

# نفس للتمكين

إدارة الضغوط



# الأهداف

- معرفة المتدربين/ بالضغط ومسبباتها.
- اكتساب المتدربين مهارات جديدة في مواجهة الضغط .
- معرفة المتدربين بالعوامل المؤثرة في رد الفعل اتجاه الضغوطات.
- إلمام المتدربين بمهارات جديدة تساعدهم على التكيف.
- معرفة المتدربين بأهم آليات معالجة الضغط.
- اكتساب المتدربين إرشادات تساعدهم في التغلب على الضغط .
- اكتساب المتدربين مهارات جديدة في تمارين الاسترخاء.

# إدارة وتخفيف الضغوط

## المقدمة:

يعاني معظم الناس من أثر الضغوط، في أوقات مختلفة ومن آن إلى آخر، وإذا خفضنا حدة الضغوط استطعنا تحقيق النجاح، والحفاظ بقدر كبير على الصحة النفسية والجسدية، وعادة ما يكون الشخص قادراً على التكيف مع الضغوط لفترة طويلة، أو التعايش مع ضغوطات قصيرة الأمد، وإذا لم يستطع الشخص التكيف مع الضغوط، فإنها تؤدي إلى اختلال صحته بشكل أو بآخر. وتدفع الضغوط بعض الأشخاص إلى الهلاك أو اليأس أو الإحباط. وقد تكون الضغوط نافعة تدفع بعض الأفراد ليصبحوا أبطالاً مشهورين.

# حقائق وأرقام

تسبب الضغوط نسبة 80% من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس.

50% من الوفيات في 29 دولة بسبب أمراض جهاز الدوران الناتجة عن الإجهاد.

الإجهاد النفسي وراء التشنج وفرط الالتصاق.

تشنج الشرايين الإكليلية والتصاق الصفيحات أهم أسباب الوفيات.

100 بليون دولار حتى عام 2000 تكاليف العمليات نتيجة الضغط.

# ما هي الضغوط

الحالة التي تعكس عبئاً إضافياً غير محدود وتتطلب رد فعل، أو اتخاذ إجراء معين تجاهه، ويشمل ردود فعل فسيولوجية ونفسية لإتمام عملية التأقلم. وتهدد الضغوط مجرى الحياة الطبيعية للفرد، كما تهدد العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء، وقد تهدد النظرة العامة للحياة، والسلوك تجاه من نحب، وتسبب وقد تهدد النظرة العامة للحياة، والسلوك تجاه من ضعف القدرة على مواجهة المشاكل وحلها، واختلال في الصحة العامة للفرد الذي يفسد عليه سعادته وصحته النفسية والبدنية ويطلق على الضغوط "المرض الخفي"

# مسببات الضغوط

العوامل التي تحدث تغييرا في التوازن الطبيعي لحياة الفرد وتدفعه للرد عليها، وقد تكون مسببات الضغوط نفسية أو جسدية أو اجتماعية، أو بيئية أو تنموية أو ثقافية أو روحانية، أو رغبة أو حاجة صعبة المنال، وتنقسم أسباب الضغوط إلى نوعين:

## مسببات الضغوط

أسباب خارجية

أسباب داخلية

## الضغوط الداخلية

تنتج من تفاعلات داخل الجسم مثل "ارتفاع درجة حرارة الجسم أو الحمل أو الوزن الزائد، وهي عوامل منبعثة من داخلنا.

## الضغوط الخارجية

خارجية تنتج من البيئة المحيطة بالفرد، وعلاقاته مثل فقدان قريب، هدم بيت، الحروب، سوء الأحوال الاقتصادية.



# الضغوط النفسية الصحية

تزداد الاضطرابات النفسية مثل الخوف المفرط، ونوبات الفزع، في حالة استمرار معاناة الشخص من الضغوط لفترة طويلة، فإذا وصلت المخاطر إلى هذه الدرجة فسوف تزداد حالات التوتر، التي عادة ما تسبب حدوثاً الأزمات القلبية، وبصفة عامة فإن الأفراد الذين يعانون ضغوطاً متواصلة يكونون أكثر عرضة للمخاوف غير المنطقية، وعدم استقرار الحالة النفسية، بل وربما التعرض لنوبات الاكتئاب والغضب والهيجان.



# العوامل المؤثرة في ردة الفعل اتجاه الضغوط

صفاته السلوكية

شخصية الفرد وطبيعته

صحته العامة

فعالية وظائفه الفسيولوجية



# ما المقصود بطبيعة الحدث؟

مدى شدة الحدث الضاغط وكثافته.

مجال الحدث الضاغط، كبير أو صغير.

مدة الحدث الضاغط، كبيرة أو قصيرة.

عدد الضغوط وتزامنها مع بعضها البعض.

تأثير الحدث على خبرات الفرد السابقة وثقافته.

# أعراض الضغوط

تلعب الفروق الفردية بين الأفراد دوراً كبيراً في مواجهة الضغوط، فلكل فرد خصوصيته من حيث القيم والخبرات السابقة والبيئة المحيطة والمرحلة العمرية ومصادر الدعم المتوافرة لديه. والأعراض التي يمكن ملاحظتها على الأشخاص المضغوطين هي:

## الأعراض النفسية

أعراض عقلية

أو العاطفية

أعراض فسيولوجية

أعراض روحية

أعراض سلوكية

أعراض مرتبطة بمراحل النمو

# أعراض فسيولوجية

ارتفاع ضغط الدم.

إرهاق وتعب شديد.

غثيان واستفراغ وإسهال.

ألم بالقولون وتلبك في المعدة، والتهات.

آلام الرقبة والظهر والصدر والبطن.

ارتفاع نسبة السكر والكورتيزون والأدرينالين بالدم.

تشنج في العضلات وخدران في الأطراف وآلام في المفاصل.

سرعة في النبض والتنفس.

صداع وألم بالرأس.

تغير في الشهية للطعام.

اضطراب في عملية التبول والإخراج.



# من المؤشرات الجسمية

آلام الأسنان وتلفها

تشنج القولون

تساقط الشعر

ضغط الدم

قرحة المعدة

التهاب المفاصل

أمراض القلب

البول السكري

حساسية جلدية

اضطرابات

الغدة الدرقية



# تتفاوت الأعراض الفسيولوجية حسب مستوى الضغط الذي يمر به الفرد

— الضغط البسيط.

— الضغط المتوسط.

— الضغط الشديد.





# الضغط البسيط

وهو الضغط الذي يستمر بضع ساعات نتيجة للضغوط اليومية، وظروف العمل، ويؤدي إلى توتر، وصداع، وألم بالمعدة، ولكنه لا يؤدي إلى مشاكل في وظائف الجسم، إلا أن تراكمه قد يعرض الفرد للأمراض جسدية.

# الضغط المتوسط

الذي يحدث نتيجة للأزمات الاقتصادية، والظروف العائلية والمعيشية والمشاكل شبه الدائمة بالعمل، وعدم تقدير المرؤوسين أو وجود أعباء كثيرة بالعمل.

وتحدث هذه الاضطرابات في وظائف الجسم المختلفة مما يؤدي إلى عدم الراحة، واضطرابات في النوم والغذاء.

# الضغط الشديد

وهو الضغط الذي ينتج عن فقدان عزيز، أو بتر جزء مهم من أعضاء، أو نتيجة للأزمات الاقتصادية الخانقة، أو للاعتقال والضرب، أو نتيجة لتدمير ومصادرة الممتلكات، والتي تؤثر في زيادة الأعراض وإفرازات الجسم و يؤدي ذلك إلى خلل في بعض وظائف الجسم.

# الأعراض النفسية أو العاطفية

يصبح الفرد سهل الإثارة، ويعاني من القلق والتوتر والكآبة، وفقد روح الفكاهة، وعدم

القدرة على التركيز. ومن أبرز أعراض الضغوط النفسية:

العدوانية والانفعال في مواقف الصراع.

تغير في عادات الأكل والنوم.

فقدان التقدير الذاتي للذات.

الهيجان والبكاء أحياناً.

عدم القدرة على اتخاذ القرارات.

فقدان الحافز والاستمتاع.

# الأعراض النفسية أو العاطفية

الحزن والإحساس بالذنب والإجهاد، والعجز، والفشل، وعدم المبادرة.

التغيب عن العمل، والانزواء، والخمول.

انخفاض القدرة على التركيز، مع الشعور بصعوبته.

القلق والتوتر والإحباط و الاكتئاب، وانخفاض الإنتاجية في العمل

# الأعراض العقلية

ضعف القدرة على التعلم وعلى اكتساب معلومات ومهارات جديدة.

التشتت وعدم الانتباه والسرحان.

ضعف في التواصل مع العائلة والآخرين.

عدم القدرة على مواجهة الصراع.

ضعف القدرة على حل المشكلات والتفكير بها.

# مؤثرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا

يشوش التفكير

يضعف الذاكرة

يعطلها

يضعف القدرة  
على اتخاذ القرار السليم



# أعراض سلوكية

● من أجل تخفيض الراحة المؤقتة من الضغوط يلجأ الكثير إلى :

الإسراف في الأكل والتدخين والإنفاق.

