

العرفاوي ذهبيّة
أستاذة محاضرة بجامعة تيزي وزو

كيف يدمر القلق والضغوط النفسيّة حياتنا؟



الفهرس

- مقدمة..... 13
- ما الذي يفعله بنا القلق و الضغط النفسي المستمر..... 16
- أولاً: القلق..... 19
- 1- مفهوم القلق..... 19
- 2- أنواع القلق..... 22
- 1- القلق الموضوعي..... 22
- 2- القلق العصابي..... 22
- 3- القلق الخلقي..... 23
- 3- ما هي أعراض القلق..... 26
- الأعراض الجسدية..... 26
- الأعراض النفسية..... 27
- 4- ما الذي تشعر به عند ظهور القلق..... 27

- 5- أسباب القلق..... 32
- أ- الاستعداد الوراثي..... 32
- ب- الأمن 33
- ج- الاستعداد النفسي للقلق 33
- د- العوامل الاجتماعية..... 34
- هـ- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة 34
- 6- دراسات سابقة حول القلق..... 35
- 7- البرامج المعرفية السلوكية لخفض القلق حسب بعض الدراسات..... 39
- 8- علاج القلق بطرق طبيعية..... 47
- التنفس العميق..... 47
- الإبتسامة..... 49
- التمهيد..... 50
- التخيل..... 51
- ممارسة الرياضة..... 53
- التدريب على الرسم 54

- ثانيا: الضغوط النفسية..... 58
- 1- مفهوم الضغوط النفسية 58
- 2- النظريات المفسرة لضغوط..... 60
- التفسير البيولوجي..... 60
- التفسير الفكري 61
- التفسير المعرفي..... 62
- التفسير السلوكي..... 63
- تفسير: Spielberger 63
- التفسير التوافقي..... 64
- 3- أنواع الضغوط النفسية..... 65
- 4- مصادر الضغوط النفسية..... 68
- 1- المشكلات النفسية (الانفعالية)..... 68
- 2- المشكلات الاقتصادية..... 68
- 3- المشكلات العائلية (الأسرية) 68
- 4- الضغوط الاجتماعية..... 69

9- نصح وإرشادات للتخفيف من القلق والضغوطات النفسية.....	91.....
* ابدأ يومك بفكرة إيجابية.....	91.....
* احرص على الضحك والابتسامة.....	92.....
* اعمل على ممارسة رياضة التأمل.....	93.....
* احرص على ممارسة الأنشطة الرياضية.....	94.....
* لا تتحدث عن معاناة العمل والدراسة في استراحة الظهيرة.....	95.....
* اتباع نظام غذائي مفيد لصحتك.....	96.....
* تجنب العادات غير الصحية.....	97.....
* التواصل مع الآخرين.....	98.....
* الاحتفاظ بسجل خاص.....	99.....
* احتفظ بورقة وقلم قرب سريرك.....	100.....
-قائمة المراجع.....	101.....

5- المشكلات الصحية.....	69.....
6- المشكلات الشخصية.....	69.....
7- المشكلات الدراسية.....	70.....
5- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية.....	70.....
- الآثار الفسيولوجية.....	70.....
- الآثار النفسية.....	71.....
- الآثار المعرفية.....	72.....
- الآثار العقلية.....	74.....
- الآثار الانفعالية.....	74.....
- الآثار السلوكية.....	76.....
- الآثار المهنية.....	77.....
6- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....	78.....
7- كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟.....	85.....
8- دراسات سابقة حول الضغط النفسي.....	86.....