



ضغوطات الحياة



ما هي الضغوطات؟

هي حادث أو سلسلة حوادث تسبب عبئاً إضافياً غير محدود، يتطلب رد فعل أو اتخاذ إجراء معين تجاهه ويشمل ردود فعل فسيولوجية ونفسية لإتمام عملية التأقلم.

ويمكن للضغوطات أن تهدد مجرى الحياة الطبيعية للفرد. كما قد تهدد العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء، وقد تهدد النظرة العامة للحياة، والسلوك تجاه من نحب، وتسبب الشعور بعدم الرضا عن العمل، وضعف القدرة على مواجهة المشاكل وحلها، والاختلال في الحالة الصحية العامة.

مسببات الضغط

هي العوامل التي تحدث تغييراً في التوازن الطبيعي لحياة الفرد حيث يولد الضغط فرط في نشاط الجهاز العصبي السمبساوي و الأكتار من إنتاج الهرمونات خاصة هرمون الأدرينالين الذي وظيفته استثارة الجسم و حفزه للنشاط و الحركة، و الأدرنالين يسبب جميع التأثيرات المقترنة بالخوف و الإثارة كسرعة نبضات القلب و التنفس العميق المتسارع، بحيث يدفع لحدوث ردة فعل تجاهها. وقد تكون مسببات الضغط نفسية، أو جسدية، أو اجتماعية، أو بيئية، أو تنموية، أو ثقافية، أو روحانية، أو تمثل رغبة أو حاجة صعبة المنال. وقد تجتمع العوامل مع بعضها البعض بحيث يكون رد الفعل عليها كبيراً.

يمكن تصنيف مسببات الضغوط إلى ما يلي:

1. **مسببات داخلية:** تنتج عن تفاعلات داخل الجسم. مثال على ذلك ارتفاع درجة الحرارة أو الحمل أو الوزن الزائد، وهي عوامل ضغط منبعثة من داخلنا.
2. **مسببات خارجية:** تنتج عن البيئة المحيطة بالفرد وعلاقاته الشخصية، مثل فقدان قريب، أو الحروب، أو التدهور في الأحوال الاقتصادية، الخ.

مؤشرات وأعراض الضغوطات :

لكل فرد خصوصيته في استقبال الضغط ورد الفعل تجاهه. ويعتمد ذلك إلى حد كبير على معتقدات وقيم الفرد وخبرته في الحياة والمرحلة العمرية التي يمر بها وعوامل بيئية أخرى. مثل وضعه ودوره في العائلة ومصادر الدعم المتوفرة، أضف إلى ذلك خبرته السابقة في مواجهة ضغوط تعامل معها والآليات الدفاعية والتكيفية التي استخدمها.

1. المؤشرات الفسيولوجية / الجسمية :

الأعراض الجسمية شيء ملموس وواضح على الشخص يمكن معاينته أو قياسه، وتختلف الأعراض من شخص إلى آخر، وقد لا تظهر بشكل دائم عند الأشخاص الذين يتعرضون إلى ضغط. ومن أهم هذه الأعراض : ارتفاع في ضغط الدم، شد أو تشنج في العضلات، وخاصة عضلات الكتفين والرقبة، تسارع في النبض والتنفس، تعرق وبرودة في الكفين، تعب وإرهاق، صداع، ألم أو تلبك في المعدة، غثيان و استفراغ وإسهال، تغير في الشهية للطعام، تغير في الوزن، تغير في نظام عملية التبول والإخراج، اضطراب وقلق في عملية النوم، في الفحوص المخبرية قد نجد ارتفاعاً في نسبة السكر والكورتيزون، التأثير على الفاعلية الجنسية.



2. المؤشرات النفسية الاجتماعية :

تتم ملاحظة المؤشرات في المجال النفسي والاجتماعي للفرد من خلال التغير في السلوك، وتؤثر الضغوطات في هذا الجانب بطرق مختلفة، إذ أن شخصية الفرد محاطة بمركبات مختلفة ومتداخلة تؤثر على طريقة استقباله للضغوط وتعامله معها، ومن أهم مظاهر التغير في السلوك:

القلق والتوتر، الاكتئاب، الإحباط، تغير في عادات الأكل والنوم، الإجهاد الذهني، فقدان التقدير الايجابي للذات، الهيجان والبكاء، فقدان الاستمتاع، انخفاض في الإنتاجية في العمل أو في أداء الأدوار المنوطة بالشخص، النسيان والسرحان، ضعف القدرة على التركيز على التفاصيل أو المهمات المطلوبة من الشخص، فقدان الاهتمام بالأشياء ومن حوله، الخمول، التغيب عن العمل أو الانزواء، التعرض للحوادث.

3. المؤشرات العقلية / الذهنية :

قد يكون لتعرض الفرد إلى ضغوط بشكل مستمر أعراض سلبية على القدرات العقلية والذهنية، فقد تقل مقدرته على التعلم واكتساب مهارات أو معلومات جديدة، إضافة إلى ذلك، يتراجع الدور الذي يقوم به الفرد، فمثلاً



يضعف دوره بالاهتمام بأبنائه إذا كان أباً أو كانت أمّاً ، وتراجع عملية التواصل وطرقها وطريقة حله للمشكلات وتفكيره بها أو طريقة مواجهته الصراع. أما في مجال العمل فتقل قدرته على التركيز ويتعرض إلى وقوع في خلافات مع زملاء العمل لأسباب تافهة، أما على صعيد طلبية المدارس، فقد لوحظ التدني في تحصيلهم العلمي والتراجع وعدم التركيز في الدراسة. وهذا ما يشكو منه المعلمون والأهالي في أوضاع طلبتنا حالياً في ظل الضغوطات التي يتعرضون لها.

قد تحدث هذه الأعراض بشكل متفاوت حسب مستويات الضغط التي يمر بها الفرد، والتي تنقسم إلى ٣ مستويات:

الضغط البسيط: والذي يحدث نتيجة ضغوطات يومية عابرة من خلال الظروف المعيشية والعمل، وتستمر إلى ساعات، وقد يشعر الفرد نتيجتها بالألم في المعدة وتوتر وصداع. وهي لا تعتبر مخيفة ولا تؤدي إلى تلف في عمل وظائف الجسم، إلا أن تراكمها قد يعرض الفرد إلى أمراض أكثر تعقيداً، وخاصة أمراض القلب وضغط الدم وأمراض الجهاز المعوي.

الضغط المتوسط: عندما يكون حجم الضغط أكبر ومدته أطول، لمدة تصل إلى أيام أو أسابيع، يحدث نتيجة تعقيدات أكثر في مجال الظروف المعيشية، وخاصة الاقتصادية، والمشاكل في العمل، مثل الضغط والعبء أو عدم التقدير للإنجاز، أو مشاكل عائلية مختلفة، وهنا تزداد حدة الأعراض مع طول تعرض الفرد لها، وقد تحدث اضطرابات في عمل الجهاز الهضمي والقلب، ويتغير سلوك الفرد من خلال عدم الاهتمام بمظهره، وتبدأ علاقات عدم الراحة والقلق والاضطرابات في النوم وفي نظام الغذاء وغيره من الأعراض التي ذكرت سابقاً .

الضغط الشديد: يتعرض الفرد لضغط بشكل مزمن، ويرتبط ذلك في فقدان عزيز أو فقدان جزء مهم من الجسم، سواء فقدان عضو معين أو وظيفة من وظائف الجسم، أو التعرض إلى أزمات مادية خانقة أو إلى ظروف كالتى نعيشها، مثل الحصار والحروب والاعتقال وغيرها، هنا تزداد حدة الأعراض لتضع الفرد في مخاطر الإصابة بأمراض وتلف في وظائف

أجهزة الجسم. ومن الأمراض التي ترتبط بالضغط المرتفع في هذه المرحلة: ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والسكري .

