

## المحاضرة الخامسة

أ.م.د. خلود نزار علي ديب

## الرياضة والضغوط النفسية والبدنية

### الأهداف والمخرجات التعليمية :

في نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادراً على تحقيق المخرجات التعليمية التالية :

- أن يفهم معنى الضغط النفسي ومصادره وكيفية التغلب عليه.
- أن يعرف معنى الضغط البدني ومصادره وكيفية التغلب عليه .
- أن يفهم العلاقة بين الضغط النفسي والضغط البدني.
- أن يدرك دور الرياضة في التخفيف من الضغط البدني والنفسي .

### مقدمة :

الضغوط النفسية شائعة لدى جميع الناس وفي مختلف الأعمار، وكثير من الأحداث تجري على غير ما نرغب فيه، حيث تحدث في كثير من المواقف والمجالات، فهي تحدث في الأسرة ، وفي المدرسة ، وفي الجامعة، وفي العمل أو الوظيفة، وأحياناً يكون الضغط النفسي قصيراً وأحياناً أخرى يكون طويل المدى وعلى فترة زمنية طويلة، وقد يكون ظاهراً أحياناً ويكون ضمناً أو مخفياً في أوقات أخرى، و يختلف عبر الزمن لدى الفرد نفسه، كما أنه يختلف بين الناس. من جهة أخرى فإن ما يعتبر ضغطاً نفسياً لشخص ما ( مثل مواجهة اختبار أو امتحان ما ) قد لا يمثل ضغطاً نفسياً بالنسبة لشخص آخر.

### مفهوم الضغوط النفسية :

تتفاوت الضغوط 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 . ويعرف **الضغط النفسي** بأنه " استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف معين يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة غير قابلة للحل تسبب له إحباطاً وتعيق توازنه وتؤدي إلى استثارة أفكار الفشل والعجز واليأس والاكتئاب " .



## مصادر الضغط النفسي :

- تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الانسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث إنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه، وتقسم إلى :
١. البيئة الطبيعية: وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة.
  ٢. البيئة الاجتماعية: وما تحويه من ضغوط الخلافات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.
  ٣. الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الانتاج، والتفاوت الطبقي .
  ٤. ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الخلاف مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والأجر والتميز غير المبرر .
  ٥. ضغوط المدرسة: والتي تتمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وازدحام الفصول والواجبات الاخرى.



## أعراض الضغط النفسي :

### الأعراض الجسدية:

- صداع متكرر أو نوبات صداع.
- تعب وإرهاق وانخفاض في الطاقة.
- اضطرابات في المعدة (إسهال، إمساك، غثيان، حموضة).
- شد عضلي وآلام في العضلات.
- تسارع نبضات القلب وألم في الصدر.
- ضعف المناعة وزيادة التعرض للعدوى.

### الأعراض النفسية والعاطفية:

- القلق المستمر، الشعور بالذنب، أو المخاوف الشديدة.

- تغيرات مزاجية حادة (حزن، اكتئاب، غضب) .
- صعوبة في التركيز، النسيان، أو التفكير المشوش.
- فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة.
- الشعور بالعجز، الفشل، أو فقدان تقدير الذات .

#### الأعراض السلوكية:

- اضطراب النوم (أرق أو فرط نوم) .
- تغيرات في الشهية (زيادة أو نقصان) .
- العزلة الاجتماعية أو تجنب الأصدقاء والأنشطة.
- التدخين، شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات (للتهرب المؤقت).
- الانعزال عن الواقع، السرحان، و صعوبة في اتخاذ القرارات.



#### آليات معالجة الضغوط النفسية:

يمكن أن تخفف الضغوط النفسية من خلال الإجراءات التالية :

