الصدمة النفسية

هي حالة بيدخل فيها الشخص نتيجة أنه اتعرض لاحداث مؤلمة وقاسية على النفس زي الحروب، او الاعتداء الجسدي او فقدان عزيز، او الاصابة بأمراض خطيرة، وغيرها من الأمور اللي بتسبب حزن وألم سواء بشكل نفسي او جسدي، واللي بتاثر في قدرة الشخص على ممارسة أنشطته اليومية

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

كيفية التعامل مع الصدمات

خطوة ٠١

شارك مع حد مر بنفس التجربة، ده هيخفف من الصدمة عليك انك مش لوحدك اللي حصلك كدة

خطوة ٠٢

متخجلش في طلب المساعدة من حد من اصحابك او عيتلك او حتى متخصص واتكلم عن اللي تعبك

خطوة ٠٣

عبر عن مشاعرك وده هيساعدك انك تقدر تنفس عن انفعالاتك اللي جواك

خطوة ٠٤

ادي لنفسك فرصة فالتعامل مع الازمة وفهمك لمشاعرك بيحتاج فترة، خذ فرصتك في الحزن متستعجلش

خطوة ٠٥

مارس الرياضة زي اليوغا او الرسم او الموسيقي

خطوة ٠٦

مهم تلاقي شخص مناسب يدعمك سواء من المقربين او الاصدقاء يفضل معاك طول رحلة مواجهة المك

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel