

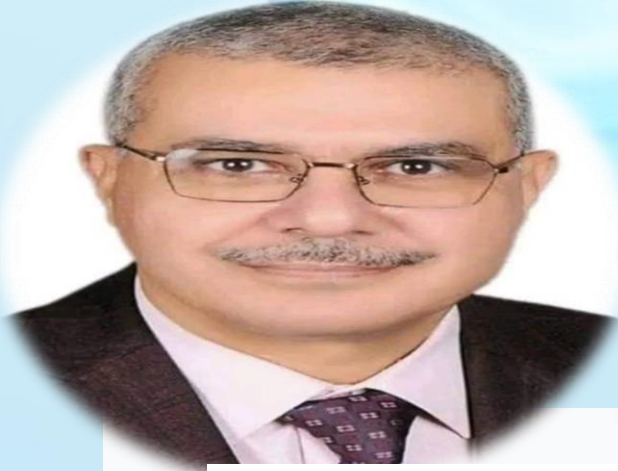


رئيس التحرير و عميد الكلية  
أ.د / نادية محمد طه

نائب رئيس التحرير  
أ.د/ حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة  
د/ نهي السيد رضوان

العدد الخمسون  
2025



أ.د/ خالد علي الدردلي  
رئيس جامعة الزقازيق

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى  
الأنشطة الطلابية أ.د/ خالد علي الدردلي  
تم إصدار أول مجلة للأنشطة الطلابية في كلية التمريض  
جامعة الزقازيق

أصدرت كلية التمريض جامعة الزقازيق أول مجلة  
تستهدف توثيق الأنشطة الطلابية لطلاب الكلية  
وتشجيعهم على المشاركة بمختلف الأنشطة على  
المستوى المحلى والإقليمي



أ. د/ نادية محمد طه  
عميد كلية التمريض  
جامعة الزقازيق  
**ورئيس تحرير المجلة**

أبنائي وبناتي طلبة وطالبات كلية التمريض جامعة الزقازيق،  
أهديكم هذا الإصدار ثمرة مواهبكم الفذة وأقلامكم الرصينة والمُعد  
خصيصاً لطرح رؤيتكم والتعبير عن هويتكم  
والإفصاح عن مواهبكم الكامنة من أجل الارتقاء  
بهذا الكيان والصرح العملاق وإعلاء شأنه  
ورفعته لنظل دائماً وأبداً في الصدارة  
ومنارة للعلم والمعرفة،  
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



أستاذ تمريض النساء والولادة  
كلية التمريض  
جامعة الزقازيق  
**ونائب رئيس تحرير المجلة**

إن للنشاط الطلابي أثر فعال في عملية التربية والتعليم  
لكون الطالب أهم عنصر في وضع خطة الأنشطة وتنفيذها،  
الأمر الذي يؤدي إلى تعلم أكثر تأثيراً وجاذبية ويساعد  
على وجود بيئة تعليمية راقية كما يساهم في إعداد الشباب.  
لذا يجب ان نشجع ابناءنا الطلاب على تنمية هواياتهم وابتكاراتهم  
في شتى المجالات العلمية والثقافية والعلمية والفنية والرياضية وهذا  
يساعد على بناء شخصية وتعزيز لغة الحوار والتوازن  
والابداع.ومنارة للعلم والمعرفة،  
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



د/ نهى السيد محمود رضوان  
مدرس تمريض النساء والولادة  
كلية التمريض  
جامعة الزقازيق  
**المدير التنفيذي للمجلة**

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة.....