أهم آليات معالجة الضغوطات

تعديل السلوك اليومي بطريقة صحية

عدم التدخين، الاعتدال في شرب المنبهات مثل القهوة والتقليل من الكحول، النوم لفترة تتراوح بين 7-8 ساعات يوميا، تناول الطعام في وجبات منتظمة، ممارسة التمارين بشكل منتظم، والحفاظ على الوزن المناسب للجسم.

المرحلة: ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والسكري .
مع التركيز على ثلاث منها وهي :-

- **الراحة الكافية:** يجب تشجيع الشخص الذي يتعرض للضغط على أن يعطي نفسه وقتا للراحة والنوم، فالنوم يعمل على تنشيط الجسم ويساعد الفرد على الاسترخاء العقلي.

- **ممارسة الرياضة:** إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم تعمل على تليين العضلات وتقوية المظهر للجسم والتحكم بالوزن والتقليل من الضغط والتوتر والمساعدة على الاسترخاء، إضافة إلى أنها تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض . ويمكن البدء بتمارين الإحماء ثم الانتقال إلى تمارين اللياقة البدنية مع الموسيقى والرقص. وينبغي ممارسة التمرين 3 مرات أسبوعيا لفترة 30-40 دقيقة .

- **طريقة التغذية:** ينصح الفرد الذي يتعرض للضغط بالحفاظ على وزن معتدل ومناسب، ولتجنب المبالغة في الأكل أو فقدان الشهية في حالات التعرض للضغط، على الفرد أن يكون واعيا لنوعية الطعام الذي يتناوله وأن يحاول الموازنة في طبيعة الأصناف، فمن شأن تناول الكثير من الدهون والكافيين والملح والسكر أن يخل بوظائف الجسم، كما أن قلة تناول الفيتامينات والأملاح قد تسبب أيضا بعض المشاكل الوظيفية للجسم وتضعف رد الفعل على الضغوطات، فتجعل الشخص متهيجا وقلقا.

إدارة الوقت :

إن الأفراد الذين يقومون باستخدام الوقت بشكل فعال عموماً أقل عرضه للضغوط المتعلقة بالعائلة والعمل والمحيط الاجتماعي. بالنسبة للبعض. تعتبر إدارة الوقت على أنها وضع قائمة بالاولويات فيما يتعلق بالمهام التي سيقومون بها. وتعتبر هذه الآلية فعالة لشخص لديه الكثير ليقوم به.

آلية أخرى لإدارة الوقت هي عدم الانصياع لأي شيء قد يقطع أو يؤجل الخطط القائمة، ويترتب على ذلك الالتزام بالمواعيد والبرامج المعدة من أجل تجنب العمل بشكل سريع والانتقال من مهمة إلى أخرى بدون تنظيم.

إن التحكم بما هو مطلوب منا كأفراد هام جداً من أجل إدارة الوقت بشكل فعال، لذلك من المهم التمييز بين ما يمكن القيام به ما يستحيل القيام به.

الدعم الاجتماعي

من شأن وجود جهاز اجتماعي محيط بالفرد أن يؤثر في رد الفعل أو الاستجابة على الضغوط. لذا فالبيئة الاجتماعية تعتبر أحد أهم مصادر المساعدة والدعم للفرد، ويشمل ذلك أيضاً الدعم العاطفي الذي يؤثر في سلوك الفرد لاحقاً.

فالدعم الاجتماعي يعتبر عاملاً مساعداً في معالجة الضغوط. يأتي هذا الدعم في الغالب من العائلة وما تظهره من تفهم تجاه الفرد، ومن الممكن أن يأتي من المجتمع (الأصدقاء وزملاء العمل).

فمقدرة الفرد على تحمل الضغوط تأتي من مشاركة الآخرين له في مواجهة الأزمات. مثال ذلك في حالات الموت، أو السجن، الخ.

ومن الضروري في هذا المجال معرفة مصادر الدعم الاجتماعي والمهني المتوفرة للفرد وتعلم كيفية استخدامها، فنحن دائماً بحاجة للتوجه إلى المصدر الصحيح لمواجهة مسببات الضغوط بالإضافة إلى أن تأثير مسببات الضغوط يكون أقل تهديداً للفرد عند معرفته بوجود مصادر دعم لمواجهة هذه الضغوط.

