

الفصل الثالث

تأثير الضغوط



التغيرات التي تحدث مع الضغوط:

يؤمن العلماء الذين يدرسون الضغوط بأن المواقف التي تسبب الضغوط تكون أكثر ميلاً للتدمير إذا لم يستطع الإنسان التنبؤ بها والسيطرة عليها، مثل العمل في بيئة تفرض عليك مسئوليات جسمية، ولكنها لا تمنحك سوى قدرة محدودة للسيطرة على إدارة هذه المسئوليات.

الضغوط أيضا تسبب أثاراً سلبية عليك إذا افتقدت الدعم الاجتماعي أو انتابك قلق على المستوى الشخصي أو المالي أو في أي منحي آخر من مناحي الحياة.

ردُّ الفعل يكون بالقتال أو الهروب: فمهما كان مصدر الضغوط، فإنها تعمل على حدث رد فعل هرموني يعرف باسم رد الفعل بالقتال أو الهروب، وفي هذا النوع من ردود الأفعال، يرسل المخ إشارات عصبية إلى الغدة الكظرية فيأمرها بإفراز هرموني الإبينفرين (الأدرينالين) والنورابينفرين (النور أدرينالين)، وهذه الهرمونات تجعل العضلات أكثر توترًا، وترفع من سرعة ضربات القلب وضغط الدم وترفع سرعة التنفس.

وتزيد من معدل تدفق الدم إلى الجلد، وكذلك معدل إفراز العرق، فأى شخص يواجه موقفًا يشعر فيه بالضغط مثل التحدث أمام الجمهور سوف يدرك بوجود هذه السمات باعتبارها رد فعل تلقائي من الجسم تجاه الموقف، إن رد الفعل سواء بالقتال أو بالهروب مصطلحها مأخوذ من رد فعل الحيوانات أثناء استعدادها للاستجابة لأخطار من حولها، وهذه بهدف إعداد الكائنات لإرادياً للاستجابة إما بالقتال أو بالهرب، ورد الفعل القتال أو الهروب لا يميز بين

التهديد البدني المادي وبين ضغوط الحياة اليومية.

وعندما يتكرر رد فعل (القتال أو الهروب) بشكل متكرر في غياب حالة الطوارئ الفعلية قد يزيد خطر الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بالضغط والتوتر العصبي النفسي.

ومن المهم إيجاد السبل التي نتحكم بها في الجوانب الضارة من هذا النوع من ردود الأفعال، وأن نعمل على معادلة الآثار السلبية لضغوط الحياة المعاصرة على صحتنا وعافيتنا.

عادةً عندما يسيطر التوتر النفسي على شخص ما عندئذ لا يستطيع الإنسان أن يفكر بشكل سليم، وحينئذٍ تصبح ردود أفعاله مبالغ فيها أو غير طبيعية، ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسمية والنفسية معاً.

ويؤدي التعرض المتزايد للتوتر كل يوم إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات التي ينجم عنها ارتفاع في ضغط الدم والإصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والمخ وحدوث الجلطة، إضافة إلى ذلك يمكن أن يصاب الشخص بـ:

❶ الاضطرابات الهضمية، كأمراض القولون والمعدة.

❷ الاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب كما أنها تسبب شعوراً، بالعصبية الزائدة والقلق، كما قد يصاب الفرد بحالات من الغضب غير المبررة وشعور بالإرهاق وخلل في التصرفات.

❸ فقدان الرغبة في العمل، وفي الحياة أيضاً.

وقد ينتج عنها تشنج في العضلات، مما يسبب الصداع وآلام الظهر والفك والمعدة وعسر الهضم واضطراب حركة القولون والإصابة بالقرحة.

كما أنها تظهر على بعض الأشخاص من خلال الشراهة في الأكل والشرب.

وهناك عديد من الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة بين نوع الضغوط، وارتباطها بنوع الاضطراب المتوقع حدوثه، وذلك كما يلي:

④ الضغوط المزمنة تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم.

④ ضغوط العمل تؤدي إلى أمراض القلب.

④ ضغوط حادة مفاجئة (طلاق/ موت/ اغتصاب) تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي، ومن ثم السرطانات، أو ردود الفعل العنيفة مثل الانتحار أو القتل.

④ ضغوط القلق على المستقبل تؤدي إلى قرحة المعدة.

④ ضغوط الخوف والغضب تؤدي إلى أمراض الربو.

④ الضغوط الجسمية تؤدي إلى الاكتئاب.

العلامات الدالة على الضغوط:

④ اضطراب النوم أو الهضم أو التنفس.

④ زيادة ضربات القلب دون تفسير طبي واضح.

④ القلق على أمور لا تستدعي القلق.

④ الحزن الشديد بدون أسباب واضحة.

④ التوتر الدائم.

④ الغضب أو الانفعالات المبالغ فيها لأتفه الأسباب.

④ الشعور السريع بالإجهاد.

العوامل التي تساعد على زيادة تأثير الضغوط على الصحة النفسية:

- ④ وجود اضطرابات انفعالية (قلق / غضب / اكتئاب).
- ④ الشخصية الانطوائية.
- ④ ضعف المهارات الشخصية والمهنية والاجتماعية للفرد.
- ④ التقدير المعرفي للضغوط (أي: كيف يفسر ويفهم الفرد هذه الضغوط؟ وكيف يدركها؟ وكيف يتعامل معها؟).
- ④ الخبرات الشخصية السابقة؛ (فمثلاً من تعامل مع حادثة طلاق سابقة سوف يستقبل حادثة طلاق حالية بطريقة أسهل).

آثار الضغوط على كل من الجسد والعقل والسلوك:

عدم القدرة على التخلص من الضغوط بشكل صحيح يؤثر على الإنسان في كل جوانبه.

على المستوى الجسدي:

زيادة القلق الناتج عن الضغط يترجم بشكل أعراض جسدية متعددة، مثل: (قرحة المعدة - اضطرابات الغدة الدرقية - سقوط الشعر - تشنج القولون - البول السكري - آلام الأسنان - ضغط الدم - الحساسية الجلدية - التهاب المفاصل - أمراض القلب).

على مستوى العقل:

قلة الانتباه والتركيز مما يؤدي إلى تشوش التفكير وضعف الذاكرة، ضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم مما يزيد من القرارات غير المتزنة.

على مستوى السلوك:

١- **تقلل عتبة الانفعال**، فيثور لأتفه الأسباب مما يؤدي إلى الندم على بعض السلوكيات.

٢- **الغضب والعنف**: قد يكون وليد الإحباط، وقد نشأ عن ذلك ما يعرف بنظرية ارتباط الإحباط بالعنف، والتي تفترض أنه عندما يشعر الإنسان بأن الجهد الذي بذله من أجل الوصول لهدف معين قد تعرقل أو حيل بينه وبين تحقيقه يتولد دافع العنف لديه، ويكون هناك رغبة شديدة في تحطيم الشيء أو الإنسان الذي تسبب في حدوث هذا الإحباط.

وهو ما يشير إلى زيادة العنف المجتمعي والطائفي في مصر في الفترة الأخيرة، وذلك لوجود الإحباط العام الذي يتمثل في فقدان الأمل في المستقبل على كل المستويات (الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية)، بجانب الإحباط الخاص لكل فئة أو طائفة أو فرد.

٣- **يميل الشخص نحو العزلة والابتعاد عن الناس**.

٤- **زيادة الاندفاعية في السلوك سواء بالكلام أو الأفعال**، مما يؤدي بسهولة إلى الوقوع في أخطاء.

الضغوط تؤدي إلى زيادة حب الشباب:

خلصت بعض الأبحاث إلى أن الضغوط قد تؤدي إلى تدهور حالة الإصابة بحب الشباب، كما أن طلاب الجامعات المصابون بحب الشباب قد تسوء حالتهم أثناء فترة الإمتحانات، ويعد حب الشباب أكثر الأمراض الجلدية انتشاراً، ويتعرض نحو ٨٥% من المواطنين للإصابة بحب الشباب في أوقات معينة على مدار حياتهم، وبالرغم من أن المرض منتشر على نطاق واسع إلا أنه لا يزال

هناك غموض بشأن أسباب الإصابة به، والعوامل التي تؤدي إلى تدهور الحالة. ويرى الكثير من العلماء أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بحب الشباب، إلا أن الأبحاث في هذا الصدد لم تكن كافية لدعم صحة هذه الاعتقاد. وفي دراسة أليكسا كيمبل وآخرون في جامعة ستانفورد على ٢٢ طالباً بالجامعة مصابون بحب الشباب بدرجات متفاوتة، ونشرت في صحيفة «Archive of Dermatology»، وجدت أن حب الشباب يزداد لدى الطلاب في الفترة التي تسبق الإمتحانات، أي قبل شهر تقريباً من الامتحانات، وتشتد الحالة مرة أخرى أثناء فترة الامتحانات، أي قبل ثلاثة أيام من الامتحانات، وتستمر حتى بعد سبعة أيام بعد انتهاء الامتحانات، وكان الطلاب يجيبون على استبيان أثناء الفترتين اللتين خضعا خلالهما للفحص لمعرفة مستوى الضغوط التي يشعرون بها، واكتشف الباحثون أن حب الشباب لدى الطلاب كان يزداد سوءاً أثناء فترة الامتحانات حيث كانت معدلات الضغوط التي كانوا يشعرون بها أعلى.

ولا تزال الصلة بين الضغوط وحب الشباب غير مؤكدة عند النظر إلى عوامل أخرى مثل تغيير عدد ساعات النوم والنظام الغذائي وعدد الوجبات التي يتناولها الفرد في اليوم.

وقال الباحثون:

إنّ نتائج البحث لا تثبت أن الضغوط تسبب الإصابة بحب الشباب مباشرة، «لكن مما لا شك فيه أن العلاقة التي تمّ رصدها ترجع في الأساس إلى أن تدهور حالة حب الشباب مرتبط بزيادة الضغوط على الأرجح».

هناك بعض النظريات التي تفسر أسباب سوء حالة الإصابة بحب الشباب عند التعرض للضغوط، فبعض الباحثون يرون أن الضغوط تؤدي إلى تحفيز إفراز بعض الهرمونات التي تعمل على تدهور حالة الإصابة بحب الشباب، وذلك عن طريق مضاعفة إنتاج مواد زيتية من الغدد الموجودة تحت سطح الجلد.

ويري آخرون أن الضغوط تؤدي إلى زيادة إنتاج مواد كيميائية تعمل على زيادة الحبوب.

وتوصل الباحثون أيضاً إلى أن الضغوط يمكن أن تسبب الإصابة بأمراض جلدية أخرى مثل الصدفية والثعلبة.

