

التوازن والتوتر و التكيف

مراجعة: د. مها صبيح



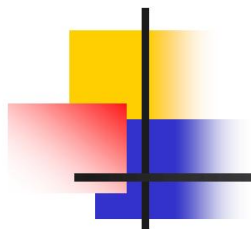


ط لوس:

□ في نهاية هذه المحاضرة سيكون الطلاب قادرين على ذلك
ل:

1- □ التعرف على المفاهيم الرئيسية مثل الإجهاد والتكيف
والضغوط وآليات المواجهة

2- □ التفريق بين التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية . 3- ناقش التغيرات
الфизиولوجية التي تحدث استجابة للتوتر



تعريفات

□ الاستتباب

□ **حالة من التوازن** في الجسم أو التوازن بين الاحتياجات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية والفكرية والروحية للجسم. □ **الإجهاد** □ حالة تخريرية تحدث استجابة لأي طلب على الجسم ، تسمى هذه المطالب

الضغوطات.

□ اعتداء على الاستتباب □ نوعان من الإجهاد: 1. **الإجهاد** هو الضغط الذي يوفر فرصة للنمو والرضا 2. **الضيق** هو إجهاد سلبي يمكن أن يؤدي إلى

سلالة منهكة



التعريفات (تابع)

□ الإجهاد: أي حدث أو حالة جسدية أو اجتماعية أو نفسية تسبب اضطرابًا في التوازن وتسبب الاستجابة للضغط.

□ استجابة الإجهاد: حالة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية لضغوط تساعد على استعادة التوازن .

بعض المواقف التي تمكن الشخص من التعامل مع هذه المواقف (التأقلم) : هي الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المستخدمة لإدارة الضغوطات .

الضغوطات الشائعة

فسيولوجية: **شيخوخة** ، إصابة ، عدوى ، ألم ، ضوضاء ، تلوث.

نفسية: **الخوف** ، **عدم** الأمان ، التقصير في المهمة ، فقدان أحد أفراد الأسرة. □
الاجتماعية:

□ العزلة والفقر وتهديد السلامة. روحي : الشعور بالذنب ، **الشك** ، **اليأس**.

العوامل التي تؤثر على استجابة الفرد للتوتر

داخلي: العمر الجنس الحالة الصحية الحالة التغذوية
الخبرات السابقة خارجي: الدعم الاجتماعي ثقافي ديني
عدد ووقت ومدة الضغوطات .

الاستجابة النفسية للتوتر

□ تصور الفرد للحدث: تقييم الحدث **المجهد** الطريقة التي فسرت بها الحدث هي **الطريقة التي** تستجيب لها الحدث. **التقييم الأولي** - تحديد وتقييم **الموقف** التقييم **الثانوي** -

□ التقييم والعمل

□ التعامل مع الحدث المسبب للضغط الإدراك (تطوير المشاعر) أو **الجهود السلوكية (التغيرات في البيئة)**



الاستجابات الفسيولوجية للتوتر

1. متلازمة التكيف المحلية: 2. متلازمة التكيف العامة:

□ متلازمة التكيف الموضعي: الاستجابات التي تحدث في الموقع المحلي للإصابة مثل الاحمرار والتورم

متلازمة التكيف العامة (غاز):

□ لها ثلاث مراحل. □ المرحلة : 1 إنذار □ أزمة / إنذار (شحوب ، ارتعاش ، تعرق في راحة اليد ، إلخ. تحفيز متعاطف المرحلة : 2 المقاومة □ التكيف □ يبدأ فور بدء الإنذار تقريبًا

مرحلة

□ يتكيف الجسم من أجل العودة إلى التوازن الطبيعي □ يساعد الجهاز العصبي السمبتاوي في الحفاظ على الطاقة

مستويات تحت السيطرة



متلازمة التكيف العامة: (GAS)(تابع)

□ المرحلة الثالثة: الإرهاق

□ إذا كانت الطاقة التكيفية غير كافية للتعامل مع فترات طويلة أو

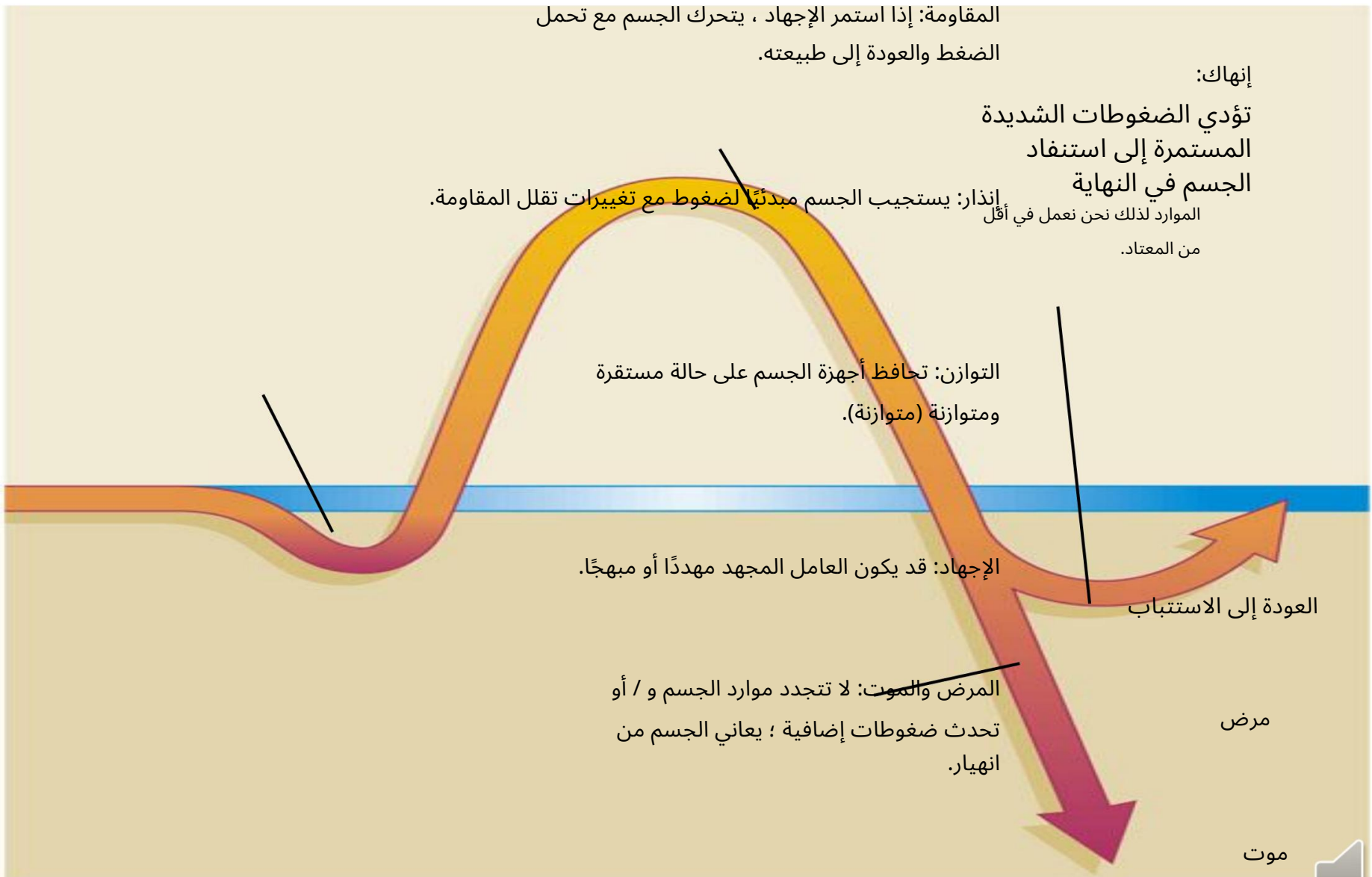
ضغوط هائلة

يحدث بعد تفاعلات الإنذار والمقاومة المستمرة الطاقة الجسدية والعاطفية لمحاربة

الإجهاد

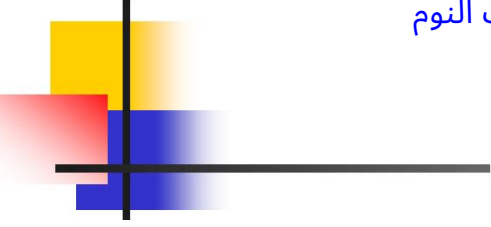
مستنفذ

متلازمة التكيف العامة (تابع)



