

في اليوم العالمي للصحة النفسية والعقلية ارفع شعار "نمو صحة نفسية جيدة ومستدامة لأطفال العرب".

الثقافة النفسية الخاصة بنقل الاخبار السيئة ولاسيما للأطفال؟



mar-selena@hotmail.com

د. مرسلينا شعبان حسن
التحليل النفسي - سورية

وكل عام والزلاء النفسانيين العرب بخير، والمنتهجين من تخصصاتنا وعملنا بحال افضل وأفضل
بإذن الله ...

قبل الحديث عن الأسلوب الاصح لنقل وإخبار الاخبار السيئة ، أريد الإشارة إلى أسلوب التنشئة
والمناعة النفسية المتحصلة في الزمن السابق للأحداث العصبية ، فمن خلال الخبرة العيادية المتحصلة
عملياً، ومن خلال القراءات النظرية الكثيرة حول هذه المسألة ، يلاحظ ان الدوافع الغريزية المكبوتة
أي الحاجات المقموعة، وطريقة التهديد واللوم وعدم التشجيع، أو افساح المجال للتجريب والتعبير في
مواقف الحياة المختلفة، هي من أكثر الأسباب التي تزيد من وطأة ردة الفعل من جراء السماع بأخبار
سيئة، ان كانت تتصل بنا مباشرة أو أخبار من سوء العام على اشخاص اخرين، او على بلاد تحدث
بها كوارث طبيعية او كوارث بفعل الانسان . ونجد أن هناك مقدرة ضعيفة عند بعض الأشخاص على
التحمل بسبب الانفعالات السلبية التي تستولي عليهم في هذه الحالة فنجد لديهم حالات من ردادات الفعل
الشديدة .. حيث الانسان دائماً يتوقع الأسوء حين سماعه الخبر السيء .

هناك أمرين أساسيين يتصلان بنشر ثقافة التوعية النفسية حول التعامل مع الخبر السيء الذي لا
احد منا محصن التحصين النهائي لذلك، من كون الحياة اليومية المعاصرة بصورة عامة محفوفة
بالمفاجآت، والتغيرات منها الايجابية في مرات كثيرة، ولكن ايضاً يخالها العديد من المفاجآت التي
هي مدعاة للتوتر والقلق والانهيار .

وقد يؤدي خبر سيء ببعض الآثار الصدمية القوية كالوقوع في جلطة قلبية، او غياب وعي او
قرحة معدية اضافة الى اعراض سيكوسوماتية عديدة ،

فهناك مشاكل صحية عديدة قد تحصل من جراء تلقي خبر سيء ، وبذلك تكون المسؤولية التربوية
والنفسية للأشخاص ذوي النضج النفسي والاجتماعي في محيط الطفل او أي شخص آخر معينين
بإخباره خبر السوء، تتمثل في العمل على كيفية ابعاد التأذي المباشر نتيجة إخبار خبرية سيئة ، حيث
قد تكون من نتيجة هذا الخبر اثار تبقى محفورة بالذاكرة على مر الزمن .

و تقليل الأذى المتحصل من جراء الخبر السيء بطريقة صحيحة يعتمد على عاملين أساسيين:

1- كيفية نقل هذا الخبر بطريقة متدرجة متأنية متناسبة مع ردادات الفعل .

كل عام والزلاء
النفسانيين العرب بخير،
والمنتهجين من تخصصاتنا
وعملنا بحال افضل وأفضل
بإذن الله

ان الدوافع الغريزية
المكبوتة أي الحاجات
المقموعة، وطريقة التهديد
واللوم وعدم التشجيع، أو
افساح المجال للتجريب
والتعبير في مواقف الحياة
المختلفة، هي من أكثر
الأسباب التي تزيد من وطأة
ردة الفعل من جراء السماع
بأخبار سيئة

نجد أن هناك مقدرة
ضعيفة عند بعض الأشخاص
على التحمل بسبب الانفعالات
السلبية التي تستولي عليهم
في هذه الحالة فنجد لديهم
حالات من ردادات الفعل
الشديدة

من ردادات الفعل
الشديدة .. حيث الانسان
دائماً يتوقع الأسوء حين
سماعه الخبر السيء

2- الثاني: المعرفة بطريقة تفكير وقدرة الشخص المتلقي على استيعاب الخبر حين سماعه، ومحاولتنا توظيفها بما يخدم هذه الغاية التي نحن بصددنا

فالسدمة النفسية تكون اقل عندما يكون ناقل الخبر شخصا ذكيا فطنا ، وأيضا له مكانة وثقة كبيرتين عند من يتحمل مسؤولية اخبارهم، لأن في ذلك تحسين وسيطرة اكبر في ردة الفعل السلبية عند نقل الخبر السيء ، وذلك بأقل الاضرار الممكنة، من خلال مراعاة مشاعر المتلقي للخبر، وعدم الاكتفاء برمي الخبر وحسب بغير اكرات ، لم قد يتسبب فيه من ضرر ..

ان التدرج في نقل الخبر والابتداء بالتمهيد له، وتقديم الخبر بشكل أقل إيلاماً بداية ثم التقدّم في القول، مع العمل على تهدئة حال المتلقي ليصل الى تلقية كامل الخبر، وهو قادر على حمل عبء هذا الخبر وسطوته بأقل الخسائر .

كما أن احاطة عملية نقل الخبر السيء بأجواء مريحة وجدانية تساعد المتلقي على الهدوء وتخفف من شدة الانفعال المتوقع ،كإشعال شمعة او سماع ترنيلة او آية قرآنية مؤثرة، او ممكن ان يأكل الشخص الذي سوف ينقل الخبر السيء مع الجماعة المعنيين بالخبر، ومن ثم يضعهم بسياق مناسب بكلمات مختصرة ان لديه خبر غير جيد، ولكنه يتأسف سلفا لنقله إليهم ، فشدّة الأثر السيء على المتلقي تعتمد على رداءة أسلوب المخبر، او ناقل الخبر من حيث الأسلوب والمحتوى .

الامر الاول الذي آخاله هاما جدا ، حول ثقافة التحصين للأخبار السيئة المفاجئة، أن الاعداد الجيد لذلك يكون من خلال التدخل الوقائي والتربية المرنة، ولاسيما في تنشئة الصغار والبعد عن ثقافة اللوم والتحذير، لتستبدل بثقافة المشاركة والتشجيع والشفافية بتعاملاتنا الواقفية المختلفة مع أطفالنا. لم في ذلك من فائدة جمة بتقليل الاثار السلبية المرافقة لسماع الاخبار السيئة.

وهناك امر جوهري يتصل بثقافة التواصل الجيد مع المقربين وأمر إخبار هم الأخبار السيئة، أجدّه وفق قناعاتي يقع ضمن التمكن من مهارات التواصل الجيدة مع كل الظروف، ومع كل الأشخاص على اختلاف أعمارهم ومكانتهم.

إذ عند نقل الاخبار السيئة يتوجب علينا أن نكون صادقين وواقعيين، فلا نهول الأمور ولا نبسطها حتى لا يتم تشويهها، ولا نخفي الأمور على الأشخاص المطلوب اخبارهم لان في ذلك مسؤولية أخلاقية، أي يجب ان لا نضع أنفسنا كأوصياء عليهم بحجة أننا لا نريد ازعاجهم او رحمة بهم .

وان نخبر الامر السيء بالتهيئة الصحيحة من حيث اختبار المكان والزمان المناسبين كأن نختار مكان آمن ومريح ومن المحازير اخبار الاخبار السيئة للأشخاص، وهم يقودون السيارة أو هم في أماكن مرتفعة او هم في البحر أو المسبح يسبحون .

وان نختار وقت مناسب لا ان يكون في الصباح الباكر، وأن لا نوقظ شخص ونخبره خبر سيء، إذ علينا التمسك بفكرة التمهيد للأمر بكلمات واضحة تتصل بالموضوع الذي نحن بصددنا.

الامر الثاني : من المهم ان نربي أطفالنا على الثقة بنا وبأننا معهم نفرح ونتحمل كل الأمور الصعبة معهم قدر ما يستطيع الاهل ، ومن المهم ان ينشئ الطفل على فكرة ان الحياة بأحداثها ليست سارة دائما ، فهناك في الحياة فرح وبالمقابل هناك ألم، و هناك ربح وهناك خسارة، لا شيء يدوم

تقليل الأذى المتحصل من جراء الخبر السيء، بطريقة صحيحة يعتمد على عاملين أساسيين:

1- كيفية نقل هذا الخبر بطريقة متدرجة متأنية متناسبة مع رداءة الفعل .