علاقة الضغوط بالتئام الجروح:

ترى الأبحاث أن الضغوط تؤدي إلى إبطاء عملية التئام الجروح بنسبة ٤٠ بالمائة.

علاقة الضغوط بخلايا المخ:

أظهرت دراسات حديثة على الفئران أن كل موقف يشكل ضغط اجتماعي قد يسهم في مشكلات أكاديمية أو نفسية؛ لأنه يساعد في تدمير بعض الخلايا العصبية في منطقة المخ المسؤولة عن وظائف التعلم والذاكرة والمشاعر.

ففي دراسة الدكتور دانييل بيترسون من جامعة روزاليند فرانكلين بشيكاغو، والتي نشرت في من مجلة العلوم العصبية مارس ٢٠٠٧م على الفئران الصغيرة بعد تعرضها لضغوط مواجهة فئران كبيرة ومتوحشة وجدت الدراسة أن هذا يمنع تكون خلايا عصبية جديدة، مما ترك الفئران الصغيرة بخلايا عصبية أقل لوظائف التعلم والمشاعر.

ووفقاً لما قاله مؤلف الدراسة أن التأثير السلبي لنقص تكوين الخلايا

العصبية قد يكون أحد أسباب المشكلات الأكاديمية أو النفسية.

وبالرغم من أن دمار الخلايا المرتبط بالضغط الاجتماعي لا يحدث فوراً إلا أنه دليل قاطع على تأثير الضغوط الاجتماعية على نمو الخلايا العصبية، كما يسمح بوجود وقت كافٍ للعلاج النفسي بعد المعاناة من نوبات ضغط اجتماعي مرتفعة.

وفي دراسة أخرى أجراها تيلي زد. بارام من جامعة كاليفورنيا بايرفين وزملائه عن علاقة الضغوط بانخفاض القدرات العقلية، وهي دراسة أجريت على الفئران أيضاً حيث أشارت إلى أن التعرض لضغوط نفسية لفترة قصيرة خلال مرحلة الطفولة يمكن أن يؤدي إلى ضعف في التعلم والذاكرة وانخفاض في القدرات الإدراكية في مرحلة منتصف العمر.

ويعتقد أن الدراسة هي الأولى التي تظهر أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في مستهل العمر يمكن أن تكون بداية لانخفاض بطيء في الاتصالات بين خلايا المخ في فترة البلوغ، ويقع هذا العجز في الإشارات بالنسبة لخلايا المخ في المنطقة المسؤولة عن التعلم والتخزين، واستدعاء ما تمّ تعلمه من الذاكرة.

كما وجدت الدراسة أن تدهور العناصر المعيشية في الأقفاص حيث يعيش الفئران حديثي الولادة مع أمهاتهم أدى إلى تعرض كلا من الأمهات وصغارهن إلى ضغوط نفسية، وذكر الباحثون في دورية العلوم العصبية أن كافة الأدلة على هذه الضغوط تلاشت مع وصول الصغار إلى مرحلة البلوغ.

ومع ذلك ومع بلوغ مرحلة منتصف العمر بدأت الفئران التي تعرضت لضغوط في مستهل حياتها في إبداء عجز في قدرتها على تذكر مواقع الأشياء التي شاهدها في السابق، كما واجهت تلك الفئران مشكلات في إدراك الأشياء التي اعترضتها في الأيام السابقة، وتسوء هذه المشكلات مع تقدم الفئران في العمر، وتتطور على نحو أكثر سرعة عنها بالنسبة للفئران التي نشأت منذ

الأسبوع الأول لها في بيئة مطابقة لظروفها المعيشية.

وأضاف د. بارام أن الأسس الخلوية لهذه المشكلات في الإدراك تأتي نتيجة للتغير في التركيبة الدقيقة لخلايا المخ، مما يؤدي إلى ضعف في قدرتها على تعزيز اتصالاتها كما يحدث في العادة خلال عملية التعلم.

ولاحظ بارام أن ما يزيد على ٥٠٪ من أطفال العالم ينشئون تحت ظروف تتسم بالتوتر، وأشار الباحث إلى أنه «بينما يجري الاشتباه في أن تؤدي الضغوط التي يتعرض لها الفئران في مقتبل العمر إلى ضعف لاحق في الإدراك فإنه من غير الممكن تأكيد هذه الشكوك بالنسبة للدراسات التي تجرى على البشر نظراً لأن الخلفية الوراثية للأطفال أو غيرها من العوامل المتداخلة تجعل من هذه التحليلات أمراً في غاية التعقيد».

وأضاف «على مدار العقد السابق تعلمنا بقدر هائل الكيفية التي تقوم بها الجينات بتشكيل عقولنا، ونحن الآن بحاجة إلى تعزيز فهمنا لكيفية تأثير الخبرة والإشارات البيئية خاصة في مقتبل العمر على وظائف الإدراك، وعلى سلوكيتنا في الحياة».

وتشير الدراسات أن الأطفال المتعرضين للضغوط يظهرون اضطراباً معرفياً مرتبط بتأخر في النمو وعيوب في اللغة والكلام، وعادةً ما يصعب عليهم أن يعبروا عن مشاعرهم، فنجد تأخراً في اللغة خاصة فيما يتعلق بطرق التعبير اللفظي؛ إذ إن اللغة لا تستخدم كوسيلة للتعبير عن الأفكار والمقاصد والمشاعر فقط، بل كوسيلة لتحاشي العقاب، وتنخفض درجات الطفل في مقاييس الوظائف العقلية العامة، وحينما يصل الطفل إلى سن الكمون يفشل في إظهار تطور نمو الأنا، وفي تطوير ميكانزمات الكمون التي تمكن الأطفال العاديين من مقاومة القلق سواء كان من مصادره الداخلية أو الخارجية.

