



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

The
MAGAZINE

Gleam

Go after
dreams,
not people.



5 901234 123457

مجلة طلابية لمادة الصحة النفسية

«نود أن نتقدم بالشكر والتقدير على الثقة التي
مُنحت لنا لتقديم هذا العمل ، وعلى الدعم
اللامحدود لإتمامه بالشكل الذي نرجوا أن يحظى
بالرضا والقبول
ونخص بالشكر د. رنا باناجه

على الدعم المعنوي والتحفيز المستمر لنا».

أنجز بكل حب
طالباتك

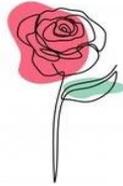
العدد الأول

28-7-1441

23-3-2020



"من الصعب معرفة الإجابات
عندما تجهل السؤال"



هل تساءلت؟

- ما الذي يجعلك في أفضل حالاتك؟
- متى تشعرين بأنك تستمعين بحياتك لأقصى درجة؟
- متى تشعرين بأنك على طبيعتك؟
- ما الذي تتطلعين له؟

لكي تجيبي على الأسئلة دعيني أعرفك أولاً ماهي الصحة النفسية؟

هي حالة من التكيف و التوافق و
الانتصار على الظروف والمواقف التي
يعيشها الانسان في سلام حقيقي مع نفسه
وبيئته والعالم من حوله..



الصحة النفسية

هي تكوين فرضي لا يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة، في حين يمكن الاستدلال على وجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية التي يمكن ملاحظتها ملاحظة علمية و موضوعية وقياسها باستخدام أدوات عملية، كالاختبارات والمقاييس النفسية.

علامَ تعتمد الصحة النفسية؟

تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي، وأن الخصائص المرغوب فيها تعكس الأداء الوظيفي الفعال. وهو عبارة عن سلوكيات تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها واتزانها في مواجهة مختلف الضغوط الحياتية، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية و السيطرة على الظروف البيئية قدر الاستطاعة و التوافق معها.





الأسرة والأزمات الزوجية

موضوع إدارة الأزمات الأسرية يعتبر من الموضوعات الحديثة والمهمة التي بدأ علماء المجتمع الاهتمام بها، نظرًا لأهميته في إيجاد الحلول للأزمات التي بدأت تشكل خطرًا على المجتمع وتؤثر على البنية الاجتماعية والاستقرار النفسي للمجتمع.

وتعتبر الأسرة نواة مصغرة للمجتمع، وما يحدث في الأسرة من أزمات يكون له تأثير بالغ على استقرار تلك النواة والمجتمع بشكل من الأشكال، وقد يكون هذا التأثير نفسي من خلال ما ينتج عن هذه الأزمات الأسرية من اضطرابات نفسية أو اعاقات فكرية أو شذوذ في السلوكيات، لذلك فإنه لا بد من التصدي للأزمات التي تتعرض لها الأسرة أو العائلة حتى لا تنتشر على محيط الأسرة أو العائلة أو على المجتمع العائلي الأكبر حجمًا مما يجعل إمكانية السيطرة عليها صعبة ومكلفة.

إن ما نسمع عنه من تفشي ظاهرة العنف الأسري التي أخذت تؤرق المجتمع من خلال كثير من الحالات التي تطالعنا بها وسائل الاعلام، أو ما يتم الكشف عنها من خلال جمعية حقوق الانسان، ما هو إلا نتيجة لهذه الأزمات الأسرية، من هنا نجد أن تفعيل علم إدارة الأزمات واستخدامه لحل ما تواجهه الأسرة أو العائلة من أزمات أمرًا مهمًا، بل أنه في غاية الأهمية؛ لأنه يعتبر دليلًا علميًا لحل هذه الأزمات من خلال الأبعاد الرئيسية والإطار العام لعلم إدارة الأزمة، ومن ثم اختيار الحل الملائم للأزمة محل (البحث).

والواقع يؤكد أن الحياة الأسرية معرضة للكثير من الأزمات والمشكلات ولكن من السهل تجاوزها بقليل من الحكمة والتفكير الإيجابي وخصوصًا إذا توفرت الرغبة الحقيقية في انائها.

كتاب إدارة الأزمات الأسرية
د.عقاب بن غازي

أسباب نشوء الأزمات

إن سوء النية الذي يؤدي بكل تأكيد إلى سوء الفهم، والذي لا يمكن أن يدخل على أمر إلا أساء إليه، ينشأ عادة عن المعلومات المبتورة أو التسرع في الحكم على الأمور قبل اتّضحها.

كما نجد أن من مسببات نشوء الأزمة الابتزاز من قبل أحد الأطراف اتجاه الطرف الآخر، ويتم ذلك نتيجة وقوع الطرف الآخر في الخطأ أو نتيجة سلوك غير مألوف، وعليه نجد أن الأزمة هنا تنشأ لأن الطرف الآخر لا يمكن أن يتقبل الابتزاز أو أن يبقى أسير له.

والياس أيضا يعد من الأسباب التي تشكل تهديد بنشوء الأزمات من خلال استنتاج ذلك من البواعث والسلوكيات النفسية التي يكون دافعها اليأس والذي يبعث على الإحباط، حيث يفقد ذلك الإنسان الرغبة والدافع في الانخراط في المجتمع أو المحيط الأسري.

البيئة الاجتماعية المحيطة بأطراف الأزمة غالبًا ما يكون لها تأثيرًا سلبيًا على تنامي وتصاعد وتيرة الأزمة، لذلك نجد أنه من المهم أن يقوم المسؤول عن إدارة الأزمة بالتصدي لتدخلات مجتمع البيئة عن التعاطي مع الأزمة، ما لم يكن تدخلًا إيجابيًا يصبُّ في مصلحة الحل.



كتاب إدارة الأزمات الأسرية - د. عقاب بن غازي

الأزمات الأسرية

تشير سناء الخولي إلى أن من النادر أن تكون حياة الأسرة والزواج كاملة طوال دورة حياتهما، لأن كثيرًا من الأحداث التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث أزمات، حيث الأسرة التي تقابلها المشكلات هي غالبًا تلك التي ليس لها الإمكانيات الملائمة لمواجهة الأحداث.



د. أحمد محمد مبارك
الكندري. علم النفس
الاسري.



الأزمات الأسرية

وصنف هيل أزمات الأسرة إلى ثلاث فئات:

التمزق أو فقدان أحد أفراد الأسرة، ويعني بالتمزق فقد أحد أعضاء الأسرة نتيجة موته في الحرب أو دخول أحد الزوجين المستشفى أو موت أحد الوالدين.

التكاثر أو الإضافة، والمقصود بالتكاثر ضم عضو جديد للأسرة دون استعداد مسبق، مثل: تبني طفل أو زواج أم، أو حضور أحد الأجداد للإقامة مع الأسرة أو المربية.

الانهيار الخلقي، فيشير إلى فقدان الوحدة الأسرية والأخلاقية، ويقصد بها هيل فقدان العائل، أو الخيانة الزوجية، إدمان الخمر والمخدرات. يمكن ان تؤدي الى نتائج عديدة من التفكك الأسري، مثل: الطلاق، الانتحار، الهجرة.

د. أحمد محمد مبارك
الكندي. علم النفس
الأسري.



التوتر والتفكك الأسري أصبح ظاهرة لا يمكن تجاهلها وغض الطرف عنها، ويظهر هذا التفكك والتوتر في **المظاهر** التالية:

١- ارتفاع منسوب ومعدلات الطلاق، وكذلك يلاحظ ميل سن الزواج إلى الارتفاع مقارنة بالماضي.

٢- تفكك العلاقات العائلية، وتباعد أعضائها بعضهم عن بعض.

٣- تراجع مكانة الثقافة الإسلامية والعربية، مع اشتداد حدة الجدل والاضطراب والتأثر بالخارج، وذلك نتيجة تحلل القديم وعدم تبلور الجديد.

٤- انتشار مظاهر البذخ والترف والخمول، وشيوع قيم الاستهلاك على حساب قيم العمل والإنتاج والاعتماد على الذات والادخار والتقشف والبساطة في العيش، وعدم معرفة الأسبقيات والأوليات.

٥- التأثير بالثقافات الأجنبية الوافدة، من دون أخذ ما هو صالح وترك ما هو طالح.

٦- اضطراب الصحة النفسية لدى الكثيرين، وظهور الأمراض النفسية والانحرافات، خاصة بين الأطفال والأحداث والشباب، ولا شك أن تفكك الأسرة واهتزاز القيم وازدواجية الهوية، هي المسبب الأساس لكل ذلك.

٧- انحسار دور الأسرة الممتدة، وتعاضم دور الأسرة الصغيرة، وعدم الاهتمام بكبار السن وإيفائهم حقهم وبرّهم.

التفكك
الأسري



تأثير الطلاق على الأطفال

كثير من الأطفال الذين ينفصل أبواهم بالطلاق سنويًا والذين يقدر عددهم بمليون ونصف المليون طفل، يشعرون كما لو أن حياتهم في طريقها إلى الانهيار.

كما يقلق الآباء المطلقون بشكل أساسي على سلامة أبنائهم في أثناء تلك العملية المزعجة، ولكن يمكن القول بأنه قد صار لدى الآباء الذين يخوضون تجربة الانفصال أسباب تبعث على الأمل.

فقد وجد الباحثون أن من الأطفال نسبة صغيرة نسبيًا فحسب هي التي تتعرض لمشكلات خطيرة في أعقاب الطلاق، أو فيما بعد عندما يصلون لمرحلة الرشد.

يؤثر الطلاق على معظم الأطفال على المدى القصير، ولكن تشير الأبحاث إلى أن الأطفال يتعافون سريعًا بعد الصدمة الأولى، إن كثيرًا من الأطفال يتعرضون لتأثيرات سلبية قصيرة الأجل بسبب الطلاق، وتتمثل تلك الآثار تحديدًا في مشاعر القلق، والغضب، والصدمة، وعدم التصديق.

وفي المعتاد تتقلص ردود الأفعال تلك أو تختفي بنهاية السنة الثانية. ولكن قلة قليلة من الأطفال فحسب، تظل تعاني مدة أطول. كذلك يتمكن معظم أطفال الطلاق من تسيير أمورهم بشكل طيب على المدى الأطول.

- Royal College of Psychiatrists
- Scientific American Magazine

كيف يتأثر الاطفال بالطلاق؟

الشعور بعدم الانسجام مع عائلة فُرض عليه العيش معها

معظم الأطفال يحتاجون وقتًا طويلًا لكي يعودوا إلى حالتهم الطبيعية حتى لو عاد الوالدان إلى العيش سوياً، والأطفال يظلون تحت وطأة تأثير انفصال والديهم.

الشعور بالحقد والغضب اتجاه أحد الآباء الذي يعتقد بأنه كان سبب الانفصال

الإحساس بالخسارة، الانفصال لا يعني فقدان الوالدين بل الحياة بأكملها

الشعور بفقدان الأمان والاحتكار والنبد، الإحساس بأنه مشتت بين الوالدين

يساوره القلق حول العيش وحيداً، بعد غياب أحد الوالدين فقد يفقد الآخر

ما هو السبيل للمساعدة؟

كل الآباء الذين انتهت علاقاتهم فعلاً بالطلاق أو الانفصال عليهم أن يقدموا المساعدة والعون لأطفالهم، وذلك يكون بأن:

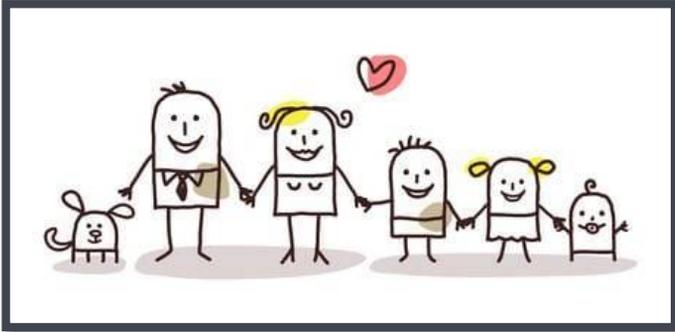
- ❖ يشعرون الطفل بأنه لا يزال يعيش في كنف والدين يغمُرانه بالحب والرعاية بصورة مستمرة.
- ❖ يكونوا عوناً لأطفالهم لما قد يواجهوه في مرحلة البلوغ من قلق وحيرة ومسؤوليات.
- ❖ أن يوضح الوالدان للطفل أن مسؤولية ما قد يحدث لأطفالهم يقع عليهم وليس على أطفالهم.

الأمومة والأبوة

كيف تؤثر الأبوة والأمومة على نمو الطفل؟

من تشجيع العمل المدرسي والرياضة إلى نمذجة القيم مع نمو الطفل (تذكر، إنهم يفعلون ما تفعله، وليس ما تقوله!) يمارس الآباء تأثيرًا هائلًا على حياة أطفالهم.

ومع ذلك، فإنهم ليسوا المؤثرين الوحيدين على أرض الواقع، خاصة بعد دخول الأطفال إلى المدرسة وبدء التفاعل مع العالم بأسره.



في عالم سريع التغير يمكن أن تخضع الوالدية إلى البدع وأنماط التغيير، وأصبحت الوالدية في بعض الدوائر المتميزة رياضة تنافسية.

لكن احتياجات **نمو الطفل** كما حددها العلم تظل مستقرة نسبيًا: السلامة، والبنية، والدعم، والحب.

يعمل معظم الآباء على منح الأطفال أفضل بداية ممكنة، ولكن من المهم أيضًا أن يدرك الآباء أن الأطفال يأتون إلى العالم بطباع وشخصيات وأهداف خاصة بهم.

بينما الآباء قد يرغبون في دفع أبنائهم إلى طريق معين، إلا أن مهمة الوالدين هي العمل كوسيط مع العالم الذي يُعد ويؤهب الطفل أخيرًا من أجل الاستقلال الكامل والقدرة على متابعة أي طريق يختاره.

كيف تكون والدًا صالحًا؟



بالنسبة للوالدين بشكل فعال، لا يكفي تجنب المخاطر الواضحة مثل الإساءة أو الإهمال أو الإفراط في التساهل. في الواقع، تحدد الأكاديمية الوطنية للعلوم

أربع مسؤوليات رئيسية للآباء:

- ١ الحفاظ على صحة الأطفال وسلامتهم.
- ٢ تعزيز الصحة العاطفية.
- ٣ غرس المهارات الاجتماعية.
- ٤ إعداد الأطفال فكريًا.

تشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال الأكثر تأقلمًا يتم تربيتهم من قبل آباء يجدون طريقة للجمع بين الدفء والحساسية مع التوقعات السلوكية الواضحة.

قد يجد الآباء أن **الأحرف الأربعة (أ)** تكون اختصارًا مفيدًا: **الرعاية** (إظهار القبول والمودة).

الاتساق (الحفاظ على بيئة مستقرة).

الخيارات (السماح للطفل بتطوير الاستقلال الذاتي).

العواقب (تطبيق تداعيات الخيارات، سواء كانت إيجابية أو سلبية).

- Psychology Today website



ما هي أنماط الأبوة والأمومة غير الصحية؟

ليست كل أنماط الأبوة هي في مصلحة الطفل. هناك شيء مثل **الأبوة الزائدة**، والتي يمكن أن تُشَل الأطفال أثناء انتقالهم إلى مرحلة البلوغ وتجعلهم غير قادرين على التأقلم مع أبسط النكسات.

هناك مثالان معروفان جيدًا لأنماط الإفراط في تربية الأطفال، وهما **"آباء الهليكوبتر"**، حيث يتم مراقبة الأطفال بشكل مفرط وإبعادهم عن طريق الأذى، و**"كاشطة الثلج الوالدية"**، حيث يتم إزالة العوائق المحتملة من مسار الطفل. كلاهما يمكن أن يؤثر سلبيًا على استقلالية الطفل لاحقًا، وصحته العقلية، واحترامه لذاته.

وبالطبع، هناك **والديّة مُفَرِّطة** ومُقَصِّرة، وتثبت الأبحاث أن عدم مشاركة الوالدين غالبًا ما يؤدي إلى نتائج سلوكية ضعيفة عند الأطفال. قد يكون هذا -جزئيًا- لأنه يشجع الشباب على الاعتماد المفرط على ثقافة الأقران. ومن المفارقات أن **الأساليب الأبوية القاسية** أو الاستبدادية يمكن أن يكون لها نفس التأثير.

في نهاية المطاف، يجب أن يسعى الآباء إلى أن يكونوا محبين ولكن حازمين، مع السماح للأطفال بمساحة كافية لتطوير اهتماماتهم الخاصة، واستكشاف الاستقلال، وتجربة الفشل.

- Psychology Today website



طرق لمساعدة ابنك المراهق على قبول نفسه



قال لي مارك، الذي ترك الجامعة مؤخراً بعد أن عانى من الاكتئاب: "لا أشعر أنني سأكون جيداً بما يكفي لهم".

كان والدا مارك يجبانه ويعتنيان به، ولكن ما كان وراء اكتابه هو الشعور بأنه "خيبة أمل"؛ لأنهم شددوا دائماً على أهمية مهنة أكاديمية وسحبوا عاطفتهم في مراحل مختلفة من حياته عندما لم يلبّ توقعاتهم.



Written by
Claire Jack Ph.D.
Psychology Today

مثل مارك، يعاني العديد من عملائي المراهقين من مشاكل في الصحة النفسية (والتي غالباً ما تستمر في مرحلة البلوغ) لأنهم استوعبوا الرسالة التي مفادها أنهم لكي يستحقوا الحب والقبول تماماً، يحتاجون للظهور والتصرف بطريقة معينة.