تمارين الاسترخاء

يعمل الاسترخاء الجسدي عملياً على تحقيق استرخاء عقلي، إن مارسته هذه التمارين تزود الفرد بالثقة في حالة الضغوطات. ومن أنواع هذه التمارين:

التمارين التطبيقية : تمارين التنفس (الشهيق والزفير). تمارين الشد البطيء للجسم، تمارين التأمل، ويتم من خلالها توفير الراحة للعقل وتطبيق النظرة الحالية للشخص. بمعنى آخر: الابتعاد لفترة معينة عن أعباء الحياة اليومية.

التفكير الايجابي نحو الذات:

من شأن اطلاق مصطلحات سلبية على الفرد ونعته بها أن يعمل على إثارة نوع من السلوك الدفاعي لدى الفرد مما يؤدي إلى خلق نوع من الضغوط (معاينة الذات) وذلك من خلال تعميم كلمة " يجب " على كل شيء - " يجب أن يكون الأمر كذلك " ، يجب ان أفعل هذا " . يجب ان أضح في ذلك " . هنا يبرز تفكير خاطئ في مواجهة الواقع يتسم بتوقعات عالية غير واقعية، فيسبب السعي إلى تحقيقها ضغطاً زائداً ويؤدي عدم تحققها إلى الشعور بالاحباط، من ضمن الأفكار الخاطئة.

- 1- ضرورة أن يشعر الفرد بالتقبل والاحترام والحب في كل لحظة .
- 2- فكرة وجوب نجاح الفرد في كل شيء حتى يعتبر شخصاً ذا قيمة .
- 3- فكرة وجوب الحزن الشديد والتألم والتأثر تجاه مشاكل الآخرين أو عدم نجاحهم .
- 4- فكرة أنه من السيء جداً وغير المقبول أن يتصرف الآخرون عكس توقعاتنا.
- 5- فكرة تحقيق أعلى درجات السعادة والتمتع للفرد .



التحكم بردود الفعل على الضغوط

إن تطوير استجابة فعالة لمسببات ضغوط معينة يحتاج إلى الوقت في العادة، ولكنه يستحق العناء لما يعود به من الفائدة. فمن شأنه أن يساعد على تحقيق استجابة فعالة وسريعة وتجنب حدوث ردة فعل ضاغطة وخارجة عن التحكم. من بين الوسائل التي تساعد على التحكم في ردة الفعل:

الاستجابة لمسببات الضغوط بالاسترخاء بدلاً من التوتر. من الممكن القيام بذلك عبر الخطوات التالية:

١- الابتسام ٢- أخذ نفس عميق (شهيق) ٣- إخراج نفس (زفير).

روح الدعابة

هي نوع من أنواع العلاج للضغوط. إن المقدرة على الوعي والفهم والشعور بالمرح والضحك من العوامل المهمة في تخفيف الضغوط. حسب الفرضية الفسيولوجية، يعمل الضحك على إطلاق مادة اندورفين التي تفرز في الدم وتعمل على توسيع الأوردة الدموية مما يؤدي إلى الاسترخاء والتقليل من الشعور بالتوتر والضغط.

الموسيقى:

تعتبر أحد العوامل المهمة في عملية استرخاء الجسم. ويتم استخدامها كعامل مساعد لتخفيف آثار التوتر والضغط.

بدعم من مؤسسة UNIFEM



يستطيع جميع مرشدي مراكز الإرشاد الفلسطيني المؤهلين للعمل في الضغوطات النفسية مساعدتكم. يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد بفروعه المختلفة خدمات العلاج الفردي والاستشارات وخدمة الطب النفسي في بعض الفروع.

pcc-jer.org email: pcc@palnet.com

بيت حنينا 02/6562272 البلدة القديمة في القدس 02/6277360 رام الله 02/2989788

نابلس 09/2335964 جنين 04/2504060 عزون 09/2902462