



Solving The Puzzle Together

مجموعة ورش عمل

طور نفسك
الورشة الأولى

ليه ورش العمل دي؟



اياه الفايده المنتظرة منها؟



حبقی معالج یعنی؟؟

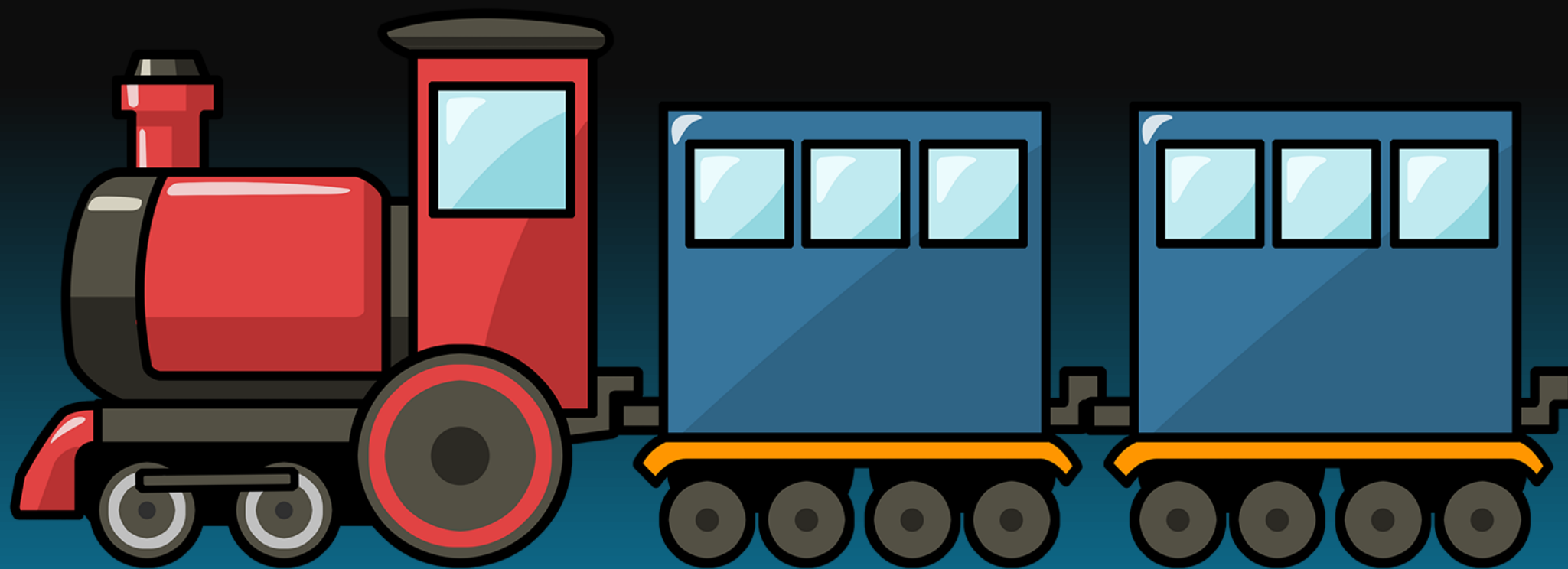


Pre-test

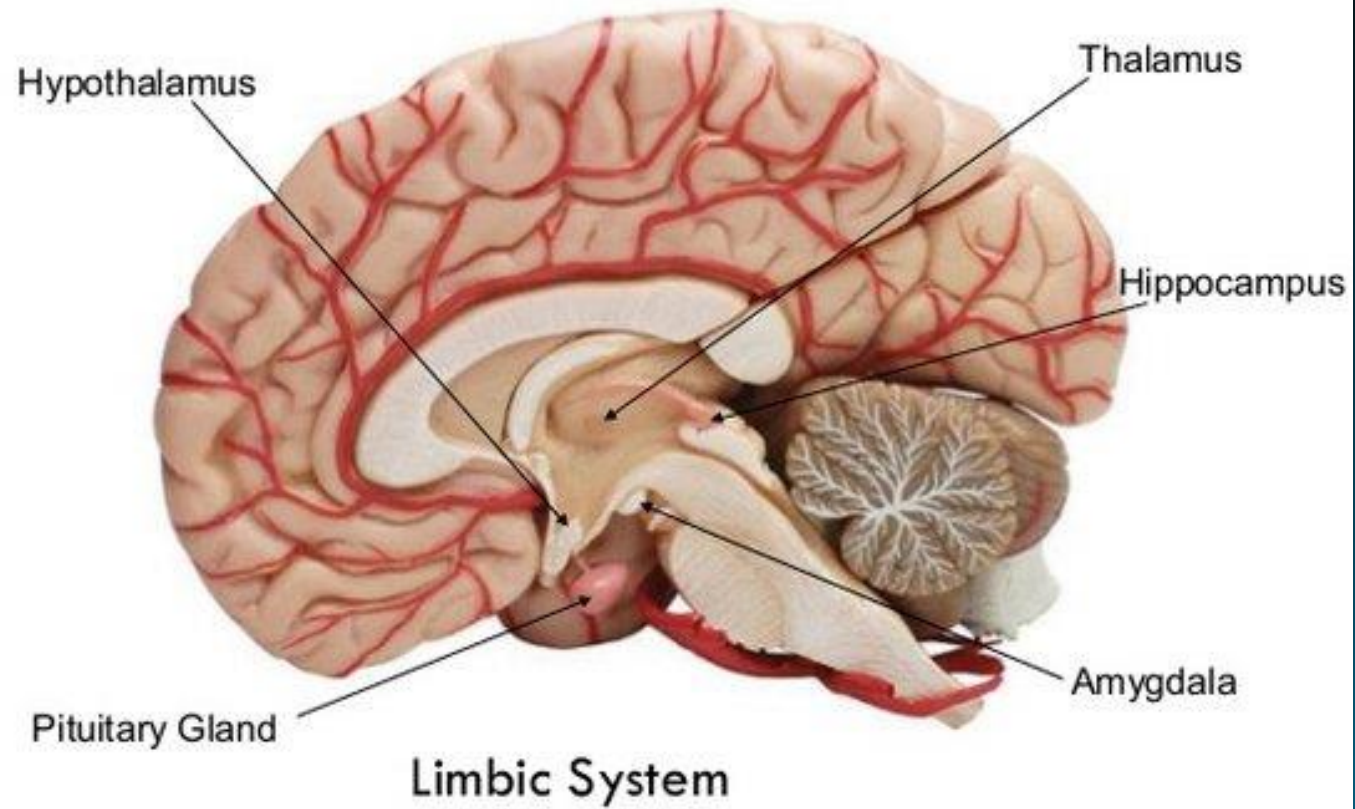


يعني ايه نفسية؟





Brain of Emotions





أسئلة؟؟

اجب عن الأسئلة من فضلك

A C T I V I T Y

الاحتراق النفسي Burnout



يعني ايه؟



هل هو شائع؟

77 %

- في عملهم الحالي

91 %

- يقولوا أن الضغط العصبي
أثر على جودة عملهم

83 %

- يباثر على حياتهم
الشخصية

الأعراض

صعوبات النوم

أفكار سلبية

تقلبات المزاج

فقد الحافز و الشغف

انخفاض الانتاجية

فقدان الهوية

عدم القدرة على التحمل

الغضب

الأسباب



ايه يخليك أكثر مناعة للاحتراق النفسي؟

ممارسة
أنشطة
مبهجة

الراحة
المنتظمة

المحافظة
على
الصحة

وضع
اهداف
لحياتك

تنظيم
الوقت



لو عندي أعمل ايه؟؟

علاج

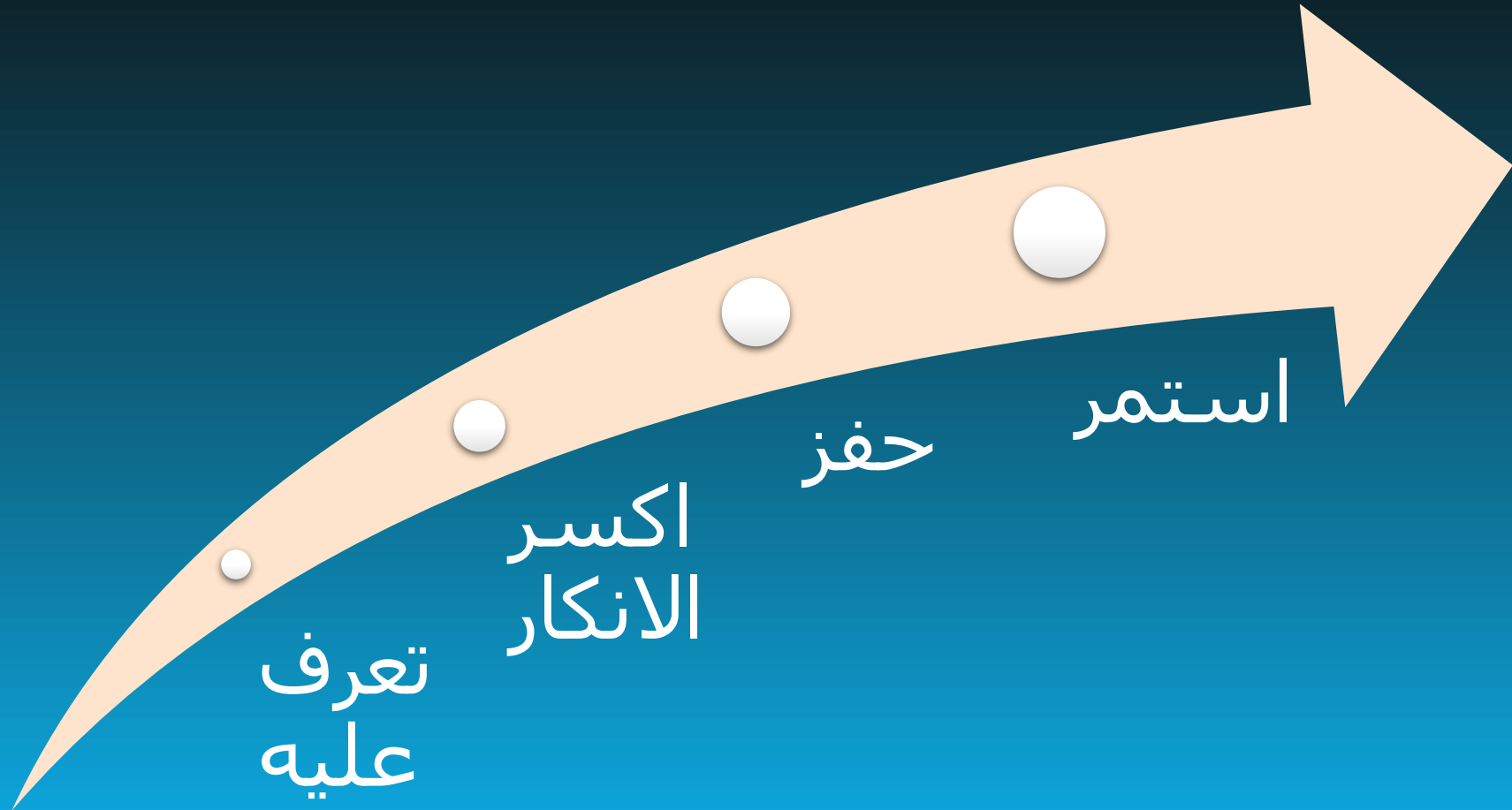
انشطة

اهتمام بالصحة

تنظيم وقت - تحديد مهام

راحة بشكل منتظم

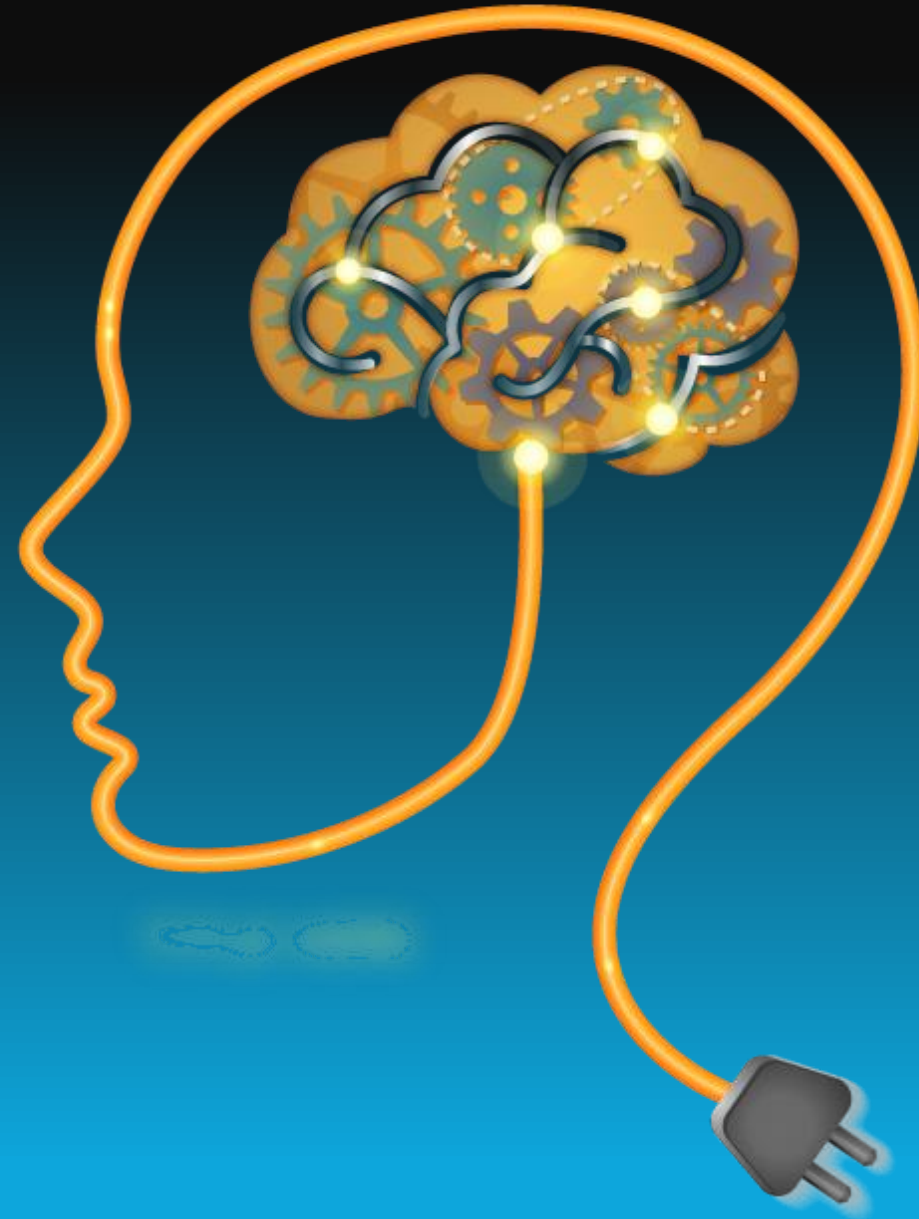
لو عندي حد يهمني .. أعمل ايه؟



أسئلة؟؟



القلق



اجب عن الأسئلة من فضلك

A C T I V I T Y

يعني ايه قلق؟؟



- حالة تنبه زائد
- شعور بالشدة مع أفكار سلبية
- توتر، عصبية، خوف، هلع
- مجموعة من الاضطرابات
 - القلق العام
 - الرهاب الاجتماعي
 - قلق الانفصال
 - الرهاب المحدد

THE ANATOMY OF ANXIETY

TIME Diagram by Joe Lertola.
Text by Alice Park

WHAT TRIGGERS IT ...

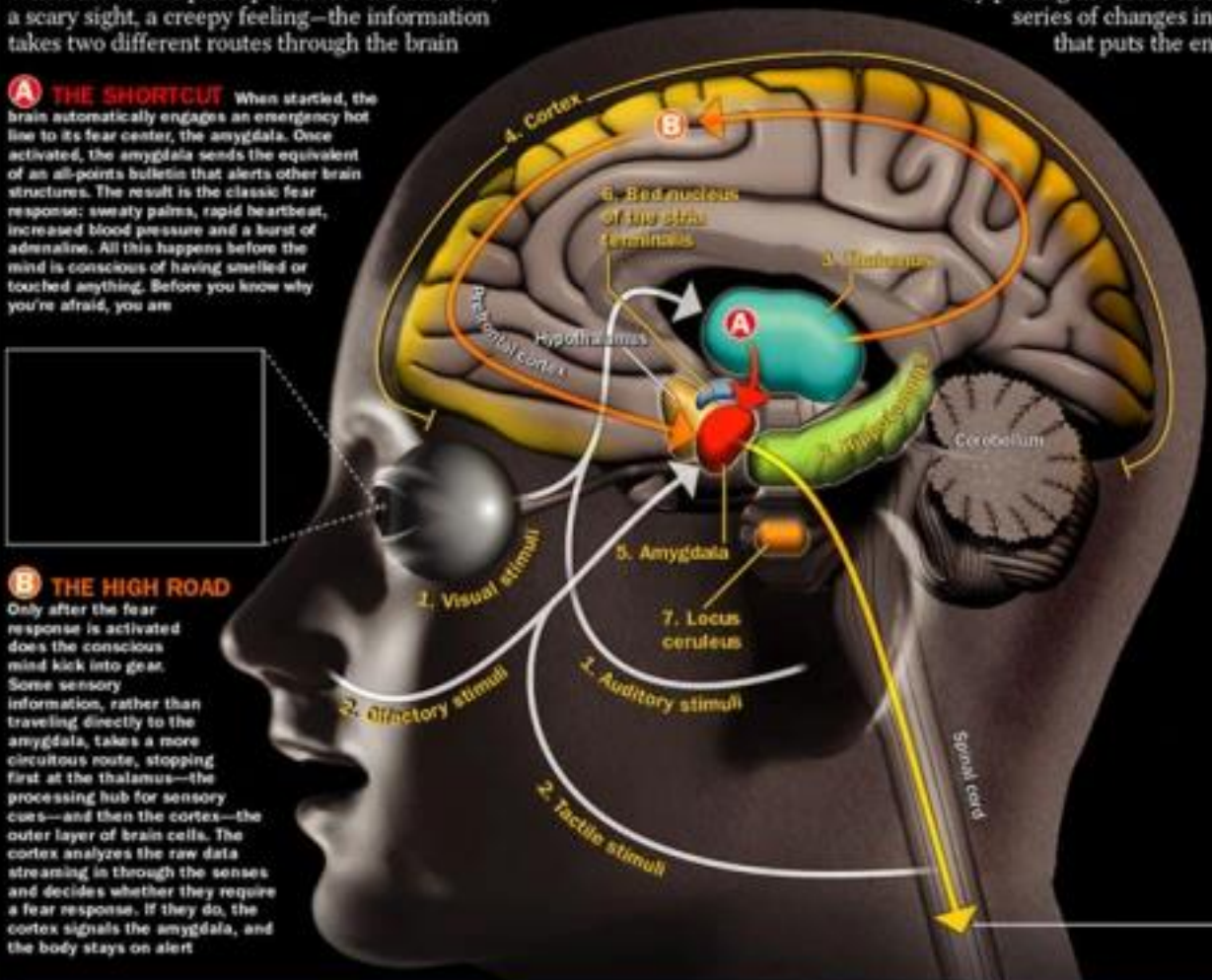
When the senses pick up a threat—a loud noise, a scary sight, a creepy feeling—the information takes two different routes through the brain

A THE SHORTCUT When startled, the brain automatically engages an emergency hot line to its fear center, the amygdala. Once activated, the amygdala sends the equivalent of an all-points bulletin that alerts other brain structures. The result is the classic fear response: sweaty palms, rapid heartbeat, increased blood pressure and a burst of adrenaline. All this happens before the mind is conscious of having smelled or touched anything. Before you know why you're afraid, you are

B THE HIGH ROAD Only after the fear response is activated does the conscious mind kick into gear. Some sensory information, rather than traveling directly to the amygdala, takes a more circuitous route, stopping first at the thalamus—the processing hub for sensory cues—and then the cortex—the outer layer of brain cells. The cortex analyzes the raw data streaming in through the senses and decides whether they require a fear response. If they do, the cortex signals the amygdala, and the body stays on alert

... AND HOW THE BODY RESPONDS

By putting the brain on alert, the amygdala triggers a series of changes in brain chemicals and hormones that puts the entire body in anxiety mode



STRESS-HORMONE BOOST

Responding to signals from the hypothalamus and pituitary gland, the adrenal glands pump out high levels of the stress hormone cortisol. Too much cortisol short-circuits the cells in the hippocampus, making it difficult to organize the memory of a trauma or stressful experience. Memories lose their context and become fragmented



RACING HEARTBEAT

The body's sympathetic nervous system, responsible for heart rate and breathing, shifts into overdrive. The heart beats faster, blood pressure rises and the lungs hyperventilate. Sweat increases, and even the nerve endings on the skin tingle into action, creating goose bumps



FIGHT, FLIGHT OR FRIGHT

The senses become hyperalert, drinking in every detail of the surroundings and looking for potential new threats. Adrenaline shoots to the muscles, preparing the body to fight or flee



DIGESTION SHUTDOWN

The brain stops thinking about things that bring pleasure, shifting its focus instead to identifying potential dangers. To ensure that no energy is wasted on digestion, the body will sometimes respond by emptying the digestive tract through involuntary vomiting, urination or defecation

- | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|--|
| 1. Auditory and visual stimuli
Sights and sounds are processed first by the thalamus, which filters the incoming cues and shuts them either | 2. Olfactory and tactile stimuli
Smells and touch sensations bypass the thalamus altogether, taking a shortcut directly to the amygdala. | 3. Thalamus
The hub for sights and sounds, the thalamus breaks down incoming visual cues by size, shape and color, and auditory cues by | 4. Cortex
It gives raw sights and sounds meaning, enabling the brain to become conscious of what it is seeing or hearing. One region, the prefrontal cortex, | 5. Amygdala
The emotional core of the brain, the amygdala has the primary role of triggering the fear response. Information that | 6. Bed nucleus of the stria terminalis
Unlike the amygdala, which sets off an immediate burst of fear, the BNST | 7. Locus ceruleus
It receives signals from the amygdala and is responsible for initiating many of the classic anxiety responses: rapid heartbeat, increased | 8. Hippocampus
This is the memory center, vital to storing the raw information coming in from the senses, along with the emotional baggage |
|---|--|---|--|--|---|---|--|

