



التخلص من الضغوط النفسية

د. نوران بركات

محاوِر الضغوط النفسية :

- ماهي الضغوط النفسية وأسبابها من منظور علم الطاقة الحيوية
- (الجسد -الفكر – المشاعر وقوة تأثيرها علي النفس والصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط)
- العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية
- الترومات
- كيف نتخلص من الضغوط النفسية
- تقنيات علاجية للتحرر النفسي



الضغوط النفسية تغير
الشخص من مرح
إلى كتلة من الصمت



سيغموند فرويد / Hekans.com

ماهى الضغوط النفسية وأثارها

5 أعراض صامتة لـ «الضغط النفسي»



الضغوط النفسية
تغير الشخص من مرح
الى كتلة من الصمت

FB.com/MeshFar2a



alakhbargate



akhbarelyoumtv



alakhbaryom



alakhbargate

إعداد / إنفوجراف : سيد عبد الله



الجز على
الاسنان
اثناء
النوم

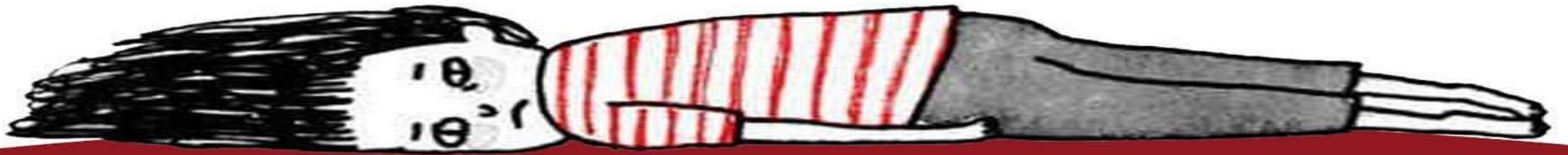
ظهور
حبوب
بالجسم

الرغبة
للسكريات

5 أعراض صامتة للضغط النفسي !

اضطراب
الهضم

الم الدورة
شديد جداً





أعراض ارتفاع الضغط النفسي؟

01 ضعف الذاكرة، 02 سرعة الغضب.

03 الحركات اللاإرادية، مثل: قضم الأظافر أو لتف الشعر.

04 انخفاض القدرة على التركيز.

05 البكاء لأي سبب أو عدم القدرة على البكاء.

06 الأكل بزيادة أو التقور منه.

07 اضطراب النوم.

08 توقعات سلبية مخيفة.

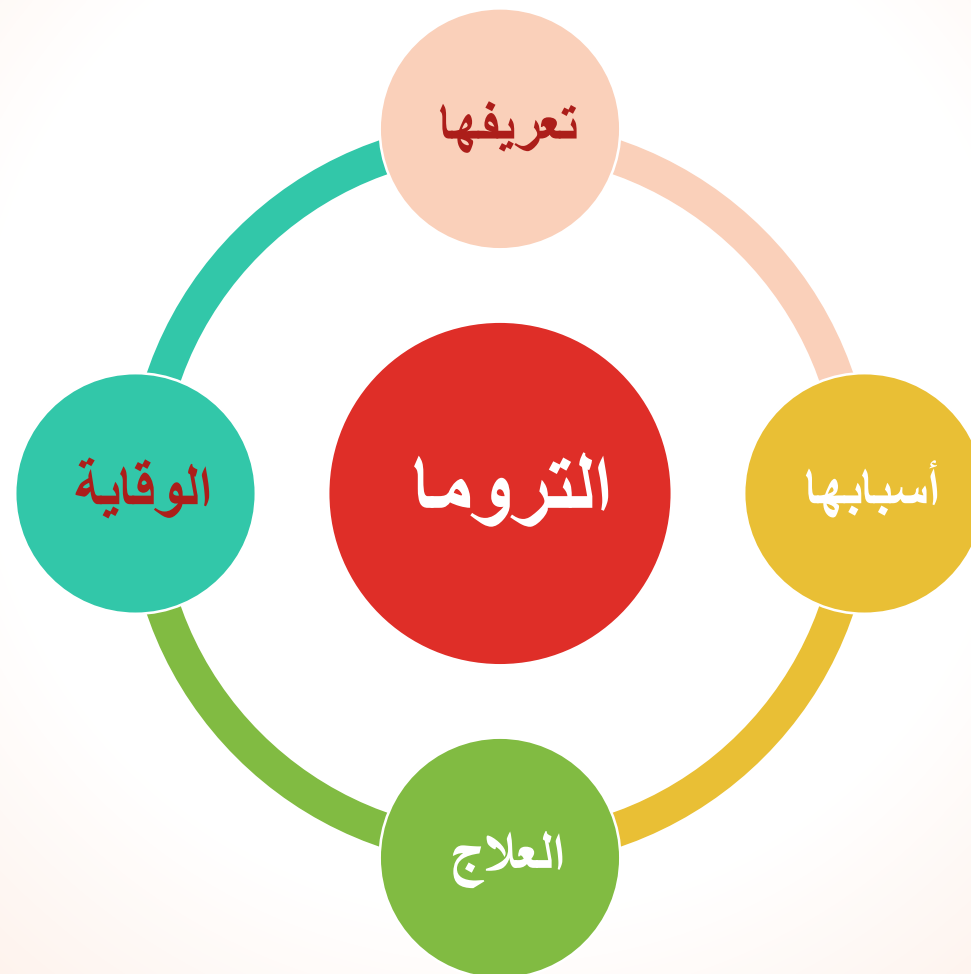


- إذا وجدت علامة أو اثنين من هذه العلامات فهذا يدل على ارتفاع
الضغط النفسي فمن المهم التعامل معه بحذيرة حتى يخلو أو يزول.

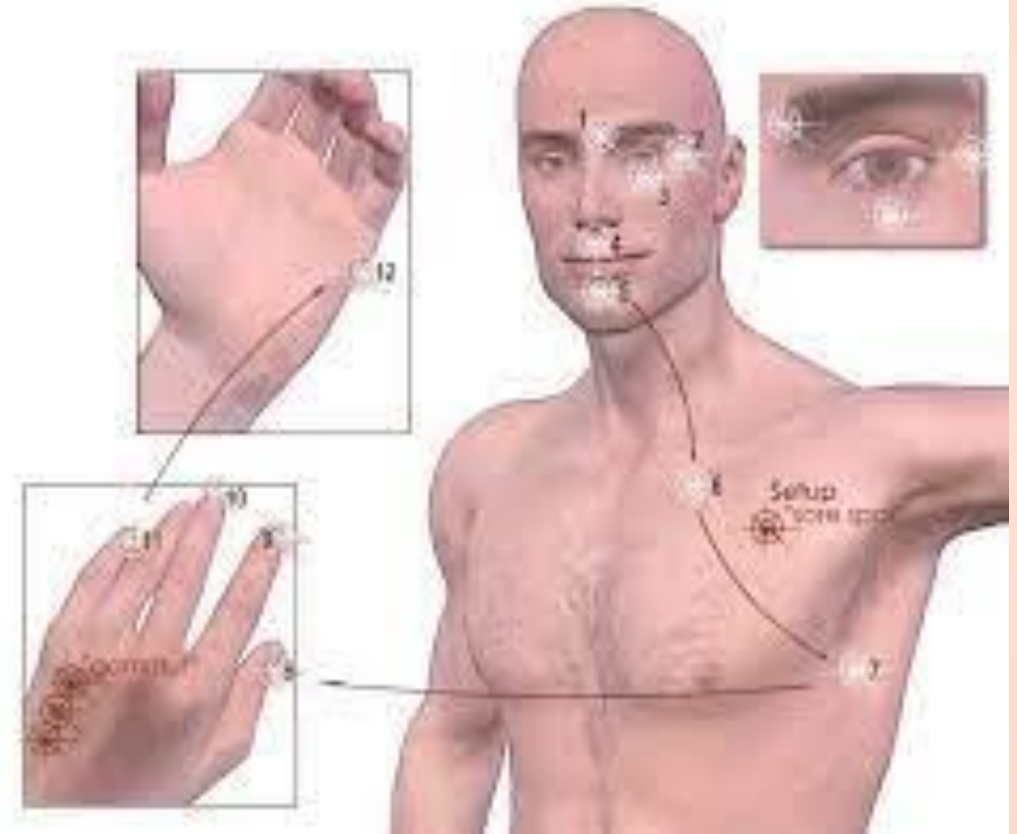
العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية



الترومات



EFT كيف تعالج الضغط النفسي :



فتح مسارات الوعي



جلسات العلاج بممارات الوعي

تُحفز التغيير الإيجابي في الدماغ، تُقلل من
الشحنات الكهرومغناطيسية التي تُخزن
في الدماغ بسبب الإجهاد والأفكار
والأحاسيس والمشاعر والاعتبارات التي
خضناها طوال الحياة. تُشغل المسار يحرر
أي شيء يعيقك من الاستقبال بسهولة



شكرا لحسن استماعكم

د. نوران بركات

00201021703369

00201142233699

nouranalibarakat@Hotmail.com