

# محاضرة جامعية مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة

- « طريقة التدريس : عبر الإنترنت
- « مدة الدراسة : 6 أسابيع
- « المؤهل العلمي : TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة : وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات : عبر الإنترنت

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني : [www.techtitude.com/ae/medicine/postgraduate-certificate/concept-stress-aftermath-critical-situation](http://www.techtitude.com/ae/medicine/postgraduate-certificate/concept-stress-aftermath-critical-situation)

# الفهرس

02

الأهداف

ص 8

01

المقدمة

ص 4

05

المؤهل العلمى

ص 24

04

المنهجية

ص 16

03

الهيكل والمحتوى

ص 12

# المقدمة

أظهرت العديد من الدراسات على مر السنين أن عواقب الإجهاد اللاحق للصدمة يمكن أن تستمر لعقود، مما يؤثر بشدة على الصحة النفسية للضحية ويزيد من احتمال معاناته من اضطرابات تؤثر على نموه النفسي والاجتماعي السليم. مع ذلك، يمكن أن يساعد التدبير العلاجي الفوري في الوقاية من مثل هذه الحالات والتعامل معها، من خلال تقنيات محددة. لذلك، فإن دور المتخصصين في علم النفس أساسي لتحقيق ذلك، مما يجعل تدخلهم أولوية عند ظهور موقف حرج. لإتقان مهاراتهم المهنية في هذا المجال، يمكنهم الاعتماد على البرنامج الذي تقدمه TECH والذي سيتمكنون من خلاله من الخوض، 100% عبر الإنترنت، في مستجدات الاستجابة البشرية المرتبطة بالضغط النفسي واستراتيجيات إدارته من أجل تجنب العواقب اللاحقة.

برنامج يركز على مفهوم الإجهاد الناجم عن المواقف الحرجة  
التي ستتمكن من خلاله من إتقان كفاءاتك المهنية في  
التدخل النفسي بطريقة 100% عبر الإنترنت"



تتسبب المواقف الانفعالية أو المتطرفة في حدوث خلل في إنتاج الكورتيزول والجلوكوكورتيكويد والأدرينالين، وترتفع مستوياتها، مما يؤدي إلى ظهور الشعور بالتوتر. يمكن أن يؤثر عدم القدرة على إدارة رد الفعل هذا تأثيرًا خطيرًا على صحة المصاب وجسمه، مما يفرض على ظهور أمراض تتعلق بالقلب والأوعية الدموية أو الجهاز المناعي أو الغدد الصماء، بالإضافة إلى الاضطرابات التي تؤثر على نموه النفسي والاجتماعي، مثل القلق أو الاكتئاب.

لهذا السبب، فإن التدخل السريع من قبل المتخصصين في علم النفس أمر ضروري، ليس فقط لمعالجة الحالة بناءً على احتياجات المريض، ولكن أيضًا لتزويده بمفاتيح التحكم في انفعالاته وبالتالي تجنب تدهور حالته المعرفية السلوكية بسبب ضغوط ما بعد الصدمة. مع ذلك، نظرًا لأن هذا مجال من مجالات البحث المستمر، يجد العديد من المهنيين صعوبة في مواكبة آخر المستجدات. لهذا السبب، رأى TECH وفريق خبراءها أنه من الضروري تطوير مؤهل علمي يجمع أحدث المعلومات المتعلقة باستجابة الإنسان للإجهاد.

من هنا تنشأ هذه المحاضرة الجامعية، وهي عبارة عن برنامج جامعي 100% عبر الإنترنت، حيث سيتمكن الخريجون من خلالها من التعمق في مفهوم هذا الشعور، بالإضافة إلى الآثار اللاحقة للحالة والتقنيات العلاجية الأكثر ابتكارًا وفعالية لإدارتها والوقاية منها. كل هذا من خلال 150 ساعة من المحتوى المتنوع، بما في ذلك حالات عملية مبنية على مواقف حقيقية، بحيث يمكن للمهنيين، بالإضافة إلى زيادة معرفتهم، تحسين مهاراتهم في التدخل النفسي في المواقف الحرجة بطريقة مضمونة.

تحتوي المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثه في السوق.

أبرز خصائصه هي:

- تطوير دراسات الحالة التي يقدمها خبراء في الطب النفسي وخدمة الطوارئ.
- محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للحدل وأعمال التفكير الفردية
- توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



ستتيح معرفة أفضل الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط ما بعد الصدمة بالتفصيل مساعدة مرضاك في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي اللاحق للصدمة"

هل يمكنك تحديد الفروق بين الضغط العصبي والقلق؟ مع هذه المحاضرة الجامعية ستعمل على كل واحدة منها، وكذلك على أفضل الاستراتيجيات للوقاية منها.

إذا كنت مهتمًا بالاستجابة البيولوجية والكيميائية الحيوية للضغط النفسي، فإن هذا البرنامج يتعمق أيضًا في التغييرات الفيزيائية للكائن الحي.

سوف تتعمق في الأنواع المختلفة للضغط النفسي التي تم تحديدها حتى الآن، بالإضافة إلى مفاتيح تشخيصها والتكتيكات العلاجية الأكثر فعالية لعلاجها"

البرنامج يضم أعضاء هيئة تدريس محترفين يصوبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتواه المتعدد الوسائط، الذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهنيين التعلم السياقي والموقعي، أي بيئة تحاكي الواقع وتوفر تدريبًا غامراً مبرمجاً من أجل التدريب على مواجهة حالات حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم المرتكز على حل المشكلات، والذي يجب على المهنيين من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي ستطرح عليهم خلال البرنامج الأكاديمي. لهذا سيكون مدعوماً بنظام مبتكر من مقاطع الفيديو التفاعلية التي ينتجها خبراء مشهورون.



# الأهداف

يمكن أن تكون عواقب اضطراب ما بعد الصدمة عواقب وخيمة على ضحية الموقف الحرج. لهذا السبب، يجب أن يتم تدخل أخصائيي علم النفس بطريقة توافقية وعلى أساس الاستراتيجيات العلاجية الأكثر ابتكارًا وفعالية. لهذا السبب فإن الهدف من هذه المحاضرة الجامعية هو تزويد الخريجين بجميع المعلومات التي يحتاجونها لمواكبة آخر المستجدات في هذا المجال، ليكونوا قادرين على تطبيق أفضل تقنيات التدخل في ممارستهم، بالإضافة إلى بروتوكولات إدارة التوتر والقلق والوقاية منهما.





إذا كنت تتطلع إلى أن تصبح أخصائيًا نفسيًا أفضل استعدادًا  
لمساعدة ضحايا الحالات الحرجة الذين يعانون من ضغوط ما  
بعد الصدمة، فهذه المحاضرة الجامعية مثالية لك"



## الأهداف العامة



- ♦ الخوض في مفهوم الإجهاد والاستجابة البشرية المصاحبة للضغط النفسي عند تعرض الشخص لحالة حرجة.
- ♦ معرفة الاستجابات المختلفة للضغط النفسي والقلق التي قد تظهر على المريض بالتفصيل، بالإضافة إلى الاستراتيجيات الأكثر فعالية للتعامل معها.



برنامج يتكيف مع احتياجاتك، بدون جداول  
زمنية أو حصص دراسية حضورية، ومن خلاله  
ستصبح بلا شك متخصصًا في علم النفس  
أكثر استعدادًا"



## الأهداف المحددة



- ♦ دراسة العملية الكيميائية الحيوية والبيولوجية للضغط النفسي وعواقب استجابة تنشيط الضغط النفسي في الكائن الحي.
- ♦ دراسة الأنواع الأساسية للمشاعر ودورها عندما يكون الكائن الحي تحت الضغط.
- ♦ فهم كيفية تطور الاستجابة للضغط النفسي لدى الفرد.
- ♦ دراسة نظرية العتبة وآليات الاستجابة النفسية عندما يكون الفرد في موقف ضغط.



