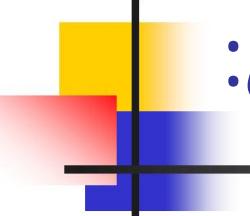


التوازن والتوتر و التكيف

مراجعة: د. مها صبيح



ط لوس:

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

- 1- □ التعرف على المفاهيم الرئيسية مثل الإجهاد والتكييف والضغوط وآليات المواجهة
- 2- □ التفريق بين التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية . -3ناقش التغيرات الفسيولوجية التي تحدث استجابة للتوتر

تعريفات

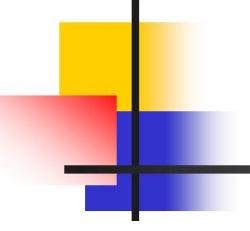
الاستباب

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

الضغوطات.

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

سلالة منهكة

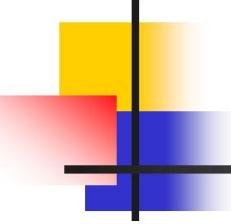


التعريفات (تابع)

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

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

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



الضغوطات الشائعة

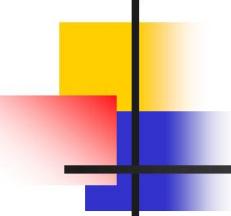
فسيولوجية: **الشيخوخة** ، إصابة ، عدوى ، ألم ، ضوضاء ، تلوث.

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

العزلة والفقر وتهديد السلامة. روحية : **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 ومرة الضغوطات.



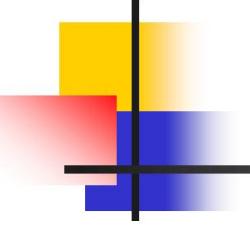
الاستجابة النفسية للتوتر

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

□ التقييم والعمل

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

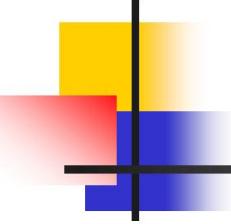




الاستجابات الفسيولوجية للتوتر

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 ثلاثة مراحل. المرحلة 1 إنذار / أزمة / إنذار (شحوب ، ارتعاش ، تعرق في راحة اليد ، إلخ. تحفيز متعاطف المرحلة 2 المقاومة التكيف يبدأ فور بدء الإنذار تقريرًا

مرحلة

يتيح التكيف من أجل العودة إلى التوازن الطبيعي يساعد الجهاز العصبي السمبتوسي 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 مستنفد

متلازمة التكيف العامة (تابع)

المقاومة: إذا استمر الإجهاد ، يتحرك الجسم مع تحمل الضغط والعودة إلى طبيعته.

إنهاك:

تؤدي الضغوط الشديدة المستمرة إلى استنفاد الجسم في النهاية الموارد لذلك نحن نعمل في أقل من المعتاد.

انذار: يستجيب الجسم مبدئياً لضغط مع تغيرات تقلل المقاومة.

التوازن: تحافظ أجهزة الجسم على حالة مستقرة ومتوازنة (متوازنة).

الإجهاد: قد يكون العامل المجهد مهدداً أو مبهجاً.

العودة إلى الاستقرار

المرض والموت: لا تتجدد موارد الجسم و / أو تحدث ضغوطات إضافية ؛ يعني الجسم من انهيار.

