

الضغوط الحياتية لمرضى السكري

إعداد

آلاء خليل نجيب علي

دائرة بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة أسيوط

الضغوط الحياتية لمرضى السكري

اعداد وتنفيذ

آلاء خليل نجيب علي

دارسة بقسم خدمة الفرد

ملخص البحث:

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً ومن أكثر الأمراض خطورة علي حياة الانسان نظراً لمضاعفاته ويسبب للإنسان ضغوطاً حياتية تمنعه من ممارسة حياته بصورة طبيعية سواء كانت ضغوط اجتماعية أو أسرية أو نفسية أو اقتصادية أو صحية هذه الضغوط تؤثر علي الانسان وتعوق توافقه الاجتماعي . ومن ثم سوف يتناول هذا البحث الضغوط الحياتية لمرضى السكري من خلال عرض لمحة عن مفهوم مرض السكري وأنواعه ، ومصادر الضغوط والآثار المترتبة علي الضغوط الحياتية وبعض النظريات المفسرة للضغوط وكيف تؤثر الضغوط علي مريض السكري .

الكلمات المفتاحية:
مرض السكري والضغوط الحياتية .

Abstract

Diabetes is one of the most prevalent chronic diseases and one of the most dangerous diseases on a person's life due to its complications and causes the person to have life Stress that prevent him from practicing his life naturally, whether it is social, family, psychological, economic or health Stress. These Stress affect the person and hinder his Adjustment Social.

Then this research will address the life Stress of diabetics by presenting an overview of the concept of diabetes and its types, sources of stress and the effects of life Stress and some theories explaining the Stress and how the Stress affect the diabetic patient.

Key words:

Diabetes , Life Stress

أولاً ما هو مرض السكري :

هو اضطراب ينجم عن خلل في إفراز الإنسولين أو عن خلل في عمله أو عن كليهما، وهو مرض مزمن يؤدي لإضطراب وقصور في وظائف الأجهزة والأعضاء المختلفة في الجسم ، وأعراضه الوصفية هي البول ن والسهاف ، اضطراب الرؤيا ، ونقص الوزن ، وفي أشكاله الحادة قد يتظاهر بالاحماض الخلوني السكري أو بسبات فرط التناضح ، وقد يكون لا عرضياً.

(أديب سيف ، ٢٠١٥، ٤٥-٤٦)

ثانياً- أنواع مرض السكري :

السكري من النوع الأول :

كان يسمى قديماً (سكر السن المبكر) ، ثم سمي السكر المعتمد علي الأنسولين ، ثم تم الاتفاق علي تسميته السكري النوع الأول وهو يحدث غالباً قي سن صغير - أقل من ثلاثين عاماً - ولا بد من استخدام الأنسولين في علاجه طول العمر وهذا النوع لا تتعدى نسبة الإصابة به عن ٥-١٠% من حالات السكري علي مستوي العالم (صلاح الغزالي حرب ، ٢٠١٥، ١٤) وينتج مرض السكري من النوع الأول عن طريق تدمير الخلايا بيتا في الجسم المسئولة عن إنتاج الانسولين في البنكرياس مما يؤدي إلي نقص الأنسولين في جسم الانسان ويمكن أن يكون بوساطة مناعية أو مجهول النسب

(William T. Cefalu et.al ,2002, 2)

٢- السكري من النوع الثاني :

كان يسمى قديماً (سكر كبار السن أو البالغين) ثم سمي (السكر غير المعتمد علي الأنسولين) ثم استقر الرأي علي تسميته النوع الثاني من مرض السكري وهو عادة يصيب الانسان بعد سن الثلاثين ، وقد يحتاج إلي الأنسولين في العلاج(صلاح الغزالي حرب، ٢٠١٥، ١٤) ويعتبر النوع الثاني من مرض السكري، أكثر انواع مرض السكري انتشارا بين الناس، وهو يحتل نسبة تتراوح بين ٩٠ و ٩٥

بالمائة من إجمالي المرضى المصابين بمرض السكري وينتج مرض السكري من النوع الثاني عن طريق عيب افرازي في خلايا البنكرياس بيتا أي ينتج الجسم الأنسولين بطريقة غير صالحة للعمل حيث يكون الجسم غير قادر علي استخدام الانسولين بشكل فعال أو الاستفادة منه.

(Manuel Serrano- Ríos and José A)

(.Gutiérrez-Fuentes, 2010)

٣-السكري من النوع الثالث :

في عام ٢٠٠٥ اكتشف الباحثون في كلية الطب بجامعة براون نوع آخر مختلف تماماً من مرض السكري وهذا النوع أطلق عليه النوع الثالث من مرض السكري ، حيث انه لا يؤثر علي نسبة السكر في الدم ولكنه يرتبط بالأنسولين . والأنسولين في هذا النوع لا يأتي من البنكرياس. لقد أعتقدنا لسنوات أن هناك بعض الأنسجة الأنسولين لنقل طاقة الجلوكوز إلي خلاياهم . علي سبيل المثال تعرف ، المؤسسة الطبية منذ فترة طويلة أن خلايا المخ لا تتطلب الأنسولين ، ولكنه يصنعه بنفسه ، وهذا يعني أن خلايا الدماغ تنتج الأنسولين بكميات ضئيلة لكنها كافية لاستقلاب ووظائف المخ الطبيعية . وهذا يعني أن خلايا الدماغ لها حساسيتها الخاصة ومقاومتها للأنسولين في الدماغ الآن ، والنظرية الأكثر إثارة للاهتمام هي أنه عندما تنفجر الأمور مع الأنسولين في الدماغ فإن الدماغ يعاني من سوء التمثيل الغذائي للطاقة . وقد وجد ارتباطاً بين مرض السكري النوع الثالث ومرض الزهيمر .

(Franklin House M.D et.al ,2008)

٤- السكري من النوع الرابع :

ويعرف بأسم سكري الحمل ويتم تشخيصه أثناء الحمل أي تظهر الأعراض أثناء الحمل ويختفي بعد الولادة مباشرة .

(Alyce M. Thoma et.al , 2005 ,1)

وتعد الضغوط لها دور هام في أحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فأى إصابة

جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والأحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط إخفاق الفرد في التأقلم مع الضغوط يؤدي إلي معاناته من سوء التوافق الذي يظهر في صورة اضطرابات مرضية بسيطة وأحياناً أخرى في صورة اضطرابات عضوية شديدة.

(أمنة أشتيوي أحمد البطي، ٢٠١٨، ٢٠).

ثالثاً مصادر الضغوط

تعددت وجهات نظر الاجتماعيين وعلماء النفس حول مصادر شعور الفرد بالضغط النفسي ، فالفرد عادة ما يتعرض لحياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي ، فمنها

مصادر داخلية : وهي تمثل معتقدات وأفكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بها ما يمر به من أحداث وتشمل (الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - الآلام الجسمية).

مصادر خارجية : وهي الأحداث الخارجية وإثارها لنمو مشاعر الضغط النفسي وتشمل (مشاكل مالية - إصابة أفراد العائلة بمرض خطير - الطلاق - اختناقات المرور -مشاكل العمل).

مصادر خارجية وداخلية معا : وفيه تتفاعل الأحداث الداخلية والخارجية معا في إحداث الشعور بالضغط النفسي .

(أحمد محمد نصر ، ٢٠١٣ ، ٣٠٨٤-٣٠٨٥)

رابعاً الآثار المترتبة علي الضغوط الحياتية:-

١-آثار جسمية : ضربات القلب عالية ، صعوبة التنفس ، ارتفاع ضغط الدم ، القرحة.
٢- آثار شخصية : إحباط توتر قلق اكتئاب عصبية شعور بالذنب.

٣- آثار سلوكية : فقدان الشهية التدخين ضعف الأداء.

٤-آثار ذهنية : الشروذ النسيان عدم القدرة علي اتخاذ القرار.

(محمود

أحمد عبد الفتاح ، ٢٠١٣ ، ١١-١٣)

خامساً بعض النماذج والنظريات المفسرة للضغوط الحياتية :-

أولاً نظرية هانز سيلبي (seley)

ويري سيلبي أن الضغوط تتكون من مجموعة من ردود الفعل أطلق عليها أعراض التكيف العام وتتكون من ثلاث مراحل وهي :-

المرحلة الأولى " الأذار" : وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقبل والجهاز الغدي ، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط ، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

(ولاء رجب عبدالرحيم ، ٢٠١٦ ، ٢٠)

المرحلة الثانية " المقاومة " : رحلة مواجهة مصدر الضغط ، حيث يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة ، وتظهر التغييرات والاستجابات تشير إلى التكيف ، ولكن عندما يكون المريض مشغولاً بمرض السكري يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى .

(Eastwood Atwater,1990)

المرحلة الثالثة " الإستنزاف " : في هذه المرحلة ، قد يتم استنفاد الطاقة اللازمة للتعامل مع الضغوط ويحدث الانهيار النهائي ، مما يجعل مريض السكري غير قادر علي تحمل تلك الضغوط وقد تؤدي إلي إصابته بالعديد من المضاعفات التي قد ينتج عنها الوفاة في بعض بعض الحالات.

(Lilly M.

Berry,1998)

ثانياً نظرية التقدير المعرفي :

وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بانها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلي تقييم التهديد وإدراكي في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها يسبب ضغطا .

المرحلة الثانية : وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب علي المشكلات التي تظهر في الموقف .

(فاروق السيد عثمان ٢٠٠١، ٩٨-١٠٠)

ثالثا نظرية موارد موارى :

يعتبر موارد موارى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ، علي اعتبار مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية في البيئة . حيث يميز موارد موارى نوعان من الضغوط هما :

ضغط بيئا : ويشير إلي دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

ضغط ألفا : ويشير إلي خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي .

ويوضح موارد موارى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد علي أن الفرد بخبرته يصل إلي ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ، ويطلق علي هذا مفهوم تكامل الحاجة .

(جميل حسن الطهراوى، ٢٠٠٨، ٤٥٠-٤٥١)

رابعا نظرية التوافق بين الفرد والبيئة :-

ترتبط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحادي المهام وإدراكه لقدراته علي إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز علي إكمالها ، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد وبيئته وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوي التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف .

(فاطمة عبدالرحيم النوايسة)

(٢١ ، ٢٠١١)

خامسا النظرية الإسلامية للضغوط :

وقال الله سبحانه وتعالى " إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا " (الكهف : ٧)

أي أن الابتلاء هو نوع من اختبار الله للإنسان سواء بالنعم أو بالنقم ، كما أن النعمة أو النعمة لا يعينان بالضرورة الرضا أو الغضب الإلهي في جميع الأحوال إذ يجوز أن تكون النعمة اختباراً كما يجوز أن تكون النعمة اختباراً يمتحن الله عباده فيمنحهم النعمة ليختبرهم هل من الشاكرين أم من الناكرين ؟ كما يبتيه بالنعمة ليختبر صبره .

(عبد اللاه صابر عبد الحميد ، ٢٠١٦ ، ١٤٧-

١٤٨)

سادسا نظرية سبيلبرجر (Spielberger)

ويرى سبيلبرجر أن الضغط يلعب دوراً هاماً في الاختلافات علي مستوي الواقع وكل حسب إدراكه للضغط . فضلاً عن أنه صاغ نظريته في الضغط والقلق والتعلم وهو يؤكد أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ اعتبارها العوامل التالية : طبيعة أهمية الضغط في المواقف المختلفة ، قياس مستوي شدة القلق الناجم عن الضغط في مختلف المواقف . توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق .

(أحمد عبدالجواد تعيلب ، ٢٠١٣ ، ٥٠-٥١)

سادسا تأثير الضغوط علي مرض السكري

١- تاثيرات الضغوط علي الصحة النفسية :

حيث تؤثر الضغوط علي الجوانب الأتفاعلية لمرضى السكري فتسبب له (زيادة التوتر- زيادة معدل الوسواس القهري -ظهور الاكتئاب والاحساس بالعجز -التغير في سمات الشخصية - زيادة المشكلات الشخصية - سرعة الانفعال والعصبية والصراخ وكثرة البكاء - الحركات العصبية والارتعاش ، والتكشيرة - الشكوي من مشكلات جسمية غير واقعية وتوهم المرض والاحساس بالوهن والتعب المتواصل) .

٢- تأثير الضغوط علي الجوانب المعرفية لمرضى

السكري :

عندما يتعرض مريض السكري لضغوط حياتية حادة تجعله مشغولاً بها ، وتؤثر علي الوظائف العقلية

فتصبح غير فعالة ويحدث له نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء . ومن التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط (ضعف مدي الانتباه والتركيز -اضطراب القدرات المعرفية -تدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدي - زيادة معدل الأخطاء - عدم القدرة علي حل المشكلات والحكم والتقدير).

