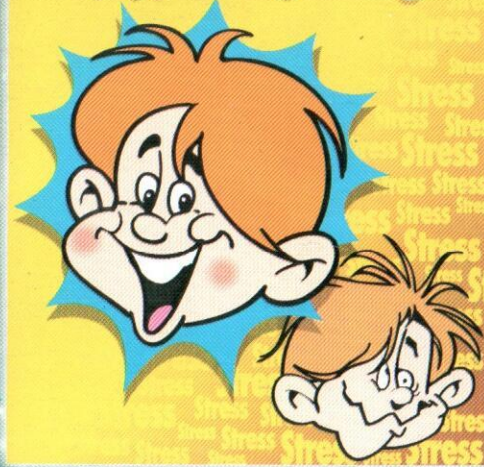


لنتعامل بإيجابية مع الضغوطات اليومية



ما هو الضغط النفسي؟

الضغط النفسي - حسب ساليباي (SELYE)، أول من استعمل (سنة 1936) مصطلح الـ STRESS - هو رد فعل الجسم إزاء أي عامل يثير الجسم أو ينفذه، ومجمل التغيرات الفيزيولوجية التي تنتج عن هذه الإثارة ويمكن أن تكون الإثارة نفسية أو فيزيولوجية، وحقيقية أو تبدو كذلك للفرد.
من خلال هذا التعريف (وكذلك من التعريفات التي تلتها وتختلف عنه بعض الشيء) يتبين أن الضغط النفسي ليس ظاهرة حديثة بل هو حالة ملازمة للإنسان منذ وجد، وضرورية إذ تهدف إلى مواجهة مختلف الوضعيات الطارئة في حياة الإنسان ومحيطه، كما أنه ليس مرضا لكنه قد يؤدي إلى بروز أو تفاقم أمراض بدنية ونفسية.

العلامات

يتجسم رد الفعل تجاه أي منه في علامات تختلف من شخص إلى آخر حسب سنه وتكوينه الذاتي ومدى حدة المنبه، ومن بين هذه العلامات:
- إحساس متكرر بالتعب
- صداع و إحساس بالدوار
- خوف غير مبرر
- صعوبات في التركيز والتفكير
- اضطرابات في النوم

وعندما يتعلق الأمر بأحداث مهمة أو غير متوقعة، يتميز رد الفعل ببروز أعراض غير مرضية مثل ارتعاش الأطراف، تجفف الحلق، شحوب الوجه أو احمراره، تصبب العرق، تسارع دقات القلب...

مراحل رد الفعل

مهما كانت طبيعة المنبه، يمكن تقسيم رد فعل الجسم إلى ثلاث مراحل:
1 - مرحلة التنبيه والتهيؤ : وتهدف إلى التعرف على المنبه والاستعداد لمواجهته
2 - مرحلة المقاومة : وتهدف إلى إيجاد طريقة للتعامل مع المنبه (تكيف، حل...)
3 - مرحلة الاسترجاع : وتهدف إلى استرجاع القوة والعودة إلى الحالة العادية وتبدأ حال زوال المنبه أو إيجاد حل للتعامل معه وإذا لم يتعرض الفرد إلى منه آخر
3' - مرحلة الإنهاك : عندما يكون المنبه شديد الحدة أو متواصلا في الزمن، أو إذا لم يتمكن الجسم من إيجاد حل ملائم، يصبح رد الفعل غير ناجح فتمتد مرحلة المقاومة إلى أن يعجز الجسم ويصبح الفرد عرضة لمضاعفات جسدية ونفسية.

عوامل الضغط النفسي

العوامل الذاتية

- شخصية الفرد
- مراحل النمو
- تاريخ الفرد
- الخصائص العائلية
- المرحلة العمرية
- الأمراض
- المزمعة
- الخطيرة

العوامل الخارجية

- الصدمات الشديدة (حرب، كارثة طبيعية، حادث خطير، ...)
- الأحداث الكبرى والمهمة (ولادة، وفاة قريب، زواج، ...)
- الأحداث الظرفية أو الأنية (شخصية، عائلية، اجتماعية)
- وتيرة الحياة اليومية (كثرة المشاغل، ضيق الوقت، تشعب العلاقات، صعوبة التنقل، ...)

