

## المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار

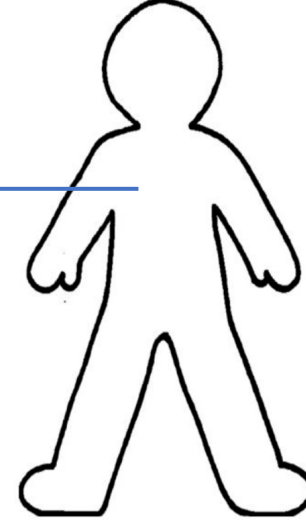
هذه التغيرات سواء الملحوظة أو غير الملحوظة تحاول إما مواجهة مصادر الضغوط أو الهروب من الموقف الذي سبب هذه الضغوط

إذا اختار الفرد المواجهة فإنه ينتقل للمرحلة الثانية

مثل:  
إفراز هرمونات ينتج عنها العديد من التغيرات الجسمية (غير ملحوظة) كزيادة الأدرينالين وزيارة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم

وقد يترتب على ذلك ظهور بعض التوتورات الملحوظة مثل:  
- رعشة اليد  
- تغير لون الوجه أو العينين  
- الرعشة في الكلمات

يقوم الجسم بإعداد نفسه لمواجهة التهديد المترتب على هذا المصدر



مصادر ضغوط

## المرحلة الثانية: مرحلة المواجهة أو المقاومة

في هذه المرحلة يحاول الجسم إصلاح أي حذر نتج من مرحلة الإنذار باستخدام ميكانزمات وفاعلية

- إذا نجح في المقاومة فإن أعراض الضغوط وآثارها تزول
- إذا فشل في المقاومة فإن مظاهر المرحلة الأولى تعود مره أخرى بصورة أشد

## المرحلة الثالثة: مرحلة الاستغراق (الإنهاك)

- في هذه المرحلة تصبح قدرة الفرد على التكيف ضعيفة وفي حالة إنهاك وتجهد وسائل الدفاع والمقاومة مما قد ينتج عن ذلك آثار أكثر حذر للفرد مثل (الصداع النصفي- الارتفاع الكبير في ضغط الدم- القرحة- الأزمات القلبية) كما تقل ثقة الفرد بنفسه

- تعتبر هذه المرحلة خطرة وتشكل تهديد كبير لكل من الفرد والمنظمة

- كلما زاد معدل تكرار الضغوط والمقاومة (غير الناجحة كلما أصبح الفرد أكثر إرهاقاً وثوران داخلي واستنزاف في عمله وفي حياته، وزادت قابليته للإصابة بالأمراض النفسية والبدنية بالإضافة للتأثير السلبي على أدائه وسلوكه في العمل وفي الحياة بصفة عامة