



الدعم الطلابي  
Student Support



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY  
وكالة الجامعة للشؤون الأكاديمية  
Vice Presidency for Academic Affairs

برنامج كفايات المشرفين الأكاديميين

للأستاذ الجامعي

# برنامج ميسرين الرعاية النفسية الأكاديمية AMCF

د. أحمد عمرو عبد الله



الوعي بالصحة النفسية بصورة شاملة بين الطلاب، وأعضاء هيئة التدريس، والموظفين، والمجتمع الخارجي للحد من الوصمة.

## الرؤية

توفير خدمات صحة نفسية عالية الجودة التي تدعم الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين في المجالات النفسية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية .

## الرسالة



## أهداف المركز

- تقديم الخدمة لجميع طلبة الجامعة والعاملين بها، والمجتمع المحيط خدمة شاملة رفيعة المستوى من أجل أن تطور قدراتهم وننمي لديهم مهارات تعلم دائمة.
- تأدية دوراً وقائياً في مساعدة الطلاب على تحديد وتعلم المهارات التي ستساعدهم على تحقيق أهدافهم التعليمية والحياتية بصورة فعالة.
- دعم وتحسين النمو والتطور الصحي للطلاب من خلال تقديم الاستشارات لهم إلى جانب توعية المجتمع الجامعي.
- توفير بيئة آمنة للطلاب ونقوم بدور يسهم في تحقيق البيئة الجامعية الآمنة.



برنامج كفايات المشرفين الأكاديميين

للأستاذ الجامعي

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

## Values



التعاون  
Collaboration



السعي  
إلى التميز  
Striving  
for Excellence



التنوع  
Diversity



بيئة  
تنظيمية صحية  
Healthy  
Organizational Climate



الخصوصية  
Confidentiality

## القيم

## contact



CAC@IAU.EDU.SA



0133333802

## وسائل الاتصال

## Social Media



IAUCC



@IAUCC



IAUCC\_

## التواصل الاجتماعي



## أنواع الخدمات الإرشادية المقدمة

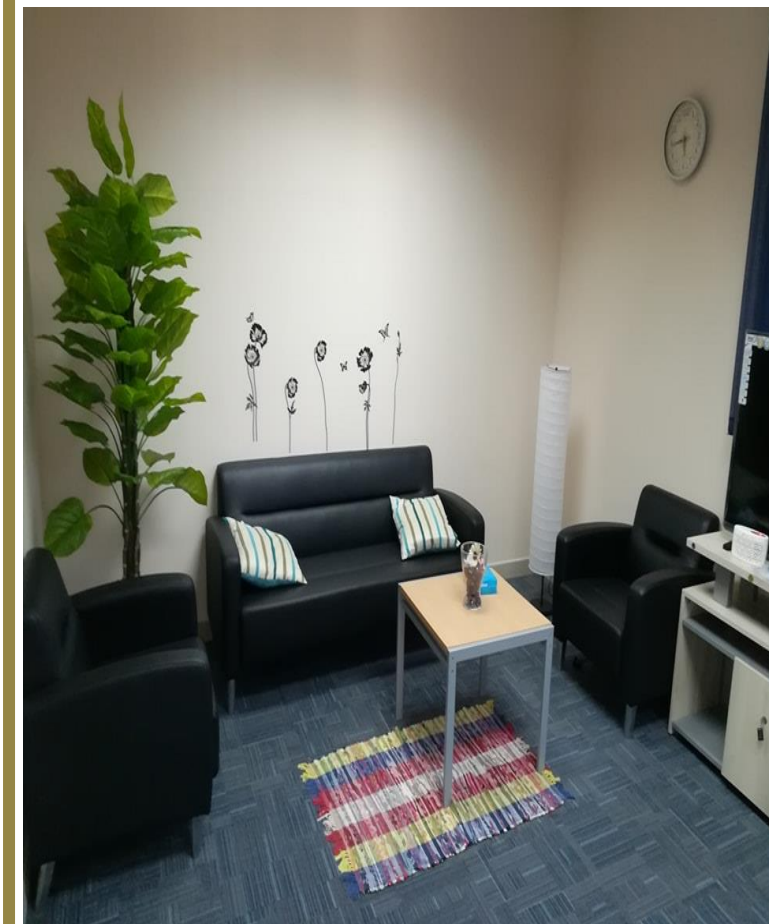
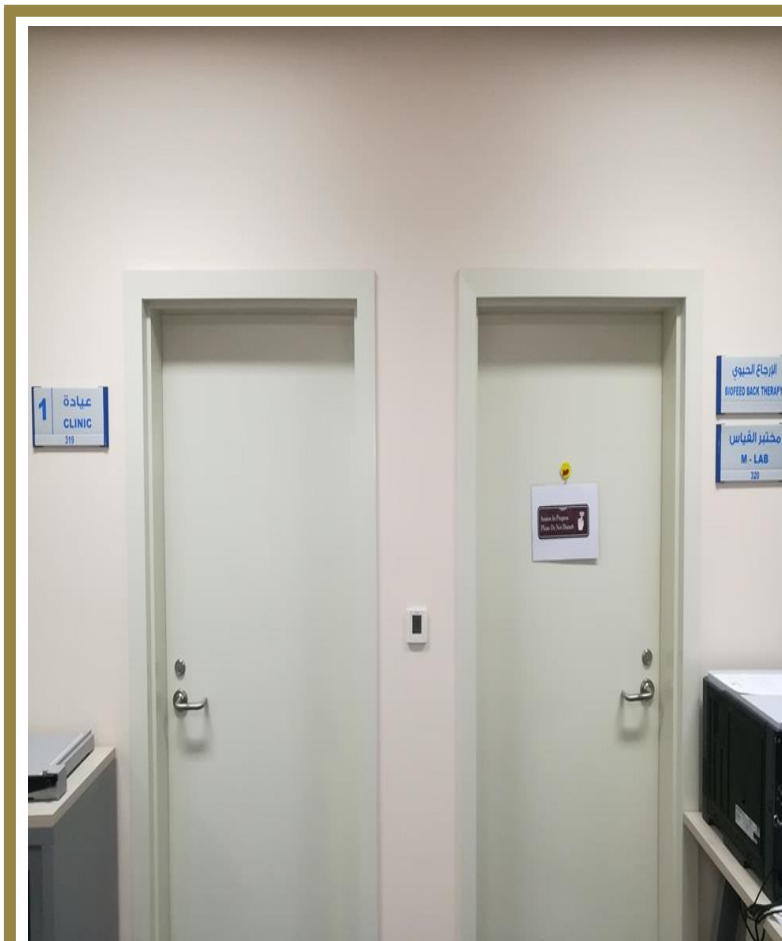
نوع الخدمة الإرشادية	من يمكنه الاستفادة منها؟	من الذي يقدم الخدمة؟	كم تمتد فترة الخدمة؟
الإرشاد الفردي	جميع طلبة وطالبات الجامعة وكلياتها والعاملين بها	المرشد المختص	من ٦ إلى ٨ جلسات. (مدة الجلسة ٤٥ دقيقة تقريبا)
الإرشاد الجمعي		المرشد المختص	من ٤ إلى ٦ جلسات. (مدة الجلسة ٤٥ دقيقة تقريبا)
الاستشارة النفسية السريعة		المرشد المختص	جلسة تمتد من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة
التقييم النفسي		الأخصائي النفسي الإكلينيكي	حسبما تقتضي الحاجة (وفقا لما تتطلبه عملية التقييم)
خدمات الطب النفسي		الطبيب النفسي	التقييم المبدئي (تمتد ٥٠ دقيقة تقريبا)



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

برنامج كفايات المشرفين الأكاديميين  
للأستاذ الجامعي

مركز الإرشاد وفروعه







## مركز الإرشاد وفروعه





**THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF  
COUNSELING SERVICES HEREBY DECLARES**

**University Counseling Center  
Imam Abdulrahman Bin Faisal University  
Dammam, Eastern Province**

**A FULLY ACCREDITED SERVICE IN GOOD STANDING  
HAVING BEEN EVALUATED AND APPROVED BY THE  
IACS BOARD OF ACCREDITATION**



INTERNATIONAL ACCREDITATION  
OF COUNSELING SERVICES  
Inspiring excellence in student mental health care

*Anika Fields, Ph.D.*  
PRESIDENT  
*Cynthia A. Cook, Ph.D.*  
VICE PRESIDENT



November 30, 2020  
CERTIFICATE EXPIRATION



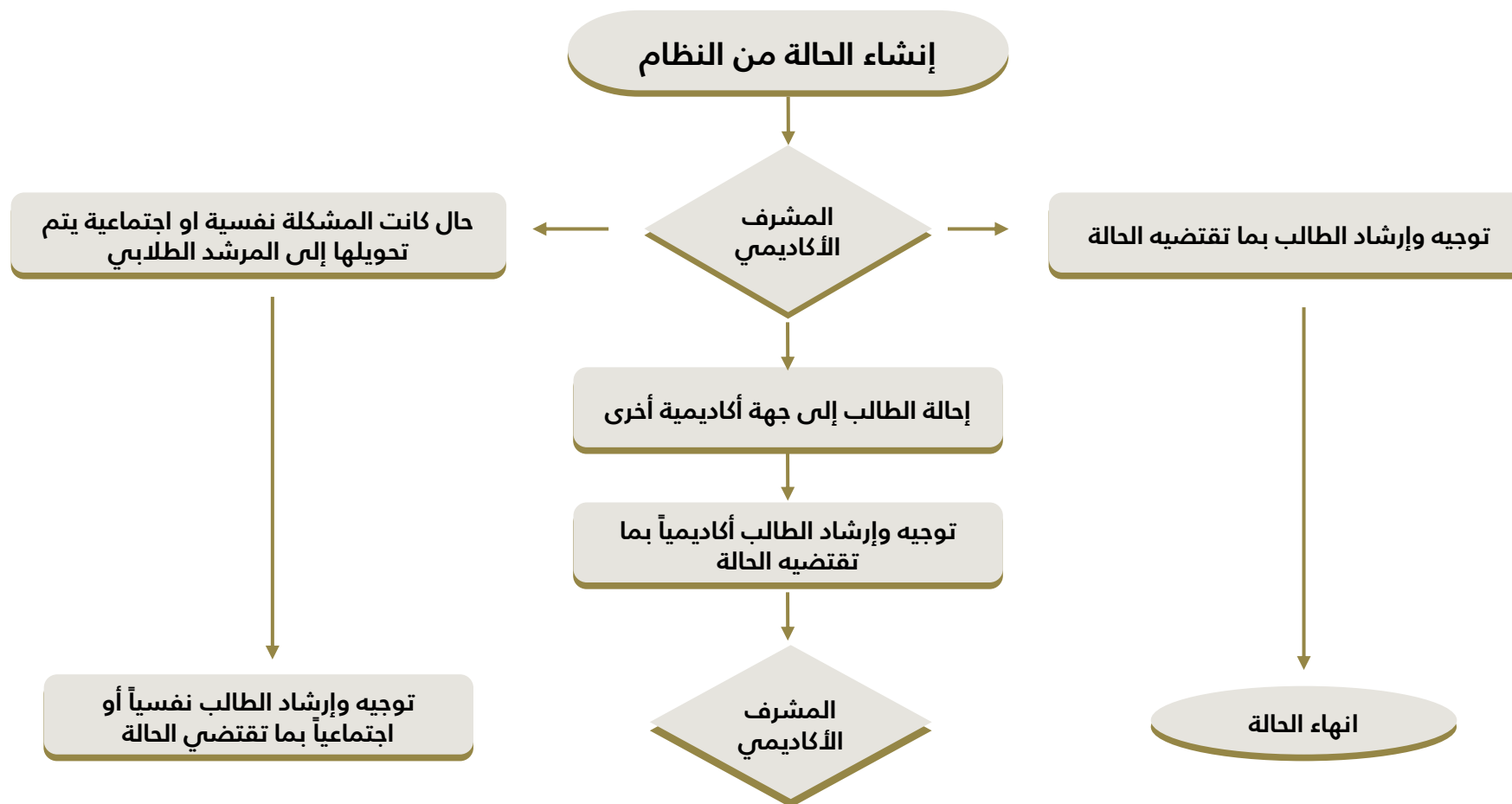


## معنى الإحالة؟

يقصد بها أن يحيل عضو هيئة التدريس إلى مركز الإرشاد الجامعي طالبا يرى أنه بحاجة للمساعدة فيما يخص الجانب النفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني؛ وذلك لاستعادة طبيعة أدائه الأكاديمي المعتاد.



## منظومة الإحالة





## مراحل الإحالة

## مراحل الإحالة



## Referral Steps



## When to Refer?

### شروط وضوابط الإحالة؟

- أن يكون السلوك مغايراً للسلوك المعتاد للطالب.
- أن يكون السلوك محل الملاحظة متكرر الحدوث، وليس مرة واحدة أو مرتين بشكل عارض. (الشدة / التكرار)
- أن يتم إخطار الطالب بتحويله إلى وحدة الخدمات الإرشادية بالكلية، وحثه على الاستفادة من الخدمة الإرشادية والانتظام فيها.
- لا يحق لجهة الإحالة السؤال عن تفاصيل الحالة وذلك وفقاً للميثاق الأخلاقي في العمل في مجال الصحة النفسية لما في ذلك من خرق لمبدأ سرية وخصوصية العميل.



## When to Refer?

- يختص المركز بحالات التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي والمهني فقط؛ بمعنى أنه ليس جهة رقابية ولا عقابية، وليس للمركز سلطة إجبار أي طالب على تلقي الجلسات الإرشادية، إلا في حال ورود الإحالة من لجنة الضبط السلوكي، وعندئذ يكون تواصل المركز مع الطالب إلزامياً مع تأكيد ضرورة حضوره لتلقي الجلسات الإرشادية، وفي حالة امتناع الطالب عن الحضور لمركز الإرشاد يتم رفع تقرير للجنة الضبط بامتناعه.





## الرابط - Link



<http://referstudent.questionpro.com>

## نموذج Form

مركز الإرشاد الجامعي  
University Counseling Center

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

REFERRAL FORM  
100%  
ستماره تحويل طالب من قبل أعضاء هيئة التدريس والموظفين بالجامعة

الخروج من الاستبيان

Questions marked with a \* are required

\* أسم الطالب - STUDENT NAME

\* الرقم الكتابي - STUDENT ID NUMBER

الكلية college  
-- اختر --

الشكوى complaint

Signing referral source توقيع مصدر الإحالة \*

Clear



## الخدمات الافتراضية والمساعدة الذاتية في صفحة المركز على موقع الجامعة

الرئيسية / الإدارة / المراكز / مركز الإرشاد الجامعي

### مركز الإرشاد الجامعي

مركز الإرشاد الجامعي  
حول  
كلمة المدير  
الوحدات  
خدماتنا  
ورش العمل والفعاليات  
المساعدة الذاتية  
المنسوبين  
مستشارك النفسي  
حجز موعد  
الإحالة من أعضاء هيئة التدريس  
والموظفين  
النماذج و الأدلة  
اتصل

### حول مركز الإرشاد الجامعي

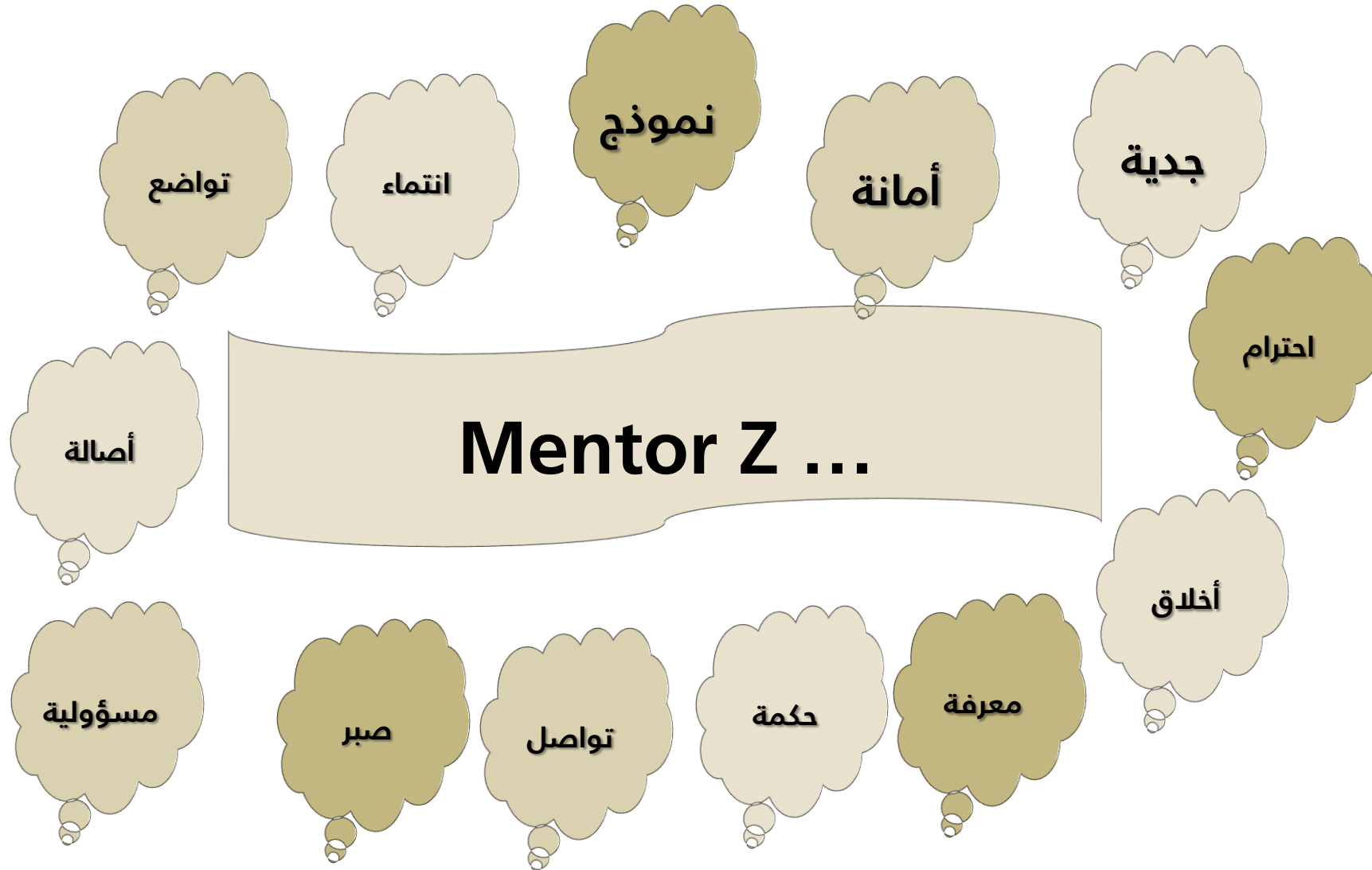
تأسس مركز الإرشاد الجامعي إيماناً من جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل بأهمية دور الإرشاد في حياة الطالب الجامعي، من حيث تقديم خدمات إرشادية، وأكاديمية، وتربوية، ونفسية، واجتماعية، وتنقيفية، من خلال وحدات الخدمات الإرشادية في الكليات، ضمن رؤية مستقبلية تشمل العاملين بالجامعة، وأسرهم، وأفراد المجتمع، في إطار مركز إرشادي متكامل مترابط مع المجتمع، يعزز التفوق العلمي للطالب، ويرعى مواهبه الإبداعية.



## Mentorship

## ماهية الاستاذية الراحية

نوع من العلاقة بين طرفين تظهر بشكل تلقائي ، عندما يتفاعل شخصان مع بعضهما عن قرب في إطار تفاعل نفسي شخصي أو مهني. وعادة يكون أحد الشخصين صاحب عقل ونضج وشخصية متكاملة وتوجه اجتماعي ايجابي وإحساس بأنه صاحب رسالة توجيهية تهدف إلى رعاية الآخرين . ويجد الطرف الثاني أنه محتاج إلى تلك الرعاية وأن اقتترانه بهذا النموذج الراضي سيجعله يحصل على فوائد جملة شريطة ألا يكون هذا الارتباط إرتباطاً إنتهازياً، ولكنه الارتباط الذي يعرف حق الأستاذية، بمعنى أن الالتزام الأخلاقي الغيري هو الأطار الذي يحكم تلك العلاقة.





## Mentee priorities

## لذا عليك ان تبدأ من فهم اولويات الطالب...

عليك ان تتعرف الى الطموحات الخاصة بالطالب ، وعلى هويته النفسية الثقافية والمهنية، وتفضيلاته المعرفية، كل هذه الأمور سوف تعطيك إحساس جيد ، لما عليك ان تقوم بعمله لاحقاً. فاذا كان لدى الطالب احتياجات تقع ضمن نطاق العلاقة المنتورية mentoring relationship فعليك أن تحيلها إلى دائرة اهتماماتك القصوى كون دورك هو تدريبي فأنت وعاء الخبرة والمرجع والمسهل والميسر والمدرّب mentoring coach





## أصناف الأستاذية



### الأستاذ الراعي :

يحرص على نقل المعرفة والخبرة إلى طلابه مع جوانب سلوكيه أخرى فهو ينمي شخصية الطالب وقيمه دون فرض وصايا على الطالب



### الأستاذ الملقن:

يهتم بما لديه من علم ومعرفة وخبرة لطلابيه وهدفه الأساسي هو نقل ما في رأسه إلى رأس طلابه.



### الأستاذ المحتضن :

يقتصر دوره على مجرد مساعدة الطالب على النمو والتطور دون أن يقدم له العلم المناسب، فهو يراعى نفسياً اجتماعياً فقط



## أبعاد الأستاذية الراحية

### بعد الرعاية الشخصية والإنسانية :

والذي يحرص فيها الأستاذ أن ينمي في الطالب الشخصية والقيم والأساليب الفنية من خلال الاقتراب الودود دون فرض وصايا على الطالب.

### بعد الرعاية العقلية والمعرفية:

والذي يهتم فيها الأستاذ بنقل ما لديه من علم ومعرفة إلى طلابه. وتتيح هذه الرعاية فرص للشخص في التفكير والتعلم المستقل والحر والتعبير عن الأفكار بحرية. والاستقلالية في اتخاذ القرارات أثناء تلقي الدراسة .



## الراعي يمكنه أن ...

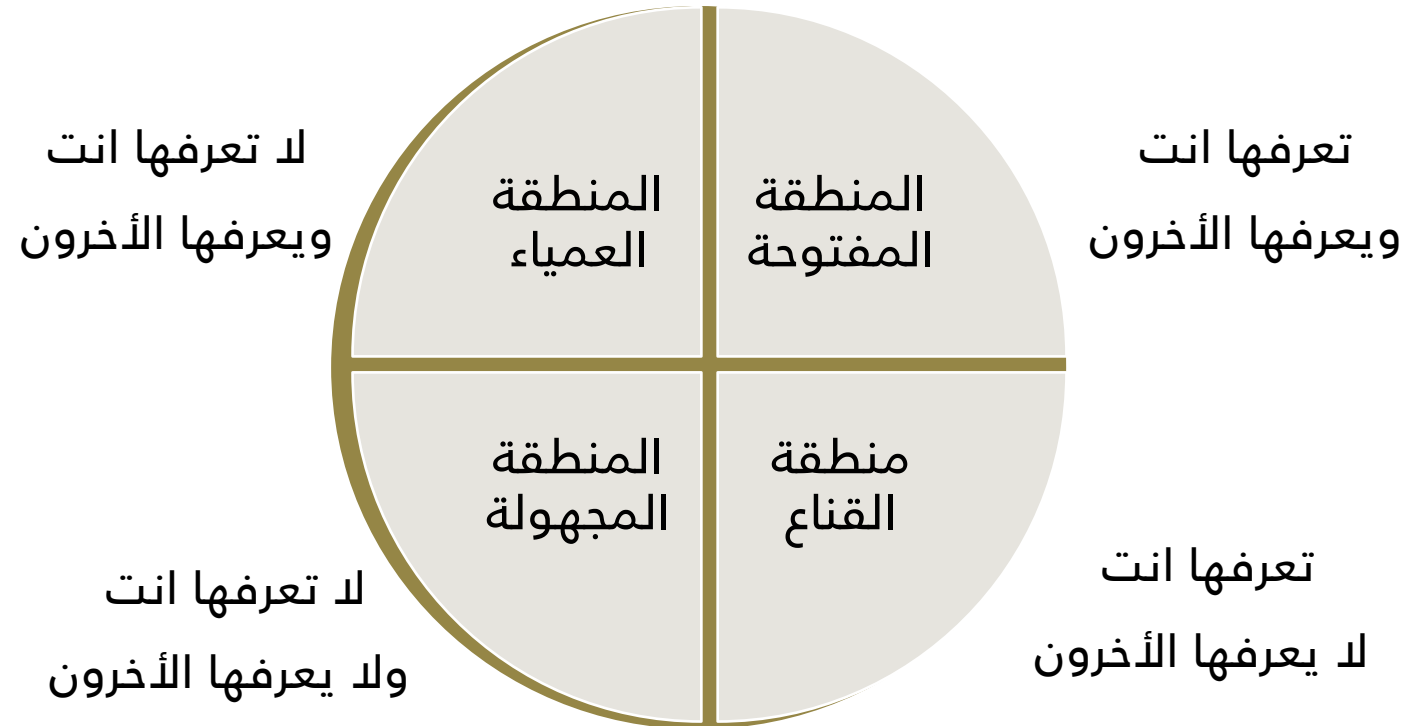
يدعو الطلبة للقاءات للسينمات وورش العمل، يدخلهم في سياقه، يجعلهم ضمن دوائره الأقرب  
ينخرطون معا في دور جديد شعاره الثقة المتبادلة.  
يجعل الطالب قريبا حتى من قوانين الجامعة والتعليمات كمشارك في تفعيلها وفي رعاية الجو  
الجامعي المنظم.  
يساعد الطالب ليبنى شبكة علاقات فاعلة "يقدمها له" ، يبني علاقات بين طلبته وطلبة آخرون  
وبين طلبته ومدرسون آخرون يدعوهم للحديث خلال لقاء غير رسمي " تغدى وتعلم"  
"lunch and learn" لتشارك الرؤى والتطلعات عن الجامعة وعنهم.



أنا من وجهة نظر طلابي....

صف طبيعة علاقتك بطلبتك من وجهة نظرهم؟

## نافذة جو هاري





## أساليب الأستاذية الراقية (المنتورية)

- تقبل القصور العلمي في طلابه والصبر في إصلاحه.
- التحلي بالتواضع وهي الحلقة الذهبية في سلسلة مواصفات الإشراف الرشيد.
- أن يلمس فيه طلابه والمحيطين به وقوفه بجانبهم في وقت الشدائد، واحترام وجهة نظرهم، واستخدام روح المودة في معاملتهم.
- (التسامح) أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم .



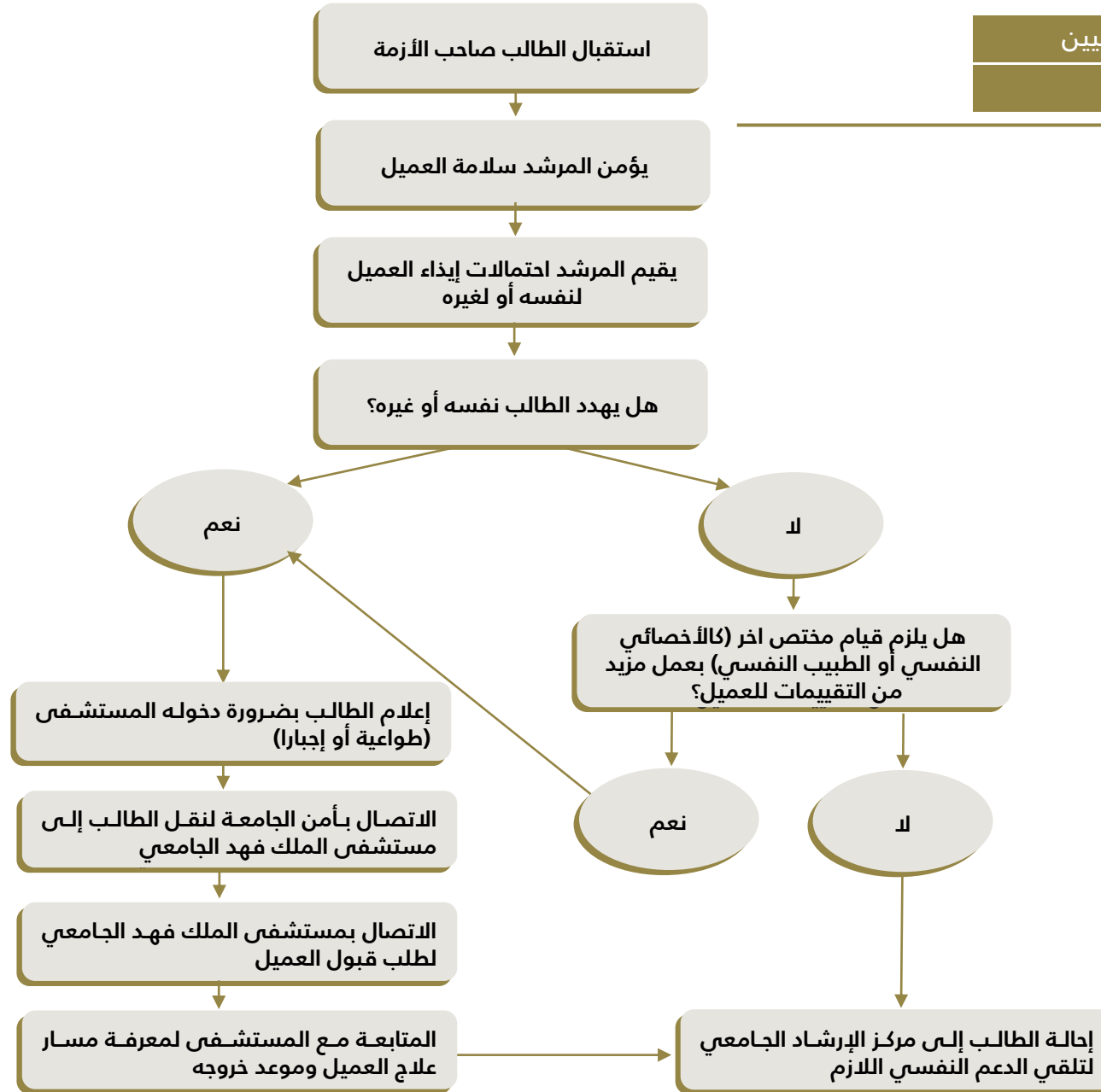


## أساليب الأستاذية الراقية (المنتورية)

- تعلم الطالب كيفية العمل والمساعدة في اختيار العمل المناسب.
- تشجيع الطالب على التحرر والجرأة دون تردد أو خوف (فهم وجهة نظر طلابه والأخذ بيده نحو التعبير عنها).
- تشجيع الطموح واستثارة الحماسة عند الطلاب ، وتدريبه على مقاومة نوبات الكسل وتنمية الدافعية للإنجاز.
- مساعدة الطلاب على تحمل الاحباط والفشل حتى تكون لديهم الشجاعة على المحاولة من جديد.
- حث الطلاب على البحث عن حلول جديدة.



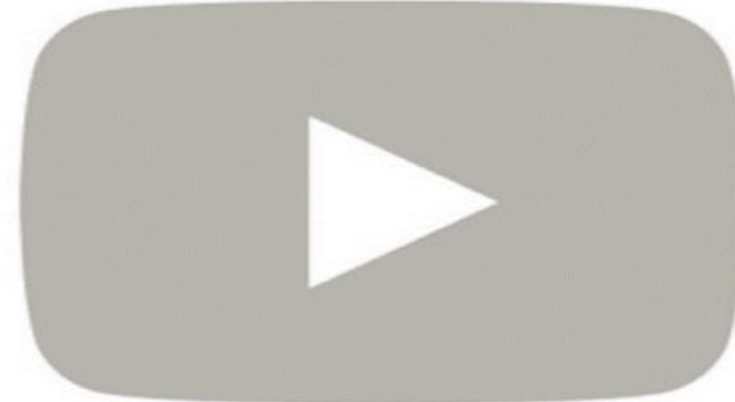
## التداخل وقت الأزمات



- هي خدمة تقدم للطلاب الذين يمرون بضغط انفعالية حادة.
- لدينا فريق عمل قادر على التعامل مع الحالات الطارئة، مثل محاولات الانتحار، والتهديد بالانتحار، والإساءة البدنية، والعنف، وغيرها من أنماط الأزمات.
- يمكن للطالب في حالة الأزمات زيارة وحدة الخدمات الإرشادية بالكلية أو الاتصال خلال ساعات العمل الرسمية (من الأحد للخميس، من الثامنة صباحا حتى الثالثة مساء) على الرقم 0133330844 (لقسم الذكور) الرقم 0133330849 (لقسم الإناث).
- كما يمكن الاتصال على الخط الساخن لمركز الإرشاد الجامعي على الرقم 0133333000 والرقم 997 لخدمات الطوارئ (الهلال الأحمر).



## مقاطع الفيديو عبر قناة المركز باليوتيوب لتعزيز الصحة النفسية





## متى تتم الإحالة

- نقص الدافعية
- انخفاض ملحوظ في التقدير
- الغياب المتكرر
- خلل في مستوى الانتباه
- مزاج مكتئب وسرعة الغضب .
- النوم في القاعة.
- فقدان الاهتمام .
- القلق والتوتر.
- صدمة ما بعد الأزمات (إذا تعرض الطالب/ة لحادث صادم (مثل الوفاة).
- مشكلات التكيف الجامعي .
- التأخير المتكرر



## ماهي الصحة النفسية الإيجابية

هي حالة من الرفاه تسمح للأفراد بأن:

- يواجهوا الضغوط الطبيعية للحياة
- يرتقوا بقدراتهم.
- يعملوا بإنتاجية
- يقيموا علاقات صحية
- يحوزوا فرص عمل مجزية
- الرضا عن الحياة
- يسهموا في تقدم مجتمعاتهم.



## أهم مجالات اهتمام الصحة النفسية

• الاكتئاب

• القلق

• الإدمان

• اضطراب الكرب ما بعد الصدمة

• الذهان

• الخرف

• التأخر الارتقائي (تأخر النمو)

• الصرع

• الأزمات والمحن

• الانتحار

• الإساءة





## أهمية الوعي بالجانب النفسي للطالب الجامعي

الوعي بالجانب النفسي للطالب الجامعي يساهم في:

- ✓ خفض نسبة التسرب الأكاديمي
- ✓ خفض نسبة التذني في المستوى الأكاديمي
- ✓ خفض نسبة التأجيل الدراسي
- ✓ خفض مستوى الانتكاسة النفسية
- ✓ خفض مستوى الانتكاسة العضوية
- ✓ الاستثمار الجيد في الطلاب و تحسين جودة الحياة لديهم من جميع الجوانب.



## ماهي مهمة الأستاذ الجامعي ووكيل الكلية للشؤون الأكاديمية؟

- الوعي بأهمية الجانب النفسي
- الوعي ببعض الازمات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي..
- التثقيف الذاتي بالطرق المناسبة للتدخل بما لا يتعارض مع التخصصية
- الوعي بطريقة الإحالة لمركز الارشاد الجامعي و تبعياتها...





## لماذا قد يمتنع البعض عن طلب المساعدة رغم أنه يعاني نفسياً؟



- عدم الاقتناع بحقيقة أن هناك امراض نفسية
- الوصمة النفسية النظر للمرض النفسي على انه مركب نقص
- عدم الوعي بطبيعة المشكلات النفسية
- عدم الوعي بطرق العلاج النفسي وخاصة الادوية النفسية



## الوصمة والاضطراب النفسي

- ولعل وسائل الإعلام والأطر الثقافية لها دور كبير في المساهمة في تعديل الاتجاهات السلبية مثلما أسهمت فيما مضى بزيادة الوصمة بشكل مقصود أو عفوي . كما أن للمهنيين دور مسئول في تقليل الوصمة من خلال مزيد من نشر التوعية بالاضطرابات النفسية وتحديد المصادر الموثوقة لتقديم الخدمات النفسية.
- فعلى المختص إتاحة الفرصة للمرضى بل للجمهور العام أن يثقوا أنفسهم بقضايا الصحة النفسية ، وعرض الحقائق العلمية بدلا من الأساطير والخرافات والمغالطات الفكرية. كما يجب طرح الرؤية المغايرة للمرضى النفسيين أو متعاطي المواد المخدرة فقد يقدم بعضهم مساهمات قيمة للمجتمع. ومشاكلهم الصحية ليست سوى جزء واحد منهم . وما نسمعه عنهم عادة هي القصص السلبية ، دعونا ندرك ونعزز قصصهم الإيجابية.
- فقد تؤدي المعتقدات السلبية حول الوصمة إلى الانتكاس المبكر لبعض المرضى النفسيين. وعلاوة على ذلك، فإن الوصمة لا ترتبط فقط بالسلوكيات المتعلقة بالاضطرابات النفسية في حد ذاتها، بل أيضا مع كل ما يرتبط بها، مثل التشخيص والمستشفيات والأطباء والمعالجين النفسيين والممرضين والأدوية النفسية بل والبرامج العلاجية والمقاييس النفسية أيضاً.
- وهذا بدوره يمنع المرضى من طلب المساعدة وتلقيها. وفي حين أن الوصمة قد انخفضت في السنوات الأخيرة، إلا أن وتيرة التقدم لم تكن سريعة بما فيه الكفاية. فهناك عواقب كبيرة على المفاهيم الخاطئة والمخاوف التي ارتبطت بالمهنة والاضطراب النفسي.



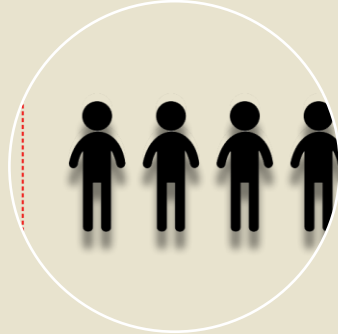
## أبعاد الوصمة



المعتقدات الثقافية /  
الإيمانية (تأثير الثقافة  
والإيمان على إتجاه الأفراد  
من لديهم خلفية ثقافية  
واحدة) وإدراكهم للمرض  
(النفسي)



وسائل الإعلام (تناول  
الأمراض النفسية في  
منصات وسائل الإعلام  
والتي تشمل التلفزيون  
والأفلام ووسائل التواصل  
الاجتماعي وحتى الألعاب  
والأخبار)



الاجتماعي (الاتجاه نحو  
المرض العقلي من خلال  
الأفراد المجتمع الواحد)



الشخصي (التصور الذاتي  
للمرض النفسي)





## أهداف تيسير الخدمات النفسية



- تقييم (Assess) وتحديد (Identify) الأفراد الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية.
- كيف نحصل على ما نحتاجه؟ لتحديد المشكلات، والأولويات
- تقديم دعم (Support) أولي وحل المشكلات للأفراد الذين يحتاجون لمن يستمع إليهم ويهتم بأمرهم.
- إحالة (Refer) الأفراد الذين يحتاجون للمساعدة إلى الجهات المساعدة وحينما تقتضي الحاجة، يقدم دعماً واهتماماً ومتابعة مستمرة.

”مشكلة تمت مشاركتها هي مشكلة  
نصف محلولة“



## إرشادات لطرح الأسئلة

- اسأل فقط عندما تكون بحاجة للمعلومة كي تفهم.
- ضع صياغة لطيفة للسؤال.
- تجنب الأسئلة التي تعني ضمنا أن الشخص كان عليه أن يتصرف بطريقة معينة.
- تجنب طرح عدة أسئلة دون منح الوقت للرد.
- أنصت دوما لرد الشخص عندما تطرح عليه سؤالا.



## طبيعة الأسئلة المغلقة



- عادة ما تستصدر إجابات قصيرة
- عادة ما تبدأ ب: من، هل، ....
- يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا أو جواب من كلمتين
- يمكن استخدامها لجمع المعلومات
- لا تشجع على المزيد من المشاركة
- يمكن أن تبقى الباب مغلقا!



## الأسئلة المفتوحة



- سؤال لا يمكن الإجابة عليه بـ "نعم" أو "لا"، أو بإجابة ثابتة
- تشجع الشخص على أن يقدم مزيداً من التفاصيل حول المشكلة
- عادة ليس لها إجابة صحيحة أو خاطئة
- تشجع الشخص على التفكير والتواصل
- تساعد على منح فكرة أوضح عما يحدث
- يمكن أن تفتح الباب!



## أسئلة لماذا؟



## إحذر

- يمكن أن تجعل الشخص دفاعيا
- يمكن أن تؤدي لاختلاق الأعذار
- يمكن أن تستثير الحاجة للشرح أو التبرير أو الدفاع
- تجنب استخدام أسئلة «لماذا»





## الحد الأدنى من الاستجابات اللفظية

- مقاطع لفظية للإيماءات الموقفية تشير إلى أنك تسمع وتفهم ما يقال

أمثلة:

«امممم»

«حسننا ok»

«نعم»

«أفهمك»

«اه - ها»



## سلوكيات يجب تجنبها

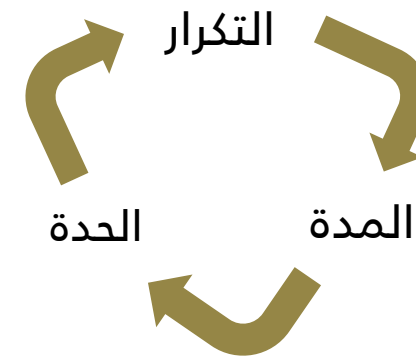
- معدل حديث متسارع أو بطيء
- التلويح بالسبابة
- إيماءات مشتتة
- التثاؤب
- إغلاق العينين
- النظر بعيدا عن الشخص
- الجلوس بعيدا أو اللاتفات بعيدا عنه
- التحدث بأسلوب غير لطيف
- العبوس



## حدة المشكلة

- من المهم ألا نهون أثر المشكلة على الشخص
- حدة المشكلة تأتي من محنة الشخص وافتقاده للسيطرة
- بالإضافة لحدة المشكلة فتكرارها ومدتها لها تأثير كذلك
- تغييرات الشخصية يمكن أن تكون دليلاً

- تتراوح مشكلات الصحة النفسية من البسيطة إلى المهددة للحياة





## القلق

- شعور نمر به عندما نقع تحت ضغط ما  
ردود الفعل يمكن أن تتضمن
    - شكاوى جسمانية
    - مشكلات نفسية أو اجتماعية
    - أفكار وانفعالات
  - القلق والاكتئاب عادة ما يكونان متداخلين
  - إذا طغى الشعور بالقلق وتداخل مع الأنشطة اليومية للفرد، يتطور بعدها اضطراب يستلزم طلب المساعدة
- الضغوط ← الكرب النفسي ← الاضطرابات



## علامات القلق وأعراضه

### بدنية

- ارتعاش ، عد ارتياح ، توتر عضلات
- ضربات قلب متسارعة
- قصر النفس
- الدوار
- التعرق الزائد
- غثيان، تقلصات، إغماء، صداع، توتر، جفاف الفم
- اضطراب النوم
- تغير الشهية
- الشكاوى البدنية غير ذات الأساس الجسماني الواضح هي «علامة تنبيه»

### اجتماعية

- التوتر بين الآخرين
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء

### أفكار وانفعالات

- الخوف
- يؤمن أن أغلب الأمور سيئة
- يشعر بالخطر مع عدم وجود خطر حقيقي
- سريع الغضب



## اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)

- ينتج عن التعرض لحدث صادم قوي مليء بالخوف والذي عادة ما يكون مهددا للحياة
- عادة ما يكون نتاجا لكارثة طبيعية أو أزمات من صنع الإنسان كالحروب، الإساءة (الجنسي، الجسدي)
- الحادث يمكن أن يكون قريبا أو منذ زمن بعيد
- ردود الفعل يمكن أن تشمل
  - الأفكار والانفعالات
  - الشكاوى البدنية
  - مشكلات نفسية وسلوكية



## اعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة

### الأفكار والانفعالات

- القلق
- استحضار الحدث الصادم
- حزن هائل
- حساسية شديدة
- اليقظة المفرطة لوجود خطر  
hypervigilance
- عصبية وضيق
- فقد القدرة على التركيز
- العجز وقلة الحيلة

### بدني

- أوجاع والآم عامة
- اضطراب النوم
- ردود فعل شديدة عند التعرض  
للمفاجآت
- الارتعاش والاهتزاز

### اجتماعية وسلوكية

- تجنب الأفراد والأشياء مثل  
حضور المحاضرات
- صعوبات في الاندماج الاجتماعي
- يسهل مفاجأته أو تخويفه ، توتر انفعالي زائد



## علامات الاكتئاب وأعراضه

### اجتماعية

- الانسحاب
- ضغوط العلاقات
- عدم العمل

### السلوكيات

- زيادة أو نقص شديد في مدة النوم
- تغير الشهية للطعام
- تغير الوزن
- فقد الاهتمام بالأنشطة المعتادة.

### الأفكار والانفعالات

- العجز ، انخفاض تقدير الذات
- التفكير في قتل النفس
- الحزن أو اليأس
- فقد المتعة
- لوم الذات







## علامات الهوس وأعراضه

### الأفكار والانفعالات

● صعوبة التركيز

● تسابق الأفكار

● مزاج عالي أو حماسي يستمر لفترات طويلة

● تزايد أهمية الذات

● الهياج

### السلوكيات

● لا يحتاج إلا للقليل من النوم

● سوء حكم على الأمور – لا يفكر قبل التصرف

● حديث متسارع

● اندفاعية

● مشكلات اجتماعية

● الهوس يمكن أن يكون بسيطاً جداً وقد لا يلحظ

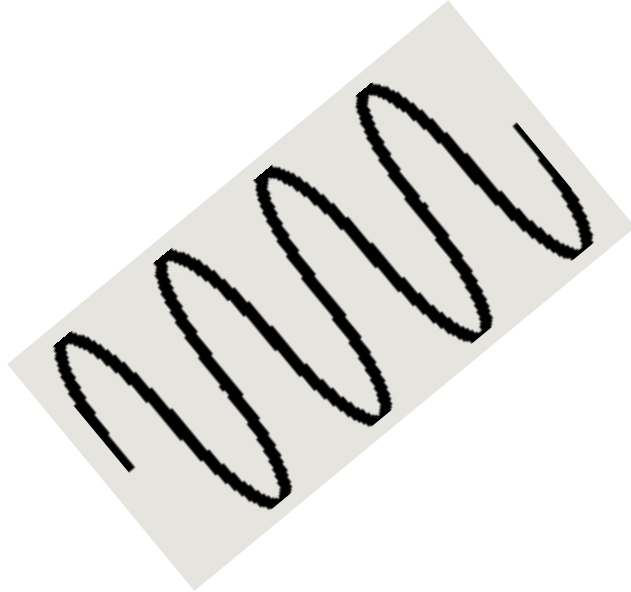
● النوبات المتتالية من الاكتئاب والهوس تسمى «الاضطراب ثنائي القطب»



## الفصام: أحد أنواع الذهان

- تغيير شديد في التفكير
- تقافز الأفكار من شيء لآخر بسرعة
- أفكار غير مترابطة وغير ذات معنى لدى الآخرين
- غرابة التفكير
- الأفكار البارانونية (الاضطهاد، العظمة)

عادة ما يصيب الفرد في نهايات المراهقة أو بدايات الرشد وهو في الغالب اضطراب عقلي يستمر طوال العمر





الفصام : علاماته  
وأعراضه

أعراض اجتماعية

- صعوبة التواجد مع الآخرين
- مشكلات العلاقات

أعراض سلوكية

- أنماط غير عادية من الحديث
- عدم الحركة أو بطؤها
- حركات خارجة عن السيطرة
- سلوك غريب

أعراض الأفكار والانفعالات

- الشك والارتياب
- الهلاوس أو الضلالات أو كلاهما معا
- تغير في المزاج والمشاعر
- قصور الاستجابة الانفعالية
- عدم وجود شعور واضح أو فكرة محددة عن هوية الذات



## إدمان المواد المخدرة والاعتمادية

- عادة ما يرتبط بالضغوط النفسية والمحن والاضطرابات.
- عدم القدرة على التوقف عن استخدامها بعد محاولات عديدة
- الاستمرار في تناول المخدرات والكحوليات وما إلى ذلك عادة ما يسبب مشكلات في الحياة (القاع)
- أغلب متعاطيي المواد المخدرة في حالة إنكار
- هم لا يستطيعون أو لا يريدون رؤية الآثار السلبية للاعتمادية على حياتهم أو حياة الآخرين
- نادرا ما يسعى صغار المعتمدين إلى طلب العلاج ويكونون أكثر عرضة للخطر (بحاجة إلى تنشيط دافعية للإقلاع)
- الإناث المتعاطيات لمواد مخدرة عادة ما يتم تجاهلهن.
- يرتبط دوما بالجريمة والعنف



## علامات وأعراض تعاطي المواد المخدرة

- **التحمل:** ويعني أن الشخص يضطر باستمرار لزيادة جرعة المادة المخدرة ليحقق التأثير المرغوب
- يصبح الجسم معتادا على المادة الاعتمادية
- **الأعراض الانسحابية:** هي مشاعر عدم الارتياح التي يشعر بها الفرد عندما يتوقف الجسم عن تناول مخدر اعتاد تناوله
- أحيانا يذهب الشخص إلى المستشفى أو العيادة الطبية لطلب المساعدة خلال عملية الانسحاب (التخلص من السموم)
- (كيفية اكتشاف المدمن)
- (ضغوط الأقران وإدارة اللهفة (الأماكن والأشياء والأشخاص)، فضح الفكرة)



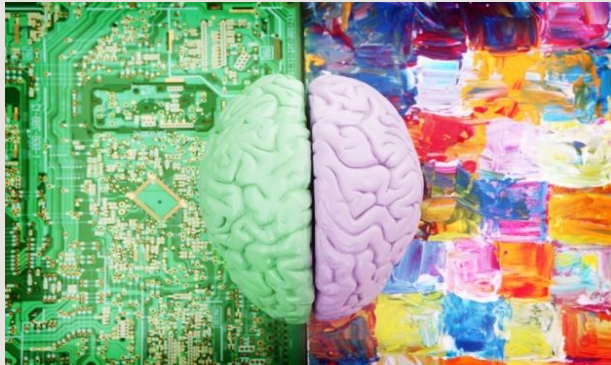


## التوحد

- التوحد هو اضطراب نمائي يؤثر على الوظائف الطبيعية للمخ
- ينتشر بين الذكور بمعدل أربعة أضعافه لدى الإناث
- يؤثر على كل طفل بشكل مختلف

يتسم بخلل في:

- التفاعلات الاجتماعية
  - التواصل اللفظي وغير اللفظي
  - أنماط كلام متأخر وغير طبيعي
  - صعوبة في فهم الفروق اللغوية
- يتسم كذلك بالأنماط الثابتة والتكرارية من السلوك والاهتمامات
- الإصرار على اتباع أنظمة محددة والانخراط في سلوكيات طقسية وتكرارية





## علامات التوحد وأعراضه

### عادة لا توجد:

- استجابة للإشارات اللفظية أو الاجتماعية
- إظهار أو الاستجابة للتلميحات غير اللفظية مثل التواصل البصري، والتعبيرات الوجهية، وأوضاع الجسم
- تطوير الصداقات مع غير مقدمي الرعاية
- الاندماج في اللعب الاجتماعي
- الافتقار للاستمتاع بالاندماج الاجتماعي والإنجازات
- صعوبة في فهم مشاعر الغير
- تفضيل البقاء وحيدا.



## اضطراب صعوبة الانتباه وفرط النشاط (ADHD)

يتسم اضطراب صعوبة الانتباه وفرط النشاط بما يلي:

- عدم القدرة على البقاء منتبها
- فرط النشاط
- الاندفاعية
- يعتبر واحدا من أكثر اضطرابات الأطفال انتشارا (كما يوجد أيضا بين الراشدين)
- يؤثر على حوالي 3-5% من الأطفال في سن المدرسة
- يوجد بين الأولاد بنسبة أكبر منها بين البنات
- عادة ما يختلط تحديده بحالات أخرى وهي:
  - صعوبات التعلم
  - المشكلات السلوكية
  - الاكتئاب والهوس
  - الاضطراب ثنائي القطب





## اعراض اضطراب صعوبة الانتباه وفرط النشاط



- يجد صعوبة في البقاء منتبها خلال أداء المهام
- يفشل في توجيه الانتباه المدقق للتفاصيل
- لا يبدو منصتا لما يوجه إليه من حديث مباشر
- لا يتبع التعليمات
- لديه صعوبة في ترتيب المهام والأنشطة
- يرتكب أخطاء إهمال في عمله الأكاديمي
- هو دائما «في عجلة من أمره»، يتصرف كأنه «لا يمكن أن يهدأ أبدا»، يتحدث كثيرا جدا.



## الآلام المزمنة

### يؤثر على

- النوم
- عمليات التفكير
- الأداء اليومي
- مختلف جوانب جودة الحياة
- العمل والدراسة

### يمكن أن يرتبط بـ

- مصادر الضغوط الاجتماعية
- الأعراض الاكتئابية
- القلق
- يمكن أن يؤدي لنمط حياة مقيد
- يؤثر على العلاقة مع الزوج وغيره من أفراد العائلة

### العلامات والأعراض ترتبط بـ

- الضغوط الزائدة
- صعوبات العلاقات والعمل
- العزلة



## اكتشاف الطاقات وتوجيهها نحو الأهداف

لمعرفة أكثر حول  
مركز الإرشاد الجامعي





الدعم الطلابي  
Student Support



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY  
وكالة الجامعة للشؤون الأكاديمية  
Vice Presidency for Academic Affairs

برنامج كفايات المشرفين الأكاديميين  
للأستاذ الجامعي

# شكراً لكم