آثار ال الضغط على جسم

يصبح الدماغ أكثر يقظة. • يمكن لهرمونات التوتر
أن تؤثر على الذاكرة وتسبب في ضمور الخلايا
العصبية وموتها. • الصداع والقلق والاكتئاب •
اضطراب النوم



يتباطأ الجهاز الهضمي. • تقرحات الفم أو قروح البرد

تنتج الغدة الكظرية هرمونات التوتر. • يمكن
أن يزيد الكورتيزول وهرمونات التوتر الأخرى
من الدهون المركزية أو البطن. • يزيد
الكورتيزول من إنتاج الجلوكوز في الكبد ،
مما يسبب ارتفاع ضغط الدم الكلوي.

© 2007 Thomson Higher Education



يزيد معدل ضربات القلب

ويرتفع ضغط الدم. • يمكن أن يؤدي
الارتفاع المستمر في ضغط الدم

ومعدل ضربات القلب إلى زيادة

احتمالية تجلط الدم وخطر الإصابة

بسكتة دماغية أو نوبة قلبية. • ضعف

عضلات القلب والأعراض التي تشبه

النوبة القلبية

= استجابة فورية للتوتر
مشاكل الجلد مثل الأكزيما والصدفية
= آثار الإجهاد المزمن أو المطول
= الآثار المحتملة الأخرى للتوتر المزمن

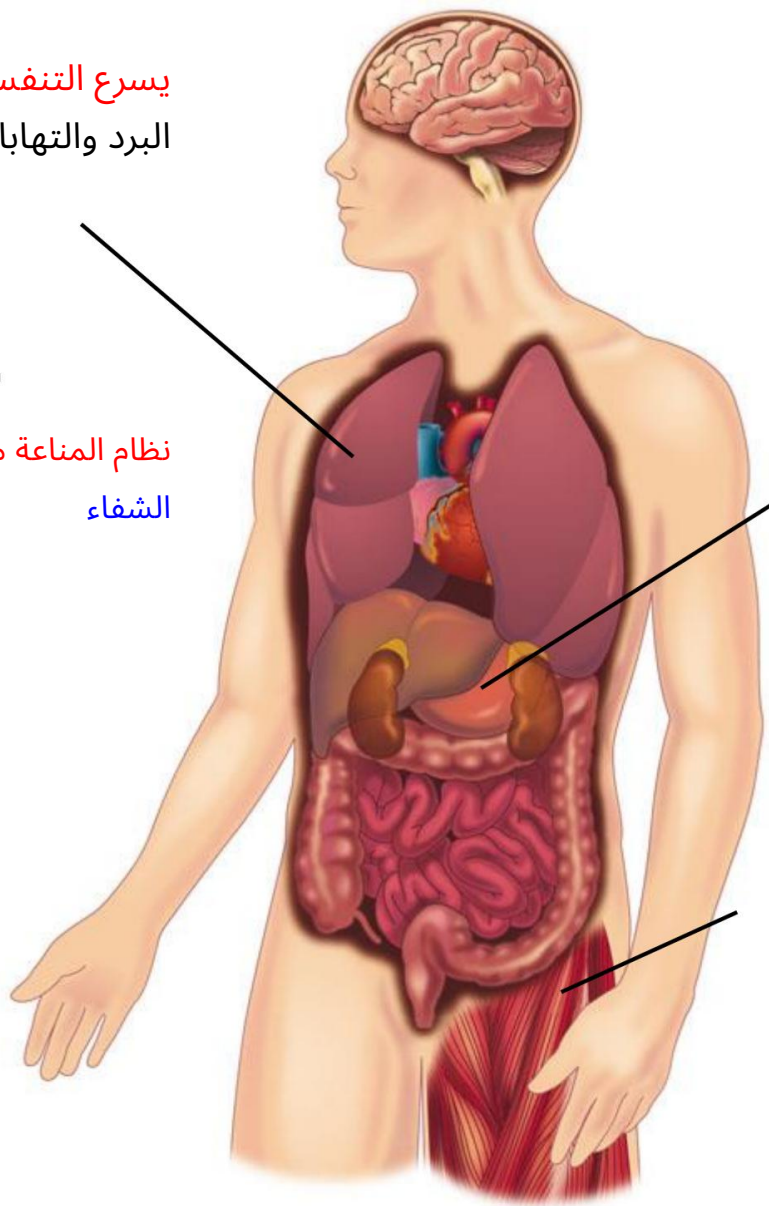


آثار ال الضغط على جسم

يسرع التنفس. • زيادة التعرض لنزلات
البرد والتهابات الجهاز التنفسي



نظام المناعة مكتئب. • زيادة التعرض للعدوى • إبطاء
الشفاء



يتباطأ الجهاز الهضمي. • معدة مضطربة

العضلات متوترة. • تشنجات
عضلية

التشنجات اللاإرادية العصبية

الجهاز التناسلي • اضطرابات الدورة
الشهرية

نحيف

• الضعف الجنسي وسرعة القذف عند الرجال

© 2007 Thomson Higher Education

= استجابة فورية للتوتر
= آثار الإجهاد المزمن أو المطول
= الآثار المحتملة الأخرى للتوتر المزمن



بعض الاستجابات الفسيولوجية ل ضغط

يقارن الفواظين فركية الأبيغفريوالأما قساع خفقت العين. يزداد الإفراز من الغدد الدمعية. تتوسع
 الإفرازات، تقلص العضلات العاصرة زيادة قوة تقلص القلب زيادة النتاج القلبي زيادة معدل ضربات
 القلب وتكوين الدمكر انخفاض تخليق
 الجليكوجين زيادة حركية الحالب
 تقلصات عضلات المثانة ارتخاء العضلة
 العاصرة للمثانة زيادة الإفراز تحلل الدهون

الجهاز العصبي السمبثاوي

□ الاسترخاء

□ ترميم وترميم الجسم □ انخفاض معدل

ضربات القلب

انخفاض ضغط الدم انخفاض الجلوكوز والأنسولين الدم موجه للهضم تقليل استهلاك
الأكسجين للتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

آثار الإجهاد المزمن

□ زيادة الجلوكونوجينييسيس □ تقليل المناعة

□ تقليل الاستجابة الالتهابية احتباس الصوديوم والماء

□ انخفاض في الرغبة الجنسية والبرود الجنسي والعجز .

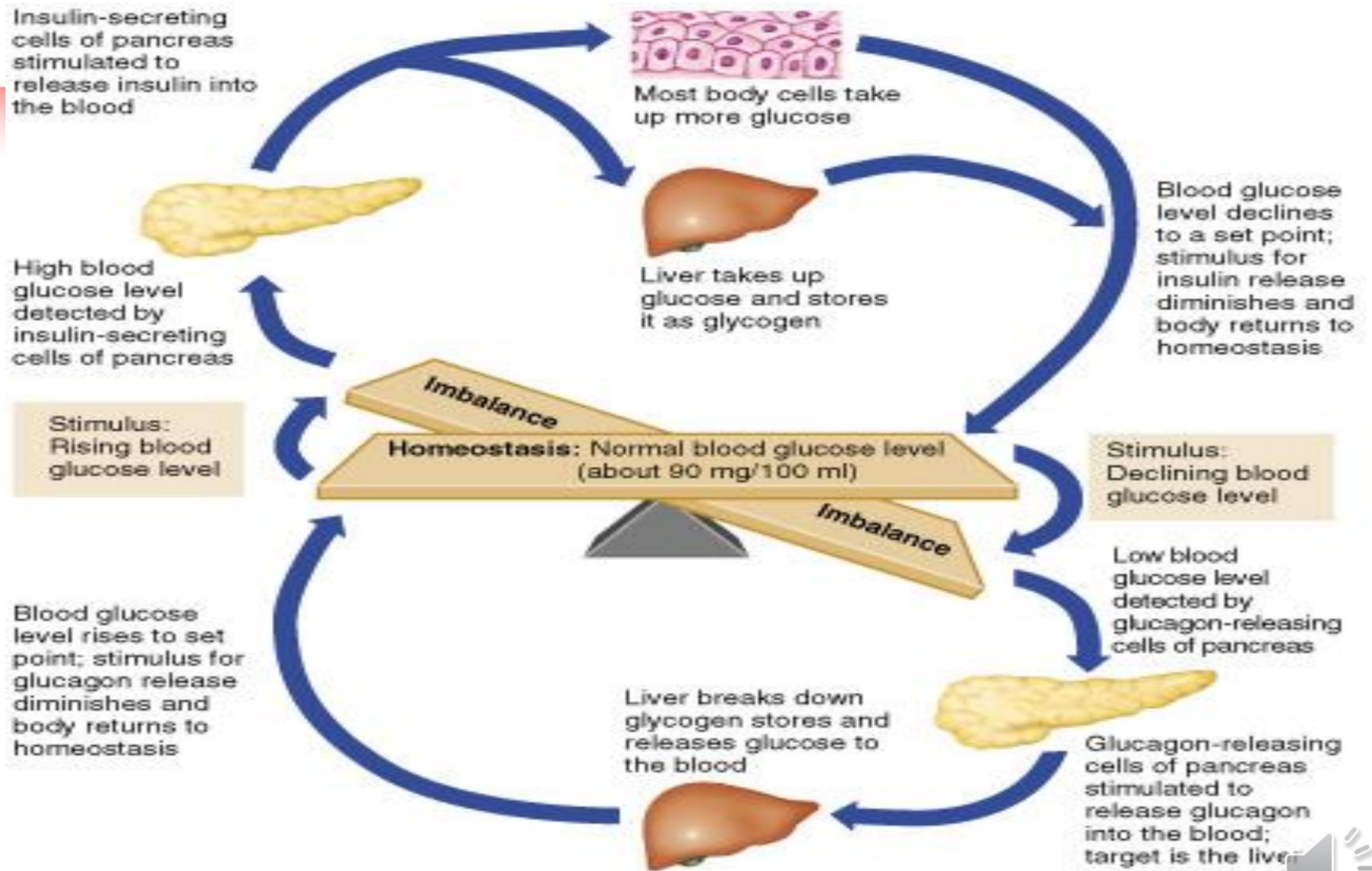
ارتفاع ضغط الدم

التحكم في الاستجابات المتوازنة: التحكم في التعليقات السلبية

يؤدي إلى العودة إلى توازن الاستتباب لأن الاستجابة تقلل من التحفيز (الإجهاد)

أمثلة : تنظيم جلوكوز الدم تنظيم درجة حرارة الجسم □ معظم
الآليات الفسيولوجية الأخرى

استجابات omeosac conro: التحكم في التعليقات السلبية (تابع)

