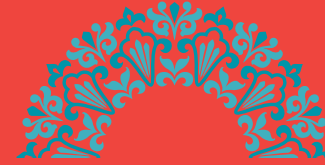


الضغط النفسي



أبعاد
abaad

بالتعاون مع

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية



www.abaadmna.org

[YouTube](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Google+](#) [Facebook](#) /abaadmna

ما هو الضغط النفسي؟

تطراً على حياة الإنسان عدّة تغيّرات تفرض عملية تأقلم مستمرة وسريعة: كتغيير مكان السكن، تغيير العمل، الامتحانات، مولود جديد، طلاق، مرض، زواج إلخ. ونتيجة لهذه التغييرات أو الأحداث الحياتية، يستقدم الفرد جزءاً كبيراً من طاقته للتمكّن من التأقلم المستمر مع هذه المتغيرات. وتختلف القدرة على التأقلم من شخص إلى آخر. ولعل شبكة الدعم الاجتماعي التي يحظى بها الفرد أو قدرته على السيطرة على الأوضاع المحيطة به، أو جملة مواقفه واتجاهاته تجاه الحياة والسيطرة على الانفعالات من شأنها أن تساعد على التأثير بالقدرة على تحمل هذه الضغوط.



ما هو الضغط النفسي إذاً؟

لا يشكل الضَّغط شيئاً سيئاً بالمطلق. فيمكن عبر التعرض الخفيف للضَّغوط أن تتحفَّز لإنجاز أمر ما، أو العمل نحو تحقيقه، كما يمكن للضغط النفسي أن يكون ضروري وإيجابي لاستمراريَّة حياة الإنسان وتطوُّره. لكن، إذا أصبح العمل تحت الضَّغط والعيش المستمر تحت وطأته نمطاً حياتياً، فإن الأمر بات يستدعي تدخُّلاً لإعادة التوازن النفسي والعصبي.

يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه كل ردَّة فعل يقوم بها الجسم والنفس إزاء تغيير أو تهديد معيَّن ما يتطلَّب جهداً للتأقلم معه. ولأن الجهاز العصبي لدى الإنسان لا يستطيع التفرقة بين التهديدات الانفعالية وتلك الجسدية، فيستجيب جسم الإنسان بنفس الطريقة على مثيرات من مثل مشادة حادة مع أحد الأصدقاء، أو العمل ضمن مهلة زمنية قصيرة، تماماً كما يستجيب على مثيرات من مثل حالة وفاة. وكلما تم تشغيل هذه الآلية العصبية في جسدنا، كلما أصبحت أكثر تفعيلاً ويات من الصعب السيطرة عليها أو توقيفها. وعليه، يصبح الضَّغط النفسي مشكلة عندما يشد نتيجة استمراره لوقت طويل أو بسبب تواتر عدَّة عوامل ضاغطة. في هذه الحالة، يبقى الضغط النفسي داخل جسم الإنسان ويشكِّل خطراً على الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء.

ما هي العوامل المسببة للضغط النفسي؟

إن العوامل المسببة للضغط النفسي عديدة ويمكن تصنيفها بحسب:

1. المصدر

ثمة عشر أحداث حياتية من شأنها أن تسبب الإجهاد أو الضغط النفسي وهي:

وفاة الزوج/ة | الطلاق | الانفصال الزوجي | الحبس | وفاة فرد من أفراد الأسرة | المرض | فقدان الوظيفة أو البطالة | التقاعد

تجدر الإشارة إلى أنه إلى جانب هذه المسببات الخارجية للضغط، ثمة مثيرات أو مسببات شخصية/ذاتية لدى الأفراد، وتختلف باختلاف الشخصيات وكيفية الاستجابة للتغيرات وتتمثل بما يلي:

- الخوف من المجهول سواء كان مرضاً أو حرباً أو تغييراً مناخياً، وينتج ذلك عن عدم القدرة على السيطرة على هذه الأحداث الحياتية.

- المواقف والاتجاهات الفردية نحو المثيرات والتغيرات الحياتية، والتي تتمثل بالجمود أو السلبية أو التشاؤم

- التوقعات غير الواقعية من الذات ومن الآخرين، وذلك في بحث (غير واقعي) عن الكمال؛

- عدم قبول التغيير، سواءً كان إيجابياً أو سلبياً

2. حدة الضغط النفسي

- عند تراكم هموم الحياة البسيطة يصبح تأثيرها سلبي على الإنسان بخاصة لأولئك الذين يتمتعون بطبع قلق (تنظيم العمل، إدارة مصروف المنزل، التعامل مع الأطفال...)

- الصعوبات الحياتية التي تمتد لفترة زمنية غير محددة (كالمرض، الإعاقة، العقم، خلافات عائلية...)