وينتشر الصرع الكاذب (Pseudosiezer) في المرضى الذين تعرضوا للضغوط النفسية أثناء الطفولة بسبب العنف حيث وجدت الدراسة أن ٨٨ ٪ من أفراد العينة تعرضوا للإساءة الجنسية أثناء الطفولة، ٧٠ ٪ تعرضوا للإساءة البدنية، وبدأت أعراض الصرع الكاذب في ٢٢ ٪ من أفراد العينة بعد حدوث اغتصاب أو محاولة اغتصاب.

وفي دراستها على المراهقين أكدت سوزان أندرسن وزملائها بجامعة هارفارد أن الضغوط على المراهقين تسبب انخفاض مستوى بروتين رئيسي في قرن آمون (سينا بنتوفيزين)، وهو أحد البروتينات المسؤولة عن التعلم والتذكر، ويستخدم هذا البروتين في قياس عدد وصلات خلايا المخ، ويشير نقص البروتين إلى انخفاض نشاط المخ، وأعلى نسبة من هذا البروتين تكون بين (١٨ - ٢٠ سنة)، وهذا يفسر صغر حجم قرن آمون في الكبر لمن تعرض لضغوط نفسية في الطفولة أو المراهقة.

الضغوط والاضطرابات النفسية:

كشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة ساينس الأسبوعية، والتي أجريت بجامعة يال الأميركية أن بعض أنواع الضغط النفسي قد تتسبب في إفراز أحد الإنزيمات المؤثرة على وظائف المخ العليا، وأشارت الدراسة إلى أن الغنزيم هو بروتين (كيناس - سي بي كي سي)، وهي المادة ذاتها التي يلقي باللائمة عليها في ظهور الاضطراب الوجداني ثنائي القطب والفصام (شيزوفرنيا).

وقال الباحثون في دراستهم أن الضغط النفسي يمكن أن يؤدي إلى زيادة في نشاط إنزيم بي كي سي إضافة إلى اضطرابات التركيز وعدم القدرة على الحكم على الأمور والاندفاع، واعتلال التفكير وجميعها مرتبطة بمنطقة المخ.

كما أظهرت الدراسة أن التعرض لضغط نفسي خفيف قد يرفع نسبة إفراز البي كي سي مما قد يعمل على تفاقم أعراض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب المعروف باسم مرض الاكتئاب الهوسي ومرض الفصام.

وأكدت الدراسة أن مثبطات الإنزيم المذكور قد تساعد في تصحيح الأعراض.

ولقد قام الكاتب بعمل عدد من الأبحاث عن علاقة الضغوط الناتجة عن العنف الأسري أو المدرسي بالاضطرابات النفسية، وكانت نتائج إحدى الدراسات كالتالي: حدوث الإساءة أثناء الطفولة يؤدي إلى زيادة معدل حدوث اضطرابات الجسدنة ٢, ٣ ضعفاً مقارنةً بعدم وجود هذه الخبرة، والاضطرابات الاكتئابية ١, ٢ ضعفاً، واضطراب الاكتئاب الجسيم ١, ٢ ضعفاً، واضطراب التأقلم مع مزاج حزين (عدم التكيف العملي والاجتماعي) ١, ٢ ضعفاً، واضطراب التحول (الأمراض الهستيرية) ١, ٢ ضعفاً، واضطراب المخاوف الاجتماعية ١, ٦ ضعفاً، وينتشر اضطراب الاكتئاب الجسيم والجسدنة والتحول في المرضى الذين تعرضوا للإساءة الجسدية في حين يزيد معدل انتشار الاكتئاب الجسيم بين المرضى الذين تعرضوا للإساءة النفسية، بينما تنتشر الاضطرابات التحولية واضطرابات الاكتئاب المزمن بين من تعرضوا للإساءة الجنسية، أما من تعرضوا لأنواع متعددة من الإساءة؛ فقد زاد بينهم معدل انتشار اضطراب التأقلم مع مزاج حزين.

وفي دراسة ثانية للكاتب وجد أن ٨, ٧٥٪ من أفراد العينة يعانون من الاضطرابات النفسية (٣, ٦٥٪ ذكور، ٦, ٨٤٪ إناث)، تعتبر الاضطرابات الاكتئابية هي الأكثر انتشاراً ٩, ٤٦٪ (١, ٤٨٪ ذكور، ٦, ٤٦٪ إناث)، يليها اضطرابات القلق ٥, ٢٨٪ (٤, ٢٨٪ ذكور، ٦, ٢٨٪ إناث).

وفي دراسة عن الضغوط الناتجة عن الأمراض المزمنة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وجد شحاته وآخرون ٢٠٠٦ أن الاكتئاب ينتشر بين مرضى السدة الرئوية المزمنة بنسبة ٢٨٪، ٢٦٪ في مرضى داء السكري.

وهناك العديد من الآثار النفسية والاجتماعية التي تم الإشارة إليها بتفاصيل في كتاب «العنف الأسري» الصادر لنفس الكاتب.

