

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة
المادة :الصحة النفسية
عنوان المحاضرة : القلق والارهاق
اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم
العام الدراسي :2025-2026

القلق والارهاق:

من المبادئ الواضحة في علم النفس ان للانسان طاقة محدودة على الاحتمال وان بين الناس فروقاً فردية في ذلك كما أن بينهم فروقاً فردية في فرص المواجهة الخبرات الحياة ومتاعبها ومشكلاتها

إن حالة التوازن الطبيعية للفرد في حياته المادية - في مجال الابتعاد عن القلق المرضي - تعني ان طاقته تكفي حاجته لمواجهة المتاعب وربما تزيد ولكن عندما تزداد الضغوط الحياتية كما ونوعاً فان من المتوقع ان طاقته لا تسعفه في المحافظة على حالة التوازن فيبدأ الخلل ويظهر على شكل قلق نفسي تتناسب درجة شدته مع قوة الضغوط

ان منطقية هذا الرأي وامكانية قبوله تأتي من الشواهد التي تظهر كثيراً في حياة الافراد حيث نجد ان الافراد يجتازون صعوبات كثيرة في حياتهم وقد تكون هذه الصعوبات شديدة جداً ولكن الفرد نفسه قد ينهار امام مواقف اسهل منها وما تفسير ذلك الا ان الفرد في المواقف الأولى كان يملك مقومات دفاعية اقوى من مقومات الهجوم عليه وفي المواقف الأخيرة التي انتابه القلق فيها على الرغم من تفاهة الاسباب يعني الحال انه اصبح على حافة الانهيار وان اية خبرة سيئة أو حالة مؤلمة تفقده التوازن الظاهري

ان هذا المبدأ مقبول في المجال النفسي والعقلي لان الكثيرين ممن ماتوا اصحاء كان يمكن ان يكونوا غير ذلك لو تعرضوا لآخف الصدمات او انهم ماتوا مرضى غير مكشوفين.

مصادر القلق عند الاطفال

- 1- العجز يولد الطفل ضعيفا ولا يملك القدرة على سد حاجاته الاساسيه التي تساعد على البقاء والاستمرار.
- 2- الاسراف في الحماية الحياة النفسيه للطفل تحددها اسلوب معاملة الوالدين معه ونوع المعاملة التي يتلقاها الطفل تلعب دورا اساسي في ملامح شخصيته.
- 3- العزل عن الوالدين يعيش الطفل في حزن امه مدة تجعله يرتبط بها ارتباطا روحيا.
- 4- الغيره يغار الطفل عندما يتقرب احدا والداه من طفل غيره.
- 5- الشعور بالحرمان لكل كائن بشري حاجاته المادية والنفسية وقد لاينتبه الكبار الى الحاجات الاساسية للطفل ويقدرن مشاعره جيدا .
- 6- تعرض احد الوالدين للخطر ارتباط الطفل بوالديه يجعله يحس بالاحطار التي تهددهم.

مصادر القلق عند الكبار

تختلف مصادر القلق عند الكبار عن الصغار في كونها اكثر تعقيدا واكثر صعوبه في التشخيص واتها ترتبط باكثر من مصدر واحد:

- 1- المواقف التي تهدد سلامة الافراد او سلامة من لهم علاقه بهم من الاهل والاصحاب.
- 2- المواقف التي تؤدي الى تقليل اهمية الفرد اجتماعيا كفقده لوظيفته او تجارته .
- 3- المواقف التي تحمل الفرد مسؤولية كبيره لم يمارسها من قبل او مسؤولية حساسه لعواقب قانونيه او خلقيا.

التوتر النفسي أو التوتر أو الإجهاد (بالإنجليزية Stress) : هو رد فعل الجسم لأي تغيير يتطلب تكيفاً أو إستجابة، ويتفاعل الجسم مع هذه التغيرات باستجابات جسدية وعقلية

وعاطفية. إذا كنت تعاني من أعراض التوتر النفسي، يمكنك التحدث مع طبيب أو معالج نفسي من الطبي اليوم بسهولة وأمان لتقييم حالتك ومساعدتك.

يعد التوتر جزءاً طبيعياً من الحياة، وقد يكون ناتجاً عن عوامل بيئية أو جسمية أو فكرية. ولا يشترط أن يكون التوتر أمر سلبى، بل إن التغيرات الإيجابية في الحياة مثل الحصول على ترقية، أو ولادة الطفل قد تؤدي إلى حدوث التوتر النفسي. [1]

أولاً: التوتر النفسي الجيد

التوتر النفسي الجيد (بالإنجليزية (Eustress): هو التوتر الذي يساعدنا على إنجاز مهامنا اليومية، وتحقيق تلك الأهداف التي يصعب الوصول إليها، ويساعدنا على تعلم أشياء جديدة، والتكيف مع التغيير، والانخراط في التفكير الإبداعي. ويعاني كل شخص من التوتر النفسي الجيد بشكل يومي.

وهناك شكل آخر من أشكال التوتر النفسي الجيد، وهو الذي يمكننا من الصمود في أوقات الصدمات، والذي يجعلنا ندرك الخطر ويمكننا من الهرب عندما نحتاج. [1,4]

ثانياً: التوتر النفسي السيء

وهو التوتر الذي يمنع قدرتنا على إنجاز المهام اليومية، ويحدث الإجهاد السيئ عندما يتراكم الكثير من الضغط حولنا، وبمجرد أن يشعر الجسم بوجود الكثير من الضغط فإنه يبدأ في الانهيار مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل التعرق، والقلق، والصداع، وسرعة التنفس. إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، ننصحك بالتحدث مع طبيب أو معالج نفسي من الطبي اليوم لتقديم الدعم والمساعدة.

وهذا النوع من التوتر النفسي يمكن أن يؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة الجسدية والعقلية للشخص المصاب به.

وقد يأتي التوتر النفسي بأشكال عديدة، ويؤثر على الناس من جميع الأعمار، وعلى جميع مناحي الحياة. [1,4]

وبشكل عام، هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بالتوتر، ولديهم أيضاً قدرة أقل على التعامل مع الضغوط التي تفرضها الحياة اليومية، وقد يصلون إلى مستويات أعلى من الإجهاد. ومن هؤلاء: [1]

الأشخاص الذين لا يحصلون على دعم إجتماعي كاف.

الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية.

الأشخاص الذين يحصلون على قسط غير كاف من النوم.

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل جسدية.