

الفصل الثالث

الضغوط بنور سعادة أو تعاسة

obeikandi.com

إغراء الحلول السهلة :

من المشكلات الرئيسية المرتبطة بالضغط أنها تحمل في داخلها جذور استمرارها وتفاقمها . فعندما تتزايد :

٧ تتزايد معها المشكلات والنتائج السلبية لدرجة حرجة تجدنا عندها أكثر إجهادا وتوترا . ومع التوتر يتدهور أدائنا الفكري والنفسي ، ونفقد جزءا كبيرا من طاقتنا المتفائلة على القيام بنشاط إيجابي . عندها نفشل في أداء الأعمال المطلوبة على النحو المرغوب ، وبالتالي نعمل علي مضاعفة الجهد لتعويض الوقت أو الخسائر . وبذلك يسهل دخولنا في حلقة خبيثة من التوتر الذي يشكل في حد ذاته مزيدا من الضغط النفسي . وفي ظل هذه الدائرة المتفاقمة تتزايد المشكلات وتسرع في إيقاعاتها ويزداد التوتر أكثر فأكثر .

٧ ومما يضاعف من النتائج والمشكلات السلبية التي تثيرها الضغوط أن من الطبيعي أن نحاول أن نجد مخرجا لذلك باللجوء لإغراء الحلول السهلة والسريعة ، فقد نلجأ للشرب وتناول المهدئات ، أو أن نلجأ لاستخدام أساليب النعاس والهروب وإخفاء الرأس في الرمال . أي أن مواجهة التوتر بهذه الأساليب الهروبية السهلة لا يساعد على توقف المعاناة ولا الحد منها . إننا باختيار اللجوء للحلول السهلة نختار الهروب من المسؤوليات ونفقد السبل للحلول الجذرية التي تتلاءم مع النمو الصحي والفاعلية التي تتطلبها الحياة . فالفشل في معالجة الضغوط والبحث عن معالجتها بشكل غير سليم يمهد للمزيد من التوتر والإجهاد .

منغوظ سارة وأخري غير سارة

ومن جهة أخري ، يتوقف التأثير السيء للضغوط النفسية علي نوعيتها ، وعلي شدتها . فالضغوط النفسية قد تكون إيجابية أو سلبية حسب ظروف حدوثها عند الأفراد وحسب نوعها ، فعلى سبيل المثال يعتبر وجود خبر مفرح سواء على مستوى العائلة أو العمل أو الدراسة ضغطا نفسيا إيجابيا بينما يمثل حدوث خبر مفجع وأليم ضغطا نفسيا سلبيا .

ولهذا ميز العلماء بين نوعين من الضغط : الضغط النفسي السار^(١) والذي يثير مراكز الفرح في الدماغ مما يمنحنا شعورا بالفرح والسرور وتحسين المزاج العام للشخص ، وهذا يختلف عن النوع الثاني الذي يسمى الضغط المؤلم وغير السار^(٢) والذي يؤدي لتنشيط مركز الغضب والنكد في الدماغ .

وبالطبع فإننا جميعا نتمنى أن يكون حظنا من الضغوط السارة أكبر من حظنا من الضغوط المكدرية أو الضغوط النفسية غير السارة . ولنا في هذا الأمل بعض الحق ، فالضغوط المكدرية هي التي تؤدي- خاصة إذا تزايدت واستمرت وتنوعت مصادرها- إلى حدوث آثار صحية بدنية ونفسية سيئة سنفصل الحديث عنها في الفصول القادمة .

لكن الضغوط السارة لها أيضا ضريبتها إذا جاءت على نحو مفاجئ أو بعد انتظار طويل ، وإذا بالغنا في الاستجابة لها . فتأثير الضغوط- سواء سارة أو غير سارة- يتوقف على شدتها وطريقة استجابتنا لها . فإذا اشتدت لدرجة تفوق تحمل الشخص ، ربما يتماثل حظنا من المتاعب الصحية والنفسية المرتبطة بالضغوط بشكليها السار والمكدر .

• فالتغيرات التي تمر بنا عند الحصول علي منحة دراسية أو ترقية ، أو الانتقال لمرحلة جديدة من الدراسة الجامعية التي كانت حلمنا ، أو الحصول علي عمل إضافي مجزي ، أو الدخول في مشروع زواج ، أو مشاهدة مسلسلات التلفزيون والأفلام التي نحبها . هذه التغيرات لها ضريبتها من الضغط لكنها لا يمكن أن توصف بالسوء والسلبية .

• وبعض الضغوط لا يمكن النظر إليها على أنها مصدر للفرح أو السرور بأي حال من الأحوال لأنها تثير لدينا القلق والخوف ، ومشاعر الأسى والحزن كالاضطراب لإنهاء علاقة اجتماعية بيئية أو بأشخاص نحمل لهم قدرا من المودة والمشاعر الطيبة كالانفصال عن الأسرة (بسبب الهجرة مثلا أو الانتقال لبيت الزوجية بالنسبة لبعض الإناث) ، أو التعرض للإصابة بمرض ، والطلاق أو وفاة عزيز . فهذه ضغوط سلبية تثير فينا استجابات سيئة كالقلق ، أو المرض العضوي أو النفسي .

