

الحالة النفسية وتأثيرها على الجسم

A close-up, profile shot of a woman with dark hair tied back. She is looking down, and her right hand is pressed against her forehead, with her fingers spread. Her expression is one of stress or worry. She is wearing a grey textured top and a small, dark, star-shaped earring. The background is blurred, showing what appears to be an office or indoor setting with light-colored walls and a dark vertical element.

٦ فيديو عن تشخيص الحالة النفسية

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية هي مسألة نسبية حالها حال الصحة الجسدية؛ فالأمراض الجسدية تظهر نتيجة زل المختلفة، وكذلك الأمراض النفسية فهي ليس لها حدٌ مُعَيَّن يفصل بينها وبين الصحة النفسية و الاختلال الحاصل.

يُقدر تكيف الفرد مع البيئة المُحيطة به تكون الصحة النفسية لديه، وعلى هذا الأساس فإن الفرد نفسه ويُحسن تكيفه مع بيئته يتمتع بصحة نفسية جيدة؛ وذلك لأنّ المرض النفسي عند الفرد ما متوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، فيظهر الاضطراب واضحاً في حياته الانفعالية، بالاضطهاد من الآخرين.

إن من يتمتع بالصحة النفسية يظهر عليه النضج الانفعالي، والمقدرة على ضبط انفعالاته، ويُعبّر : مُتّزن يخلو من الاندفاع والتهور، فما هو **الضغط النفسي** الذي يُصيب الفرد؟ وما هي الأمراض الناتجة عن المرض الجسدي بالمرض النفسي؟ وما العلاقة بينهما؟^[١]

تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي هو مجموعة من الأحداث والمواقف والأفكار التي تدفع الشخص إلى الشعور بالمطلوبة منه تفوق قدراته وإمكانياته، فيخرج بسبب ذلك من حالة الاستقرار والتوازن النفسي إلى على شكل همٍّ وحزنٍ وألم.^[٢]

تعريف الأمراض النفسية ومظاهرها

الأمراض النفسية هي مجموعة من الانحرافات التي تظهر على الفرد، وجودها غير مرتبط باختلال تكيف الفرد مع الظروف المُحيطة به.

تُظهر العديد من الأعراض التي يمكن من خلالها معرفة الحالة النفسية لدى الفرد، ومن هذه الأعراض الوسواس، والكآبة، والتحوّل الهستيري، والشعور بوهن العزيمة، **والخوف** من المستقبل، والتشكُّ القُدرة على المُثابرة والإنتاج، أمّا علاقته مع الآخرين فإنّها أن تكون بأن يتواصل مع من حوله بعنفٍ

عندما تظهر الأمراض النفسية فإنّ ذلك يؤدّي لظهور الأمراض الجسديّة المُصاحبة لها، وبالتالي يَ أنّ ما يُصيبه هي أمراض غير حقيقة، أو أنّها مجرد أفكار في ذهنه وخياله، ولا رابط بينها وبين الـ

العلاقة بين الحالة النفسية والصحة الجسدية

يمكن بيان العلاقة بين **الضغط النفسي** لدى الفرد وحالته الصحيّة والجسدية بأنّها عكسيّة؛ فكلّما الصّحة العامة لديه، وتراجعت وتدهورت، بينما انخفاض **الضغط النفسي** يترتّب عليه الحصول على د التغيّرات الفسيولوجية في الجسم؛ فأيّ تأثير نفسي يكون أشبه بحدس إنذار يترتّب عليه ردود فع التغيرات التي تطرأ على الجسم نتيجة الحالة النفسية التي يمر بها الشخص يُسبّبها البعض استـ

يُمكن ملاحظة ردود الفعل المُشار لها عندما يتعرّض الفرد لموقف يدفعه للحديث أمام جمع من الـ حركة الرموش، والعرق، وجفاف الحلق، وزيادة ضربات القلب، وصعوبة التنفّس؛ فكلّ هذه التغيرات فيه الفرد. أُجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص كان الهدف منها بيان الحالة النفسيّة وأثره النتيجة المذهلة أنّ جهاز **المناعة** ينخفض تركيزه في الجسم عند التعرّض للضغط النفسي.