إن أسباب النجاح والتفوق في مجالات الحياة يتطلب منك وجوب  
التمسك بموهبتك والإيمان بها قبل أي شيء وأن تعلم أن الفشل  
ليس نهاية العالم إنما هو هزيمة مؤقتة تجعل الإنسان يبدأ في  
خلق فرص جديدة للنجاح. فعليك فقط تشجيع نفسك وتدعيمها  
وتقويتها وتنمية وتطوير ابداعاتك ودائما ضع نصب عينيك

**.BE OR NOT TO BE**

وفقكم الله لما يحبه ويرضاه وأرضاكم بقدره



هذه النسخة حصرية لمجلة  
هوية للأنشطة الطلابية  
بكلية التمريض جامعة  
الزقازيق ولا يحق لأى  
طرف التصرف بالمحتوى  
دون الرجوع لأصحاب  
المقالات





## المحتوى

م	المحتوى	الكاتب
1	ليلة النصف من شعبان	أ.م.د/ نورا غنيم
2	اليقظة الذهنية: مفتاح الوعي والهدوء النفسي	أ.م.د/ نشوة احمد
3	مخدر "جي إتش بي" مخدر الاغتصاب	م. ياسين فهمي





## ليلة النصف من شعبان



**بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم**  
استاذ مساعد ترميض النساء  
و الولادة



الليلة بين المغرب والفجر ساعات

أعمالنا تُرفع وأيدينا ضارعة بالدعوات

وعفو وكرم ومغفرة ووعد من الآيات

وَبُشْرِي بخير قريب وبعداً للشهوات

وعين تدمع من خشية الله لساعات

حانت ساعة الدعاء لا تغفل عنها

فيهن فرج ورزق وغدق من الرحمات

بين تمني ورجاء نطمح في الاجابات

بتوبة نصوح وبراءة من رب السموات

وقلب ناصع البياض زاهد في الملذات

وروح تطلق في ملكوت الرضا للنهايات

إياك أن تغفل فما يغدو ليس بعد بات



## اليقظة الذهنية: مفتاح الوعي والهدوء النفسي



**بقلم: أ.م.د/ نشوه احمد**  
استاذ مساعد تمرير  
الصحة النفسية



في عالمنا السريع والمليء  
بالتحديات، يعاني الكثير من  
الناس من القلق، التوتر،  
وعدم التركيز. اليقظة الذهنية

(Mindfulness) هي تقنية أثبتت فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتعزيز الوعي  
بالحاضر دون إصدار أحكام. فهي ليست مجرد تمرين عقلي، بل أسلوب حياة يساعد في تحقيق  
السلام الداخلي والصفاء الذهني.

### ما هي اليقظة الذهنية؟

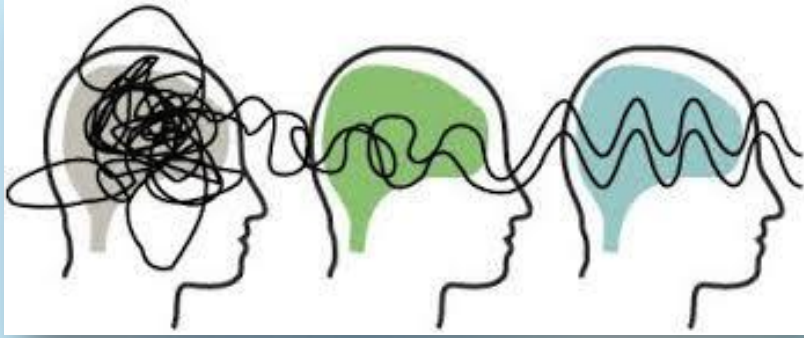
اليقظة الذهنية هي القدرة على التركيز على اللحظة الحالية بكامل الوعي والانتباه، دون تشتيت  
الذهن بالتفكير في الماضي أو المستقبل. وهي تعتمد على ملاحظة الأفكار، المشاعر، والأحاسيس  
الجسدية كما هي، دون محاولة تغييرها أو الحكم عليها.

### فوائد اليقظة الذهنية

- ❖ لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي تؤثر إيجابياً على العقل والجسد، ومن أبرزها:
  - ❖ تقليل التوتر والقلق: تساعد اليقظة الذهنية في تهدئة العقل وتقليل مستويات التوتر من خلال التركيز على الحاضر.
  - ❖ تحسين التركيز والانتباه: تعزز القدرة على التركيز في المهام اليومية وتحسن الإنتاجية.