في حين أن الطفل قد يكبر مع هذه الرسائل، فإنه غالباً ما يتم تضخيمها خلال سنوات المراهقة.



عندما يكون طفلك أصغر سناً، فأنت مسؤول عن إدارة معظم جوانب حياته، ويسهل قبول طفل صغير يرتدي ما تختاره، ويختلط مع الأصدقاء الذين توافق عليهم، ويذهب إلى المدرسة كما هو مخطط لها، أكثر من قبول مراهق يتحدى آراءك ويقوم بخيارات لا توافق عليها.



نحن بحاجة إلى تعزيز بيئة يشعر فيها المراهق بالرضا الكافي عما هو عليه تماماً بحيث يرغب في تحقيق أهداف واتخاذ خيارات داعمة للحياة؛ لأنه لديه شعور قوي بالاستحقاق الذاتي، وليس لأنهم يشعرون بالحاجة إلى أن يكونوا مقبولين من قبلنا.

عندما يفشلون في الوصول إلى هدف، يمكنهم التعلم من التجربة، والذي يختلف تماماً عن اعتبار أنفسهم "شخصاً سيئاً" بطبيعته.





طرق لمساعدة ابنك المراهق على قبول نفسه



١- ضع حدودًا واضحة وبناءً على تجربتك.

من المهم أن تضع حدودًا مناسبة مع ابنك المراهق، وأن توضّح له ما هو مقبول، وآمن، وقانوني من السلوكيات.

٢- افصل السلوك عن الشخص.

عندما يتصرف المراهق بشكل سيئ، لديك كل الحق -وفي الواقع، هو واجبك- لتأديبهم بشكل مناسب. لكن المهم هو فصل السلوك عن الشخص.

٣- تقبل أن هناك مجموعة من خيارات الحياة.

يُجبر العديد من المراهقين على الشعور بالسوء تجاه خياراتهم، ليس لأن اختياراتهم سيئة بطبيعتها ولكن ببساطة لأنهم ينحرفون عن قيم آبائهم.

٤- الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات.

جاءت كريستين لرؤيتي بعد تاريخ الأكل المضطرب الذي بدأ في طفولتها. كانت قلقة من أن ابنتها تسير في طريق مماثل. بذلت كريستين جهداً لقول كل الأشياء الصحيحة، لكن ابنتها كانت قد شاهدت الحديث الذاتي السلبي المستمر لكريستين وتعلمت أن زيادة الوزن تجعلك شخصاً مثيراً للشفقة.

٥- اعمل على نفسك.

من أجل تعزيز شعور حب الذات لدى ابنك المراهق، تحتاج إلى تعزيز الشعور بحب الذات في نفسك. لم يفت الأوان أبداً لبدء هذه العملية.



بغض النظر عن النقطة التي أنت بها في رحلة الأبوة والأمومة، يمكنك الاختيار، والمضي قدماً، وكيف تستمر. إدراك كيف شكلت نشأتك مواقفك، واعتزام العمل على حديثك الذاتي وقبولك الذاتي - جنباً إلى جنب مع إنشاء حدود صحية، والانفتاح على الخيارات، وفصل السلوك عن الشخص والوعي بأفعالك - سيسمح لك بتعزيز الإحساس بالجدارة لدى ابنك المراهق.

Written by
Claire Jack Ph.D.
Psychology Today

FAMILY



WHERE LIFE BEGINS AND LOVE NEVER ENDS

٧ طرق لجعل المراهقين يستمعون لك في الواقع.

إيجاد أرضية مشتركة مع المراهقين.

يعلم الجميع مدى صعوبة التحدث إلى المراهقين، يقلبون أعينهم، يظهرون عدم الاحترام، في بعض الأحيان يومئون برؤوسهم على أمل أن تنتهي من الحديث ويستمرروا في حياتهم. لنواجه الأمر؛ يبدو أن المراهقين لديهم مفتاح تشغيل / إيقاف عندما يتعلق الأمر بالاستماع للبالغين. عندما يريدون شيئًا أو عندما يرون أن مَوْضِع النقاش ذو قيمة لهم، فإنهم يكونون متقبلين وقد يبدو منطقيين أيضًا. لكن عندما يكون الأمر ليس ذا أهمية لهم، فستكون متروكًا مع مراهق صاحب وغير صبور يريد فقط الابتعاد عنك.

هنا يمكن أن يكون تعلم كيفية التواصل مع المراهقين أحد أهم الدروس التي يمكن للبالغين تعلمها. بعد كل شيء، لا يهم إذا كان لديك أكثر رسالة ثابتة لتقدمها للمراهق إذا لم يستمع إليك؛ بل وكأنك تصرخ في حقل فارغ.

فقط عندما يتمكن البالغون والمراهقون من إيجاد أرضية مشتركة يمكن أن تكون رسالتك فعالة.

Written by

David Schwartz, LMFT.

Psychology Today

إليك بعض النصائح لإجراء محادثة فعالة:

١- انتظر اللحظة المناسبة.

عندما يكون المراهق منزعجًا من شيء ما أو يشعر بالإحباط من موقف ما، فمن غير المحتمل أن يسمع وجهة نظرنا. من المهم أن يكون المراهق في وضع يسمح له سماع ما يجب أن نقوله إذا أردنا اتصالاتنا أن تكون فعالة.

٢- لا تكن في حالة منفعة بنفسك.

كلما كنا أكثر هدوءًا وأقل عاطفية، كلما زاد احتمال عدم تصعيد الموقف ويمكن أن يكون للمناقشة نتائج أكثر إيجابية.

٣- احترم إذا كنت تريد الاحترام.

المراهقون معتادون على تسلط البالغين. إذا أخبرنا المراهق أننا نحترمه أو نحترمها، فمن المحتمل أن نحظى بوقت أسهل في مشاركة أفكارنا.

٤- اترك اطلاق الأحكام؛ لتكون أكثر فعالية.

المراهقون قلقون للغاية من الحكم عليهم، عندما نطلق أحكامًا قاسية على سلوك المراهق، يمكن أن يجعلهم ذلك مغمورين بالحزن ويتوقفوا عن القدرة على سماعنا.

٥- استمع إلى مخاوفهم.

في حين أنهم قد لا يحبون القواعد والحدود التي وضعناها لهم، إذا شعروا أنهم قد تم الاستماع إليهم ومعاملتهم باحترام، فقد يكون لديهم وقت أسهل في قبولها.

٦- ضع حدودًا للسلوك.

المراهقون المتضخمة لهم حدودهم وتوقعات الكبار الذين يتعاملون معهم، أقل عرضة لتصعيد عواطفهم عن السيطرة.

٧- أبق على الرسالة.

المراهقون الذين لا يرغبون في اتباع القواعد، غالبًا ما يحاولون تغيير الموضوع. كلما كان البالغين هادئين وواضحين في رسالتهم، كلما قل احتمال تحول الأمور إلى انزعاج كبير.

Written by

David Schwartz, LMFT.

Psychology Today

تعرف على شخصية طفلك خلال ١٨ سؤال فقط 😊



ما المكان الذي تحب
السفر اليه يوماً ما؟



إن كان بإمكانك تغيير شيء
واحد في هذه
العائلة فما سيكون؟



- ما هي أفضل قصة قرأتها
أو كتاب قرأته؟
ولماذا؟



إن كنت تستطيع تغيير شيء واحد
بحياتك، فما هو؟



لو كان بإمكانك تغيير اسمك فما
الاسم الذي ستختاره ولماذا؟



لو لديك مبلغ كبير من المال ولنقول
مليون وعليك أن تصرفه في أسبوع واحد
فما ستشتري وكيف تصرفه؟



لو كان بإمكانك تناول الغداء
في الخارج مع شخص واحد
فقط، فمن سيكون؟



لو كان بإمكانك العيش بجزيرة
خاصة بمفردك وتستطيع اخذ 5 حاجيات
فقط، فما الذي ستأخذه معك؟



ماهو المكان الذي
استمتعت به معي؟



ماذا تريد ان تهدي
شخصك المفضل هدية؟



كيف تظهر للناس بأنك
تحبهم وترعاهم؟



كيف تعرف بأن
الشخص يحبك؟



كيف تصف البيت الذي تود
العيش فيه عندما تكبر؟



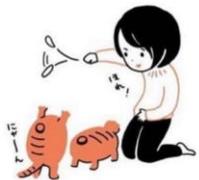
ماهي مواصفات
الصديق بالنسبة لك؟



ما الذي تتمنى أن
تغيره في هذا العالم؟



ماهو اصعب
موقف مر عليك؟



كيف تتصرف اذا رأيت
شخص تحبه حزين؟



كيف تتصرف
اذا كنت حزين؟

هل تشعر بالتوتر ولكنك لا تدري كيف بإمكانك
تخفيف هذا الشعور المزعج؟
إذا ما عليك إلا التلوين الذي سيساعدك بالأمر!





العلاقة الزوجية

إن العلاقة الزوجية تتأثر بمجموعة من المتغيرات المهمة منها مدة الزواج. والزواج يميل إلى التغير خلال دورة الحياة، فالمرحلة الأولى من الزواج تتميز بالتقارب الشديد، بينما تتميز المرحلة المتأخرة بالواجهة والنقاش والتفاوض فيما يتعلق بالتحكم والسلطة والقوة، ومن الطبيعي أن يحدث طول مدة الزواج نوع من الروتين والفتور والنقص في الأنشطة والقرارات المشتركة، ويبدو أن الأشخاص السعداء في زواجهم ينظرون إلى شركائهم بشكل أقل إعجابًا بمرور الوقت، في الوقت الذي ينظر فيه غير السعداء إلى شركائهم بوصفهم غير مرغوب فيهم على الإطلاق، وأن استمرار العلاقة الزوجية قد يكون دليل استسلام وليس سعادة.

كتاب إدارة الأزمات د. محسن الحضري

قد يتورط الزوجان أو من يصلح بينهما في اعتبار أن المشكلة تكمن في الخلافات العائلية أو المادية أو الفكرية أو العقائدية أو الثقافية أو في اختلاف الآراء والتوجهات، وينسون أن العلاقة الزوجية هي علاقة وجدانية في أغلبها، وأن التوافق والتصالح يرتكزان أساسًا على قاعدة من **الحب** إذا غابت كان من الصعب تعويضها، وأصبحنا نثوه في تفاصيل خلافات لا حد لها، وكلما حسمنا خلافًا ظهر خلاف آخر بلا نهاية.

فوجود علاقة حب بين الزوجين كفيلاً بإذابة الكثير من الخلافات والعيوب، بل إن المحب قد لا يرى عيوب محبوبه، وإذا رآها فإنه يصغرها أو يبررها أو يدافع عنها وربما أحبها بحبه لصاحبها!

أما إذا غابت تلك القاعدة الوجدانية فإن كل كلمة تثير خلافًا، وكل موقف يفجر شجارًا، وكل عيب يبدو متضخمًا، وكل مشكلة تبدو معقدة وبلا حل، وهذا مصداق للمثل الشعبي "**حبيك ييلع لك الزلط، وعدوك يمني لك الغلط**".

القاعدة الوجدانية

مقالة للكاتب

أ.د. محمد المهدي، مصر

مقالة للكاتب
أ.د محمد المهدي، مصر



وهناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من الناس وهو أن الزوجين يجب أن يكونا متشابهين، وحبذا لو كانا متماثلين أو متطابقين، والحقيقة أن العلاقة بين الزوجين ليست علاقة تشابه وتطابق بقدر ما هي علاقة توافق وتكامل، فقد يكونا مختلفين ولكنها متكاملين، وأقرب مثال لذلك هو علاقة **موج البحر بالشاطئ**، فالموج قد يكون في بعض الأحيان صاحبًا هادئًا، ولكنه يصل إلى الشاطئ فيهدأ ويرق ويستريح، فكلهما يزيد الآخر قوةً وجمالاً على الرغم من اختلافهما.

واقصر حبنا على من يشبهنا هو نوع من **الحب النرجسي**، أي أننا هنا نحب أنفسنا حبًا هائلًا ولا نحب إلا كل ما هو شبيه لنا على اعتبار أننا النموذج المثالي في الجمال والكمال، أما النوع الآخر من الحب وهو **الحب الغيري** فيعني أننا نحب الآخر بصفاته التي ربما تختلف عن صفاتنا، ومع هذا يحدث بيننا وبينه نوع من التكامل والتناغم يثري وجودنا ويثري الحياة.



القاعدة الوجدانية

بعد مرور وقت طويل على زواجكما، عليك معرفة كيف تحافظين على علاقة متينة مليئة بالتشويق والمرح والحب والصداقة القوية لتعزيز السعادة الزوجية. يمكنكما القيام بأمر مسلية من وقت إلى آخر تقوي العلاقة الزوجية مثل الذهاب في عطلة رومانسية أو ممارسة أنشطة وهوايات مشتركة، أو حتى قضاء ليلة في المنزل للعب لعبة الأسئلة لإعادة الذكريات الجميلة التي تجمعكما معاً.



إن كنت تشعر بالتوتر أو الإرهاق،
كيف تودّ أن أستجيب؟



كيف تأكّدت من أنني سأكون
الشريك المناسب لك؟

هل سبق أن جعلتك تشعر وكأنك
وحيد أو مرفوض؟ متى وكيف؟



كيف تكون العلاقة الزوجية المثالية
برأيك؟ وما الذي تفتقده علاقتنا
لتكون كذلك؟

الأزمات الزوجية

إن الأزمات الزوجية ترتبط بالأحداث اليومية، وتعرض الزوجات لها يوميًا من مصادر مختلفة، **فالضغوط الخارجية** تلاحقها في البيت والشارع والعمل والدراسة والتعاملات المالية وتسبب لها في بعض الأحيان أزمات، مما يضطرها للبحث عن سبيل لحلها. وربما تتعد هذه الأزمات، فتتف أممها عاجزة عن إيجاد الحل.

وتتراوح الأزمات التي تواجه الزوجة بين البساطة والتعقيد، فقد تكون مجرد خلاف بسيط، يحل بتفهم الزوجة أو الزوج لوجهة نظر الطرف الآخر، وقد تكون معقدة تنتهي بالطلاق النفسي.

والحياة الزوجية لا تعني انعدام الأزمات وإنما تعني القدرة على مواجهة الأزمات والتعامل معها بأساليب إيجابية، ومن ثم فإن الزوجة السعيدة تواجه بعضًا من الأزمات التي قد لا تختلف عمًا تواجهه الزوجة غير السعيدة من أزمات، كأن تفقد الأسرة جزءًا من دخلها، أو تترك الزوجة عملها، أو يتعثر الأبناء في الدراسة، أو تعاني من إهمال الزوج لها أو عدم الاهتمام بها، أو تتعرض لأزمة اقتصادية أو صحية وغيرها.



الأزمات الزوجية

وكما ذكرت حنان حلبي في بحثها أن هناك مجموعة من الأسباب التي دفعتها للقيام به، منها: أن **الأسرة** من أهم مكونات المجتمع وعليها يقوم صلاح الإنسان أو شقاؤه، ولأن الأسرة السعيدة القادرة على تخطي وعلاج الأزمات التي تقع فيها هي بمثابة لبنة متينة في صناعة مستقبل مشرق وسعيد ومتفوق، ولأن كثيراً من البيوت التي تترشح تحت وطأة الشقاء بسبب مشكلة بين الزوجين لا يجدون من يقدم لهم حلاً أو علاجاً لأزمته؛ ولأن الأزمات الزوجية إذا لم تعالج وظلت تتراكم تصير مثل القشة التي قصمت ظهر البعير ونهايتها **الطلاق والدمار والضياع**.

ولو نظرنا نظرة عابرة على نسب الطلاق في الوطن العربي لأدركنا كم يخترق تحت أسقف البيوت من تعاسة ومشاكل، لأن الطلاق مثل القنبلة العنقودية المنشطرة، تُعمُّ آثاره أشخاصاً كثيرين وتتضرر منه أطراف عديدة، بالإضافة إلى قلة الدراسات العربية التي تناولت الأزمات المهنية والأسرية وأساليب الزوجات في التعامل معها.



ذا فلا غرابة أن نتطرق إلى الأزمات وأساليب التعامل معها، للوصول إلى أفضل الصيغ التي تحقق حلاً معقولاً لتستمر الحياة، ويكون ذلك بتحديد الأزمات المهنية والأسرية عند الزوجين وأساليب التعامل معها للوصول إلى الحلول المناسبة التي تساعد على تجاوز هذه الأزمات.

قصص واقعية من الحياة الزوجية

فايزة محمد حسين، ٣٣ سنة، اسم في محاضر الغياب في أقسام الشرطة، تحريات رجال المباحث أسفرت عن مأساة عاشتها هذه السيدة طيلة عشر سنوات هي عمر زواجها، فقبل الزواج كانت فايزة مثل بقية الفتيات تحلم بالبيت والزوج والأولاد وحياة تظللها السعادة والمودة والاستقرار، لكنها سريعاً ما أفاقت من حلمها لتفاجأ بزواج لا يعرف معنى المسؤولية ولا يعرف إلا مزاجه الخاص، وفوق ذلك فهو فظ وجاف وغلظ القلب، يسيء معاملتها ويضربها، ولا يكف عن توجيه إهاناته المستمرة لها مما كان يدفعها أحياناً للجوء إلى منزل والدها لتحتوي به خوفاً من بطش الزوج، لكن الأب أيضاً مثقل بمسؤولياته تجاه ابنائه، ومن ثم كانت تضطر للعودة إلى الزوج مرة أخرى.

