



تقرير عن ما تم إنجازه بالوحدة خلال العام الجامعي 2025-2026

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 النفسي وكانت على النحو التالي:

1- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **الثقة بالنفس والرضا بالذات** " و قد حاضرت فيها أ.د/ زبيدة الشريف وذلك يوم يوم الثلاثاء الموافق 4 نوفمبر 2025 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة داخلي وقد تم حضور أحد أعضاء التدريس و4 من الهيئة المعاونة من أقسام الكلية المختلفة و40 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسي.

2- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **كيفية التغلب علي الضغوط اليومية** " يوم الاثنين الموافق 10 نوفمبر 2025 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة داخلي وقد حضر 35 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسي وقامت بإعطاء الندوة : ا.م. د/ إسلام جادو - أستاذ مساعد التمريض النفسي والصحة النفسية

3- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **التخلص من القلق وعدم التركيز**" يوم الاثنين الموافق 24 نوفمبر 2025 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة داخلي وقد حضر 44 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسي وقامت بإعطاء الندوة : د/ سوزى رجب - مدرس التمريض النفسي والصحة النفسية.

4- تم عقد ندوة تحت عنوان: " **كيفية التغلب علي التوتر والضغوط أثناء الإمتحانات** " يوم الثلاثاء الموافق 9 ديسمبر 2025 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة داخلي وقد حضر 40 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسي وقامت بإعطاء الندوة : د/ أنغام السيد توفيق مدرس التمريض النفسي والصحة النفسية.

5- تم عقد ندوة تحت عنوان: "كيفية التغلب على بعض الازمات النفسية" يوم الاثنين 12 يناير 2026 م الساعة 11 صباحا بقاعة د/ فؤادة داخلي وقد حضر 80 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى وقامت بإعطاء الندوة : أ.م.د/ فريدة عثمان أستاذ مساعد التمريض النفسى والصحة النفسية.

6- تم عقد ندوة تحت عنوان: " اتخاذ القرار وتوكيد الذات " يوم الاثنين الموافق 9 مارس 2026 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة الخارجية وقد حضر 36 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى وقامت بإعطاء الندوة : د/ سلوان محمود ابراهيم مدرس التمريض النفسى والصحة النفسية.

7- تم عقد ندوة تحت عنوان: " كيفية إدارة الوقت وتنظيمه " يوم الاثنين الموافق 30 مارس 2026 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة الخارجية وقد حضر 61 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى وقامت بإعطاء الندوة : أ.د/ أمل صبرة أستاذ التمريض النفسى والصحة النفسية.

8- تم عقد ندوة تحت عنوان: " مهارات التواصل والحوار مع الآخرين " يوم الثلاثاء الموافق 7 إبريل 2026 م الساعة 11 ظهرا بقاعة د/ فؤادة الخارجية وقد حضر 45 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى وقامت بإعطاء الندوة : أ.د/ شيرين ابواليزيد أستاذ التمريض النفسى والصحة النفسية.

9- تم عقد ندوة تحت عنوان: " القدرة على حل المشكلات " يوم الاثنين 20 إبريل 2026 م الساعة 11 صباحا بقاعة دكتورة فؤادة داخلي وقد حضر 45 من الطلاب والمستفيدين من الإرشاد النفسى و قامت بإعطاء الندوة : أ.م.د/ سوزان عبدالمنعم أستاذ مساعد التمريض النفسى والصحة النفسية.

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

1- طالبة من الفرقة الرابعة فى شهر نوفمبر 2025 كانت تعاني من:

خلال فترة التدريب العملي بالمستشفى في قسم النفسى. قد تم ملاحظة معاناة الطالبة من أعراض تتوافق مع الرهاب الاجتماعى، مما أثر على مستوى تفاعلها مع المرضى وزملائها.

