

الضغط النفسي Stress

مشير سمير

أعراضه وكيفية التعامل معه

الضغط النفسي هو :

"التعرض لأي عوامل داخلية أو خارجية تولد عند الإنسان الإعتقاد بأنه سوف يختبر أذى أو إزعاج معين مما يسبب له تغيرات نفسية وجسدية ."

الضغط النفسي هو :

"الحالة التي فيها تتعدى المتطلبات البيئية المحيطة و/أو المتطلبات الداخلية للإنسان مصادر التأقلم لدى الفرد." (موسوعة بيكر)

الضغط النفسي هو :

"الإستجابة غير المحددة لأجسامنا تجاه أي مطلب يُوضع عليها." (د.هانز سيللي ١٩٥٠)

هذه المطالب أو العوامل تُشكل نوعاً من التهديد لإستقرار الإنسان مما يتطلب من طاقات الإنسان التحرك نحو التكيف والتأقلم لمواجهتها. هذه المطالب أو العوامل تتمثل في:

١. أزمات التطور الطبيعي للحياة.
٢. الموت / الفقد.
٣. الأمراض المزمنة.
٤. تغيرات المجتمع.
٥. المشاكل المالية والإقتصادية.
٦. مشاكل وأزمات العلاقات.
٧. المشاكل المسببة للعار الإجتماعي.
٨. الحوادث والجرائم والكوارث الطبيعية.
٩. الإحساس الشخصي بالرفض.

تُظهر دراسات د. سيللي أن هناك ٣ مراحل - يمر بها الإنسان - تتبع مثل هذه الخبرات المهددة:

- ١ - مرحلة التنبه: وتظهر فيها أعراض الأدرنالين التي تمد الجسم بالطاقة والأوكسجين الزائدين وتزيد من إفراز السكريات والدهون في الدم، كما تُعد العضلات للتحرك السريع والقوي وأيضاً تساعد علي زيادة ميكانيكية تجلط الدم وعلى تحسين الرؤية والسمع.
- ٢ - مرحلة المقاومة: والتي تلي إختفاء التهديد حين تعود وظائف الجسم للإسترخاء وللعمل بحسب حالتها الطبيعية، (ضغط الدم، النبض، التنفس، حدقة العين، العضلات، النظام الهضمي والبولي)
- ٣ - مرحلة الإستنزاف/الإنهك: وهي تأتي إذا ما إستمرت حالة الإحساس بالخطر لوقت طويل (سواء كان الخطر حقيقياً أو مظلون)، فإن الإنسان يدخل في مرحلة من الممكن أن تنتهي به إلي المرض أو حتى الوفاة في بعض الحالات المحددة (أمراض مثل: إرتفاع ضغط الدم Hypertension - الإصابة بالأزمة القلبية Heart Attack - أمراض أخرى تتوقف على البنية الفيزيائية والوراثية للفرد مثل قرحة المعدة أو الإثنى عشر - عدم إنتظام ضربات القلب - السكر - القولون العصبي)

تأثير شدة الضغوط يعتمد على :

أ - العوامل الضاغطة ذاتها .

- ب- رد فعل الإنسان نحو هذه العوامل (أو مايسمي بدرجة التأثر أو التأقلم، والتي تختلف من شخص لآخر بحسب: الإستعداد الوراثي، الجنس، السن، الطبع، الذكاء، مهارات حل المشاكل).
- وتنقسم عملية التأقلم هذه إلى فئتين:
١. الفعل المباشر في مهارات حل المشاكل والتي تهدف نحو تعديل الضغط الفعلي.
 ٢. الحالة المزاجية المُلطفة والتي تُخفف من وطأة الضغط دون تغيير في الموقف الفعلي.

* لا يوجد إنسان بلا ضغوط كما لا توجد حياة بلا ضغوط ، حتي المسيح يسوع نفسه من **الضغطة** ومن الدينونة أخذ. (أش:٥٣:٨)

- في دراسة أمريكية واسعة أجريت ما بين عامي ٧٨، ١٩٧٩ علي الصحة الأسرية في مجال الضغط النفسي، أدلى ٤١% من الأشخاص باحتياجهم القوي إلى تخفيف الضغوط من حياتهم اليومية، بينما أدلى ٤١% آخرين باحتياج متوسط لتخفيف الضغوط، في حين أدلى ١٨% فقط بعدم شعورهم بمثل هذا الإحتياج.
- * ما أضيق الباب وما أكره الطريق. (مت:٧:١٤)
- * الضغوط بطبيعتها متغيرة وغير مستديمة وكذلك شدة تأثيرها علي الأشخاص .
- * الضغوط سبباً للنمو والبركة في بعض الأحيان .