نفسي
ولا عضوي؟

مكتسب؟ ولا موروث؟؟

موروث

مكتسب

قناعات

بيئة
محيطية

نمط تربية

امراض

جينات



معدی؟؟؟؟



شائع؟؟

- من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا

- النساء اكثر عرضة

- من اكثر الاضطرابات النفسية التي

- تؤثر على الصحة

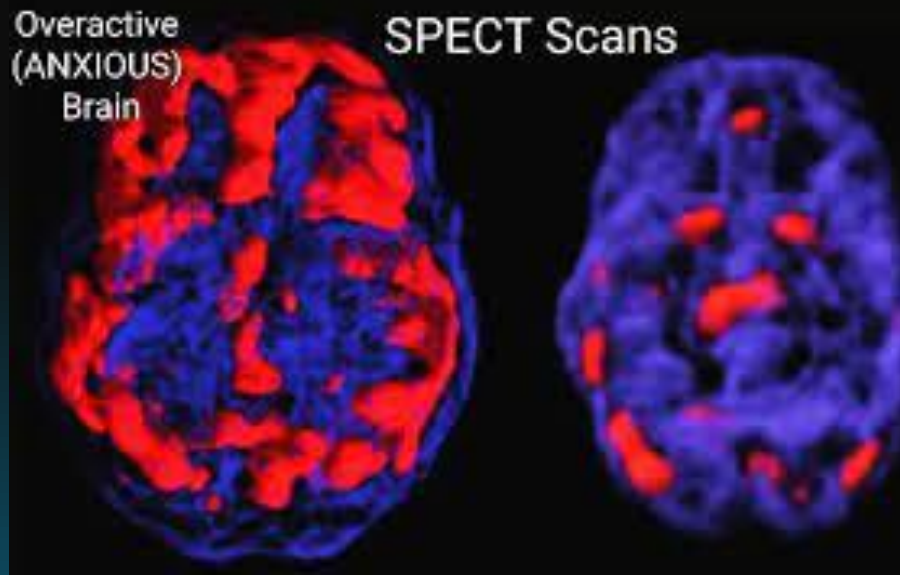
- من اكثر الاضطرابات النفسية مصاحبة

- للاضطرابات العضوية



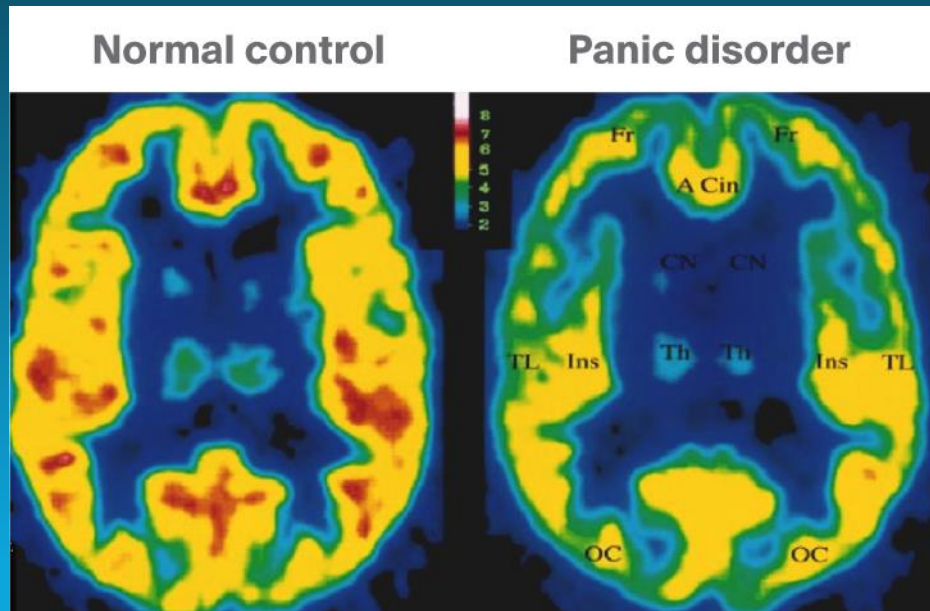
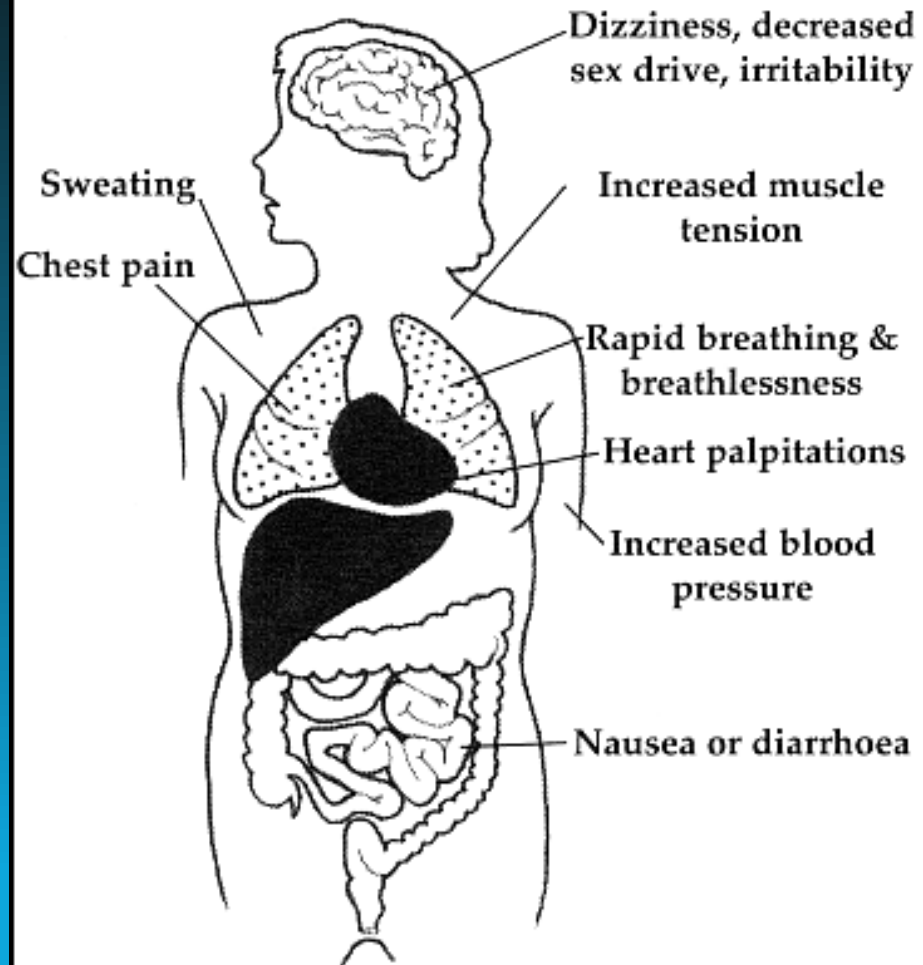
أشهر أعراضه أیه؟

- الإرهاق
- صعوبة في النوم
- توتر العضلات أو أوجاع العضلات
- الشعور بالرعشة
- العصبية أو سهولة الإفزاع
- التعرق
- الغثيان، والإسهال أو القولون العصبي
- التنفس السريع
- الهلع



بيأثر في ايه؟؟

Physical Effects of Anxiety Disorders

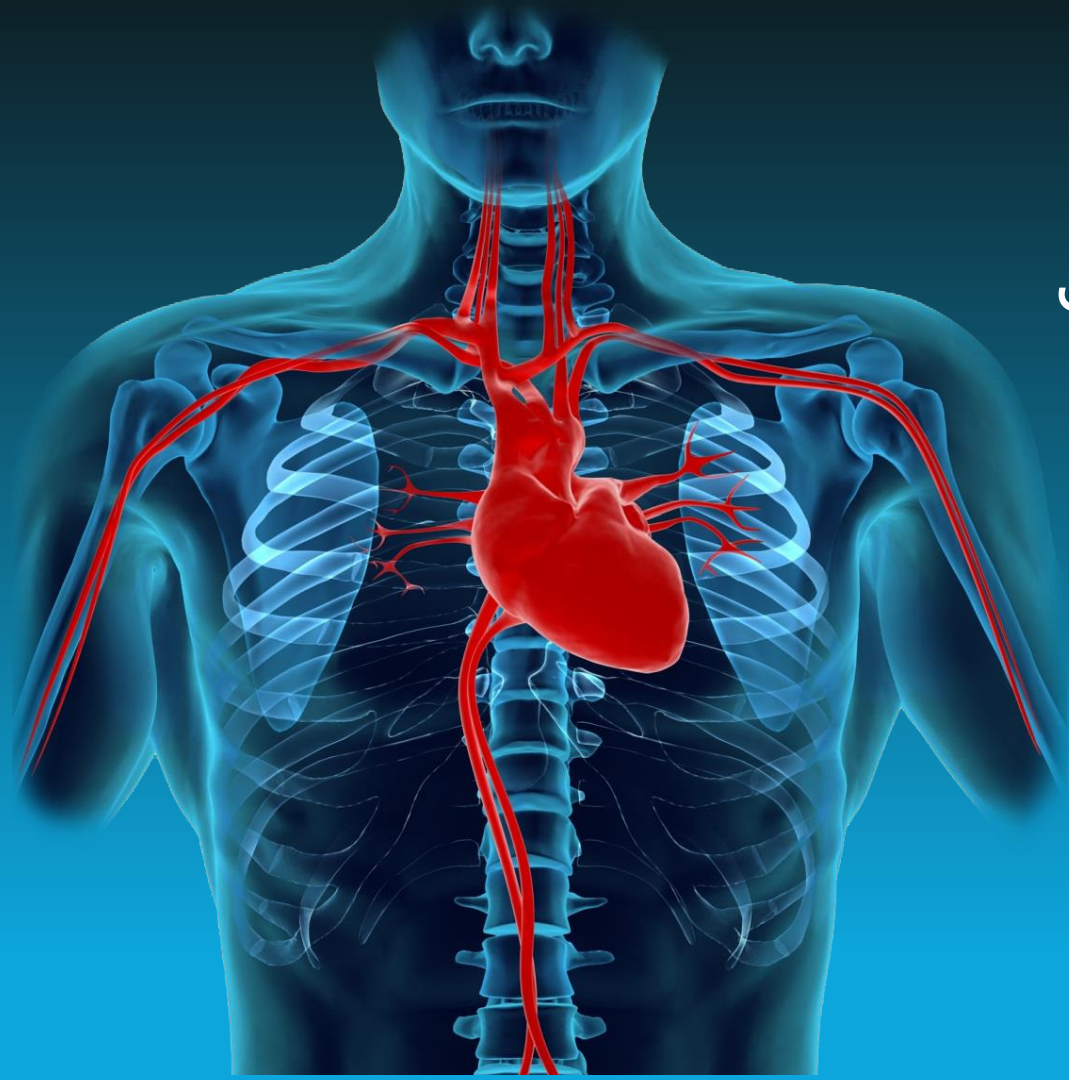


الجهاز العصبي

- الصداع والدوخة
- صعوبة التركيز
- ضعف الذاكرة
- زيادة الإحساس بالألم
- صعوبات النوم
- هلاوس بصرية و سمعية



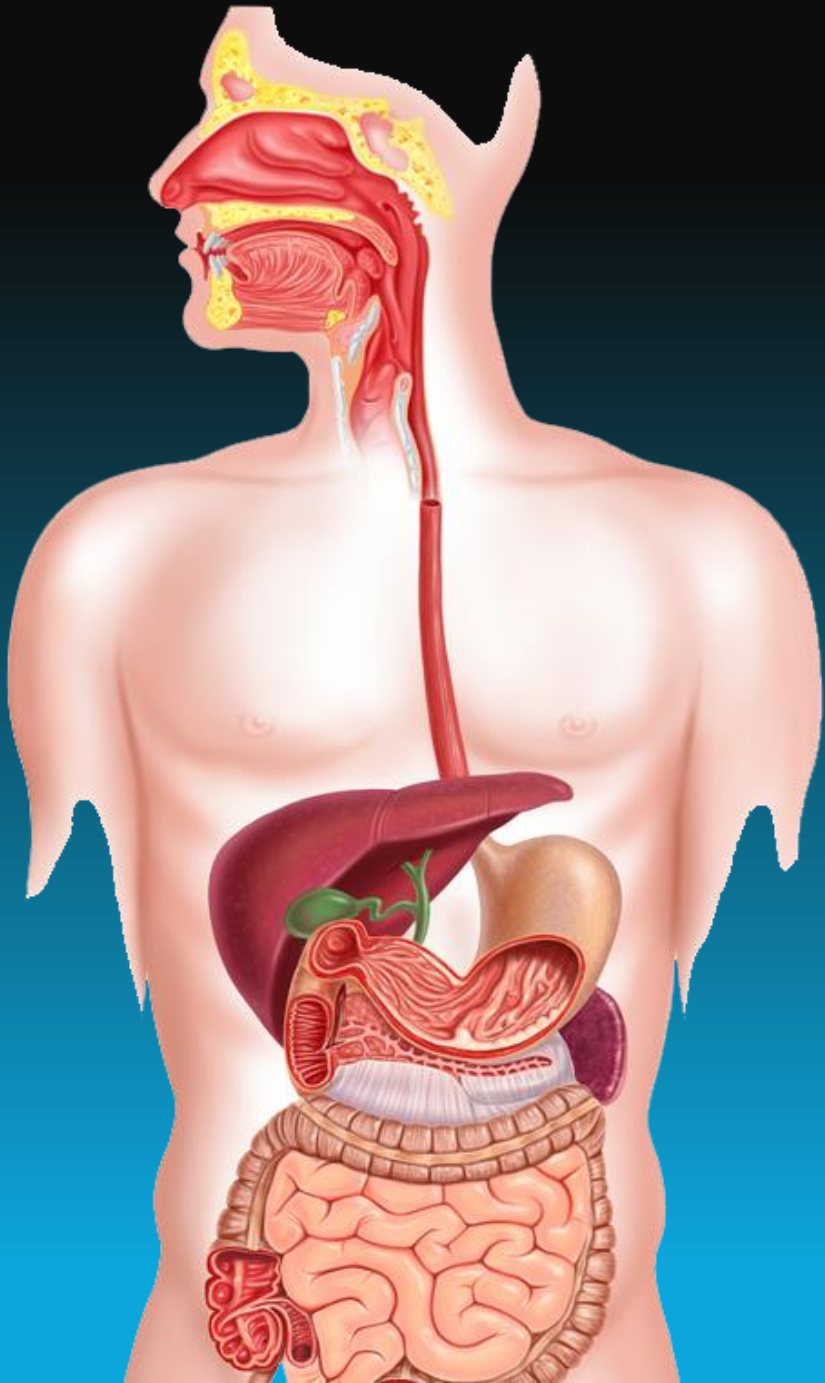
القلب والأوعية الدموية



- خفقان القلب، وسرعة نبضاته
- ألم في الصدر
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب
- زيادة مضاعفات امراض القلب

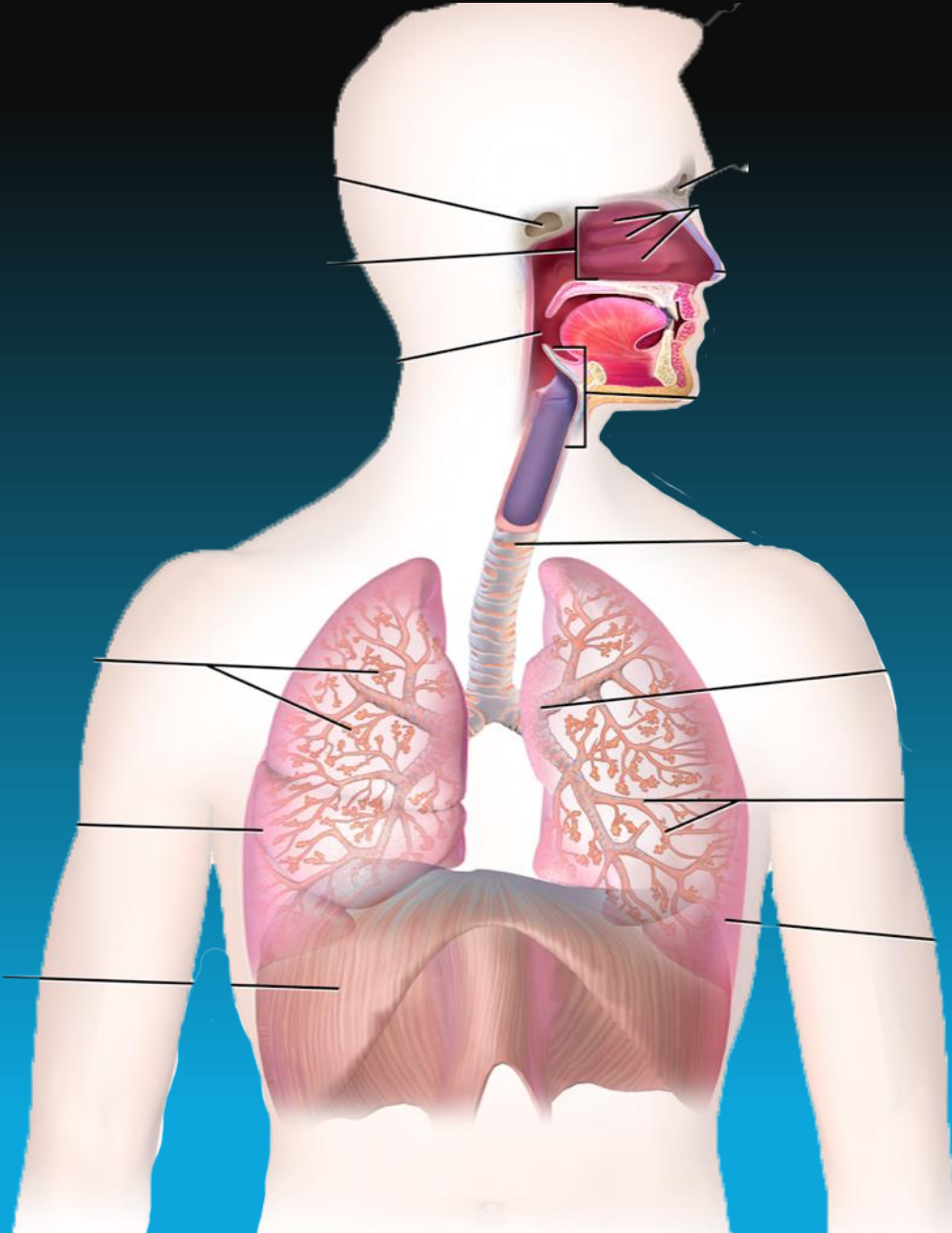
الجهاز الهضمي

- آلام المعدة
- الغثيان والإسهال
- القولون العصبي
- فقدان الشهية
- زيادة حموضة المعدة
- ارتجاع المريء
- قرح المعدة و الاثني عشر



الجهاز التنفسي

- سرعة التنفس
- تفاقم أعراض الربو



تأثيرات أخرى

- ضعف الخصوبة
- التهابات جلدية
- ضعف المناعة
- سوء حالات الأورام
- تساقط الشعر
- ضعف الابصار

ارتباطات بأمراض أخرى شائعة

- السكر
- القلب
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- الربو و السدة الرئوية المزمنة
- مشاكل الغدة الدرقية
- استخدام المخدرات و الكحول
- الالام المزمنة

الوقاية من اضطرابات القلق



لو عندي أعمل ايه؟؟؟

علاج

انشطة

اهتمام بالصحة

أتكلم مع اللي حواليك

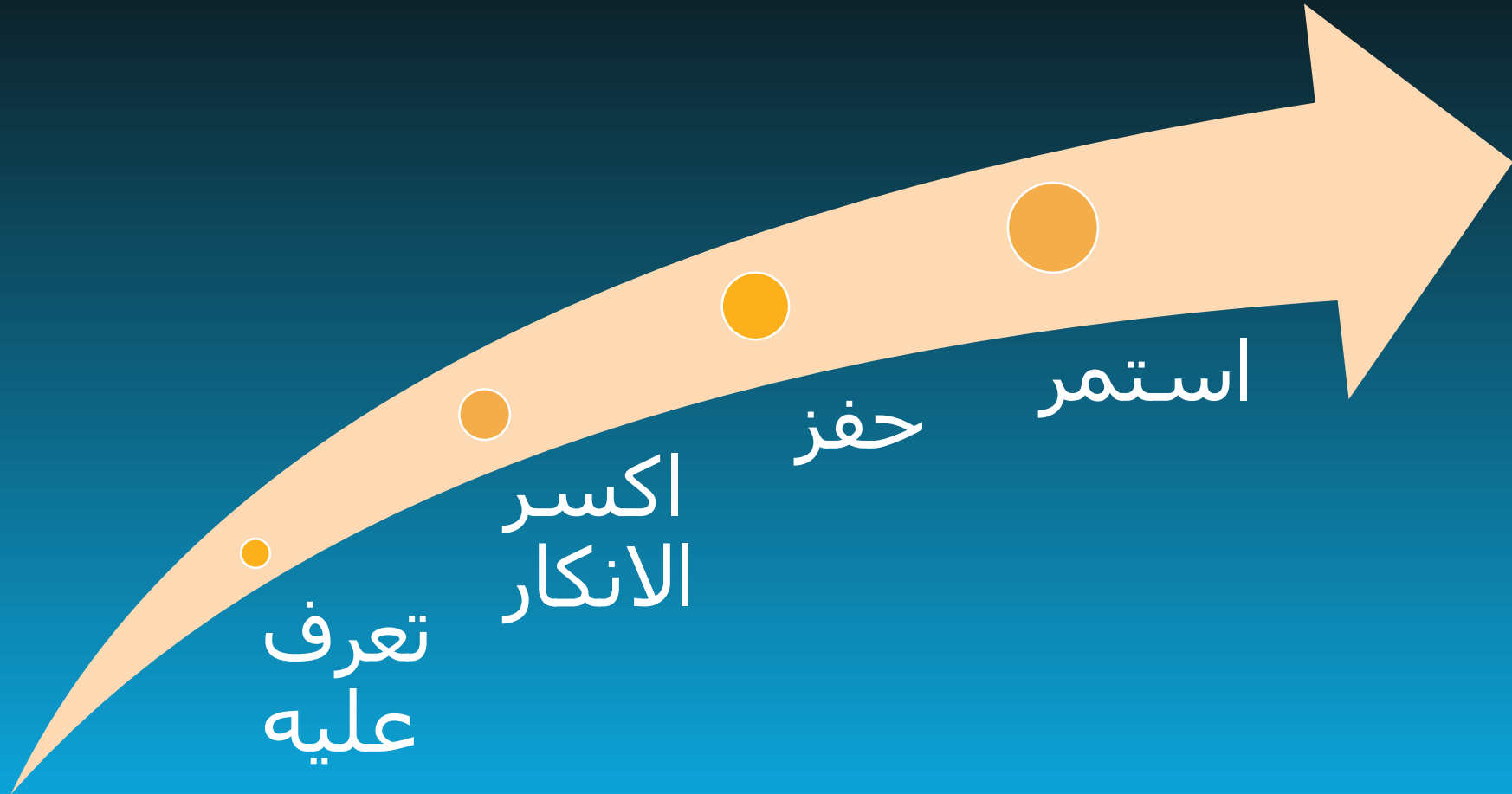
راحة وهدوء و بعد عن التوتر

لو عندي حد يهمني .. ما اعملش ايه؟



- اللوم
- التعديل عليه
- الاتهام بالضعف
- تقليل اللي بيعمله
- الاتهام بقلة الايمان
- المقارنات بظروف الغير
- الوعظ

