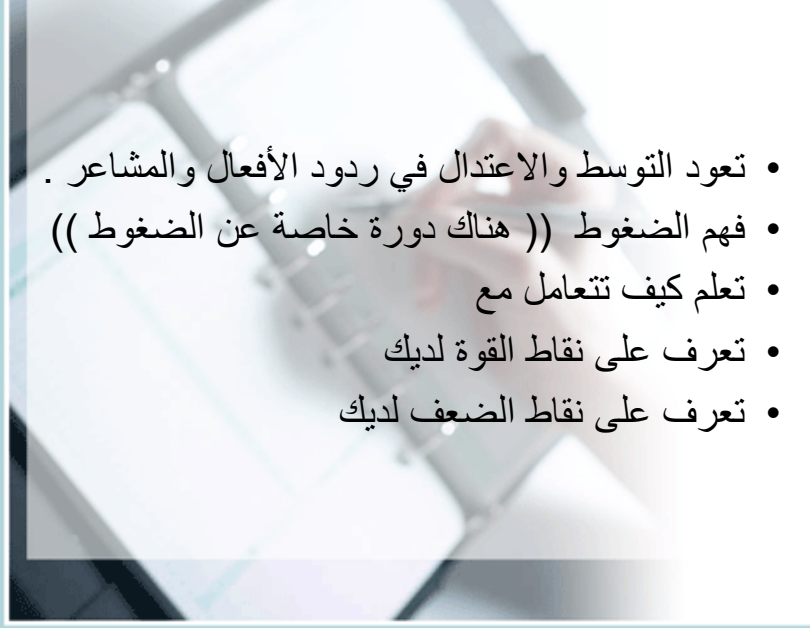


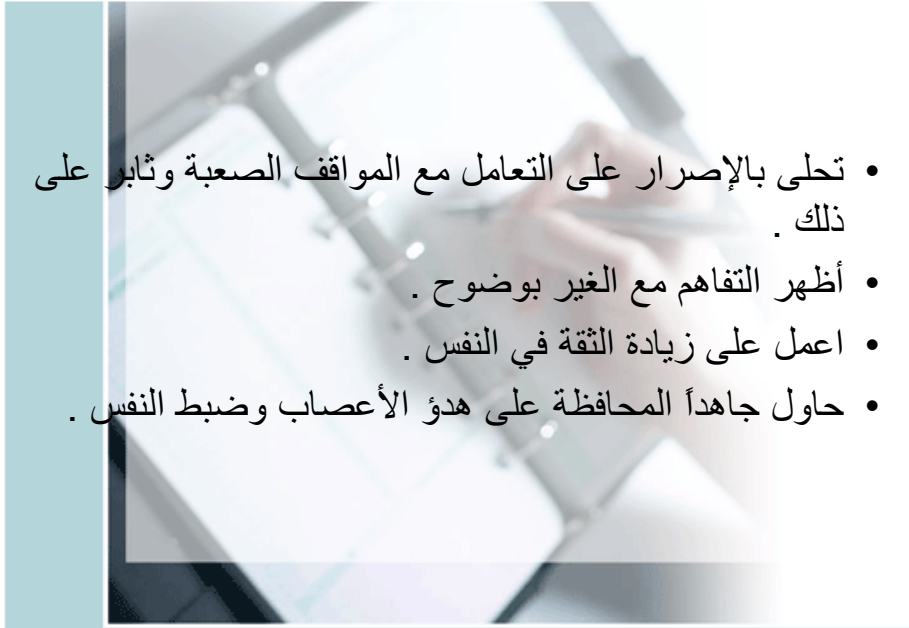
## تأهيل المسعفين

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- مكونات الشخصية
- جسم , عقل , روح , نفس
- الوعي مقابل اللا وعي والشعور مقابل اللا شعور
- إدارة الذات سبب جيد للنجاح في الحياة
- تمتع الفرد بعاطفة جياشة مهم لكن دون انقياد للمشاعر السلبية
- التفاؤل مطلوب لكن بواقعية

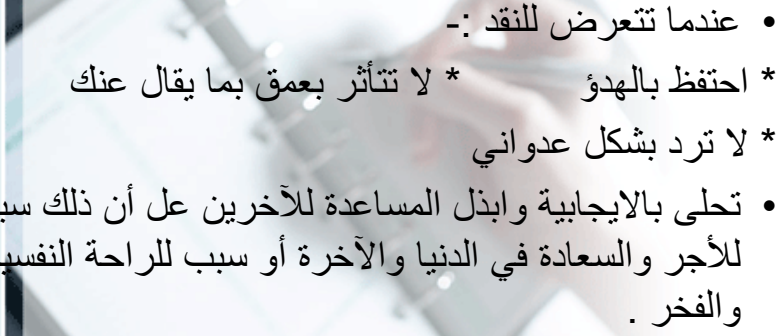
- اليأس عدو لدود تعلم كيف تتعامل معه
- السعي للانجاز مطلوب لكن احذر العجلة
- لا بد من الرضا الوظيفي لراحة البال ويتبع ذلك تقبل الدور الوظيفي .
- احذر نقد الذات وربط ذلك بالمهنة

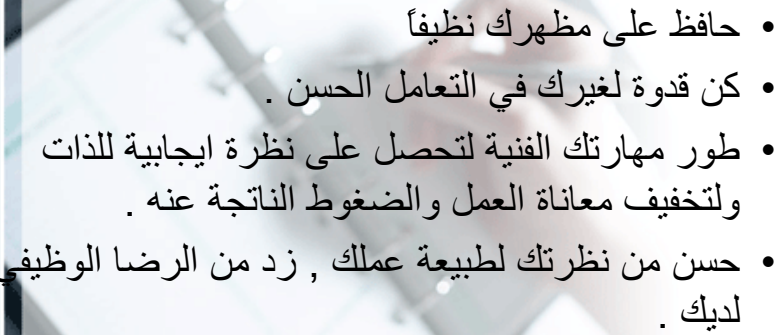


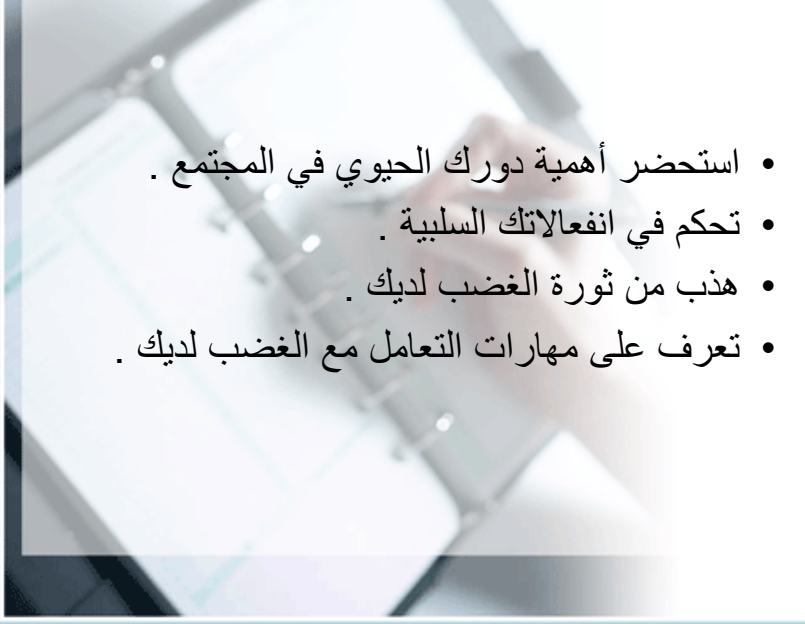
- تعود التوسط والاعتدال في ردود الأفعال والمشاعر .
- فهم الضغوط (( هناك دورة خاصة عن الضغوط ))
- تعلم كيف تتعامل مع
- تعرف على نقاط القوة لديك
- تعرف على نقاط الضعف لديك

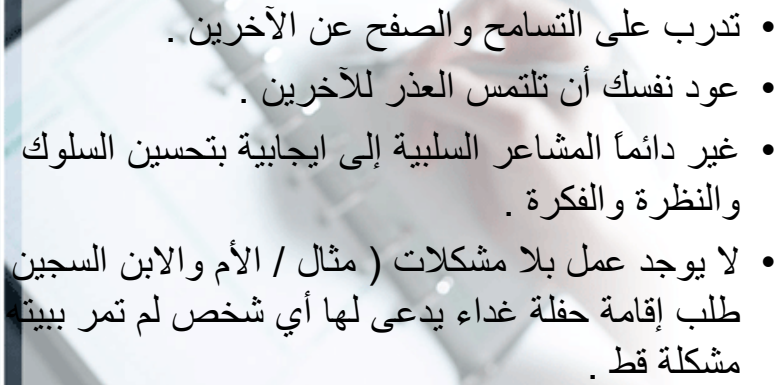


- تحلى بالإصرار على التعامل مع المواقف الصعبة وثابر على ذلك .
- أظهر التفاهم مع الغير بوضوح .
- اعمل على زيادة الثقة في النفس .
- حاول جاهداً المحافظة على هدوء الأعصاب وضبط النفس .

- 
- عندما تتعرض للنقد :-
  - \* احتفظ بالهدوء
  - \* لا تتأثر بعمق بما يقال عنك
  - \* لا ترد بشكل عدواني
  - تحلى بالايجابية وابذل المساعدة للآخرين عل أن ذلك سبب للأجر والسعادة في الدنيا والآخرة أو سبب للراحة النفسية والفخر .

- 
- حافظ على مظهرك نظيفاً
  - كن قدوة لغيرك في التعامل الحسن .
  - طور مهارتك الفنية لتحصل على نظرة ايجابية للذات ولتخفيف معاناة العمل والضغوط الناتجة عنه .
  - حسن من نظرتك لطبيعة عملك , زد من الرضا الوظيفي لديك .

- 
- استحضّر أهمية دورك الحيوي في المجتمع .
  - تحكم في انفعالاتك السلبية .
  - هذب من ثورة الغضب لديك .
  - تعرف على مهارات التعامل مع الغضب لديك .

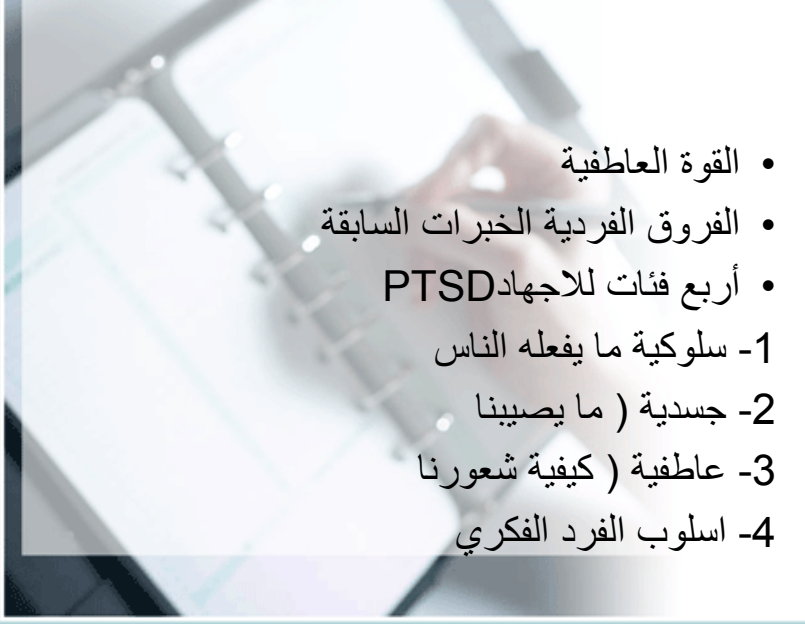
- 
- تدرب على التسامح والصفح عن الآخرين .
  - عود نفسك أن تلتمس العذر للآخرين .
  - غير دائماً المشاعر السلبية إلى ايجابية بتحسين السلوك والنظرة والفكرة .
  - لا يوجد عمل بلا مشكلات ( مثال / الأم والابن السجين , طلب إقامة حفلة غداء يدعى لها أي شخص لم تمر بيبت مشكلة قط .

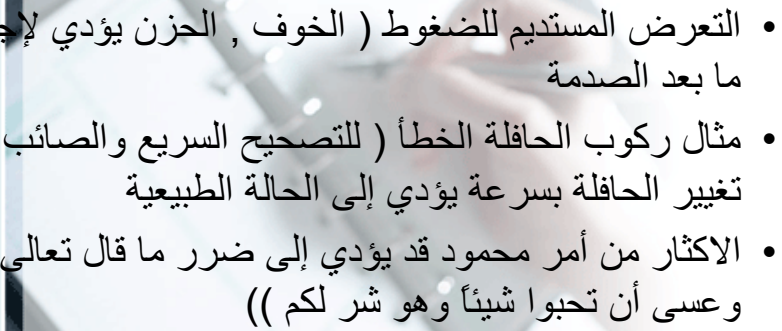
• حل المشكلات :-

- 1- ضبط المثير للمشكلة ( صور مشاهد ....
- 2- الرسائل الايجابية
- 3- وضع معايير تؤدي لتخفيف المشكلة
- 4- القياس والتقويم المستمر للتغيير