اعتقدت فايزة أنه بمجيء ابنها «محمد» ستنتهي الخلافات ويشعر زوجها بمسؤوليته اتجاه هذا الوليد، ولكن ساءت الأمور وعرفت فايزة طريقها إلى المحاكم في قضايا نفقة وطلاق للضرر، ساومها زوجها لتدفع له الكثير حتى تستطيع الحصول على حكم بالخلع لكنها لم تكن تملك ما تشتري به حريتها، أمضت أياماً في منزل شقيقها وأياماً أخرى لدى شقيقتها، وفي منزل والدها قضت بعض الوقت كضيف ثقيل فأهلها لا يرون حلاً لأزمتهما إلا التصالح والعودة للزوج، لم تحتمل الضغوط وخرجت ذات يوم تحمل حقائبها وطفلها «محمد» ولم تعد وما زالت تحريات الشرطة عنها مستمرة.



قصص واقعية من الحياة الزوجية

أبو علي أحد المرضى الذين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم والنقرس وكان يعمل صباحًا ومساءً، ورغم أمراضه إلا أنه كان بشوشًا مبتسمًا، إلا أنه كان يكتب دائمًا في نفسه أذى زوجته وكثرة شكواها، وكان عندما يأتي إلى المستشفى وأقول له ضغطك غير مستقر، يقول لي مبتسمًا: (لن يستقر ضغطي حتى تستقر زوجتي).

كان يطيل الجلوس في المسجد حتى يقلل من جلوسه مع زوجته، وفي إحدى الليالي أُسعف إلى المستشفى وهو يعاني من ارتفاع حاد في الضغط مع تغير في الوعي، وهو ما يسمى طبيًا بارتفاع الضغط الدماغية الحاد (Acute Hypertensive Encephalopathy) ولم تمر دقائق حتى صعدت الروح إلى بارئها، مات أبو علي وهو في الخمسين من عمره.

ومن أخذ تاريخ المرض من ابنه تبين أنه دخل مع زوجته في مشاكسة وشجار كلامي حاد. وصحيح ان لكلّ نفس أجل، لكن تعرض الشخص للتوتر والاكتئاب النفسي الطويل له تأثيرات بالغة على صحته.

فيا معشر المتزوجين لطفًا بأزواجكم.

كتاب الحلول الذكية للمشكلات الزوجية
تأليف: خنساء حسن نعيم

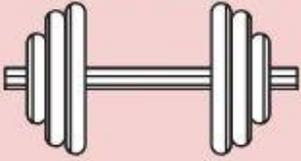
CALL A FRIEND



RIDE A BIKE



WŌRKŌUT



DANCE

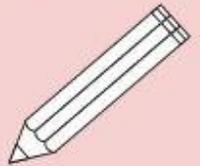


CLEAN

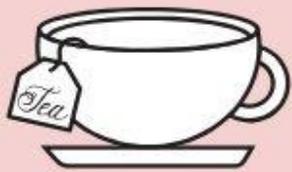


Feeling
down?

DRAW



CUP ŌF TEA



READ



TAKE A NAP



LISTEN TŌ A
PŌDCAST



عندما يعاني شريك حياتك من مشاكل نفسية

كيف يمكنك معرفة ذلك؟

كيف يمكنك معرفة الفرق بين سلسلة من الأيام السيئة ومشكلة حقيقية؟ عندما تستمر الحجج المتكررة، والاتهامات التي لا أساس لها، والانسحاب المطول من العلاقة، وعدم الرغبة أو عدم القدرة على مناقشة القضايا المهمة، أو المواجهات بينكما على الرغم من جهودك لإشراك شريكك، حينها يجب عليك التفكير في احتمالية حدوث مشاكل خطيرة.

كما يمكن أن يكون **الإفراط في السلوكيات علامة تحذيرية**، كالهوس بالنظافة الطقسية، والانسحاب تمامًا من الاتصال الجنسي، والبقاء مستيقظًا طوال الليل وعدم القدرة على العمل في اليوم التالي، والإفراط في الشرب أو تعاطي المخدرات هي أمثلة على السلوك الإشكالي. عندما تستمر مشاكل مثل هذه في زواجك على الرغم من المحاولات المتكررة لتحديد ومناقشة القضايا التي تزعج شريكك، فقد يكون هناك شيء آخر يحدث غير الخلاف الزوجي.

اتخاذ الخطوة الأولى

ماذا يمكنك أن تفعل إذا كنت تعتقد أن شريكك قد يعاني من مرض عقلي أو مشاكل نفسية خطيرة؟

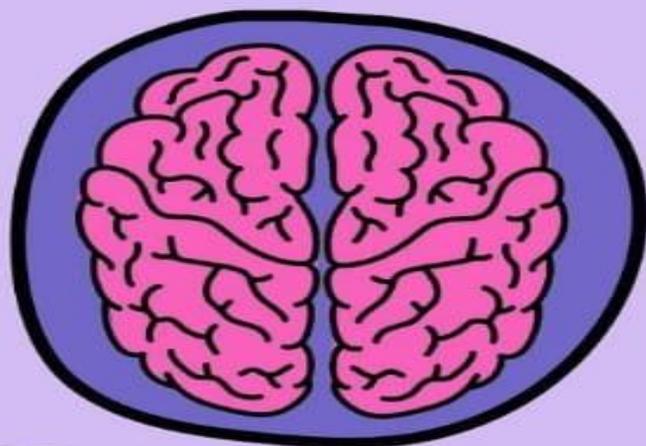
- 1- لا تواجه شريكك أثناء الجدل، اختر وقتًا جيدًا لبدء محادثة مع شريكك.
- 2- عبّر عن مخاوفك، متجنبًا الوعظ.
- 3- اكتشف ما يفكر به شريكك بطريقة غير انتقادية.
- 4- إذا وافق على أنه يعاني من مشكلة، حينها يمكنك البدء في مناقشة الخطوات التالية (على سبيل المثال، طلب المساعدة)
- 5- إذا أنكر شريكك أن لديه مشكلة واستمر في ذلك، فقد تحتاج إلى وضع حدود واضحة لعلاقتك.
- 6- اطلب من شريكك مقابلة طبيب/أخصائي نفسي.



Written by
Catherine Aponte, Psy.D.
Psychology Today

Art by
Bod.

SELF-CARE FOR MENTAL HEALTH



COMPASSION

Be kind to yourself. Stop judging yourself. Practice positive self-talk.

SUPPORT

Go to therapy. Reach out for help. Mental illness is an illness. Don't hide in shame and silence. Ask for what you need. create a strong support system. Break the stigma.

SELF-CARE

Rest. Pay attention to your self-care battery. Give yourself what you need. Deprivation is not healthy. Make time for yourself.

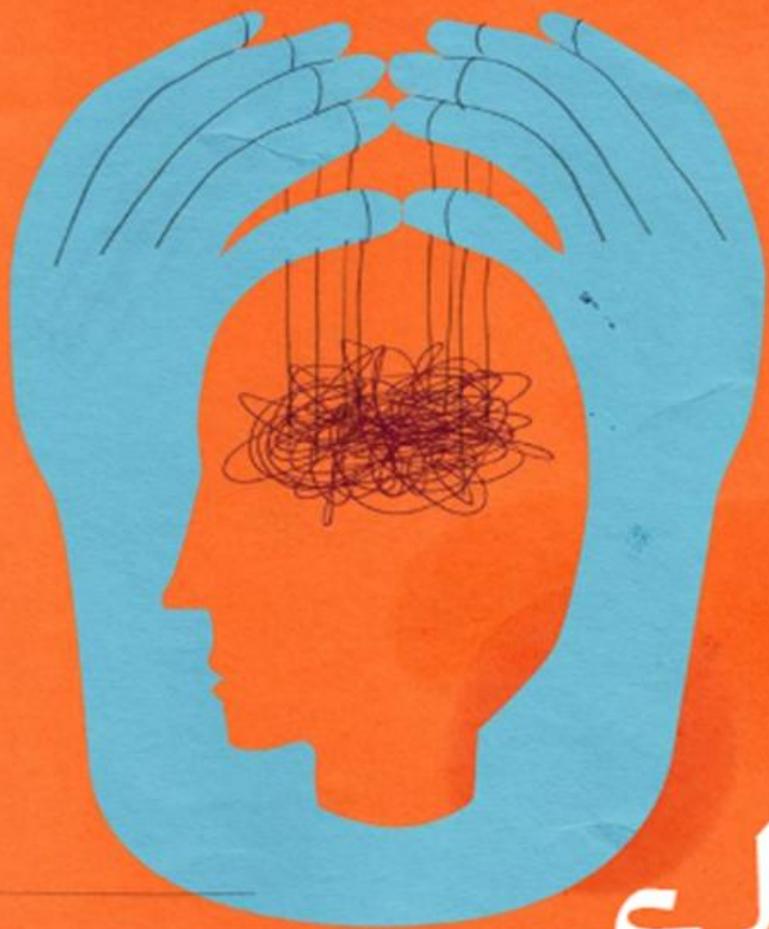
ACTION

Set boundaries with your triggers. Work on coping skills. Do the work. Follow your treatment plan. Don't give up on yourself.

**#MENTAL
HEALTH
AWARENESS**

TRUTH

Notice how your choices (conscious or subconscious) contribute in a negative way. Look at what isn't working in your life.



الصراع النفسي



صراع في تحديد هويتي!

أي الوجوه تمثلني؟ أي حياة تناسبني؟

تائه.. اعتدت إظهار ما لا أشعر به .. اعتاد الناس على رؤيتي سعيد مبتسم ، ولكن..

ماهي السعادة؟ أنا أجهلها ، لا أعلم طريقها..

اعتدت الابتسام كما أرى عامة الناس يفعلون..

داخلي مليء بالإحباط والحزن ، كومة مشاعر متضاربة

أجهل من أكون ، أجهل الطريق المناسب لي

ربّاه دلني

ما هو الصراع ؟

الصراعات في حياة الافراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على اهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد وهو يعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الاشباع ولايمكن اشباعهما في وقت واحد.

أو العمل المتزامن أو المتواقت للدوافع أو الرغبات المتعارضة ، أو المتبادلة ، وينتج عن وجود حاجتين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد ، ويؤدي إلى التوتر الانفعالي ، والقلق ، واضطراب الشخصية

ويرافق وجود الصراع شعور الرد بالضييق والقلق والتوتر Distress , Anxiety , Tension ، مما يحرض الفرد ويدفعه للاستجابة السريعة والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة .

قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لا يكفي لضمان النجاح معاً ، ولايستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل احدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر ، فاذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع كان شديداً جداً ، اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد



الخوف

قد يحدث الصراع النفسي بسبب الخوف على النفس أو على احد المقربين أو الخوف من الموت او الفقر أو الخوف من مخاطر المستقبل ومشاكله .

الحيرة

أحياناً قد ينشأ الصراع داخل الإنسان بسبب الحيرة والعجز عن اتخاذ القرار خاصة إذا كان اتخاذ القرار يحتاج عجلة وسرعة في الاختيار.

الضغوط الخارجية

قد يحدث الصراع بسبب الضغوط الخارجية على الشخص من قبل المحيطين به في محاولة منهم للتحكم في تصرفاته أو السيطرة على أفكاره.

أسباب الصراع النفسي

الكبت النفسي

كبت الرغبات يجعل الإنسان عرضة للأصابة بالصراع النفسي وتضارب العواطف ، مما يجعلك غير قادر على اتخاذ قرار بذاتك مع الشعور بالقلق والتوتر الانفعالي.

التعرض لصدمة نفسية:

قد يكون الصراع ناتج عن التعرض لصدمات نفسية قوية مثل خسارة مالية أو الاصابة بمرض مزمن أو فقدان شخص عزيز وما إلى ذلك .

**MENTAL
HEALTH**

IS JUST AS IMPORTANT AS

**PHYSICAL
HEALTH**

اثر الصراع على الفرد

يُحدث الصراع النفسي ، ولاسيما إذا كان شديداً ومستمر ، حيرة وارتباكاً لدى الفرد، مما يرهق جهازه العصبي ، وقد يترك أثراً سلبياً في صحته النفسية ونموه النفسي ، وإذا طال بقاء الصراع وكثرت جهاته ، فقد يمهّد الطريق إلى الانحراف ، و من هنا تأتي الخطورة . كما أن حل الصراع من خلال الإقدام على أحد الدافعين أو الخيارين ، قد يقود إلى الإحباط ، نتيجة عدم إشباع الدافع الآخر . وهذا الإحباط قد يكون شديداً ، إذا كان الدافع غير المشبع مهماً للفرد . كما أن الموقف الصراعى ، الذي يكون فيه الفرد حائراً بين دوافعه غير قادر على اتخاذ قرار معين ، قد يتضمن توتراً وضيقاً يحبطان الفرد .

وقد يتعرض الفرد لنوع من الندم ولوم الذات ، عندما يكتشف أن الخطر في الدافع الذي أشبعه ، أشد منه في الدافع الذي أهمله . وإذا تكرر ذلك أصبح الفرد ولاسيما مع ضعف الثقة في النفس ، عرضة للتردد في مواجهة مواقف الحياة التي تنطوي على جوانب صراعية .

والفرد الذي يعاني من الصراع النفسي قد يكون أكثر حساسية تجاه منغصات الحياة ولو كانت بسيطة ، ومن ثم يكون أضعف في مواجهة مشكلات الحياة ، سريع الانفعال ، وربما تعرض لبعض مظاهر القلق .

اثر الصراع على المجتمع

من الملاحظ أن البحوث العربية لم تظهر كثيراً دراسة الصراع النفسي الاجتماعي إلى جانب عدم وجود أداة مقننه لقياسه وتشخيصه وبالتالي يمكن القول بأن البحوث العربية التي يمكن أن تتناول أصوله و مسبباته، وما صاحب الصراع النفسي لم تبدأ بعد، وأن كان، هناك قلة من البحوث الأجنبية قامت بدراسة هذا المتغير

اثر الصراع على الفرد

١- يكون عرضة للإضرابات النفسية

٢- تسبب الإرهاق

٣- توتر نفسي

إذا استمر الصراع وفشل الفرد في حله فقد يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق وقد ينتج عنه العصاب والذهان والانحرافات السلوكية

درس هيلبرن و ماكني Heliberun & Mackinly, 1962 أثر معاملة الوالدين في الاضطراب و الصراع النفسي عند المراهقات، أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٥٢ طالبة و ٥٢ طالب وتوصل الى ان الطالبات المراهقات اللاتي يعانين مما سبق يملكن أماً أكثر تسلطاً، وسيطرة وتحكما، وعدوانية من السويات، وتبين وجود علاقة إيجابية بين امتلاكهن للام كمتسلطة وما يليهم إلى الانبساط والسيطرة والبحث عن التغير في الحياة.

قام إدر (Elder, 1983) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة أثر انماط التنشئة المستخدمة في الأسرة التي تستمع لقرارات الأبناء و أثرها أيضا في ثقتهم بأنفسهم وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب من طلبة الصفوف السابع وحتى العاشر، استخدم الباحث مقياس انماط التنشئة الأسرية المكون من ٧٥ فقرة وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الآباء الذين يتصرفون بتسامح وديمقراطية واعتماد الأبناء على أنفسهم.

أنواع الصراع

1 من حيث وعي الفرد:

1

اللاشعوري:
عدم وعي الفرد بأطرافه
المتنازعة، والشعور بالتوتر
والقلق الناتجة عن ذلك.

شعوري :
إدراك ووعي الشخص برغباته
وأطرافه المتنازعة.

2 من حيث تكوين الشخصية :

2

صراع بين دوافع الهو والأنا الأعلى:
ويحدث هذا النوع من الصراع، عندما لا
يتمكن الفرد من التوفيق بين الحاجات
الأولية للهو ودوافع الأنا الأعلى.

صراع بين دوافع الهو:
ويحدث هذا النوع من الصراع،
عندما ينطوي الهو على دافعين،
يسعى كل منهما نحو غرضه، ولا
يمكن تحقيق الغرضين معاً.

صراع بين مكونات الأنا الأعلى:
ويحدث هذا النوع من الصراع، عندما
يواجه الفرد نزاعاً أو تعارضاً بين قيمتين
أخلاقيتين أو معيارين اجتماعيين، مما
ينطوي عليه ضميره، أو بين واجبين.

People are bad, they don't,
Care about what
I feel!



. I'm tired.... i don't know what
to do?



i'm losing myself



And now, I'm so lonely



خطوات التعامل مع المشاعر وقت الصراع

01

استقبل الشعور ولاحظ
مكان وجوده في جسمك.
ولا تتجاهله

02

قم بتسمية الشعور بدلاً من
قول "أنا غاضب" قل هذا
غضب.