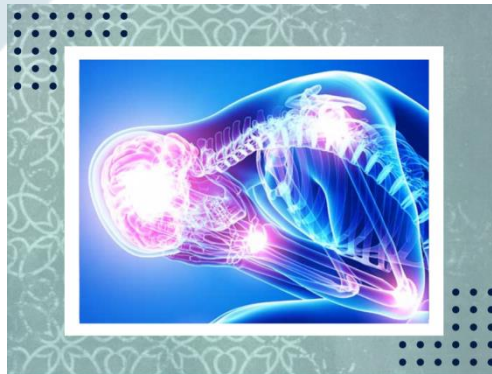
١. إدارة الوقت: من خلال فحص جميع المهام المراد القيام بها، وتحديد الزمن اللازم لإنجازها بدقة مع وضع مهمة كبيرة لإنجازها في الصباح مع ترتيب للأولويات.
٢. تعديل السلوك اليومي بطريقة صحيحة: مثل (عدم الإكثار من شرب المنبهات مثل القهوة، النوم لفترة تتراوح بين ٧ - ٨ ساعات يوميا ، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، عدم تجاهل المشكلات والاعتراف بها كلما ظهرت من خلال مواجهتها، تناول الطعام بفترات منتظمة مع المحافظة على النوعية).
٣. الدعم الاجتماعي: يعد الدعم الاجتماعي عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط ويكون في الغالب من الأسرة والمقربين من الزملاء، من خلال ما يبدوه من ثقة وتفهم للفرد، ومساعدته ومشاركته في مواجهة الأزمات كالفقدان.

٤. التفكير الإيجابي نحو الذات: من خلال (الشعور بالتقبل والحب والاحترام في العلاقة مع الآخرين، وإيجاد حلول لمشاكلهم، والتغير الإيجابي في فلسفة الحياة، تقبل الحياة بحلاوتها ومرارتها، وفتح القلب والعقل للتجارب الجديدة).
٥. تمارين الاسترخاء: يلعب الاسترخاء الجسمي دوراً كبيراً من خلال بعض التمارين التي تساعد في تخفيف الإجهاد أو التوتر ويحد من آثاره السلبية على الجسم.



## الضغوط البدنية :

يُعد الضغط البدني جزءاً لا يتجزأ من مفهوم الضغط العام (Stress) ، حيث يتداخل مع الضغط النفسي في كثير من الأحيان، ويؤثر كل منهما في الآخر بشكل تبادلي. وتُعرّف الضغوط البدنية بأنها " مجموعة الاستجابات الفسيولوجية والميكانيكية التي يتعرض لها الجسم نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تؤدي إلى اختلال في التوازن الحيوي مما يفرض على أجهزة الجسم المختلفة بذل جهد إضافي للتكيف والحفاظة على وظائفها الطبيعية".



## مصادر الضغوط البدنية :

تنشأ الضغوط البدنية نتيجة عدة عوامل، من أبرزها:

١. نمط الحياة الخامل : ويشمل الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات ، قلة الحركة اليومية ، ضعف النشاط العضلي ويُعد هذا النمط من أخطر مسببات الإجهاد البدني المزمن في العصر الحديث.

٢. الإجهاد العضلي والميكانيكي : ويشمل الحركات المتكررة ، وضعيات الجسم الخاطئة ، حمل الأوزان أو الجهد البدني غير المتوازن مما يؤدي إلى آلام العضلات، التشنجات، وإصابات الجهاز الحركي.
٣. اضطرابات النوم : وتشمل قلة ساعات النوم ، عدم انتظام مواعيد النوم ، النوم غير العميق وتؤدي هذه الاضطرابات إلى ضعف التعافي البدني وزيادة الإحساس بالإرهاق.
٤. الإجهاد الفسيولوجي : ويشمل سوء التغذية، الجفاف، نقص الفيتامينات والمعادن وهو ما يؤثر على كفاءة العضلات والجهاز العصبي.
٥. الضغوط البيئية : وتشمل الضوضاء، درجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، التلوث وتؤدي جميعها إلى استنزاف الطاقة الحيوية للجسم.

### الآثار الصحية المترتبة على الضغوط البدنية :

إن استمرار الضغوط البدنية دون تدخل فعال قد يؤدي إلى:

- الإرهاق البدني المزمن .
- آلام أسفل الظهر والرقبة والكتفين .
- الصداع التوترى .
- اضطرابات الجهاز الهضمي .
- ضعف الأداء البدني والدهني .
- انخفاض الإنتاجية الأكاديمية والمهنية .
- زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

### العلاقة بين الضغوط البدنية والضغوط النفسية :

تشير الأبحاث الحديثة إلى وجود علاقة تفاعلية ثنائية الاتجاه بين الضغوط البدنية والنفسية، حيث:

- تؤدي الضغوط البدنية إلى زيادة التوتر النفسي والقلق .
  - يساهم التوتر النفسي في زيادة الشد العضلي والإجهاد الجسدي .
  - يشكّل هذا التفاعل حلقة مفرغة تؤثر سلبيًا على الصحة العامة .
- ومن هنا تبرز أهمية التدخل الرياضي المتكامل كوسيلة فعالة لكسر هذه الحلقة.

### دور النشاط الرياضي في إدارة الضغوط النفسية والبدنية :

أثبتت الدراسات الحديثة أن ممارسة النشاط البدني المنتظم لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية، بل تمتد آثارها الإيجابية لتشمل الصحة الفسيولوجية و النفسية والانفعالية والاجتماعية كما يلي :

## أولاً: الأسس الفسيولوجية لدور النشاط الرياضي في تقليل الضغوط :

يسهم النشاط الرياضي في إدارة الضغوط من خلال مجموعة من الآليات الفسيولوجية المتكاملة، من أبرزها:  
التوازن الهرموني : وذلك من خلال :

- زيادة إفراز الإندورفين والسيروتونين والدوبامين، وهي هرمونات مرتبطة بالسعادة وتحسين المزاج.
- خفض مستويات هرمون الكورتيزول المرتبط بالإجهاد والضغط النفسي.
- تحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي : من خلال :
  - زيادة تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى الدماغ.
  - تحسين كفاءة القلب والرئتين، مما يقلل الإحساس بالإرهاق البدني.
- تعزيز عمليات الاستشفاء البدني : من خلال :
  - تحسين التعافي العضلي.
  - تقليل التشنجات والآلام الناتجة عن الإجهاد.

## ثانياً : الآليات النفسية والمعرفية للنشاط الرياضي في إدارة الضغوط :

لا يقتصر تأثير النشاط الرياضي على الجانب الفسيولوجي، بل يمتد ليشمل أبعاداً نفسية ومعرفية متعددة، من أهمها:

1. تحسين الحالة المزاجية : من خلال تقليل مشاعر القلق والتوتر والمساهمة في الوقاية من الاكتئاب.
2. تعزيز تقدير الذات والكفاءة الشخصية : من خلال الشعور بالإنجاز والقدرة على التحكم وتحسين صورة الفرد عن ذاته الجسدية والنفسية.
3. تنمية مهارات التكيف مع الضغوط : من خلال تحسين القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة وتعزيز المرونة النفسية.
4. تحسين الوظائف المعرفية : من خلال زيادة التركيز والانتباه وتحسين الذاكرة والوظائف التنفيذية للدماغ.



## أنواع الأنشطة الرياضية المفيدة لإدارة الضغوط :

- الأنشطة الهوائية : مثل المشي السريع، الجري الخفيف، ركوب الدراجة، السباحة.

- تمارين القوة والمقاومة : مثل تمارين الأوزان الخفيفة ، تمارين وزن الجسم (Squats, Push-ups) ، تمارين المطاط المقاوم
- تمارين التمدد والاستطالة .
- اليوغا (Yoga) .
- تمارين التنفس والاسترخاء : مثل التنفس العميق ، التنفس البطني ، الاسترخاء العضلي التدريجي .
- الأنشطة الرياضية الجماعية : مثل كرة القدم ، كرة السلة ، الأنشطة الترفيهية الجماعية
- الأنشطة الرياضية في الطبيعة مثل: المشي في الحدائق الجري في الأماكن المفتوحة التمارين في الهواء الطلق



## الخاتمة

إن النشاط الرياضي ليس مجرد وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، بل هو أداة علاجية نفسية فعالة تساعد الفرد على التوازن النفسي والجسدي، وتعزز قدرته على مواجهة ضغوط الحياة بثقة ومرونة.

## ما الذي يستفيده الطالب ؟

- فهم معنى الضغط النفسي ومصادره وكيفية التغلب عليه.
- معرفة معنى الضغط البدني ومصادره وكيفية التغلب عليه .
- فهم العلاقة بين الضغط النفسي والضغط البدني.
- فهم دور الرياضة في التخفيف من الضغط البدني والنفسي .

بالتوفيق .....انتهت المحاضرة