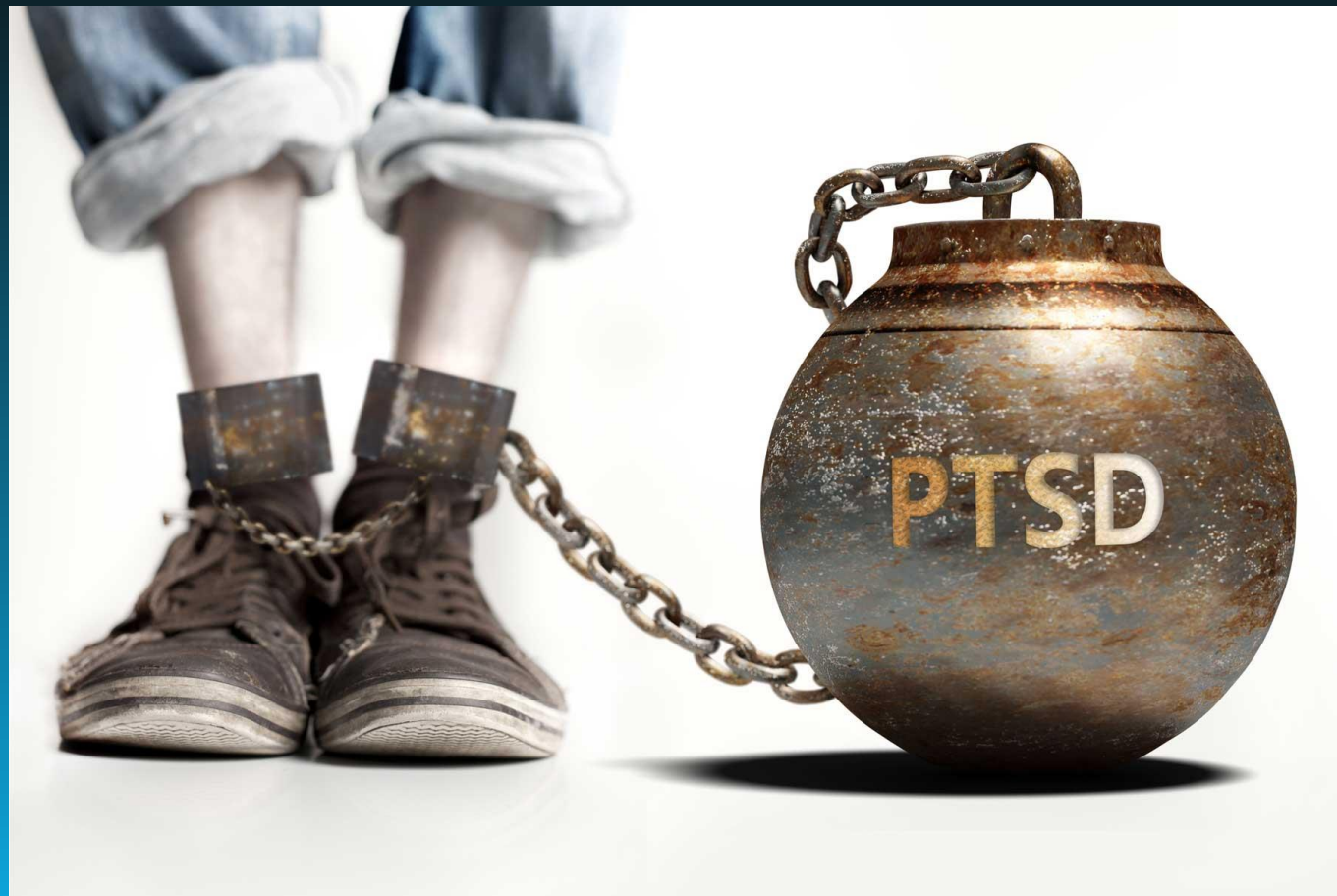
لو عند حد يهمني .. أعمل ايه؟



أسئلة؟؟



كرب ما بعد الصدمات

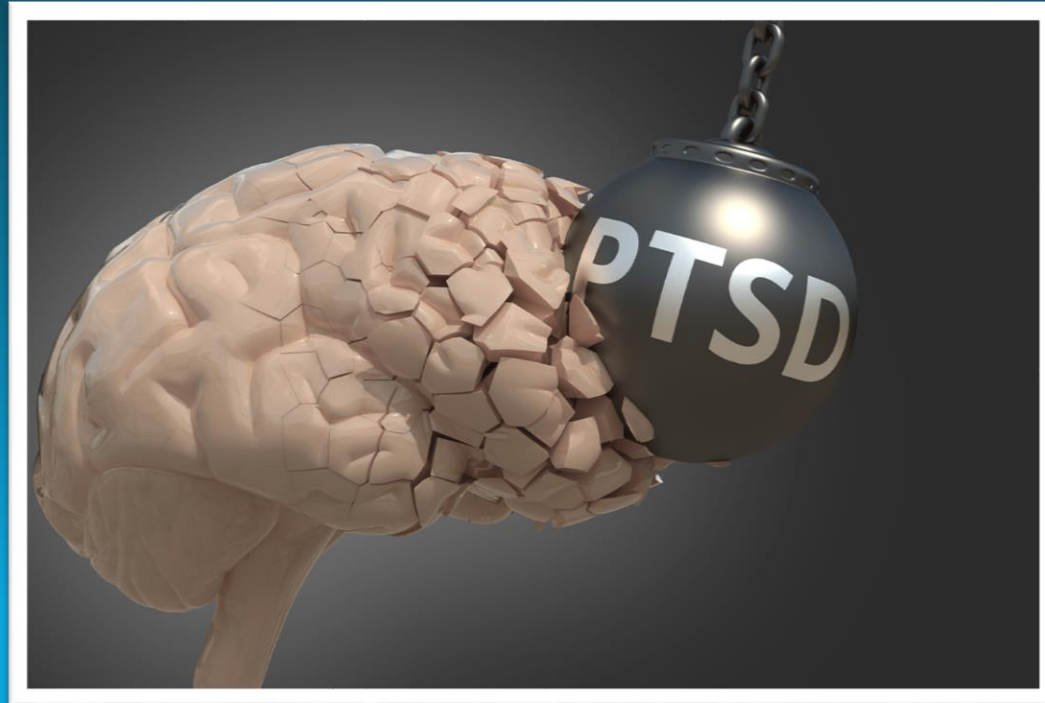


اجب عن الأسئلة من فضلك

A C T I V I T Y

يعني ايه كرب ما بعد الصدمة

- حالة صحية عقلية يستثيرها حدث مخيف قد يحدث لك أو قد تشهده.
- قد تتضمن الأعراض استرجاع الأحداث، والكوابيس والقلق الشديد، بالإضافة للأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها بخصوص الحدث.



اعراضه ايه؟

- ذكريات مؤلمة متكررة
- عيش لحظة الحدث الصادم (استرجاع الأحداث)
- أحلام أو كوابيس مزعجة
- ضغط عصبي أو ألم جسدي عند تذكر الحدث أو التعرض لأي شيء يذكر به
- تجنب التفكير في الحدث
- مشاكل في الذاكرة، بما في ذلك عدم تذكر الجوانب المهمة في حادث صادم
- الانتباه الدائم لوجود خطر
- الإحساس الشديد بالذنب أو العار
- صعوبة في النوم



ملاحظة مهمة

- قد تبدأ الاعراض بعد سنين من الحدث

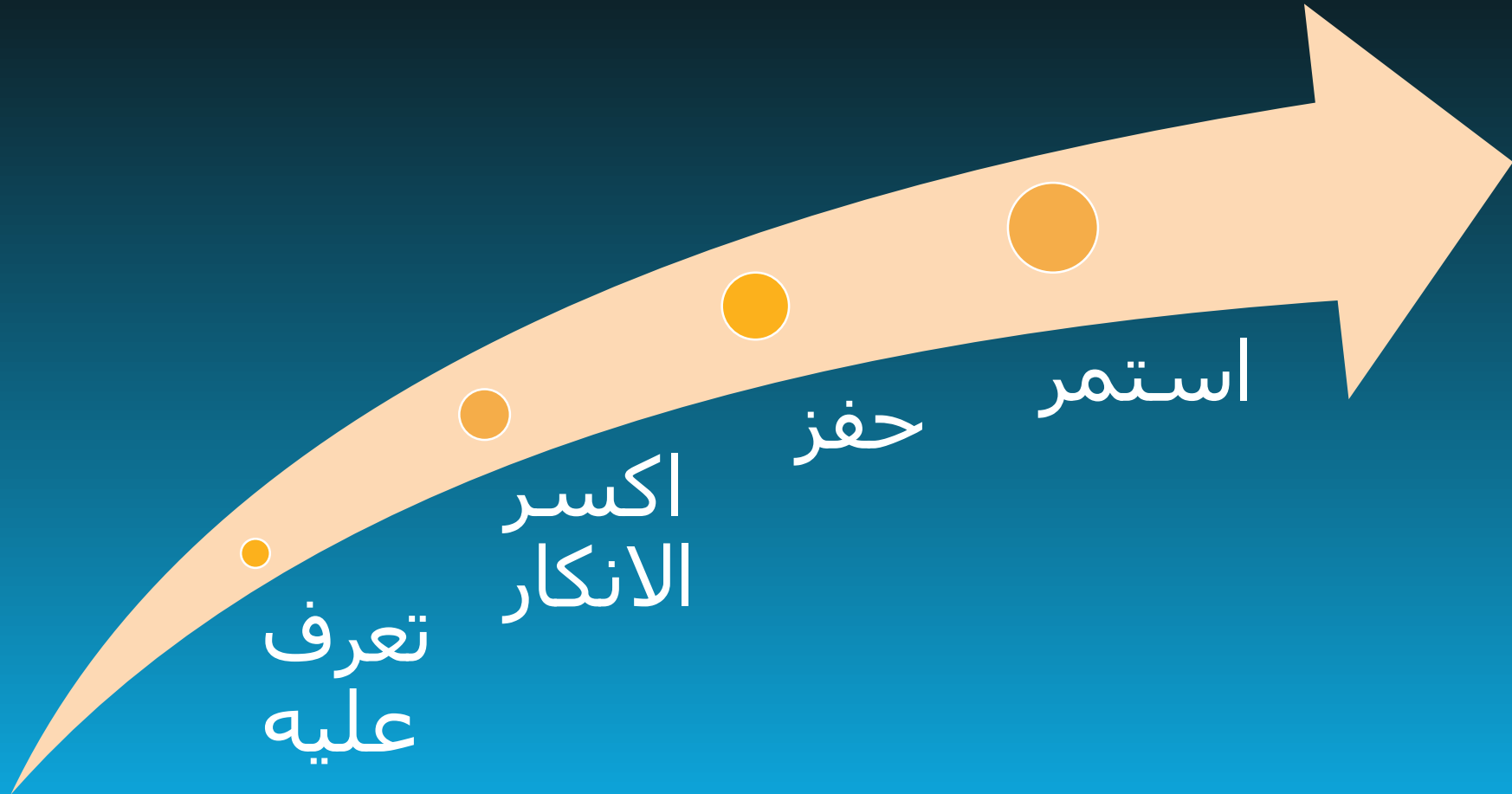


لو عندي اعمل ايه؟

اطلب المساعدة من متخصص فوراً



لو عندي حد يهمني .. أعمل ايه؟



أسئلة؟؟



الاكتئاب



اجب عن الأسئلة من فضلك

A C T I V I T Y

يعني ايه اكتئاب؟

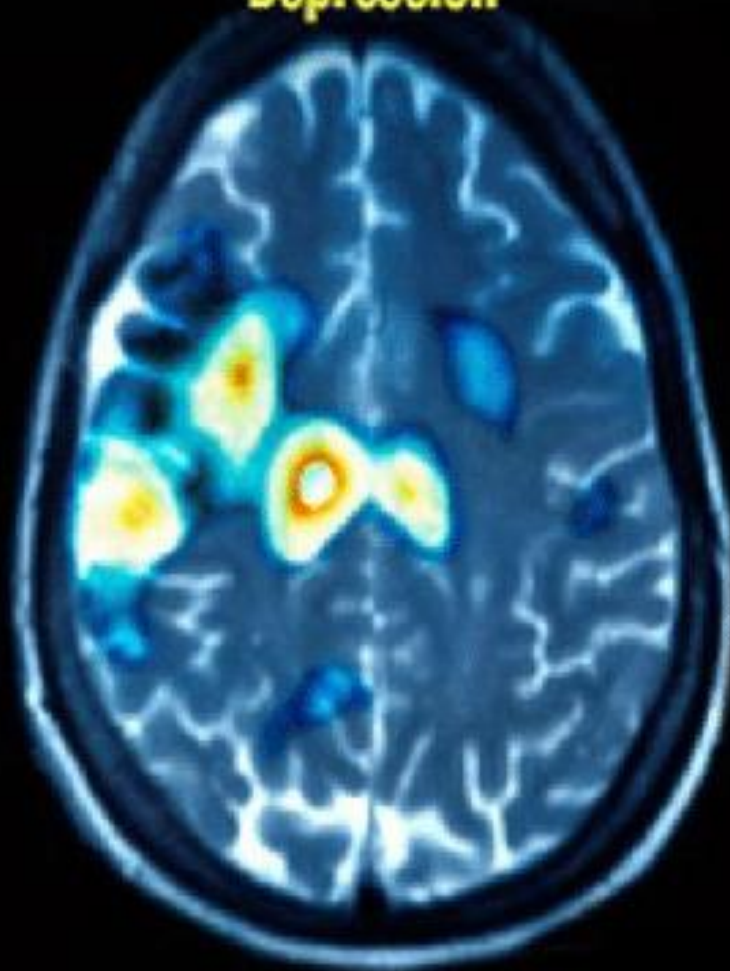
- **مرض** شائع
- الاناث اكثر عرضة من الذكور
- يختلف عن الضيق العابر او المصاحب لمشكلات حقيقية عابرة لمدة قصيرة
- يقدر ان حوالي 75% من من يعانون منه لا يتلقون العلاج !!
- من تشهر أسباب نقص الإنتاج حول العالم

اعراضه ايه؟

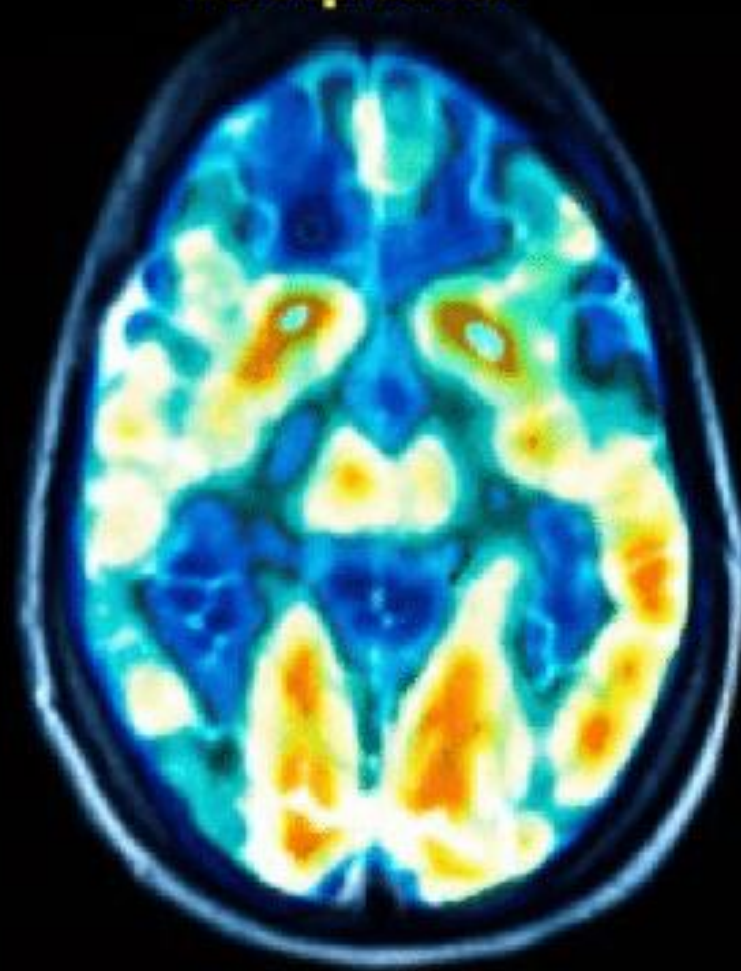
- الشعور بالحزن وسرعة الغضب والفراغ أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة
- ضعف التركيز
- إفراط في الشعور بالذنب أو ضعف تقدير الذات
- اليأس من المستقبل
- التفكير في الموت أو الانتحار
- اضطراب النوم
- قلات الشهية أو الوزن
- الشعور بالتعب أو قلة الطاقة
- مشكلات جسدية بدون تفسير، مثل: أوجاع الظهر أو الرأس.

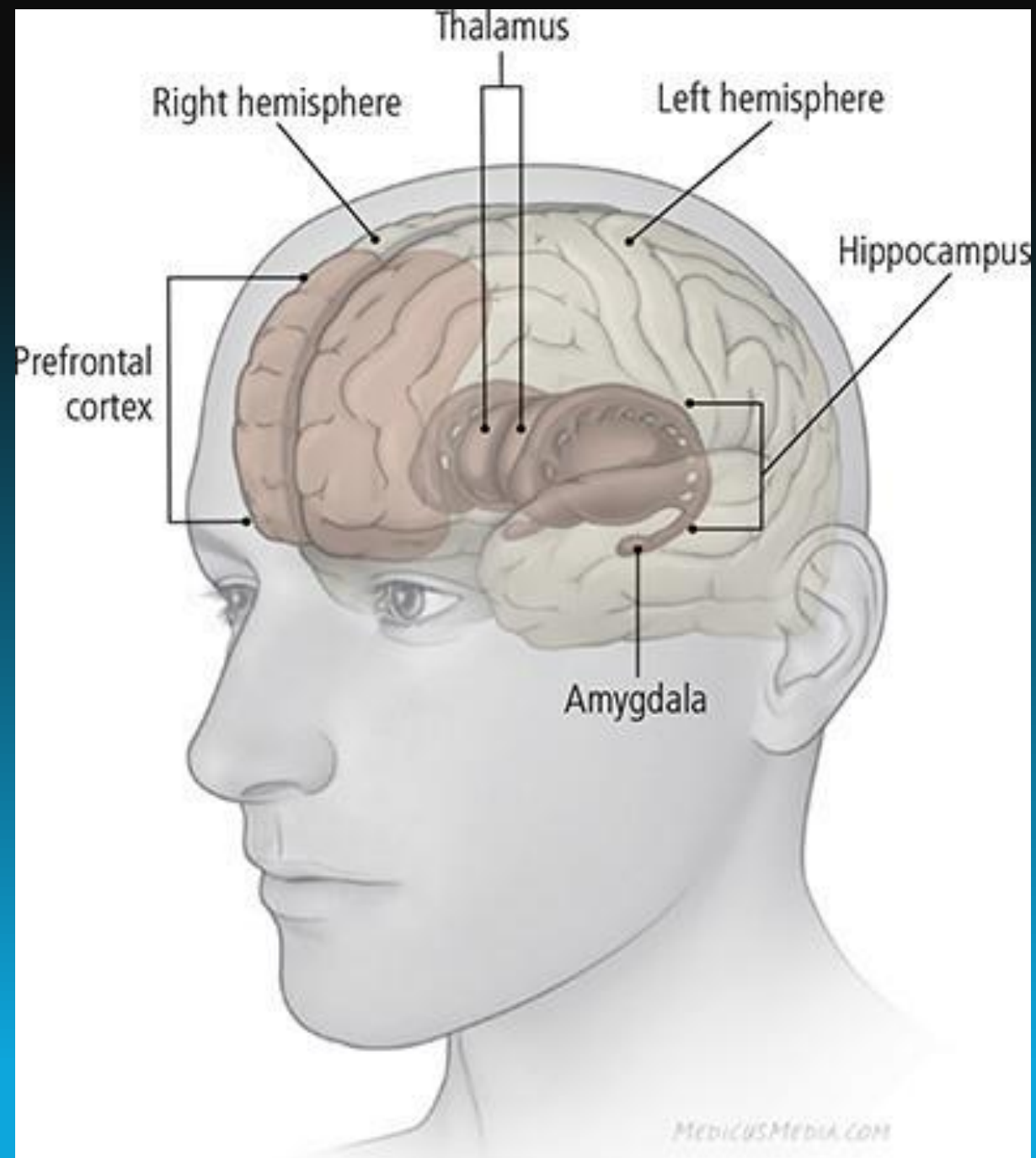


Depression



No Depression





مكتسب؟ ولا موروث؟؟

موروث

مكتسب

قناعات

بيئة
محيطه

نمط تربية

امراض

جينات



معدی؟؟؟؟



شائع؟؟



- من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا
- النساء اكثر عرضة
- من اكثر الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الصحة
- من اكثر الاضطرابات النفسية مصاحبة للاضطرابات العضوية