مرض

موت



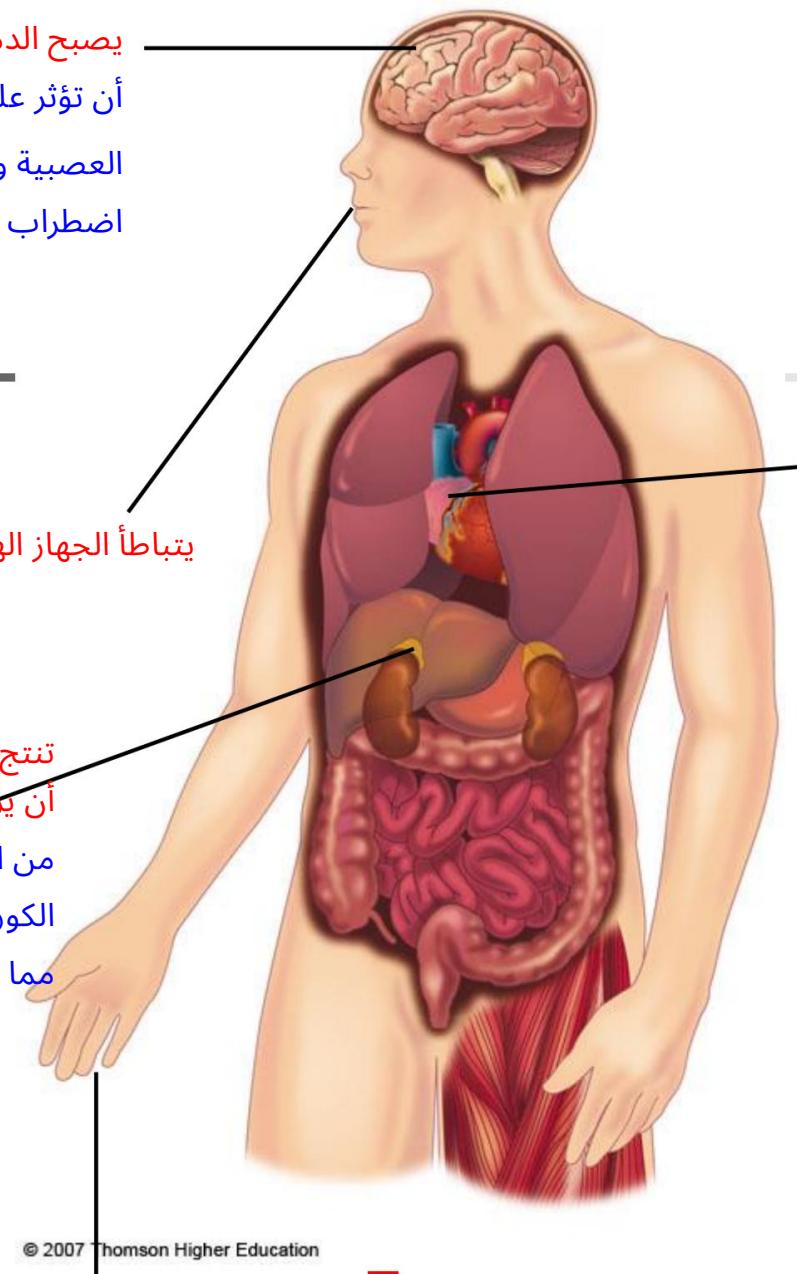
آثار التوتر على جسم

يصبح الدماغ أكثر يقظة. • يمكن لهرمونات التوتر

أن تؤثر على الذاكرة وتنسب في ضمور الخلايا العصبية وموتها. • الصداع والقلق والاكتئاب • اضطراب النوم

يتباطأ الجهاز الهضمي. • تقرحات الفم أو قروح البرد

تنتج الغدد 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

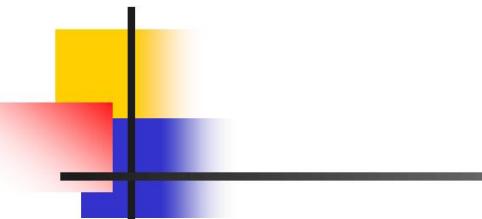


=استجابة فورية للتوتر
=آثار الإجهاد المزمن أو المطول
= الآثار المحتملة الأخرى للتوتر المزمن

