

الفصل
الأول

الضغوط
نظرة شاملة



الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، والتأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

يعرفها سيللي (Sely):

بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

ويعرفها ميكانيك (Mikanic):

بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة، والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.

أما إبراهيم:

فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

إنّ هذه المفاهيم الذي شاع استخدامها في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارتها من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load).

ومنذ العصور الإسلامية المبكرة كان من بديهيات الممارسة الطبية لدى

الأطباء والعلماء المسلمين، البحث النشط عن العوامل النفسية التي تساعد على الشفاء أو تعيقه.

ويمكن النظر للضغط النفسي من وجهتين وهما:

الأولى: النظر إلى الضغط النفسي على أنه العامل الحاسم والمفجر أو المرسب للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية، وكثيراً ما ينظر إليه على أنه نقطة الماء التي جعلت الإناء يطفح، وذلك عند شخصية مهياة وذات استعداد للوقوع في الاضطراب، وهكذا تكون حادثة وفاة عزيز أو خسارة تجارية أو صدمة عاطفية، بمثابة المثير الضاغط (Stimulus Stressor)، والأخيرة التي ظهرت بعده الأعراض على شكل زملة مرضية.

الثانية: ترى أنه ينظر إلى الضغط ليس على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض، بل على أنه استجابة Response تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة في أجهزة الجسم المختلفة، وقد بين ذلك العالم الفسيولوجي هانز سيليا (Hans Selye) عام ١٩٥٠م، من خلال ما أسماه «زملة التكيف العام».

وعندما تحدث ردود الفعل والتغيرات الكيميائية والعضوية الناتجة عن التعرض للضغوط الشديدة تسمى بالاضطرابات النفسجسمية أو السيكوسوماتية (Psychosomatic Disorders)، وقد عرفها الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع إلى أن الاضطرابات السيكوسوماتية أو النفسجسمية على أنها أعراض عضوية ناتجة عن عوامل انفعالية، وأن هذه العوامل هي الضغط أو الشدة النفسية، وتضم الاضطرابات السيكوسوماتية مدى واسعاً يشمل: الصداع، والربو، وقرحة المعدة والأمعاء، ومرض السكر، وضغط الدم، وغيرها.

ويعتبر اهتمام ابن سينا، والرازي، وغيرهم من الأطباء العرب، بالعوامل المعجلة بالشفاء والصحة بما فيها العادات الشخصية والطبية والاعتدال في المأكل والمشرب، والإيمان، والسلام النفسي، والنوم الجيد دليل قوي على أنهم أدركوا التداخل والتفاعل الحيوي القوي بين الصحة النفسية والمرض الجسمي، وهذه الصلة بين ما هو نفسي وما هو جسمي لا تزال تمثل إحدى التحديات المعاصرة أمام العلوم الطبية والنفسية الحديثة، وقد أصبح هذا الموضوع الآن من الموضوعات المثيرة في الممارسة الطبية والبحث النفسي في مجالات الطب البشري، والطب السلوكي، لمعرفة علاقة الضغط النفسي (Psychological Stress) بالأمراض النفسجسمية (Psychosomatic Disorders).

وفي بداية القرن العشرين عندما انفصل علم النفس عن الفلسفة، وأثبت استقلاله كعلم منفصل بدأت الأبحاث على يد (هانز سيلبي) الطبيب الكندي في العام ١٩٥٦م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد ووضع نظرية الضغط النفسي.

نظرية الضغط النفسي:

وضعها العالم هانز سيلبي (Hans Seley) وهو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع، وأعطاه أرضية علمية وافية، ووضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الإنسان والحيوان، وقد بيّن أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطراباً في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسئولة عن الأمراض أو الاضطرابات النفسجسمية Psychosomatic Disorders، الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، وقد أطلق (سيلبي) على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم: زملة التكيف العام

(General Adaptation Syndrome).

هذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: وتُسمى الاستجابة للإنذار Alarm Response:

وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة لهذا التعرض الذي لم يكن مهياً لها، مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

وفي هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي الودي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم؛ إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاها لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وهذه الأعراض تكون مؤقتة، ويعود الجسم إلى شبه حالته الأولى بعد اختفاء المثير.

أما إذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية..

وتُسمى مرحلة المقاومة Resistance Stage:

وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها.

وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية أو النفسجسمية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كافٍ، ويؤدي التعرض المستمر

للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، وهنا تظهر مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية دون أن يتوفر لها سبب عضوي عند الفحص (يشكو المريض، ولا يستطيع الطبيب التفسير).

المرحلة الثالثة: مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنزاف الطاقة)

:Stage Exhaustion

تحدث مع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة، ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل، فيصاب الشخص بالأمراض المزمنة، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

ونخلص إلى القول بأن الأمر يتوقف على عدد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه، كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة؛ فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها، وحالات الجوع والعطش، والنشاط العضلي الزائد، والإصابة الميكروبية، والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما نسميه بحالة الضغط النفسي أو الشدة النفسية (state of Stress).

ومن هنا نجد أن الجسم يتفاعل مع الضغوط

شئنا أم أبينا، ولكن عدم وعينا بذلك يجعل التفاعل

لا إراديًا، بينما وعينا به يحوله إلى تفاعل إرادي

ومنضبط.

كيف تتكون الضغوط؟

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية كالحساسية الزائدة، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، والعلاقة مع الأصدقاء، والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ، وتسمى ضغوطاً خارجيةً.

يقول دافيدوف: حتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

* * *