

المحاضرة (14)

الضغوط النفسية

تعريف الضغوط :

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

أنواع الضغوط :

الضغوط الإجتماعية (الأسرة والوالدين) - ضغوط العمل (كمية العمل التي يلقي عليك أو العلاقة برئيس العمل) - الضغوط الإقتصادية (الدخل والمصاريف) - الضغوط الأسرية - الضغوط الدراسية (حالتنا الآن ⊗) - الضغوط العاطفية (فقدان شخص عزيز و زعل صديق)

تحديد الضغوط وقياسها :

- أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
- الأداة المكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد،
- أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدها،

(مثلاً: نستخدم بعض الجهاز مثل EMG الإلكتروليتي مائغرافي تقيس تخطيط العضلات كل مازاد الضغط ربما يزيد

الانقباض العضلي حتى في أوقات الراحة)

- ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. مقياس هولمز (يقيس الضغط النفسية)

بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

- 1 - وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
- 2 - الطلاق.
- 3 - الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- 4 - حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
- 5 - موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- 6 - فصل عن العمل.
- 7 - تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- 8 - تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- 9 - وفاة صديق عزيز.
- 10 - الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 11 - سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 12 - خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 13 - التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- 14 - تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

تحديد الضغوط وقياسها :

- الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد
- ، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية.
- وهذه الإنذارات:

- اضطرابات النوم - اضطرابات الهضم - اضطرابات التنفس - خفقان القلب - التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك - أعراض اكتئابية - التوتر العضلي والشد - الغضب لأتفه الأسباب (سريع الغضب)- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم (الشك في الآخرين)- الإجهاد السريع (سريع التعب هو أيضاً نتيجة لضعف في اللياقة البدنية لا كن هنا نشاط قد لا يحتاج إلى لياقة بدنية عالية ولا كن تتعب أيضاً)

كيف تتكون الضغوط :

- الضغوط من داخل الشخص نفسه ، وتسمى ضغوطاً داخلية، (مثلاً الشخص الذي يببالغ في الأمور هنا يعاني من سبب داخلي)
- قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.
- وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة،
- فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.
- أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسبة،
- تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية

استجابة الانسان للضغوط الخارجية :

1. استجابات ارادية (مثل الغضب)
2. استجابات لا ارادية (مثل التعرق وارتفاع ضغط الدم)

مصادر الضغوط :

1. ضغوط مرتبطة بالبيئة
2. ضغوط مرتبطة بالفرد

يمكن تصنيف أعراض الضغوط الي :

1. الأعراض الفسيولوجية (ارتفاع ضغط الدم و التعرق وتشنج العضلات)
2. الأعراض الذاتية (نفسية)
3. الأعراض السلوكية (كسر الأغراض والضرب)

أساليب التعامل مع الضغوط :

1. أساليب شعورية
2. أساليب لاشعورية

خطوات إدارة الضغوط :

1. معرفة الأسباب وإن تكون واعيا
2. استخدام أسلوب معين للاسترخاء
3. البحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات
4. كلما كنت أفضل صحة ولياقة

علاقة النشاط البدني بالضغوط :

- استخدام تدريبات لاسترخاء،
- فقد تبين أن أفضل طريقة لإيقاف الطريق أما هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.
- ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية،
- (لأننا عند ممارسة النشاط ينصرف تفكيرنا في النشاط نفسه وننسى المشكلة الأساسية)
- وسيلة للاسترخاء،
- الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.
- ويمثل النشاط البدني عبئا على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة .
- وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة

دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية :

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط .
- النشاط البدني يزيد من مستوى الطاقة و يساعد على تقليل التوتر.
- إن القيام بالتمارين الرياضية الهوائية التي تهتم بالجهازين الدوري التنفسي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية .
- النشاط البدني يحرق الطاقة المكبوتة الناتجة عن مثيرات الضغط النفسي
- يزيد النشاط الرياضي من حيوية الجسم و انتباه الذهن
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهني و عضلياً)
- يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة
- فرصة للتعبير عن الذات و المشاعر المكبوتة
- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة و الشحنات السلبية
- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية و كسب مساندة الآخرين
- العمل بروح الفريق و تقبل الذات و الآخرين
- فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- التوازن بين الجهد البدني و العمل الذهني