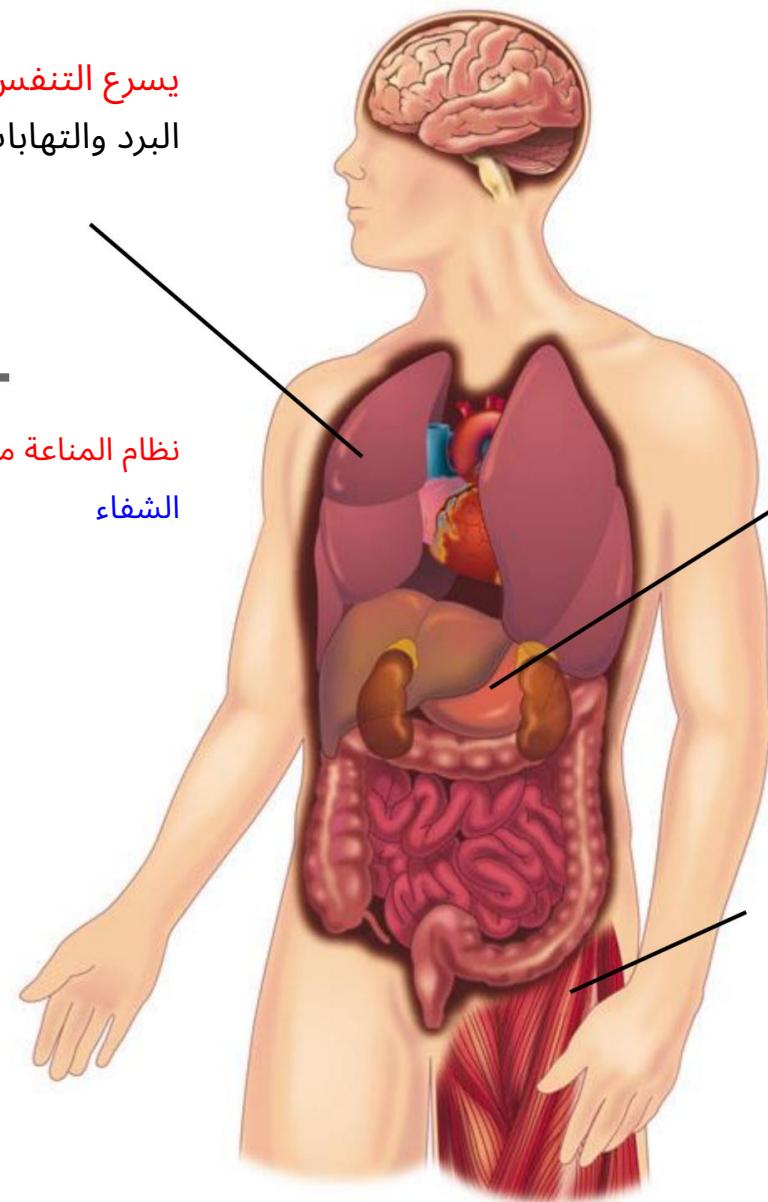


آثار الـ الضغط على جسم

يسع التنفس. • زيادة التعرض لنزلات
البرد والتهابات الجهاز التنفسي



نظام المناعة مكتئب. • زيادة التعرض للعدوى • إبطاء
الشفاء



يتباطأ الجهاز الهضمي. • معدة مضطربة

العضلات متوتة. • تشنجات
عضلية

التشنجات الال IDRADIEE العصبية

الجهاز التناسلي • اضطرابات الدورة
الشهرية

نحيف

• الضعف الجنسي وسرعة القذف عند الرجال

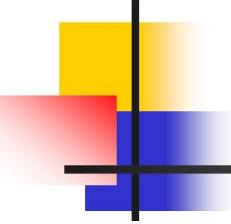
=استجابة فورية للتتوتر
=آثار الإجهاد المزمن أو المطول
=الآثار المحتملة الأخرى للتتوتر المزمن



بعض الاستجابات الفسيولوجية لضغط

يُفَرَّجُ الْفَوَاظُ بِنَفْرِيْكِيْ وَالْأَمْيَفِرَيْنِيْكِيْ لِخَفْفَقِهِ الْعَيْنِ. يَزْدَادُ الْإِفْرَازُ مِنَ الْغَدَدِ الدَّمْعِيَّةِ. تَتَوَسَّعُ الْأَقْهَارِيَّنِيَّاتِ تَقْيِيلَصُ الْمَلْعُونِيَّاتِ لِخَفْفَقِهِ الْعَيْنِ دَوِيَّيْهِ تَنْقِيلَصُ الْقَلْبِ زِيَادَةُ النَّتَاجِ الْقَلْبِيِّ زِيَادَةُ مَعْدَلِ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ كَوْلَرِيَّنِيَّاتِ تَكْوِينِ الْدِسْكِرِ اَنْخَفَاضُ تَخْلِيقِ الْقَلْبِ كَوْلَرِيَّنِيَّاتِ

الجليكوجين \square زيادة حركية الحالب \square
تقلصات عضلات المثانة ارتخاء العضلة
العاصرة \square المثانة زيادة الإفراز \square تحلل الدهون



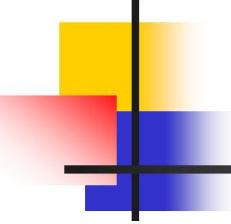
الجهاز العصبي السمبتاوي

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.