03

تقبل هذا الشعور ولا تنكره
اعترف أن هذا الشعور موجودة

04

أدرك أن كل مشاعرك غير دائمه
تنشأ وتقيم في داخلك لبعض الوقت
ثم تختفي

05

بعد أن تهدأ
خذ لحظة للتعمق وأسأل
ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟

صلة الصراع بالمرض النفسي

أغلب حالات الصراع الي تنقلب الي حالات عصبية تبدأ في الغالب بشعور مستمر بصداع كلي أو جزئي، وذلك ناشئ عن النزاع الداخلي الذي يؤدي الي حالة التعب العام ويؤثر في المراكز المخية علي الخصوص كما هوا الشأن في حالات التردد الكبرى. وفي مثل هذه المواقف يحتاج الشخص إلى حل حازم ينظم فيه شؤونه فلا بد من رسم خطة للعمل تجعل الشخص يقوم بالمجهود المطلوب في الوقت المناسب لحل مشكلة معينة بالذات. وقد تتغلب العواطف وتحاول توجيه الشخص بعيداً عن عمله، ولكنه يستطيع أن يتغلب إن عرف كيف يحدد اجزاء عمله بحيث يدخله في إمكانياته وإلا شعر بخوف من العمل الكلي، ويثير هذا الخوف في نفسه نوعاً من العجز قد ينقلب إلى شلل إرادي، ونجد الضغط في بعض الأحيان سواء كان في الميدان النفسي أو الجسمي أو الاجتماعي يجعل الكائن في حالة اضطراب حسي أو حركي أو هما معاً. إن أغلب حالات الهستيريا التي يتكلم عنها الأطباء الفسيولوجيون، ماهي إلا حالات تعطل جزئي أو كلي في الحس أو الحركة لا يشك أحد في أن الحس والحركة مرتبطان ارتباطاً وظيفياً بعملية الانتباه التي تجعل الشخص يسيطر سيطرة تامة على موضوع إدراكه. ويحدث الاضطراب انفصلاً بين الانتباه والحس والحركة. وهذا ما وجدناه عند بعض الجنود الذين يهابون الحرب، فتتعطل وظيفة من وظائف الإحساس مثل البصر أو اللمس وقد تتوقف حركة اليد تماماً وتكون شبيهة بحالة الشلل الجزئي، وعلاج مثل هذه الحلات يكون بإرجاع النشاط النفسي إلى حالته الطبيعية، ويحتاج ذلك إلى تنظيم التموجات على طريق العموم، ويمكن للعالم النفسي أن يكتشف طرقاً خاصة يمكنه بها أن يرجع الحركة الطبيعية، والإحساس الضروري، ليعيد الوظيفة إلى مجراها الأصلي.

1

صراع إقدام إقدام:
ويكون بين أمرين
إيجابيين و عليك
اختيار أحدهما

2

صراع إحجام إقدام:
أمر واحد فيه السلب
والإيجاب و عليك
اختياره أو الرفض
الكلي له

أشكال الصراع النفسي

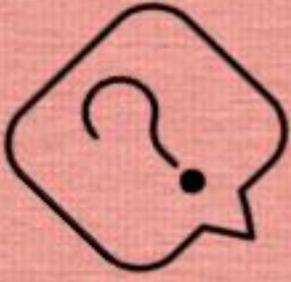
3

صراع احجام احجام:
يكون بين أمرين
سلبيين و عليك اختيار
أحدهما

4

صراع احجام اقدام
مزدوج: يكون بين
أمرين فيهم السلب
والإيجاب و عليك
اختيار أحدهما





كيف نواجه الصراع وكيف نجعله ايجابى؟

قد يكون الحل في التخلص من الصراع النفسي هو العرض على طبيب نفسي لتخليص المريض من الغرائز المكبوتة واثارها الضارة على صحة الانسان، حيث يتمكن الطبيب المعالج من اخراج تلك المشاعر والأفكار السلبية مع تفنيدها والقضاء عليها نهائيا حتى لا تعاود الظهور للمريض مرة أخرى.

مواجهة المشاعر السلبية

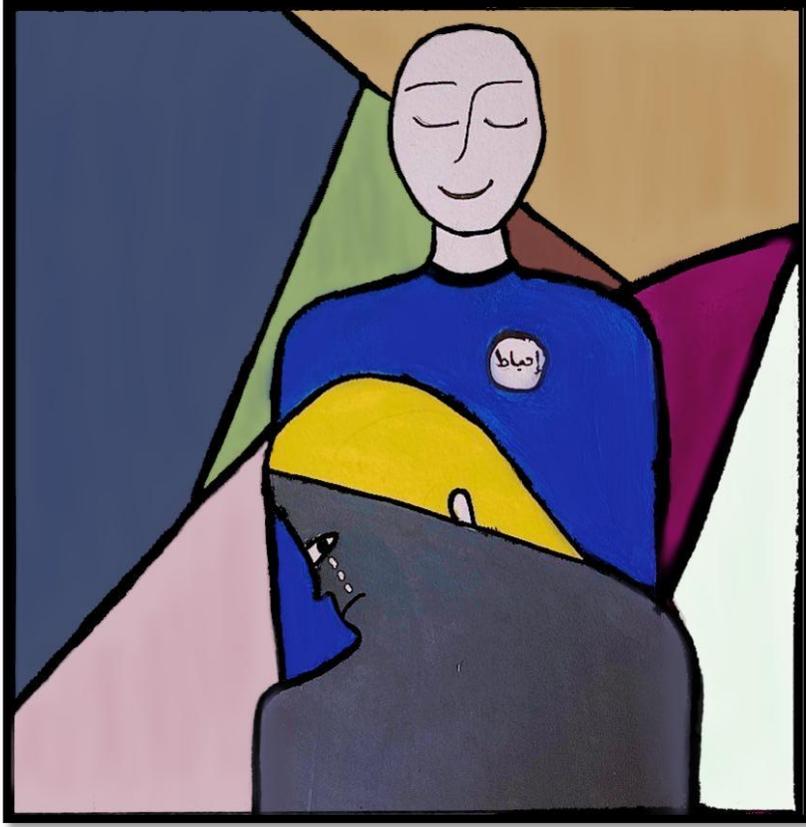
الثقة بالنفس

تعتبر الثقة بالنفس وبما يمكن للإنسان ان يحققه في الحياه وبقدرته على تجاوز المحن والتغلب على الصعاب والوصول الى الاختيار الأمثل من العلاجات الناجحة للتغلب على الصراع النفسي أسبابه.

تحديد الأهداف

لكي يتجنب الانسان الصراع النفسي يجب عليه ان يحرص على وضع اهداف واضحة مناسبة لقدراته وإمكانياته سواء كانت مادية او معنوية وبالتالي تكون ممكنة التحقق .

وتعتمد طبيعة الصراع على جانبين الأول إيجابي، والثاني سلبى ويرتبط الجانب الإيجابي للصراع بأنه قادرٌ على توجيه الأفراد من أجل العمل على إيجاد حلولٍ للمشكلات من خلال الاعتماد على الحوار، أما الجانب السلبى للصراع فهو ما يؤثر تأثيراً سلبياً على الحوار، ويحوّله من مجرد حوارٍ لمناقشة الأفكار إلى نوعٍ من أنواع محاولة تدمير الأطراف لبعضها البعض، وحرص كل طرفٍ على فرض رأيه على الطرف الآخر. إنّ تميّزت طبيعة الصراع بالعقلانية، والموضوعية، والشفافية يعتمد على المبادئ، والأسس التي يعتمد عليها أطراف الصراع في التعامل معاً، فإذا كانت هذه المبادئ تعتمد على الجانب الإيجابي للصراع عندها سوف يتم الوصول إلى نتائج مفيدة، ولكن في حال كان الاعتماد على الجانب السلبى للصراع، فعندها لن يتم الوصول إلى نتائج مفيدة، وسيستمر الصراع لوقتٍ طويلٍ جداً.



سيدة في الثلاثين من عمرها تعودت أن ترسم ابتسامة واسعة حتى في أصعب الأوقات، يراها الجميع لطيفة ودودة، ويُعدُّون ابتسامتها الدائمة رغم صعوبة ظروفها أمرًا يُحمد لها. لكن الحقيقة أن تلك الابتسامة الدائمة هي واحدة من طرق كبت الذات الحقيقية. فهذه السيدة قامت بتكوين قشرة خارجية، أو قناع لإخفاء ذاتها الحقيقية – بكل ما تحمله من ضعف وهشاشة ومعاناة وصراع – وهي إذ تخفيها عن الآخرين خوفًا من زيادة معاناتها الداخلية أو سعيًا للحصول على قبولهم ومحبتهم؛ إلا أنها ترتدي تلك الابتسامة/القناع أمام نفسها، كي تهرب من ألم اكتشاف أن حياتها غير مرضية..

من مقال « كيف نتوقف عن كراهية أنفسنا ونتعلم قبول الذات »
– أحمد الله مصطفى.



*Life is like a Piano,
the white keys
represents happiness
and the black keys
shows sadness . But
as you go through
life`s journey ,
remember that the
black keys also make
music.*



بودكاست نفسي ، يجري مقابلات مع اشخاص عانوا من
الاضطرابات النفسية وتوعية المجتمع عن طرق التعامل مع
الاضطرابات .



موقع الكتروني يقدم دورات أونلاين يقدمها عدة من
الأخصائيين النفسيين وذوي الخبرة في مجال الصحة النفسية.



حياتنا بين الإحباط والصراع النفسي وصولاً للأفكار الانتحارية

الاكتئاب حسب تعريف منظمة الصحة العالمية هو مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع فيها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل. وإضافة إلى ذلك، يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية في العادة: فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفترات أطول أو أقصر؛ والقلق؛ وانخفاض معدل التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار.

– كل ٤٠ ثانية ينهي شخص ما في هذا العالم، حياته

– يموت ما يقارب ٨٠٠ ألف شخص منتحر كل عام.

– نشرت الدراسات الأمريكية أنه بالنسبة لكل شخص منتحر فإن

لديه تأثير مباشر إلى ما يصل إلى ١٣٥ شخص اخر.

– الكثير منا عند زيادة حزنه وإحباطه تراوده الأفكار الانتحارية فيستسلم لها ولا يعرف كيف يقاومها ، خاصة إذا لم يجد من يدعمه نفسياً.

”الاكتئاب حرمني الأكل والشرب حرمني لذة النوم حرمني متعة الأصدقاء، الاكتئاب جعلني افوت فرص رهيبه جعلني افقد صحتي على المدى البعيد جعلني اشوه صورتني عند كثير ناس لا استطيع محو صورتني من عندهم وانا مرتبطة فيهم بشكل أو بآخر“

هكذا تصف حياة تجربتها مع الاكتئاب

”الحياة كانت صعبة وسيئة جداً لكن بعد ما تشافيت أصبحت أشعر انني استطيع ان اشعر بأبسط التفاصيل ، مثلاً عندما اذهب للدوام وابتسم بوجه كل احد أراه ويبتسم لي ، عندما أستيقظ الصباح واعدل شعري أشعر بالنعمة لأنني كنت لا استطيع التحرك من سريري حتى يجبروني من حولي بالقوة وأبكي و أضع قبعتي وأمشي ولا أعدل حتى شعري أبداً ، عندما تصنع امي الأكل الذي أحبه وأرقص من الفرح بينما قبل العلاج لو يكون أمامي مائدة شهية جدا لايتحرك فيني شيء“

هكذا تصف ملاك تجربتها بعد علاجها من الاكتئاب ومحاولة الانتحار

” الإكتئاب أستطيع ان أقول عنه انه وحش ، وحش يحاصرك ويستمر معك طوال الوقت حتى بأسعد مراحل حياتك سوف تظل تشعر بالنقص وسوف تظل تشعر بالفراغ، يسلب منك كل شيء حتى إستحقاقك للسعادة، يجعلك تشعر انك لا تستحق حتى التنفس! ألم كبير بدون اي سبب معين فقط تشعر نفسك تدور حول دائرة كبيرة وبكل مره تظن انك تخلصت منه تكتشف انك عدت لنفس النقطة.“

هكذا تصف أمل تجربتها مع الاكتئاب

ما الحل عند الإصابة بالاكتئاب ؟

الجهات المختصة

إذا كنت تعتقد بأنك مُصاب بالاكتئاب، فيجب عليك أن تطالِب المساعدة من جهات الرعاية أو العيادات

إذا كنت تشعر بحالة سيئة جداً، لدرجة أنك تفكر بالانتحار، فلا تنتظر أبداً، وإنما اطلب الرعاية مباشرة من إحدى العيادات النفسية الطارئة.

الرعاية الطارئة

عليك أن تعتني بنفسك عندما تكون مُصاباً بالاكتئاب و من المهم النوم الجيد والطعام، المشي في الهواء الطلق ، التحدُّث مع شخص أو الكتابة لتخفيف سوء الحالة .

الرعاية بالنفس

من المهم عدم التوقف عن علاج الاكتئاب قبل الأوان، حتى وإن شعرت بتحسُّن كبير.



الاضطرابات النفسية



هناك خط طبيعي تقف عليه حالاتنا
النفسية حينما تزداد تلك الحالات عن
النسبة الطبيعية أو تقل عنها، قد تتحول
حينها لاضطراب نفسي يهدد من
صحتنا النفسية

SCHIZOPHRENIA

مرض الفصام

السكيزوفرينيا



الفصام

كما تعرف

باسم

السكيزوفرينيا

هو اضطراب حاد في الدماغ يشوه طريقة الشخص المصاب به في: التفكير، التصرف، التعبير عن مشاعره النظر إلى الواقع ورؤية الوقائع والعلاقات بينه وبين المحيطين به. الأشخاص المصابون بمرض الفصام (وهو المرض الأصعب والأكثر تقييدا من بين جميع الامراض النفسية المعروفة) يعانون، بشكل عام، من مشاكل وظيفية في المجتمع، في مكان العمل، وفي علاقاتهم الاجتماعية .

هنالك عدد من الأنواع الفرعية لمرض الفصام

وهي تقسم حسب الأعراض
المميزة لكل منها:

• فصام المطاردة (Paranoid schizophrenia):

الأشخاص الذين يعانون من فصام المطاردة يكونون غارقين في أوهام عن أنهم ملاحقون / مطاردون من قبل شخص آخر أو طرف معين.

ومع ذلك، تبقى طريقة تفكيرهم، كلامهم ومشاعرهم عادية جدا.

• فصام لا منظم (Disorganized schizophrenia):

الأشخاص المصابون بهذا النوع من الفصام يعانون، في الغالب، من الشعور بالارتباك ومن مشاكل في الاتصال والتواصل مع الآخرين، كما يعانون من الكلام المتلعثم وغير الواضح.

• فصام لا متميز (Undifferentiated schizophrenia):

هذا هو نوع فرعي من مرض الفصام يتم تشخيصه عندما تكون الأعراض التي يظهرها المريض غير واضحة تماما ولا تعبر عن أي من الأنواع الثلاثة المذكورة آنفا.



أسباب وعوامل خطر الفصام

قد كشف الباحثون عن عدة عوامل قد يكون لها دور في تكون مرض الفصام ، من بينها:

- الوراثة
- عمليات كيميائية في الدماغ
- عوامل بيئية

يهدف علاج الفصام إلى تقليل الأعراض، تخفيف حدتها وتقليل احتمال تكرار الفصام أو رجوع الأعراض من جديد.

تشمل معالجة مرض الفصام :

- المعالجة الدوائية (Medicine Therapy)
- المعالجة النفسية (Psychotherapy)
- الاستشفاء (العلاج في المستشفى - Hospitalization)
- المعالجة بالتخليج الكهربائي (بالصدمات الكهربائية - Electroconvulsive therapy - ECT)
- المعالجة الجراحية في نسيج الدماغ

الوقاية من الفصام :

لا يتوفر، حتى اليوم، علاج يمكنه منع ظهور مرض الفصام. لكن تشخيص مرض الفصام في مرحلة مبكرة واعتماد العلاج المناسب يمكن أن يقلل من احتمال تكرار النوبات ومنع الحاجة إلى الرقود في المشفى .



PARASOMNIA DISORDER OR SLEEPSEX

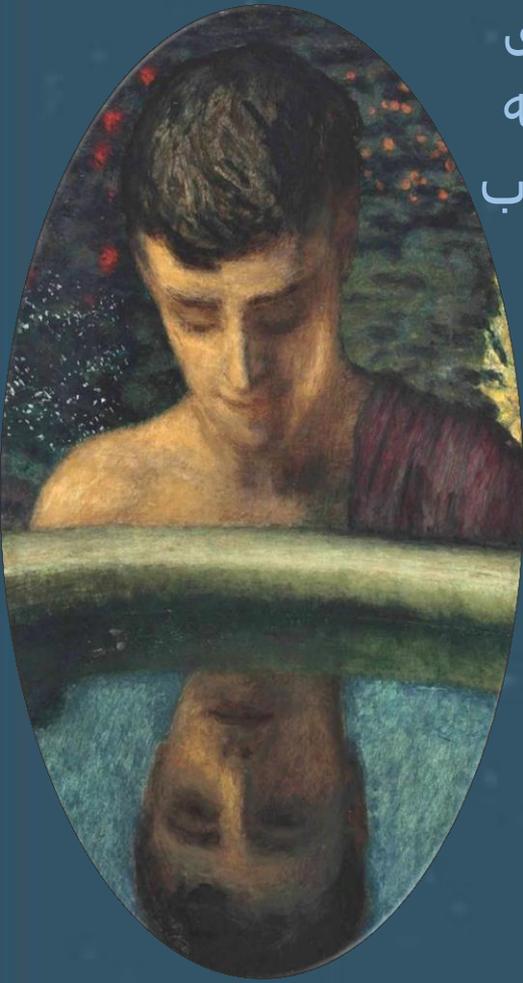
اضطراب ال **parasomnia** او ال **sleep sex** المعروف بالسير أثناء النوم والأفعال الجنسية التي يقوم بها الشخص وهو نائم، يعتبر هذا الاضطراب من أخطر اضطرابات النوم لما قد تعرض حياة الأشخاص لخطر كبير، من أبرز أعراض هذا الاضطراب العامل الوراثي وأيضاً اضطرابات قد تصيب الدماغ .