- ❖ تعزيز الوعي الذاتي: تمكن الشخص من فهم مشاعره وأفكاره بطريقة أكثر وعياً، مما يساعد في اتخاذ قرارات حكيمة.
- ❖ تحسين جودة النوم: تساعد على التخلص من الأفكار السلبية والاسترخاء، مما يساهم في نوم عميق ومريح.
- ❖ تعزيز الصحة الجسدية: وجدت الدراسات أن اليقظة الذهنية تقلل من ضغط الدم، وتحسن الجهاز المناعي، وتخفف من الألم المزمن.
- ❖ تحسين العلاقات الاجتماعية: تعزز مهارات الاستماع والتواصل، مما يجعل العلاقات أكثر انسجاماً وتفاهماً.



### كيف يمكن ممارسة اليقظة الذهنية؟

- ❖ يمكن ممارسة اليقظة الذهنية من خلال عدة تقنيات بسيطة يمكن دمجها في الحياة اليومية، منها:
- ❖ التنفس الواعي: التركيز على عملية التنفس، ملاحظة كل شهيق وزفير دون محاولة تغييره.
- ❖ المشي الواعي: التركيز على حركة القدمين، ملامسة الأرض، والتنفس أثناء المشي.
- ❖ الأكل الواعي: تناول الطعام ببطء مع الانتباه إلى الطعم، الرائحة، والقوام.
- ❖ المسح الجسدي: التركيز على الأحاسيس الجسدية من الرأس إلى القدمين، مما يساعد في الاسترخاء.
- ❖ مراقبة الأفكار دون التفاعل معها: ملاحظة الأفكار كما هي دون الانجراف معها أو إصدار أحكام.



## تطبيقات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية

- ❖ اليقظة الذهنية لا تقتصر على التأمل، بل يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، مثل:
- ❖ أثناء العمل: التركيز على مهمة واحدة بدلاً من تعدد المهام.
- ❖ أثناء القيادة: ملاحظة الطريق دون التفكير في أمور أخرى.
- ❖ أثناء الحديث مع الآخرين: الاستماع بتركيز دون التفكير في الرد.
- ❖ قبل النوم: ممارسة التنفس العميق والاسترخاء الذهني.

## اليقظة الذهنية والعلاج النفسي

أصبحت اليقظة الذهنية جزءاً من العديد من البرامج العلاجية، مثل العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) وعلاج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، حيث تستخدم في علاج القلق، الاكتئاب، واضطرابات الأكل.

اليقظة الذهنية هي أكثر من مجرد تقنية، إنها أسلوب حياة يساعد على العيش بوعي وسلام داخلي. من خلال ممارستها بانتظام، يمكن تحقيق توازن نفسي وجسدي، مما ينعكس إيجابياً على مختلف جوانب الحياة. في عالم مليء بالتوترات، اليقظة الذهنية تمنحنا فرصة للراحة والهدوء والاستمتاع بالحاضر.





## مخدر "GHB جي إتش بي" مخدر الاغتصاب



بقلم: م / ياسين فهمي  
معيد بقسم تمريض  
الصحة النفسية



### مقدمة:

- ❖ مخدر حديث غاية في الخطورة معروف باسم GHB او ما أطلقوا عليه مخدر الاغتصاب وهو السبب الرئيسي في بعض الجرائم خلال الشهور الاخيرة.
- ❖ جاما هيدروكسي بوتيرات ((Gamma-Hydroxybutyrate)) : هي مادة كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الدماغ، وتتواجد أيضاً في أجزاء أخرى في الجسم، ويمكن تصنيعها في المختبرات.
- ❖ تتمثل وظيفة جاما هيدروكسي بوتيرات الموجودة بشكل طبيعي في الجسم في تثبيط نشاط الدماغ خلال النوم؛ حيث أنها تؤثر في مجموعة من مسارات الأعصاب المتصلة في الدماغ والتي تتضمن تنشيط نظام تسكين الألم (نظام المسكنات الأفيونية)، وكذلك رفع مستوى هرمون النمو .
- ❖ هو مثبط للجهاز العصبي المركزي (CNS) ويُصنف من العقاقير النفسية.
- ❖ حمض جاما هيدروكسي بيوتيريك هو الاسم العلمي للدواء الصوديوم أوكسيبات. والذي تمت الموافقة عليه من قِبَل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) كدواء يُصرف بوصفة طبية. يُستخدم كعلاج لتحسين النعاس المفرط أثناء النهار وضعف العضلات المرتبط بمرض النوم



القهري، وهو اضطراب يتميز بالإرهاق المفاجئ وغير المبرر أو السقوط المفاجئ في النوم خلال النهار.

- ❖ ربما فعال في اضطراب تعاطي الكحول . يبدو أن تناول GHB عن طريق الوريد يقلل من أعراض انسحاب الكحول لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تعاطي الكحول.
- ❖ يتوفر GHB كدواء عديم الرائحة وعديم اللون يتم دمجه مع الكحول من غير أن يلاحظ المتعاطي أي تغيير في الطعم أو الرائحة.
- ❖ يسبب فقدان الذاكرة (عدم تذكر الأحداث تأثير المادة) – وذلك الذي يجعل الضحايا عرضة للاعتداء الجنسي و أعمال إجرامية أخرى.
- ❖ ويتم تعاطيه عن طريق الفم وغالبًا ما يتم دمجه مع الكحول، ويتم إنتاج كميات كبيرة من GHB الموجود في الشوارع أو عبر الإنترنت في مختبرات غير قانونية.
- ❖ ويتم غش GHB بملوثات غير معروفة من الممكن أن تؤدي إلى تفاقم سميته.
- ❖ يتم إستخراج خمسة بالمائة فقط من الدواء عن طريق الكلى. ومن الممكن أن يكون من الصعب اكتشاف GHB في البول بعد 24 ساعة من التعاطي.
- ❖ تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن عملية التمثيل الغذائي هي المسار الرئيسي للتخلص من أوكسيبات الصوديوم، مما ينتج ثاني أكسيد الكربون والماء.

### كيف يبدو شكله؟

- ✓ عادةً ما يتم بيع GHB في صورة سائل أو مسحوق أبيض يُذاب في سائل مثل الماء أو العصير أو الكحول.
- ✓ يتم تعبئة GHB المُذاب في سائل في زجاجات صغيرة أو زجاجات مياه صغيرة.
- ✓ في صورته السائلة، يكون GHB شفافًا، عديم اللون، وله طعم مالح قليلًا.

### كيف يتم إساءة استخدامه؟

- ✓ يُساء استخدام GHB ونظائره للحصول على تأثيراته المبهجة والمهدئة، بالإضافة إلى اعتقاد البعض بأنها تساعد في بناء العضلات وتقليل الوزن.
- ✓ كما تُساء استخدام هذه المواد لقدرتها على زيادة الرغبة الجنسية، وتعزيز القابلية للإيحاء، وجعل الأفراد أكثر خضوعًا، بالإضافة إلى تسببها في فقدان الذاكرة (عدم القدرة على تذكر الأحداث التي وقعت أثناء تأثير المادة). هذه الخصائص تجعل الضحايا عرضة للاعتداء الجنسي وأعمال إجرامية أخرى.



✓ أصبحت إساءة استخدام GHB شائعة بين المراهقين والشباب في نوادي الرقص في التسعينيات، واكتسبت سمعة سيئة كعقار يُستخدم في جرائم الاغتصاب المرتبطة بالمواعدة (Date Rape Drug). يتم تناوله بمفرده أو مع مواد أخرى مثل:

1. الكحول (في المقام الأول)
2. المهدئات الأخرى
3. المنشطات
4. المهلوسات
5. الماريجوانا

### ما هو تأثيره على العقل؟

يوجد GHB بشكل طبيعي بكميات صغيرة جداً في الجهاز العصبي المركزي. يؤدي استخدام GHB إلى تأثيرات مهدئة للجهاز العصبي المركزي (CNS)، وتشمل:

1. النشوة.
2. النعاس.
3. تقليل القلق.
4. التشوش.
5. ضعف الذاكرة.
6. يمكن أن يُسبب GHB أيضاً هلوسات بصرية، وسلوكاً مثيراً وعدوانياً بشكل متناقض.
7. يزيد GHB بشكل كبير من تأثيرات الكحول والمهدئات الأخرى على الجهاز العصبي المركزي.