# الهيكل والمحتوى

تم تطوير هيكل ومحتوى هذه المحاضرة الجامعية من قبل فريق من خبراء علم النفس في التدخل في الأزمات. هم كانوا مسؤولين عن اختيار كل من المواد الإضافية ومعلومات المنهج الدراسي التي تم تكييفها مع منهجية إعادة التعلم (المعروفة بـ Relearning) المرموقة، والتي تعتبر TECH رائدة في استخدامها. هذا ما يجعل من الممكن تقديم تدريب مفيد للغاية لأخصائي الصحة النفسية من خلال 150 ساعة من العمل المكثف على إتقان كفاءاتهم.



ستكون قادرًا على تطبيق التقنيات الأكثر فعالية في ممارستك  
لتعديل التنشيط الفسيولوجي والمعرفي والحركي في  
السياقات الضاغطة"



## وحدة 1. مفهوم الإجهاد والاستجابة البشرية المرتبطة به وعواقب الأوضاع الحرجة

### 1.1. المشاعر الأساسية

1.1.1. مقدمة في مفهوم العواطف

1.1.2. العاطفة مقابل المشاعر

1.1.3. العواطف الأساسية

### 1.2. السلوك البشري في حالات الطوارئ

1.2.1. نموذج ABC

1.2.2. السياق في حالات الطوارئ

1.2.3. المعاملات

1.3. ما هو الضغط؟

1.3.1. مقدمة في مفهوم الإجهاد

1.3.2. أنواع التوتر

1.3.3. خصائص الإجهاد وعوامله

### 1.4. علم الأحياء والكيمياء الحيوية للاستجابة للإجهاد

1.4.1. الاستجابة البيولوجية والكيميائية الحيوية للإجهاد

1.4.2. الاستثارة

1.4.3. نظريات القلق

### 1.5. القلق

1.5.1. تعريف القلق

1.5.2. اضطرابات القلق

1.5.3. الفروق بين التوتر والقلق

### 1.6. تطور الاستجابة للإجهاد

1.6.1. كيف تتطور الاستجابة للضغط النفسي؟

1.6.2. مصادر التوتر

1.6.3. العوامل المعدلة للاستجابة للضغط النفسي

- 1.7. عواقب الاستجابة للضغط النفسي
  - 1.7.1. الضغط النفسي لدى الفرد
  - 1.7.2. علامات وأعراض الضغط النفسي لدى الفرد
  - 1.7.3. العواقب الرئيسية للضغط النفسي
- 1.8. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
  - 1.8.1. تقنيات تعديل التنشيط الفسيولوجي
  - 1.8.2. تقنيات تعديل التنشيط المعرفي
  - 1.8.3. تقنيات تعديل التنشيط الحركي
- 1.9. آليات الدفاع النفسي المرتبطة بالحالة الحرجة
  - 1.9.1. مقدمة في آليات الدفاع
  - 1.9.2. آليات الدفاع النفسي الرئيسية
- 01:10. نظرية عتبة الألم
  - 1.10.1. مقدمة في نظرية عتبة الألم
  - 1.10.2. نموذج Selye
  - 1.10.3. متلازمة التكيف العام



لا تفكر مرتين واختر مؤهلاً علمياً  
مصمماً ليس فقط مع وضع متطلبات  
المهنيين أمثالك في الاعتبار، ولكن أيضاً  
مع وضع احتياجات مرضاك في الاعتبار"



# المنهجية

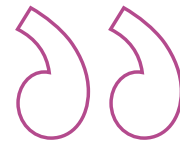
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: Relearning أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (New England Journal of Medicine).