وظهور بعض الاعراض عليها مثل:

1. قلق شديد عند التحدث امام الآخرين
2. تجنب المشاركة مع زملائها في اي انشطه
3. الصوت غير المسموع وعدم التواصل البصري

4. تجنب التعامل مع المريض

الارشاد النفسي:

- وقد قامت الدكتورة / شيماء فتحي المدرس والدكتورة / فائزة سلامة المدرس المساعد بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسي لها بالتحدث معها واقناعها بقدرتها على التأقلم وتخطى صعوبات الحياة لديها بالاتي:
- تم استخدام الإرشاد الفردي، وتطبيق أساليب الدعم النفسي مثل:
- تشجيع التعبير عن المشاعر
- التدريب على مهارات التواصل
- التعرض التدريجي للتعامل مع زملائها ومع المريض
- تقديم التعاطف والدعم النفسي.
- توجيهها لطلب المساعدة من اي عضو من اعضاء هيئة التدريس في قسم تمريض الصحة النفسية والعقلية
- تم توجيهها الي رئيس القسم لمعرفة كيفية التقييم اثناء التدريب العملي للمادة
- تم توجيهها الي احد اساتذه الطب النفسي للمتابعة وتلقي العلاج النفسي

2-طالبة من الفرقة الرابعة في شهر مارس 2026 كانت تعاني من:

الطالبة بالمستوى الرابع فصل دراسي ثامن بكلية التمريض تعاني الطالبة من قلق وتوتر شديد جدا .

وظهور بعض الاعراض عليها مثل:

الشكوي:-

- قلق شديد عند التحدث: قلق وتوتر شديد جدا بشأن الدراسة وذلك لتدهور حالتها الصحية اثناء حملها وتم حجزها بالمستشفى لتلقى الرعاية.
- تجنب المشاركة مع زملائها في اي انشطه لتدهور حالتها الصحية
- خوف شديد من الرسوب في المادة

الارشاد النفسي:

- قد قامت الدكتورة هبة عبد العزيز حواس المعيدة بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسي لها بالتحدث معها تلفونيا لوجود الطالبة بالمشفى بالاتي:
- الاستماع الجيد للطالب في عرض مشكلته واعطاؤه الوقت الكافي لانهاء كلامها.

- والتركيز علي الاستعانة بالله والدعاء بالتعافى والشفاء العاجل باذن الله .
- ارشاد الطالبة لطرق التخفيف من التوتر والقلق وذلك عن طريق مشاركة مشاعرهما مع العائلة والاصدقاء المقربين.
- وتناول وجبات غذائية متوازنة
- النوم لساعات كافية
- ممارسة بعض الانشطة والخروج الى اماكن مفتوحة ان امكن حسب حالاتها الصحية
- عدم المحاولة فى فعل كل شى وتحديد الاولويات
- عدم تحمل اكثر من ما يمكنك التعامل معه –
- تسمح لنفسك بالراحة واخذ وقتاً للاسترخاء، اخذ بضع دقائق كل يوم لإبطاء وتيرة حياتك والتنفس بعمق لتقليل التوتر .
- واخيرا تم التحدث مع الطالب علي اهمية الهدوء النفسى وعدم التفكير الزائد وعد الضغط ع نفسها لاستقرار حالتها الصحية .

3-طالبة من الفرقة الرابعة فى شهر ابريل 2026 كانت تعاني من:

الشكوي:-

تعانى من قلق شديد بشأن الدراسة وذلك لتدهور حالتها لصحية اثناء وجودها بباريا المستشفى

الارشاد النفسى:

قد قامت المعيدة/ سمر جمال محمد شلبي بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى لها بالتحدث معها واقناعها بقدرتها على التأقلم وتخطى صعوبات الحياة لديها بالأتى:

- الاستماع الجيد للطالبه في عرض مشكلتها واعطاؤها الوقت الكافي لانهاء كلامها.
- والتركيز علي جوانب القوه في شخصيتها ومحاولة زيادة وعي الطالبه بذاتها وشخصيتها.
- ارشاد الطالبه لطرق التخفيف من التوتر والقلق مع ارشادها بالتحدث بهدوء حتي لو كلمتين.
- ارشاد الطالبه الي عدم لومه لنفسها ان اخطأ او تلغثم بالحديث وانه اذا حدث فانه امر عادي وان تكمل الحديث بهدوء لان الانسان الراقي سيفهمك وسيعطيك فرصة وقت لاستكمال حديثك.

- واخيرا تم التحدث مع الطالبه علي اهمية العلاج الدوائي في حاله عدم قدرتها علي السيطرة علي القلق والتوتر الزائد وهذا من خلال الرجوع للطبيب النفسي لوصف علاج دوائى نفسى لها.
- تم اعطاء الطالبة ارشاد نفسى لدعمها وطمأنتها وتهئية حالتها النفسية حيث كانت مما ادي الي عدم حضورها الامتحان الشفوي الخاص بالاريا وعدم تسليم شيتات العملي وتم حجزها بالمستشفى وهي الان بالمنزل بعد ان تم اعطاءها اجازة لمدة شهر لتلقى الرعاية وتم هذا الارشاد عن طريق الواتس اب لوجود الطالبة بالمنزل في اجازة مرضيه
- طمئنة الطالبه انه من الممكن اعاده الامتحان مرة اخري وتسليم الشيت ولكن بعد طلب من رئيسه القسم وتسليم ما يثبت بانها مريضه في اجازة مرضيه بالمنزل .
- مساعده الطالبه علي استعادته ثقتها بنفسها
- مساعده الطالبه عن عدم كبت مشاعرهما والتعبير عنها
- مساعده الطالبه علي المذاكره جيدا والاهتمام بصحتها واهميه الراحة ايضا.

4-طالبة من الفرقة الرابعة فى شهر ابريل 2026 كانت تعاني من:

الشكوي:-

تعانى من قلق شديد بشأن عدم قدرتها علي الارتباط باي شخص بسبب مشاكل عائلية بالمنزل وان مامتها من تعول المنزل وعدم اشتراك الوالد في اي شئ.

الارشاد النفسى:

قد قامت المعيدة/ **سمر جمال محمد شلبي** بقسم تمريض الصحة النفسية والعقلية بتقديم الدعم والارشاد النفسى لها بالتحدث معها واقناعها بقدرتها على التأقلم وتخطى صعوبات الحياة لديها بالأتى:

-الاستماع الجيد للطالبه في عرض مشكلتها واعطاؤها الوقت الكافي لانهاء كلامها.

-والتركيز علي جوانب القوه في شخصيتها ومحاولة زيادة وعي الطالبه بذاتها

وشخصيتها.

-ارشاد الطالبه لطرق التخفيف من التوتر والقلق مع ارشادها بالتحدث بهدوء حتي لو كلمتين.

-ارشاد الطالبه الي عدم لومها لنفسها ان اخطأت او تلعنم بالحديث وانه اذا حدث فانه امر عادي وان تكمل الحديث بهدوء لان الانسان الراقى سيفهمك وسيعطيك فرصة وقت لاستكمال حديثك.

-واخيرا تم التحدث مع الطالبه علي اهمية العلاج الدوائي في حاله عدم قدرتها علي السيطرة علي القلق والتوتر الزائد وهذا من خلال الرجوع للطبيب النفسي لوصف علاج دوائى نفسى لها.

-تم اعطاء الطالبة ارشاد نفسى لدعمها وطمأننتها وتهدئة حالتها النفسية حيث كانت وتم الاجتماع مع الطالبه والتحدث معاها علي ان تعطي فرصه لاي شخص مناسب وكيفية التعامل معه لتجنب حدوث هذا مرة اخري .

عميد الكلية

أ.د/ عفاف بصل

مدير الوحدة

أ.د/ زبيدة الشريف