اجهاد ما بعد الصدمة

- 1- تعرضه أو من يحب للخطر أو العطب
- 2- وجود ما يؤدي به إلى خوف شديد أو يأس غامر
- 3- الأشخاص الذين يتعرضون لنوبات ضرر شديدة قد يعانون من أعراض PTSD
- 4- PTSD يحدث أحياناً بسبب تعرض الفرد لضغوط زائدة ومتطلبات متنوعة تلقى على عاتقه متطلبات تزيد عن القدرات هو ما يعرف ب(الحبل المشدود)

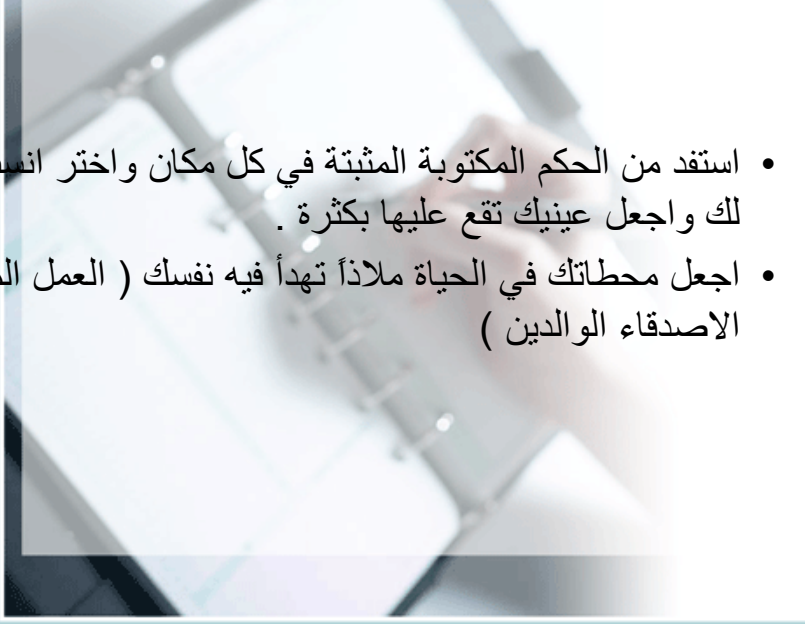
- 
- القوة العاطفية
  - الفروق الفردية الخبرات السابقة
  - أربع فئات للاجهاد PTSD
    - 1- سلوكية ما يفعله الناس
    - 2- جسدية ( ما يصيبنا
    - 3- عاطفية ( كيفية شعورنا
    - 4- اسلوب الفرد الفكري

- 
- التعرض المستديم للضغوط ( الخوف , الحزن يؤدي لإجهاد ما بعد الصدمة
  - مثال ركوب الحافلة الخطأ ( للتصحيح السريع والصائب تغيير الحافلة بسرعة يؤدي إلى الحالة الطبيعية
  - الاكثار من أمر محمود قد يؤدي إلى ضرر ما قال تعالى (( وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ))

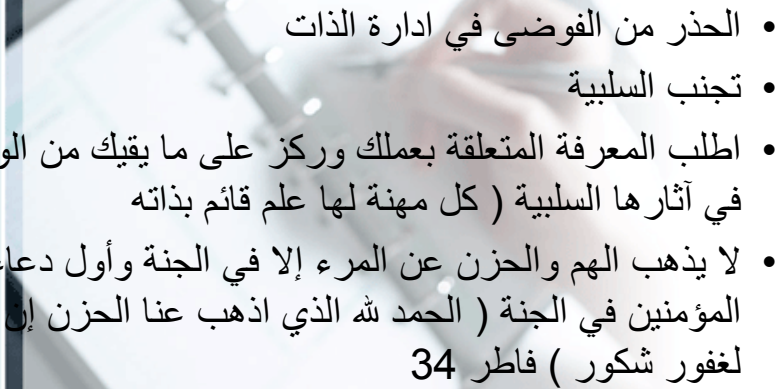
## التصنيف بعد تطبيق مقاييس على المسعفين

- 1- صنف نفسياً مستقر له طرح عام
- 2 - صنف لديه مشكلات يعطي جرعات مختلفة
- 0 رد الفعل الشعوري هل هو ضعف أم ليس له علاقة بالقوة والضعف
- 0 مشهور الأجور الكبيرة على الصبر

