

الضغوط النفسية



الفكرة

الرئيسية

إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية وفعالية جزء من نمط الحياة الصحية. والتعرف على جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الضغوط النفسية.
2. أحدد أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
3. أصف الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة عند التعامل مع الضغوط النفسية.
4. أقترح خطوات عملية لإدارة والتعامل مع الضغوط النفسية.
5. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز صحة المجتمع.

Stress

الضغوط النفسية

المفاهيم

E

الضغوط النفسية Stress

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلبياً لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

أتأمل

أنا سعيد في حياتي لأنني ..

■ أعبد الله على بصيرته.

- أعيش في المملكة العربية السعودية، تحت قيادة حكيمة.
- أعيش في وطن هو الأكثر أماناً على مستوى العالم.
- لدي أصدقاء مميزون.
- أعيش في بيت نظيف مع أسرة سعيدة.
- كل شيء حولي جميل .. أنا سعيد.
- جميع سبل الحياة متوفرة، كالماء النظيف والأكل الطيب.
- أنا بصحة جيدة، وإن أصابني مكروه أؤجر عليه.

أسباب الضغوط النفسية

تؤدي بعض الأحداث والمواقف السلبية، إلى حدوث الضغوط والتوتر لدى الفرد، والتعرف عليها خطوة مهمة في إدارتها والتخفيف من آثارها، وتشمل بعض المسببات ما يلي:

- **التغيرات الرئيسية في الحياة:** مثل: الانتقال إلى منزل جديد، أو إنجاب طفل.
- **المتاعب اليومية:** مثل فقدان الممتلكات الشخصية أو التأخر عن ساعات العمل.
- **الضغوطات الدراسية:** مثل القلق بشأن المستقبل الدراسي والوظيفي.
- **الضغوطات الاجتماعية:** تشمل العلاقات الاجتماعية أو الشبكات الاجتماعية الافتراضية، وكلاهما قد يؤثر إيجاباً أو سلباً في إدارة الضغوط.
- **الضغوطات الخارجية (البيئية):** مثل أعمال العنف في المجتمع أو الكوارث الطبيعية أو الحروب.
- **الضغوطات الداخلية (الشخصية):** ضغوطات ناشئة من داخل الفرد، وغالباً تثار من خلال طريقة التفكير والنظر السلبي إلى الأشياء.
- **الفقدان:** تشمل جميع أنواع الفقد سواء كان فرداً عزيزاً أو وظيفة وغيره.
- **ضغوطات أخرى:** تشمل الصعوبات المالية، والكفاح من أجل تأمين ضرورات الحياة.

استكشاف، مسببات الضغوط

7-6 نشاط

أعد ترتيب مسببات الضغوط والتوتر في الجدول رقم (6-2) حسب درجة التأثير في الصحة النفسية لدى الشباب، بحيث الأول يعني المسبب الأعلى. ناقش قائمتك مع زملائك في الصف.

م	مسببات الضغوط النفسية مرتبة عشوائياً	مسببات الضغوط النفسية لدى الشباب
1.	المتاعب اليومية	
2.	التغيرات الرئيسية في الحياة	
3.	الضغوطات الدراسية	
4.	الضغوطات الاجتماعية	
5.	الضغوطات الخارجية (البيئية)	
6.	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	
7.	الفقدان	

الجدول رقم (2-6) مسببات الضغوط

الاستجابات الجسدية للضغوطات

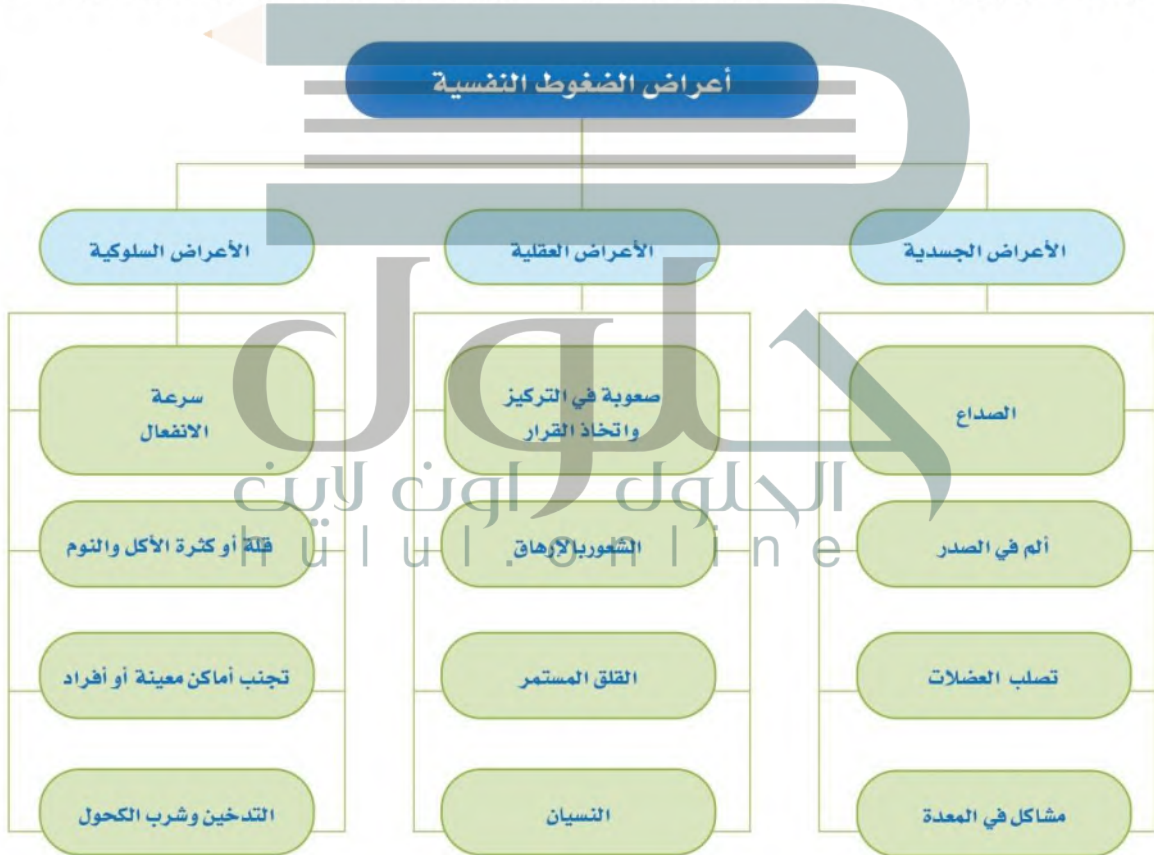
هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما: الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في الإنسان، من خلال التفاعلات الكيميائية السريعة التي تؤثر على كل جزء من الجسم.

يتعامل الجهاز العصبي مع الإجهاد قصير المدى (الحاد)، ويتعامل جهاز الغدد الصماء مع كل من الإجهاد الحاد والإجهاد طويل الأمد (المزمن).

يقوم الجهاز العصبي والغدد الصماء بتنشيط الغدد الكظرية في مواقف الإجهاد والتوتر، وتفرز هرمونات تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب والتنفس، ويطلق الكبد سكرًا إضافيًا في مجرى الدم لزيادة الطاقة، ويزيد التعرق، ويفرز الدماغ هرمون الإندورفين (Endorphin)، ويعتبر هرمونًا يعطي مفعولاً مهدئاً يشعر النفوس بالراحة مما يخفف من التوتر.

أعراض الضغوط النفسية

تشير الأدلة العلمية إلى أن الضغوط والإجهاد - إلى جانب عوامل أخرى - يمكن أن يزيد من التعرض للأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.



لابد من التمييز بين الممارسات الطبيعية والممارسات المرضية، الفارق بينهما أثرها على صحتك النفسية وحياتك اليومية.

متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟

عند ظهور أي من الأعراض السابقة، يلزم مراجعة خدمات الصحة النفسية المتوافرة في مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات.

التعامل مع الضغوط النفسية

يمكنك التعامل مع الضغوط النفسية في الحياة اليومية باتخاذ الخطوات التالية:

- **التخلص من مسببات التوتر:** التعرف على مسببات التوتر يؤدي إلى محاولة التقليل من حدوثه في الحياة اليومية، والعمل على السيطرة على الضغوط.
- **الدعم الاجتماعي:** يعتبر الدعم الاجتماعي والروابط الاجتماعية إحدى الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الآثار الضارة للتوتر والضغوط النفسية. فالأفراد الذين لديهم عائلة وأصدقاء يساعدونهم في أوقات التوتر يظلون بصحة أفضل ويتعافون بشكل أسرع من أولئك الذين لا يمتلكون الدعم الاجتماعي الإيجابي. ويمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط.
- **التغذية الجيدة:** يوفر النظام الغذائي الصحي مخزوناً من الطاقة لاستخدامه في المواقف الصعبة عند مواجهة الضغوط، حيث يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يضعف الإجهاد الحاد الشهية تجاه الطعام، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكريات، لذا يحد الفرد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية)؛ لأنها تعتبر من منبهات الجهاز العصبي المركزي.
- **النشاط البدني والرياضة:** تساعد الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. تقلل التمرينات من الآثار السلبية للتوتر من خلال تفريغ الطاقة العصبية المتراكمة من الضغوطات اليومية، ومن خلال تدريب الجسم على العودة إلى حالة التوازن بسهولة أكبر بعد المواقف الصعبة؛ لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، وقد تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام. لذا ينصح الفرد بممارسة تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل من القلق بشكل عام.
- **إدارة الوقت:** عبر تصنيف المهام وتوزيعها على فترات زمنية مناسبة تضمن الإنجاز في الوقت المحدد، وتبعد الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من عدم الإنجاز بسبب ضيق الوقت فيما لا فائدة منه.
- **النوم الكافي:** يمكن أن يساعد النوم الكافي في إدارة التوتر عن طريق تحسين الحالة المزاجية، وتعزيز الشعور بالكفاءة، وتحسين الأداء العقلي، ودعم الأداء العاطفي. ترتبط مستويات هرمون الإجهاد في مجرى الدم بأنماط النوم. ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم مع مرور الوقت إلى انخفاض هرمونات التوتر أثناء النهار، لذا تكون المستويات المسائية أعلى من المعتاد.



هرمون الكورتيزول Cortisol ويسمى هرمون الإجهاد تفرزه الغدة الكظرية (هوق الكلية) يؤدي حدوث الإجهاد الناتج من الخوف أو الغضب أو التوتر إلى إفراز كميات زائدة من هذا الهرمون.

- **المحافظة على الأنشطة والهوايات الترفيهية:** تعدّ الأنشطة والهوايات الممتعة من أهم وسائل تفريغ الضغوط اليومية. فعندما تصعب الحياة يترك الناس أنشطتهم الترفيهية غالباً، لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية عليها؛ لذا ينصح الفرد بالبحث عن فرص للقيام بالأنشطة والهوايات لتجديد نشاطه وتخفيف الضغوط.
- **طلب المساعدة:** يعتبر طلب المساعدة من الآخرين جزء مهم لإدارة الضغوط اليومية، خصوصاً إذا لم تقد المساعدة الذاتية في توفير الراحة الكافية. على سبيل المثال: البحث عن المساعدة من مجموعات الدعم الاجتماعية كالأُسرة والأصدقاء ذوي الخبرة في إدارة الضغوط، أو اللجوء إلى طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية للمساعدة في تعلم إدارة الضغوط بشكل فعال.

جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية

نظام الرعاية الصحية النفسية يهدف إلى تنظيم وتوفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع، ووضع آلية معاملتهم، وعلاجهم في المنشآت العلاجية النفسية. وقد سخرت وزارة الصحة العديد من الخدمات الصحية النفسية، بما فيها تجهيز المستشفيات والعيادات النفسية ودعم مراكز الخدمة المجتمعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية. وهنا بعض الإحصاءات الصحية في الصحة النفسية للعام 2021، موضحة في الشكل رقم (1-6).

خدمات الصحة النفسية



الشكل رقم (1-6) إحصائية خدمات الصحة النفسية في المملكة العربية السعودية



إثراء (ربط مع الحياة)



• خدمة اتصال الاستشارات النفسية

يهدف المركز إلى نشر الوعي والتثقيف النفسي وتقديم الاستشارات المتخصصة ومساندة المرضى وأسرهم في مواجهة عبء الاضطرابات والمشاكل النفسية. يستقبل المركز طلب الاستشارات النفسية من جميع مناطق المملكة العربية السعودية ولجميع فئات المجتمع، ويتم الرد على الاستشارات من قبل مختصين نفسيين مدربين وذوي خبرة في الصحة النفسية.

مركز اتصال الاستشارات النفسية السرية التامة عنواننا

يضم مركز الاستشارات النفسية عدداً من الأخصائيين والاستشاريين النفسيين الذين يعملون بشكل احترافي للإجابة على الاستشارات النفسية بسرية تامة على الرقم:

أكثر من 21670 مكالمات مستلمة

أكثر من 27084 مكالمات الواردة

من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً



920 03 33 60



NCMH_SA



www.ncmh.org.sa

ماذا تعلمت؟



- الضغوط النفسية تنتج من مواقف تثير ردود فعل جسدية وعاطفية تصاحب الاستجابة للضغوطات.
- تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من شخص إلى آخر، نظراً لتباين أسباب الضغوط وقدرات الشخص نفسه.
- يمكنك إدارة الضغوط النفسية بالتخلص من مسببات التوتر، وتعزيز الدعم الاجتماعي.
- تهدف الرعاية الصحية النفسية إلى توفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022-1444

204



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

■ هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما :

- (أ) العضلي والعصبي.
(ب) العضلي والغدد الصماء.
(ج) **العصبي والغدد الصماء.**
(د) العضلي والدوري التنفسي.

■ من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) مشاكل في المعدة.
(ب) سرعة الانفعال.
(ج) القلق المستمر.
(د) صعوبة في التركيز.

■ من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) سرعة الانفعال.
(ب) **تجنب أماكن معينة أو أفراد.**
(ج) الشعور بالإرهاق.
(د) تصلب العضلات.

■ انظر إلى قائمة الضغوط الموضحة في الجدول، ثم اقترح طريقة التعامل معها، ثم شارك القائمة مع المعلم، وزملائك في الصف، والأسرة.

م	مسببات الضغوط النفسية	طرق التعامل وإدارة الضغوط
1.	التغيرات الرئيسية في الحياة	التخلص من مسببات التوتر والسيطرة على الضغوط.
2.	المتاعب اليومية	الأنشطة البدنية الرياضية تقلل من الآثار السلبية للمتاعب اليومية.
3.	الضغوطات الدراسية	إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
4.	الضغوطات الاجتماعية	التخلص من مسببات التوتر، الدعم الاجتماعي.
5.	الضغوطات الخارجية (البيئية)	التخلص من مسببات التوتر.
6.	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	الدعم الاجتماعي، الأنشطة الرياضية.
7.	الفقدان	

الحلول اون لاين
hulul.online

إثراء



فيديو تثقيفي بعنوان "حقائق علمية عن الصحة النفسية".



موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية:



• لماذا يقوم بعض الأفراد بممارسة سلوكيات سلبية عندما يقعون تحت الضغوط النفسية؟

يوجد العديد من الأسباب لممارسة السلوكيات السلبية الناتجة من الضغوط النفسية كقلة التركيز أو التوتر أو محاولة إيجاد حلول، وقد تكون سلبية، للتأقلم مع الضغوط النفسية.