

جامعة عين شمس

كلية الألسن

قسم اللغات الشرقية الإسلامية (شعبة اللغة الفارسية)

ندوة بعنوان "الضغوط النفسية وكيفية التغلب عليها"

نظم قسم اللغات الشرقية الإسلامية (شعبة اللغة الفارسية)، بالتعاون مع قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية الألسن جامعة عين شمس، ندوة بعنوان "الضغوط النفسية وكيفية التغلب عليها"، في إطار الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية تحت رعاية أ.د. غادة فاروق، القائم بعمل رئيس الجامعة، أ.د. سلوى رشاد، عميد الكلية، أ.د. يمنى صفوت وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، أ.د. / منى حامد رئيس القسم ، وإشراف أ.م.د/ أسماء هبد العزيز مدير برنامج ليسانس اللغات الشرقية الإسلامية وآدابها شعبة اللغة الفارسية ، حاضر خلالها الدكتورة سلوى رياض، مدير عام بقسم الصحة النفسية بمستشفى عين شمس التخصصي ، وأدار الندوة د / سارة على المدرس بالبرنامج.

وخلال كلمتها الافتتاحية أكدت أ.د. يمنى صفوت، وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، أن هدف الندوة هو التوعية بأهمية إدارة الضغوط وتنظيم الوقت، وكيفية التعامل مع الضغوط بفاعلية أكبر ، سواء كانت ضغوط أسرية أو دراسية أو مجتمعية أو غير ذلك، بما يهدف إلى تحقيق درجة كبيرة من الاتزان النفسي والسعادة والرضا في الحياة، و أضافت أن القطاع يستهدف خلال ندواته الحفاظ على الصحة النفسية للطلاب وتوعيتهم بأهم القضايا الاجتماعية.

بينما أكدت د.سلوى رياض، أن الضغوط و الاعباء تؤدي الى الإصابة بالقلق أو الاكتئاب ، خاصة القلق الخاص بالمستقبل في مرحلة الشباب. و أضافت أن القلق الصحى هو القلق الطبيعي الذي ينتاب أى شخص بخصوص الامتحان على سبيل المثال و هو قلق لا يجعل الانسان يتوقف و تستمر دوافعه. أما في حالة القلق المرضي تجد الشخص يميل إلى العزلة و التشاؤم والاحساس بالعجز و الاحساس بالعداء وذلك القلق يستدعى اللجوء الى متخصص.

وأشارت الى أن الاستعجال في تحقيق النتائج يتسبب في الاكتئاب، فالمستقبل الغامض و غير واضح المعالم يتسبب في وصول القلق للشخص و هو واحد من أهم أسباب الاكتئاب، موضحة ان تحقيق أي هدف يمر بمراحل تدريجية و يحتاج الى الصبر والمثابرة والتحلى بالصدق مع النفس وعدم استعجال النتائج.

وأشارت الى مصادر القلق و هى ضغوط داخلية مع متغيرات في المحيط الخارجي للانسان، مشيرة إلى أن القلق هو عدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل وعدم توافر المعلومات الكافية عن المجال الجديد، فيجب على الانسان مواصلة التقدم حتى مع نقص المعلومات و تخطى الاحساس بالعجز.

واستطردت حديثها بعرض لاساليب التعامل مع القلق و التغلب على الاكتئاب و الاعتقاد في نظرية الحتمية والمثابرة والصبر في الاجتهاد خلال الدراسة او العمل، وأكدت على اهمية تجنب الافكار السلبية النابعة من النفس او من الأشخاص السلبيين التى تؤثر على نفسية الشخص و إصابته بالاكتئاب والانعزال.

وأكدت إن الانصهار أو التقرب مع المجتمع يعد من أهم الأساليب العلاجية التي تساعد في تجاوز الضغوطات النفسية، فطبيعة الانسان انها كائنات إجتماعية، لذلك تؤدي الارتباطات الاجتماعية الى

السلامة النفسية مع اهمية تجنب السلبيين و في بعض الاحيان يجب الرد على السلبيين و مناقشتهم و تصحيح مفاهيمهم.

وشهدت فعاليات الندوة تفاعل كبير من الطلاب و الاجابة على استفساراتهم في العديد من المشكلات التي تواجههم في الحياة سواء داخل الحرم الجامعى أو خارجه، وفي الختام قامت أ.د.يمنى صفوت، وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، بتكريم د.سلوى رياض، وتسليمها شهادة تقدير لمساهماتها الفعالة في إثراء الندوة.