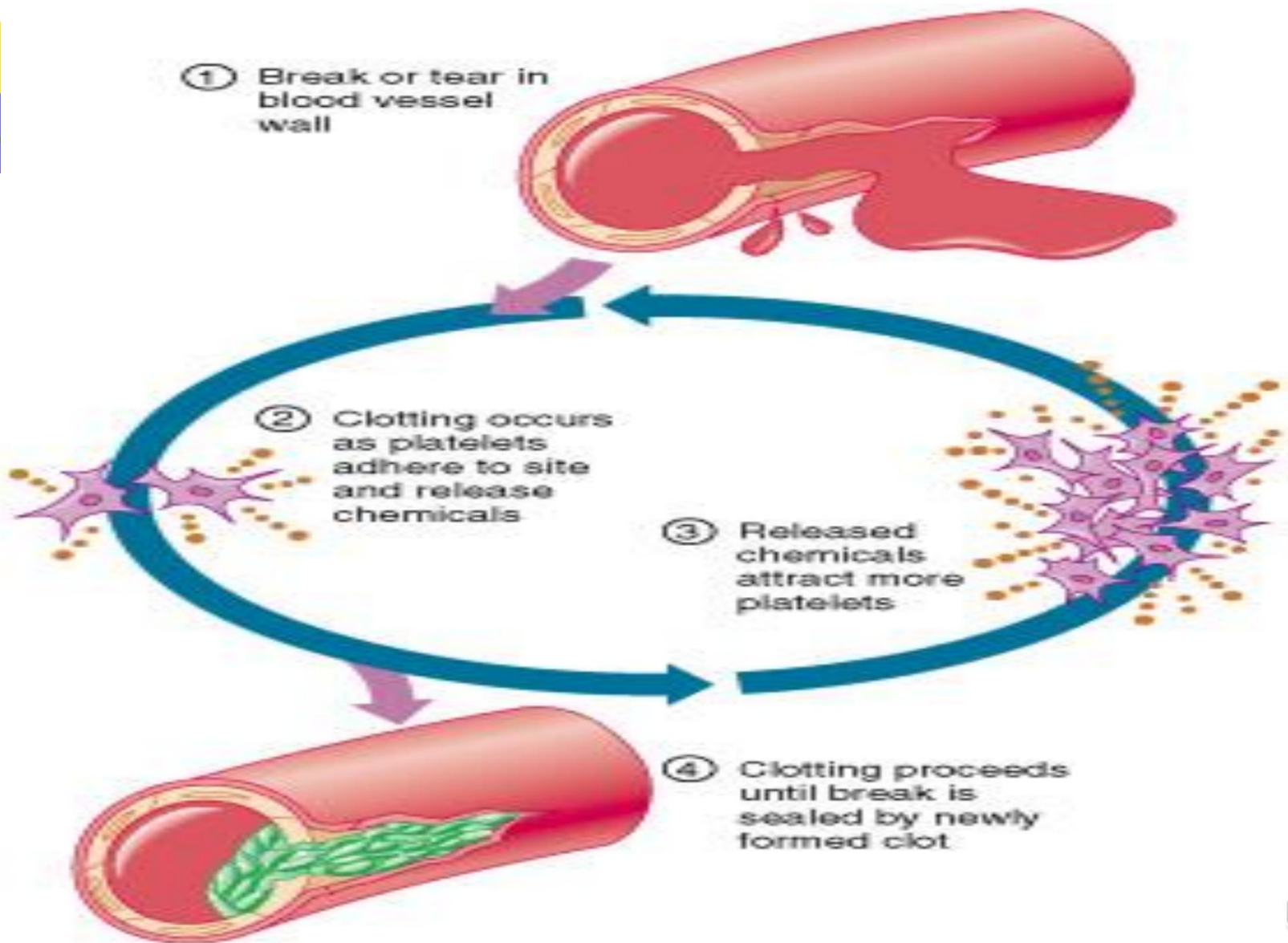


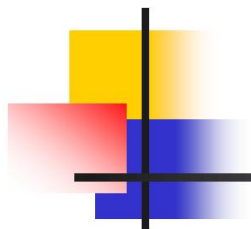
التحكم في التعليقات الإيجابية

النتائج في التحول إلى توازن استتباب جديد
لأن الاستجابة تزيد من مستوى التحفيز (الإجهاد). أمثلة: تخثر الدم الحمل / الولادة
الاستجابات المناعية عدد قليل آخر معظمها استجابات لحالات خاصة تؤدي إلى
حالة فسيولوجية مؤقتة جديدة

temporary

التحكم في التعليقات الإيجابية (تابع)





آلية الإصلاح الخلوي

قد يكون التكيف الخلوي عن طريق التغيرات الهيكلية أو الوظيفية .

□ زيادة حجم الخلية

□ **ضمور:**

□ انخفاض حجم الخلية

□ **تضخم:**

□ زيادة عدد الخلايا

□ **خلل التنسج:** تغير في مظهر الخلايا

استراتيجيات المواجهة غير الصحية

تدخين مخدرات □ كحول _ _

□ الإفراط في الأكل / عادات الأكل السيئة. □ ما هي استراتيجيات المواجهة غير
الصحية الأخرى التي يمكنك التفكير فيها

من ؟

استراتيجيات التأقلم الصحية

□ وعي استرخاء □ تأمل □ التواصل

□ مع رعاية الآخرين حل المشكلات □
الحيوانات الأليفة

□ أفكار خاصة الضحك □

□ العلاج بالروائح □ التدليك □

اليوميات □ الموسيقى

□ تمرين

□ العلاج المائي

عملية التمرّض والإرقاء

العلامات الموضوعية والبيانات الذاتية الأعراض : تشمل معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ودرجة الحرارة. يجب أيضًا معالجة القدرة المعرفية والتوجيه. البيانات المعملية مثل تحليل الإلكتروليت والبول. الدراسات التشخيصية مثل التصوير المقطعي المحوسب و

التصوير بالرنين المغناطيسي مفيد في تحديد التغيير. ما هي أنماط الضغوطات؟ ما هي الاستجابات النموذجية للمواقف العصيبة؟ ما هي علاقات السبب والنتيجة بين الضغوطات والأفكار والمشاعر والسلوكيات؟ ما هو التاريخ الماضي لآليات المواجهة الناجحة؟

تشخيصات التمرريض

تشخيصات التمرريض التي قد تحدث استجابةً ل

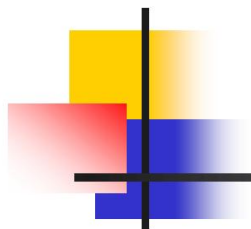
ضغوطات تشمل: ضعف التكيف تغيير

أداء الدور عمليات التفكير المتغيرة التأقلم

الدفاعي اضطراب نمط النوم متلازمة ما بعد

الصدمة ضعف التفاعل الاجتماعي الضيق

الروحي اليأس التعب الخوف



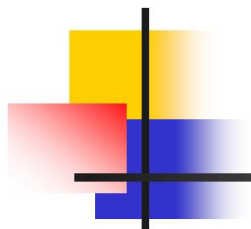
التخطيط / تحديد النتائج

□ تحديد المواقف التي تزيد من التوتر والقلق. صياغة خطة لتقليل تأثير المشترك

الضغوطات. التفريق بين الضغوط الإيجابية والسلبية. □ تصنيف

الضغوطات. □ شرح تمارين إدارة الإجهاد. □ صياغة خطة لإدارة

الإجهاد ، بما في ذلك التعديلات الضرورية في نمط الحياة.



التدخلات التمريضية

□ تلبية الاحتياجات الأساسية. □ التقليل من المحفزات البيئية.
□ التعبير عن المشاعر. □ إشراك الأسرة والأشخاص المهمين
الآخرين. □ استخدام تقنيات إدارة الإجهاد. □ التدخل في الأزمات
تعزيز نمط الحياة الصحي تعزيز استراتيجيات المواجهة تدريس
أسلوب الاسترخاء □ التثقيف حول إدارة الإجهاد □ تعزيز الدعم
الاجتماعي

إدارة الإجهاد الهامة التقنيات

□ تمرين

□ تقنيات الاسترخاء (مثل العضلات التقدمية
الاسترخاء ، التخيل الإرشادي ، التأمل ، التنويم المغناطيسي)
□ إعادة الصياغة المعرفية أو توقف الفكر

تقنيات الاسترخاء

1-التنفس الإسترخائي: ركز على التنفس **بطيء وعميق** مع إغلاق العينين (إن أمكن) لعدة دقائق عندما تحتاج إلى خفض التوتر السريع أو قبل البدء بإحدى الطرق الأخرى.

1.تنفس من خلال أنفك وفمك ووجهك مسترخي للعد 1 و 2 و 3 و 4.

2.احبس أنفاسك لمدة 4 ثوانٍ دون إجهاد.

3.أخرج الزفير من أنفك وشفتك مع العد حتى 6.

4.كرر مرتين أو ثلاث مرات ، وتنفس بشكل طبيعي لمدة 30 ثانية ، ثم كرر مرة واحدة أو أكثر.

5.إذا شعرت بدوار أو وخز في أطراف أصابعك ، فقد يكون ذلك بسبب فرط التنفس. تباطئ تنفسك ولا تأخذ نفسًا عميقًا.

يكمل....

2- استرخاء العضلات التدريجي: 1- اتخذ وضعًا مريحًا ، إما جالسًا أو مستلقيًا ، وأغمض عينيك.

2. ابدأ بجبهتك وشد العضلات حتى تشعر بضيق أو
أَضْنَى؛ شغل هذا المنصب لمدة 5 إلى 10 ثوان.

3. بعد ذلك ، أرخ جبهتك ، ولاحظ الارتياح ؛ ركز على هذا لمدة 10 إلى 15
ثواني.

4. تقدم من الرأس إلى أخمص القدمين مع كل مجموعة عضلية ، بما في ذلك الفك التالي ، ثم الكتفين والذراعين واليدين والبطن
والأرداف والساقين والقدمين (يمكنك أداء كلا الجانبين في وقت واحد).

5. لاحظ الشعور بالاسترخاء التام في جسمك بمجرد أن تخفف التوتر من جميع عضلاتك.

6. أكمل التمرين بفتح عينيك ، وأخذ أنفاس عميقة قليلة ، وتمتد ، ثم استيقظ ببطء.



يكمل....

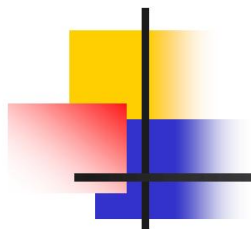
3-التخيل -1 اتخذ وضعية مريحة وتنفس بعمق واغمض عينيك.

