

اسم المقرر الصحة واللياقة

د. عبد الحكيم جواد المطر



جامعة الملك فيصل

عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد

المحاضرة الثالثة عشرة

الضغوط النفسية



- تعريف الضغوط
- أنواع الضغوط
- مصادر الضغوط
- أساليب التعامل مع الضغوط
- النشاط البدني والضغوط



تعريف الضغوط

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية.

أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.



انواع الضغوط

ضغوط العمل

الضغوط الاجتماعية

الضغوط الدراسية

الضغوط الاسرية

الضغوط الاقتصادية

الضغوط العاطفية



تحديد الضغوط وقياسها

- أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
- الأداة المكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد،
- أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات



تحديد الضغوط وقياسها

- ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. مقياس هولمز
- بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:
 - ١- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
 - ٢- الطلاق.
 - ٣- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
 - ٤- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
 - ٥- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
 - ٦- فصل عن العمل.
 - ٧- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).



تحديد الضغوط وقياسها

- ٨- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- ٩- وفاة صديق عزيز.
- ١٠- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- ١١- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- ١٢- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- ١٣- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- ١٤- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.



تحديد الضغوط وقياسها

- الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد
- ، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية.

- وهذه الإنذارات:
 - - اضطرابات النوم.
 - - اضطرابات الهضم.
 - - اضطرابات التنفس.
 - - خفقان القلب.
 - - التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
 - - أعراض اكتئابية.
 - - التوتر العضلي والشد.
 - - الغضب لأتفه الأسباب.
 - - التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
 - - الإجهاد السريع.



كيف تتكون الضغوط

- الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية،
- قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.



كيف تتكون الضغوط

- وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها،
- أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة،
- فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.



كيف تتكون الضغوط

أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً،

تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف

القاسية



استجابة الانسان للضغوط الخارجية

استجابات لا ارادية

استجابات ارادية



مصادر الضغوط

ضغوط مرتبطة بالفرد

ضغوط مرتبطة بالبيئة



يمكن تصنيف اعراض الضغوط الي

الاعراض الذاتية

الاعراض الفسيولوجية

الاعراض السلوكية



اساليب التعامل مع الضغوط



اساليب شعورية

اساليب لاشعورية



معرفة الاسباب وان تكون واعيا

استخدام اسلوب معين للاسترخاء

البحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات

كلما كنت افضل صحة ولياقة

خطوات ادارة الضغوط

علاقة النشاط البدني بالضغط

استخدام تدريبات لاسترخاء،
فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أماهرومونات الضغط
النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات
البدنية.



علاقة النشاط البدني بالضغط

استخدام تدريبات لاسترخاء،
فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أماهرومونات الضغط
النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات
البدنية.



علاقة النشاط البدني بالضغط

استخدام تدريبات لاسترخاء،
فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أماهرومونات الضغط
النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات
البدنية.



علاقة النشاط البدني بالضغط

ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة
ومعالجة الضغوط النفسية،

وسيلة للاسترخاء،

الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب
الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط

عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد

[٢١]

جامعة الملك فيصل

والشد العضلي والتوتر.



علاقة النشاط البدني بالضغوط

ويمثل النشاط البدني عبئًا علي الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلي رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلي تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة



دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط.
- النشاط البدني يزيد من مستوى الطاقة و يساعد على تقليل التوتر.
- إن القيام بالتمارين الرياضية الهوائية التي تهتم بالجهازين الدوري التنفسي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية.
- النشاط البدني يحرق الطاقة المكبوتة الناتجة عن مثيرات الضغط النفسي
- يزيد النشاط الرياضي من حيوية الجسم و انتباه الذهن
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيا و عضليا -9 يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة
- فرصة للتعبير عن الذات و المشاعر المكبوتة
- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة و الشحنات السلبية
- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية و كسب مساندة الآخرين
- العمل بروح الفريق و تقبل الذات و الآخرين
- فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- التوازن بين الجهد البدني و العمل الذهني





بِسْمِ
اللَّهِ
بِحَمْدِ

