

## مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية

إذا كنت من الأشخاص العاديين فلعلك من الذين يصفون حياتهم بأنها مليئة بالضغط ومشحونة بالتوتر ، لقد عرفت الضغط بأنها أي ظرف يحتاج منك إلي التأقلم معه. وقد صار المصطلح يطلق اليوم دون اعتناء على أي حدث أو موقف يمكن أن يتسبب في الإحباط أو الغضب أو القلق. وقد تكون الضغوط بدنية مثل ضغط التدريب أو ضغط المرض المجهد للجسم والصحة ، وكذلك قد تكون ظرفية أو عاطفية مثل الضغوط الشديدة في العمل أو ضغط وجداني.

### أنواع الضغوط:

#### ١. الضغوط الإيجابية:

مثل الضغوط التي تسببها التمرينات وتكون حافزاً ومنتشاً لك مثلما يفعل الضغط الذهني المفروض على رياضي متفوق أو طالب مجتهد أو مهمة يسندها لك عملك . والضغوط التي تحفز شخصاً ما قد تحبط شخصاً آخر.

#### ٢. الضغوط السلبية:

وتكون أقرب نحو إحداث آثار سلبية عليك مثل العمل داخل بيئة تفرض عليك مسؤوليات جسيمة ولكنها لا تمنحك سوى قدرة محددة للسيطرة على إدارة هذه المسؤوليات أو إذا افتقدت الدعم الاجتماعي أو أنتابك قلق على المستوى الشخصي أو المالي أو في أي منحي آخر من مناحي الحياة.

### ردة الفعل بالهجوم أو الهروب:

مهما كان مصدر الضغوط فإنها تعمل على حث رد فعل هرموني يعرف باسم "رد فعل الهجوم أو القتال" وفي هذا النوع من ردود الأفعال يرسل المخ إشارات إلى الغدة الكظرية فيأمرها بإفراز هرموني الابينفيرين (الأدرينالين) والنورابينفيرين (النورأدرينالين) هذه الهرمونات تجعل العضلات أكثر توتراً وترتفع سرعة ضربات القلب وضغط الدم وترتفع سرعة التنفس.

## العلامات التحذيرية للضغوط:

الصداع	عدم القدرة على اتخاذ قرار	عدم القدرة على إنجاز المهام	تسارع ضربات القلب
عسر الهضم	القلق المستمر	ألم بالمعدة	الإرهاق
ألم في الظهر	تناول الطعام القهري	الصر على الأسنان	فقدان الشهية
تيبس العنق والكتفين	البكاء	مشاكل في النوم	الدوار

للتخلص من الضغوط نعمل رد الفعل الاسترخائي بالتباع الخطوات التالية:

قد يحتاج الأمر منك إلى عدة محاولات قبل أن تبدأ في الشعور بتأثيره ، وبمجرد أن تسيطر على فن رد الفعل الاسترخائي وتصبح متمكناً منه سوف تكون قادراً على استخدامه في مكتبك.

- ١ . أسلوب التركيز الذهني : مثل التركيز على نفسك أو تكرار جملة معينة فيها حافز لك أو اللجوء إلى الصلاة ، أو صوت ما يساعدك على تحويل ذهنك عن الأفكار اليومية وقلق الحياة.
- ٢ . موقف سلبي تجاه الأفكار المشتتة : والذي يعني عدم القلق بشأن جودة أدائك ، ولكن توجيه ذهنك بلطف ليعود مرة أخرى لما تركز فيه عندما تلاحظ أنك مشتت الذهن.