

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

د. بن يعقوب نعيمة

كلية العلوم الاجتماعية- جامعة الجزائر 2.
مديرة مخبر الصحة النفسية التربوية الموهبة والإبداع (SPED)- جامعة البليدة 2 الجزائر.

ملخص

يشهد العالم المعاصر انتشارا مخيفاً للعوامل التي تنهك أعصاب الأفراد وتستنفذ طاقاتهم. فأسلوب الحياة المعاصر الذي يتسم بالخمول، وقلة النشاط البدني والعادات اللاصحية في طرق النوم والغذاء، والتفكير وغيرها من العادات الأخرى الخاطئة دليل على أن الظروف أصبحت مهيئة لانتشار التعب العصبي بين الأفراد بصفة عامة والشباب على وجه الخصوص.

تكمن أهمية هذا المقال في كونه يوجه الاهتمام نحو تنمية الوعي لدى الطلبة بأهمية إتباع العادات الصحية السليمة. يتناول هذا المقال جزء من دراسة تمت من طرف الباحثة على عينة من (900) طالب وطالبة، و التي توصلت إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها:

- أغلبية أفراد العينة (60%) يعانون من التعب العصبي بدرجاته المختلفة (حاداً أو متوسطاً أو خفيفاً)، في مقابل (40%) من أفراد العينة لا يعانون من التعب العصبي.
- تأكيد الحاجة إلى برامج إرشادية فعالة للتخفيف من عوامل التعب العصبي لدى طلبة الجامعة، ووقايتهم من الأعراض التي تنجم عنه.

ومن خلال هذا المقال، تتضح الصورة العامة للبرنامج الوقائي على النحو التالي:

- 1- تحديد الجماعة المستهدفة.
 - 2- عدد جلسات البرنامج.
 - 3- قياس فاعلية البرنامج الوقائي.
 - 4- أهداف البرنامج الوقائي.
- الكلمات المفتاحية: التعب العصبي، الطلبة، العادات اللاصحية، برنامج وقائي.

Résumé

Nous vivons actuellement une période caractérisée par une propagation rapide des facteurs générateurs d'épuisement mental. Notre mode de vie se caractérise par la sédentarité et les mauvaises habitudes concernant le sommeil, l'alimentation et la façon de percevoir les choses. Et tous ces éléments entraînent une augmentation de la fatigue nerveuse chez les individus en général et les jeunes en particulier.

L'importance de cet article oriente vers l'accroissement de la conscience des étudiants quant à l'importance de suivre les bonnes habitudes hygiéniques. Cet article est une partie d'une étude qui a été réalisée par la chercheuse sur un échantillon de 900 étudiants, et qui a abouti à un ensemble de résultats dont les plus importants sont:

-la plupart des individus de l'échantillon (60%) souffrent de fatigue nerveuse à des degrés différents (aigue, moyen, léger), par rapport à (40%) des individus de l'échantillon qui ne souffrent pas de la fatigue nerveuse.

-Il existe un besoin impérieux pour un programme préventif de la fatigue nerveuse chez les étudiants Algériens.

Et à la lumière de ces résultats, nous proposons à travers cet article un programme préventif pour prémunir les étudiants Algériens de l'atteinte par la fatigue nerveuse. L'aspect général de ce programme est défini comme suit:

- 1- Déterminer le groupe cible;
- 2- Nombre de séance du programme;
- 3- Evaluer l'efficacité du programme préventif;
- 4- Objectifs du programme préventif.

Mots clés: Fatigue nerveuse, Etudiants, Mauvaises habitudes, Programme préventif.

مقدمة

يعتبر اللجوء إلى الإجراءات الوقائية خطوة بالغة الأهمية في مجال التصدي لكثير من الاضطرابات النفسية، والسلوكية، والبدنية. وقد انعكس ذلك في كثير من الحُكم الشعبية التي أكدت أن الوقاية خير من العلاج، ومجال مكافحة ظاهرة التعب العصبي، وما ينجم عنها من أعراض نفسية، وسلوكية، وبدنية من أشد المجالات احتياجًا للأخذ بهذا التوجه، فخير لمؤسسات المجتمع، ومواطنيها المبادرة باتخاذ إجراءات الوقاية في هذا المجال بدلاً من انتظار ظهور الأمراض النفسية الحادة وحالات الانهيار العصبي، ثم البدء في البحث عن أساليب العلاج.