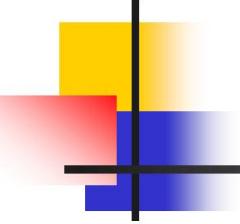
آثار الإجهاد المزمن

□ زيادة الجلوكونوجينيسيس □ تقليل المناعة

□ تقليل الاستجابة الالتهابية احتباس الصوديوم والماء

□ انخفاض في الرغبة الجنسية والبرود الجنسي والعجز .

ارتفاع ضغط الدم

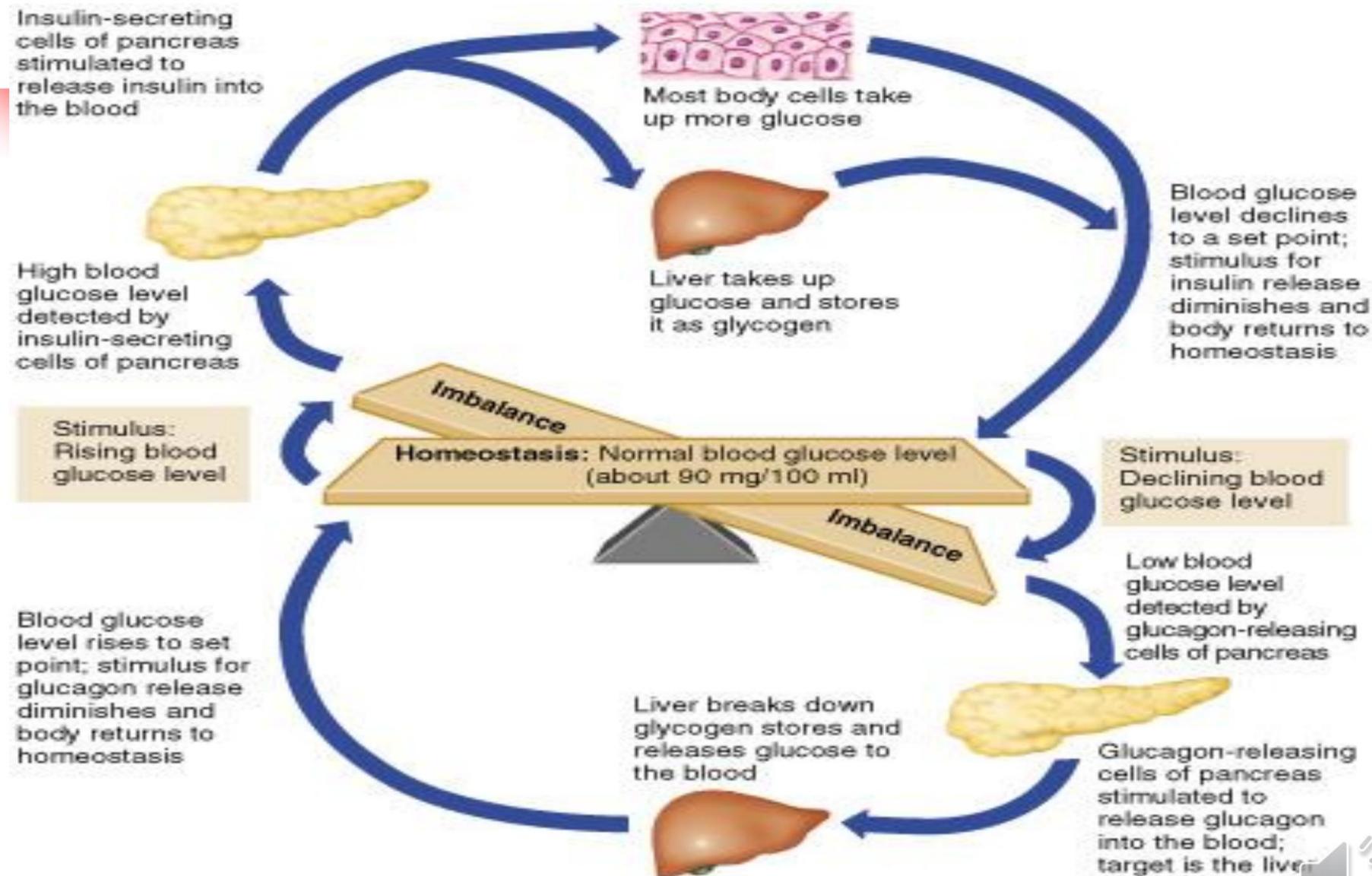


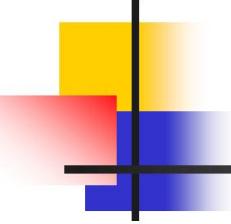
التحكم في الاستجابات المتوازنة: التحكم في التعليقات السلبية

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

أمثلة : **تنظيم جلوكوز الدم** تنظيم درجة حرارة الجسم \square معظم
الآليات الفسيولوجية الأخرى

استجابات homeosac conro: التحكم في التعلقات السلبية (تابع)