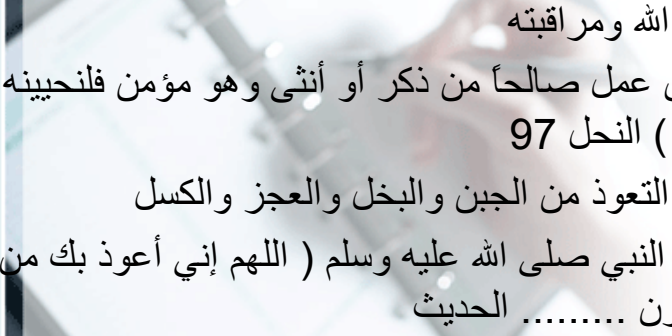
- فنية إعادة التركيز
- المطلوب التركيز على حاضرک وترک النظر في مستقبلک بالذات النظرة السلبية أو التوقع السلبي
- ابسط مساحة الرضا عن دوافعک ووسع رقعة الرضا في حياتک
- اعقد الاتفاقيات والعهود المؤدية للرضا

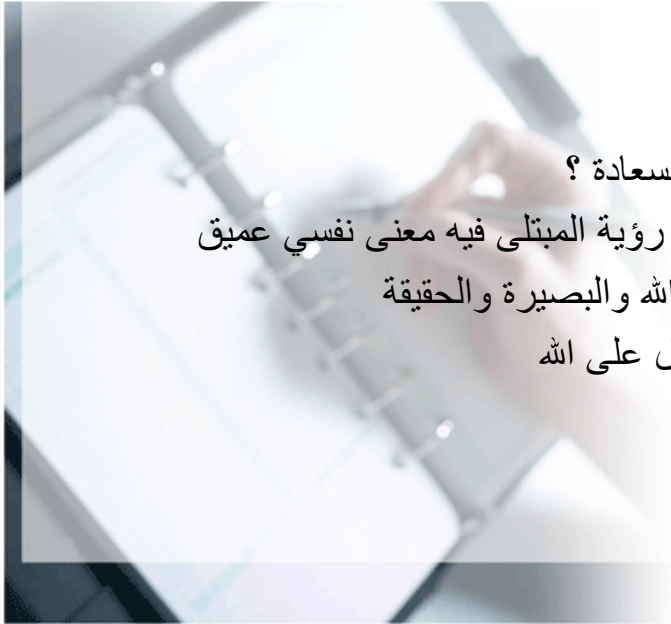
- 
- استفد من الحكم المكتوبة المثبتة في كل مكان واختر انسبها لك واجعل عينيك تقع عليها بكثرة .
  - اجعل محطاتك في الحياة ملاذاً تهذا فيه نفسك ( العمل المنزل الاصدقاء الوالدين )

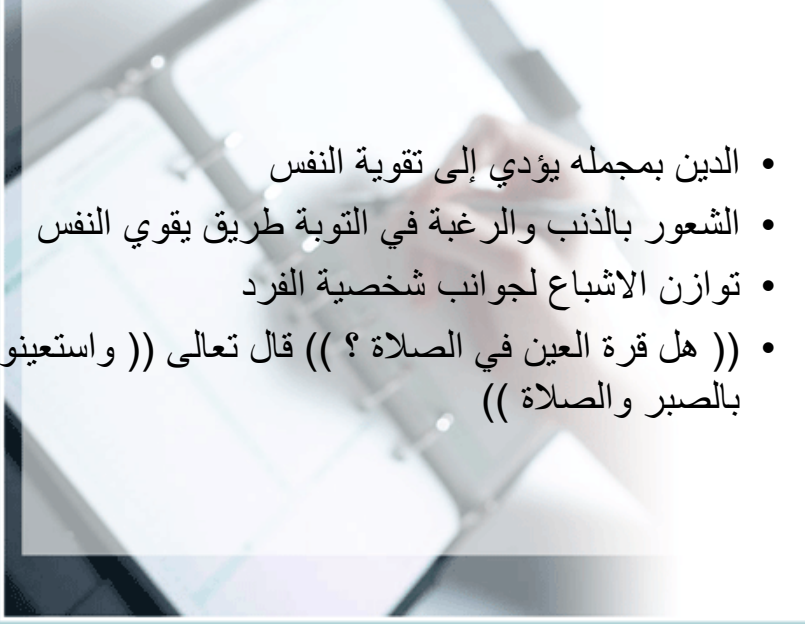
## الأزمات

- 
- الحذر من الفوضى في ادارة الذات
  - تجنب السلبية
  - اطلب المعرفة المتعلقة بعملك وركز على ما يقينك من الوقوع في آثارها السلبية ( كل مهنة لها علم قائم بذاته
  - لا يذهب الهم والحزن عن المرء إلا في الجنة وأول دعاء المؤمنين في الجنة ( الحمد لله الذي اذهب عنا الحزن إن ربنا لغفور شكور ) فاطر 34




- 
- معية الله ومراقبته
  - ( من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجنيه حياة طيبة ) النحل 97
  - كثرة التعوذ من الجبن والبخل والعجز والكسل
  - دعاء النبي صلى الله عليه وسلم ( اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ..... الحديث

- 
- أين السعادة ؟
  - دعاء رؤية المبتلى فيه معنى نفسي عميق
  - ذكر الله والبصيرة والحقيقة
  - التوكل على الله

- 
- الدين بمجمله يؤدي إلى تقوية النفس
  - الشعور بالذنب والرغبة في التوبة طريق يقوي النفس
  - توازن الاشباع لجوانب شخصية الفرد
  - (( هل قررة العين في الصلاة ؟ )) قال تعالى (( واستعينوا بالصبر والصلاة ))

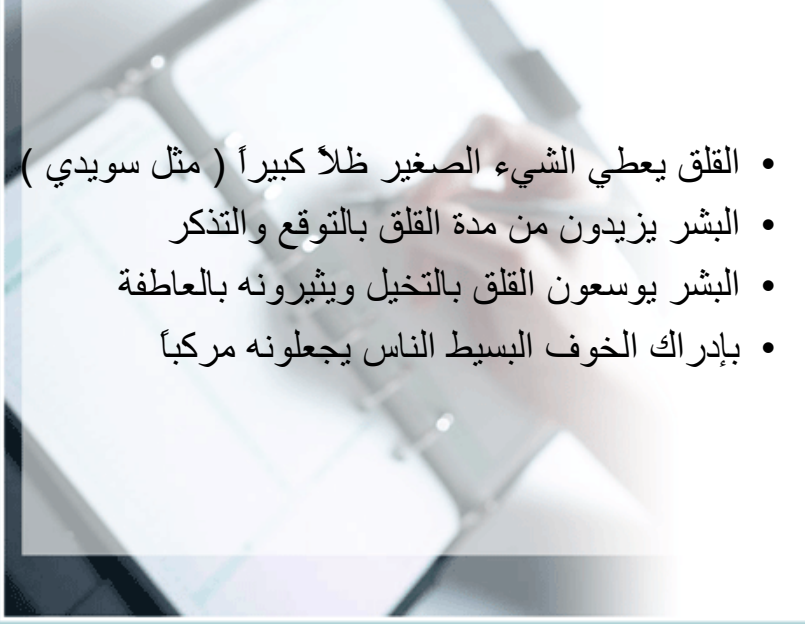
## الأزمات

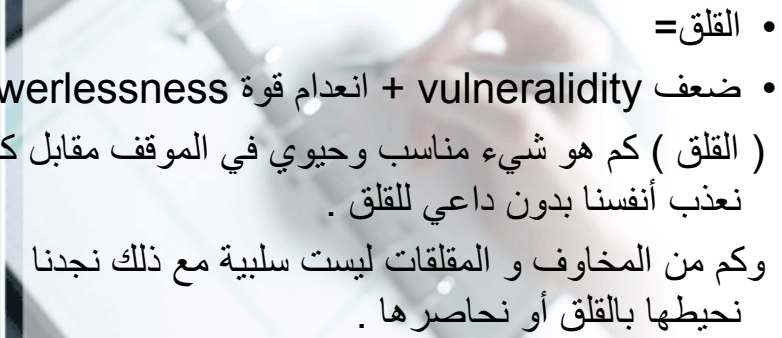
- 
- قال تعالى (( وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ))

