



تقرير عن ما تم إنجازه بالوحدة خلال العام الجامعي 2023-2024

تم عقد العديد من ورش العمل والتي قام بها مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بالكلية وكانت الفئة المستهدفة هي الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى وكانت على النحو التالى:

1- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **التغلب على الغضب والعدوانية والعنف** " و قد حضرت فيها د/ انعام السيد وذلك يوم الاثنين 9 أكتوبر 2023 م وقد تم حضور طلاب الفرقة الرابعة بعد التدريب العملى.

2- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **تقنيات التغلب على الضغوط والأزمات النفسية**" و قد حضرت فيها د/ مروة زويل وذلك يوم الاحد 29 أكتوبر 2023 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

3- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **فن الحوار والتعامل مع الآخرين** " و قد حضرت فيها أ.م.د/ إسلام جادو وذلك يوم الأحد 19 نوفمبر 2023 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

4- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **الثقة بالنفس والرضا بالذات** " و قد حضرت فيها أ.د / زبيدة الشريف وذلك يوم الثلاثاء 28 نوفمبر 2023م وقد تم حضور طلاب الفرقة الرابعة و أعضاء التدريس وبعض من الهيئة المعاونة من أقسام الكلية المختلفة.

5- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **إدارة الوقت وتنظيمه** " و قد حضرت فيها د/ صارة عبدالله وذلك يوم الأحد 3 ديسمبر 2023 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

6- تم عقد ندوة تحت عنوان: " التدريب على توكيد الذات واتخاذ القرار " و قد حضرت فيها أ.د/ أمل صبرة وذلك يوم الأحد 31 مارس 2024 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية وبعض الطلاب من الفرقة الاولى.

7- تم عقد ندوة تحت عنوان: " مهارات التواصل والتعامل مع الاخرين " و قد حضرت فيها أ.د/ مرفت شلبى وذلك يوم الثلاثاء 23 إبريل 2024 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

8- تم عقد ندوة تحت عنوان: " كيفية التغلب على الازمات النفسية " و قد حضرت فيها أ.م.د/ سوزان عبدالمنعم وذلك يوم الأحد 28 إبريل 2024 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

9- تم عقد ندوة تحت عنوان: " التعامل مع الضغوط النفسية اليومية " و قد حضرت فيها أ.م.د/ إسلام جادو وذلك يوم الأحد 28 إبريل 2024 م وقد حضر بعض طلاب الفرقة الرابعة بعد إنقضاء فترة التدريب العملى فى مقرر تمريض الصحة النفسية والعقلية.

وقد تم متابعة بعض طلاب من الفرق المختلفة من الكلية لتقديم إرشاد نفسى لهم وهم كالاتى:

1- طالب من الفرقة الثانية فى شهر أكتوبر 2023 كان يعانى من:

وظهور بعض الاعراض عليه مثل:

طالب من الفرقة الثانية فى شهر أكتوبر 2023 كان يعانى من:

الاعراض

- الإحساس بالعصبية والكآبة.
- الإحساس بانعدام الأمل.
- اضطرابات في النوم.
- صعوبات في التركيز.
- صعوبات في اتخاذ القرارات.
- قلق وضجر.
- إحساس بالتعب أو الوهن.
- إحساس بقلّة القيمة و الضغوط النفسية.
- أفكار انتحارية أو محاولات للانتحار
- صداع مستمر .

الدعم والارشاد النفسى:

قد قامت الدكتورة زبيدة الشريف الاستاذ بقسم تريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى له بالتحدث معه واقناعه بقدرته على التأقلم وتخطى صعوبات الحياة لديه بالآتى:

- الابتعاد عن السلبية والتفكير بطريقة إيجابية
- النظر إلى ما حققت من اهداف
- الاهتمام بالعبادات والصلوات
- التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف فى شخصيته
- وضع الأهداف بالأولوية
- التحدث مع النفس بإيجابية.
- الاهتمام بالنفس والدروس العملية فى الكلية
- تعزيز الثقة بالذات
- البعد عن المشاعر السلبية
- اكسابه الطمأنينة
- مساعدته على الحديث باستفاضة عن كل ما يقلقه بدون اي نقض او حكم
- إرساله للطبيب واستشاره الطبيب.