يصنف هذا الاضطراب من ضمن الاضطرابات النادرة حدوثها وتكون أكثر شيوعاً لدى الأطفال لعدم النضج الدماغي لديهم كما أن هناك بنسبه ١٠٪ من الأمريكيين يعانون منه .

والذي أكد حقيقه هذا الاضطراب ما حدث لكينيث باركس في ٢٤ مايو عام ١٩٧٨ عندما غط في النوم وبعد فتره وجيزة قام وقاد سيارته ليهاجم والد زوجته وينهال عليه بالضرب والطعن وأكدت التحقيقات فيما بعد أنه مصاب باضطراب ال

parasomnia

اضطراب الشخصية الفرجسية



في الأساطير اليونانية القديمة وقعت فتاة في حب فتى يدعى (نرجس) هامت بحبه جداً فمرضت كثيراً بسببه وجعلها تذبل حتى الموت، فقررت الآلهة معاقبته عقاب شديد ، فجعلته يعشق نفسه بصورة مرضية جداً من خلال أن يرى صورته منعكسة على الماء ، فأصبح يجلس ساعات طويلة أمام صورته المنعكسة بكل إعجاب حتى مرض نفسياً وتعلق كثيراً بذاته. استمر على هذا الحال لفترة حتى فقد عقله فقفز إلى بركة الماء ليمسك بصورته فغرق ومات. بعد ذلك ظهرت في مكانه زهرة النرجس التي سميت بذلك الاسم على اسم هذا الفتى. هذا هو أصل كلمة "نرجسية" الذي يعود لأسطورة يونانية.

لكن ما هو اضطراب الشخصية النرجسية؟

تعرف النرجسية بأنها اهتمام استثنائي بالذات أو الإعجاب بها ، خاصة المظهر الجسدي للذات.

لكن اضطراب الشخصية النرجسية هو الإفراط في حب الذات والاهتمام بالمظهر الخارجي وتضخيم الفرد من أهميته وقدرته.

أعراض اضطراب الشخصية النرجسية

تختلف علامات واعراض الاضطراب كما تختلف أيضاً شدته، حيث يبدأ في مرحلة مبكرة من سن الرشد. فقد يشعر بشعور مبالغ به بأهمية الذات، وبأحقيته في التميز عن غيرهم، وينشغل بأوهام حول النجاح والجمال والقوة والتألق، لا يمكن له الدخول بعلاقة إلا مع شخص مثالي بنفس القدر له، يحتكر الاحاديث ويقلل من الاخرين ويتوقع منهم الامثال المطلق له ، ويشعرون بالاكئاب لأنهم لا يستوفون الكمال. يجدون صعوبة في تقبل النقد وضبط مشاعرهم وسلوكياتهم فيثار غضبهم بسرعة ويشعرون بالإهانة بسهولة. أما بالنسبة لأسباب اضطراب الشخصية النرجسية فهي لاتزال غير معروفة على وجه الدقة، لكن هناك نظريات تشرح أسبابها :

الحساسية المفرطة منذ الولادة ، والتدخل الزائد من الأهل، أو الإعجاب الزائد والغير واقعي من الأهل ، والايذاء النفسي للطفل، الاطراء الزائد من الكبار للصفات الجسمية وغير الجسمية للطفل، والتشجيع الزائد للسلوك الجيد أو التوبيخ الزائد للسلوك السيء.

اضطراب فقدان الشهية العصبي

Anorexia nervosa

هو واحد من أنواع الاضطرابات في الأكل. الأشخاص الذين يعانون من فقد الشهية العصبي يعانون من خوف دائم من زيادة الوزن ولذا، فهم يقلصون كميات الطعام التي يستهلكونها فيصبحون نحفاء بصورة حادة وخطيرة.

بداية ظهور الاضطراب :

يظهر في سن مرحلة المراهقة ، إن تشخيص ومعالجة اضطراب فقد الشهية في مراحله المبكرة يساعدان على نجاح العلاج بصورة أفضل. ولكن، إن لم تتم معالجة اضطراب فقد الشهية فقد يتحول إلى مشكلة ملازمة مدى الحياة قد تؤدي إلى نقص التغذية، ومشاكل طبية جدية مثل تخلخل العظم (Osteoporosis) أضرار في الكليتين واعتلالات قلبية قد تسبب الموت أحيانا.

الاعراض :

- ١- وزن جسم المريض أقل بكثير من الوزن الصحي أو السليم المناسب له
خوف المريض الدائم من زيادة الوزن
- ٢- رفض المريض المحافظة على الوزن السليم والصحي المناسب له
- ٣- اعتقاد المريض بأنه سمين ويعاني من فرط السمنة.

اضطرابات النوم (الأرق)

ماهو الأرق:

عبارة عن اضطراب في النوم أو تقطعه أو انخفاض جودته، مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية. ويمكن أن يعرف بأنه الشكوى من صعوبة بدء النوم، أو الاستمرار فيه، أو عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل، أو النهوض مبكراً بغير المعتاد، وهو يؤثر على نشاط المصاب خلال النهار

من أسباب وعوامل الخطر في الأرق :

ينجم الأرق على الأغلب عن مشكلة مختلفة: إما مشكلة طبية تسبب الألم، وإما استخدام مواد تؤثر على النوم مثل الكافيين والكحول أما الأسباب الشائعة للأرق فهي: القلق، الإكتئاب، التوتر

ماهي أعراض الأرق:

- تشمل أعراض الأرق ما يلي:
- صعوبة الخلود إلى النوم في الليل.
- الاستيقاظ أثناء الليل.
- الشعور بعدم الراحة الكافية بعد النوم
- التعب أو النعاس خلال النهار.
- العصبية، الإكتئاب أو القلق.
- صعوبة في التركيز في المهام .
- كثرة الأخطاء والحوادث.
- الصداع الناجم عن التوتر.
- أعراض في الجهاز الهضمي.
- القلق المستمر شأن النوم.

الفئة المعرضة للخطر:

النساء فوق ٦٠ عاماً و ذو الاضطراب النفسي وأصحاب التوتر والضغط و العمل في ساعات الليل أو دوريات متأخرة والسفر مسافات طويلة .

و تشمل مضاعفات اضطرابات النوم

على:

ضعف الأداء في العمل أو الدراسة.
سرعة بطيئة في رد الفعل
عند قيادة السيارة وارتفاع خطر وقوع الحوادث.
اضطرابات نفسية، مثل: الاكتئاب أو اضطراب ذو علاقة بالقلق.
الوزن الزائد أو فرط السمنة.
ضعف الجهاز المناعي، زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة وازدياد حدتها، مثل: فرط ضغط الدم ، أمراض القلب والسكري.



اضطراب

الغريبة عن الواقع وتبدد الشخصية

يشعر الشخص المصاب بهذا الاضطراب بالضيق وأن نفسه قد أصابها التغيير، وكما أنه لو كان في حلم ومنفصل عن جسمه وعن الحياة من حوله، يشعر بأنه يطفو في الهواء فوق نفسه، أو أنه إنسان آلي وفقد القدرة على التحكم على نفسه، يشعر بأن جسمه وساقيه وذراعيه في حالة تشوه أو تضخم أو أن رأسه مغلف بالقطن.

الشعور بفقد العاطفة في ذكرياته، يشعر بالغربة عن البيئة المحيطة به أو عدم الألفة بها وكأنه في فلم، شعور الانفصال العاطفي عن الأشخاص المهمين بحياتك كما لو أنه يفصلك جدار زجاجي عنهم.



اضطراب الشخصية الحدي (B.P.D)

هو اضطراب في الشخصية ينتج عنه ردود فعل عاطفية غير لائقة أو شديدة، وسلوكيات متهورة للغاية، بالإضافة إلى فقدان الاستقرار في العلاقات الاجتماعية، وقد تسبب التقلبات المزاجية الشديدة والسلوكيات المندفعة وردود الفعل المتطرفة صعوبة في إكمال الدراسة والحفاظ على العمل وغياب العلاقات طويلة الأمد.

يؤثر اضطراب الشخصية الحدية على شعورك تجاه نفسك، وتعاملك مع الآخرين وتصرفاتك بشكل عام. قد تتضمن العلامات والأعراض ما يلي:

• رعب من فكرة الهجر، قد تدفعك لاتخاذ إجراءات عنيفة لتجنب فراق أو رفض حقيقي أو مُتخيل
• نمط غير مستقر من العلاقات العاطفية، كتعظيم شخص بشدة وفي اللحظة التالية الاقتناع بأنه شخص مهمل أو قاسٍ.

• تغيرات سريعة في صورة الشخص عن نفسه وهويته بما في ذلك تغير القيم والأهداف، والإحساس بأنك شخص سيئ أو أنه لا قيمة لوجودك على الإطلاق

• نوبات من الرهاب المتعلق بالإجهاد وفقد الصلة بالواقع، تدوم من عدة دقائق لعدة ساعات

• تصرفات طائشة ومندفعة، كالمقامرة، والقيادة بتهور، وممارسة الجنس بدون عازل، والإسراف، وحفلات

السهر وتعاطي المخدرات، أو القضاء على نجاحك بالاستقالة من وظيفة جيدة أو إنهاء علاقة ناجحة

• الميل للأفكار والسلوكيات الانتحارية وأذية النفس، غالبًا نتيجة الخوف من الفراق أو الرفض

• تقلبات مزاجية عنيفة تستمر عدة ساعات أو لعدة أيام، وتتمثل في سعادة غامرة، وضيق، وشعور بالعار أو القلق

• شعور دائم بالخواء

• فقدان الأعصاب نتيجة الغضب بشكل حاد، وما ينتج عنه من تصرفات غير لائقة، كأن تكون ساخرًا وحاد

الكلام، أو تدخل في شجار جسدي مع أحد



اضطراب الشخصية السادية

التعريف :

الشخصية السادية تعني اكتساب المتعة من رؤية الآخرين يتعذبون أو يعانون من الألم ، أيضا تتميز الشخصيات السادية بالعدوان ويمكن ايضا ان تشمل على القسوة العاطفية ، السادية لا تعني دائما الاعتداء الجسدي بل يمكن ايضا ان تكون اعتداء لفظي مثل اهانة الاخرين .

الأعراض :

- ١-يستعمل العنف في علاقاته الشخصية ليؤكد هيمنته على العلاقة
- ٢-يذل الاشخاص امام اشخاص اخرين
- ٣-يتمتع ويتلذذ بمعاناة الاشخاص الجسدية
- ٤-يتمتع ايضا بمعاناة الحيوانات
- ٥-يجبر الاخرين على فعل ما يريد عن طريق تخويفهم
- ٦-يحب العنف والرياضات العنيفة
- ٧-حب مشاهدة التعذيب الجسدي للآخرين

العلاج :

يستغرق علاج اضطراب الشخصية السادية وقتا طويلا ، تستغرق السمات الشخصية سنوات عديدة في التطور وتتغير ببطء ، تحدث التغيرات عادة في تسلسل يمكن التنبؤ به ، يمكن ان يقلل الضغط البيئي من الاعراض مثل القلق او الاكتئاب بسرعة ، يمكن تغيير السلوكيات مثل التهور والعزلة الاجتماعية والافتقار الى الحزم ، ويمكن ان تساعد المشاركة في مجموعات المساعدة الذاتية او العلاج الاسري في تغيير السلوكيات غير المرغوب فيها.



اضطراب

الوسواس القهري

الوسواس القهري (أو: الاضطراب الوسواسي القهري (obsessive - compulsive) هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق ((Anxiety، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تصرفات قهرية. أعراضه : تتفاوت أعراض الوسواس القهري - وهي الأفكار المزعجة والتصرفات القهرية - من شخص لآخر. ومن بين أكثر الأفكار المزعجة انتشارا نجد: الخوف من الاتساخ أو التلوث. الخوف من التسبب بالضرر للآخرين. الخوف من الأخطاء. الخوف من الإحراج أو من الفشل والتورط بسلوك غير لائق على الملأ. الخوف من الأفكار السيئة أو الشعور بالخطيئة. الحاجة المبالغ بها للتنظيم، التكامل والدقة. انعدام الثقة بالنفس بشكل مبالغ به، والحاجة الدائمة للحصول على موافقة الآخرين. ماهي أسبابه؟

عوامل بيولوجية: تتوفر بعض الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب الوسواس القهري هو نتيجة لتغير كيميائي يحصل في جسم الشخص المصاب، أو في أداء دماغه. كما أن هناك أدلة على أن اضطراب الوسواس القهري قد يكون مرتبطا، أيضا، بعوامل جينية وراثية معينة، لكن لم يتم تحديد وتشخيص الجينات المسؤولة عن اضطراب الوسواس القهري، بعد.

عوامل بيئية: يعتقد بعض الباحثين بأن اضطراب الوسواس القهري ينتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت.

متلازمة كوتار Cotard delusion

هي إحدى الاضطرابات النفسية النادرة، يعاني المصاب بها بعدد من الأوهام و الاعتقاد بأنه فقد أعضاء أو أجزاء من جسمه، أو يثقنه بأنه غير موجود أو ميت بالرغم من أنه لا يزال يتنفس، وفي بعض الحالات الأكثر نُدرَة يعتبر المريض أنه خالد وتعرف باسم «متلازمة الجثة المحركة»

أسباب المرض:

لم يُعرف السبب الرئيسي وراء هذه الحالة حتى الآن، وتعتقد بعض الدراسات أن السبب يتعلق بالمناطق الأمامية من نصف المخ الأيمن، وهو أكثر شيوعًا عند كبار السن الذين يعانون من اضطرابات الاكتئاب أو الفصام أو اضطرابات ثنائي القطب أو الخرف.



أعراض المرض:

- عدم التعرف على وجهه.
- الشعور بالرعب الدائم.
- عدم إظهار أي اهتمام للحياة الاجتماعية.
- إهمال النظافة الشخصية.
- فقدان الشعور بالواقع.
- القلق والهوسات.
- الشعور بالذنب.
- الوسواس القهري.

نشرت مجلة Medical Daily لرجل

عاش بهذا المرض ٩ سنوات نتيجة

معاناته من اكتئاب حاد حتى أنه

حاول الانتحار، وفسر الأطباء حالته

بأنه كان يعتقد أن مخه كان مفقودًا

أو ميتًا.



الوقاية من الاضطرابات النفسية

الاعتناء بالذات

يمكنك من خلال الاعتناء بذاتك وإيلاء صحتك الجسدية والنفسية العناية التامة، لإبعاد شبح الامراض النفسية أو أي أمراض أخرى عن حياتك . فالعناية هنا تشمل تناول الطعام الصحي والنوم لفترة جيدة كل ليلة وممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني يريح أعصابك ويبعد عنك الأوهام والتخيلات والتوتر.

التنبه للعلامات

لا يصبح المرء مريضاً نفسياً بين ليلة وضحاها، إذ أن هناك العديد من العلامات والاشارات التي تشير لإصابة الإنسان بمرض نفسي، وعليه يجب التنبه دوماً لهذه العلامات التي تحدث في حياة الانسان ويجب مشاركتها مع الطبيب المختص وكذلك الاهل، لمواجهة المرض.

طلب المساعدة

الانزواء والعزلة بعيداً عن الناس وأوهام النفس بأن لا مشكلة نفسية لديك لا يحل المشكلة بل يضاعفها، لذا لا تتواني عن طلب المساعدة من الآخرين خاصة المقربين منك والذين تثق بهم، فمن المهم أن تدارك المشكلة النفسية في بداياتها.

الاطمئنان على الصحة

لا يعني اهتمامك بصحتك أنك مهووس بهذه الامور، بل أنه اجراء وقائي يحميك من امراض عديدة منها الامراض النفسية.

إن الاضطرابات النفسية لا تقل خطورة عن الامراض الجسدية ويمكن أن تنعكس على صحة الانسان النفسية والجسدية أحياناً ويمكن أن يكون لها مضاعفات وتأثيرات سلبية ، في حال لم يتم التعامل معها بحزم وجدية والسعي لعلاجها قبل أن تتفاقم، ورغم تعدد اسباب الإصابة بين أسباب وراثية أو اضطرابات كيميائية في المخ أو أسباب بيئية واجتماعية فإنه بالإمكان دوماً تجنب الإصابة بهذه الامراض أو تقليل حدتها من خلال الطرق السليمة.



نشاط تأملي عن ذاتك

هذه الاسئلة لتتعرف على جزء من ذاتك وتفهمه حتى تحمي نفسك
من كل مايؤذيك فنصف الحل هو فهم المشكلة

ما الذي يسبب لك إحباط؟
وكيف تتعامل معه؟

ما الذي يسبب غضبك؟
وكيف تعبر عن غضبك؟

ماهي الأمور التي تسعدك؟

66

المراجع

- اضطراب الشخصية النرجسية:

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/narcissistic-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20366662>

- الوقاية: <https://www.hiamag.com/> صحة/صحة/6٤٨٨٦٣٤٦-افضل-طرق-تجنب-الأمراض-النفسية

- اضطراب ال sexsomnia أو sleep sex

<https://www.arrajol.com>

- متلازمة وهم كوتار:

- /١ مجلة سنابل الامل الإلكترونية، الاوهام تتحول الى حقيقة .

- /٢ sciencealert.com

- اضطراب الشخصية السادية :

<https://www.dailymedicalinfo.com/view-article/الشخصية-السادية/>

- اضطراب فقدان الشهية: طبيب ويب

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases/>فقد-الشهية-

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases/>العصابي الفصام:

- اضطرابات النوم (الأرق) : www.webated.com

Mayo clinic <https://www.webteb.com> - <https://m.dw.com>

اضطراب الشخصية الحديه: Mayo Clinic كتاب الانتباه لاضطراب الشخصية الحدي تأليف د.بليز أجيري و د.جيليان جالين

- الوسواس القهري:

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases/>الوسواس-

القهري

”



العلاج النفسي
بالفن

يستند العلاج عن طريق الفن الى منهج التحليل النفسي في فهم القلق ومشاعر الذنب وبناميات الكبت والاسقاط والتوحد كذلك تستند على أساس تقدير ان الأفكار والمشاعر الاساسيه للإنسان في اللاشعور يعبر عنها في صور اكثر مما يعبر عنها في كلمات ويفترض ذلك ان كل فرد سواء قد تدرب فنيا او لم يتدرب يملك طاقه كامنه لاسقاط صراعاته الداخليه في صور بصريه ويكون الاتصال بين المعالج والمريض اتصالا رمزيا وبذلك ينقل خبراته لا شعوريا الى صور. وثمه ميزه أخرى وهي انه من الايسر لهذه الصور اللاشعوريه ان تتفادى كبت الرقيب لها عما هو الامر للتعبير اللفظي ونظرا ان الخبرات الداخليه للمريض تترجم بسرعه الى صور بدلا من كلمات فانها تيسر التنفيس عن المادة العميقه المكبوتة. ويعتقد البعض ان هذا النوع من العلاج لا ينطبق الا على من تتوفر لديهم القدرة الفنيه الا ان هذا غير صحيح والمعالج في العلاج عن طريق الفن لا يفسر عادة الفن التلقائي للمريض ولكنه بدلا من ذلك يشجعه على ان يكشف لنفسه مدلولاته ومعانيه وحتى اذا لم يستطيع المريض في البداية فهم مدلولات هذه الرسوم الرمزية الا انه من الممكن باستخدام التداعي الحر واستدعاء الظروف التي يتم فيها الرسم مساعدته على الكشف عن معناه واللوان تثير الانفعالات والصراعات العميقه بجميع مستوياتها في الشخصيه.



ماهو العلاج بالفن!

ندرك إختلاف الناس ، و وجود أشخاص يفضلون المشاهدة والاستماع على القراءة ، هذه نبذة بسيطة عن قسم " العلاج بالفن" في مقطع فيديو ، مشاهدة ممتعة يا رفاق!!



نشأة العلاج النفسي بالفن

نشأ الفن العلاجي كمهنة بشكلٍ مستقل ومُتزامن في الولايات المتحدة وأوروبا، وقد صُمم مصطلح (الفن العلاجي/العلاج بالفن) في عام 1942 على يدّ الفنان البريطاني أدريان هيل (Hill Adrian)، الذي اكتشف الفوائد الصّحية من الرسم والتلوين أثناء تعافيه من السل.

في الأربعينات من القرن العشرين، بدأ العديد من الكتاب في مجال الصحة النفسية يصفون عملهم مع الناس في العلاج بـ«الفن العلاجي». وبما أنه لم تكن هناك دورات علاجية فنية أو برامج تدريبية متاحة في ذلك الوقت، فإن مُقدّمي الرّعاية غالبًا ما كانوا من دارسي تخصصات أخرى يُشرف عليها الأطباء النفسيون وعُلماء النفس أو غيرهم من المهنيين في مجال الرّعاية الصّحية النفسية.

نظريات ومناهج العلاج النفسي بالفن

نظريات ومدارس نفسية
بحثة تقوم على ايجاد
العديد من

التقنيات و الاستراتيجيات
النفسية والتي يمكن للمعالج
استخدامها مع طالبي الخدمة
النفسية

والتي تساعد بشكل كبير في
العلاج النفسي للمريض
ومنها

(العلاج بالفن)

ويقوم (العلاج التحليلي)
باستخدام

الفن على اساس التنفيس عن
الاشعور وذلك عن طريق
ميكانيزم او

آلية الاسقاط في عملية
التعبير الفني ويمكن ان يكون
هذا

النوع من العلاج
هو العلاج الاول او العلاج
المساعد .

في العلاج بالفن

يستخدم أنواع الفنون المختلفة من رسم ونحت وتلوين وغيرها لمساعدة الناس على التعبير عن أنفسهم فنياً.

فالمن يصبح هو اللغة التي يخرج الأفراد بها أفكارهم ومشاعرهم، التي لا يستطيعون التحدث فيها بمساعدة الطبيب أو المعالج النفسي المختص الذي يفهم أكثر عن مشاعر الفرد وسلوكه من خلال رسوماته أو أعماله الفنية. ما يساعده على معالجة مشكلاتهم النفسية.

الهدف الرئيسي من الأساليب الفنية العلاجية هو خلق تطور متناغم للشخصية من خلال تشكيل قدرة التعبير عن الذات والمعرفة. من موقف أتباع التحليل النفسي الكلاسيكي، تعتبر آلية التسامي هي الأداة المحورية للتأثير النفسي التصحيحي في العلاج بالفن

العلاج بالفن لا يمكن أن يقوم به الفرد وحده، فهو جزء من برنامج علاج نفسي أو عضوي. ولذلك فإن هذا البرنامج يقدم في المستشفيات أو العيادات النفسية ومراكز إعادة التأهيل.

تشمل طرق العلاج بالفن الرسم والنحت والموسيقى والنمذجة بالورق والنمذجة والأعمال الخشبية أو الصخرية والإبداع الأدبي والغناء والرقص وما إلى ذلك

- كيف يكون العلاج النفسي بالفن ؟

في أول جلسة مع الطبيب أو المعالج النفسي سيسألك عن الأسباب التي دفعتك للعلاج وستتحدثان فيها سويًا حتى يشخص الطبيب المشكلة التي تعاني منها تحديداً

بعد ذلك سيطلب منك الطبيب أن تقوم بأي عمل مثل رسم لوحة فنية، وسيظل يشاهد ويلاحظ وأنت تقوم بالعمل دون تدخل أو حكم عليك.

وقد يسألك الطبيب بعد انتهاء عملية الرسم أو خلالها بعض الأسئلة التي تتعلق بماذا تشعر وأنت ترسم وما الأجزاء الصعبة أو السهلة عليك، وما الأفكار أو الذكريات التي كانت في عقلك بينما تقوم بالعمل الفني.

الأمراض التي يعالجها العلاج بالفن يساعد كل من الأطفال والمراهقين والبالغين للتعافي من بعض الاضطرابات النفسية أو الأمراض العضوية ومن هذه الامراض :

الضغط العصبي ، الامان ، الاكتئاب ، ضعف الإدراك.

أنواع العلاج النفسي بالفن

• العلاج بالرسم

• العلاج بالفن التشكيلي

• العلاج بالموسيقى

• العلاج بالقراءة

• العلاج بالكتابة



العلاج بالفن التشكيلي

الفن التشكيلي لم يعد لوحة والوان وبعض الواقع او الخيال هو علم قائم بذاته بل اصبح أسلوب من أساليب الشفاء والعلاج يأذن الله

أي العلاج بالفن التشكيلي هو علاج نفسي يقوم فيه المراجع اوالعميل بالرسم او التشكيل بطريقته الخاصة معبراً عما بداخله من انفعالات نفسيه او بدنيه لها تأثير سلبى على حياته ويصبوا الى تغييرها ليصل الى الصفاء الروحي و الشعور بالرضا عن النفس .

وما الفن الا تعبيراً عن الاحاسيس والانفعالات الداخلية والخارجية سواء كان ذلك التعبير عن طريق الرسم او عن طريق مجالات الفن الأخرى كالصلصال والاعمال اليدوية . ان العلاج بالفن التشكيلي علم معترف به عالمياً فقد عرّفته الجمعية الإمبريكية للعلاج بالفن التشكيلي بأنه مجال نفسي يقوم على تعديل الأفكار والسلوكيات والأحاسيس و المشاعر عن طريق اخصائي مدرب اكاديميا ومهنيا في اكثر الجامعات ثقلاً علمياً .



أهمية العلاج

النفسي بالفن التشكيلي

أهمية هذا النوع من العلاج يقوم على (العلاج النفسي و التعبير الفني) حيث يقوم العلاج النفسي بخدمة الفنان التشكيلي في عمليات الاستبصار بالذات ويأتي جانب التعبير الفني بمثابة القلب الامن الحر الذي يعطي الفنان فرصة غير محدودة للغور في مشاعره واحاسيسه وافكاره من دون تحفظ معيق لمحتوى النفس والذي هو أساس عمليات التنفس العلاجي عن المعيقات وطريقة واضحة للتأقلم مع الصعوبات سواء اليومية او المرضية (الاكلينيكية) وبهذا يتعاون مجال الفن التشكيلي وعلم النفس الاكلينيكي لتتم عملية الصفاء الذهني والنفسي .

علاج الاطفال بالفن والرسم

فنون الأطفال لها أهمية كبيرة في تعامل شخصية الطفل
وأسلوب

بنائها من الناحية الانفعالية والاجتماعية والعقلية، لأنها تعتبر
شكل

من أشكال الأداء النفسي وله خصائص متعددة سواء في المجال
المعرفي أو المزاجي والوجداني حيث أن الطفل يعبر أثناء
الرسم عن كل ما بداخله فهو يعبر عن انفعالاته ليعكس أفراحه
وما يشعر

به من إحساس بالعجز أو الدونية. العلاج بالفن هو نظام
يجمع بين عناصر العلاج النفسي والعمل

الإبداعي عن طريق استخدام الوسائط الفنية المختلفة في
أنشطة فنية تشكيلية، ويستطيع المريض من خلالها التعبير
والتواصل غير

اللفظي والتنفيس والكشف عن اللاشعور من خلال إسقاط
المشاعر والانفعالات والصراعات في منتج فني.

متطلبات العلاج بالفن أولاً : الزمن

يتم تحديد زمن كل جلسة حسب حالة الطفل، وأيضاً يكون العلاج الفردي أو جماعي أو مختصر، ومن المهم أن تكون جلسات العلاج بالفن متصلة ومستمرة، ويفضل ألا تقل مدة الجلسة عن ساعة أو اثنين للجلسة الواحدة وألا يقل عدد الجلسات عن جلسة واحدة في الأسبوع.

ثانياً: الأنشطة الفنية

يقصد بذلك الأنشطة الفعلية في العلاج بالفن، وهناك أنشطة فنية

يطلب من المريض القيام بها، وهناك أنشطة فنية حرة يترك له الخيار فيها، ويتوقف ذلك حسب الهدف المحدد.

ثالثاً: المواد التي يجب توافرها

ألوان الباستيل-الفلو ماستر وألوان ماه الفرش-الصلصال والورق-المقصات والأشغال فنية والطباعة والصبغ، وألوان متنوعة أخرى.

رابعاً: مضمون الجلسة

يتفاوت مضمون الجلسة من التفاوت إلى التعقيد حسب المواد المتوفرة وحسب الزمن المتاح وحسب ما إذا كان العلاج فردياً أو جماعياً وحسب الهدف من العلاج

مزايا

الحلاج بالفن

الوصول الى
المشاعر والذكريات

تنشيط
للعقل

لا يحتاج
الى الكلمات

بكل الاعمار

تحرير للطاقة
الجسدية، العقلية

@thirstyforartofficial

دلالات رسومات الأطفال في

علم النفس



رسم الطفل نفسه

إذا رسم نفسه صغيراً مقارنة بالآخرين ذلك يدل على أنه غير واثق من نفسه وقدراته الشخصية ، أما إذا رسم نفسه كبيراً مقارنة بالآخرين أو رسم رقبته طويلاً يدل ذلك على اعتزازه بنفسه وقد يكون مغروراً بنفسه



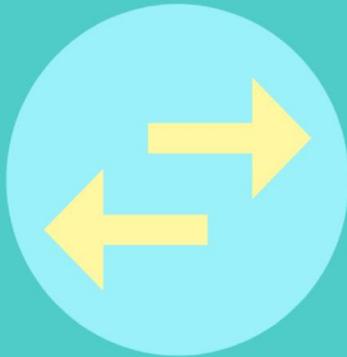
رسم الحيوانات

يدل رسم الحيوانات على حب الطفل لمساعدة الآخرين



رسم السيارات

يدل هذا على حب التنقل



الرسم من اليسار

الرسم من يسار الصفحة ثم التدرج إلى اليمين، يدل على حالة مرض الطفل، والحاجة للحنان والرعاية من أهله.



رسم الرأس

رسم الرأس بحجم كبير، فذلك يعني أن لدى الطفل أفكاراً كبيرة، وإذا رسم الرأس بحجم صغير، ذلك يدل على أن الطفل خجول.



رسم العائلة

رسم صورة الأم كبيرة، وصورة الأب صغيرة، فهذا يعني أن الطفل يرى بشكل واضح سيطرة شخصية الأم وتسلطها على والده، أو على المنزل، وضآلة دور الأب في تربية الأبناء.

تحليل رسومات الأطفال حسب موقعها من الصفحة



الرسم اعلى الورقة
تدل على انه طفل
ذو امل دائم
ومتحمس

الرسم يسار الورقة
يدل على طفل محب
للحياة ، واجتماعي
ويكره ماضيه

الرسم وسط الورقة
يدل على انه طفل اجتماعي
يحب الاختلاط مع الناس
، وتدل على انه بسيط
جدا

الرسم يمين الورقة
يدل على انه طفل يحتاج وقت
كبير لتكوين الصداقات مع
الاطفال، دائم التفكير في الماضي
، ويخاف ان يتكلم عن ما بداخله
ويتميز بسرعة البداهة

الرسم اسفل الورقة
تدل على انه طفل
متردد ، ثقته مهزوزه
، حزين اغلب الوقت

(نشاط)

دع معارفك تتحلق بعيداً

الأدوات : ورقية - قلم - شريط -
موسيقى - قلم من التفكير

الطريقة :

أولاً : قم بتشغيل الموسيقى والسمعة

للحصول على جو هادئ

ثانياً : قم بكتابة جميع ما يدور في ذهنك

في هذه اللحظة

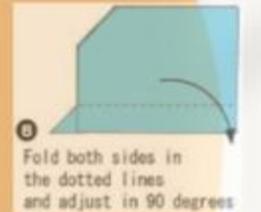
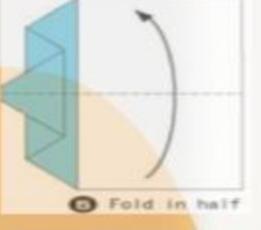
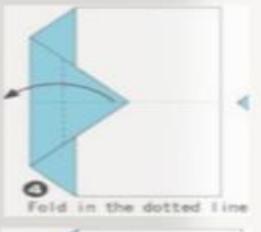
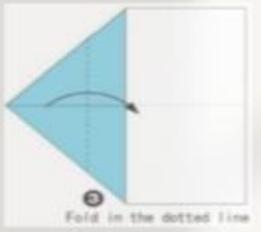
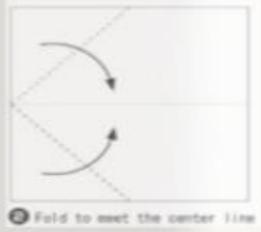
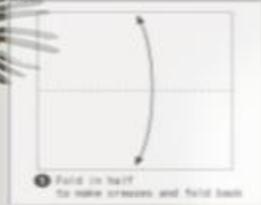
ثالثاً : ابدأ بوضع النقاط على الأحرف أي

(قم بتحديد ما يؤذيك ويؤثر عليك سلباً وحاول

معرفة جذوره من خلال ربط الأفكار ببعض)

رابعاً : أصنع طائرتك الورقية ودعها

تتحلق بعيداً من خلال نافذتك .



رسوم الأطفال كوسيلة علاجية

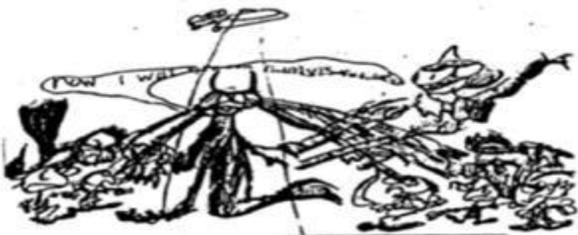
تساعدنا الرسوم الهقنة والحررة في تشخيص الصعوبات ومظاهر الاضطرابات التي يعاني منها الأطفال والراهقين والكبار على السواء ومعرفة جذورها الانفعالية الدينامية. فإن للتعبير الفني والرسوم خصوصاً تأثيراً علاجياً، ووظائف بنائية لها دورها الفعال في استعادة التوازن الانفعالي والتوافق الشخصي والاجتماعي للفرد والحفاظ على صحته النفسية. ومن ثم يُعد العلاج بالفن واحداً من أهم طرق العلاج النفسي. إن العلاج بالفن من المجالات المهنية والأكاديمية حديثة العهد نسبياً، وهو يقوم على تطوير الأنشطة الفنية التشكيلية، وتوظيفها بأسلوب منظم ومخطط، لتحقيق أغراض تشخيصية وعلاجية تنهوية نفسية، عن طريق استخدام الوسائط والمواد الفنية الممكنة في نشطة فردية أو جماعية، مقيدة (موجهة) أو حرة (اختيارية) وذلك وفقاً لأهداف الخطة العلاجية وتطور مراحلها، وأغراض كل من العلاجات وحاجات العميل ذاته. وتستعرض كل من ((ثيلما كورنريتش وبيلاسكيهيل)) نتائج برنامج العلاج بالفن استمر لمدة عامين مع طفل يدعى ((بوبي)) ((11 عاماً)) تم تشخيص حالته على أنها اجترار طفولي مبكر مع تخلف عقلي وظيفي، وكان قد تعرض قبل ذلك لبرنامج تعديل سلوكي ولكن دون جدوى. وتحدد الهدف من عملية العلاج بالفن عموماً في تحسين مستوى تقدير الذات والتحكم الحركي والتواصل البصري، وتخفيض مستوى القلق لدى الطفل، وزيادة إقباله على النشاطات والحياة الاجتماعية وتنمية مهاراته المدرسية، واشتغال البرنامج على نشاطات الرسم بأقلام "الفلو ماستر"، والتصوير بالألوان المائية والزيتية على الورق، وعمل الدمى والعرائس. كما تم تشجيع الأم بعد مضي فترة من بدء العلاج على المشاركة في البرنامج - بعد تلقيها بعض التوجيهات الإرشادية في أساليب العلاج - وذلك من خلال عمل الدمى وممارسة بعض الأنشطة المنزلية مع الطفل، كالطهي والكنس ورعاية الحديقة.



إحدى رسوم الطفل عند بدء العلاج ويلاحظ أنه لا يعكس استعدادات الطفل إذ يبدو كما لو كان من إنتاج طفل أصغر بكثير.

رسوم الأطفال كوسيلة علاجية

وقد اتسعت الرسوم الأولى للطفل بالبداية وعدم الإتقان، فالأشخاص مثلاً كانت تبدو عصوية غير متهايزة ضحلة التفاصيل، كما غلب على رسومه للأشخاص والحيوانات الهامح الغريبة والطابع الكاريكاتوري، وظهور الغيلان الهرعبة. وكانت الرسوم في مجملها لا تعكس الاستعدادات الفعلية للطفل بقدر ما تعبر عن اتجاهاته ومشاعره نحو الذات والآخرين في بدء العلاج. كما كانت أقلام "الفلو ماستر" هي أكثر الأدوات إرضاء وإمتاعاً له، أما الألوان الهانية والطلاءات فكان تسبب له في البداية قلقاً واضطراباً، وكان اللون الأحمر خاصة يستثير لديه خيالات دموية مرعبة، ويفضي بالطفل إلى النكوص لذكريات وأنباط طفلية ومواقف سابقة، فينغمس في الهزید منها، وسرعان ما يعاود الاختلاط والتداخل في كلامه، والعشوائية في حركات يديه وقدميه، أو يدفعه إلى التوقف عن الرسم والهروب من مواجهة الموقف. وقد تم حث الطفل شيئاً فشيئاً على إضفاء الهزید من التفاصيل والألوان في رسومه، والتعبير عن نفسه (ارسم نفسك، ارسم ولون إحساسك أو ما تشعر به الآن)، وعن بينته والأشياء المحيطة به (ارسم أشياء من هذه الغرفة، أو مناظر التي تبدو لك من النافذة)، وكذلك التعبير عن أسرته (ارسم نفسك وأسرتك وأنتم تؤدون عملاً ما ارسم ذكرياتك عن العطلات التي تقضونها معاً).



كان اللون الأحمر في بدء العلاج يستثير لدى الطفل الرعب والخوف والخيالات الدموية. ويصور الطفل في هذا الرسم غولا ينفث أشعته القاتلة تجاهه وأطفال آخرين.

رسوم الاطفال كوسيله علاجيه

قد اوضحت الباحثتان انه بعد ثلاثة شهور من العلاج بالفن تناقصت حدة غضب الطفل وتوتره بوضوح، حيث زودته العملية الفنية بوسائل لبناء علاقات حميمية مستقرة مع المعالجة، وبعد عامين من العلاج لوحظ أن الطفل قد تخلص من الخبط العشوائي لذراعيه ويديه ببعضها، كما أقلع عن إصدار الأصوات الغريبة التي لا معنى لها، وتحسن كلامه وصار أكثر وضوحاً، وذلك بالرغم من بقاء لغته عرضة للاختلاط والتداخل، لاسيما في لحظات التوتر والقلق. كما تحسن أداءه الأكاديمي، وتعلم كيف يشارك وينجز بعض المهام المنزلية - كالطهي والحياسة واستخدام الكنسة - وأظهر بعض التحسن في علاقاته الاجتماعية، وبدأ أكثر اهتماماً بزلاء الفصل وأخويه، بعد أن كان يؤثر العزلة ويتجنب الاختلاط بها. كما تحسن تواصله البصري، وبدأ أقل غضباً وقلقا أثناء وجوده بعيداً عن أمه، وأكثر إحساساً وقابلية للاستجابة.



(بعد مرور ١٣ شهر من بدء العلاج)

يبدو الأشخاص أكثر وضوحاً وإن بقيت متحفظة بالطابع الكاريكاتيري. يعكس الرسم نشاطات محدده. فقد صور الطفل نفسه كمرافق يعزف علي الجيتار الى جوار والده الذي يرفع بيده ساقه العكسوره. وقد بالغ الطفل في حجمه ربهما لإبراز اهيميته. ومن حوله افراد الاسرة. الرسم في مجمله مؤشر على النضج والثقه التي اكتسبها الطفل حيث يمارس نشاط له تقديره عند الآخرين. وعلى ان الطفل اصبح اكثر وعياً بفرديته واستقلالته.



العلاج بالقراءة



ما هو ؟

العلاج بالقراءة علاج مساعد غير مباشر ، ذو قيمة كبيرة في كثير من الأحيان . ويعتبر بعض المعالجين العلاج بالقراءة نوعا من العلاج بالعمل جنبا إلى جنب مع الحرفة اليدوية والألعاب الرياضية والنشاط الجماعي .

والعلاج بالقراءة هو استخدام مواد مكتوبة يقرأها المريض ويتفاعل معها ويستفيد منها لتحقيق التوافق والصحة النفسية

هدافه ؟

التربوية والتعليم (معلومات ، ميول ، اتصال بالواقع ، نمو البصيرة) ، والكلية ، والتوحد مع الجماعة (نادي الكتاب ، المكتبة الصحف والمجلات) . وعلى هذا يعتبره البعض نوعا من

العلاج الأكاديمي

طريقته ؟

يستلزم توجيه المريض في إطار العلاج بالقراءة الاهتمام بمعرفة خلفيته التعليمية والثقافية وميوله واهتماماته وحاجاته وهواياته . ويتم تحديد مواد القراءة واختبار

الكتب والكليات والمجلات والنشرات والموديوالات Modules والقصص العلمية أو الأدبية بعناية بواسطة المعالج ،

ويوجه المريض إلى قراءتها بحيث حقق الفوائد المرجوة من العلاج بالقراءة . ويتم تقديم مواد القراءة على أنها

مقترحات وليست إلزاما ، مع زيادة الدافعية والتشجيع

وتأكيد الفائدة العلاجية للمادة المقروءة

(نشاط)

يمكن أن يكون التلوين أسلوب علاج، وإنشاء الفن الجميل نشاطاً مهدئاً ومزيلاً للتوتر استكمل الرسمة الرائعة لتحسن من مزاجك وتساعدك على التركيز



تساعدنا الموسيقى على الخروج من حالة نفسية سيئة إلى الشعور بالتحسن، ولذلك فهي ليست مجرد وسيلة للتسلية؛ فالأطباء يستخدمونها في العلاج النفسي والجسدي. فالعلاج بالموسيقى هو نوع من أنواع العلاج التعبيري بالفنون، والذي يستخدم لتعزيز الصحة الجسمانية والنفسية والتواصل الاجتماعي للأفراد. يشتمل العلاج بالموسيقى على مجموعة من الأنشطة وهي الاستماع والغناء والعزف على آلة موسيقية. ويمارس العلاج بالموسيقى بواسطة المعالج النفسي المتخصص والذي عادة ما يتواجد في المستشفيات أو المصحات النفسية أو مراكز إعادة التأهيل.

من الذي يستفيد من العلاج بالموسيقى؟ يستخدم العلاج بالموسيقى في عدد من الأمراض الجسدية والنفسية، خصوصًا عندما لا يستطيع المريض التعبير عن نفسه باستخدام الكلمات، فتصبح الموسيقى هي اللغة التي يخرج من خلالها أفكاره ومشاعره. ومن ضمن الأمراض التي تعالجها الموسيقى: - الاكتئاب - التقلبات المزاجية - الفصام أو الشيزوفرينيا - الإدمان - التوحد. - اضطرابات الشخصية - الأرق - المرض العقلي.

فإنها تعمل على تحسين أعراض أخرى مثل: - الضغط العصبي - تخفيف الألم - التعبير عن المشاعر - تعزيز الذاكرة - تحسين التواصل الاجتماعي - إعادة التأهيل البدني

adipiscing
elit ut amet
lorem ipsum dolor sit
amet consectetur
elit sed do eiusmod
tempor incididunt
ut labore et dolore
magna aliqua.

ماذا يحدث في جلسة العلاج بالموسيقى؟ تتم جلسة العلاج بالموسيقى بواسطة الطبيب أو المعالج النفسي المختص، وقد تكون جلسة فردية بين المعالج والمريض أو جلسة جماعية بين مجموعة من المرضى. ويمارس فيها الشخص عددا من الأنشطة التفاعلية، مثل الغناء والعزف على الآلة الموسيقية أو تأليف الألحان أو الكلمات بشكل ارتجالي؛ أو الاستماع للموسيقى والتجاوب معها بالرقص أو بتحليل الكلمات. تصبح هذه الممارسات عبارة عن مقدمة فقط يخرج من خلالها المريض مشاعره المخزونة، التي سيناقشها فيما بعد مع المعالج النفسي. نوعية الموسيقى يمكن أن يختارها الطبيب المعالج أو الأشخاص، لكن المعالج هو من سيحدد الجو العام للموسيقى وكلمات الأغاني ومدة الاستماع طبقا لما يحتاجه البرنامج العلاجي والحالة النفسية للمريض. بعد الاستماع تأتي مرحلة كتابة كلمات الأغاني، وقد يُطلب من المريض كتابة أغنية من الصفر أو تعديل بعض الجمل أو الكلمات في الأغنية لتناسب ما يشعر به، ثم بعد ذلك تأتي مرحلة النقاش في هذه المشاعر مع المعالج النفسي. من الممكن استخدام أي نوع من الموسيقى في الجلسات العلاجية، ولكن ليست كل الأنواع تناسب المريض، فهو الذي يحدد ما نوع الموسيقى الذي يشعر معه بالتحسن.

adipiscing
elit ut amet
Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
elit ut amet

ما مدى فاعلية العلاج بالموسيقى؟ هناك الكثير من النتائج الإيجابية للعلاج بالموسيقى، بعض الأمثلة في: - عندما يعاني أحد الأشخاص من صعوبة في النطق بعد إصابته بجلطة، فإن غناء بعض الكلمات أو الجمل القصيرة سيعزز مهارات الكلام لديه مرة أخرى.

- الشخص الذي لديه ضعف في المهارات الحركية قد يطور من مهاراته بالعزف على البيانو أو الطبل. كما أن الاستماع لإيقاع الموسيقى يساعد هؤلاء الأشخاص على متابعة حركاتهم وتنسيقها.

- المعالج النفسي قد يطلب من طفل يعاني من التوحد أن يستمع لمقطوعة موسيقية ويحاول استنتاج ما يشعر به مؤلف المقطوعة. هذا التدريب يجعل الطفل قادرا فيما بعد على توقع ما يشعر به الآخرون ويحسن من تواصلهم مع الآخر. - من يفتقد لمهارات التواصل مع الآخرين فإن مجموعة لعب الطبل قد تعزز لديه مهارات التواصل مع الآخرين.

- تساعد الموسيقى من يعانون من اضطرابات القلق النفسي على الحصول على بعض الاسترخاء والتعبير عن مشاعرهم. هل يكفي العلاج بالموسيقى وحده؟ رغم أن العلاج بالموسيقى قد أثبت فاعليته في تحسين بعض الأعراض، لكنه لا يكفي وحدة لعلاج الأمراض الجسدية أو النفسية. بل يلزم أن يصاحبه برنامج علاجي للمرض الأساسي الذي يعاني منه هذا الشخص، سواء أكان علاجا نفسيا أو جسديا أو دوائيا.

adipiscing
dolor sit amet
Lorem ipsum dolor sit
amet consectetur
elit sed do eiusmod
tempor incididunt
ut labore et dolore
magna aliqua.

كيف يستفيد ذو صعوبات

التعلم من العلاج بالفن

توفر الأنشطة الفنية للطلبة ذو صعوبات التعلم مدخلات حسية فريده من نوعها وتحفيزا للعقل والجسم ،إذا تجمع بين التركيز البدني والعقلي عند أداء المهام

ان استخدام الرسم والتصوير كوسيلة لعلاج الأطفال ذوي صعوبات التعلم ،والتعامل مع الفرش والألوان والتشكيل الفني بالصلصال ،يعمل على صقل مهاراتهم الحركية الدقيقة وتعلم المفاهيم الاساسيه المستخدمة في الرياضيات ،كما تتطلب الأنشطة الفنية ،مستويات مختلفه من التفكير المعقد وحل المشكلة، وإن أنشطة الرسم والتصوير يمكن أن تكون وسيلة للتعلم بالاشكال والتناقضات اللونية، والحدود، والعلاقات المكانية والحجم والمفاهيم الرياضيه الأخرى.

أما أنشطة الحرف اليدوية كالتشكيل بالصلصال والقص والترتيب فتقدم للاطفال الفرصة للتعبير عن أنفسهم في طرق ثنائيه أو ثلاثيه الأبعاد، إذ يستطيع الطلبة تنمية مهارات حل المشكلات الحيوية دون الحاجة إلى الاعتماد على مجالات التعبير التي قد تكون أكثر تحديا ويمكن لهذه الأنشطة ان تساعد على زيادة الصبر ،والانتباه الطوعي ، والذاكرة، والتفاعل الاجتماعي، والتواصل البصري ، والتمتع بالتعلم ، ويعمل على استكشاف الحالة الذهنية، ويوفر وسائل للتواصل واكتشاف الأفكار والمشاعر ويعمل باتجاه إيجاد الحلول لهذه المشكلات

اهداف العلاج

بالفن ؟

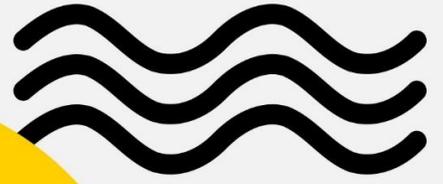


• تقديم خبرة تنفيسيه من خلال استخدام الفن كمتنفس عن المشاعر والخبرات الداخلية.

• تقوية الأنا وذلك عن طريق تحرير الطاقة النفسية التي سبق استنفادها في عملية الكبت، من خلال التنفيس عن هذه المكبوتات في العمل الفني وعودة هذه الطاقة النفسية مرة أخرى إلى الأنا الأمر الذي يؤدي إلى دعم الأنا وتقويتها.

• تقليل الشعور بالذنب

• تنمية القدرة على التكامل والتواصل



- نصائح العلاج بالفن -



نفس عميق



كن فضولي



سجل الملاحظات



عدم اصدار
الاحكام



ثق بأبداعك



فنانون عانوا من أمراض نفسية

نقول في صيغة مبالغة "الفنون جنون" تعبيراً عن الإبداع الذي

قد يتجاوز الحد الطبيعي ولكن هل تلك العبارة التي نقولها

اعتباطاً تعبر عن حقيقة قاسية، وهي أن

الفنانين يكونون أكثر عرضة للأمراض النفسية المختلفة؟ فقد

شاهدنا عبر التاريخ الكثير من الكتاب والموسيقيين والرسامين

الذين عانوا من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب وانفصام

الشخصية.

الأبحاث قالت نعم رداً على هذا السؤال، فعام 2012 تبعت

دراسة 1.2 مليون مريض مصابين بالاضطراب ثنائي القطب

ووجدت إنه أكثر شيوعاً لدى الذين يمارسون مهن فنية مثل

الراقصين والمصورين والكتّاب، وهذا ينطبق أيضاً على الفنانين

والكتاب الذين توفوا انتحاراً خير دليل على ذلك. أمراض نفسية

أخرى مثل الاكتئاب والقلق المرضي وانفصام الشخصية،

وعدد الفنانين والكتاب الذين توفوا انتحاراً خير دليل على

ذلك.



مايكل انجلو

ظهرت ابحاث حديثة بأن الفنان والرسام العظيم مايكل انجلو قد يكون مصابا بالتوحد

ومن المعروف عن مركز التوحد بأنه اضطراب معقد في وظائف المخ، ولكنه لا

يؤثر في مستوى الذكاء، ولكن يؤثر في كيفية استقبال وتفسير المعلومات وبالتالي مرضى التوحد

لديهم صعوبة في التواصل ويتصفون بالعزلة الاجتماعية والحاجة

للسيطرة والارتباط الشديد بأشياء خاصة يتمتعون او يهتمون بها، ونظرا لهذه الصفات فان

بعض المصايين بالتوحد يجدون صعوبة في التعامل مع متطلبات الحياة

اليومية وبعضها يتعامل معها بسهولة وقد يذهبون الى المدارس العادية وبالتالي فإن درجة التوحد

تختلف من شخص لآخر.

عائلة مايكل وصفت مايكل بأنه ضال او شارد الذهن، ولديه صعوبة في عمل شيء

معين في شبابه، وحتى في بلوغه كرجل، وكذلك لم يكن لديه علاقة تواصل مع عائلته، وبالتالي تعرض

لأذى جسدي من عائلته لعدم فهمهم لهذا المرض. وافاد

مدرب الفنان مايكل بأنه الفنان مايكل منعزل ووحيد دائما وليس لديه اي اصدقاء حيث انه لا

يستطيع ان يحتفظ بأي علاقة صداقة مع الآخرين، وحتى انه لم يحضر

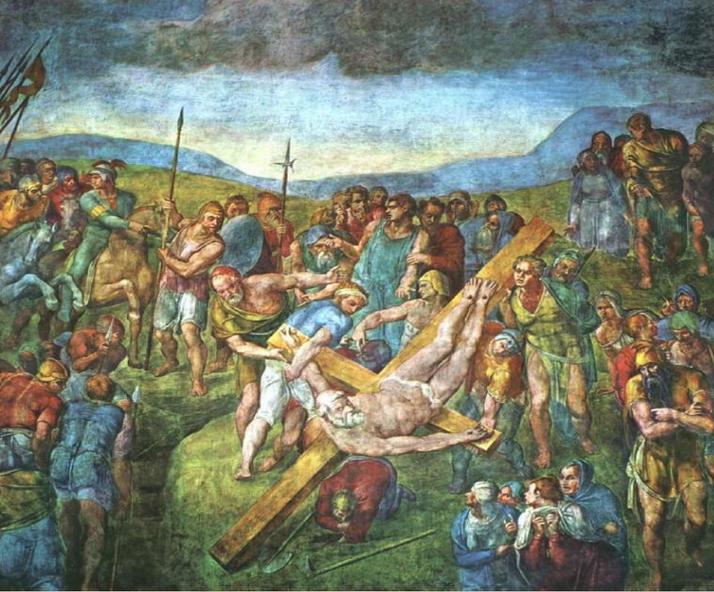
جنازة اخيه لأنه لم يكن قادرا على اظهار اي مشاعر. وبالتالي نعرف ان مايكل انجلو الفنان العظيم،

اتصف باهتمامه الشديد بعمله وحياته الغريبة وانحصار اهتمامه في اشياء قليلة وقلة علاقاته

الاجتماعية وضعف قدراته

على التواصل مع الآخرين، وحق السيطرة وشدة ذكائه، وهذه كلها صفات مرض اسبرغر التوحد

ذي الوظائف العالية.



فان جوخ

* * *
خمن الكثيرون بسهولة مرض فنسنت فان جوخ

* * *
النفسي؛ فقد قيل عنه إنه عانى من

الاكتئاب أو الاكتئاب الهوسي على وجه الخصوص،

والاضطراب ثنائي القطب. والهلوسات العنيفة، وقد

* * *
أنهى حياته منتحراً عام 1890 في عمر السادسة والثلاثين

وقد أرجع الكثيرون معاناته إلى إدمانه لشرب الأفيون

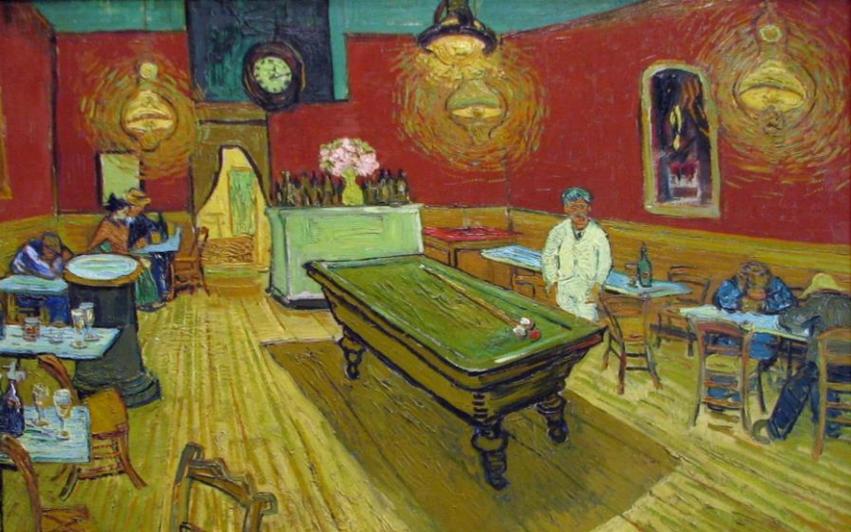
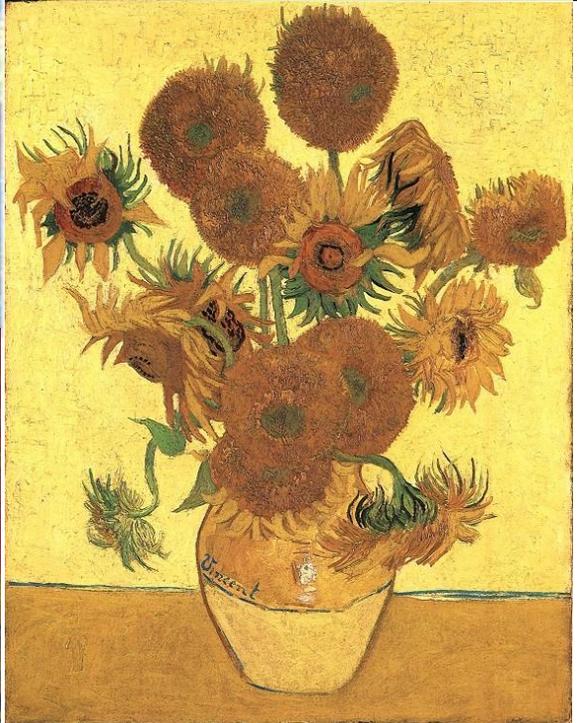
* * *
وهو مشروب مسكر، بينما رجح البعض الآخر إصابته

بالبورفيريا والتي تبرز العديد من الأعراض العقلية

* * *
والنفسية التي عانى منها الفنان وأفراد عائلته، وأيا كان

السبب فقد عاش فان جوخ حياة صعبة مع الاكتئاب

والأمراض النفسية ما أدى في النهاية لوفاته.



إدوارد مونش

كانت أعمال الفنان إدوارد مونش نابعة من مشاعره وآلامه النفسية،

وقال عن لوحة الصرخة الشهيرة إنها كانت نتيجة معاناته من

الاكتئاب والانهيار العصبي والخوف للمرضي، وكانت الأمراض

النفسية منتشرة في عائلة الفنان وأخته على الأخص

.كانت مصابة ببعضها

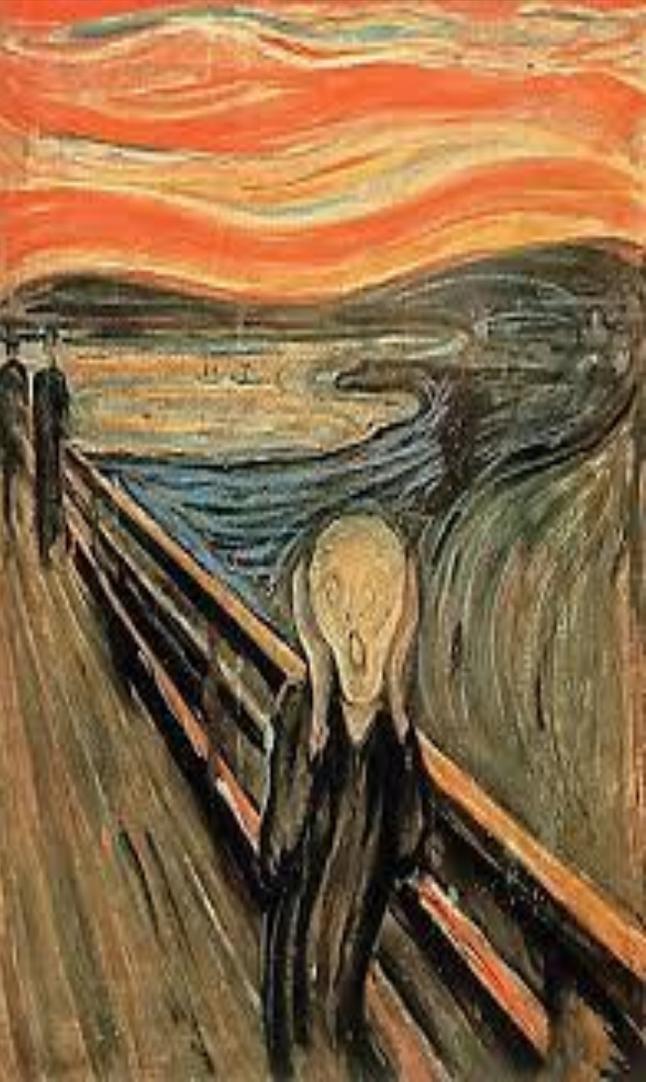
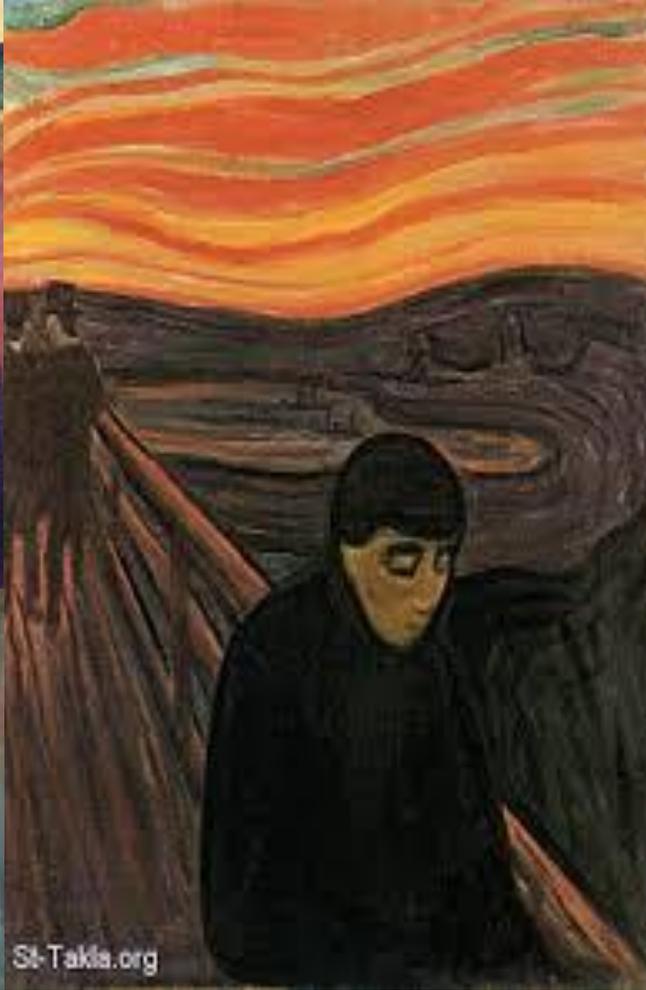
وكتب الفنان النرويجي في مذكراته عن العلاقة بين عمله وبين

أمراضه النفسية "الخوف من الحياة كهروري لي، فبدون القلق

المرضي انا كالسفينة بدون أمواج،

معاناتي جزء مني ومن فني " وأكمل "المرض، والجنون، والموت،

هذا المثلث الأسود يحاوطني منذ الولادة وعشت معه كل حياتي.



العلاج النفسي بالفن موجه إلى ؟



الامراض النفسية

الاكتئاب - القلق - بعض
صفات الفصامين -
الوسواس القهري -
بعض انواع الخرف



الامراض الجسدية

الاورام الخبيثة - امراض
المناعة المكتسبة - الايدز
- الامراض التي تحتاج للتنويم
بالمستشفى



الامراض الناتجة عن حوادث

الشلل - الحروق
- اصابات الدماغ

المشكلات ذات العلاقة بالتعليم

الخوف من المدرسة - التخلف
العقلي - التخلف الدراسي -
مشكلات المراهقة و الرهاب
الاجتماعي

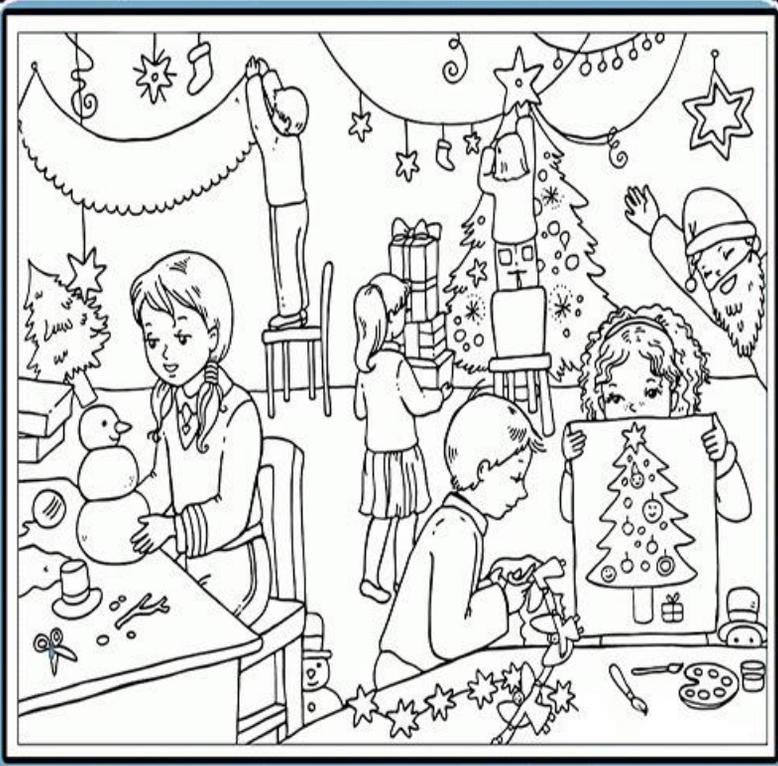




"عندما تكون الكلمات غير
كافية اصنع الفن"

نشاط

??

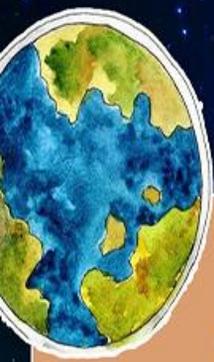


لون...

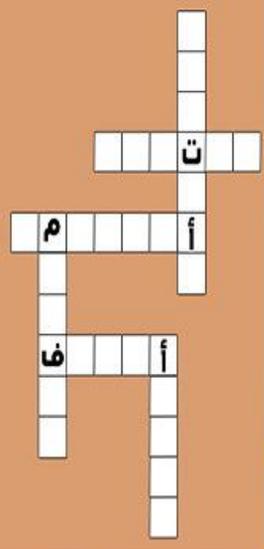
ابي لقد وجدت جهازك الحاسوب منسخ، فقممت بنسخة...



جد الفروق بين العورتين..

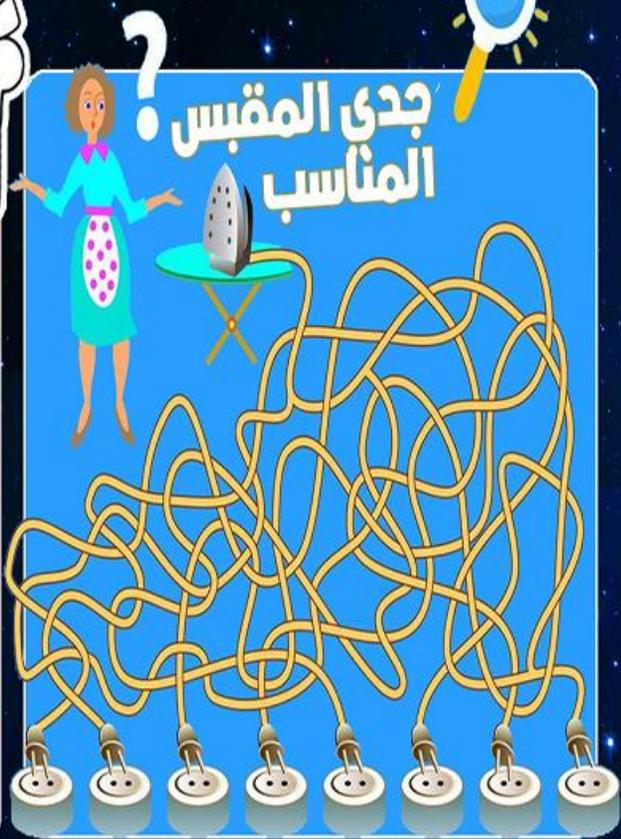


العلماء المتقاطعة



- 1- الرهايمر
- 2- الاكتئاب
- 3- الفلق
- 4- الفصام
- 5- حوبا
- 6- البوتر

طرفة، اوجد الخلل المناسب للحورة



8 7 6 5 4 3 2 1



عبارات ايجابية :



عندما تتغير الحياة لتصبح أصعب
غير نفسك لتكون أقوى

لا تجعل العالم يغيرك
بما أنك لا تجعلك...
تغير العالم



حاول ان تعيش الحياة على اكل وجه
وان تركز على الاشياء الإيجابية



المراجع

- محمود عبدالرحمن عيسى الشرقاوي ،
التوحد و وسائل علاجه
- عبدالمطلب امين القريطي ، مدخل الى
سيكولوجية رسوم الأطفال
- سامية محمد صابر،فاعلية استخدام
العلاج بالفن
- د.دينا مصطفى ، العلاج النفسي
- عبدالفتاح نجلة ، العلاج النفسي
بالموسيقى
- سها عبدالرزاق بدر ، دراسات العلوم
التربوية
- حامد عبد السلام زهران ، الصحة
النفسية والعلاج النفسي