

الضغوط ومظاهرها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- مفهوم ضغوط الحياة .
- مظاهر ضغوط الحياة .
- نماذج لأشكال ضغوط الحياة .
- أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال .
- العلاقة بين الصحة والضغوط .

المقدمة



الضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا يعدّ حالة غير صحية، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦٓ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

فكري



ما التصرف السليم اتجاه موقف بدر من أحد زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.

ضغوط الحياة

تُعرّف الضغوط بأنها حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد، ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معاً.



تعريف

مظاهر ضغوط الحياة

يُصاحب الأحداث المتعددة والمختلفة في حياتنا اليومية استجابات نفسية عند مواجهتنا لها، وربما يلاحظ بعض الناس تغيرات جسمية ونفسية معينة تحدث لهم عند مواجهتهم لضغوط الحياة، وهو ما يُعبّر عن مؤشرات وقوَع تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يأتي:

١ - مشكلات نفسية مثل:



سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثرة الجدل والاعتراض على أشياء عادية ومقبولة، الهروب من الواقع، الشرود والسرхан.

٢ - مشكلات صحية عامة مثل:



ردود الفعل الجسدية كقلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع، وتصبب العرق والإسهال، ومشاكل القلب والجهاز الدوري، كارتفاع ضغط الدم وزيادة نبضات القلب وغيرها.

٣ - مشكلات سلوكية مثل:

الشراهة في الأكل، والإفراط في التدخين، وضعف الطاقة، وقلة الإنجازات، وضعف القدرة على إصدار القرارات.

نشاط جماعي (١)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، ابحثي وزميلاتك عن مسببات أخرى لسرعة خفقان القلب والصداع غير ضغوط الحياة.

كما أن للضغوط أشكالاً متعددة وهي:

كثرة العمل

قلة العمل

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



فائدة



يقول الأديب توفيق الحكيم: لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة المَعوَّضة.

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وننقسم إلى قسمين:

ضغوط مفيدة:

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنه يُعطي إحساسًا بالقدرة على الإنتاج، وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

ضغوط مؤذية:

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية في إنتاجية العمل، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا، وتكون نظيرته لكثير من الأمور نظرة سلبية؛ لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.

نشاط فردي (٢)



وضحي رأيك الشخصي في العبارة التي تقول:
"واجهي ضغوط الحياة وجهاً لوجه، وتعامل معي معها من منطلق الاستطاعة".

علاقة الضغوط بالصحة



لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير ما نسمع أن فلاناً أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثاً واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة للضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة، بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد الأخطار الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب.

فائدة



أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من (٣٠%) من الأشخاص البالغين يمرون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في أعمالهم ومنازلهم ومن مناعتهم ضد المرض.

إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغوط توصلت إلى أن الإنسان لديه حد معين في مقاومته الضغوط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتنوعت خاصة تلك الضغوط المرتبطة بأمنه الجسدي والنفسي مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة، أو الطرد من العمل أو الإفلاس أو غيرها، انهيارت الاستجابة التكيفية للإنسان، مما يؤدي إلى ضعف المناعة لديه وارتفاع الكوليسترول في الدم أو غير ذلك. لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض، وأن هناك ما يقلل عن (٨٠%) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرابين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية حتى السرطان. ويقول الأطباء إن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط، كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة في قابليتهم للشفاء. كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي في الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.

الحلول اون لاين

 hulul.online

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع زميلاتك :

قومي بجمع بعض المقالات من الإنترنت حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة.