الضغوط النفسية

التغيرات التي تحدث للفرد وينظر إليها على أنها سيئة، فهي علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يُقَدِّر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته، وتهدد سلامته.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

التدريب على مواجهة الضغوط

01

سجل الضغوط اللي تعرضتلها: اكتب نوعية المهام او المواقف اللي بتسببلك ضغط ده هيساعدك تعرف مصدر الضغوط جيلك منين

02

السماح بالتعبير الحسي بوسائل كلامية من التحدث والكتابة وبوسائل غير كلامية بالتعبير الإبداعي (باللون، بالحركة وبالأصوات فهو يسهم في التقليل من إحساس الضغط والضائقة

03

الدعم الاجتماعي: قدرتك على الانخراط وسط ناس تقبلك وتسمعك مهم وهيساعدك على اكتساب الثقة في اوقات الصعبة وانك قادر تخرج من الموقف بشكل افضل

04

الحل غير الاعتيادي للمشاكل هو تخيل، فهو يسهم في التخفيف من حالات الضيق المتواصلة، كتخيل الموقف بشكل فكاهي

تذكر انه من الممكن انك تواجه عقبات او نكسات في حياتك، ودي امور متوقعة وطبيعية، لكن متسمحش انها تعطلك او تعوق حياتك.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel