



تعرف على أسباب الضغط النفسي وكيفية التغلب عليه ..



ANUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



الضغط النفسي



تتفاوت الضغوطات التي يواجهها الناس، فمنها الضغوط الخفيفة أو المعتدلة أو الشديدة، ومن الضغوط ما هو مؤقت، ومنها ما هو مستديم، كما أن الناس يتفاوتون في استجاباتهم لنفس الضغوط تبعاً لشخصيتهم، وقدراتهم في الاستجابة والتكيف، وإدراكهم للضغوط ونتائجها عليهم، ومدى تحملهم، وما يتمتعون به من دعم ومؤازرة.

ما أسباب الضغط النفسي ؟

تعدد مسببات الضغط النفسي، ومنها ما يأتي :

- 1. الضغوط في المواقف المهددة للحياة:** وتتمثل هذه الضغوط بتعرض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيهِ وقد تهدد حياته.
- 2. الضغط البيئي:** ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.
- 3. الضغوط الداخلية:** وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها، ولعل هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحل.


قلق
خوف
شغل
إرهاق
مذاكرة
مسئوليات
سفر
توتر
ضغط
دراسة
إكتئاب
صداع
مفيش وقت
عصبية
خروج
عدم تركيز



4. **الضغوط الناتجة عن الإنهاك في العمل:** هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي، ومنها:
- العمل لفترات زمنية طويلة.
 - القيام بالأعمال الصعبة.
 - عدم القدرة على إدارة الوقت جيداً.
 - عدم منح الجسم الوقت الذي يحتاجه من الراحة والاسترخاء.


ما هي تأثيرات الضغط النفسي ؟

١ مشاكل نفسية



اضطرابات النوم - عدم القدرة على التركيز
فقد الشهية والاستمتاع بالحياة - الانعزال

٢ مشاكل صحية عامة



الصداع - تقلص العضلات - سوء هضم
صعوبة التنفس - ضعف مناعة الجسم

٣ مشاكل القلب والجهاز الدوري



ارتفاع ضغط الدم - زيادة نبضات القلب
احتمال الإصابة بتصلب الشرايين والجلطة

٤ مشاكل سلوكية



الشراهة أو الامتناع عن الاكل - الإسراف
في التدخين - تعاطي الكحول



Stress



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه إلى أحد الأخصائيين الاجتماعيين الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

● فلسطين – نابلس – شارع عصيرة
● صندوق البريد: 797
● هاتف: +97092331471
● فاكس: +97092389683
● البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu
● الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH