

## مرض الضغط النفسي

الضغط النفسي هو من العوامل السيكولوجية التي تؤثر على الفرد نفسياً وجسدياً، فتعيق قدرته على القيام بأعماله ووظائفه كما يجب، وهو ناجم عن مسببات عديدة يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية، ويسمى بالضغط النفسي؛ كونه يحدث نتيجة تراكم لمشاعر سلبية، وضغوطات نفسية، وجسدية، كالتوتر، والإجهاد، واضطراب النوم، وسوء التغذية، والانغماس في العمل دون راحة

### مسببات الضغط النفسي:

#### 1. أسباب شخصية:

هي الأسباب المتمثلة بدور الفرد بالمجتمع والمسؤوليات التي يقوم بها، والصعوبة التي يواجهها في تحقيق تلك المسؤوليات، كالضغط النفسي الذي يواجهه الطلاب في آخر سنة دراسة ثانوية، والتي تحدّد مصيره ومستقبله الجامعي، ويمكن أن يحدث الضغط النفسي نتيجة فقد أحد الوالدين، والشعور بمسؤولية تجاه العائلة، وهي غالباً ما يواجهها الفرد الأكبر في العائلة

#### 2. أسباب اجتماعية:

هي الظروف والضغوطات التي يتعرض لها الفرد في المجتمع، سواء في العمل، أو الحياة الزوجية، أو أيّ علاقة اجتماعية، كالتعرض للمشاكل وعدم التفاهم بعد الزواج، وملاحظة عدم التكافؤ الفكري، أو بسبب تحمّل مسؤولية تربية الأطفال والعناية بهم

### أعراض الضغط النفسي:

1. صعوبة التركيز على عمل شيء معيّن في مدّة زمنية محدّدة
2. سرعة الاستثارة والغضب من الأشياء والأشخاص ولأتفه الأسباب
3. عدم القدرة على النوم والاسترخاء
4. سرعة الشعور بالإجهاد والتعب

## إرشادات للتعامل مع الضغط النفسي:

1. خصص وقتاً للأشياء التي تحبها:  
قضاء بعض الوقت في عمل الأشياء التي نستمتع بها ونجدها يزيد من تقديرنا لذاتنا ويقلل من الضغط
2. تغلب على المخاوف:

الخوف لن يزول من تلقاء نفسه، وعليك اتخاذ إجراء لمقاومته.. ابدأ ببطء في تحدي نفسك. فإذا كنت مثلاً تخشى التحدث إلى أشخاص جدد، فيمكنك التحدث أولاً مع شخص ما في متجر ثم زد العدد تدريجياً، فعندما نتحدى أنفسنا، نتعلم أن الوضع ليس في الواقع تهديداً ويمكننا البقاء على قيد الحياة، ونتعلم أن نثق بأنفسنا حتى تنمو هذه الثقة

## الأطعمة المناسبة لمرض الضغط النفسي:

### 1. الحمضيات



يساعد تناول الحمضيات على اختلاف أنواعها الغنية بالفيتامين (C) على تهدئة الأعصاب وإبعاد الضغط. يؤدي الفيتامين (C) إلى كبح مستويات هرمونات الضغط مع تعزيز الجهاز المناعي وتهدئة الأعصاب

---

## 2. السبانخ



يحتوي السبانخ على الماغنيزيوم، المفيد في محاربة ألم الرأس والتعب. كما تساعد هذه المادة على زيادة النشاط البدني، ويحفز الجسم على الطاقة الايجابية، لمحاربة الضغط والاجهاد

---