

إسم المادة: الضغط النفسي وآثارها على الفرد والأسرة والمجتمع

إسم المدربة: راوية زين العابدين

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

ماهو الضغط النفسي



الضغط النفسي



ماهي الصحة النفسية ؟

1. الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية بل هي :
 - ادراك الإمكانيات
 - التكيف مع الضغوط
 - العمل بشكل منتج
 - المساهمة بالمجتمع

أسباب الضغط النفسي





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أشكال الضغط النفسي

يومي	مزمن	صادم
مشاكل مالية	التعرض الطويل لمصادر الضغوط	المرور بحوادث وتجارب صادمة
مشاعر سلبية	الآلم	
صعوبات العمل	الأمراض	
المشاكل الأسرية	العلاقات المعقدة والسامة	
المعتقدات الخاطئة	الزواج	
المجتمع	طفل من ذوي الاحتياجات	



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

آثار الضغط النفسي

المعرفي	السلوكي	انفعالي	جسدي
الذاكرة	اضطراب الأكل والنوم	القلق وعدم الأمان	صداع وأرق
التركيز	انعدام الصبر وسرعة الانفعال	حدة الطبع	ضيق تنفس
الأفكار السلبية	مماطلة واستصعاب المهام	العجز وفقدان الأمل	عدم انتظام في النبض
النظرة الدونية للذات	تجنب المسؤوليات وتراجع الأداء	عدوانية	عدم انتظام الضغط والسكر
	عدم العناية بالصحة واللجوء للتكيف السلبي	حساسية	مشاكل بالجهاز الهضمي
	تغير بالعلاقات الاجتماعية	انفعال غير متوازن	تعب ووهن ومرض متكرر
	تغير واضح بالطباع	بكاء لأي سبب	الام عضلية

علاج الضغط النفسي



علاج الضغط النفسي

الحلول.....

- العناية الجسدية
- الاسترخاء
- حدد قائمة أولوياتك
- تعلم فن الـ
- ابتعد عن أسباب الضغوط
- تجنب الناس السلبيين
- تجنب النقاشات
- ابتعد عن الأخبار
- توقع الحدث وتحكم بالمحيط
- تحكم بـافكارك

علاج الضغط النفسي

- عبر عن مشاعرك
- كن مرنا
- وزع المهام
- تعلم فن حل المشكلات عن طريق :
- اكتب المشكلة
- تحويل المشكلة العامة لمشكلة محددة
- ترتيب المشكلات حسب الأولوية
- تحديد خطة الحل ووضع مدة زمنية
- نظم وقتك

غير هام	هام	
		عاجل
		غير عاجل



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