2- الثاني: المعرفة بطريقة تفكير وقدرة الشخص المتلقي على استيعاب الخبر حين سماعه

السدمة النفسية تكون اقل عندما يكون ناقل الخبر شخصا ذكيا فطنا ، وأيضا له مكانة وثقة كبيرتين عند من يتحمل مسؤولية اخبارهم

ان التدرج في نقل الخبر والابتداء بالتمهيد له، وتقديم الخبر بشكل أقل إيلاماً بداية ثم التقدّم في القول، مع العمل على تهدئة حال المتلقي ليصل الى تلقية كامل الخبر

أن احاطة عملية نقل الخبر السيء بأجواء مريحة وجدانية تساعد المتلقي على الهدوء وتخفف من شدة الانفعال المتوقع ،كإشعال شمعة او سماع ترنيلة او آية قرآنية مؤثرة

إذ عند نقل الاخبار السيئة يتوجب علينا أن نكون صادقين وواقعيين، فلا نهول الأمور ولا نبسطها حتى لا يتم تشويهها، ولا نخفي الأمور على الأشخاص المطلوب اخبارهم لان في ذلك مسؤولية أخلاقية

والأمور الجيدة بالمجمل هي الغالبة . ففي ذلك حكمة .

ان النمو النفسي للإنسان يتحصل من خلال التبدلات الانفعالات والعواطف، التي هي مصدر غنى للشخصية، و من لا يختبر الألم لا يعرف قيمة الصحة والسعادة، من لا يختبر الفوز لا يعرف قيمة الرفاه والاكتفاء .

حيث ان الطفل الذي أنشأ على الصراحة وعلى تحمل المسؤوليات سوف يكبر على الثقة بنفسه، وبالحياء انها تعطينا خبرات جيدة مثلما تصادفنا خبرات سيئة .

وبذلك منطق الأطفال يتطور بموضوعية ومرونة، وانهم يعملون ليكونوا قادرين على التكيف ومواكبة الزمن بتبدلاته المختلفة .

بهذه المعطيات تكون التهيئة لبث الخبر السيء، لأجل التخفيف من آثاره عندما لا بد لنا من ان نتلقاه ، حتى نستطيع ان نحمله بقوة وتماسك بأفضل قدر من المسؤولية والألم الوجودي الذي يصنعنا كبشر .

و الشحنة النفسية المضادة التي نقوم بها من جراء تلقي الاخبار السيئة تتفاوت بين البشر تبعاً لشدة الحدث، وتبعاً لفهمهم الضرر، كما تتوقف على الحالة الانفعالية التي نقف عليها قبل الحدث والاصح تتوقف على طريقة التنشئة والمناعة النفسية المتحصلة نظرياً وعملياً كما تمت الإشارة لذلك قبلاً في معرض الموضوع .

ومن اهم مراحل ردة الفعل حيال الخبر المزعج ما يلي :

- يحصل بداية شلل فكري يفقد الشخص قدرته، وربما التركيز وقد ينطق لسانه بكلام غير واعي او عدم إحساس بما ينطق ، وقد يصمت او لا يتفوه بأي كلمة على الاطلاق .

- نكران الخبر من اجل تهدئة النفس فينفي الخبر الذي سمعه ويشكك في صحته ويرفضه .

- الشعور بالعجز الكامل امام ما حدث، وتختلط المشاعر من غضب وقهر وتختلط المفاهيم والقيم ..

- حالة التردد التي يعاني منها الشخص ، فيبدأ الشخص بالقبول بالأمر الواقع ثم الاستسلام للخبر وقبوله ، وأحياناً نفيه ، ومن ثم يبدأ نحو التوجه للتعامل مع الحدث .

- يتم اختيار السلوكيات التي سيتم التعامل معها مع الخبر من قبل المتلقي، إذ يبدأ بتصور الوضع السيء مع الخبر ، ليبدأ بعدها بتصور ما سيقوم به، بعد ان يقنع نفسه بكم من التساؤلات التي تأتي على فكره ، ويبدأ بالافتتاح بفكرة معينة حول ما حدث ولماذا حدث، وهل كان له دور معين بما جرى، وهل كان بإمكانه عمل شيء لمنع ذلك، و ما الذي كن يتوجب عليه فعله لمنع ما جرى؟؟ ..

المرحلة التالية تكون بالتحقق من الخيارات، ومن المسار الذي سيسلكه الشخص، فقد يسير باتجاه يتطور فيه حاله، ويقرر الانسحاب مما يجري حوله.

لتكون أخيراً مرحلة استيعاب الحدث والتكامل في السلوك، والانتقال الى مرحلة حياتية أخرى، من

ان نخبر الامر السيء
بالتهيئة الصحيحة من حيث
اختبار المكان والزمان
المناسيين

ان نخبر الامر السيء
بالتهيئة الصحيحة من حيث
اختبار المكان والزمان
المناسيين

ان نختار وقت مناسب لا
ان يكون في الصباح الباكر،
وأن لا نوقظ شخص ونخبره
خبر سيء

من المهم ان نربي
أطفالنا على الثقة بنا وبأننا
معهم نفرح ونتحمل كل
الأمور الصعبة معهم قدر ما
يستطيع الأهل

من لا يختبر الألم لا يعرف
قيمة الصحة والسعادة، من لا
يختبر الفوز لا يعرف قيمة
الرفاه والاكتفاء .

ان نبتعد عن حالة
الإحمان على متابعة نشرات
الاخبار حيث ان متابعة
الاخبار المقلقة تصيب جهازنا
العصبي بالخدر ومرات
الغضب او الهيجان

ان ردة الفعل الانفعالية
لفقدان الموضوع بصورة
طبيعية هي العزن

خلال الاستفادة من التجربة الأليمة التي مر بها .

وهناك تفاوت في سرعة تخطي صدمة الخبر السيء، فهناك من الأشخاص من يقع تحت وطأة هذا الخبر طيلة العمر .

وهناك ملاحظة أجد من الضرورة التنويه لها ، لكوننا نعيش في بلدان دوما هي على خط النار من عقود، ان نبتعد عن حالة الإدمان على متابعة نشرات الاخبار حيث ان متابعة الاخبار المقلقة تصيب جهازنا العصبي بالخدر ومرات الغضب او الهيجان، لذا يتطلب منا عند هذه الاحاسيس التوقف عن متابعة الاخبار او عدم اكمال قراءتها ان كنا نقرأها في صحيفة حتى نصبح اقوى و أكثر مرونة تجاه الازمات، بالإضافة الى ضرورة إيجاد اشخاص لتقديم الدعم والمساندة

ومن النقاط الهامة أيضا في معالجة موضوع ثقافة نقل الخبر السيء ، أن عدم ادراك الموضوع الذي يحكم حياتنا ، بالمعنى النفسي التحليلي يعادل فقدانه ذاته، إذ ان ردة الفعل الانفعالية لفقدان الموضوع بصورة طبيعية هي الحزن، وهذا الحزن الذي يحدث تحت تأثير اختبار الواقع، ويتطلب ذلك قطعا من الشخص صاحب المشكلة قطعا للروابط بالموضوع لتتم إجراءات الانسحاب الآمنة من الموضوع مصدر الفقد.

لاشك أن الحزن مؤلم لأنه يجعلنا نقطع العلاقات الوجدانية التي تؤدي بنا الى شعور الكدر، ولكن مما يمكن عمله في مثل هكذا المواقف نحن كنفسانيين ان نعمل تكنيك التنفيس الانفعالي ((Abreaction) ، فالتنفيس الانفعالي جد مطلوب في مثل هذه الأحوال، والذي يتضمن تفرغ وتحليل الانفعالات المكبوتة لدى المتعالج، ومخاوفه وحيله الدفاعية للتخفيف من أثرها في تكوين الاضطراب النفسي ومن ثم تفسيرها ومعرفة دلالاتها .

الامر الذي يتطلب إيجاد مناخا مناسبيا يساعد الشخص المتأذي نفسيا من هول الحدث السيء الذي حل به او تم اخباره به، وذلك تشجيعا له للحديث عن مشكلته الطارئة بدءا ومشاكله السابقة ، ويستخدم المعالج عملية التنفيس الانفعالي، التي هي وسيلة التعبير الحر عن كل المشاعر المتصلة بالحدث والهواجس والألم من جراء الخسارة والضيق المتحصلة من جراء فقدان سواء لشخص عزيز، او لأية ميزة من مزايا حياتنا .

والتنفيس الانفعالي قوامه او غايته هي الوعي، ووعي الافراد بمشاعرهم وانفعالاتهم المكبوتة، ليكون بعد ذلك السبيل لنمو استبصار جديد، أي وعي جديد للأشخاص بأنفسهم وفهمهم لذواتهم ، مما يجعلهم في حال افضل لمواجهة الخسارات والضغط..

ان مواجهة الانسان مع ضعفه وخوفه هو الهدف المركزي لتكنيك التنفيس الانفعالي، بحيث تزداد ثقة الانسان بنفسه مع المواجهة بوجود التحصين الجيد، ويثق بمن يحمل معه ويخفف عنه مفاجآت الحياة الصعبة .