- الحوادث الصادمة (العنف - الحوادث - الحروب - التفجيرات...)



ما هي الآثار التي قد تنتج عن الضغوطات النفسية؟

أمام موقف ضاغط، يقوم الجسم بإفراز هرمونات وتحريك نظام المناعة ليتمكّن من الدفاع والمواجهة. وفي حال استدامة الضغط النفسي، تنتج عنه آثار سلبية على صحة الإنسان الجسدية والنفسية:

- الاضطرابات الإدراكية/المعرفية: صعوبة بالتذكر، فقدان التركيز، السلبية، أفكار تعزّز الوسواس القهري؛
- الاضطرابات النفسية:
 - القلق: صعوبات في التنفس، خفقان القلب، صداع، دوار، تشنجات وآلام عضلية، صعوبات في البلع، إسهال، الرغبة المستمرة بالتبول
 - الاكتئاب: حزن شديد، الخمول، الإحساس بالذنب، العزلة، البكاء، أفكار انتحارية، اضطرابات في النوم أو الشهية.
- الاضطرابات النفس جسدية: الأكتيزما، آلام المعدة، آلام المفاصل، ارتفاع ضغط الدم، الربو، مشاكل الجلد
- الاضطرابات السلوكية: اضطراب الأكل، اضطراب النوم، تجاهل المسؤوليات أو تأجيلها، اللجوء إلى الإفراط في استخدام المواد المخدّرة أو المنسّطة أو الكحول.



إدارة الضغوطات النفسية

إن تقنيات إدارة الضغوطات النفسية تكمن في اعتماد الإنسان لطرق تفكير وتصرف جديدة، ونمط حياتي صحي وسليم: فيما يلي بعض الأمثلة:

على المستوى السلوكي

1. درّب أي تنفّسك (جهازك التنفّسي): الضّغط يؤثّر على وتيرة التنفّس. لاستعادة الهدوء، حاول التنفّس ببطء وبعمق وإخراج الهواء من جسمك بطريقة بطيئة.
2. قم بمجموعتي بتمارين استرخاء بصورة فردية أو مع مجموعة.
3. امتنع عن التدخين
4. التقليل من استهلاك القهوة: فالكافيين يتسبّب بتسارع دقات القلب واضطرابات في النوم.
5. الترويح عن نفسك، سيما عند الإحساس بالضغط، عبر الخروج برفقة أحد الأصدقاء، شراء الأشياء التي تفرحك...
6. قم بممارسة التمارين الرياضية كالمشي، السباحة...
7. تؤثّر الضغوطات سلباً على النوم لذلك حاول إيجاد وقتاً للتعويض، تفادى تناول الكافيين والقيام بنشاطات تتطلب مجهوداً قبل النوم والتفكير بمواقف تجعلك سعيداً.
8. تناول الطعام بصورة متوازنة فالضغوطات التي قد تتعرّض لها تستهلك الفيتامين C والمغنيزيوم.
9. حاول ملاءمة محيطك مع حاجاتك: الموسيقى، الديكور، ...



على المستوى الإدراكي/المعرفي

1. حاول عدم الإفراط والإسترسال في التفكير على الموقف المسبب للضغط.
2. التفكير الإيجابي: لا تسمح للأفكار السلبية أن تطفئ عليك.
3. اعرف حدودك وإمكانياتك وطاقاتك!
4. تقبل عدم الكمال: تحرر من فكرة أن عليك القيام بعملك بصورة مثالية وأن عليك تقديم أقصى ما لديك لأن بعض الأهداف في الأساس غير قابلة للتحقيق.
5. اعرف ما هي المواقف التي تسبب لك الضغط، ما هي نتائجها، والأساسيس والأفكار الناتجة عن هذه المواقف.
6. تعلم كيفية رفض الأشياء التي تسبب لك الإزعاج.
7. تعلم التعبير عن شعورك بهدوء.
8. لا تؤجل: حاول حل المشاكل لحظة وقوعها.
9. قم بإدارة وقتك: نظم عملك وحدد أهدافك بوضوح واضحة بحسب أولوياتك.
10. قم بإشراك الأشخاص من حولك بالمهام فليس بمقدورك القيام بكل المسؤوليات.
11. حاول أخذ الأمور بروح مرحة.

على مستوى طلب المساعدة المتخصصة

1. ابحث عن الدعم وناقش المشاكل التي تواجهك مع شخص تثق به.
2. المتابعة النفسية (الفردية أو الجماعية) تساعد على توضيح المشاعر، والتعبير دون اللجوء إلى العدائية، والتخلص من الذنب...
3. في بعض الحالات يمكن إتباع علاج يصفه اختصاصي فقط وذلك للحد من الشعور بالضغط والقلق. إن تناول الأدوية دون وصفة طبية قد يؤدي إلى الإدمان.



