الذي وصل إليه المستشفى وكل هذا زادنا جهوداً بسبب زيادة الخدمات التي يقدمها المستشفى للمواطن.

ثانياً: أبشر المواطنين أنه قريباً سيتم فتح مركز الطب النووي لمرضى السرطان وهذا المركز يعتبر المركز الثاني على مستوى اليمن بعد مركز الأورام لمكافحة السرطان في صنعاء وسيقدم الخدمة مجانية لمرضى السرطان.

ثالثاً: مختبر المناعة خاص بالمصابين بالإيدز وسيقدم الخدمة المجانية لهم ويعتبر الأول من نوعه في محافظة عدن على مستوى القطاع الحكومي في مكتب الصحة.

رابعاً: رسالة أوجهها إلى مكتب الخدمة المدنية عدن بأن المستشفى محتاج لوظائف عديدة ليس أطباء وممرضين فحسب بل وعمال خدمات وأن ينظروا لنا على حسب احتياجنا من الوظائف.

صوت المواطن يرتفع بسبب تجاهل جهات الاختصاص احتياجاته الصحية

الأدوية تختص بغرف العمليات والطوارئ فقط

الفريق الهندسي : سبب توقف جهاز الأشعة المقطعية هو المؤسسة العامة للكهرباء

› د. محمد سعد عبد اللطيف

ساعدوا أنفسكم للخروج من الاكتئاب؟

هناك عدة طرق لكي تتخلص من المعاناة التي تشعر بها أثناء الأوقات الصعبة للاكتئاب وهذه الخطوات بالإضافة لاستعمال العلاج الطبي، تم استخدامها وتجريبها مع الكثير من مرضى الاكتئاب وأعطت بعض المساعدة والتحسن للمرضى..حاول أن تساعد نفسك باستخدام هذه الطرق حتى تجد لنفسك مخرجاً من نوبة الاكتئاب .

- أكتب أي خواطر تدور في ذهنك..أن الكتابة تساعد الذهن على التخلص من إحساس البؤس والشقاء وتقطع دائرة التفكير المرضيالمستمر .
- أقرا القرآن أو استمع له.
- انشد بعض الأناشيد المحببة لك بصوت مسموع ... خصوصاً تلك التي لها تأثير إيجابي وتعطيك شحنة عاطفية دينية إيجابية محببة إليك.
- أقرأ ... أي شيء وكل شيء..اذهب إلى المكتبة واختر الكتب التي كنت تود أن تقرأها منذ مدة طويلة..ثقف نفسك وأطلع على الكتب التي تحوى معلومات عن الاكتئاب وأعراضه وكيف تتخلص منه والكتب التي تحوى تجارب بعض الكتاب الذين عانوا من الاكتئاب واستطاعوا التغلب على هذا المرض.
- حاول أن تنام لبرهة من الوقت ... حتى إذا كنت مشغولاً ... ولاحظ ما إذا كان أي عمل أو مجهود يؤثر على نمط النوم لديك ومقدار نومك ودرجة عمق النوم.
- إذا كنت تحس بأنك خطر على نفسك (وجود أفكار انتحارية) حاول ألا تكون بمفردك ... اتصل بالأهل من حولك وكن معهم دائماً .
- تذكر أن تأكل بصورة منتظمة ... ولاحظ ما إذا كان تناول بعض الأطعمة (مثل السكريات أو القهوة) لها تأثير على مزاجك .
- حاول أن تأخذ دشاً دافئاً يهدأ من نفسك وأن تعطر نفسك بعد أخذ الدش .
- إذا كان لديك جهاز كومبيوتر حاول أن تتجول في بعض البرامج خصوصاً إذا كنت مشتركا في برامج الإنترنت
- حاول أن تستأجر بعض شرائط الفيديو المرحة والمحببة لنفسك .
- شارك في جلسة من جلسات العلم في المسجد .
- اذهب لجولة طويلة وأمشى مسافة طويلة .
- حاول أن تعد لنفسك وجبة شهية كنت تحبها دائماً .
- اقضى بعض الوقت في ملاعبة الأطفال .
- اشتري لنفسك هدية كنت ترغب فيها .
- اتصل بصديق محبب لك .
- اقرأ بعض الصحف المسلية أو الكوميدية الفكاهية .
- افعل شيئاً محبباً لأحد أقاربك ولا يكون متوقعاً منك .
- اذهب لخارج البيت وحاول أن تنظر إلى السماء .
- مارس بعض التمارين الرياضية عندما تكون خارج منزلك ولكن بطريقة بسيطة وبدون إجهاد شديد .
- حاول أن تغني أغنية مفضلة لك وبصوت مسموع لك وأستغرق في الغناء مدة ، ومن الممكن أن يكون ذلك بعيداً عن الآخرين في أي مكان بعيد .
- اشتري بعض الأزهار وضعها أمامك وتأملها فترة من الوقت .
- تبرع بمبلغ من المال للمحتاجين..أو امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج .
- قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين .
- قم بزيارة بعض المساجد واقض بعض ساعات الليل في العبادة .
- اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة .
- شاهد منظراً جميلاً وركز فيه مدة من الوقت.
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.
- كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك.
- تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل.

هل هناك طريقة للتغلب على ضغوط الحياة التي تؤدى للإحباط والاكتئاب ؟

كلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة ، والضغوط الأسرية ، وضغوط تربية الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة ، والأمور المالية والأزمات المختلفة . كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية ، وأعني هنا أنواع الأدوية التي نتعاطاها ، وبعض أنواع الطعام ، أو كميته والمضاعفات المرضية ، والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو التدخين أو التعرض للملوثات البيئية . ومعالجة الضغوط لا تعني التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ، ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة ، ونتفاعل مع الحياة ، ونحقق طموحات مختلفة وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ، ومعالجة نتائجها السلبية وفيما يلي بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتغلب عليها:

١- معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها .

٢- اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة .

٣- الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا يساعد على التغلب على التوتر .

٤- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والغيرة وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.

٥- محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر دون غبن للآخرين أو لنفسك .

٦- تحسين الحوارات مع النفس..أي الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها .

٧- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع .

٨- أن توسع من اهتمامك وتوسع من مصادر المتعة وتنوع من خبراتك في السفر والتعارف والقراءة .

٩- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك ، وتعلم طرق تنظيم الوقت

١٠- تمهل ، وهدى من سرعتك وإيقاعك فى العمل .

١١- تعلم أن تقول - لا - للطلبات غير المعقولة

١٢- وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه وبين تلبيتك لمتطلبات الآخرين وإلحاحاتهم.

١٣- الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية بما في ذلك :

- الرياضة
- النظام الغذائي المتوازن والمناسب لظروفك الصحية والعمرية
- الراحة البدنية
- العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين
- احم نفسك من مشكلات البيئة كالتلوث والضجيج وأستنشق هواء صحياً.