

المحاضرة الرابعة عشر

(الضغوط النفسية)

تعريف الضغوط..

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسولوجية.

أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

انواع الضغوط

- الضغوط الاجتماعية
- ضغوط العمل
- الضغوط الاقتصادية
- الضغوط الاسرية
- الضغوط الدراسية
- الضغوط العاطفية

كيفية تحديد الضغوط وقياسها .. يتم قياس الضغوط النفسية بـ

- (أدوات القياس النفسي) المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
- (الأداة المكتوبة) 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
- (مثال : نستخدم بعض الاجهزة مثل **Electromyograph(EMG** تقيس تخطيط العضلات كلما زاد الضغط ربما زاد الانقباض للعضل حتى في أوقات الراحة)
- ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. (مقياس هولمز)
- بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة وتقاس بمقياس هولمز :

- 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.

تأبع كيفية تحديد الضغوط وقياسها .~

الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد

يجب اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية ومنها :

- 1- اضطرابات النوم.
- 2- اضطرابات الهضم.
- 3- اضطرابات التنفس.
- 4- خفقان القلب.
- 5- التوتر والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- 6- أعراض اكتئابية.
- 7- التوتر العضلي والشد.
- 8- الغضب لأتفه الأسباب.
- 9- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- 10- الإجهاد السريع.

كيف تتكون الضغوط النفسية ؟

[باختصار لكل الكلام اللي تحت في 4 سطور فقط .

الاختصار : هنا

(ضغوط داخلية من نفس الشخص أو خارجية من محيطه) وتعد استجابته لتغيرات البيئة وأحداث الحياة قد تحمل معها ضغوطاً وتعد مشكله ان لم تجد لها حل مناسباً تؤدي الى عدم التوافق النفسي الاختلال فيه يؤدي الى بعض الصراعات الداخلية بالجسم والإحباطات قد يستجيب لها الانسان بطريقه غير طبيعه تحدث بعض التغيرات الفسيولوجيه في الجسم نتجية لها .

-----لن رغب بالاطلاع على المزيد هنا <<

- الضغوط الداخليه : ضغوط تكون من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية (عند المبالغه بالشيء والانفعالات بالكبت وعدم البوح)
- الضغوط الخارجيه : 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 وكبتها 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 : نتحكم بها مثل الغضب
 2. استجابات لا ارادية: لا نتحكم بها مثل خفقان القلب مثلالتعرقوارتفاعضغط الدم
- مصادر الضغوط منها 1- ضغوط مرتبطة بالبيئة 2- ضغوط مرتبطة بالفرد

يمكن تصنيف اعراض الضغوط الى

- 1- الاعراض الفسيولوجية(داخل الجسم بالتعرق بتشنج العضلات ...)
- 2- الاعراض الذاتية(النفسيه)
- 3- الاعراض السلوكية تظهر على السلوك والتصرفات

اساليب التعامل مع الضغوط

- 1- اساليب شعورية
- 2- اساليب لاشعورية

خطوات ادارة الضغوط

- 1- معرفة الاسباب وان تكون واعيا
- 2- ثم استخدام اسلوب معين للاسترخاء
- 3- والبحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات
- 4- كلما كنت افضل صحة ولياقة

علاقة النشاط البدني بالضغوط

استخدام تدريبات لاسترخاء،

فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أها رمونات الضغط النفسي

هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية،

وسيلة للاسترخاء،

الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر أثناء التمرينات البدنية.

ويمثل النشاط البدني عبئاً 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 منتظم 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-

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

تم بحمد الله الإنتهاء من تلخيص مادة الصحة واللياقة دفعة 2014م

إدارة أعمال – المستوى الثاني 1435 هـ

أوجه شكري لأعضاء ورشه عمل الصحة واللياقة على مهامهم

ميوش2

هيله*

روز الحباب

تمت مرحلة التدقيق والمراجعة والتصحيح من قبل :

فجر~

Tott