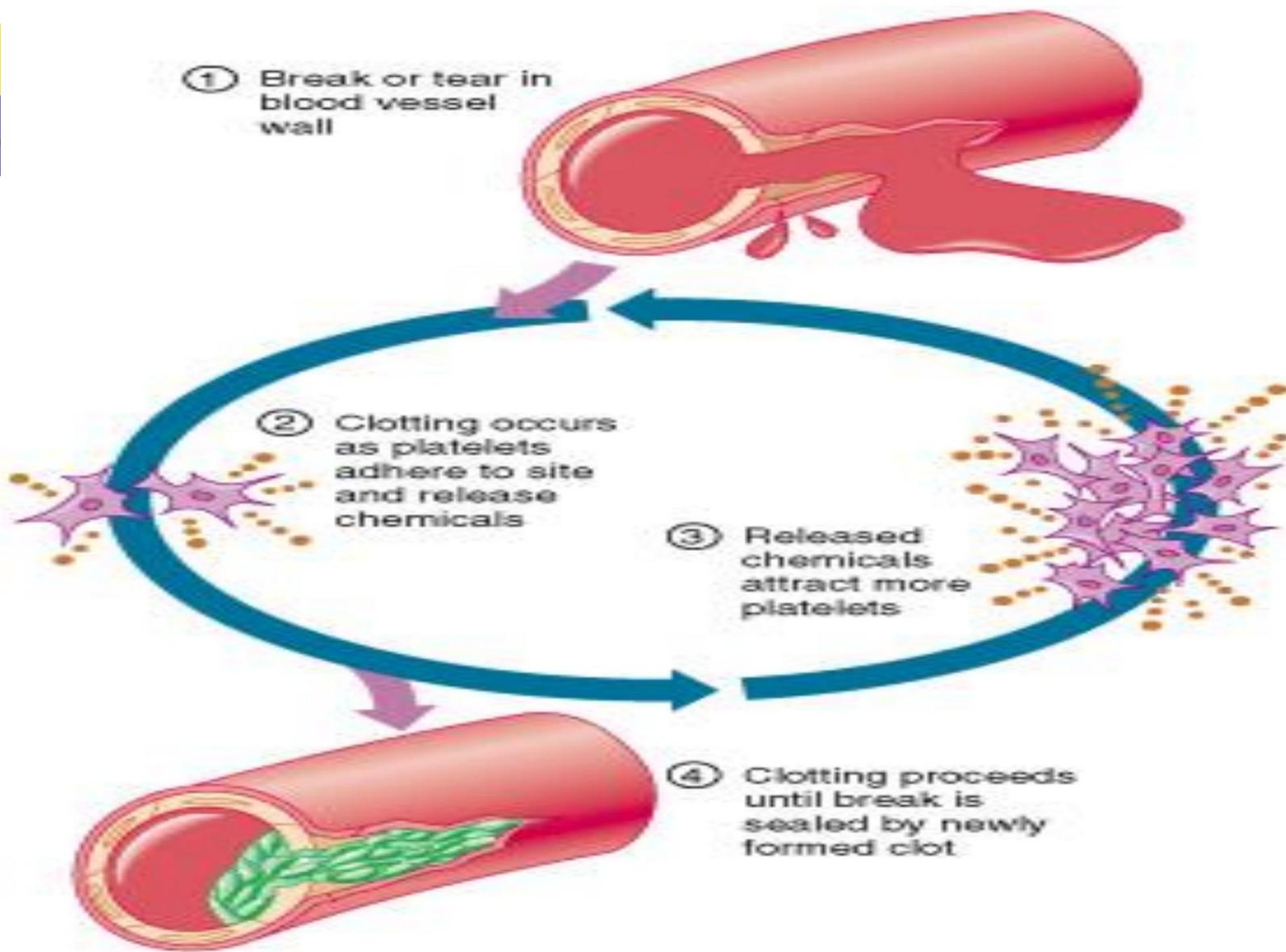
التحكم في التعليقات الإيجابية

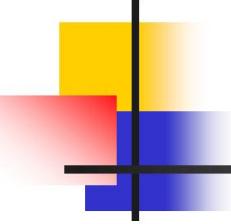
النتائج في التحول إلى توازن استباب جديد

لأن الاستجابة تزيد من مستوى التحفيز (الإجهاد). أمثلة: تختبر 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

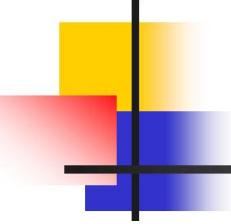
ضمور:

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 □ التأمل □ التواصل
مع □ الآخرين حل المشكلات □
الحيوانات الأليفة

أفكارك الخاصة الضحك □
العلاج □ الروائح □ التدليك □
الاليوميات □ الموسيقى

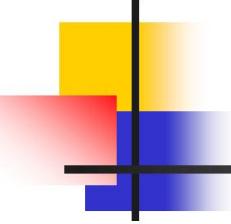
□ تمرين

□ العلاج المائي

عملية التمريض والإرقاء

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

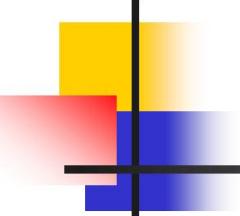
التصوير بالرنين المغناطيسي مفید في تحديد التغيير. **ما هي أنماط الضغوطات؟** **ما هي الاستجابات النموذجية للمواقف العصبية؟** **ما هي علاقات السبب والنتيجة بين الضغوطات والأفكار والمشاعر والسلوكيات؟** **ما هو التاريخ الماضي لآلية المواجهة الناجحة؟**