٣-تأثيرات الضغوط علي الجوانب السلوكية لمرضي السكري :

وقد أورد الباحثون عديداً من التأثيرات السلوكية للضغوط الحادة ومنها ما يلي (البطء في العمل والتغيب المتكرر -عدم الأهتمام بالمظهر الخارجي - تغيرات عادات الأكل - سوء استخدام العقاقير - انخفاض مستوي الطاقة - اضطرابات عادات النوم).

٤- تأثير الضغوط علي جسم مرضي السكري :

يوجد علاقة وثيقة بين ما يتعرض له الانسان من ضغوط حياتية وصحته الجسدية حيث عند التعرض لمواقف الضغط تسير الاستجابة الجسمية لمواجهة هذه المواقف .

(حسن)

مصطفى عبدالمعطي ، ٢٠٠٦ ، ٧٧ - ٨٧)

في حالة تعرض الشخص المصاب بالسكري إلي ضغوط عديدة فإن الكبد يفرز كميات كبيرة من السكر مقارنة بالوضع الطبيعي لتزويد الطاقة قصيرة المدي الإضافية للقتال أو الهروب من الخطر . وإذا استهلك السكر من خلال أي عمل جسماني فأن ذلك يعد عملاً حسناً ، وإن لم يكن كذلك فسوف يؤثر ويدمر البنكرياس لأنه يتسبب هذا الطلب العالي علي البنكرياس في إفراز مادة الأسولين لتسهيل امتصاصه لخلايا الجسم مما قد يؤدي إلي توقف عمل البنكرياس أو تعطيله كنتيجة لرد الإجهاد الطويل الذي تعرض له بسبب الضغوط .

(سوزان بلفور ، ٢٠١٠ ،

(١٢٠

قائمة المراجع

(أ) المراجع العربية

١. أمّنة اشتيوي احمد البطي ، ٢٠١٨ ، الضغوط النفسية للمطلقات و أساليب مواجهتها ، مركز الكتاب الاكاديمي .
٢. أديب سيف (٢٠١٥) : منطق تحليل الخطاب التعريفي بين أفعال الكلام والنقد الجديد ، بيروت دار الفارابي .
٣. أحمد محمد نصر (٢٠١٣): ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الأسرية لامهات الاطفال التوحيديين ، بحث منشور في مجلة الدراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية ، العدد ٣٥ ، الجزء ال ٨.
٤. أحمد عبدالجواد تعليب (٢٠١٣): الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين ، دسوق، مصر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
٥. جميل حسن الطهراوي (٢٠٠٨) : الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم ، بحث منشور بالمؤتمر الدولي الأول ، كلية اصول الدين، بجامعة الاسلامية بغزة .
٦. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، القاهرة مكتبة زهراء الشروق .
٧. سوزان بلفور ترجمة ناصر ابن صالح منصور (٢٠١٠) ، ساعد نفسك بتحريرها من الضغط النفسي ، الرياض، جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع
٨. عبد اللاه صابر عبد الحميد (٢٠١٦) :الخدمة الاجتماعية والتعامل مع الضغوط الحياتية، الإسكندرية، مصر : دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
٩. فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية سلسلة المراجع في تربية علم نفس ال ١٦ ، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٠. فاطمة عبدالرحيم النوايسة (٢٠١١) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع
١١. محمود احمد عبدالفتاح (٢٠١٣):الاساليب الحديثة في التعامل مع ضغوط العمل ، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب و النشر
١٢. ولاء رجب عبدالرحيم (٢٠١٦) : الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها ، دار العلوم للنشر والتوزيع
- ب - المراجع الاجنبية
١. Alyce M. Thoma et.al , 2005, American Dietetic Association Guide to Gestational Diabetes Mellitus , American Dietetic Association , USA
٢. Eastwood Atwater, 1990 .psychology of adjustment : personal growth in changing world, New Work : cliffs prentice- hill.
٣. Franklin House M.D et.al ,2008 The 30-Day Diabetes Miracle: Lifestyle Center of America's Complete Program to stop diabetes, Restore health and Build natural vitality , A perigee book , penguin group ,(USA)INC
٤. Lilly M. Berry (1998) Psychology at work , an introduction to industrial and organizational psychology (2 th ed.). New York : McGraw-Hill.

٥. Manuel Serrano– Ríos and José A .
.Gutiérrez–Fuentes, 2010 , Type 2.
Diabetes Mellitus, Elsevier Espana
,S.L , Barcelona , Espana .
٦. William T. Cefalu et.al ,2002,
Medical Management of Diabetes
Mellitus , Marcel Dekker ,INC , New
York . Basel.