

كيف تواجه

الضغوط
النفسية



د. محمد حسن عانم

كيف تواجه الضغوط النفسية

دكتور

-

*

)

*

*

(

"الفجر : ٢٧-٣٠"

..

)

.

(

:

(

)

)

)

(

(

)

:

.

.

)

.

(

-

(

)

..

-

-

-

-

.

-

.

-

/

-

/

()

.

()

...

Traumatology :

Post :

:

Traumatic Stress Disorder

.. . . ()
()

..

.

•
•

”

”

•

()

:

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

•

•

”

*

*

"

- :

"

"

"

"

"

"

.

"

"

.

"

"

"

"

.

"

"

.

.

.

.

.

●

.

"

"

-

"

"

.

-

"

"

.

"

-

"

.

:

)

"

"

(

"

"

"

"

"

”

” ”

.....

” ”

”

”

”

：

.....”

...

.....

”

”

.....

”

...

”

”

.....

”

”

”

”

”

：

：

：

” ”

()

.....

:

) ...

:

(

.....

"

"

:

:

_____/ / / / -

Estruses :

()

)

"

:

"

"

"

()

... (

"

"

()

()

"

()

"

.

...

"

"

"

"

()

"

"

-:

.

-

.

-

.

-

.

-

) -

. (-

. -

. () -

. -

() -

. () () -

. -

. -

. -

() -

. -

() -

/) () -

/ /

/
 .(!!! /
 . () -
 . () -
 . () -
 () -
 .
 ...
 ()
 ()
 ()
) () ()
 (
 ...
 ()
 . ()

. () -

() -

()

_____ () -

-: _____

-

.

-

. ()
()

-

.

)

-

(

.

: _____

Catastrophe : -

:
()

.
-

:

.

.

-
-
-
.

-

.

)

-

)

(

.(

)
... () - (

.....

:_

... () ()
)

(
()

.

Truma : -

/ :

/ / / /

.

.. ()

) ()

- - (

Trumatology

...

Victim

)

.(

⋮

- -

()

...

()
-)
) .. (-
(

.

Crisis : -

() ..
) () ()
.(

-

:

-
()

.

()

()

:

.....

.

:

:

.

⋮

.

.

.

⋮

/

/

/

..

.

-⋮

⋮

..

.

.. :

()
 ()

H. :

(/ /) **Seley**

) () () .
 () ()
 . ()

.



... " "

() ...
 () () ()

)

(...

Holmes & Rahe

()

...

/

()

()

.

-

-:

	.()	
	.	

	.		-
		.	-
		.	-
	.		-
		.	-
.	()	-
		.	-
	.		-
	.	()
		.	-
		.	-
	.		-
		()
()	()
...			..
	()	

)

(

.

-

()

() ()

...

:

)

(

()

-:

_____:

)

.

(

_____:

-:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

/

-

.

.

-

.

-

)

-

.(

-

.

.

-

.

-

.

-

-

.

()

-

.

.

-

)

-

. (!!!

() -

.

() -

.

() -

. ()

:

:

)

..

.. (

..

.. ()

()

..

..

...

...

()
() ...
.
()
..
.

•
•

:

()

..

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

:

...

()

%

) (WHO)

.(

()

..

:

. -

. -

. -

. -

. -

. -
.
.
.
.
.
()

()

..

" " ..
.. ()

()
.()

..
-: ()

-

.

-

.

-

.

()

-

.

.

-

)

-

.

(

()

-

.

-

-:

/ . -
 . -
 /) -
 . (-
 . -
 .) -
 . (-
 . -
) -
 (-
 . (-
 . -
 . ()
 ()
) ... / /

.. (

..

-:

%

-:

-: ()

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

)

-

.(

..

.

-

.()

-

-:

.	-
.	-
)	-
.	(
()	
()	% %
- :	
)	-
.	(
.	-
.	-
.	-
.	-
% %	

Impairment

-:

•
•

⋮

..

⋮

⋮

-

- ⋮

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

- ⋮

.

-

)

-

()

..

.

.

-

()

-

()

.

-:

:

-

..

..

-:

.

-

.

-

.

:

—

..

"

"

..

.

:

"

"

—:

.

—

.

—

.

—

.

—

-

.

-

.

-

..

()

.

-

.

-

.

-

()

.

..

.

-

.

-

-

.

: _____ :

...

.

- :

.

-

.

-

-

.

.

-

.

-

-

.

()

-

.

-

.

-

.

-

.

-

-

.

-

.

-

.

:

:

/

-

:

. ()

: - .

: . -
-
-
- ()

(..) " .
()

.

_____ :

_____ :

)

...

(

...

-

-

:

.

....

:

.

- :

()

.

-

.

-

. () -

) -

. (

) -

. (

-

.

-

)

. ()

-

.

-

.

-

.

) -

. (

.
 .
)
 .(
 .
 .(
) ()
 . ()
 ()
 . ()
 ()
 -∴

.

-

.

-

-

)

(

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

-

()

.

∴ ∴

.

()

()

....

.

-

-

()

()

()

()

.

:

.

-

.

-

/

-

.

.

-

//

()

-

.

-

.

-

()

.

)

.

(

-:

.....

-:

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

	.	-
	.	-
		-
	()	
	.	
.	()	-
	.	-
		-
	.	
.		-
)		-
	.	.(
		-
	.	
	.	-
)		
		(

.

:-

.

-

.

-

.

-

)

-

.(

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

:

-

.

●

.

●

.

●

.

●

.

●

∴ _____ ∴

”

”

.

()

-

.()

-

-

-

-

.

.

.

.

-)

-

.

-

.(

()

()

()

.

()

:

" "

....

" " " " " "

.

-:

.

-

.

-

.()

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

()

-

.

.

-

.()

-

-:

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

) -

. (

. -

. -

. -

. -

. -

/) -

. (/

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮ ⋮

()

-⋮

()

_____⋮

⋮

-:

:

-

:

.

-

-

.

-

()

..

() ()

-

..

()

.

:

() (/)

-

()

-

)

) (

...

() (

() ()
· ()

:

-

..

()
· ()

·
()

())
()

·

() ()

-:

-

.
:

-

. ●
. ●
. ●
. ●

.

)

-

.(

-

()

-

.

-

.

()

-

.

.

-

.

-

)

-

(

.

-

-

)

"

..

.. "

. (.

.

-

()

..

()

()

-:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

()

-

.

)

-

.(

()

-

.

:

-

..

..

)

)

() (

()

..

() (

..

..

.

..

) " " .. (" "

..

:

-

-

-

()
() ()

.

-:

—

.. ()

:

..

.

●

.

●

●

.

●

.

()

●

.

●

.

●

:

.

●

:

.

: -
 . -
 . -
 . -
 () -
)
 (.
 . ()
 . ()
 : -
 :
 -
 -
 ()

social support

)

..

()

(

) ()

. (

()

()

()

.

: ()

-

-

-

-

-

-

-

-

-

.

-

()

()

()

.

-

-

()

.

- :

:

-

.

/

/

: -

()

.

: -

()

..()

.

: -

/ :

() / /

. ()

:

()

()

⋮ _____ ⋮

⋮ -

⋮ () ()

⋮ -
⋮ -
⋮ -
⋮ -
⋮ -

() -

.

-

) ()

.(

.

-

.

-

()

-

.()

..

()

..

.

: _____

()

()

. ()

Holms &

.

Rahi

()

()

()

... () ()

.

.

.

.

- :

()

" :

..

"

..

.

.

"

"

()

()

()

..

()

)

(

.

-: _____ :

:

.

-

.

-

.

-

.

-

()

-

.

:

.

-

.

-

.

-

.()

-

.

-

:

.

-

)
()
:
:
-
-
-
.

:
-
.
)
-
(
() ()
.)

:

-

" "

"

" "

"

.

-

.

.

-

-

.

-

:

.

-

)

-

... ()

.()

-: _____ :

:

.

() -

.

:

.

-

-

.

-

() -

.

:

.

-

.

-

.

-

- .
()

) :

()
()

)
(

()

. ()
- -

/

()

()

...

...

) () ..

.() (

.

-:

..

()

..

()

..

..

()

..

..

:

"

"

. ()

..

..

()

.

()

()

.

.

:

..

.

..

..

..

. .

..
 ()

) ..
 .. ()
 ()
) ()
 .. ()
 .. ()
 .. ()
 .. ()
 .. ()
 .. ()
 .. ()
 .

: _____ :

()

.. ()

:

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

()

.()

()

- :

.

-

.

-

()

-

.

.

-

)

-

.(

..

-

..

()

()

.

()

..

-

..

..

.. ()

.

-

.

()

-

..meditation

()

()

..

..

-:

.

●

.

●

.

●

.

●

•

.!

•

.

•

()

..

..

..

)

/

/

.."

"(

.

⋮

.

-

.

-

.

-

-

.

.

-

-

.

-

()

.

-

.

. -

-

.

-

()

.

()

.

..

-

)

.. (

:

.

-

.

-

.

-

.

-

: _____ :

- -

:

:

-

()

/ /

. ... / / /

-

()

.

)

(

..

()

-:

.

●

.

●

.

●

.

●

"

"

-

:

()

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

-

.

.

-

-

(

)

:

●

.

"

●

"

.

" ●

"
.

" ●

"
.

" ●

"
.

" ●

"
.

" ●

" ●

"
.

"
.

:

:

:

.

-

-

. ()

-

"

.. "

)

.(

..

-

.() ()

-

()

..

..

..

()

..

..

...

..

..

..

()

..

()

)

..

:

(

.

-

-

.

-

-

-

-

()

.

() -
() () ()

..

..

. ()

: _____ :

:

. -
. -
. -
. -
. -

)

-

" "

. (" "

" "

)

-:

(....

.

-

.

-

.

-

.

-

-

.

-

.

: _____ :

/ / / / /

.. ..

() ..

.

:

..

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

-

:

-

.

-

.

-

.

..

..

+)

.(

..

()

.

...

...

.

-

.

-

()

-

.()

-

.()

-

()

-

.()