



أنشطة قسم التمريض النفسي والصحة العقلية خلال العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

تم عمل العديد من القوافل التعليمية التي استهدفت طلاب الجامعة وذلك من أجل رفع الوعي النفسي بالعديد من القضايا الهامة المنتشرة بالمجتمع.

- ١- الإدمان كظاهرة مجتمعية وتأثيره السلبي على المجتمع.
- ٢- العنف الأسري وكيفية مواجهته.
- ٣- التعامل مع الضغوط الحياتية.

كما شارك القسم في احتفالات مستشفى حلوان للصحة النفسية بتأهيل المرضى

● أنواع الإدمان ●

• إدمان المواد:

- المخدرات: مثل الحشيش، الهايروين، الكوكايين، الترامادول.
- الكحول: شرب الكحوليات بأفراط.
- التكثفين: التدخين والسجائر الإلكترونية.
- الأدوية: زي المهدئات أو المنومات إذا أسيء استخدامها.

• الإدمان السلوكي:

- إدمان الإنترنت أو الألعاب.
- إدمان القمار.
- إدمان التسوق.
- إدمان الجنس أو العلاقات.



تعريف الإدمان

الإدمان هو حالة مرضية تؤدي إلى اعتماد الشخص على مادة معينة (زي المخدرات أو الكحول) أو سلوك معين (زي المقامرة أو الألعاب) بشكل قهري، رغم معرفته بأضرارها الجسدية والنفسية والاجتماعية.



طرق الوقاية من الإدمان

الوعية: نشر الوعي بأضرار الإدمان في المدارس والجامعات.

البيئة الصحية: وجود أسرة داعمة وبيئة إيجابية.

الصحبة الصالحة:بعد عن أصدقاء السوء.

ملء وقت الفراغ: بأنشطة مفيدة زي الرياضة أو الهوايات.

طلب المساعدة مبكراً: لو بدأت أعراض تظهر أو لو كان فيه ضغط نفسي كبير.

الخطامة:

الإدمان خطير يهدد الفرد والمجتمع، والوقاية منه مسؤولة مشتركة بين الأسرة، المدرسة، والمجتمع. الدعم والتوعية هما الخطوة الأولى لبناء جيل واعٍ وسليم.



أسباب الإدمان:

- عوامل نفسية مثل الاكتئاب أو القلق.
- تأثير أصدقاء السوء.
- البيئة العائلية غير المستقرة.
- الفضول أو تجربة المادة لأول مرة.
- العوامل الوراثية.

مراحل الإدمان:

1. التجربة: الشخص يجرب بداعف الفضول أو الضغط.
2. الاستخدام المنتظم: يبدأ يستخدم المادة أو السلوك بشكل متكرر.
3. الاعتماد: الجسم أو العقل يتعود ومش يقدر يستغنify.
4. الإدمان الكامل: الشخص يفقد السيطرة تماماً ويفيدأ يعني من آثار صحية ونفسية.

إنت أقوى من أي عادة



إعداد جروب: (3)

- تحت إشراف /
- د/ مروة نادي

مخاطر الإدمان:

1. جسدية:

- تلف الدماغ والبد.
- أمراض القلب والرئتين.
- ضعف المناعة.
- اضطرابات في النوم والشهبة.

2. نفسية:

- القلق والاكتئاب.
- الهلوسة وفقدان الاتصال بالواقع.
- الانتحار أو الميل إليه.

3. اجتماعية:

- تدهور العلاقات الأسرية.
- فقدان العمل أو التعليم.
- السجن أو مشاكل قانونية.

الإدمان طريق مظلم، لكن قرارك
اليوم ممكّن يكون النور اللي ينقذك
ويغير حياتك!











الأنواع:

- إدمان المواد:
 - المخدرات: مثل الهايروين، الكوكايين، الحشيش، الماريجوانا، والمواد الأخرى التي تؤثر على الجهاز العصبي.
 - الكحول: شرب الكحول بشكل مفرط يؤدي إلى الاعتماد عليها.
 - التبغ: التيكوتين الموجود في السجائر والتبغ يسبب الإدمان.
 - إدمان السلوك:
 - القمار: الإدمان على ألعاب القمار والمراهنات.
 - إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي: الاستخدام المفرط والمستمر للإنترنت يؤدي إلى تراجع في الأنشطة اليومية.
 - إدمان الطعام: التناول المفرط للطعام أو الأطعمة.

العلاج:

١. إزالة السموم:
تُعرف بـ"الديتوكس"، وهي مرحلة سحب المادة المخدرة من الجسم تحت إشراف طبي لتنقیل الأعراض الانسحابية.
٢. العلاج النفسي والتأهيلي:
العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يساعد في تغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالإدمان.
العلاج الجماعي أو الفردي: دعم الشخص نفسياً ومساعدته في التعافي.
العلاج الأسري: لأن الأسرة جزء مهم من التعافي.
٣. الأدوية:
أحياناً تُستخدم أدوية لتنقیل الرغبة في التناول أو لتهدئه الأعراض الانسحابية (مثلاً: الميتادون، البوبرينورفين لبعض أنواع الإدمان).