ونحن كبشر نأمل بالطبع أن يكون نصيبنا في الحياة من الضغوط الإيجابية السارة أكثر من الضغوط السلبية . لكن علماء النفس يشبتون أن تواتر وتزايد مثل هذه الأحداث سواء كانت إيجابية أم سلبية تتشابه بشكل ما ولكن بدرجات متفاوتة . فهي سواء كانت مرغوبة أو غير

(١) Eustress
(٢) Distress

مرغوبة تحتاج منا للعمل والنشاط لإنجازها أو التكيف لها أو تلافيها . وخلال ذلك نجد أنها قد تأخذ ضريبتها العالية من حيث : التهام الوقت المطلوب لإشباع وتحقيق الحاجات الضرورية الأخرى . أو من حيث آثارها السلبية علي صحتنا البدنية والنفسية لما تتطلبه من جهد ومعاناة لإنجازها علي النحو الذي نرغب فيه . وربما أيضا لأنها تعطلنا عن إنجاز متطلبات الحياة الأخرى .

الضغوط الحميدة

لا تعبر الضغوط بالضرورة عن أحداث أو خبرات سيئة ينبغي تجنبها ، فبعض الضغوط مفيد ، ويشعر الفرد نتيجة لها بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحسم ، وأيضاً تولد للفرد إحساساً بالسعادة والسرور . والضغوط بهذا المعنى الحميد والبسيط تعيننا علي بذل الجهد ، والإعداد للمستقبل . فاقتراب موعد الامتحانات قد تكون له نتائج إيجابية علي التحصيل والإنجاز . إذ أننا سنبدل مزيداً من الجهد ، ونعيد جدولة أعمالنا وتنظيمنا للوقت حتى نضمن الاستيعاب الجيد للمعلومات والمعارف التي حصلناها خلال الدراسة . وبهذا تتسع الفرص أمامنا للنجاح والترقي في الحياة .

ورغماً عن هذا الجانب الحميد من الضغوط ، فإنها ليست في الحقيقة هي السبب في التفوق أو المرض . إن ما يحدد نتائجها الإيجابية أو السلبية هو استجابة الشخص لها . وموقف واحد قد يكون ذا قوة ضاغطة لا تحتمل علي شخص ما ، بينما لا يثير اهتمام شخص آخر ، كل ذلك يعتمد علي ما يحمله كل فرد من أفكار عن هذا الموقف وما يخزنه من تجارب سابقة ، بمعنى أن الضغوط النفسية لا تكتسب معناها إلا بإدراك الفرد وتقييمه لها ، وشعوره بثقلها عليه نفسياً ومعرفياً وانفعالياً ، بما في ذلك ما اعتاد أن يفعله الشخص في الماض تجاهها ، وما يفعل الآن في مواجهتها ؟ هذا هو الذي يحدد النتيجة ودون ذلك يظل تأثير الضغوط حميداً عند البعض ومحايداً عند البعض ، و سيئاً عند البعض الآخر .

ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط والتعامل معها مسبقا بالوسائل النفسية السليمة والمشاعر الملائمة مع توزيع طاقة النشاط لإنجازها في فترات مناسبة من الوقت .

منغوط حادة مفاجئة وأخرى مزمنة

ومن أسوأ أنواع الضغوط تلك التي تأتي بشكل مفاجئ وحاد^(٣) كحدوث مرض مفاجئ، أو عندما يتحتم علينا أن نقوم بأداء عمليين ضروريين أو أكثر في فترة قصيرة من الوقت (أداء امتحان والانشغال بمعالجة طارئ أسري، أو الاضطراب لسفر مفاجئ).

وعندما يكون الضغط النفسي الذي يتعرض له الإنسان حادا فإن معدل ضربات القلب يزيد. وهذا يجعل الإنسان عرضة للذبحة الصدرية التي تصاحبها آلام حادة في الصدر وعدم الانتظام في ضربات القلب. وقد تزيد الضغوط النفسية كالغضب والحنق من التعرض للنوبة القلبية. وتعاني هذه الفئة " الساخنة " ^(٤) من الناس بزيادة في ضربات القلب وارتفاعا في ضغط الدم كرد فعل للضغوط اليومية. وهذا التزايد قد يؤدي تدريجيا إلى إصابة الشرايين والقلب.

وتتزايد أخطار التعرض للضغوط المفاجئة في مراحل من النمو دون المراحل الأخرى، وتصحبها أعراض وتلوه نتائج سيئة مختلفة. ففي دراسة أجراها باحثون أمريكيون تبين أن الضغوط الحادة والشديدة تشيع بصورة أكبر في فترات المراهقة، وتبين أنها تترك آثارا سلبية خاصة في مناطق التعلم والتذكر. وأفادت الدراسة - التي أجرتها سوزان أندرسن من كلية الطب بجامعة هارفارد - بأن المراهقين قد لا يتعافون تماما من الصدمات وأنهم قد يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأضرار دائمة مقارنة بالأطفال الأصغر سنا، أو بالراشدين. لهذا ينبغي بالفعل الاهتمام بهذه الشريحة من العمر عند التفكير في وضع برامج علاجية لما يتركه الضغط النفسي الحاد في فترة المراهقة. ولعل من الضروري أيضا أن يتم تعديل المناهج الدراسية بحيث تدرس المواضيع المرتبطة بالضغوط النفسية في هذه المرحلة التعليمية خاصة في مقررات علم النفس والعلوم البيولوجية إن كانت بالفعل من المقررات الرئيسية التي تدرس لطلابنا في بلداننا العربية بالطريقة الملائمة.

والخلاصة أن الضغوط الحادة- المفاجئة تعتبر في درجاتها الشديدة و الدائمة مصدرا للكثير

(٣) Acute Stress

(٤) hot reactors

من المشكلات الصحية والاجتماعية وفقدان الطاقة للعمل مما يبرر ضرورة دراستها، ومعرفة أساليب معالجة نتائجها السلبية .

ويتزايد خطر الضغوط الحادة الطارئة في حياتنا إذا فشلنا في معالجة نتائجها السلبية أو إذا استمرت فترة طويلة من الوقت فتتحول إلي ضغوط مزمنة^(٥) . وهذا النوع المزمن من الضغوط أكثر خطرا علي المرء لأنه يحدث تدريجيا ، ولا نلاحظ نتائجها السلبية مباشرة ، إلا بعد أن يكون قد أدى إلي كثير من النتائج الصحية السيئة التي قد يتعذر علاجها . وذلك مثل صاحب العمل أو مدير المؤسسة الذي يتطلب عمله اليومي التعامل مع أنواع مستمرة ودائمة من التوتر والضغوط ، فيستجيب الجسم لذلك بمختلف الأمراض النفسية أو العضوية المزمنة بما فيها ارتفاع ضغط الدم أو القرحة ، أو الاكتئاب والقلق والإحساس بالهم وعدم الاستقرار النفسي .

ويثبت خبراء مركز أبحاث " مايو كلينيك " الأمريكي الشهير إن الضغوط النفسية المزمنة قد تؤدي إلى مشكلات تتعلق بجهاز المناعة . فهرمون " الكورتيزول " الذي يفرز خلال الضغط النفسي أو رد الفعل لموقف معين قد يعطل جهاز المناعة من أداء وظيفته وبالتالي يعرض الجسم للعدوى بالأمراض المعدية . وترجح الدراسات أن العدوى البكتيرية مثل الدرن (السل) و التهابات الزور تزيد خلال الضغط النفسي . كما يعرضك الضغط للعدوى الفيروسية التي تصيب أعلى الجهاز التنفسي بدرجة أكبر مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا .

ولهذا لا غرابة أن تصبح الضغوط المزمنة التي تصدر عن التوتر في العلاقات الأسرية وصراع العمل مصدرا من المصادر الخصبه لأمراض الضغوط بما فيها أمراض القلب والموت المفاجئ وإصابات ضغط الدم . ففي بلد مثل الولايات المتحدة التي تهتم بدراسة هذا العامل تبين أن ضغوط العمل الناتجة عن الخلافات المزمنة تكلف أمريكا ٢٠٠ بليون دولار سنويا وحوالي ٨٠٪ من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس . وعلى المستوى العالمي تعتبر الضغوط ضمينا السبب وراء وفاة الملايين من البشر علي نطاق العالم كل يوم نتيجة التعرض لمشكلات صحية مختلفة كالنوبات القلبية والقرحة والأمراض المعدية .

كل هذه نتائج ثابتة لكن البحث لازال مستمرا في هذا المجال لتأكيد هذه النتائج ، وشروط تحققها عند مواجهة الضغوط . ويقول الخبراء إنه يوجد لدى الكثيرين منا لحسن حظهم الكثير

(٥) chronic stress

من الآليات التي تساعد في مكافحة الأمراض المعدية ، وهو السبب في أننا لا نصاب بنزلات البرد دائما عندما نتعرض للفيروسات التي يمكن أن تسببها . ولكن المهم هو درجة تأثير هذه الآليات بالضغط النفسية . وفي معظم الحالات تبين أن الأعضاء والأجزاء من جهاز المناعة التي لا تتعرض للخلل ونظف قادرة على مقاومة الضغط النفسي ، تجعلنا قادرين على تحقيق الوقاية المطلوبة من العدوى والمرض ، ومن هنا تأتي أهمية التخفيف والتخفيض من مستويات الضغط كطريقة تساعد في تعزيز جوانب القوة في جهاز المناعة .