ان التشجيع على الحديث الحر، او ما يسمى التداوي الحر وفق الفكر النفسي التحليلي ، هو حديث خال من الانتقاد او التقييم بداية لتأتي ثماره بعد افراغ الطاقة النفسية الضاغطة من حملتها من خلال تأويل المحلل، وكلماته التفسيرية المتصلة بفهمه لواقع الشخص المتعثر المتعثر

مما يمكن عمله في مثل هكذا المواقف نحن كنفسانيين ان نعمل تكنيك التنفيس الانفعالي ((Abreaction

يتضمن تفرغ وتحليل الانفعالات المكبوتة لدى المتعالج، ومخاوفه وحيله الدفاعية للتخفيف من أثرها في تكوين الاضطراب النفسي ومن ثم تفسيرها ومعرفة دلالاتها

التنفيس الانفعالي قوامه او غايته هي الوعي، ووعي الافراد بمشاعرهم وانفعالاتهم المكبوتة، ليكون بعد ذلك السبيل لنمو استبصار جديد

ان مواجهة الانسان مع ضعفه وخوفه هو الهدف المركزي لتكنيك التنفيس الانفعالي، بحيث تزداد ثقة الانسان بنفسه مع المواجهة بوجود التحصين الجيد

ان التشجيع على الحديث الحر، او ما يسمى التداوي الحر وفق الفكر النفسي التحليلي ، هو حديث خال من الانتقاد او التقييم بداية لتأتي ثماره بعد افراغ الطاقة النفسية الضاغطة من حملتها من خلال تأويل المحلل، وكلماته التفسيرية المتصلة بفهمه لواقع الشخص المتعثر

محاولة الدفاعات

و القلق الحاصل وشعور العجز من جراء فقدان مواضيع مهمة في حالات الاحداث الصدمية، يمكن تفسيرها، بأنها حالة من تلاقى الاخطار الداخليّة والخارجية والاطار الواقعية مع المطالب الغريزية أي حاجات البقاء ، وبذلك يكون التهديد كبير بالنسبة للأطفال الذين نجدهم يحولون كل موقف مؤلم يقومون باستعادته من خلال ألعابهم، بحيث يتم الانتقال من الحالة السلبية في مواجهة المواقف الصعبة، والخسارة المتحصلة الى حالة فعلية كمحاولة للتغلب على هذه الخبرات القاسية، بعيش الحدث وفق المتخيل القريب المستوحى من الواقع، وقد نجد في كثير من الحالات خيال مبدع عند الأطفال في محاولاتهم المتكررة للتكيف مع الاحداث والاطار الغير جيدة، في حال كانت تنشئتهم السابقة لهذه الأحداث تعتمد الحوار والتربية على الاستقلالية بالتدرج ، وكانت هذه التربية متحررة من الخوف واللوم والعقاب .

فمحاولة الدفاعات التّكيفية ضد الادراكات الحسية الخطرة امر مشترك بين جميع الأشخاص كبارا كانوا ام صغارا ، ولكن تختلف هذ الدفاعات تبعا للخبرة الحياتية المستقرة لكل منا السابقة للحدث السّيء .

ان الشحنة النفسية المضادة التي نقوم بها تبعا لشدة الخبرات، وتبعاً لفهم المتحصل تتوقف على الحالة الانفعالية التي نقف عليها قبل الحدث والاصح تتوقف على طريقة التّشّنة، والمناعة النفسية المتحصلة في الزّمن السابق للأحداث العصبية.

ومن خلال الخبرة المتحصلة نظريا وعمليا، يلاحظ ان الدوافع الغريزية المكبوتة أي الحاجات المقموعة، وطريقة التّهديد واللوم وعدم التّشجيع وفساد المجال للتّجريب والتّعبير في مواقف الحياة المختلفة هذه الحالة تؤدي الى الكبت الذي هو وراء كل حالة عصبية تبعا لشدته ومحتواه، وتختلف الاعراض العصبية حيث ان الدافع الغريزي المكبوت يمكن ان يستثار ويشحن من جديد نتيجة احداث متجددة تتصل بموضوع الكبت القديم.

