

منظمة الرؤية العالمية

World Vision International

بالتنسيق مع

منظمة وچان لضحايا انتهاكات حقوق الانسان

Wchan Organization

for Victims of Human Rights Violations

الضغط النفسي Stress

ما هو الضغط النفسي؟

هو رد فعل طبيعي لتحدي جسدي أو عاطفي وهو يحدث عندما تكون استراتيجيات التكيف غير متوازنة مع الموارد اللازمة.



World Vision

متى يجب ان تطلب المساعدة؟

1. اذا احسست ان الضغط النفسي يؤثر على صحتك الجسدية والنفسية.
2. الاحساس بالتشتت والتفكير في ترك المدرسة او الهروب او ايذاء النفس.
3. الاحساس بالحزن والبكاء وعدم وجود معنى للحياة.
4. فقدان الشهية وصعوبة النوم.
5. سيطرة الافكار المتسلطة والهواجس والتصرف بخرابة.



علامات و اعراض الضغط النفسي:

- علامات جسدية كاللحم في المعدة، الأرهاق ، تشنج عضلات، اضطراب النوم، الام المفاصل، صداع.
- علامات ذهنية كصعوبة في التركيز، عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- علامات نفسية كالقلق و الحزن و الضجر و العصبية.
- علامات سلوكية كالافراط في التدخين و تعاطي الكحول، التهور.
- علامات اجتماعية كالانطواء على الذات و الابتعاد عن الاخرين.
- عدم القدرة على إدارة العمل الروتيني و اليومي.
- اضطرابات مختلفة من الناحية الجنسية.

World Vision



أنواع الضغط النفسي:

الضغط اليومي: يمثل ذلك التحديات التي تواجهنا في

الحياة وتبقينا منتبهين وحذرين، والتي بدونها تصبح الحياة مملة ولا تستحق العيش في النهاية بالنسبة للكثيرين مثل الالتزام بالادوام الرسمي.

• **الضغط النفسي التراكمي:** يحدث ذلك عندما تتواصل

مصادر الضغط مع مرور الوقت وتتداخل مع الأنماط الاعتيادية للعمل والحياة اليومية كتراكم واجبات العمل و المنزل.

• **الضغط النفسي الحرج:** يمثل تلك الحالات التي لا

يستطيع فيها الأفراد تلبية المطالب الواجبة عليهم في حين يعانون بدنياً ونفسياً كالوقوف مكتوف الايدي امام حادث معين.

أهم أسباب حدوث الضغط النفسي لدى الإنسان:

- التغييرات الحياتية ومكان السكن والمحيط
- المشاكل الأسرية و قوانين الأسرة الصارمة
- ضغوط العمل
- المشاكل الاقتصادية
- اختلاف العادات والتقاليد
- التعرض للإصابة أو المرض
- الفشل بالعمل أو بالدراسة

كيف يتكيف الناس عادة مع الضغط النفسي؟

التكيف الصحي – المواجهة: السعي للعثور على حلول، طلب

المساعدة، القيام بعمل مناسب مما يسهل التقدم نحو الامام.

التكيف الغير صحي – التجنب: إن تجنب مواجهة الوضع

قد يؤدي إلى الانكار و الانفصال مما يؤدي لأفكار سلبية و اكتئاب



كيف تتعامل مع الضغط النفسي:

1. تخطيط وتنظيم وحسن إدارة الوقت، كي لا نشعر بالضغط النفسي.

2. تخصيص وقت كاف للراحة والأسترخاء، مثل النوم والأستيقاظ في وقت مناسب.

3. تناول نظام غذائي متوازن وصحي.

4. قم بالأشياء التي فيها سعادة كممارسة الهوايات و الاعمال الترفيهية.

5. ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

6. التحدث إلى صديق موثوق و التعبير عن ما في داخلك.

7. أعد أعمالك الروتينية قدر المستطاع، و مارس عملاً يومياً يشعرك بالأرتياح مثل الأغتسال.

8. تعزيز القدرة على التعامل مع الشدائد، وإيجاد معنى أكبر في الحياة وزراعة التفاؤل.

9. المحافظة على التواصل مع الناس و تحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية.

10. ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل.

11. أستخدم مصادرك الروحية كالطقوس الدينية.

12. لا تعتمد على المسكرات و الكحول أو المخدرات، لان استخدام المواد هو نوع من الهروب.

13. طلب المساعدة من ذوي الاختصاص.