ويُقصد بالوقاية أنها عمل منظم ومخطط له، بغرض منع ظهور مشكلة معينة، أو إعاقة ظهور مضاعفات لمشكلة قائمة بالفعل. (محمد السيد، ع وأبو الزيد، ن. 2005).

وتتمثل الوقاية من المخاطر الصحية في إجراءات وقائية لمنع حدوث المرض مثل التقليل من عوامل الخطورة Risk factor reduction. كما تتضمن إجراءات لوقف تطور المرض والتخفيف من مضاعفاته الصحية. وتشمل الإجراءات الوقائية ثلاث استراتيجيات مختلفة:

- الوقاية الأولية Primary prevention:

تعمل على منع حدوث المرض والاضطرابات الصحية الأخرى Incidence reduction وذلك من خلال إجراءات التربية الصحية وتعديل السلوك

الصحي والإجراءات الوقائية الأخرى. أي أنها تتصدى لظهور حالات مرضية جديدة.

وفي مشكلة ظاهرة التعب العصبي، تتمثل الوقاية الأولية في توعية الأفراد - وهم في الفئات الأولى من مقياس التعب العصبي- حتى لا يتعرضون منذ البداية للتعب العصبي عن طريق استخدام وتوظيف الجهود والوسائل والأساليب التي يمكن التأثير بها على الطلبة.

- الوقاية الثانوية Secondary prevention:

وهي استراتيجية وقائية تعمل على منع انتشار الأمراض والاضطرابات الصحية الأخرى Prevalence reduction من خلال التشخيص المبكر والإجراءات الوقائية والعلاجية المناسبة التي غالبا ما تستهدف المجموعات الهشة Risk groups . وتستهدف الكشف المبكر لحالات التعب العصبي، حتى يمكن التدخل مبكراً لمنع تفاقم الحالات، والزيادة في حدة الأعراض وشدتها أو الوصول إلى المستويات الأخيرة، والخطرة من التعب العصبي؛ وذلك بالعمل على تصحيح العادات الخاطئة والأفكار السلبية للأفراد المؤثرة على حالتهم النفسية والجسمية .

- أما الوقاية من الدرجة الثالثة: Tertiary prevention

وهي تعمل على تقليل المضاعفات الصحية أو العجز الناجم عن الأمراض والإعاقات التي قد تصيب الفرد وذلك من خلال التأهيل الفعال Rehabilitation والخدمات الطبية والنفسية والاجتماعية المناسبة.

ويُقصد بها التدخل العلاجي النفسي للحالات المعرضة للتعب العصبي، والتي وصلت إلى الفئة الأخيرة من مقياس التعب العصبي. ويتضمن هذا النوع إجراء مقابلات عيادية فردية، والهدف هنا يكمن في إيقاف المزيد من

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

استنزاف الطاقة العصبية، والتدهور المحتمل للمضاعفات العضوية، والنفسية، والجسمية للتعب العصبي، ودفع المصاب إلى تبني أفكار إيجابية ببناء وتبني أسلوب حياة صحيح، وإعادة بناء نفسه من جديد.

وترى الباحثة أن آثار الخدمة النفسية في مقاومة التعب العصبي تكمن في برامج الوقاية من الدرجة الأولى والثانية؛ حيث إنها تعمل على النسبة الكبيرة من شباب المجتمع (ذكورًا وإناثًا)، بل وحتى الثالثة لحماية الأفراد من الوقوع فرائس لأنواع العلاجات الكيميائية في مستشفيات الأمراض العقلية، ومن ثمَّ يُمكن للبرنامج الوقائي أن يحقق أهدافه في وقاية الطلبة من الاضطرابات النفسية، والسلوكية، والجسمية التي تنجم عن التعب العصبي، وذلك من خلال الحدّ من بعض العوامل المُسبِّبة لذلك من عوامل روحية وصحية؛ أي المرتبطة بأسلوب الحياة بصفة عامة بما فيه طريقة الفرد في تغذيته ونومه وتفكيره. (بن يعقوب، ن. 2010).