اللجوء إلى المشروبات الكحولية.

الإسراف في استخدام المنبهات كالعصائر و السكر والنيكوتين والكافيين، والتي تضاعف أعراض الضغوط.

# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا

يميل بنا نحو العزلة  
والابتعاد عن الناس

تزداد قابلية السلوك  
لأن يكون عدوانياً

ندم على ما نفعل

تزيد حساسيتنا  
فنثور لأصغر الأسباب

# أعراض روحية

تتمثل في علاقته بالذات الإلهية  
إما إيجاباً من خلال  
الإقلاع عن ممارسة بعض المعاصي  
أو سلباً لشعوره بأن الله  
يعاقبه بممارسة المعاصي.

# أعراض مرتبطة بمرحلة النمو

لكل مرحلة وظائفها المختلفة  
وتعرض الفرد لضغوطات تؤثر في عملية تطوره،  
وتزيد من التعقيدات للمراحل اللاحقة  
بدءًا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الشيخوخة.

( الحد من ضغوط العمل (2001، دليل المخيمات)

# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا

نرد على طلباتهم بانفعال

ننسى المواعيد  
والارتباطات الخاصة بهم

لا نستمع لأولادنا وزوجاتنا

نتبادل الحديث معهم  
بشكل مبهم

# الاستجابة التكيفية للضغوط

بما أن التكيف هو:

إحداث تغيير في المجال الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي لمواجهة الضغوط، ومنع حدوث مضاعفات، لذا ينصح التكيف معها للحفاظ على جميع الجوانب الفسيولوجية و النفسية، والاجتماعية، وتوازن الإنسان وحمايته واستمرار حياته.

وتنقسم الاستجابة التكيفية للحد من الضغوط إلى:

السلوك البناء، و السلوك الهدام.

## السلوك البناء

قبول الفرد للضغط وتحديه، والتغلب عليه من خلال حل المشاكل التي تواجهه بإيجابية، حيث يلعب القلق والتوتر دوراً إيجابياً، وحافزاً لمنع تفاقم الأمور نحو الأسوء.

## السلوك الهدام

اللجوء إلى التدخين والكحول اعتقاداً أن ذلك يخفف من القلق والتوتر، ولكن الحقيقة عكس ذلك حيث تخف قدرته على مواجهة المشكلات، وحلها، وتضعف إنتاجيته بالعمل. (دليل المخيمات 2001)



# آليات معالجة الضغوط

- **إدارة الوقت:** من خلال فحص جميع المهام المنوي القيام بها، وتحديد الزمن اللازم لإنجازها بدقة مع وضع مهمة كبيرة لإنجازها في الصباح مع ترتيب للأوليات.

- **تعديل السلوك اليومي بطريقة صحيحة:** مثل (الابتعاد عن شرب المنبهات مثل الكحول والقهوة، النوم لفترة تتراوح بين 7-8 ساعات يومياً، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لا تتجاهل مشكلاتك واعترف بها كلما ظهرت من خلال مواجهتها تناول الطعام بفترات منتظمة مع المحافظة على النوعية).

# آليات معالجة الضغوط

- **الدعم الاجتماعي:** يعد الدعم الاجتماعي عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط، و يكون في الغالب من الأسرة والمقربين من الزملاء، من خلال ما يبدوه من ثقة وتفهم للفرد، ومساعدته ومشاركته في مواجهة الأزمات كال فقدان، والتعذيب، والتدمير، والقهر والإذلال.

- **التفكير الإيجابي نحو الذات:** من خلال (الشعور بالتقبل والحب والاحترام الاتجاه الإيجابي في العلاقة مع الآخرين، وإيجاد حلول لمشاكلهم، التغيير الإيجابي في فلسفة الحياة، تقبل الحياة بحلاوتها ومرارتها، وفتح قلبه وعقله للتجارب الجديدة).

# آليات معالجة الضغوط

- **تمارين الاسترخاء:** يلعب الاسترخاء الجسمي دوراً كبيراً في تحقيق الاسترخاء العقلي من خلال بعض التمارين التي تساعد في تخفيف الإجهاد أو التوتر. ويحد من آثاره السلبية على الجسم.

# المراجع

— الحد من ضغوط العمل / مكتبة لبنان (2001).

— سفيان نبيل / خواطر نفسية / نشرة عن الانترنت (2003).

— يعقوب غسان / سيكولوجية الحروب والكوارث (1999).

— دليل المرشدين النفسيين العاملين بالمخيمات الفلسطينية 2001.