والمقصود بالدافع الغريزي هنا حتى تتضح نحصر المفهوم، هو كل دافع يتصل بحاجة غريزية ذات صلة بحاجات البقاء مثل: الجوع والعطش والامن والجنس، والخبرات المهذدة لاستقرار كثيرة من مثل: تغيير العمل، ومنها مفاجآت تتصل بالصحة ومنها التّغيرات الخارجية التي تفرض علينا، ونقع تحت وطأتها لاسيما في منطقتنا العربية غير المستقرة والمفاجآت السياسية الكثيرة وتبعاتها، وغياب القانون العادل والمتجدد بصورة عامة عن مواكبته لحاجات ومشاكل المواطنين.

فالحروب وعدم الاستقرار والأمان تربة خصبة للأخبار السيئة ، إضافة الى تحكّم المزاجية للمسؤولين وغياب التّخطيط والمتابعة الحكيمة، إضافة الى غياب فاقع لبرامج وخطط التّوعية النفسية المدروسة لتتناسب مع ضرورات التّكيف وحفز الطّاقات ليكون الحاصل في الغالب هو الاستعاضة عنها ببرامج ولقاءات سريعة من هنا، وهناك وتكرر الوجوه لبعض الشّخصيات في تناول المواضيع النفسية، للحديث في كل شيء، وازدحام البرامج على امتداد عالمنا العربي بأخبار وبرامج تدريجية التّمية البشرية المعتمد على الطرح البعيد عن اية منهج او فهم دقيق للحاجات النفسية المتناسبة مع مراحل النمو ، هذه المعرفة اللازمة لأية برنامج توعية نفسية بالتّكيف السليم والعمل الوقائي الهادف لتخفيف الأذيّات النفسية الطارئة، فكل هذه المؤثرات والظروف تنعكس نتائجها في حياة كل منا

التّكيفية ضد الادراكات الحسية الخطرة امر مشترك بين جميع الأشخاص كبارا كانوا ام صغارا

تختلف هذه الدفاعات تبعا للخبرة الحياتية المستقرة لكل منا السابقة للحدث السّيء،

ان الشحنة النفسية المضادة التي نقوم بها تبعا لشدة الخبرات، وتبعاً لفهم المتحصل تتوقف على الحالة الانفعالية التي نقف عليها قبل الحدث

ان الدوافع الغريزية المكبوتة أي الحاجات المقموعة، وطريقة التّهديد واللوم وعدم التّشجيع وفساد المجال للتّجريب والتّعبير في مواقف الحياة المختلفة هذه الحالة تؤدي الى الكبت الذي هو وراء كل حالة عصبية تبعا لشدته ومحتواه

الجدير ذكره بأن الدوافع الغريزية تستثار وتشفن من جديد في ناخيتين:

1- من الداخل عن طريق تدعيم مصادر هذا الدافع الداخلية للإثارة
2- من الخارج عن طريق ادراك موضوع نتوق إليه

ان التّعرض المتكرر للصدمة يعيق التّكيف المسترخي، إذ من جراء سماع الاخبار السيئة يدخل

بمستوى او بأخر من شدة او ضعف .

و الجدير ذكره بأن الدوافع الغريزية تستثار وتشحن من جديد في ناحيتين:

1- من الداخل عن طريق تدعيم مصادر هذا الدافع الداخلية للإثارة

2- من الخارج عن طريق ادراك موضوع نتوق إليه .

وتبقى إشارة أخيرة حول موضوعنا وهي : ان التّعرض المنكر للصدّات يعيق التفكير المسترخي، إذ من جراء سماع الاخبار السيئة يدخل الانسان في مرحلة من التوتر، ومن ثم يواجه ردة فعل مفرطة من الخوف، لكون اعضاءنا في هذه المواقف تعمل على تحرير هرمونات التوتر مثل "الكورتيزون والادرينالين".

وفي حال التعرض للأخبار السيئة بشكل متكرر يمكن ان تصاب الغدة الكظرية بالإرهاق، فيشعر الانسان بالتعب صباحا والقلق والاكتئاب نتيجة لذلك، إضافة الى العديد من الاعراض الأخرى من صداع وتوتر في العضلات وعدم قدرة على تحمل أي ألم ...

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMarcelinaChildPsyCult.pdf>

*** ** **

جائزة الغالي أعرش أو شبكة العلوم النفسية العربية 2018

دعوة لتقديم الترشيحات

شروط الترشح للجائزة

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2018/APNprize2018.pdf

إرتباطات ذات صلة

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على 1 الفايس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>

*** ** **

شبكة العلوم النفسية العربية
نحو تعاون عربي وقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** ** **

" الكتاب السنوي 2018 لشبكة العلوم النفسية العربية "

" منجزات 15 عاما من العطاء "

(شامل كامل الانجازات)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>