- مادية / بيولوجية
- الضجيج
- الجوع
- البرد
- الجراثيم
- الألم



الحياة المدرسية

- الامتحانات والمناظرات
- الرهبة من الفشل والتوق إلى التفوق، ضغوطات الأشخاص المحيطين
- التوجيه : رغبة التوفيق في الاختيار والملاءمة بين الميولات والأماكن
- فرحة النجاح ومرارة الإخفاق
- تغير الفضاء المدرسي ومتطلبات التأقلم
- تغيير نسق الدراسة مع التدرج في المراحل
- الإقامة بالمبيت : فراق الأسرة
- «الانتماء» الجديد ومتطلباته

- التنقل اليومي
- النسق المدرسي السريع والمتغير (التوقيت، المواد)
- ضوابط التعلم وقواعد الحياة المدرسية
- متطلبات التحصيل الدراسي والمراقبة المستمرة مع تعدد المواد
- تنوع العلاقات والمتدخلين (أساتذة، إطار تربوي، أقران من مستويات متباعدة)
- العطل والعودة المدرسية

كل هذه العوامل، متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض، تؤدي إلى الفرد - إما إلى ازدياد الضغط النفسي أو إلى الحد من انعكاساته.

المضاعفات

عندما يعجز الفرد عن إيجاد حل ملائم للوضعية الضاغطة (خاصة إذا كانت شديدة الحدة أو متواصلة في الزمن) أو عندما تتوالى الضغوطات اليومية وتتراكم دون الاستفادة من فترة استرجاع القوى، يمكن أن تحدث مضاعفات جسدية أو نفسية مختلفة، وتظهر أو تتفاقم بعض الأمراض

مضاعفات جسدية

- صعوبة التنفس: نوبة ربو....
- أمراض جلدية : حساسية، «لحسة» (PELADÉ)
- أمراض القلب والشرابين
- أمراض الجهاز الهضمي (المعدة، الأمعاء)
- الصداع النصفي (MIGRAINE)
- السرطان

مضاعفات نفسية

- القلق (ANXIÉTÉ)
- الاكتئاب (DEPRESSION)
- اضطرابات سلوكية
- الرهاب المدرسي (PHOBIE SCOLAIRE)

نصائح

للتخفيف من وطأة الضغوطات اليومية وتفايدي مضاعفاتها

1. اعمل على أن تنظّم حياتك، وخصّص أوقاتاً منتظمة وملائمة لمختلف الأنشطة: النوم، الأكل، الراحة، التسلية وممارسة الهوايات، المراجعة....
2. العمل المدرسي مجهود منتظم طيلة العام الدراسي: إجهاد النفس خلال فترة المراجعة يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية عند الامتحان.
3. امنح نفسك فترات للراحة والترفيه (رياضة، نشاط ثقافي، فسحة....)
4. اجتنب تناول أدوية (منشطات أو غيرها) دون استشارة الطبيب: إن كنت تظن أنك بذلك تنمي قدراتك في المراجعة، فإنك في الحقيقة تُعرض نفسك إلى مخاطر نفسية وجسدية.
5. تذكّر دائماً أن الإخفاق في الامتحان أمر يُمكن تداركه. المهم استخلاص العبرة والمحافظة على الرغبة في التجاوز والقدرة على المثابرة.
6. اسع إلى طرد الأفكار السلبية والمتشائمة : هَوِّن الأمور وتسلّح بالأمل والثقة في النفس والعمل المتواصل .
7. حاول أن تخلق مساحة للحوار والتفاهم والثقة المتبادلة مع من حولك (الأسرة، الأصدقاء، الأساتذة....).

الصحة أثمر ما في الوجود فحافظ (ي) عليها

