

تعريف الضغط النفسي

- الضغط النفسي هو رد فعل طبيعي للجسم يحدث عند وجود حاجة معينة يحتاج الشخص الى الوصول لها، لكنه يشعر بقلّة الحيلة أو عدم القدرة على تحقيقها مما يؤدي لشعوره بالتوتر والقلق. وقد يكون الاثر الناجم عن الضغط النفسي اثر ايجابي يمكن الفرد من تحقيق رغباته واحتياجاته، ويمكن أيضا ان تكون له تأثيرات سلبية عديدة على العقل والجسم عند التعرض له بشكل مستمر.

- والضغط النفسي بشكل عام يؤدي الى بعض الاعراض مثل سرعة ضربات القلب، جفاف الحلق، اضطراب المعدة، تكرار الدخول لحمام وما الى ذلك من أعراض بسيطة تصاحب الضغط النفسي البسيط.

أسباب الضغط النفسي

- الضغوط الحياتية والمشاكل اليومية
- الافكار السلبية والمخاوف
- ايقاع الحياة السريع و الاجهاد الزائد
- بعض الوظائف كالجر احين ورجال الاعمال تزيد من نسبة الضغط النفسي لدى العاملين بها

أثر الضغط النفسي على الجسم والعقل

يتسبب التعرض المستمر للضغط النفسي بتأثيرات سلبية على الصحة الجسدية والعقلية، فيزيد من الشعور بالتعب والإجهاد ويؤثر على مستوى التركيز، بالإضافة إلى مجموعة من الأضرار التي تؤذي المخ والجسم.

أولا: تأثير الضغط النفسي على المخ

1- ضعف الذاكرة: يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في ضعف الذاكرة، وذلك لأن زيادة هذا الضغط وإستمراره بشكل متكرر يؤدي إلى تلف خلايا المخ.

2- التقلبات المزاجية التي تظهر في صورة عصبية وقلق وميل للحزن والإكتئاب

3- ضعف التركيز والانتباه: زيادة التفكير في سبب القلق، يؤدي الى تشتت الإنتباه وصعوبة التركيز، وبالتالي تتأثر إنتاجية العمل.

4- اضطرابات النوم: كلما زاد الشعور بالقلق والتوتر، كلما زاد التفكير والخوف من عقبات مسببات هذا التوتر، مما يؤدي لخلل في وظائف المخ، ومنها تنظيم النوم.

5- العصبية الشديدة: مع تراكم كافة التأثيرات السابقة للضغط النفسي على المخ، سواء عدم التركيز، وعدم النوم جيداً، والشعور المستمر بالقلق، يصبح الشخص عصبي بشكل ملحوظ.

ثانيا: تأثير الضغط النفسي على الجسم

- تحدث تأثيرات جسمية عديدة للضغط النفسي كارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بالدم و الصداع العصبي والشعور بالاجهاد والام الاذن والاسنان والمعدة والقولون العصبي والمثانة العصبية .



كلية التمريض

معتمدة



الضغط النفسي وكيفية التخلص منه

إعداد

قسم التمريض النفسي والصحة النفسية

كلية التمريض

جامعة بنها

2019

11- تناول الغذاء الصحي المتكامل: عدم الحصول على التغذية الصحية يؤدي للشعور بالتعب والخمول، مما يسبب صعوبة العمل وممارسة المهام، وحينها تتراكم الأعمال ويزداد التوتر والقلق.

ما يجب أن تأكله: الأطعمة التي تقوم بتنشيط الدماغ وزيادة التركيز مثل المكسرات، والأسماك، والفاكهة، والخضروات والشيكولاتة والقهوة.

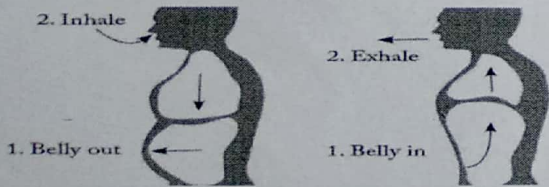
ما الذي يجب أن تقلل من أكله: الأطعمة التي تؤثر بالسلب على الدماغ مثل السكريات والوجبات السريعة والدهون غير الصحية، والأملاح.

12- فكر بشكل ايجابي- ابتعد عن التفكير السلبي وانظر دائما الى النصف الممتلئ من الكوب فكل شخص لديه الكثير من الأشياء التي اعطاها الله لتعوضه عما حرم منه.

13- اغلاق الهاتف والتقليل من متابعة الواتس والفيس بوك وعدم وضع الهاتف بجانبك أثناء النوم لانه يسبب التوتر بسبب الاشعاعات الضارة الى تخرج منه كما يتسبب في الانشغال بمتابعة الفيس بوك والواتس اب.



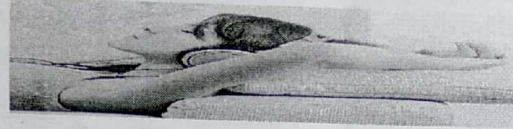
14- مارس تمارين التنفس العميق: وذلك عن طريق اخذ نفس عميق من الانف ثم اخراجه ببطئ من الفم كما في الصورة. ثم نكرر ذلك لمدة دقيقتين ثلاث مرات في اليوم أو عند الشعور بالتوتر، فهذا التمرين يؤدي الى انخفاض الشعور بالتوتر بشكل كبير.



5

6- عند الشعور بالتوتر أو الغضب قم بتغيير وضعية جسمك من الجلوس الى الوقوف أو من الرقود الى الجلوس وهكذا. يمكنك ايضا الوضوء والصلاة للتخفيف من حدة التوتر.

7- استمع الى القراءان أو الموسيقى الهادئة للمساعدة على الاسترخاء.



8- ممارسة التمارين الرياضية اليومية: فالإنتظام على ممارسة الرياضة يساعد في التخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن الضغوط المختلفة في الحياة. ولا يشترط القيام برياضات صعبة، بل يمكن الإكتفاء برياضات الصباح البسيطة يوميا في مكان مفتوح أو الرقص على انغام الموسيقى المفضلة لكم.



9- الحصول على النوم الكاف يوميا: من الأمور الهامة لتقليل الشعور بالتوتر هو الحفاظ على النوم جيدا ليلا لمدة تتراوح بين 6 إلى 8 ساعات يوميا.



- تنظيم الوقت: أيضاً لابد من تحديد وقت لكل شيء على مدار اليوم، فهذا يساعد في عدم الشعور بالضغط والتأخر على إنجاز المهام اليومية. وذلك من خلال الإستيقاظ مبكراً للإستفادة من اليوم بالكامل، ويجب تخصيص وقت للراحة وقضاء أوقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

4

كيفية الحد من الشعور بالضغط النفسي

1- الإبتعاد عن مصادر التوتر: فعندما يجد الشخص ما يسبب له التوتر يجب أن يبتعد عنه بقدر المستطاع، سواء أشخاص أو أماكن أو غيره.

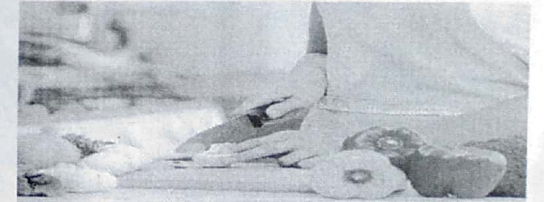
2- البعد عن الاشخاص السلبيين والتقرب من الاشخاص المرحين والايجابيين فالمرح والايجابية معديين.



3- اضحك للنديا تضحك لك: تفائل دائما وابتسم للحياة وللآخرين واجعل ظنك بالله حسنا.

4- ابحث عن السبب الحقيقي للقلق وقم بحله: فمثلا لو كان سبب المشكلة الامتحانات ركز في المذاكرة، أو لو سبب القلق هو تدخل الاشخاص الاخرين في حياتك باستمرار فيجب أن تضع حد لتدخلهم أو تبتعد عنهم ولا تخالطهم الا للضرورة.

5- تفرغ الضغط النفسي في هواية تحبها مثل الرسم أو الطبخ. فممارسة الهوايات تعطى شعور بالهدوء النفسي



3