الضغوط والسرطان:

تشير الدراسات البحثية أن هناك زيادة في حدوث أمراض السرطان بشكل عام وسرطان الثدي خاصة، وقد ارتبط هذا المرض بالعديد من الأسباب المختلفة مثل المكان والوسط الذي يعيش فيه الإنسان (البيئة)، حيث إن تلوث الهواء والماء والأكل بأي مواد كيميائية له تأثير كبير على حدوث السرطان، كما أن الضغوط النفسية والغضب والتوتر له ارتباط مباشر بحدوث خلل في بعض الهرمونات والإنزيمات، مما قد يؤدي إلى حدوث هذا المرض الخطير.

كما أن هناك بعض الدراسات التي تشير إلى إدخال بعض المواد السامة مثل التدخين والكحول والمخدرات إلى الجسم يؤثر على زيادة احتمال الإصابة بالسرطان، ولقد لوحظ أن لتوازن الهرمونات في الدم عند المرأة دوراً كبيراً في احتمال إصابتها بمرض سرطان الثدي، وأهم هذه الهرمونات هو هرمون الاستروجين (estrogen)، وهرمون البروجسترون، حيث إن اختلال هذا التوازن له ارتباط كبير في تطور سرعة نمو الخلايا، ولقد لوحظ أن السيدات اللاتي يصبن بسرطان الثدي كان هناك زيادة في تركيز هرمون الاستروجين في أجسامهم، حيث إن زيادة تركيز هرمون الاستروجين في الجسم يسبب نمو غير طبيعي للخلية وزيادة في تكاثر هذه الخلايا.

كما لوحظ أن الضغوط والاضطرابات النفسية والسرعة في رتم الحياة تساهم في خلل توازن هذا الهرمون، حيث إنها تساهم في إنقاص والحد من إنتاج البرجنيلون (progenolone)، وهى المادة التي تنتج هرمون البرجسترون من خلال الأيض الداخلي في الجسم مما يعيق من إنتاج هرمون البروجسترون في الدم، وبالتالي يعطي فرصة أن يصبح هرمون الاستروجين هو المسيطر مما يؤدي إلى حدوث مشاكل الخلايا، وقد يسبب خلايا سرطانية، وخاصةً في خلايا الثدي عند المرأة مما يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

كما لوحظ أن اضطرابات هرمونات الأدرنالين (adrenalin) ترفع من تركيز الاستروجين في الدم وهرمون الأدرينالين له علاقة قوية جداً بالضغوط كما أسلفنا.

الضغوط والقلولون العصبي:

كثيراً ما نسمع عن القولون، وخاصةً القولون العصبي، إلا أننا كثيراً ما نجهل ما أسبابه وأعراضه وتشخيصه، والقولون العصبي مرض يصيب الأمعاء الغليظة، ويؤدي إلى اختلال في وظيفتها دون أن يكون هناك أي مظاهر عضوية، ولذلك نعتبره مرضاً وظيفياً، وليس مرضاً عضوياً، وهناك نوعان من القولون العصبي، الأول يتميز غالباً بالإمساك، أما الثاني فيتميز بالإسهال.

ومرض القولون العصبي يحدث نتيجة لمجموعة من العوامل، وليس لسبب وحيد، فالعوامل والضغوط النفسية تؤثر سلباً على الفرد والقولون «الأمعاء الغليظة» من أهم الأعضاء التي تتأثر بهذه الضغوط.

وهناك أيضاً النظرية العصبية التي تعتبر الأعصاب المتحركة في حركة القولون هي المسؤولة عن هذا التغير الوظيفي، وهى الأعصاب اللاإرادية (السيمبثاوي، الجار سيمبثاوي)، وقد أشرنا لدورها سابقاً في الضغوط في نظرية القتال والهروب.

وحديثاً هناك النظرية الكيميائية التي تعتبر أن التفاعل غير الطبيعي لمادة السيروتونين في القولون تسبب آلام وتقلصات.

وتكون أعراض القولون العصبي على هيئة آلام وتقلصات في البطن والإحساس بالامتلاء وعسر الهضم والإحساس بالانتفاخ والغازات بداخل البطن إضافةً إلى عدم انتظام الإخراج بمعنى حدوث إمساك أو إسهال أو فترات متناوبة من كليهما، وعموماً يكون المريض أفضل بعد الإخراج أو عند الصيام، وتسوء حالته بعد الأكل، وخاصةً بعد أنواع معينة من المأكولات.

وينتشر الاضطراب في النساء ضعف الرجال؛ لأنهن أكثر عرضةً للضغوط النفسية اليومية.

وقد تحدث مضاعفات أكثر خطورةً، ولذلك يجب أن يتم التشخيص الصحيح للمريض قبل البدء في العلاج، وهذه الأمراض هي أمراض القولون التقرحية، وهي نوع من التهابات القولون المزمنة التي تحتاج إلى علاجات خاصة، وأعراض هذا النوع تكون آلاماً أكثر حدةً من القولون العصبي، وحدوث نوبات من الإسهال تمتد لفترة أطول، وقد يصاحبها خروج دم من الشرج مع البراز أو حتى دون خروج البراز، كما أن هذا الإسهال يحدث أثناء النوم، فيضطر المريض إلى الاستيقاظ للإخراج، وهناك أيضاً الزوائد اللحمية التي تؤدي إلى آلام بمكان محدد ودائم لا يتغير، وقد تكون مع خروج دم بالبراز.

