**محاضرات المظاهر السلوكية المرتبطة بسوء التوافق النفسي**

**المرحلة الثانية صباحي**

**الاحد 2021|2|23**

**الزمن: ساعة واحدة**

**المحاضرة : اعراض الاحباط**

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

 **اولا الاعراض النفسية :**

**\*يشعر الشخص باليأس والتعب والامبالاة بشكل غريب**

 **\*لايتاثر باي شيء**

**\*يضع اللوم على نفسه دائما**

**\*يحتقر ذاته يعان من الشعور بالذنب لابسط ذنب في الماضي**

**\*يعاني من التوهم والهلاوس**

**ثانيا الاعراض الجسدية**

**\*فقدان الشهية مما يحدث انخفاض بالوزن**

**\*ضعف جسدي بسبب سوء التغذية**

**\*ارق شديد**

**\*صداع**

**ثالثا الاعراض السلوكية :**

**\*عدم المبالاة بشكل عام**

 **\*تدني مستويات النشاط بشكل متواصل**

**\*عدم القدرة على مواجهة الصعاب**

**\*ضعف الثقة بالنفس**

**\*الشعور بالذنب**

**ا\*لشعور بالقلق**

**\*سوء المزاج**

**\*ضعف التركيز**

**\* اهمال النظافة وعدم الاهتمام بالهندام**

**\*التفكير في ايذاء الذات**

 **معالجة الاحباط**

**يمكن للمرشد النفسي او المعالج النفسي التخفيف من حدة الاحباط باتباع الطرق التالية :**

**1-اجراء دراسة شاملة لحالة الشخص من خلال جمع المعلومات الكافية للتوصل الى التشخيص الدقيق أي التوصل للاجابة عن التساؤلات الاتية هل ما يعاني منه الشخص حالة مزاجية مؤقتة ام حالة احباط دائمية ؟ ما الاسباب التي تقف وراؤها ؟ هل ان هذا الاحباط من النوع الخفيف او المتوسط او الشديد ؟ هل هذه الحالة ضمن التخصص او تحتاج الى تخصص اخر**

**2-بناء علاقة مهنية بين المرشد او المعالج اساسها الثقة والتعاطف والتقبل والاحترام**

**3-السماح للشخص بالتعبير الحر عن الافكار والمعتقدات والمشاعر والاستماع له دون لوم اوانتقاد**

**4-محاولة تغير الافكار السلبية والامنطقية واستبدالها باخرى ايجابية**

**5-تشجيع الشخص على ممارسة الهوايات والمشاركة بالانشطة للتخلص من الملل وملئ وقت الفراغ**

**6-تدريب الشخص على مهارات حل المشكلات ومواجهة الضغوط والتعامل معها**

**7-معاجة الاسباب الكامنة وراء الاضطراب**

**8-تشجيع الشخص على الافادة من التجارب الفاشلة وجعلها خبرات داعمة ومفيدة للنجاح**