وهذا يصبح البرنامج الوقائي ذا فاعلية في التعامل مع الأسباب المؤدية للتعب العصبي أكثر من التركيز على التعب العصبي في حد ذاته والأعراض الناجمة عنه؛ إذ إنه بتفادي الأسباب يمكن الوقاية من أعراض التعب العصبي.

ومن هنا كان منطق الباحثة في اختيارها لخمس محاور يقوم عليها البرنامج الوقائي، وهو ما يتفق مع ما ورد مع بعض الدراسات التي أشارت إلى أهمية الإجراءات الوقائية في حماية الأفراد من التعب العصبي.

فلقد بيّن "كاريل" أن إتباع عادات صحيحة في الطعام والنوم والتفكير والابتعاد عن الخمول وقلة النشاط البدني، تزيد كلها في نشاط العمليات الفسيولوجية وتحدث تغييرات نهائية في الجهاز العصبي، وغدد الأندوكرين

والعقل، وهذه الطريقة يكتسب الجسم اكتمالاً أفضل وقوةً عصبيةً أعظم وقدرةً أكثر للتغلب على عوامل التعب والإجهاد. (Carrel, A . 1997).

وقدّم بعض الباحثين مجموعة من الاقتراحات لمقاومة عوامل التعب المزمن وتمثلت في النوم الصحي، التغذية المتزنة، ممارسة النشاط البدني والتفكير الإيجابي. (Légeron,P. et Lelord, F. 1999 , 2003).

وتأييداً لـ "جيمس ويليام" (James,W) الذي يُصرّح بإمكانية التخلص من العادات السيئة المكتسبة (Mauvaises habitudes acquises) وتغييرها بالعادات الجيدة (Bonnes habitudes) ؛ فإن "كارنيغي" يُلخّص بعض الطرق للحول دون الإرهاق العصبي والاحتفاظ بالطاقة كالتالي:

- الاستراحة قبل بدء التعب .
- فعل الأشياء طبقاً لأهميتها وتوفير الطاقة العصبية للواجبات المهمة.
- حب العمل الذي نمارسه.
- التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية.
- التفاؤل.
- ممارسة الاسترخاء باستمرار والمحافظة على الصلاة والدعاء.

(Carnegie,D.2008)

- وفي نفس الإطار أعطى " فيريه " بعض الحلول لمواجهة الإرهاق تمثلت في:
- تحسين الدورة الدموية من خلال الممارسات الرياضية، والتنفس العميق.
 - استهلاك كميات أكبر من الأطعمة والمشروبات المولدة للقلويات، وكميات أقل من الأطعمة والمشروبات المولدة للأحماض.
 - تعلّم كيفية التحكم في التوتر بممارسة التأمل.

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

- تفادي تناول العقاقير، ومسكنات الألم التي تدمر الجهاز العصبي.
 - استبدال الأفكار والمشاعر السلبية المولدة للحمضيات بالأفكار والمشاعر الإيجابية المولدة للقلويات والتي تزيد من القوة العصبية.
- (فيريه، ك. 2003)

ويسلط التقرير الخاص بالصحة في العالم الضوء على إمكانية تحسين الصحة النفسية والبدنية، وتشمل التوصيات بصفة عامة النظام الغذائي والنشاط البدني ويتبين ذلك من خلال: الإقلال من تناول السكريات، والحد من استهلاك الملح، تناول المزيد من الفواكه والخضار المضادة للأكسدة وتناول الحبوب غير منزوعة النخالة للحصول على العناصر الغنية بفيتامين B بالإضافة إلى النشاط البدني؛ مما يترتب عليه من آثار إيجابية على المتلازمة الأيضية. (O. M. S. 2001)

ونجد في تقرير آخر لمنظمة الصحة العالمية تُحدد العوامل الوقائية من الاضطرابات النفسية والسلوكية فيما يلي: الرياضة، التغذية الصحية، تحسين السكن، الأمان الاقتصادي، الابتعاد عن إدمان العقاقير والمواد الكيميائية والتدخين، وتنمية العلاقات والمشاعر الإيجابية. (O. M. S. 1995, 2005)

وبالرغم من تركيز "هينتون" و"إيرود" و"سارفون شخاير" على الغذاء المتزن للتخلص من أعراض الإرهاق المزمن فإنهم لم يكتفوا بذلك بل أكدوا على ضرورة الممارسة الرياضية واستنشاق الهواء النقي والإقلال قدر المستطاع من الضغوط.

(هينتون، ك. 2005)، (Eraud, D.2009) و (Servan-Schrieber, D.2009)

ولقد ركّز "بورجس وكاتسودزونيشي" على التغيير الجذري للعادات السلبية بالعادات الإيجابية لمقاومة التعب المزمن، ومن أجل ذلك قدّم الاقتراحات التالية:

- الممارسة اليومية للأشياء التي نحبها.
- المحافظة على نفس توقيت وعدد ساعات النوم والتي عادة تكون (8) ساعات.
- ممارسة النشاط البدني.
- تعلّم إنجاز الأعمال حسب الأولوية.
- تغيير الأفكار السلبية بالإيجابية؛ إذ إن الأفكار السلبية قد تعرقل عملية الشفاء من أعراض التعب العصبي المزمن. (Burgess, M.2007) و(كاتسودزونيشي. 2007 (ب)).

أما "جريتول" فلقد اهتم بكيفيات الوقاية من التعب العصبي لدى الأمهات، واعتمد في ذلك على الطريقة التي تُغذّى بها أجسامهن، وعقولهن وتشمل حسب هذا الباحث التغذية المتزنة، الرياضة البدنية، والتفكير الإيجابي. (Guéritault, V.2008)

فحسب ما جاء في التصنيف الأخير للأمراض النفسية (DSM5)، فيما يخص أفضل العلاجات، فإن تغيير أسلوب الحياة له حظوظ أكبر ليكون مفعوله أكثر من أدوية مضادة للاكتئاب، حيث تشير دراسات حديثة أنها أكثر فعالية لدى أشخاص يعانون الاكتئاب الحاد. (DSM5, 2013)

وفي ضوء ما سبق، تقترح الباحثة برنامجًا يضم خمسة محاور: محور خاص بالنوم، ومحور خاص بالغذاء، والثالث خاص بالتفكير الإيجابي، أما الرابع فيتعلق بممارسة الرياضة؛ حيث كانت هذه المحاور الأربعة متكررة تقريبًا لدى معظم الباحثين أنفي الذكر، وترى الباحثة أن تُخصّص أيضًا

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

محوّرًا آخر في البرنامج لم يحظ باهتمام الباحثين في الدراسات السابقة على الرغم من أهميته، ألا وهو المحور المتعلق بالجانب الروحي الديني والذي تقترح الباحثة أن يكون في صدارة تلك المحاور لأهميته القصوى.

وتجدر الإشارة إلى أن دراسة بول بريغ (2006) هي الدراسة الوحيدة - في حدود علم الباحثة - التي صاغت برنامجًا يتألف من خمس خطوات لتجديد الطاقة العصبية ، والذي، يُعرف ببرنامج القوة العصبية وضم هذا البرنامج تغييرًا للعادات اليومية مثل الغذاء والتمارين البدنية والتنفس والنوم ويحتوي أيضًا الصوم والاسترخاء وآلية التأمل.

وقد لخص "بريغ" (2006) برنامجه لبناء القوة العصبية في الخطوات التالية:

■ **الخطوة الأولى:** تتمثل في التفكير الإيجابي؛ وفي هذا يبين "بريغ" أن كل فكرة إيجابية بناءة تقوم بملء الجملة العصبية بالقوة، والنشاط، ويملأ هذا النشاط الضخم بدوره كل الجسم.