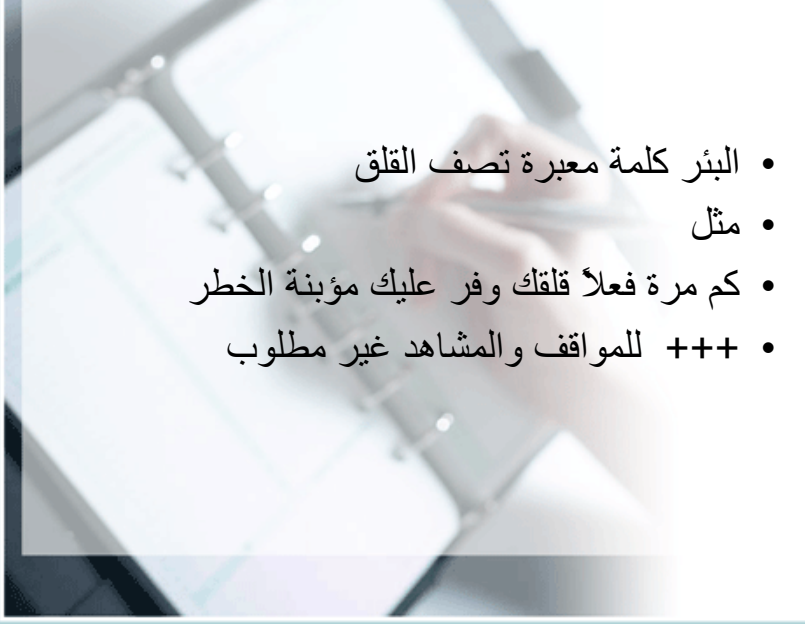
## الصحة النفسية

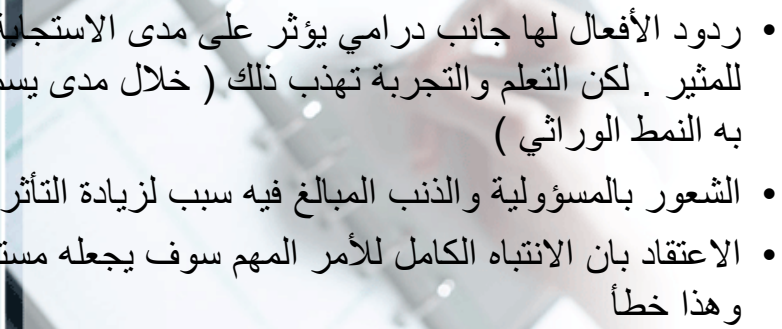
- هي القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان ويرافقها الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية ويكون ذلك عادة بإشباع اكبر قدر من حاجاته الأساسية للأمن والحب واثبات الذات والإنجاز والنجاح
- أهم عرضين طارئین على الصحة هما الإكتئاب والقلق .

- يعتمد الاسلوب التربوي على ثلاثة امور هي تقوية الجانب الروحي (( راجع كيف عالج الاسلام المشكلات النفسية \_ مفكرة الاسلام
- تحقيق التوازن في حياة الفرد بين الجانب المادي والجانب الروحي مهم للسعادة
- لابد من الابتعاد عن المعصية

- 
- القلق يعطي الشيء الصغير ظلاً كبيراً ( مثل سويدي )
  - البشر يزدون من مدة القلق بالتوقع والتذكر
  - البشر يوسعون القلق بالتخيل ويثيرونه بالعاطفة
  - بإدراك الخوف البسيط الناس يجعلونه مركباً

- 
- القلق =
  - ضعف vulnerability + انعدام قوة powerlessness
  - ( القلق ) كم هو شيء مناسب وحيوي في الموقف مقابل كم نعذب أنفسنا بدون داعي للقلق .
  - وكم من المخاوف و المقلقات ليست سلبية مع ذلك نجدنا نحيطها بالقلق أو نحاصرها .

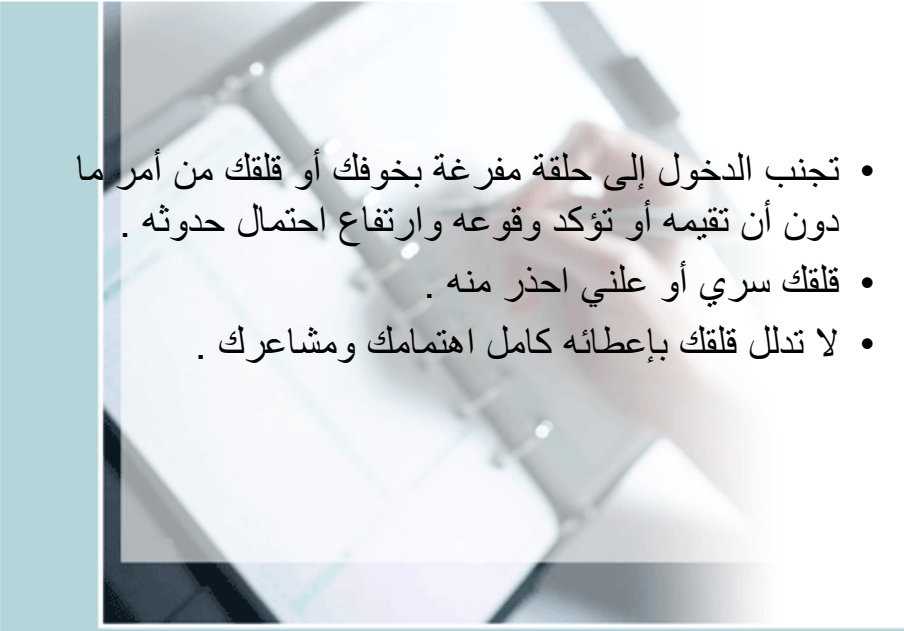
- 
- البئر كلمة معبرة تصف القلق
  - مثل
  - كم مرة فعلاً قلقك وفر عليك مؤبنة الخطر
  - +++ للمواقف والمشاهد غير مطلوب