يعتبر مرض القولون العصبي مرض ليس خطيراً، ولا يكون له أي مضاعفات كما أنه لا يتطور ولا تزيد حدته، وبالنسبة لعلاجه فيجب الاهتمام بالحالة النفسية، وعمل تمارين الاسترخاء وعدم تراكم المنغصات، وتعتبر التعامل مع الضغوط النفسية من العوامل المهمة في تخفيف أعراض المرض إضافةً إلى وجود علاجات خاصة لكل مريض، وذلك حسب الأعراض التي يعاني منها،

كما ينصح المرضى بالإكثار من شرب السوائل والتوقف عن المنبهات الحادة كالتدخين والكافيين والابتعاد عن الأطعمة التي تزيد من الغازات بداخل البطن مثل البقول والبصل والثوم وبعض الأطعمة الأخرى المتعارف عليها أنها تزيد حدة الآلام مثل المحشيات والبادنجان، أما الألبان ومشتقاتها؛ فهي عادة ما تزيد من أعراض المرض، فننصح بتجنبها أثناء الفترات الحادة إلا إذا لاحظ المريض أنه لا يتأثر عند تناولها، كما أننا ننصح بزيادة الألياف في الوجبات تدريجياً خاصةً للذين يعانون من الإمساك مع القولون العصبي.

علاقة الضغوط النفسية بالصحة الإنجابية:

في دراسة أجراها الكاتب وآخرون على بنات وسيدات منشئة ناصر عام ٢٠٠٥م، واللاتي يتعرضن للضغوط النفسية الناتجة عن العنف اللفظي أو البدني تبين أن العنف اضطرابات الدورة الشهرية بنسبة ٩، ٨٣٪، حيث يزداد عدد أيام الدورة الشهرية في ٦، ٧٤٪، وتزداد كمية الدم اليومية في ١، ٢٪ من الفتيات، وتتأخر الدورة عن موعدها بنسبة ٨، ٣٪، كما تتوقف الدورة لمدة شهور بنسبة ٤، ٣٪.

كما وجدت الدراسة أن العنف يسبب مشكلات أثناء الحمل بنسبة ٨، ٢٩٪، حيث أدى إلى الولادة المبكرة في ٦، ١٠٪، وإجهاض في ٤، ٥٪، وآلام مستمرة في البطن في ٤، ٧٪، كما أنه سبب نزيف في ٢، ٣٪ السيدات.

كما سبب مشكلات أثناء الرضاعة بنسبة ٧، ٢٩٪، حيث يؤدي إلى توقف الرضاعة في ٧، ١١٪، نقص كمية اللبن في ٦، ١٠٪، وإلى إصابة الرضيع بأمراض معوية بنسبة ٤، ٧٪.

علاقة الضغوط النفسية في الطفولة بنمو الطول:

أوضحت دراسة حديثة أن نمو الطفل يتأثر بحدوث الطلاق أو المشاجرات

المتكررة بين الوالدين أمام الأبناء.

وأضافت الدراسة أن الضغوط النفسية تقلل من مقدار إفراز هرمون النمو المرتبط مباشرة بمقدار النمو في طول الجسم، فإنها أيضاً تؤثر سلباً في نمو مناطق معينة من المخ، وهي المسؤولة بالدرجة الأولى عن الذكاء بشكل عام، وبشكل خاص بقدرات التعلم والذاكرة.

علاقة الضغوط النفسية في الطفولة بالذكاء:

وجدت الدراسات انتشار القصور العقلي بين الأطفال المتعرضين للعنف بنسبة قد تصل إلى ٣٣ ٪ كما في دراسة مارتين ورفاقه ١٩٧٤م (Martin et al)، ويؤكد اليمار وجريج ١٩٦٧م (Elimer and Gregg)، ومورفيك (Morvik) ١٩٧٤م على أن التعرض للعنف هو المسبب للقصور العقلي، وليس العكس، وذلك بعد متابعتهم لأطفال طبيعيين تعرضوا للعنف الأسري حيث وجد إليمار أن ٥٠ ٪ من الأطفال أصبح لديهم قصور عقلي ومعرفي، وتابع مورسيف ٤٢ طفلاً لمدة ثلاث سنوات؛ فوجد أن ٣٣ ٪ منهم لديهم قصور عقلي، ٣٨ ٪ لديهم تأخر في الكلام، ٣٣ ٪ فشلوا في الوصول للحد الأدنى من النمو الجسدي المطلوب.

وفي متابعة موريس وآخرون ١٩٧٠ (Morse et al) (عدد ٢١ طفلاً تعرضوا للعنف الأسري أو للإهمال فوجد أن ٦ منهم فقط أقرب إلى الذكاء والانفعال الطبيعي، والباقي يعانون من القصور العقلي، و٦ أطفال يعانون من الاضطرابات الانفعالية.

وسجل أوليفر ١٩٨٨م (Oliver) أن معدل حدوث الإعاقة العقلية في الأطفال المتعرضين للعنف الأسري ترتفع ١٤ ضعفاً عن الأطفال الذين لم

يتعرضوا لذلك، وهؤلاء الأطفال كان معروف عنهم مسبقاً أنهم يتمتعون بذكاء طبيعي، ومن المعروف أن العنف أحد أهم أسباب الضغوط عند الأطفال.

علامات الضغط النفسي:

أشار جون كاربي (John Carpi) ١٩٩٦م إلى أن الضغط النفسي يحدث خلافاً في أجهزة الجسم كله بما فيها المخ، فالتطورات التكنولوجية قد زادت من مشاغل الحياة اليومية وأعبائها، وتضاءل وقت الفراغ والنحس، ولم يعد هناك وقت للراحة.

وهناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية ومنها:

(١) العلامات العضوية:

أ- الجهاز العصبي: توتر العضلات في الرقبة والظهر، مما يسبب الرعشات والصداع التوتري، وبرودة الأطراف.

ب- الجهاز الهضمي: في صورة حموضة المعدة، غثيان، وغازات، وألم في البطن، إمساك، فقدان الشهية، إسهال.

ج- مشكلات النوم: في صورة أرق في بداية النوم أو نهاية النوم (الاستيقاظ المبكر)، وأحلام مزعجة (كوابيس).

د- آلام متعددة: في صورة ألم في الظهر وفي الكتفين، وألم في الأسنان.

هـ- اضطراب في القلب: في صورة زيادة ضربات القلب، ضربات غير منتظمة.

و- اضطراب التنفس: في صورة صعوبة التنفس، الألم الصدري.

ح- اضطرابات جنسية متنوعة.

(٢) العلامات النفسية، وهي كثيرة ومنها:

الضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وسرعة الاستثارة، وفقر النشاط، وعدم الاستقرار الحركي والنفسي، والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، والخمول، والتعب، والإرهاك، وضعف التركيز، والتشوش الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، ومراقبة الذات، وزيادة الانتباه لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ.

الأعمال والمهن التي تسبب الضغط النفسي:

في المجتمعات الصناعية الكبيرة يصبح كل أفراد المجتمع عرضة للضغوط، لكن الأكثر تعرضاً لها هم أصحاب المهن الذين يعملون تحت مستوى ضغط وتوتر نفسي شديدين، مثل أصحاب المهن التالية: الأطباء، وأطعم السيكرتارية، ومديري المبيعات في الشركات والمؤسسات، ورجال الأعمال.. وتعتبر هذه الفئات أكثر تعرضاً للأعراض الجسدية بفعل الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، حيث يجب عليهم الانخراط في منافسة عالية، وهؤلاء أكثر عرضة للقرح الهضمية، وقصور وظائف القلب التاجي.

إن التفسير لارتفاع نسبة الإصابة لدى هؤلاء هي بسبب الضغوط الواقعة عليهم لإنجاز العمل بسرعة، وإنهائه في الوقت المحدد، وللمنافسة القوية، إضافةً إلى تعاملهن مع الآلات التي تخلق جهداً بدنياً يقع على الكتفين والظهر.

الشخصية وعلاقتها بالضغط:

الأشخاص الذين يعانون من الكثير من الصراعات النفسية الداخلية تكون رؤيتهم للكثير من حوادث الحياة العادية أنها تمثل ضغوطاً عليهم.

والأشخاص الذين يرجعون الأحداث السلبية التي تعرض لهم في حياتهم أو أي إخفاق أو فشل إلى أسباب ذاتية، ويعتقدون أن نتائجها سوف تؤثر سلبياً في مختلف مناحي حياتهم، وأنها ستلازمهم مدى العمر يكونون أكثر عرضةً للعجز والاكنتاب في مواجهة الضغوط.

كما أن المتشائمين أكثر عرضةً للمشاعر السلبية والإحباط من الضغوط مقارنةً بالمتفائلين، ولكن التوازن أيضاً مطلوب لحماية الإنسان من الإحباط؛ فأصحاب التوقعات العالية والآمال العريضة غير المبنية على أسس واقعية قد يتعرضون لإحباط شديد عند حدوث إخفاقات قد تكون متوقعة لدى الأشخاص الأكثر حذراً.

وتعتبر قدرات الشخص الذاتية والتي تساعده على السيطرة على المواقف واتخاذ القرارات المناسبة وقدرته على الإنجاز والتحدي، لها تأثير كبير في قدرته على تحمل الضغوط.

والأشخاص الذين يتميزون بالرغبة في السبق ومغرمين بالإنجازات، ودائماً في عجلة من أمرهم، ويفقدون صبرهم بسرعة في مواجهة أي إبطاء أو تأخير، ودائماً ما ينعتون الآخرين بالسلبية، وعدم الكفاءة، ويجدون صعوبة في الاسترخاء، هؤلاء الأشخاص أكثر عرضةً لأمراض القلب من الآخرين.

وبالتالي هناك سمات شخصية للمتعرضين لخطر الضغوط، وهم من نطلق عليهم (الشخصية أ):

١- الدافع الشديد للتقدم والترقى بكل الطرق، والعيش في حالة من التنافس الدائم سعياً نحو النجاح المستمر، ولا يقبل هذا الشخص إلا أن يكون «رقم واحد» (أنا الأول).

٢- سلوك تنافسي وميل للخصومة والتحدي في العلاقات الشخصية، إنه عنيد متشبث برأيه وصلب، إنه لا يأخذ الأمور بسهولة، ويتحدث «إلى» الآخرين، وليس «معهم»، ويستثار لأبسط الأشياء، إنه يعيش دور «المجاهد الجسور» ضد الوقت والناس والأحداث.