بيأثر في ايه؟

• ملاحظة

• الاكتئاب و القلق أصحاب و غالبا مع بعض

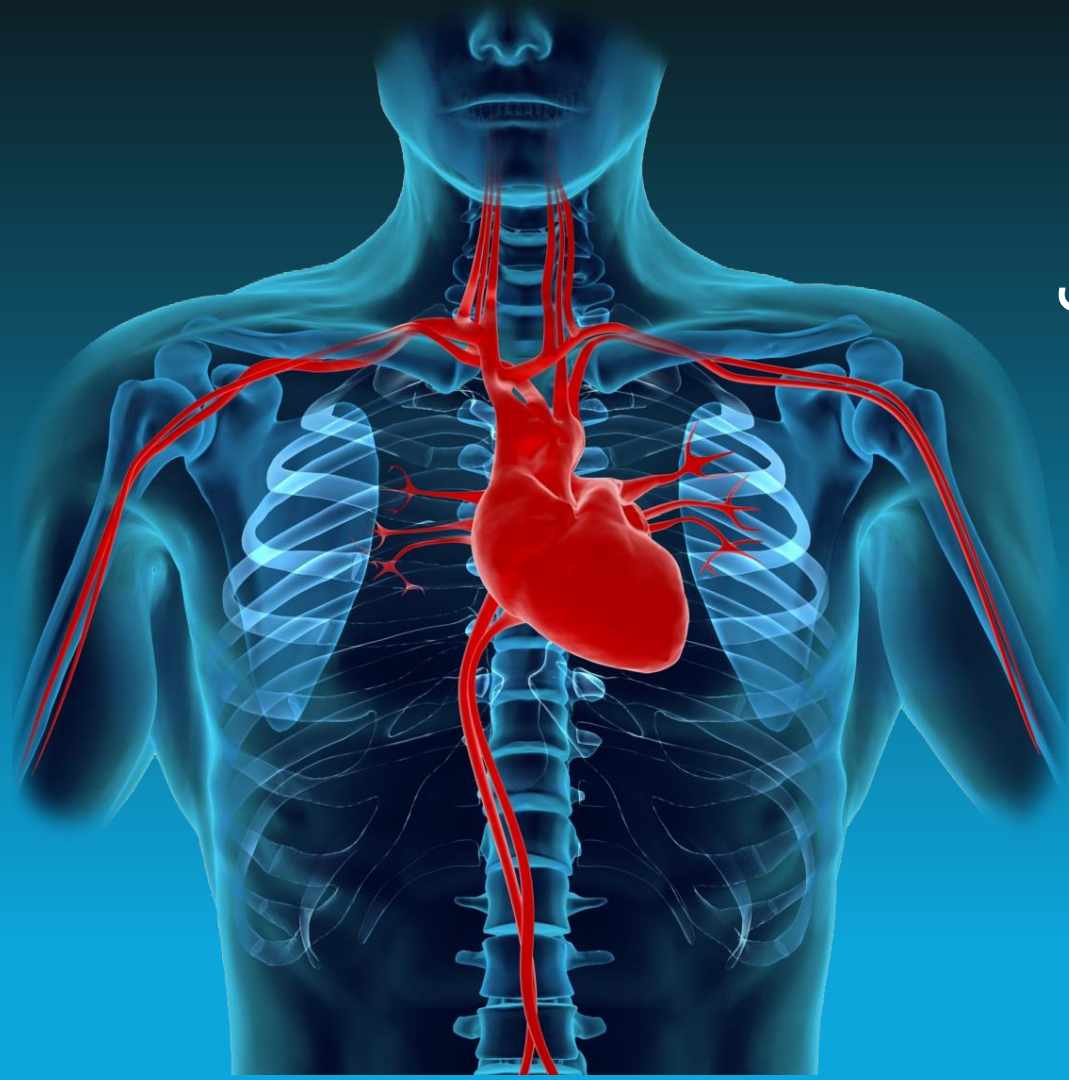


الجهاز العصبي

- الصداع والدوخة
- صعوبة التركيز
- ضعف الذاكرة
- زيادة الإحساس بالألم
- صعوبات النوم
- **ضلالات**

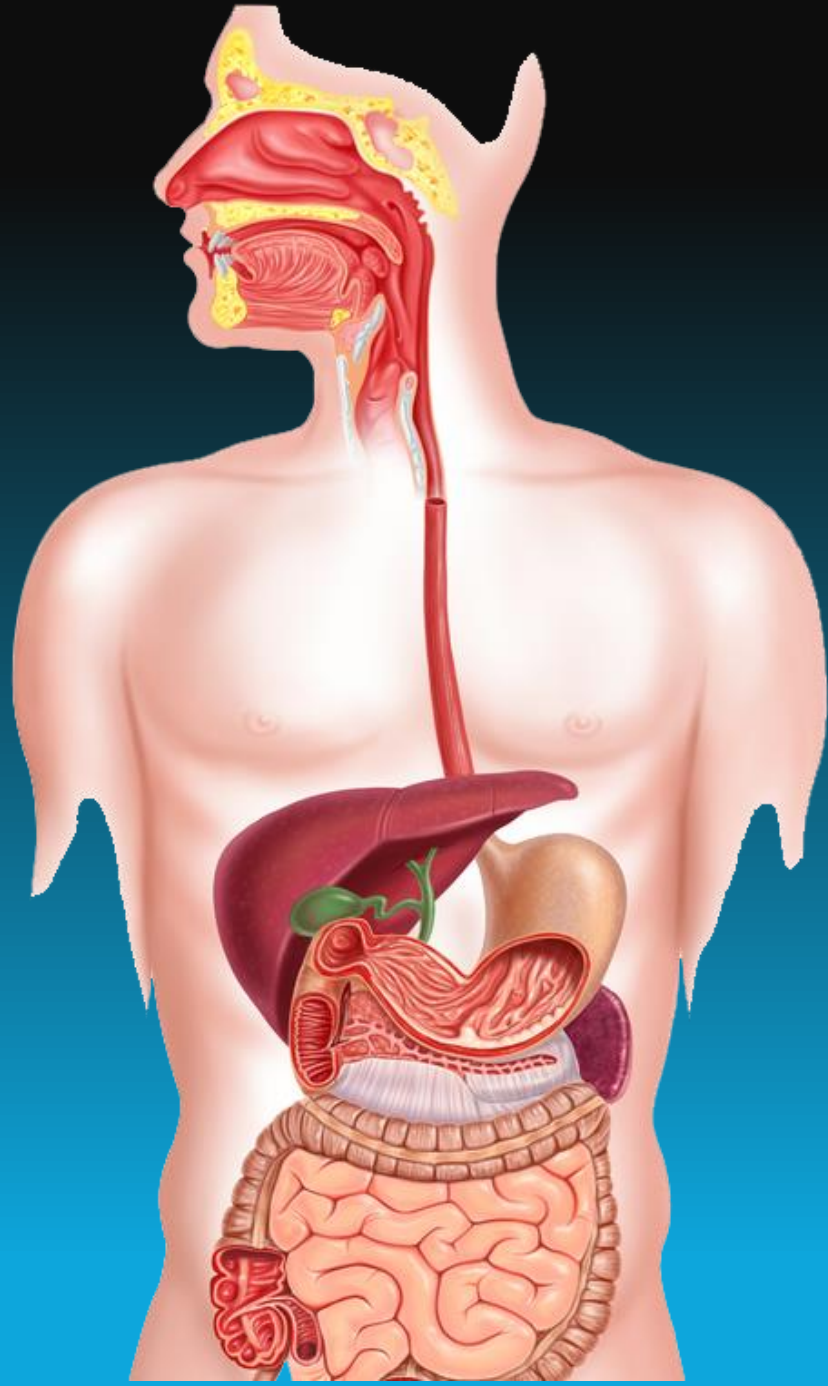


القلب والأوعية الدموية



- اضطراب في ضربات القلب
- ألم في الصدر
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب
- زيادة مضاعفات امراض القلب
- اعتلال عضلة القلب
- التهاب الاوعية الدموية

الجهاز الهضمي



- آلام المعدة
- الغثيان والإسهال أو الإمساك
- القولون العصبي
- فقدان الشهية أو زيادتها
- قرح المعدة و الاثني عشر
- عسر الهضم و الانتفاخ

تأثيرات أخرى

- ضعف الخصوبة و القدرة الجنسية
- ضعف الرغبة الجنسية
- التهابات فطرية مهبلية و فمية
- ضعف المناعة
- سوء حالات الأورام
- تساقط الشعر
- ضعف الابصار
- الام المفاصل

ارتباطات بأمراض أخرى شائعة

- السكر
- القلب
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- الربو و السدة الرئوية المزمنة
- مشاكل الغدة الدرقية
- استخدام المخدرات و الكحول
- الالام المزمنة
- الاورام

الوقاية من الاكتئاب (تقليل فرص الإصابة)