- 
- ردود الأفعال لها جانب درامي يؤثر على مدى الاستجابة للمثير . لكن التعلم والتجربة تهدب ذلك ( خلال مدى يسمح به النمط الوراثي )
  - الشعور بالمسؤولية والذنب المبالغ فيه سبب لزيادة التأثير
  - الاعتقاد بان الانتباه الكامل للأمر المهم سوف يجعله مستقراً وهذا خطأ

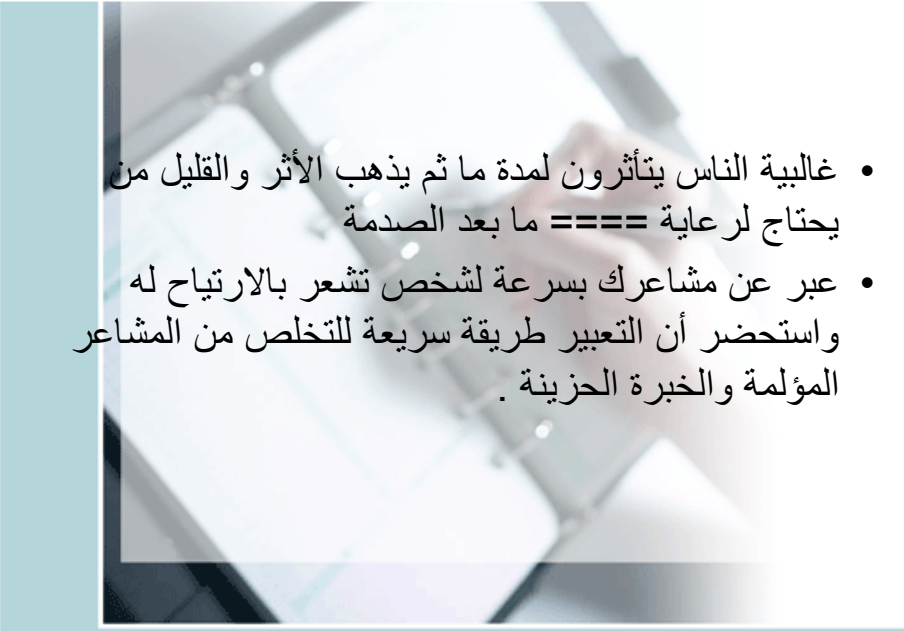
## الاطمئنان

- لا تتوقع أن يعمل من أول مرة بل لن تحصل عليه إلا بالمحاولة والطلب له وتكرار ذلك لإيجاده بفاعلية مهدئة .
- إذا اطمأنتت فإن المرات القادمة سوس يسهل عليك الشعور بالاطمئنان

- سوف تكتشف امور مهمة عندما تحاول البحث عن الاطمئنان فما هي :-
- اهتم بعبادتك لأنها تزيل القلق بإذن الله
- القلق من التعرض للمصائب أشد من المصائب
- ميز بين المخاوف التي فعلاً يجب أن تقف عليها وتستعد لها ومخاوف هي أقرب إلى الأفكار التافهة غير المنطقية أو غير العقلية أو ذات النسبة المنخفضة للحدوث معك .

- 
- تجنب الدخول إلى حلقة مفرغة بخوفك أو قلقك من أمر ما دون أن تقيمه أو تؤكد وقوعه وارتفاع احتمال حدوثه .
  - قلقك سري أو علني احذر منه .
  - لا تدلل قلقك بإعطائه كامل اهتمامك ومشاعرك .

- 
- درب نفسك على أن تكون ملاحظ سلبية لقلقك بدلاً من أن يعطى كل الاهتمام للقلق من أمر ما .
  - هناك تقنيات تستخدم لذلك هي :-
  - Mind fulness meelitative technigues
  - تقنيات التأمل ( الواعي )
  - مثال ذلك =====

- 
- غالبية الناس يتأثرون لمدة ما ثم يذهب الأثر والقليل من يحتاج لرعاية ===== ما بعد الصدمة
  - عبر عن مشاعرك بسرعة لشخص تشعر بالارتياح له واستحضر أن التعبير طريقة سريعة للتخلص من المشاعر المؤلمة والخبرة الحزينة .