٣- الانهماك المستمر في نشاطات متنوعة على مستويات عديدة دون راحة أو فاصل للاسترخاء؛ فهو يشعر بالضيق والتوتر إذا بقى بدون نشاط، ويسعى دائماً إلى نشاطات جديدة لا تنتهي، إنه مثل «الأخطبوط» يريد أن يكون لديه أذرع عديدة حتى تؤدي أشياء كثيرة، وينجز أكثر مما يمكن من أعمال غير تقليدية.

٤- سريع الخطوة في المشي والأكل والكلام والإيماءات، إنه قد تعود على الإحساس بالعجلة، وكأنه مصاب بمرض «العجلة»، ويعيش صراعاً رهيباً مع الوقت محاولاً تحقيق عدة أشياء في وقت قليل.

٥- متنبه ويحفظ عقلياً وجسدياً، مشدود ومتحفز للفعل والتصرف، وكأنه في ميدان معركة وحالة حرب لا نهاية لها.

٦- نافذ الصبر في تعامله مع الناس، صارم ومبالغ في مطالبه لمن حوله، إنه يتوقع الكمال من الآخرين، ونادراً ما يجد من يجاريه، إنه دائماً يضع نفسه في حالة حرجة، ويدخل في خلاف أو نزاعات كثيرة، ورغم أن شخصيته قد تجذب الآخرين إلا أنه قد يثور بسرعة ويلقي بالأشياء، ويؤدي عدم احتماله لعدم الكمال من الآخرين إلى إفساد علاقاته الإنسانية.

٧- عدم القدرة على الاسترخاء، وإذا اضطر إلى ذلك يشعر بالذنب، وإذا دعت الظروف للراحة؛ فإنه يشعر بأنه يضيق الوقت!! إنه يحتاج بقوة إلى أي شيء مفيد، ولا يستطيع تحمل اللاعمل والراحة.

٨- لا يستطيع الانتظار، ويكره أن يقف في طابور، وإذا اضطرتة الظروف لذلك صار متوتراً، وكأنه يقف فوق صفيح ساخن!

العوامل التي تؤثر في الاستجابة للضغوط:

طبيعة الشخصية: التوتر الشديد في أسلوب الحياة.. الحساسية الزائدة في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية.. الصعوبة في اتخاذ القرارات، وقمع الذات المبالغ فيها.

طبيعة المثيرات: الزواج، تربية الأطفال، الطلاق، موت أحد المقربين، عجز أو مرض أحد أفراد الأسرة، المشاكل الجنسية، التوزيع غير المتساوي للمسئوليات بين أعضاء الأسرة، الشجار والضرب المتكرر في الأسرة، ضغوط دراسية.

العمل الوظيفي: تعارض وغموض الدور، زيادة أو نقصان الحمل الوظيفي، المناوبة، افتقاد العلاقات الشخصية المتبادلة في العمل، فرص غير كافية للتطوير المهني.

الناحية الاقتصادية: الديون، التوزيع غير المتساوي للدخل، متطلبات الحياة اليومية.

البيئة المحيطة: العيش في منطقة غير آمنة، الأماكن المزدحمة، الأحوال الجوية، التلوث، الكوارث الطبيعية.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يتصورون أن التوتر له آثار سلبية، فإنه يمكن أن يكون إيجابياً أيضاً في تحقيق الأهداف والقدرة على التركيز والأداء الأفضل.

استجابة الإنسان للضغوط الخارجية:

تعدُّ الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لا بدَّ أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لصفاته من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدها من جهة

أخرى، ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

استجابات إرادية:

وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر عند حدوثها برد فعل، مثل استجابته بتحفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

استجابات لاإرادية:

وهي روردد فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتعاش عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل.

ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

استجابة عضوية:

التي تنتج من التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز الليمفاوي المسئول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي)، وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ، وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

استجابة نفسية: كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في

الموقف المحدد وهي:

أولاً: العمليات المعرفية

والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط وأسبابه، وكذلك

تقييم الضغط الموجود، ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

ثانياً: الاستجابة السلوكية

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، وتلك الاستجابات يمكن ملاحظتها، والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً؛ لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا يتوثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً.

ويمكن تلخيص ميكانيكية عمل الضغوط واستجابة الجسم في الجدول التالي:

المرحلة	الجسد	النفس	المجتمع
الإنذار	ارتفاع ضغط الدم، سرعة وعدم انتظام ضربات القلب، تصبب العرق، الشعور بقشعريرة البرد.	خوف غامض غير محدد، نسيان وعدم تركيز، التوتر وسرعة الاستثارة، الأرق واضطراب النوم.	المشاجرات مع الأهل أو الأصدقاء، حدوث أخطاء في العمل، التعرض للحوادث.
المقاومة	نقص الرغبة الجنسية، الشعور بالتعب والإرهاق.	عدم الاهتمام، الامتناع والاستياء، الميل للوحدة.	الانسحاب الاجتماعي والعزلة، التأخير عن العمل، المماطلة والتسويف والقيام بالعمل متأخراً، زيادة التدخين، شرب الشاي والقهوة بكثرة، تعاطي المهدئات.
الإجهاد	اضطرابات مزمنة في المعدة والقولون، وإرهاق جسمي مزمن وصداق مزمن.	حزن أو اكتئاب مزمن، إرهاق نفسي مزمن وفقدان الأمل، والرغبة في الزوال.	الانعزال ومقاطعة الناس، الغياب عن العمل.

تفاعل الإنسان مع الخطر