بينما تقود الأفكار والمشاعر السلبية مثل الخوف، والهواجس السيئة، والحسد، والغيرة، والبخل، والغضب، والاستياء، والشك، والتشاؤم إلى خسارة الطاقة العصبية والتسمم البطيء أو السريع.

■ **الخطوة الثانية:** يُصرّح "بريغ" بأن النوم هو واحد من أعظم صانعي القوة العصبية المتينة؛ لذلك يجب أن يكون عميقًا، ومنتظمًا خاصة أنه الجزء المتكرر من الحياة، ويُقدّم بعض الشروط، لكي يكون النوم هادئًا وصحيًا، منها:

أن يكون اليوم نشطاً.

- أن تكون أخروجة يتناولها الفرد قبل النوم خفيفة.
- أن يرتاح الدماغ بضع ساعات بالقراءة الطريفة، أو الحديث الممتع.
- إطفاء النور وتهوية الغرفة.

وبالإضافة إلى النوم الليلي، يرى "بريغ" أن هناك عادة صحية تتمثل في القيلولة، أي النوم بعد الغداء لمدة (30) دقيقة .

■ **الخطوة الثالثة:** تتمثل في الغذاء الطبيعي الصحي، ويؤكد "بريغ" أن بناء الجملة العصبية المركزية والمحافظة عليها يكون عن طريق الغذاء الذي يتناوله الفرد؛ حيث يتم تحويل هذا الغذاء إلى نسيج، ومن ثم إلى طاقة تحافظ على توازن التبادل الأيضي، كما يعتبر الغذاء عاملاً رئيساً خلال عمل الخلايا في إعادة بنائها، ولهذا يضع هذا الباحث الغذاء الصحي أساساً في بناء القوة العصبية .

■ **الخطوة الرابعة:** تتمثل في التمارين الرياضية، والتنفس الصحيح، وفي هذا يرى "بريغ" أن ممارسة الرياضة تؤمن احتياطات كبيرة من القوة العصبية؛ حيث تعمل التمارين الرياضية مثل السباحة والمشي على تغذية الدماغ بالأكسجين، وتنظيف الجسم من السموم.

■ **الخطوة الخامسة:** تشمل هذه الخطوة التأمل والصيام معاً، وتجدر الإشارة إلى أن التأمل يوازي الصلاة حسب بعض الباحثين مثل "هربرت بنسن" الذي بيّن أن هناك ممارسات وتقنيات سلوكية محددة ، منها الصلاة والتأمل الشرقي، وأساليب الاسترخاء الغربي. وتشمل هذه الممارسات أربعة مضامين ضرورية لاستخراج الاستجابة الاسترخائية هي: الوضع المريح،

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

المحيط الهادئ، إعادة لعبارة دعاء أو صوت، وتبني اتجاه مسالم حينما تأتي الأفكار إلى الشعور. واستجابة الاسترخاء وفق ذلك مرتبطة بانخفاض فاعلية الجهاز العصبي السمبتاوي، وهذا الانخفاض يعتبر وقائيًا وعلاجيًا من الأمراض المرتبطة بالضغط العصبي. (نقلًا عن الموصلي، أ. 2004)

ولقد أدرج "بريغ" عملية التأمل في برنامجه العلاجي حيث تساعد على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل؛ مما يزيد من احتياطي القوة العصبية.

أما بالنسبة للصيام، فإن "بريغ" يركز عليه كثيرًا في عملية تجديد الطاقة العصبية وذلك لما يتميز به الصيام من فوائد منها:

- يُنظّف الجسم من الفضلات السامة.
- يُغذي الدماغ بدماء أكثر طهارة .
- يُقوي ويضعف القدرات العقلية (يقوي الذاكرة، يزيد من التفكير المنطقي والسرعة في اتخاذ القرارات).
- يُحسّن الدورة الدموية وعملية الهضم.
- يُزيد من قوة التحمل وقوة الجسم.
- يُزيد من قوة العقل لدرجة أنه يستطيع أن يتولى السيطرة الكاملة على الجسم.
- يقضي على الخوف ويزيد من الشعور بالهدوء والطمأنينة.
- ويساعد على التفكير الإيجابي.

