**الضغوط النفسية**

**تشير الاحصاءات العالمية ان (80%) من الامراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وان (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للاطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وان (25%) من افراد المجتمع يعانون شكلا من اشكال الضغط النفسي. وتشير الاحصاءات الامريكية ان (50%) او اكثر من الافراد في الولايات المتحدة يعانون من عرض على الاقل من اعراض الاضطرابات النفس جسمية، وان (75%) من هؤلاء الافراد يعانون من امراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة واضطرابات المعدة، وسرعة دقات القلب، والصداع الشديد، والشقيقة، وارتفاع ضغط الدم، والام الظهر.**

تعريف الضغوط النفسية

**ما زال مفهوم الضغط النفسي من اكثر المفاهيم غموضا، وهناك صعوبة في تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثين الى اتفاق محدد حول معنى الضغط النفسي، اذ ما زال هذا المصطلح غامضا ويحتاج الى مزيد من البحث والدقة والتحديد.**

**وجميع افراد المجتمع بلا استثناء يتعرضون يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والضغوط الاسرية وضغوط تربية الاطفال ومعالجة مشكلات الصحة والامور المالية وتكاثر الاعباء الاجتماعية او الانتقال لبيئة جديدة والعجز عن تنظيم الوقت، او السفر والصراعات الاسرية وتكاثر الاعمال المطلوب انجازها والازمات المختلفة التي قد نتعرض لها على نحو متوقع او غير متوقع.**

**كما يتعرض الافراد يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية كضغوط تناول الادوية ومضاعفاتها. بعبارة اخرى فإن قائمة الضغوط النفسية واسعة وممتدة وتشمل بالنسبة للانسان العادي خبرات ومواقف متنوعة نستجيب لها في حالة تزايدها وتراكمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية بالمرض والاضطراب نفسيا كان او عضويا.**

**ان هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير الى ( الاجهاد strain والضغط press والعبء Load).**

**ويعد هانز سيلي الطبيب الكندي من اوائل الاطباء الذين بحثوا هذا الموضوع واعطاه ارضية علمية وافية حوالي عام 1956م فقد لا حظ منذ فترة مبكرة ان المرضى يشتركون بالرغم من تعدد مصادر المرض والشكوى لديهم في خصائص متماثلة واعراض مرضية متشابهة بالاضافة الى الاعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاص بكل منهم، فجميع المرضى يعانون من ضعف الشهية والوهن العضلي وفقدان الاهتمام بالبيئة ومن ثم افترض سيليا ان الامراض المختلفة تشترك في احداث زملة من الاعراض اطلق عليها زملة الضغط العام بالاضافة الى الاعراض النوعية الخاصة بكل مرض.**

**ان مقدرة الجسم على التكيف المبدئي والتوافق للضغوط سماها سيلي طاقة التكيف وقد اثبت ان استمرار التعرض للضغوط يؤدي تدريجبا الى فقدان هذه الطاقة وانهيارها ومن ثم تضعف في الحالات البشرية قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الامراض والوفيات المبكرة. وتستجيب للضغوط اولا الاعضاء الضعيفة من الجسم فهي التي تكون مستهدفة بشكل اسرع من غيرها للمرض، مما يفسر التأثير النوعي للضغوط على حدوث امراض دون امراض اخرى ففي حالة فشل الجهاز المناعي تحدث الاورام السرطانية وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرايين عن اداء وظائفها المعتادة وتحدث امراض المعدة عندما يفشل الجهاز الهضمي عن اداء وظائفه المعتادة بسبب قلة كمية الدم التي تصله نتيجة للتوتر الذي تثيره هذه الضغوط.**

**والضغط النفسي كما يعرفه سيلي بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه اي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا او نتيجة لظروف مؤلمة او غير سارة.**

**ويحدد سيلي ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي :**

**التنبه: Alarm**

**تبدأ بمجرد ادراك الكائن الحي وجود مصدر ضغط سواء اكان نفسيا ام اجتماعيا وهنا يظهر الجسم تغيرات واستجابات عديدة ونتيجة لها فإن مقاومة الجسم تقل وفي حالة الضغط الشديد تنهار هذه المقاومة.**

**المقاومة resistance**

**يفرز الجسم هرمونات تساعده على المقاومة وتختفي الاستجابات التي حدثت في المرحلة الاولى، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف.**

**الانهاكExhausiton**

**يعد التعرض لمدة طويلة لنفس الضاغط الذي حاول الجسم جاهدا ان يتكيف معه فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث الانهيار النهائي ويموت الكائن الحي.**