**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة الواحدة والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان:**

**ما هو تعريف التوتر النفسي؟ وما هي كيفية إدارة الضغط العصبي؟**

**تعريف التوتر : يقول علماء علم النفس أن التوتر هو شعور الشخص بالإجهاد الذهني والبدني والعاطفي بسبب تعرضه لأمر صادم أو موقف صعب.**

 **ولذلك يعتبر التوتر رد فعل يقوم به جسم الشخص كنوع من أنواع الحيل الدفاعية لحماية الشخص من الانهيار النفسي أو العاطفي.**

 **ومن الممكن أن يستمر شعور التوتر مع الشخص لفترة معينة من الزمن حتى يعود الشخص لوضعه الطبيعي.**

**أو وضع آخر قبل وقوعه تحت صدمة أو موقف صعب جعله يشعر بالتوتر.**

 **يقول أطباء علم النفس أن الشعور بالتوتر هو أمر طبيعي لدى الإنسان، ومن الممكن أن يشعر الشخص بالتوتر خلال اليوم لأكثر من مرة. كما يقول علماء علم النفس أن هناك توتر سلبي وتوتر إيجابي، فالتوتر الإيجابي هو الذي يحفز الشخص للإنجاز والعمل في أمر معين بهمة ونشاط.**

**كما أن التوتر الإيجابي هو الذي لا يستمر مع الشخص أكثر من 30 دقيقة.**

**أما التوتر السلبي فهو التوتر الناتج عن وقوع الشخص تحت ضغط معين، ويستمر مع الشخص أسابيع أو أيام. وفي هذه الحالة تظهر على الشخص بعض الأعراض الجسدية مثل آلام**

**العظام والعضلات. بالإضافة إلى أن الشخص من الممكن أن يصاب**

**ببعض الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق المزمن أو الاكتئاب. ولذلك في حال شعر الشخص بالتوتر نتيجة ظرف معين تعرض له لأكثر من أسبوعين عليه فورا التوجه إلى الطبيب المختص لعمل اللازم. وذلك قبل أن يتفاقم الأمر، ويزداد سوءا، وتحدث مضاعفات صحية خطيرة للشخص هو في غنى عنها.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**