لو عندي أعمل ايه؟؟

علاج

انشطة

اهتمام بالصحة

أخذ رأي اللي حواليا

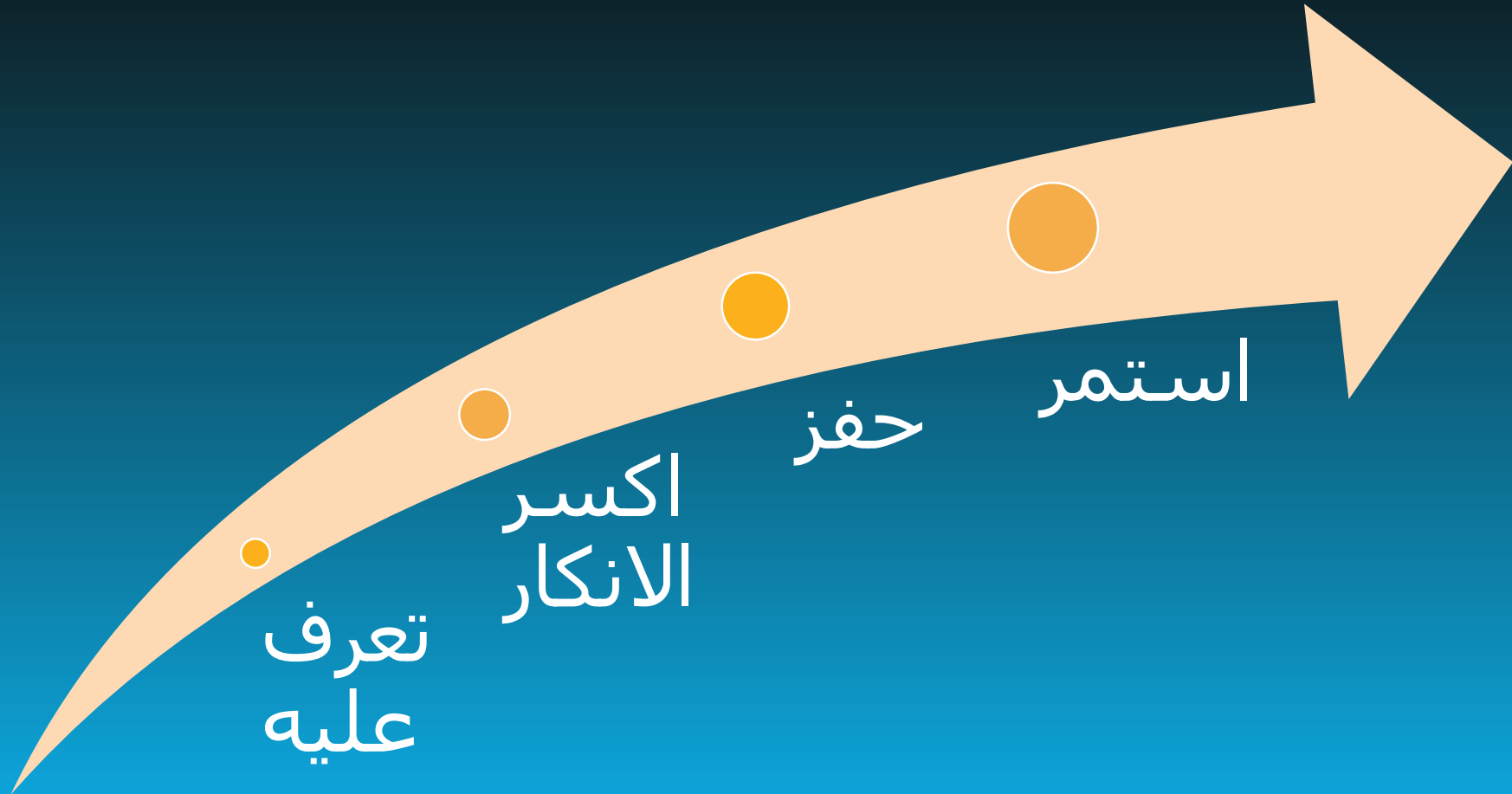
ملاحظة نشاطي
وقيامي بأنشطتي

لو عندي حد يهمني .. ما اعملش ايه؟

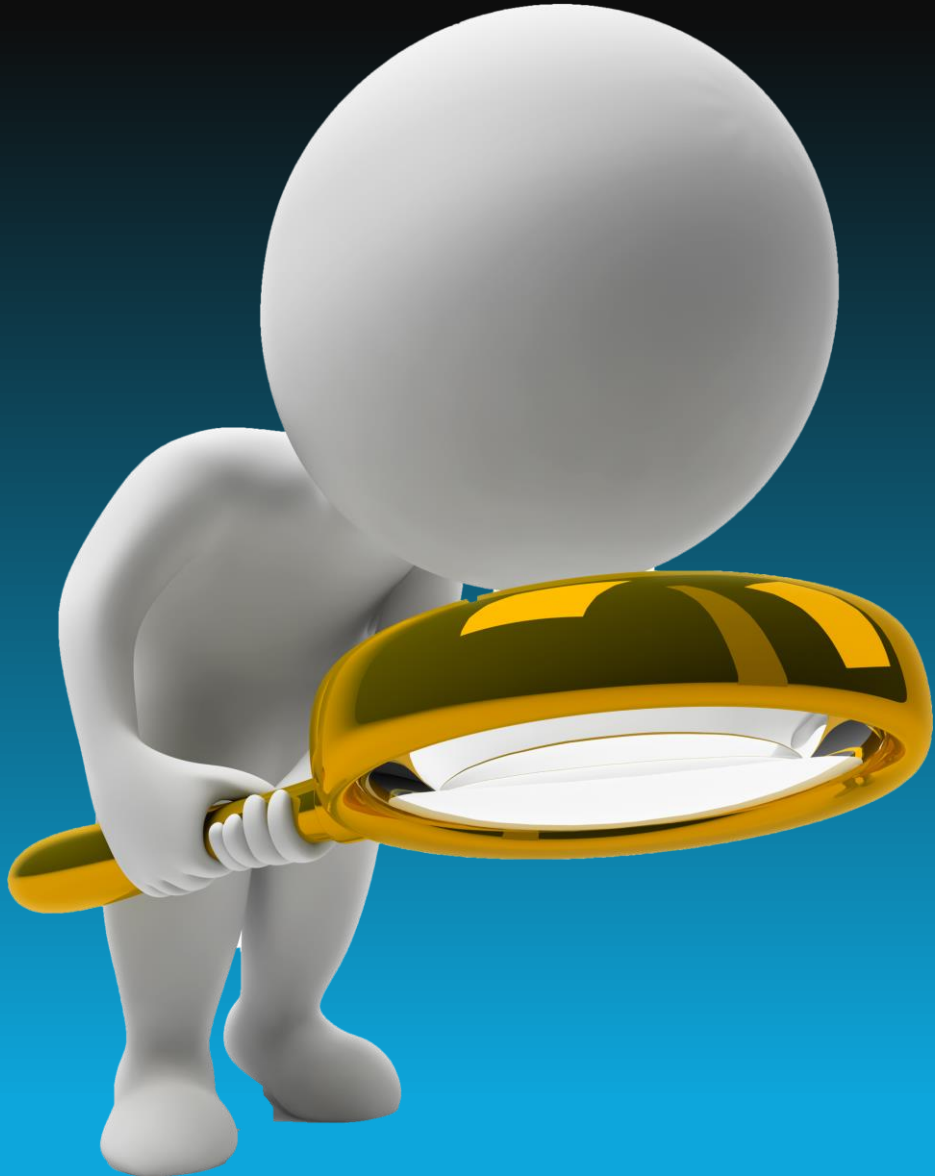


- اللوم
- التعديل عليه
- الاتهام بالضعف
- تقليل اللي بيعمله
- الاتهام بقلة الايمان
- المقارنات بظروف الغير
- الوعظ

لو عندي حد يهمني .. أعمل ايه؟



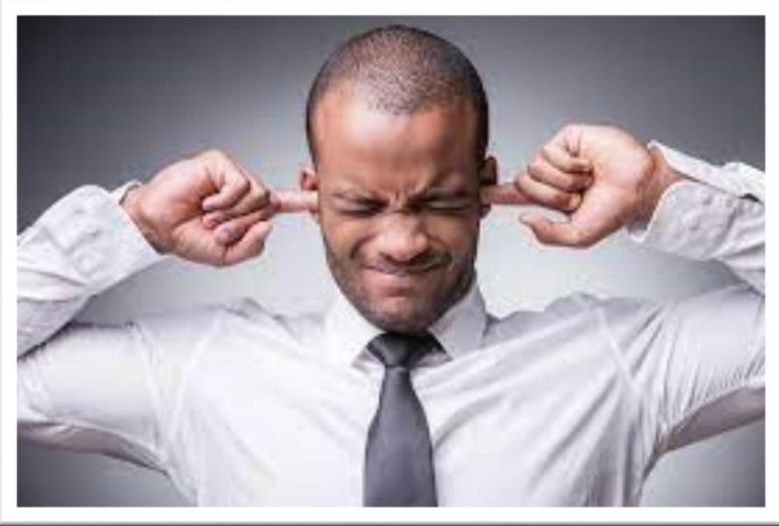
تعرف عليه Identify



- التعرف على اعراض المرض
- استمرار المرض لمدة 2-3 أسابيع متصلة
(الاعراض الغير خطيرة)
- تأثر حياة او مسئوليات الشخص أو
المحيطين به

اكسر الانكار acknowledge

• الاعتراف بوجود مشكلة حقيقية تحتاج التدخل



"انا بس مرهق اليومين دول"

"اسافر اغير جو و حبقى كويس"

"حقرب من ربنا لاني بعيد عنه"

"لما الولاد يرجعوا المدرسة او الجامعة حرتاح"

"اللي بيدخل دوامة العلاج النفسي مش بيخرج منها"

حفز Motivate

- التحفيز هو زيادة رغبة الشخص في الحركة من النقطة أ الى النقطة ب
 - التحفيز يكون عملية إيجابية لا تتضمن الوعظ او تغليظ الصوت او الكلام النقدي او الالفاظ السلبية
 - التحفيز غير التشجيع (التحفيز له عناصر) و لا يتضمن مكافآت
- "لو عملت كذا اديلك كذا"



دي مرحلة أخذ القرار

استمر maintain

- دي عملية متابعة الشخص (او النفس) لضمان استمرارية عملية التغيير
- بتكون بمتابعة السير نحو الهدف (الأهداف) المتفق عليها
- و ممكن إعادة التحفيز اذا كان الشخص بدأ يتراجع أو رجع لانكار المشكلة
- الاستمرارية بتكون ضمن اذا كانت الأهداف اصغر و اسهل و متتالية

Baby steps vs big leaps

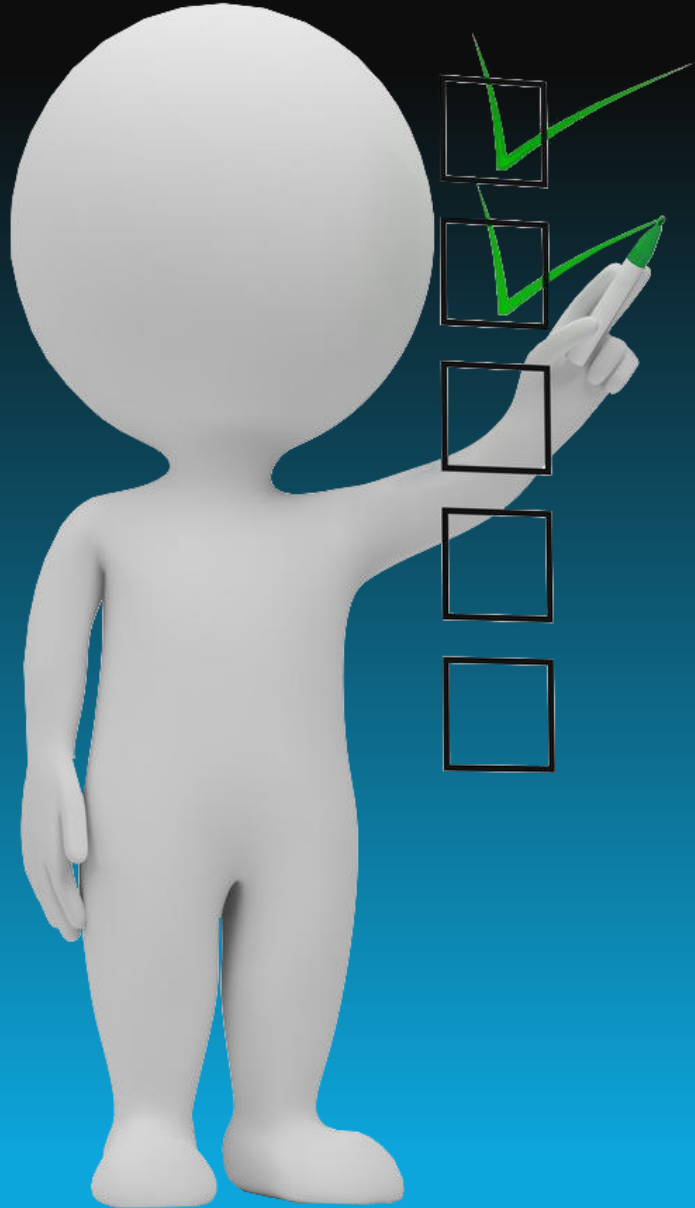


أنا معاك



- هدفنا واحد
- نكسب سوا او نخسر سوا
- فاهم معاناتك
- مقدر مجهودك
- عارف انك بتعافر و طاقتك قليلة
- لو وقفت لانك تعبت ده مش فشل
- حنكمل بسرعتك

حدد اهدفك في الرحلة



• لازم تكون SMART

• محدده و قصيرة المده و سهلة نسبيا

• تفادي الكلمات المطاطة "تبقى كويس -

حياتك تبقى احسن)

الحياة القديمة مقابل الجديدة

- ادراك الوضع الحالي بالكامل و توضيح حجمة
- تصور الوضع الجديد بتفاصيله
- (حسب اهتمامات الشخص)



أسئلة؟؟



Post-test



Q → A



- دينا بنت عندها 15 سنة
- عايشة مع ابوها و أمها و اخ و اخت
- الام لاحظت ان البنت بتصحى من النوم بصعوبة و بتتأخر على المدرسة
- كمان لاحظت انها مش بتاكل معاهم و كثير بتطلب اكل من بره ووزنها بدأ يزيد
- مش بتتكلم مع أصحابها زي المعتاد و على طول في اوضتها و مش بتتكلم معاهم بقالها اكر من أسبوعين
- و دايم عصبية مع اخواتها
- لما حاولت تتكلم معاها البنت اتعصبت و قالتها انا حره

- البنت مع الوقت خسرت معظم أصحابها و بقت وحيدة
- الاب حاول يتدخل و كانت النتيجة خناقة كبيرة و خصام من وقتها
- الام سمعت البنت بتعيط في اوضتها بالليل و بتقول على نفسها انها بنت وحشة و مفيش حد بيحبها
- ثاني الام حاولت معاها و البنت قالتلها عادي انا زي كل المراهقين في سني

"تعرف على - اكسر الانكار - حفز - استمر"



Real Survivors (Heroes)



Role play



مجموعات

- لكل مجموعة يحدد شخص عنده حاجة نفسه يعملها و بالتناوب يقومون بتحفيظه عليها

- المده 45-60 دقيقه و يتم عرض اكثر أسلوب ناجح استخدم معاه



أسئلة؟؟



THANK YOU