### ما هو تأثيره على الجسم؟

- ❖ يبدأ تأثير GHB في غضون 15 إلى 30 دقيقة، وتستمر تأثيراته لمدة 3 إلى 6 ساعات.
- ❖ الجرعات المنخفضة من GHB قد تسبب الغثيان.
- ❖ أما الجرعات العالية فتؤدي إلى التسمم الذي يمكن أن يسبب:

1. فقدان الوعي.
2. نوبات صرع.
3. بطء شديد في معدل ضربات القلب والتنفس.



4. انخفاض درجة حرارة الجسم.
5. التقيؤ.
6. الغيبوبة.
7. الوفاة.

### الإدمان والانسحاب

الاستخدام المنتظم لـ GHB يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، مع أعراض انسحاب تشمل:

- ❖ الأرق.
- ❖ القلق.
- ❖ الرعاش.
- ❖ زيادة معدلات ضربات القلب وضغط الدم.
- ❖ أفكار ذهانية عرضية.
- ❖ حاليًا، لا يوجد ترياق للتسمم بـ GHB.

### علاج إدمان مخدر GHB

إدمان مخدر جي إتش بي، هو حالة معقدة تتطلب برنامج علاج شامل للتغلب عليها. تتكون البرامج الفعالة داخل مستشفى من ثلاث مراحل:

#### 1. إزالة السموم:

إزالة سموم مخدر "جي إتش بي"، هي المرحلة الأولى من العلاج هي إزالة السموم والتي تنطوي على إزالة GHB من جسمك وتساعدك على التحرر من الاعتماد الجسدي.

يمكن أن تكون هذه عملية صعبة وغير مريحة لأنها يمكن أن تسبب أعراض انسحاب GHB والتي يمكن أن تشمل:

- ❖ القلق.
- ❖ الاكتئاب.
- ❖ الأرق.
- ❖ ضعف العضلات.
- ❖ الغثيان والقيء.
- ❖ الدوخة.





- ❖ التعرق.
- ❖ التشنجات.
- ❖ أفكار انتحارية حادة.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم.

تختلف شدة ومدة أعراض الانسحاب من مخدر GHB من شخص لآخر اعتمادًا على عوامل مثل: مدى إساءة استخدام المخدر، ومدة استخدامك له، ولكن عادة ما تصل الأعراض إلى ذروتها بعد يومين إلى ثلاثة أيام وتبدأ في التحسن بعد أسبوع أو أسبوعين.

## 2. -العلاج النفسي:

المرحلة التالية من العلاج هي إعادة التأهيل والعلاج النفسي، والتي تساعدك على فهم إدمان مخدر GHB وتطوير المهارات التي تحتاجها للبقاء متعافي على المدى الطويل.

تتضمن برامج إعادة التأهيل لدينا عددًا من العلاجات الشاملة القائمة على الأدلة بما في ذلك:

- ❖ العلاج السلوكي المعرفي.(CBT)
- ❖ العلاج السلوكي الجدلي.(DBT)
- ❖ العلاج الجماعي.
- ❖ الاستشارة الفردية للإدمان.
- ❖ المقابلة التحفيزية.
- ❖ الوقاية من الانتكاس.
- ❖ العلاج الأسري.
- ❖ اليوجا.
- ❖ العلاج بالفن.

## 3. الرعاية اللاحقة:

الرعاية اللاحقة عندما تكمل علاج إدمان مخدر GHB ، ستغادر المصححة , خدمة رعاية شاملة تتضمن جلسات علاج جماعي أسبوعية لمدة عام لتوفير الدعم المستمر بين الأقران والتأكد من عدم تركك بمفردك مرة أخرى، ولضمان عدم الانتكاس..



لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



<https://www.facebook.com/HawwivahMagazine?mihextid=LQOJ4d>