اعراض الضغط النفسي عند الطالبة الجامعية.

لا تتعلّق أسباب الضغط النفسي عند المرأة بهرموناتها كما يُشاع دائماً؛ بل تتشابك العوامل المختلفة لتصبح مجموعة من الضغوط التي تخنقها. وقد أثبتت الأبحاث أن هناك اختلافات فيزيولوجية بين الرجل والمرأة تجعل النساء أكثر عرضةً للضغط النفسي من الرجال.

ومهما تعدّدت الأسباب أو اختلفت، يضيف الضغط النفسي عبئاً أكبر على المرأة، ويجعل من تأدية واجباتها اليومية والتقدّم المهني والحياتي عموماً مهمةً صعبةً للغاية.

ما الضغط النفسي؟

الضغط النفسي هو لغة يستخدمها الجسم للتعبير عن ردّ فعله إزاء أحداث تسبّب التوتّر، ويعرّف ومن الناحية الطبية يشير بانه ردّ فعل طبيعي للجسم عند حدوث التغييرات؛ ما يؤدي إلى ردود فعل جسدية وعاطفية وفكرية.

وهو ايضا نوع من التغيير يسبب ضغوطاً جسدية أو عاطفية أو نفسية، ويحدث كاستجابة لأي شيء يتطلّب الانتباه أو التصرّف..

ويعاني الجميع بلا استثناء قدراً من الضغط النفسي، وبعضه يكون إيجابياً لأنه يحفّز على تحقيق أهداف ملحوظة؛ كأن يساعد على تجنّب الخطر أو التزام الموعد النهائي لتسليم العمل مثلاً، بينما يصبح سلبياً ومدمّراً حين يكون مزمناً أو مفرطاً؛ ما يجعل التكيّف والتأقلم معه مهمة صعبة.

ويصبح الضغط النفسي للأسف أشبه بنمط حياة عند بعض النساء لدرجة أنهن لا يأخذن وقتاً للتوقّف واستيعاب مدى تأثيراته في مختلف جوانب حياتهن.

فماهي الأسباب لذلك؟

يشترك كلّ من المرأة والرجل في مسبّبات الضغط النفسي كالأمور المالية والأمن الوظيفي والصحة وقضايا العلاقات.

وفي حال كانت المرأة أكثر عرضة للتأثّر بالضغوط، فإن ذلك يرجّح لكونها تؤدّي أدواراً عديدة، فغالباً ما تتضمن أدوارها الالتزامات العائلية، وتقديم الرعاية للأطفال أو الوالدين المسنين، ومسؤوليات العمل والدراسة ايضا . بالإضافة إلى الأدوار الحياتية الأخرى، وهناك احتياج دائم للمهام التي تقوم بها دون الرجل.

وتعدّد المهام ومزاولتها في الوقت نفسه أو أوقات متقاربة هو ما يمكن أن يُشعر المرأة بالإرهاق والضغط نتيجة بذل مجهودات كبيرة لتحقيق التوازن بين الوقت والالتزامات.

ومع عدم القدرة على تلبية التوقعات المنتظَرة من الآخرين سواء في المحيط الشخصي أو المهني،او الجامعي الامر الذي يزداد الضغط النفسي وتغيب معه قدرة المرأة على تلبية احتياجاتها الشخصية.

فما علامات الضغط النفسي

بما أن استجابة المرأة للضغوط تختلف عن استجابة الرجل، فيمكن أن نتوقّع أن أعراض الضغط النفسي تظهر لديهما بشكل غير مألوف.

ويحدّد الخبراء بعض من أعراض الضغط النفسي عند المرأة في العلامات التالية:

◄ الأعراض البدنية:

1 - الصداع

2 - صعوبة النوم

3 - التعب والألم

4 - يعدّ ألم الظهر والرقبة الأكثر شيوعاً

5 - قد يعاني البعض الإفراط في تناول الطعام أو انخفاض الشهية

6 - مشكلات الجلد وكذلك نقص الطاقة الجسمانية

7 - اضطراب المعدة.

◄ الأعراض العاطفية

- القلق والاكتئاب

- الغضب

- التعاسة

- فقدان القدرة على التحكم في الانفعالات

- وتقلبات المزاج

- الإحباط.

◄ الأعراض النفسية:

ط

- النسيان

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات

- التفكير السلبي

- قلة التركيز

- الشعور بالملل.

- الأعراض المعنوية:

- اللامبالاة وعدم الاكتراث

- الشعور بالفراغ

- فقدان التراحم

- الشكّ

- الشعور بالذنب

عنوان الندوة

(ظاهرة الغش في الامتحانات الجامعية والوسائل الكفيلة لمعالجتها)

٢٠ شباط ٢٠٢٣

نبدة عن النشاط

تناولت هذه الندوة ظاهرة الغش في الامتحانات والاسباب التي تقف وراء غش الطالب .والافكار والمقترحات التي ينبغي تطبيقها من اجل القضاء على هذه الظاهرة