2- طالب من الفرقة الرابعة فى شهر نوفمبر 2023 كان يعانى من:

- ضغوط نفسية
- عدم التأقلم مع مشاكله مع العائلة
- العزلة الإجتماعية عن أهله

وظهور بعض الاعراض عليه مثل:

- الإحساس بالوحدة وعدم الأصدقاء
- تجنب التعامل مع أخواته
- الإحساس بانعدام الأمل
- اضطرابات فى النوم.
- صعوبات فى التركيز.
- صعوبات فى اتخاذ القرارات.

الدعم والارشاد النفسى:

- قد قامت الدكتورة زبيدة الشريف الاستاذ بقسم تريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى له بالتحدث معه واقناعه بقدرته على التأقلم وتخطى صعوبات الحياة لديه بالآتى:

- الإبتعاد عن الروح والمشاعر السلبية
- النظر إلى ما حقق من أهداف
- الإهتمام بالعبادات والصلاة والتقرب من الله

- كيفية التواصل مع أهله وأخوه وبر الوالدين
- أهمية التعامل مع زملائه وتكوين صحبة طيبة معهم
- تعزيز ثقته بنفسه
- تعزيز قدرته على التأقلم مع هذه المشاكل
- أهمية التواصل ومراعاة مشاعر أهله

3-طالب من المستوى الثانى تخصصى فى شهر نوفمبر 2023 كان يعانى من:

- حالة إكتئاب شديدة
- عدم التركيز فى محاضراته

الدعم والارشاد النفسى:

- قد قامت الدكتورة مرفت شلبي الاستاذ بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى له بالتحدث معه واقناعه بقدرته على التأقلم وتخيط صعوبات الحياة لديه بالآتى:

- النظر إلى ما حقق من أهداف
- الإهتمام بالعبادات والصلاة والتقرب من الله
- أهمية التواصل ومراعاة مشاعر أهله
- تعزيز ثقته بنفسه
- تعزيز قدرته على التأقلم مع هذه المشاكل
- تم توجيه الطالب وإحالته للطبيب النفسى

4-طالب من الفرقة الرابعة فى شهر نوفمبر 2023 كان يعانى من:

يعانى من تلعثم فى الكلام وقد اشتكى الطالب من صعوبته فى نطق الكلمات والعبارات وصعوبة فى الانتقال من الكلمة للكلمة التى تليها مما يتسبب فى القلق من الكلام ويؤثر على التواصل الفعال بين زملائه بالكلية او مع اعضاء هيئة التدريس وايضا فى التفاعلات الاجتماعية مما ادى الي ضعف ثقته بذاته وشعوره بالاكتئاب وفي نهاية الجلسة اشتكى الطالب من تأثير هذه المشكلة على الدرجات والتقييم المبني على الامتحانات الشفوية .

- التلعثم فى الكلام
- صعوبة التواصل مع الاخرين
- القلق الزائد
- ضعف ثقته بنفسه
- الشعور بالحزن والاكتئاب

الدعم والارشاد النفسى:

- قد قامت الدكتورة أنغام السيد المدرس بقسم ترميض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى له بالتحدث معه واقناعه بقدرته على التأقلم وتخيط صعوبات الحياة لديه بالآتى:

- الاستماع الجيد للطالب في عرض مشكلته واعطاؤه الوقت الكافي لانهاء كلامه.
- والتكيز علي جوانب القوه في شخصيته ومحاولة زيادة وعي الطالب بذاته وشخصيته.
- ارشاد الطالب لطرق التخفيف من التوتر والقلق مع ارشاده التحدث بهدوء حتي لو كلمتين.
- ارشاد الطالب الي عدم لومه لنفسه ان اخطأ او تلثم بالحديث وانه اذا حدث فانه امر عادي وان يكمل الحديث بهدوء لان الانسان الراقى سيفهمك وسيعطيك فرصة وقت لاستكمال حديثك.
- واخيرا تم التحدث مع الطالب علي اهمية العلاج الدوائي في حاله عدم قدرته علي السيطرة علي القلق والتوتر الزائد وهذا من خلال الرجوع للطبيب النفسى لوصف علاج دوائى نفسى له.

مدير الوحدة

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ زبيدة الشريف

أ.د/ أم إبراهيم على الساعى