2.عد للخلف من 5 وابدأ في تخيل مكان لطيف مثل الشاطئ أو الحديقة.

3.ضع نفسك في هذا المكان من خلال تخيله بكل حواسك على سبيل المثال ، اسمع صوت الأمواج وهي تغسل على الشاطئ ، أو اشعر بأشعة الشمس الدافئة التي تغمر بشرتك ، أو تذوق مشروباً منعشاً من عصير الليمون.

4.البقاء في هذا المكان لمدة 5 دقائق ، تخيل صوراً مختلفة.

5.اترك الصور تتلاشى ببطء ، وتنفس بعمق ، وعد إلى 5 قبل فتح عينيك.



يكمل.....

4-الإلهاء

1-اختر الأنشطة التي تستمتع بها -القراءة ومشاهدة التلفاز والاستماع إليها
الموسيقى ، أو المشي ، أو العزف على آلة موسيقية ، أو الحياكة ، أو العمل في حرفة ، أو الرسم أو الرسم.

2.اضبط طريقة الإلهاء حسب حالتك المزاجية -إذا كنت شديد التوتر فلا تحاول القيام بمشروع معقد أو الاستماع إلى موسيقى
صاخبة وحيوية. بدلاً من ذلك ، استمع إلى الموسيقى الهادئة والهادئة أو ارسم تصميمًا حرًا.

3.استخدم مجموعة متنوعة من الأساليب ، بعضها محجوز لفترات زمنية أطول ، والبعض الآخر يمكن استخدامه في الحال
عند الحاجة (على سبيل المثال ، مشغل شرائط محمول مع سماعات رأس والموسيقى المفضلة لديك أو كتاب شعر

التدخل في الأزمات

أسلوب محدد يستخدم لمساعدة العملاء على استعادة التوازن.

الخطوات الخمس للتدخل في الأزمات
تحديد المشكلة تحديد البدائل اختيار بديل
تنفيذ تقييم --



تعزير الدعم الاجتماعي

هوية اجتماعية إيجابية دعم عاطفي مساعدات **مادية** وخدمات ملموسة

الوصول إلى **المعلومات**

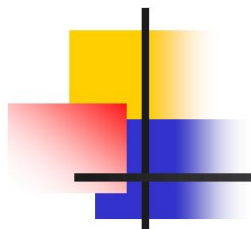
□ الوصول إلى اتصال اجتماعي جديد وأدوار اجتماعية جديدة

التعليم حول إدارة الإجهاد

يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير إما □ المعلومات الحسية (دروس ولادة الأطفال) □
المعلومات الإجرائية (الإحساس أثناء القلب

القسطرة)

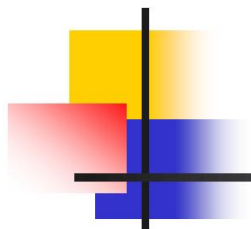
تدريس تقنيات إدارة الضغوط الإيجابية (الاسترخاء ، حل المشكلات ، ... إلخ)
سيساعد التعليم في إدراك الموقف الضار بشكل إيجابي وحل المشكلة بشكل
أكثر فعالية .



تدريس تقنية الاسترخاء

تقنيات الاسترخاء المستخدمة لتخفيف التوتر. □ ينتج استجابة لمواجهة الإجهاد.
تنقطع **علامات** الإجهاد الفسيولوجي وأعراضه عن طريق الحد من نشاط الجهاز العصبي
السمبثاوي والباراسمبثاوي.

علاوة على ذلك ، يتم تقليل الضغط النفسي.



الترويج لنمط حياة صحي

□ يوفر أسلوب الحياة المعزز للصحة موارد للتأقلم تشمل الصحة والطاقة اللذان يخففان من تأثير الضغوطات.

□ يمكن أن يحدد تقييم المخاطر الصحية أنماط الحياة أو العادات التي تساهم في المرض

تعزير استراتيجيات المواجهة

□ البحث عن المعلومات إعادة ترتيب أولويات

□ الاحتياجات والأدوار خفض التوقعات تقديم تنازلات □

مقارنة الذات بالآخرين الحفاظ على الطاقة □ اتخاذ

الأمور خطوة واحدة في كل مرة