الوقاية:

١. التنشيف والتوعية: زيادة الوعي حول المخاطر المرتبطة بالإدمان وكيفية التعرف على علامات الإدمان في المراحل المبكرة.
٢. التواصل الأسري والمجتمعي: دعم الأسرة والمجتمع من خلال التفاعل الإيجابي والأنشطة الاحتماعية التي تعزز التواصل الصحي.
٣. إدارة الضغوط النفسية: تعلم استراتيجيات للتتعامل مع التوتر والضغط النفسي، مثل الرياضة، والتأمل، والاسترخاء.
٤. دعم الأصدقاء والمقربين: يمكن للأصدقاء والذلة تقديم الدعم النفسي والمساعدة في تقليل المخاطر التي تؤدي إلى الإدمان.

المقدمة:

الإدمان هو حالة معقدة تؤثر على الدماغ والسلوك، حيث يصبح الشخص متعلقاً بمادة معينة (مثل المخدرات أو الكحول) أو سلوك معين (مثل القمار أو استخدام الإنترنت) بشكل قهري، رغم العواقب السلبية التي قد تنتهي عن هذا السلوك.



التعريف:

الإدمان هو حالة تتميز بالاعتماد النفسي والجسدي على مادة أو سلوك معين، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على هذا السلوك أو المادة، ويؤثر سلباً على حياة الشخص الشخصية، الاجتماعية، والصحية. يمكن أن يكون الإدمان متعلقاً بالمخدرات، الكحول، أو حتى السلوكيات مثل القمار أو الإنترنت.

الإدمان



تحت إشراف/

د/ مروة نادي

جروب / ٣

الأسباب

العوامل النفسية:
التوتر، القلق، الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية الأخرى قد تدفع الأفراد إلى استخدام المواد أو السلوكيات المخاطرة كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية.

العوامل الوراثية:
قد تكون هناك استعدادات وراثية تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإدمان.

العوامل البيئية والاجتماعية:
التعرض لضغوط اجتماعية، مثل الانتقام إلى مجموعات معينة أو العيش في بيئات مليئة بالتحديات أو العنف قد يزيد من احتمالية الإصابة بالإدمان.

العامل البيولوجي:
تأثير المواد الكيميائية على الدماغ قد يؤدي إلى التّعوّد والإدمان، حيث يخلق تأثيرات على مستقبلات الدماغ المرتبطة بالكافيين.

مراحل الإدمان:

مرحلة التجربة:
يقوم الشخص بتجربة المادة (مثل المخدرات أو الكحول) أو السلوك (مثل القمار) بدافع الفضول أو الضغوط الاجتماعية. لا يكون هناك اعتماد جسدي أو نفسى بعد.

مرحلة الاستخدام المنتظم:
يبدأ الشخص باستخدام المادة بشكل منتظم، متلاً في نهاية الأنسجة أو في موقف معين. قد يشعر في هذه المرحلة بأنه يعاني من مشكلة.

المشاركة في احتفالات مستشفى حلوان للصحة النفسية













في إطار بروتوكول التعاون المثمر بين الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان وجامعة حلوان، استقبلت مستشفى حلوان للصحة النفسية وعلاج الإدمان يوم الأربعاء الموافق ٢٣ أبريل ٢٠٢٥ وفداً كريماً من طلبة كلية التمريض بجامعة حلوان، بلغ عددهم ١٣٥ طالباً وطالبة، تحت إشراف مدير عام المستشفى، الدكتور كمال بدوي.

خلال الزيارة، قام الطالب بجولة ميدانية شاملة داخل أروقة المستشفى، تعرفوا خلالها على الأقسام المختلفة والخدمات المتخصصة التي نقدمها في مجال الصحة النفسية وعلاج الإدمان. وقد رافقهم في هذه الجولة فريق متميز من وحدة التأهيل والعلاج بالعمل ولجنة التدريب بالمستشفى، حيث قدموا شرحاً وافياً لطبيعة العمل والجهود المبذولة لتقديم أفضل مستويات الرعاية للمرضى.

حيث شارك الطلاب والمرضى في حفل سمر ترفيهي بهيج أقيم على مسرح المستشفى. قدم الطلاب فقرات متنوعة وألعاباً ترفيهية أدخلت السرور على قلوب الجميع وعززت التواصل الإيجابي. وفي ختام هذا اليوم الملهم، قام الطلاب بتوزيع الحلوى على المرضى، تعبيراً عن دعمهم وتقديرهم لهم بالشفاء العاجل.

تؤكد مستشفى حلوان للصحة النفسية وعلاج الإدمان على أهمية هذا التعاون البناء مع المؤسسات الأكاديمية، والذي يساهم في إثراء المعرفة لدى طلاب المستقبل وتعزيز الوعي بقضايا الصحة النفسية في المجتمع. نتقدم بخالص الشكر لجامعة حلوان وطلبة كلية التمريض على هذه الزيارة القيمة، ونتطلع إلى المزيد من التعاون المثمر في سبيل خدمة صحة المجتمع.

#الأمانة_العامة_للصحة_النفسية_وعلاج_ا

لإدمان_وزارة_الصحة_والسكان



#الأمانة_العامة_للصحة_النفسية_وعلاج_ا
لإدمان_وزارة_الصحة_والسكان
#مستشفى_حلوان_للصحة_النفسية_وعلاج
_الإدمان
#ادارة_العلاقات_العامة_والاعلام_والتثقيف
#صحتك_سعادة

