

## ارشاد نفسي



### الأهداف:

- ان يتعرف الأفراد الأجياليون على الامراض النفسية بشكل عام وبالتالي زيادة الحصانة المجتمعية
- زيادة الوعي لدى الأفراد الأجياليون عن الامراض النفسية



الفئة المستهدفة:  
18-15



المدة الزمنية:  
60 دقيقة



المواد اللازمة :  
1. هواتف ذكية مع الافراد  
وانترنت.

### المرحلة الاولى: 20دقيقة

ارسم شمس الافكار واسالهم ماذا تعرفون عن الامراض النفسية وما هي اسماء الامراض النفسية المشهوره واكتبها.  
امثلة: اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب ثنائي القطب واضطرابات الاكل واضطراب الوسواس القهري الانفصام.  
اذا لم يعرفوا الامراض من الممكن ان تعطي تلميحات ( تلميح عن الاكتئاب – المرض الذي يصيب المريض بالحزن الشديد, تلميح للانفصام -المرض الذي يجعل للمريض اكثر من شخصية وهكذا)  
سنقسم الان ازواج ( حسب 1 و 2) ثم اطلب منهم البحث بالانترنت عن واحدة من هذه الامراض المكتوبه بشمس الافكار ( 10 دقائق)

### المرحلة الثانية: 10 دقائق

ارسل الرابط ادناه لافراد المجموعة بالواتس وليحل كل منهم هذه الفعالية لوحده :



<https://wordwall.net/he/resource/13358326/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%AA-%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9>

### المرحلة الثالثة: 5 دقائق

اخبر افراد المجموعة بكلماتك وبشكل بسيط انه قد يساء فهم الامراض النفسية بسبب انخفاض مستويات الوعي بالمرض النفسي في كثير من الاحيان. وهذا يخلق وصمة العار التي تجعل الاشخاص يرفضون التوجه للعلاج النفسي.

يجب ان نعرف ان معظم الامراض النفسية قابلة للشفاء مثل القلق والاكتئاب وغيرها وان الادوية النفسية تؤخذ لفترة محددة وهي الفترة اللازمة للعلاج ثم يتم وقفها خاصة اذا لجأ المريض الى الطبيب في المرحلة الاولى من المرض. الكثير من المرضى يلجؤون الى العيادة النفسية بعد معاناة طويلة جدا وفي مرحلة متأخرة لأن العلاج في هذه الحالة يأخذ وقتا أطول ويكون أصعب. هناك امراضا نفسية اذا لم تعالج يصل المريض في نهاية المطاف الى التفكير الجدي بالانتحار وهي الامراض مثل الاكتئاب او القلق.

### المرحلة الرابعة: 15 دقائق

اقسم المجموعة الى مجموعتين وقل لهم اننا سنقوم بمسابقة والفرقة الفائزة هي التي تعرف اكثر عدد من الجمل الصحيحة ( عليهم الاجابه ب صح او خطأ تجاه اي الجملة التي يقرأها المركز) السؤال العام: هل العلامات او الاعراض التالية اذا حدثت يجب علينا الذهاب الى اخصائي نفسي؟

الجملة	شرح	الجواب
الانسحاب الاجتماعي وشعور بالضيق تجاه الآخرين -	الشخص يجد صعوبة كبيره بالتواجد باماكن مكتظة بالاشخاص	صح
عدم القدرة في التحكم في المشاعر المفرطة مثل الحزن أو الغضب	يواجه الشخص صعوبة كبيره جداً بالتعامل مع المشاعر المختلفة. <b>عدم السيطرة على المشاعر</b>	صح
تغييرات في أنماط النوم	اخبرهم ان الارق او النوم المفرط اذا استمر لمدة 6 اشهر يعتبر احد الاعراض التي تستدعي زيارة الطبيب.	صح
عدم القدرة على تخطي صدمات الماضي أو العادات السيئة	يجد الشخص صعوبة بتخطي الصدمات -اشرح بشكل بسيط عن اضطراب ما بعد الصدمة.	صح
العيش حالة توتر وقلق شديدين لفترة زمنية تتعدى النصف سنة	قد يسبب ذلك العديد من الأمراض المزمنة	صح

صح	مثل تفويت المواعيد، او عدم الذهاب للمدرسة او العمل او الامتناع عن الاهتمام بالنظافة الشخصية او عدم اللعب. ( كل هذا بحالة القيام به من قبل وبعدها الامتناع عنه)	تغييرات في الأداء الوظيفي
صح	الشخص يجد صعوبة بالتركيز	عدم التركيز على مهام العمل او التعليم الدراسي
صح	اية محاولة انتحار او ايذاء للجسد تستدعي التوجه لمختص	ايذاء الشخص لنفسه
صح	التوهم باصوات غير موجودة	سماع اصوات داخلية أمره بالتصرفات والافكار السلبية

لخص للافراد انه يجب التوجه الى مختص نفسي (تفصيل اكثر ) يتم عند الشروط التالية:  
بحالة وجود اضطراب في الاداء الوظيفي بحياة الشخص اليومية.  
او ان يؤثر الاضطراب العقلي على من حولهم - خطر على الحياة، عنف، نوبات غضب، إلخ

📌 ملاحظة للمركز: اذا رأيت الافراد غير مباليين بهذه المرحلة بالفهم والتعلم اخبرهم انه اي احد في هذه المجموعة من الممكن ان يحتاج علاج نفسي او اي قريب له لذلك يجب ان يكون لدينا الوعي اللازم لطلب المساعدة.  
لأي استفسارات عن الدعم النفسي من المختصين ارسل هذا الرابط للافراد عبر الواتس اب:

<https://www.oref.org.il/13065-21203-ar/Pakar.aspx>

اخبرهم ان داخل الرابط يوجد العديد من الارقام لخدمة الدعم النفسي باللغة العربية وانهم يمكنهم الاتصال وطلب المساعدة لهم او لغيرهم.