

# الضغط النفسي

## Psychological Stress



# OCCUPATIONAL HAZARD IN DENTISTRY

الأخطار المهنية في طب الأسنان تشمل:

- 
- (1) كيميائية
  - (2) فيزيائية
  - (3) شعاعية
  - (4) إرغونومية
  - (5) نفسية
  - (6) بيولوجية
  - (7) ميكانيكية

# Reasons for Early Retirement Among Dentists

- ❖ **Musculoskeletal Disorders (MSDs)** (29.5%)
- ❖ **Cardiovascular Disease** (21.2%)
- ❖ **Neurotic Symptoms** (16.5%)
- ❖ **Tumors** (7.6%)
- ❖ **Diseases of the Nervous System** (6.1%)



تشير الدراسات إلى أن أكثر سببين شائعين  
للاضطرابات العضلية الهيكلية MSDs هما:



**Cumulative Traumas**  
**Prolonged Static Postures**

Poor Ergonomics = Musculoskeletal Disorders



ط  
لمنارة  
MARA UNIVERSIT



# Cumulative Trauma

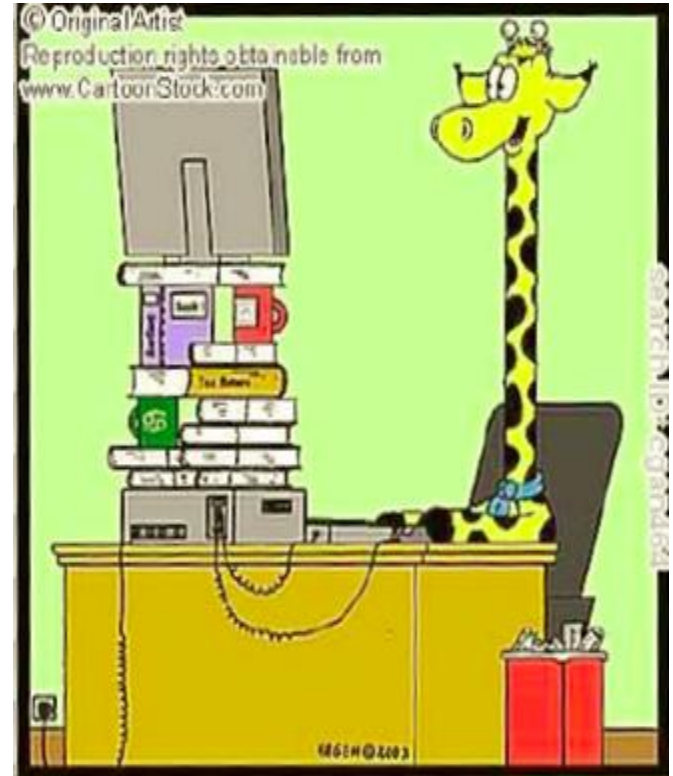
- ❖ تكرار الحركات (تقليح - تجريف - تحضير الأقنية...) تصنف كرضوض متراكمة
- ❖ الاهتزازات التي تنتقل للطبيب صادرةً عن القبضة أو جهاز التقليح فوق الصوتي أو غيرها تصنف كرضوض متراكمة
- ❖ الأصوات الحادة من القبضات وباقي الأجهزة
- ❖ تراكم هذه الرضوض عبر الزمن يسبب الأذية للعضلات والأوتار والنسج العصبية



# Prolonged Static Postures

- ❖ الجسم البشري مصمم للحركة بالدرجة الأولى
- ❖ على طبيب الأسنان الحفاظ على وضعية جسمية معينة أثناء الممارسة العملية و هذه الوضعية متكررة
- ❖ الحفاظ على هذه الوضعيات يتطلب تقلص أكثر من 50% من عضلات الجسم
- ❖ ارتفاع العبء على العضلات ينقص التدفق الدموي و يزيد من الضغط على العضلات و المفاصل (الأوتار أيضاً)

**ERGONOMY** is a way to work smarter, more efficiently with less effort and discomfort to the human body - by designing tools, equipment, work stations and tasks to fit the job to the worker



- NOT the worker to the job





# تعريف الضغوط

هي نظام التكيف العام لجسم الإنسان (أي هي ردود الفعل النفسية التي يتخذها الجسم عند مواجهته لمثيرات بيئية)



جامعة  
المنارة  
UNIVERSITY

ما يسمى بمتلازمة التكيف العام  
حسب (العالم هانز سيللي)



**General Adaptation  
Syndrome –G.A.S**

# تمر الاستجابة تجاه الضغوط بالمراحل التالية

**1- مرحلة الإنذار Alarm:** وهي استجابة الجسم الأولية تجاه الضغط

**2- مرحلة المقاومة Resistance:** تختفي فيها التغيرات الجسدية التي حدثت في المرحلة السابقة و تظهر المقاومة

بغية مواجهة الضغط أو التكيف معه

**3- مرحلة الإنهاك:** استمرار الاستجابة الدفاعية للجسم تجاه الضغوط يؤدي لاستنفاد طاقته التكيفية، مما قد

يؤدي للانهياب (وأحياناً الوفاة)

# النظريات المفسرة للاستجابة البشرية للضغوط

1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis: ترى أن الانفعالات السلبية مثل القلق و الخوف هي امتداد لخبرات و صعوبات الحياة الماضية و التي تم التعامل معها في الماضي من خلال آليات الدفاع الفطرية بالطفولة و التي تبدو غير مناسبة للتعامل مع الضغوط الحالية

2- نظرية المواجهة أو الهروب: يعتبر المهاد (Hypothalamus) هو مركز استجابة الفرد للضغوط، حيث يعتبر الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، لكنها قد تكون أحياناً ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي و الفزيولوجي عند تعرضه لضغوط مستمرة و لا يستطيع المواجهة أو الهروب



## النظريات المفسرة للاستجابة البشرية للضغوط

3- نظرية الإدراك المعرفي: حيث أن الفرد يتعايش مع بيئته في علاقة ديناميكية. و أن الاستجابة هي نتيجة تفاعل و تداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة و بين العمليات العقلية المعرفية (و منها طبيعة المنبه و خصائص الشخصية و الخبرة السابقة و درجة الذكاء و المستوى الثقافي للفرد و تقييمه لإمكاناته) التي يستعملها الفرد للتحكم و تحديد أسلوب مقاومة الضغوط



# النظريات المفسرة للاستجابة البشرية للضغوط

4- نظرية النسق النظري (Spiclberger): وتعتمد على الدوافع

حيث أن الضغط الناتج عن حالة ما يكون سبباً في خلق حالة قلق لدى الفرد و التي بدورها تستدعي استجابة تعتمد على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط و كيفية تقييم الفرد لها

5- نظرية العجز المتعلم (Selligman): إذا تزامن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع

اعتقاده بعدم قدرته على التحكم بها أو مواجهتها من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز و السلبية و عدم القيمة

## النظريات المفسرة للاستجابة البشرية للضغوط

6- النظرية البيئشخصية: يمكن للضغوط النفسية أن تنشأ من العلاقات الاجتماعية الغير متوافقة وظيفياً، كما الحال في الاضطرابات الأسرية و الاجتماعية.



جَامِعَة  
الْمَنَارَة

HAMARA UNIVERSITY

# أنواع الضغوط النفسية

## تصنيف Murray

- 1- ضغوط الدونية: مثل القصور البدني أو العقلي
- 2- ضغوط النقص: مثل نقص الممتلكات و نقص العلاقات
- 3- ضغوط متعلقة بالجنس: الاستعراض و الإغراء
- 4- الضغوط الأسرية: عدم استقرار أسري، وفاة أحد الوالدين أو الزوجين
- 5- ضغوط العدوان: سوء معاملة الأقران أو الرؤساء أو سوء المعاملة بين أفراد الأسرة
- 6- ضغوط السيطرة: مثل العقاب القائم على القسوة و القسر

## تصنيف الضغوط النفسية

- **الضغط الإيجابي Eustress:** و هو الضغط الجيد الذي يؤدي و يساعد على تحسين الأداء. و كمية منه تعد ضرورية لمواجهة التحديات و البقاء على قيد الحياة
- **الضغط السلبي Distress:** حيث يشعر الفرد بضعف قدرته على التحمل لاعتباره الضغوط أكبر من طاقته و قدرته، و إذا لم يبادر المرء إلى تخفيفها و التغلب عليها فثمة ما يهدد و يتحول به إلى مرض جسدي (صداع، آلام معدة، أو آلام ظهر، عسر هضم، تشنجات عضلية، ارتفاع ضغط الدم، أرق أو سكري ...الخ) الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء في الحياة اليومية.

# تصنيف الضغوط النفسية

## تصنيف الحواجري

- ضغوط دائمة: تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل مرض مزمن مترافق مع أوضاع صعبة لا تساعد على تحمل الموقف.
- ضغوط مؤقتة: هي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول، غالباً ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم طويلاً. مثل السباقات الرياضية



## الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

### • آثار سلوكية:

- 1- انخفاض مستوى نشاط الفرد، قد يتوقف عن ممارسة هوايته أو تتغير شهيته أو يعاني من زيادة الوزن مثلاً
- 2- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة
- 3- اضطرابات لغوية مثل التلعثم و التأتأة ، أو زيادة تناول الكحول أو المسكنات ، أو الإفراط في التدخين، حركات عصبية مثل قضم الأظافر

# الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

## • الآثار الجسمية:

- هناك الكثير منها، من أكثرها شيوعاً:
- مستوى الرأس و العنق: منها جفاف الفم ، الصداع بأنواعه، صرير الأسنان، آلام الجبهة أو العنق و الفك، توتر عضلات الرقبة
  - مستوى التنفس: تسارع حركات التنفس، آلام صدرية، عسر تنفس، انقطاع النفس
  - مستوى هضمي معوي: فقدان شهية، حموضة، غثيان، امساك، ألم بطني تشنجي، اسهال ، انتفاخ البطن
  - مستوى قلبي وعائي: تسارع القلب، لا تنظيمية، اضطرابات قلبية دورانية، ألم صدري، إغماء

# الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

## • الآثار النفسية:

1- آثار معرفية: زيادة الضغوط تخفض الكفاءة المعرفية و مرونة التفكير لدى الفرد، و تظهر عليه آثار مثل النسيان و صعوبة التركيز و قلة الانتباه، و صعوبة اتخاذ القرارات، و تزايد الأخطاء بسبب ضعف القدرة على معالجة المعلومات و على حل المشكلات و اتخاذ القرارات

2- آثار انفعالية: حيث تظهر علامات الضيق و الكآبة و فقدان الاهتمام و فقدان الصبر و الغضب و سيطرة الوسواس القهرية و الخمول و الملل و الشعور بالاستنزاف و الانفعال مما يؤدي للسلبية و الجمود و سرعة البكاء و فقدان الثقة بالنفس و فقدان الاهتمام بالمظهر الشخصي أو بالآخرين.

# الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

## • آثار خاصة بالعلاقات الشخصية:

حيث تظهر عدم الثقة غير المبررة بالآخرين و لومهم و تصيد أخطائهم و تجاهلهم علناً، و الميل للانسحاب و العزلة.



جَامِعَة  
الْمَنَارَة

HAMARA UNIVERSITY

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تلعب نظرة الشخص إلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها دوراً هاماً، في حين يعتبرها شخص ما على أنها تهديداً لوجوده، ينظر إليها آخر على أنها تحديات.

هناك **ثلاث استراتيجيات أساسية** لمواجهة الضغوط النفسية:

**1- سلوكية:** وهي سلوكيات تعكس محاولة الفرد التعامل مع مصادر الضغط

**2- معرفية:** وهو ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي و ذهني لتقدير أبعاد مصادر الضغط

و درجة خطورتها

**3- تجنب واحجام:** حيث يتجنب المشكلة و لا يتعامل معها مباشرة و لا مع مصدر الضغط



## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- و يمكن مواجهة الضغوط بطرق أخرى كالتركيز على المشكلة (لتغيير خصائصها) أو التركيز على رد الفعل و الانفعال (لتغييره بغية تخفيف الحدة)
- و من طرق مواجهة الضغوط ما يركز على المشكلة و حلها و ابتكار أساليب جديدة في التعامل مع المشكلات و الضغوط التي تولدها.
- و من طرق مواجهة الضغوط البحث عن الدعم الاجتماعي و أسلوب الدعابة و

المرح

# العلاقة بين الضغوط والصحة (الجسمية والنفسية)

- لا تعني الصحة غياب المرض أو الضعف أو العجز. بل الصحة هي حالة من الرفاهية والسعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة (WHO)
- الصحة الجسمية: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان والاحساس الايجابي بالنشاط والقوة والحيوية
- الصحة النفسية: هي تكامل طاقات الفرد الجسمية والاجتماعية والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه



## العلاقة بين الضغوط والصحة (الجسمية والنفسية)

• يعتبر الجسم و النفس كيان متحد، يتأثر كلٍ منهما بالآخر، و ازدياد حدة الضغوط يؤدي لاضطراب التوازن، كما أن خلل الصحة الجسمية يمهد لاضطراب الصحة

النفسية

• ظهور ما يسمى علم المناعة النفسي العصبي (Ader): حيث تتلقى الغدة الكظرية

أوامر من المخ بإفراز الهرمونات المضادة للضغط حين يدرك المخ وجود ضغوط و

تهديدات ، و يستمر الافراز المستمر لهرمونات الضغط مما **يؤدي لإضعاف تأثير**

**الأجسام المضادة والكريات اللمفاوية** وهي العناصر الرئيسية في الجهاز المناعي.

# العلاقة بين الضغوط والصحة (الجسمية والنفسية)

- ان الضبط الداخلي و الشعور بالسيطرة يؤثر إيجاباً في التوازن البيوكيميائي في الجسم و من ثم الاحتفاظ بمستوى مرتفع من الصحة الجسمية.
- في حين افتقاد السيطرة يؤدي إلى افراز ثلاث موصلات عصبية ذات أثر سيئ على الصحة، و هي السيروتونين و الذي من وظائفه تنظيم المزاج و إزالة الألم عن طريق تنشيط إفراز الإندروفينات. و الموصل الثاني هو الدوبامين المسؤول عن الاحساس بالسعادة و اللذة، و الموصل الثالث هو النورابينفرين الذي يؤدي تكسيره في المشابك العصبية إلى حدوث الاكتئاب، كما يزيد افراز الكورتيزول الذي يقلل المناعة

# العلاقة بين الضغوط والصحة (الجسمية والنفسية)

• و ينشأ عن ذلك العديد من الاضطرابات النفسجسمية مثل:

- اضطرابات الجهاز الهضمي (القرحة الهضمية-الكولون العصبي مثلاً)

- اضطرابات الجلد (الصدفية مثلاً)

- اضطرابات الجهاز التنفسي (الربو القصبي مثلاً)

- اضطراب الجهاز الغدي (السكري مثلاً)



جامعة  
المنارة

HAMARA UNIVERSITY



*Copyright by Dalia Fickman*