**المادة الصحة النفسية**

**المرحلة الثانية صباحي**

**الاحد 2021|3|**

**الزمن: ساعتان من س8:30 الى س10:30 ص**

**المحاضرة الثانية الاثار النفسية للازمات \***

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

1. **ضعف الاستقرار الانفعالي ويشمل حالة من الهلع والارباك في سلوك الافراد ويكون ذلك غالبا لمدة قصيرة ثم يعيد الافراد هدوئهم بعدها يسيطر عليهم بما ستؤل عليه الامور والسعب لابتكار البدائل لحل الازمة والعودة للاستقرار مرة ثانية**
2. **2- تعرض الفرد الى الاصابة باضطرابات نفسية مختلفة اثناء التعرض للضغوط والازمات مثل الاعزلة الاجتماعية واضطراب النوم والقلق والتوتر وكذلك يكون الافراد عرضة للامراض السايكوماثية كقرحة المعدة والاثني عشر او المفاصل ....الخ**
3. **3-احداث تغيرات في النسق القيمي لدى الفرد لاسيما اذا استمرت اثارها لمدة طويلة فالنسق القيمي اليائد يصبح عرضة للتغيير وظهور نسق جديد طارئ يشكل من خلال الازمات والكوارث نتيجة ضعف سيطرة القانون وسيدة الامعيارية وغياب القدوة الحسنة**

**كيفية التعامل مع الازمات ان ادارة الازمات تعني تظافر الجهود المبذولة لتجنب الاثار المترتبة على الازمة باستعمال الادوات العلمية والادارية وضمان عودة الاوضاع الطبيعية باسرع وقت واقل تكلفة واكبر قدر من الكفاءه والفاعلية التي يمتلكها متخذ القرار وهي كلاتي :**

1. **درء اخطار الازمة قبل وقوعها من خلال تحقيق درجة استجابة سريعة وعالية وفعالة لظروف المتغيرات الدالة على حدوث الازمة وذلك للاستعداد والمواجهه للازمة من خلال التنبوء بالمشكلات والعمل على ايجاد وسائل للحد من اثارها**

**2- اتخاذ القرارات الحاسمة لموجهة الازمة والعما على الحد من اثارها السلبية**

1. **اعادة التوازن وارجاع الاوضاع على ما كانت عليه قبل وقوع الازمة بتوفير الدعم الضروري للافراد والمؤسسات**

**4-معرفة الحقائق الازمة لخلق مناخ صحي من خلال الاستبصار بجميع النواحي وبالتالي التعامل السليم مع الازمة**

**5-التعامل الفوري مع الاحدات لوقف تصاعدها وتحجيمها من خلال تحتحليل الموقف ورسم الخطط وتحليل نقاط القوة والضعف والتهديد الناتج من كلل حدث والاستعداد المستمر للتعامل معها**