



رئيس التحرير و عميد الكلية

أ.د / نادية محمد طه

نائب رئيس التحرير

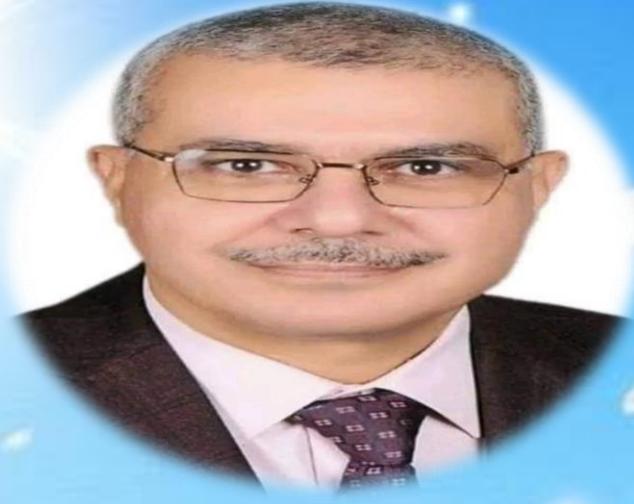
أ.م.د/ حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة

د/ نهي السيد رضوان

العدد السابع و الأربعون

٢٠٢٤



أ.د/ خالد علي الدرندي
رئيس جامعة الزقازيق

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى
الأنشطة الطلابية أ.د/ خالد علي الدرندي
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



أ.د/ حنان عمارة
أستاذة 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
١	برنامج الإسعاف الأولي للصحة العقلية (MHFA)	أ.م.د/ زينب البراموني
٢	السموم النفسية: كيف تدمر الشخصيات المتلاعب حياةك دون أن تدرك"	أ.م.د/ نشوة حسين
٣	حُلم بالي	أ.م.د/ نورا غنيم
٤	الاكتئاب	م. ياسين فهمي



برنامج الإسعاف الأولي للصحة العقلية (MHFA)



بقلم: أ.م.د/ زينب البراموني

استاذ مساعد تمرريض
الباطني والجراحي



برنامج الإسعاف الأولي للصحة العقلية (MHFA) هو برنامج تدريبي مصمم لتعليم الأفراد كيفية التعرف على علامات التحديات الصحية العقلية أو الأزمات، وتقديم المساعدة الأولية، وتوجيه الشخص نحو الدعم المهني المناسب. بشكل مشابه للتدريب الأولي التقليدي للحالات الطبية الطارئة، يهدف MHFA إلى تزويد الأشخاص بالمعرفة والمهارات اللازمة لتقديم المساعدة الفورية لأولئك الذين يعانون من مشاكل صحية عقلية.

يغطي التدريب عادة مجموعة من المواضيع، بما في ذلك الاضطرابات الصحية العقلية الشائعة مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الاستخدام الضار للمواد والجنون. يتعلم المشاركون كيفية التعامل مع شخص في حالة من الضيق، والاستماع بدون تحكيم، وتقييم خطورة الوضع، وتقديم الدعم المناسب حتى يتم الوصول إلى المساعدة المهنية.



غالبًا ما يتم تصميم برامج MHFA لفئات سكانية محددة، مثل البالغين والشباب والقدامى المحاربين أو أفراد مهن معينة مثل التربويين والعاملين في مجال الرعاية الصحية أو ضباط إنفاذ القانون. الهدف هو زيادة الوعي بالصحة العقلية وتقليل الوصمة المحيطة بالأمراض العقلية، مع تعزيز بيئة داعمة حيث يشعر الأفراد بالراحة في طلب المساعدة عند الحاجة.

بشكل عام، يعد الإسعاف الأولي للصحة العقلية أداة قيمة في تعزيز العافية العقلية، وتعزيز المرونة المجتمعية، وتقليل عبء المشاكل الصحية العقلية من خلال تمكين الأفراد من الاستجابة بفعالية للأزمات الصحية العقلية.

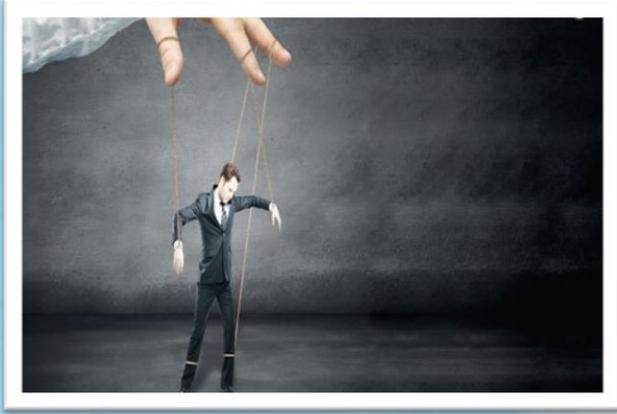


السموم النفسية: كيف تدمر الشخصيات المتلاعب حيايتك دون أن تدرك"



بقلم: أ.م.د/ نشوه حسين

استاذ مساعد ترميض
الصحة النفسية



الشخصيات السامة والمتلاعب تشير إلى الأفراد الذين يستخدمون أساليب غير صحية أو غير أخلاقية في تفاعلاتهم مع الآخرين بهدف السيطرة عليهم أو استغلالهم. هؤلاء الأشخاص قد يظهرون في العمل، العلاقات العاطفية، أو حتى داخل الأسرة، ويمكن أن يتركوا آثاراً سلبية على الصحة النفسية والعاطفية لمن يتعاملون معهم.

سمات الشخصيات السامة والمتلاعب:

- ❖ **التحكم والسيطرة:** الشخص المتلاعب يحاول دائماً فرض سيطرته على الآخرين بطرق مباشرة أو غير مباشرة. قد يستخدم التهديدات أو الشعور بالذنب لجعل الشخص الآخر يتصرف وفقاً لما يريد.
- ❖ **التقليل من قيمة الآخرين:** عادة ما يحط من شأن الآخرين أو يقلل من إنجازاتهم لتعزيز إحساسه بالقوة والسيطرة.



❖ **اللوم المستمر:** هؤلاء الأشخاص يلقون باللوم على الآخرين في كل شيء، حتى في الأمور التي تقع تحت مسؤوليتهم. الهدف هو دفع الآخرين للشعور بالذنب والاعتذار حتى لو لم يرتكبوا أي خطأ.

❖ **الازدواجية:** يظهر الشخص المتلاعب وجهين مختلفين. يمكن أن يكون لطيفًا وجذابًا في لحظة، ثم يتحول إلى قاسي ومتطلب في اللحظة التالية، مما يجعل الشخص الآخر في حالة عدم استقرار عاطفي.

❖ **الانغماس في دور الضحية:** الشخص السام والمتلاعب قد يظهر نفسه كضحية دائمًا ليحصل على تعاطف الآخرين، بينما في الواقع هو المتسبب في المشاكل.

❖ **التلاعب بالعواطف:** يستخدمون العواطف لجعل الآخرين يشعرون بالذنب أو الحرج، وقد يلجأون إلى التهديد أو الابتزاز العاطفي لتحقيق أهدافهم.

❖ **العزلة:** في بعض الحالات، يحاولون عزل الشخص الآخر عن أصدقائه وعائلته بهدف زيادة التحكم فيه.

كيفية التعامل مع الشخصيات السامة والمتلاعبية:

❖ **وضع الحدود:** من المهم وضع حدود واضحة وصارمة عند التعامل مع هؤلاء الأشخاص لتجنب التأثير بتصرفاتهم.

❖ **عدم الاستسلام للتلاعب:** تجنب الانخراط في ألعابهم النفسية أو العاطفية، ولا تسمح لهم بجعلك تشعر بالذنب أو المسؤولية عن أفعالهم.

❖ **الحفاظ على مسافة آمنة:** في بعض الأحيان يكون من الضروري الابتعاد عن هؤلاء الأشخاص أو قطع العلاقات معهم إذا كانت تؤثر سلبًا على صحتك النفسية.

❖ **الاعتماد على الدعم الخارجي:** استشارة الأصدقاء أو العائلة أو حتى متخصص في الصحة النفسية للحصول على نصائح حول كيفية التعامل معهم.



حلم بالي



بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تمريض النساء
و الولادة



لا تركض في الدُجي سعياً وراء حلم بالي

قد يسعى إليك حلما كنت بشأنه لأتبالِي

ويلاحق أيامك ما لم يكن في الحسابان

ويهبك شُعاعاً من الأمل في أحلك الليالي

وقلّبك الذي بات يوماً ما بالطموح مُعلقا

تملّكهُ اليأس بلا جدوي ولم يُدرك الأعالِي

وعيناك التي اتسعت حدقتها أملا في الغد

بكت من غم أصابك في الأيام الخوالي



بينما انفلت زمام حلمك في عز الكري
توافد آخر يزف بساعده بشري والوعد غالي
فجمعت شتات امرك وأبيت تهلكة الردي
ووشب الحماس في ألبك الشاعر مُجدداً
فمضيت قُدمًا في السعي دأباً يُراود الانشغال
وصرت على خُطي السبيل واثقاً تُتابر
فوصلت الي ما ظننت أنه مستحيلأً صعب المنال



الاكتئاب



بقلم: م/ ياسين فهمي

**معيد بقسم تريض الصحة
النفسية**

الاكتئاب: هو مرض طبي شائع وخطير يؤثر سلبيًا على شعورك وطريقة تفكيرك وكيفية تصرفك. لحسن الحظ، يمكن علاجها أيضًا. يتسبب الاكتئاب في الشعور بالحزن و / أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل. يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية ويمكن أن يقلل من قدرتك على العمل في المنزل.

أعراض الاكتئاب:

يمكن أن تختلف أعراض الاكتئاب من خفيفة إلى شديدة ويمكن أن تشمل:

- الشعور بالحزن أو الاكتئاب.
- فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة التي كانت تتمتع بها من قبل.



- تغيرات في الشهية - فقدان الوزن أو اكتسابه لا علاقة له باتباع نظام غذائي.
- صعوبة النوم أو النوم لفترات طويلة.
- فقدان الطاقة أو زيادة التعب.
- زيادة في النشاط البدني غير المقصود (على سبيل المثال ، عدم القدرة على الجلوس بلا حراك ، أو السلام ،) أو تباطؤ الحركات أو الكلام (يجب أن تكون هذه الأفعال شديدة بما يكفي بحيث يمكن ملاحظتها من قبل الآخرين).
- الشعور بعدم القيمة أو بالذنب.
- صعوبة في التفكير أو التركيز أو اتخاذ القرارات.
- خواطر الموت أو الانتحار.

يجب أن تستمر الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل ويجب أن تمثل تغييرًا في مستوى الأداء السابق لتشخيص الاكتئاب.

أيضًا ، يمكن أن تحاكي الحالات الطبية (على سبيل المثال ، مشاكل الغدة الدرقية أو ورم المخ أو نقص الفيتامينات) أعراض الاكتئاب ، لذلك من المهم استبعاد الأسباب الطبية العامة.

يمكن أن يحدث الاكتئاب في أي وقت ، ولكن في المتوسط ، يظهر لأول مرة خلال فترة المراهقة المتأخرة حتى منتصف العشرينات. النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالاكتئاب.. هناك درجة عالية من التوريث (حوالي ٤٠٪) عندما يعاني الأقارب من الدرجة الأولى (الأباء / الأطفال / الأشقاء) من الاكتئاب.



عوامل الخطورة:

يمكن أن يؤثر الاكتئاب على أي شخص - حتى الشخص الذي يبدو أنه يعيش في ظروف مثالية نسبيًا.

يمكن أن تلعب عدة عوامل دورًا في الإصابة بالاكتئاب:

- **الكيمياء الحيوية:** قد تساهم الاختلافات في بعض المواد الكيميائية في الدماغ في ظهور أعراض الاكتئاب.
- **علم الوراثة:** يمكن أن ينتشر الاكتئاب في العائلات. على سبيل المثال ، إذا كان أحد التوأمين المتطابق مصابًا بالاكتئاب ، فإن الآخر لديه فرصة ٧٠٪ للإصابة بالمرض في وقت ما من الحياة.
- **الشخصية:** يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات ، والذين يغمرهم التوتر بسهولة ، أو المتشائمون بشكل عام هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.
- **العوامل البيئية:** قد يؤدي التعرض المستمر للعنف أو الإهمال أو سوء المعاملة أو الفقر إلى جعل بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

العلاج:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية قابلية للعلاج. ما بين ٨٠٪ و ٩٠٪ من المصابين بالاكتئاب يستجيبون بشكل جيد للعلاج في نهاية المطاف. يشعر جميع المرضى تقريبًا ببعض الراحة من أعراضهم.

قبل التشخيص أو العلاج ، يجب على أخصائي الصحة إجراء تقييم تشخيصي شامل ، بما في ذلك المقابلة والفحص البدني. في بعض الحالات ، قد يتم إجراء فحص دم للتأكد من أن الاكتئاب ليس بسبب حالة طبية مثل مشكلة الغدة الدرقية أو نقص الفيتامينات. سيحدد التقييم أعراضًا محددة



ويستكشف التاريخ الطبي والعائلي بالإضافة إلى العوامل الثقافية والبيئية بهدف الوصول إلى التشخيص والتخطيط لمسار العمل.

❖ **أدوية مضادة للاكتئاب** مثل باروكستين , الانافرانيل و قد تؤدي مضادات الاكتئاب إلى بعض التحسن خلال الأسبوع أو الأسبوعين الأولين من الاستخدام ، ولكن قد لا تظهر الفوائد الكاملة لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر. إذا شعر المريض بتحسن طفيف أو لم يتحسن بعد عدة أسابيع ، يمكن لطبيبه النفسي تغيير جرعة الدواء أو إضافة أو استبدال مضاد اكتئاب آخر. في بعض الحالات.

يوصي الأطباء النفسيون عادة أن يستمر المرضى في تناول الأدوية لمدة ستة أشهر أو أكثر بعد تحسن الأعراض. يمكن اقتراح علاج المداومة على المدى الطويل لتقليل مخاطر النوبات المستقبلية لبعض الأشخاص المعرضين لخطر كبير.

❖ **يستخدم العلاج النفسي Psychotherapy أو "العلاج بالكلام"** أحياناً بمفرده لعلاج الاكتئاب الخفيف. بالنسبة للاكتئاب المعتدل إلى الشديد ، غالباً ما يستخدم العلاج النفسي جنباً إلى جنب مع الأدوية المضادة للاكتئاب.

وُجد أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعال في علاج الاكتئاب. العلاج المعرفي السلوكي هو شكل من أشكال العلاج يركز على حل المشكلات في الوقت الحاضر. يساعد العلاج السلوكي المعرفي الشخص على التعرف على التفكير المشوه / السلبي بهدف تغيير الأفكار والسلوكيات للاستجابة للتحديات بطريقة أكثر إيجابية. اعتماداً على شدة الاكتئاب ، يمكن أن يستغرق العلاج بضعة أسابيع أو أكثر. في كثير من الحالات ، يمكن إجراء تحسن كبير في ١٠ إلى ١٥ جلسة.



❖ **العلاج بالصدمات الكهربائية [ECT] Electroconvulsive Therapy** هو علاج طبي مخصص بشكل شائع للمرضى الذين يعانون من اكتئاب شديد والذين لم يستجيبوا للـ1 علاجات الأخرى.

يتضمن تحفيزًا كهربائيًا قصيرًا للدماغ بينما يكون المريض تحت التخدير. يتلقى المريض عادةً العلاج بالصدمات الكهربائية مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع ليصبح المجموع من ستة إلى ١٢ علاجًا.

❖ **مساعدة نفسك Self-help**: لتقليل أعراض الاكتئاب، التمارين المنتظمة في خلق شعور إيجابي وتحسين الحالة المزاجية. يمكن أن يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم على أساس منتظم ، وتناول نظام غذائي صحي وتجنب الكحول في تقليل أعراض الاكتئاب.

الوقاية:

لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من الاكتئاب. ومع ذلك ، قد تساعد هذه الاستراتيجيات.

- ✓ اتخذ خطوات للسيطرة على التوتر ، ولزيادة مرونتك وتعزيز ثقتك بنفسك.
- ✓ تواصل مع العائلة والأصدقاء ، خاصة في أوقات الأزمات ، لمساعدتك في التغلب على نوبات الصعوبة.
- ✓ احصل على العلاج في أقرب علامة على وجود مشكلة للمساعدة في منع الاكتئاب من التدهور.
- ✓ ضع في اعتبارك الحصول على علاج محافظ طويل الأمد للمساعدة في منع انتكاس الأعراض.



لديك ما يستحق القراءه.. ولدينا ما يستحق التوثيق



https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=LQ_QJ4d