مؤشرات الضغط عند البالغين

١- توتر الجهاز الحركي:

- الصراخ .
 - الإهتزاز، النرفزة، الإهتياج العصبى والإرتعاش .
 - آلام العضلات .
 - الإرهاق .
 - التملل والإضطراب .
 - عدم القدرة على الإسترخاء .
 - إختلاج الجفن (حركة عصبية للجفن) ،
 - الحركات -اللزومات- العصبية المتكررة .
 - إقطاب الجبين وعبوس الوجه .
 - سهولة الإستثارة .
 - التثهد .
 - تحريق الأسنان (الجزعلى الأسنان) .
- ٢- إزدياد النشاط الآلي (اللاإرادي) للجسم:

- ضيق الصدر .
- عرق ونوبات حر أو برد .
- خفقان القلب بقوة أو إسراع ضرباته، نبض سريع ومعدل تنفس سريع .
- برودة الأطراف .
- جفاف الفم وصعوبة البلع وإحساس بالإختناق .
- الدوخة والدوار والشعور بعدم الثبات .
- تتميل اليدين والقدمين .
- إضطراب المعدة وفقدان الشهية أو النهم الزائد .
- كثرة التبول، الإسهال أو الإمساك .

- توتر قبيل الدورة الشهرية، أو غياب الدورة .
- إحمرار الوجه .
- الشعور بعدم الواقعية (عدم الحقيقية) .
- + الإنفلوانزا ونزلات البرد المتكررة .

٣- التوجس :

- التوجس بصورة عامة .
- القلق والهم والإجهاد الذهني .
- توجس حدوث مكروه للنفس (الخوف من الإصابة بالإغماء أو فقدان التحكم أو الموت) .
- توجس حدوث مكروه للآخرين (أن يصاب أحد أفراد العائلة بالمرض أو يجرح في حادثة أو أن يتوفي) .
- قلق بشأن المستقبل .
- إجترار الماضي .
- كوابيس .

٤- التنبه :

- النسيان وتغيب الذهن .
- سهولة الشعور بالضيق والإستقزاز، فروغ الصبر والإنفعال .
- تشتت الذهن .
- صعوبة التركيز .
- الأرق (صعوبة النوم، النوم المتقطع أو الإستيقاظ المبكر) .
- الشعور بالإرهاق عقب الإستيقاظ مباشرة .

٥- العواطف والحالة المزاجية:

- الحزن والإحباط .
- التوتر .
- الشعور بالوحدة .
- مشاعر النفور والإنعزالية .
- فقدان الإهتمام والشعور بالملل .
- الكسل والبلادة .
- السخط والغضب .
- شعور الضحية .
- توتر في العلاقات .
- الشعور بعدم الرضي .
- التحفظ في التعبير .

معالجة الضغوط

تعتمد معالجة الضغط النفسي - بطريقة شبه كاملة - على المدرسة الحديثة في "العلاج المعرفي السلوكي"، وذلك من خلال التقنيات الشائعة لهذه المدرسة مثل:

- ١ - إعادة تنظيم البناء الفكري.
- ٢ - النماذج التشجيعية.
- ٣ - إعادة التعلم.
- ٤ - تخفيض/تقليل الحساسية.
- ٥ - العائد البيولوجي وتدريب الاسترخاء.
- ٦ - برامج المجموعات الوقائية (التدريب على إدارة الضغوط).

١٢ تطبيق عملي لتخفيض شدة الضغوط على النفس:

١ - إكتشف مدى طاقتك لإحتمال الضغوط

- أ . لا تقارن نفسك بالآخرين .
- ب . حلل كيف كنت ولازلت تتجارب مع الضغوط .

٢ - إدرك

- أ . أثر الضغط ، إذ يمكن أن يصيب الفرد بحالة من فقدان الحس إذا ما باغته بطريقة مفاجئة .
- ب . حالة عدم الإتران التي تسبب خوف وقلق وذعر وغضب وإحباط وإحساس بقلة الحيلة .
- ج . طبيعة التماثل للشفاء - التخطيط وإعادة التجميع .

٣ - تخلص من عوامل الضغط ومسبباته غير الضرورية

- أ . قم بتقييم التزاماتك من أن لآخر .
- ب . قم بتقييم علاقاتك من أن لآخر .
- ج . قيم الأسلوب الذي تمضي به وقتك .
- د . فكر في أهدافك ، هل هي واقعية .

٤ - لا تماطل

- أ . نظم ، إعمل خطة .
- ب . قسم المهام المطلوبة منك إلي وحدات صغيرة للقيام بها .
- ج . ركز علي خطوة واحدة في المرة الواحدة .
- د . إبدأ اليوم .

٥ - فكر بإيجابية

- أ . لا تتوقع الفشل .
- ب . قر بأنك لست كاملاً ولن تكون ، ولا بأس بذلك .
- ج . تعلم أن تضحك من نفسك .
- د . حاول أن توجد بدائل خلاقية .
- هـ . تحكم في تفكيرك ، تخلص من الأفكار غير المنطقية .
- و . لا تتوقع أكثر بكثير مما ينبغي .

٦- وفر بعض الوقت للغذاء الروحي

- أ . إنضم إلي مجموعة تشبع إحتياجك الروحي .
- ب . كون فريق صلاة لك أو خدمة صلاة تقوم بها .
- ج . تشارك بانتظام مع المؤمنين .
- د . إهتم بالقراءة المنتظمة للكلمة .

٧- كن قاطعاً ومحددأ

- أ . قل "لا" عند الضرورة .
- ب . توقع أن يصغى إليك الآخرون، ويأخذون كلامك بمحمل الجدية .
- ج . إطلب ما تحتاجه بوضوح .
- د . كن مستعدأ للمخاطرة .
- هـ . إجعل إختيارائك واعية .
- و . تعامل مع المشكلة بصورة مباشرة .
- ز . لا تتردد في تفويض بعض المهام للآخرين .

٨- قم ببناء مجموعة تعضيد

- أ . إرتبط بأناس عديدين من الذين يشجعونك ويدعمونك . إفعل بالمثل مع أناس كثيرين .
- ب . بادر وإبدأ في تنمية علاقة أو أثنين من العلاقات الحميمة .
- ج . إتخذ موقف لتدعيم العلاقات التي تسبب لك المتاعب .
- د . قيم صداقاتك على أساس الأمانة والنزاهة .
- هـ . إحرص على الأمانة أكثر من حرصك على أن تعجب الآخرين .

٩- اعتنى بجسدك

- أ . إحرص على معدل مناسب للوزن ترضى عنه، وحافظ عليه .
- ب . كون عادات غذائية سليمة وحافظ عليها .
- ج . داوم على التدريبات الرياضية يومياً .

١٠- إهتم بالإسترخاء والترفيه

- أ . خصص وقت يومي تختلى به مع الله .
- ب . إسمح ببعض الوقت للإسترخاء واللعب .
- ج . خطط أوقاتاً للتفريح من أن لآخر (بدون إصطحاب الأطفال إذا كنت متزوجاً) .
- د . نمى هواية جديدة أو أهتماماً جديداً .
- هـ . خذ متسعاً من الوقت للنوم .

١١- إستعد الآن للتغييرات التي قد تطرأ على حياتك في المستقبل

١٢- كن مرناً

إختبار "قياس شدة الضغوط" والقدرة علي التعامل معها

ترجمة: مشير سمير

(ضع دائرة حول إختيارك)

لا = لا ن = نادراً أ = أحياناً ع = عادة د = دائماً

- ١- هناك مواقف لا أستطيع أن أكون فيها على طبيعتي أو كما أريد أن أكون .
لا ن أ ع د
- ٢- لدى صلابة وقدرة علي الإحتمال كافيين .
لا ن أ ع د
- ٣- أشعر بالقلق تجاه ما سوف تؤول إليه الأمور .
لا ن أ ع د
- ٤- أشعر بالسعادة والإكتفاء .
لا ن أ ع د
- ٥- أشعر بدافع لما أفعله .
لا ن أ ع د
- ٦- أشعر بالحزن والتعاسة .
لا ن أ ع د
- ٧- أشعر بالقدرة علي التحكم في شهيتي .
لا ن أ ع د
- ٨- أشعر بالكسل والإفقتار للطاقة .
لا ن أ ع د
- ٩- أشعر بأنني محبوب من شخص مهم بالنسبة لى .
لا ن أ ع د
- ١٠- أشعر بأنني منظم وصافي الذهن .
لا ن أ ع د
- ١١- تفتقر حياتي للحماس والتحفيز .
لا ن أ ع د
- ١٢- حياتي اليومية رتيبة ومملة .
لا ن أ ع د
- ١٣- أكمل الأشياء الهامة بالنسبة لى .
لا ن أ ع د
- ١٤- أشعر بقوة وقدرة جسدية .
لا ن أ ع د
- ١٥- أتلائم جيداً مع الناس من حولي .
لا ن أ ع د
- ١٦- أشعر بالحنق تجاه بعض الأمور التي قد حدثت لى في ماضى .
لا ن أ ع د
- ١٧- أستمتع بوجودي مع الناس من حولي .
لا ن أ ع د
- ١٨- هناك فرق بين ما أعتقد أنه يجب أن أكون عليه وبين ما أنا فعلاً عليه .
لا ن أ ع د
- ١٩- معدتي تتعبني .
لا ن أ ع د
- ٢٠- أشعر بالوحدة .
لا ن أ ع د
- ٢١- أعتقد أني أحيا حياتي بالكامل .
لا ن أ ع د
- ٢٢- أتمتع بالمستوي المعيشي الذي أستحقه .
لا ن أ ع د
- ٢٣- أشعر بأنني مستقصي (مستبعد) من الناس .
لا ن أ ع د
- ٢٤- أجد صعوبة في التركيز .
لا ن أ ع د
- ٢٥- أشعر بالإسترخاء .
لا ن أ ع د
- ٢٦- أشعر بالذنب بصدد الأكل .
لا ن أ ع د
- ٢٧- أتمتع بضمير يقظ .
لا ن أ ع د
- ٢٨- أشعر بالآلام وأوجاع جسمانية .
لا ن أ ع د
- ٢٩- أتمني لو أن أبدأ من جديد .
لا ن أ ع د
- ٣٠- لدي مشاعر مسرة .
لا ن أ ع د

- | | | | | | |
|---|---|---|---|----|--|
| د | ع | أ | ن | لا | ٣١- أجد صعوبة في الإقتراب من الناس . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٢- أشعر بالقلق بخصوص وزني . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٣- أشعر بالإنتماء . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٤- أشعر بأني جزء من أسرة . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٥- حياتي كئيبة وغير شيقة . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٦- لا أشعر بالإنصاف فيما يحدث لي . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٧- أستطيع تذكر الأشياء الهامة . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٨- أشعر بالعصبية والضيق . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٣٩- أشعر بالرضي تجاه عاداتي الغذائية . |
| د | ع | أ | ن | لا | ٤٠- أستطيع أن أحصل علي ما أريده . |

والآن إنتقل إلي مفتاح حل إختبار "قياس شدة الضغوط"

مفتاح حل إختبار "قياس شدة الضغوط"

الأداء العقلي

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٣-	١	٢	٣	٤	٥ []
١٠-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٤-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٧-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

الحالة الجسمانية

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٢-	١	٢	٣	٤	٥ []
٨-	١	٢	٣	٤	٥ []
١٤-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٨-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

التحكم في الوزن والهيئة العامة

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٧-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٦-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٢-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٩-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

الإستقرار العاطفي

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
١٩-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٥-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٠-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٨-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

العلاقات

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٩-	١	٢	٣	٤	٥ []
١٧-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٣-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣١-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

الإحساس بالإنتماء

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
١٥-	١	٢	٣	٤	٥ []
٢٠-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٣-	١	٢	٣	٤	٥ []
٣٤-	١	٢	٣	٤	٥ []
المجموع الكلي []					

الإحساس بالتكامل

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
١	٢	٣	٤	٥	[]
١٣	٤	٣	٢	١	[]
١٨	١	٢	٣	٤	[]
٢٧	٥	٤	٣	٢	[]
المجموع الكلي []					

الإحساس بالرضي

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٤	٥	٤	٣	٢	[]
٢١	٥	٤	٣	٢	[]
٢٩	١	٢	٣	٤	[]
٣٥	١	٢	٣	٤	[]
المجموع الكلي []					

الإحساس بالدفع والتحفيز

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
٥	٥	٤	٣	٢	[]
٦	١	٢	٣	٤	[]
١١	١	٢	٣	٤	[]
١٢	١	٢	٣	٤	[]
المجموع الكلي []					

الإحساس بالعدل

لا	ن	أ	ع	د	المجموع
١٦	١	٢	٣	٤	[]
٢٢	٥	٤	٣	٢	[]
٣٦	١	٢	٣	٤	[]
٤٠	٥	٤	٣	٢	[]
المجموع الكلي []					

[]	الحالة الجسمانية
[]	الأداء العقلي
[]	الإستقرار العاطفي
[]	التحكم في الوزن والهيئة العامة
[]	الإحساس بالإنتماء
[]	العلاقات
[]	الإحساس بالرضي
[]	الإحساس بالتكامل
[]	الإحساس بالعدل
[]	الإحساس بالدفع والتحفيز

من صفر- ٨ معدل منخفض لتأثير شدة الضغوط (قدرة جيدة علي التعامل مع الضغوط)
من ٩- ١١ معدل معتدل لتأثير شدة الضغوط (قدرة عادية علي التعامل مع الضغوط)
من ١٢- ٢٠ معدل مرتفع لتأثير شدة الضغوط (قدرة ضعيفة علي التعامل مع الضغوط)

يمكنك اللجوء إلي شخص متخصص لمساعدتك في المناطق من حياتك التي ترتفع بها معدلات شدة الضغوط .