تشخيصات التمريض

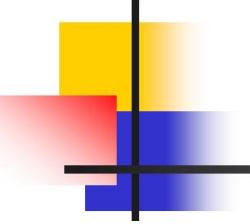
تشخيصات التمريض التي قد تحدث استجابةً لضغوطات تشمل:

- ضعف التكيف
- تغيير
- أداء الدور
- عمليات التفكير المتغيرة
- التأقلم
- الداعي
- اضطراب نمط النوم
- متلازمة ما بعد
- الصدمة
- ضعف التفاعل الاجتماعي
- الضيق
- الروحي
- اليأس
- التعب
- الخوف



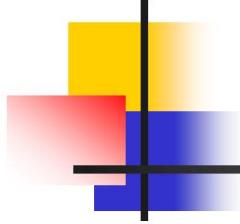
الخطيط / تحديد النتائج

▪ 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 ، التخييل الإرشادي ، التأمل ، التنويم المغناطيسي)
- إعادة الصياغة المعرفية أو توقف الفكر

تقنيات الاسترخاء

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

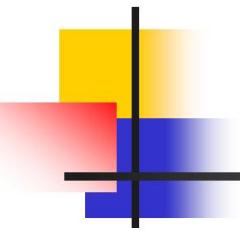
1. تنفس من خلال أنفك وفمك ووجهك مسترخي للعد 1 و 2 و 3 و 4.

2. احبس أنفاسك لمدة 4 ثوانٍ دون إجهاد.

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

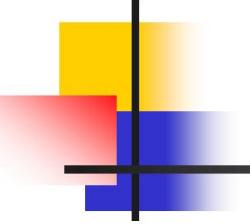
4. كرر مرتين أو ثلاث مرات ، وتنفس بشكل طبيعي لمدة 30 ثانية ، ثم كرر مرة واحدة أو أكثر.

5. إذا شعرت بدوار أو وخز في أطراف أصابعك ، فقد يكون ذلك بسبب فرط التنفس. تبطئ تنفسك ولا تأخذ نفسا عميقاً.



يُكمل....

- 2-استرخاء العضلات التدريجي: -1اتخذ وضعاً مريحاً ، إما جالساً أو مستلقاً ، وأغمض عينيك.
- 2.ابداً بجهتك وشد العضلات حتى تشعر بضيق أو أضنى؛ شغل هذا المنصب لمدة 5 إلى 10 ثوان.
- 3.بعد ذلك ، أرِّخ جبهتك ، ولاحظ الارتياح ؛ ركز على هذا لمدة 10 إلى 15 ثوان.
- 4.تقدّم من الرأس إلى أخمص القدمين مع كل مجموعة عضلية ، بما في ذلك الفك التالي ، ثم الكتفين والذراعين واليدين والبطن والأرداف والساقين والقدمين (يمكنك أداء كل 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 عميقه قليلة ، وتمتد ، ثم استيقظ ببطء.



يكم.....

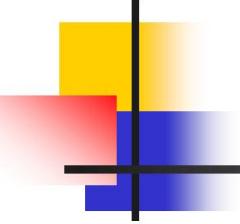
3- التخيل -1 اتخذ وضعية مريحة وتنفس بعمق واغمض عينيك.

2. عد للخلف من 5 وابدا 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 منعشًا من عصير الليمون.

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

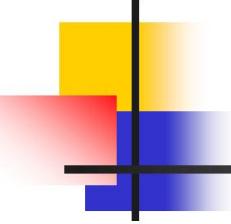
5. اترك الصور تتلاشى ببطء ، وتنفس بعمق ، وعد إلى 5 قبل فتح عينيك.



يكم.....

14-الإلهاء

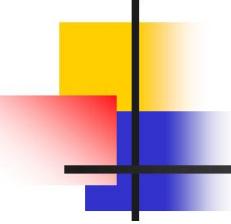
- 1-اختر الأنشطة التي تستمتع بها - القراءة ومشاهدة التلفاز والاستماع إليها الموسيقى ، أو المشي ، أو العزف على آلة موسيقية ، أو الحياكة ، أو العمل في حرف ، أو الرسم أو الرسم.
- 2.اضبط طريقة الإلهاء حسب حالتك المزاجية - إذا كنت شديد التوتر فلا تحاول القيام بمشروع معقد أو الاستماع إلى موسيقى صاخبة وحيوية. بدلاً من ذلك ، استمع إلى الموسيقى الهدئة والهدئة أو ارسم تصميماً حراً.
- 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 البديل اختيار بديل
تنفيذ تقييم --

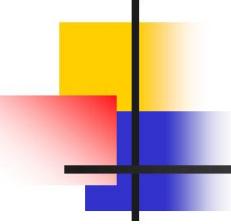


تعزيز الدعم الاجتماعي

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

الوصول إلى [المعلومات](#)

الوصول إلى اتصال اجتماعي جديد وأدوار اجتماعية جديدة

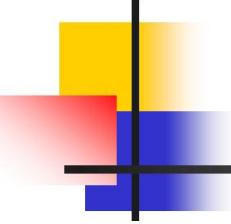


التعليم حول إدارة الإجهاد

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

القسطرة)

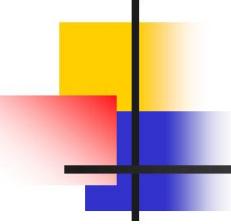
تدريس تقنيات إدارة الضغوط الإيجابية (الاسترخاء ، حل المشكلات ، ... إلخ)
سيساعد التعليم في إدراك الموقف الضار بشكل إيجابي وحل المشكلة بشكل
أكثر فعالية .



تدریس تقنية الاسترخاء

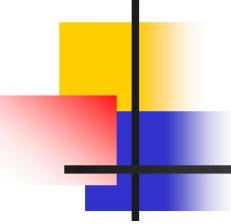
تقنيات الاسترخاء المستخدمة لتخفييف التوتر. ينتج استجابة لمواجهة الإجهاد. تقطع علامات الإجهاد الفسيولوجي وأعراضه عن طريق الحد من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي.

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



تعزيز 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