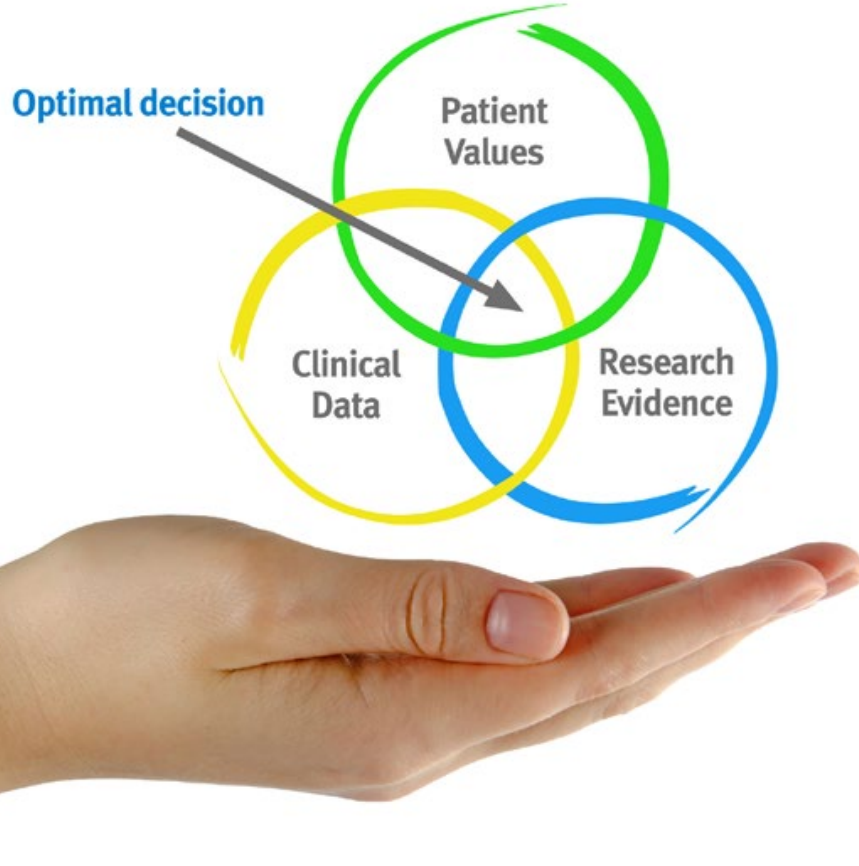
اكتشف منهجية Relearning (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.



وفقاً للدكتور Gervas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح للمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردا أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية للطبيب.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

#### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

## منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ Relearning.



سوف يتعلم المتخصص من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات باستخدام أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

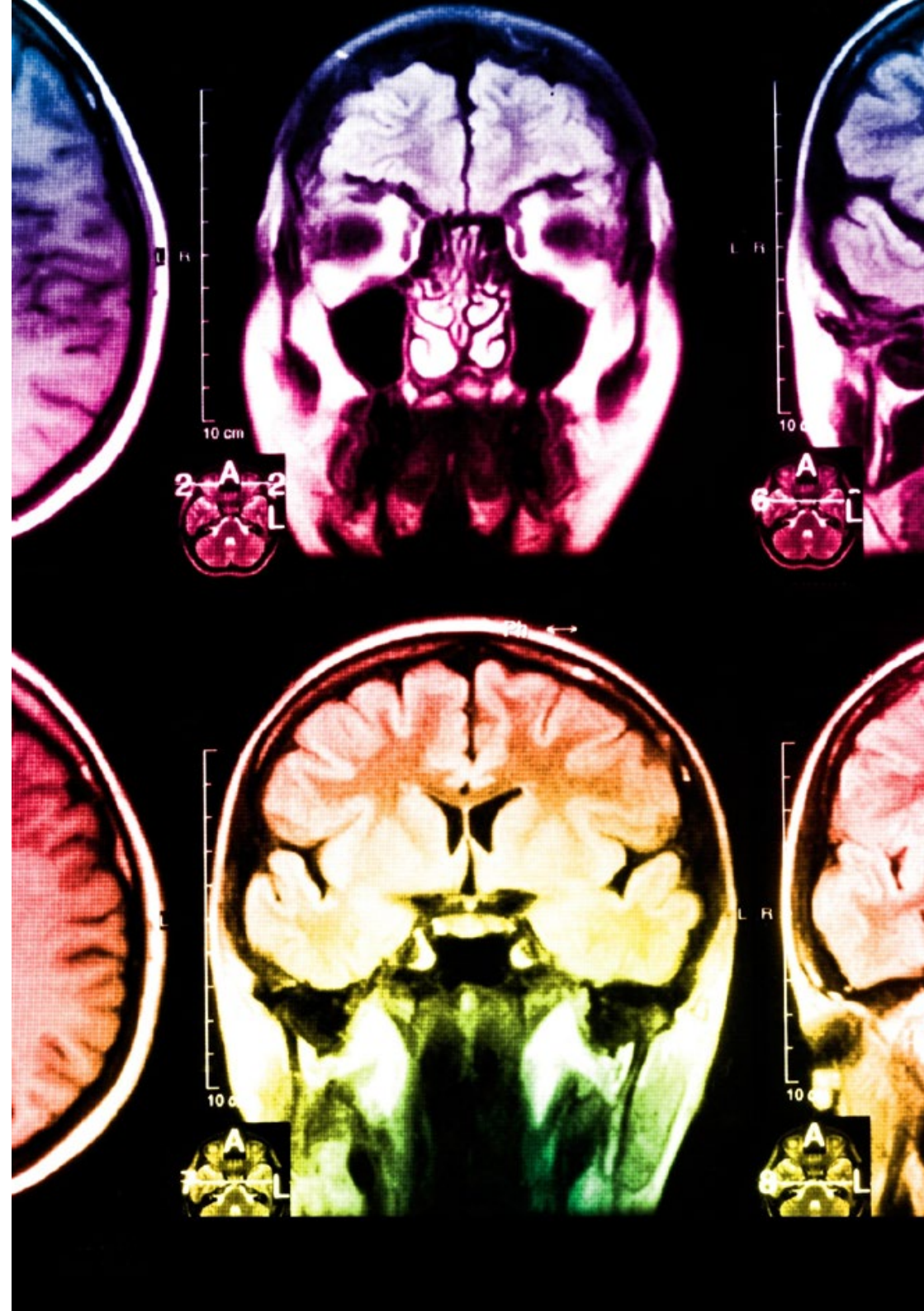
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ Relearning، التعلم بجدد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا حقًا.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.

### أحدث التقنيات الجراحية والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطالب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة الطبية في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحًا ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

### ملخصات تفاعلية



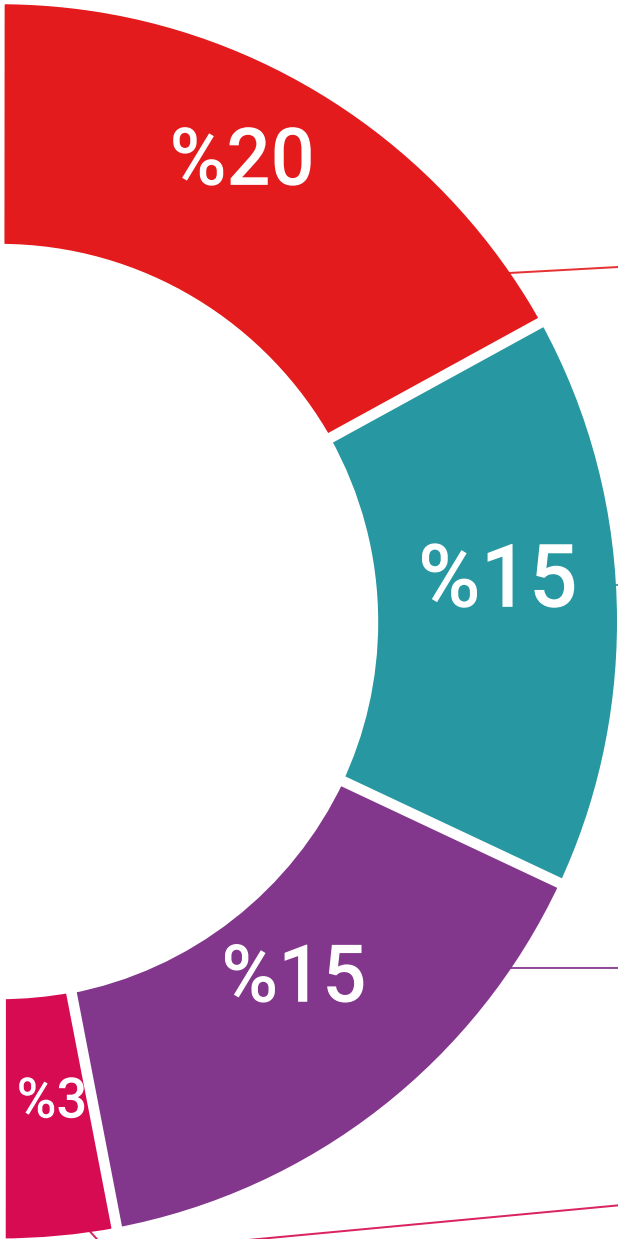
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



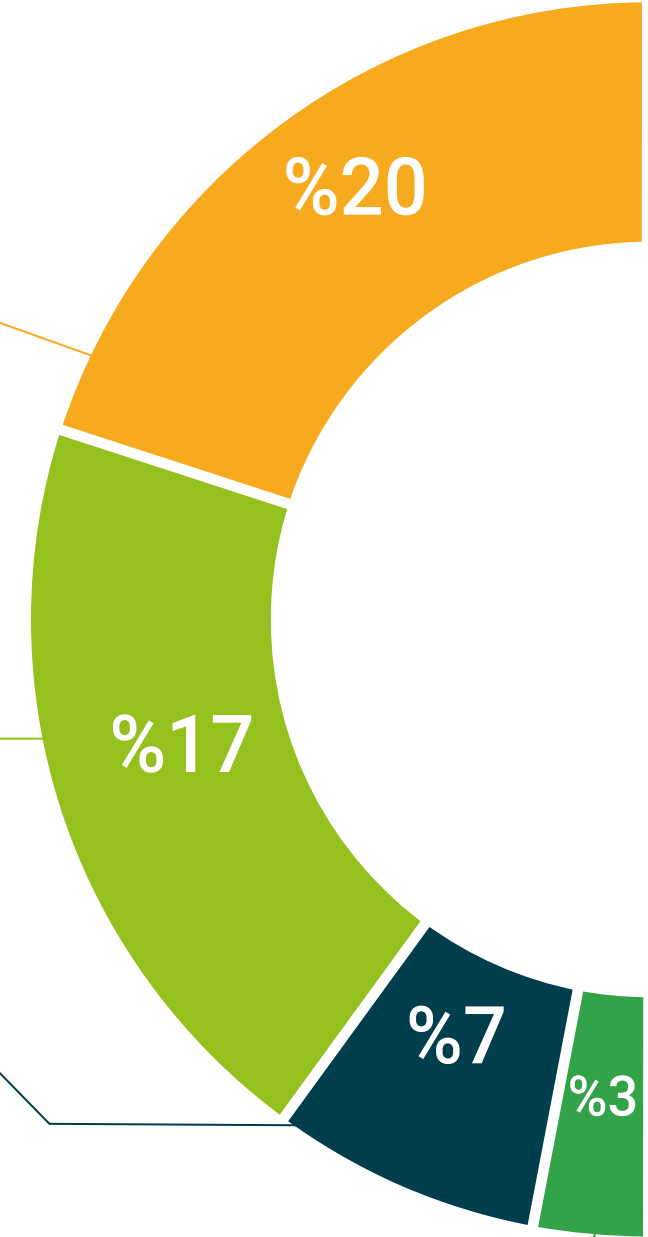
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى Learning from an Expert أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.





اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



تحتوي المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

إن المؤهل الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية** سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

**المؤهل العلمي: المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة**

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 6 أسابيع





## محاضرة جامعية

### مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة

- « طريقة التدريس : عبر الإنترنت
- « مدة الدراسة : 6 أسابيع
- « المؤهل العلمي : TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة : وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات : عبر الإنترنت

# محاورة جامعية مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة