كيفية التعامل مع الأوقات المقلقة وغير المستقرة:
التعرف على استجابات الصدمات وتنظيمها أثناء فترات التوتر

جلسة لمدة ساعة واحدة؛ 45 دقيقة عرض تقديمي و 15 دقيقة أسئلة وأجوبة

حول هذه الجلسة:

في أوقات القلق وعدم اليقين والضغوط المستمرة، تتفاوت الاستجابات بشكل كبير.

بالنسبة للبعض، يظهر قلق أو تهيّج متزايد. وبالنسبة لآخرين، قد يظهر خدر، أو تشتّت، أو صعوبة في التركيز.

توفّر هذه الجلسة مساحة منظّمة للتوقّف وفهم كيفية تأثير الأحداث الجارية عليك نفسيًا، وجسديًا، وعلى مستوى علاقاتك.

ستقدّم هذه الجلسة:

- تثقيفًا حول استجابات الصدمة الشائعة أثناء الأحداث الضاغطة المستمرة
- إرشادًا للتعرّف على تغيّرات في المزاج، والتفكير، والسلوك
- أدوات تنظيم ذاتي وتقنيات للتثبيت النفسي قائمة على الأدلة العلمية
- استراتيجيات عملية للحفاظ على الثبات النفسي

هذه الجلسة مناسبة لأفراد المجتمع الذين:

- يتعاملون مع ظروف غير مستقرة وضغوطات مرتفعة
- يدعمون الآخرين خلال أوقات صعبة
- يبحثون عن أدوات عملية قائمة على البحث لتنظيم أنفسهم والحفاظ على الاتزان
- يرغبون في لغة أوضح لفهم ما يلاحظونه في أنفسهم أو في الآخرين