بيّنت إحدى الدراسات التي أُجريت في موضوع **الاضطرابات النفسية** والوقاية منها أنّ حوالي 450 ، النفسية على امتداد العالم، وأنّ ربع البشر سيصابون بواحد أو أكثر من الاضطرابات النفسيّة في ذ الاضطرابات لا تُشكّل عبئاً اقتصادياً واجتماعياً فحسب، بل هي تُشكّل خطراً على الصّحة الجسدية، الاضطرابات.^{[٤][٣]}

أثر الحالة النفسية على الجسم

أثبتت الدّراسات الحديثة أنّ **الضغط النفسي** والغضب من العوامل المُدوّرة لصحة الإنسان، وإذا تفا خطيرة، وزُعم المحاولات العديدة للمُحافظة على الصّحة مثل اتباع الحمية، أو ممارسة الألعاب الريا وعلاجية، إلا أنّ الدراسات أثبتت أنّ العوامل الاجتماعية، والرضا، والسعادة النفسية، ووضع هدف في على الصّحة الجسدية، ولذلك كان رسول الله - عليه الصلاة والسلام- يُوصي أصحابه بعدم الغضب، للسعادة والصّحة.^{[٧][٥]}

من الأمراض التي يُسببها الإجهاد والضغط النفسي:^{[٧][٥]}

- زيادة احتماليّة الإصابة بأحد أنواع الأورام السرطانية؛ ويعود السبب في ذلك إلى ضعف جهاز النفسي.

- التأثير على القلب؛ فالضغط النفسي يُؤثر عليه سلباً، وله ارتباط بإصابة الإنسان بالنوبات القلبية.
- الإصابة بضيق الشرايين؛ وذلك من خلال دراسة أجريت على أشخاص قيسَت لهم مستويات هرمون الإجهاد) عندما يتعرّض الإنسان إلى ضغوطات نفسية، ويؤدي إطلاقه إلى تضيق الأوعية الدموية بفقر الدم الناتج عن فقدان الشهية؛ بسبب الضغط النفسي والتوتر.
- الإصابة بأمراض عديدة أخرى، مثل: أوجاع الظهر، والرقبة، والكتفين، والمعدة، والرأس، والصداع، والجلد بحيث يُصبح شاحباً.

فيديو عن تشخيص الحالة النفسية

للتعرّف على المزيد من المعلومات عن الحالة النفسية وتشخيصها شاهد الفيديو الآتي: ^[M]



Mawdoo3.com

موضوع: كيفية تشخيص الحالة النفسية #

آثار القلق والتوتر
على الجسم

هل القولون
يسبب حالة
نفسية

هل النفسية لها
دور في تأخر
الدورة

كيفية تشخيص
الحالة النفسية

هل كان المقال مفيداً؟



آثار القلق والتوتر على الجسم



مواضيع ذات صلة بـ : الحالة النفسية وتأثيرها على الجسم

أ
ا

آثار الغضب على النفس



كيفية تشخيص الحالة النفسية



هل النفسية لها دور في تأخر الدورة

أ
ا

تأثير الألوان على الحالة النفسية



أهمية الصحة النفسية



كيف تحافظ على صحتك النفسية



هل القولون يسبب حالة نفسية



آثار القلق والتوتر على الجسم

قد يعجبك أيضاً

الزوار شاهدوا أيضاً



تعريف علم النفس



ماذا يدرس علم النفس



أساليب مواجهة الضغوط النفسية



كيف نعالج الخوف من الموت



مراحل تطور علم النفس



دلالات الألوان في علم النفس



تعريف الضغوط النفسية



الذكاء في علم النفس



في علم النفس كيف تعرف من يحبك



أهداف علم النفس



الذاكرة في علم النفس



تعريف الشخصية في علم النفس

مقالات من تصنيف علم النفس



تعريف علم النفس الاجتماعي



ما هو علم النفس



معلومات عن علم النفس



تأثير الألوان على نفسية الإنسان



ما هو علم نفس النمو



تعريف علم النفس التربوي



علم النفس وتطور الذات



ما أهمية علم النفس



أهداف علم النفس التربوي



كيف أعرف شخصيتي في علم النفس



مفهوم السلوك في علم النفس



تعريف علم النفس الفسيولوجي

مقالات متنوعة

طريقة شوي الدجاج العراقي

طريقة عمل الكباب بالدجاج

كيفية تحضير دجاج مشوي للرجيم

طريقة عمل ذرة مشوية

طريقة الكباب والكفتة

كيف أعمل كباب

طريقة عمل دجاج صدور مشوي

طريقة عمل فراخ مشوية بالفرن

طريقة شوي الفراخ في الفرن الكهربائي

كيفية عمل الدجاج المشوي بالفرن



جميع الحقوق محفوظة © موضوع 2020

جميع الحقوق محفوظة © موضوع 2020