وتتفق الباحثة مع ما ذكره الباحثون، في كون أنماط الحياة السلبية والخطئة المنافية للصحة، هي المسؤولة الأولى عن استنفاد الطاقة وانتشار الأمراض النفسية والعصبية والسلوكية والجسمية؛ وأنه لا سبيل إلى اتقاء هذه الأمراض والوقاية منها إلا بتجديد القوة وإعادة بناء النفس وذلك

بتجنب هذه الأنماط الخاطئة، والتعود على الأنماط الصحيحة من عادات الحياة، وهذا ما تؤكد أكبر النظريات النفسية المعاصرة التي تدعو إلى علم جديد لدراسة القوى واستعادة القوة بعد الضعف. (جيكار - نتسيف، ف. 2005) و(أسينول، ليزا. ج وآخرون. 2006).

كما تثبت النظريات الحديثة في العلوم العصبية أن البنية العصبية تتغير وليست ثابتة كما كان يُعتقد سابقًا، وذلك مع ظهور أجيال جديدة من عصبونات أخرى واتصالات مشبكية بين وداخل العصبونات، ويحدث هذا داخل الدماغ وفقًا للسلوك الذي يتبناه الفرد وعاداته في الحياة. وحسب هذه النظريات الحديثة فإن نمط الحياة الذي يتبناه الفرد هو الذي يضبط وينظم البنى المخية ووظيفتها. (Fred, H. 2004) (Krfucking, Jing – Du, et al. 2004).

ولهذا يؤكد الباحثون على تبني أنماط معيشية صحية أو عادات إيجابية للوقاية من الأمراض العصبية والنفسية.

(Belpomme, D., Jacquard, A., et al. 2009)

تلك إذن دعوة إلى تغيير أنماط وعادات الحياة الخاطئة السلبية التي يعيشها الإنسان اليوم بابتعاده عن منهج الإسلام، والاتجاه بها إلى أنماط وعادات الحياة الصحيحة الإيجابية الصالحة التي يدعو إليها الإسلام .

ومن ثمَّ فإنَّ تغيير أنماط الحياة وحده يقي ويحسن صحة الإنسان العقلية والجسمية. وهذا مبدأ كَوْنِيَّ خالد: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: (11/13)].

استنادا إلى المفهوم التفاعلي للأسباب في حدوث التعب العصبي، وإمكانية الوقاية بتفادي هذه الأسباب، تُقدِّم الباحثة ملامح برنامج للوقاية لا يشمل الذين لم يتعرضوا بعد للتعب العصبي فحسب؛ لكن يمكن أن يشمل أيضًا

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

المصابين بتعب خفيف أو متوسط أوحاد. وتأمل الباحثة أن يساعد هذا البرنامج الوقائي الفرد المصاب على تجديد طاقته العصبية؛ مما يخفف بالتالي من درجة التعب العصبي لديه.

ومنه يمكن تحديد الصورة العامة لبرنامج الوقاية على النحو التالي:

1 - تحديد الجماعة المستهدفة:

بداية فإن الطلبة (ذكور وإناث) الذين يعانون والذين لا يعانون من التعب العصبي هم العينة المستهدفة للبرنامج الوقائي.

وقد كان أمام الباحثة استراتيجيتان لبناء البرنامج المقترح: الأولى: هي أن يُوجّه البرنامج لعينات كبيرة من الطلبة، أما الثانية: فهي أن يقتصر على عينات محدودة. وقد فضّلت الباحثة الاتجاه الأول للأسباب الآتية:

- من الأفضل أن تتوجه الوقاية إلى أعداد كبيرة من الطلبة حتى يمكن الاستفادة التطبيقية من البرنامج .

- البرامج الموجهة إلى عينات صغيرة فغالبًا ما تكون برامج علاجية وليست وقائية تبعًا للحالة. والهدف من وضع هذا البرنامج وقائي وليس علاجيًا.

2 - عدد جلسات البرنامج:

المتوقع من البرنامج أن يكون مرتان في الأسبوع، تستغرق الجلسة الواحدة ساعتين؛ أي إن مجموع ساعات البرنامج 48 ساعة تتم خلال ثلاثة أشهر.

ويمكن توزيعها على النحو التالي:

(أ) المعلومات المعرفية:

في البداية، معلومات ومعارف عن التعب العصبي، تعريفه، أسبابه، أعراضه، تأثيراته وكيفية الوقاية منه، بالإضافة إلى معلومات عن كل محور

من محاور البرنامج المقترح والتي تشكل منها وحدات، ولتنفيذ هذه الوحدات تُخصّصُ لها الباحثة 48 جلسة وتستعين بما يلي: كتيبات صغيرة تحوي معلومات عن التعب العصبي وأسبابه وأعراضه وخطورته .

- محاضرات في الموضوعات التالية:

- * الآثار الإيجابية للتغذية المتزنة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.
 - * الآثار الإيجابية للرياضة البدنية على صحة الجسم والنفس.
 - * الآثار الإيجابية للنوم المتزن على صحة الجسم والنفس.
 - * الآثار الإيجابية للتفكير الإيجابي على صحة الجسم والنفس.
 - * الآثار الإيجابية للجانب الروحي والديني على صحة الجسم والنفس.
- الاستعانة بأفلام مصوّرة توضح خطورة العوامل التي قد تتسبب في إحداث التعب العصبي وسبل الوقاية منه.

(ب) يضم هذا الجزء عددًا من الجلسات، تبلغ (24) جلسة إرشاد جماعي، ولا تزيد الجماعة عن (25) عضوًا، مع مراعاة التجانس في السن والجنس وذلك لطرح العادات الخاطئة التي قد يتعلمها الفرد، وتناقش، كما تُطرح العادات الصحيحة (في التغذية، والنوم، والتفكير، والرياضة، والجانب الروحي) التي يجب على الفرد أن يتعلمها؛ وتساعد بذلك على تجديد طاقته العصبية، وقد يستعين الطلبة ببعض التسجيلات لتعليمات الإرشاد النفسي (شريط مسجل) ليستعينوا به في غير أوقات التدريب الرسمية.

3 - قياس فاعلية البرنامج الوقائي:

يمكن قياس فاعلية البرنامج بالتطبيق القبلي (قبل بداية البرنامج)، والبعدي (بعد نهاية البرنامج)، على العينة المستهدفة، باستعمال عددٍ من

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

الأدوات التي تقيس بصورة مباشرة فاعلية التدريبات والمحاضرات التي تمت مع العينة، وفي هذا البرنامج يمكن اقتراح الأدوات الآتية :

- مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف. **أنظر الملحق (1)**
- مقياس بن يعقوب لزملة التعب العصبي (B.S.N.F.S). **أنظر الملحق (2)**

4 - أهداف البرنامج الوقائي:

يهتم البرنامج بمحاولة تقديم الآليات والبدائل والحلول لحماية الطلبة من الوصول إلى المراحل المتقدمة من التعب العصبي؛ وعليه يتحدد الهدف الرئيس للبرنامج في الوقاية من التعب العصبي لدى الطلبة، وذلك من خلال التغيير للأفكار السلبية والعادات الخاطئة التي قد تؤدي إلى الانزلاق إلى دائرة التعب العصبي، ويتفرع من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية منها:

- الكشف عن العوامل النفسية، والبيولوجية، والاجتماعية الاقتصادية، والبيئية، والضغط الحياتية التي يمكن أن تؤدي إلى تعرض الطلبة للتعب العصبي .

- اكتشاف العوامل الأكثر تأثيرًا في إصابة الطلبة بالتعب العصبي ، واكتشاف حالات الطلبة الأكثر تعرضًا لخطر الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية والجسمية التي قد تنجم عن هذا التعب، ودراستها دراسة علمية دقيقة؛ وذلك لاختيار الأسلوب الأمثل للتعامل معهم ووقايتهم من الوصول إلى الانهيار العصبي.

- وضع خطة للتعامل مع العوامل سالفة الذكر؛ للحد من أسباب التعب العصبي، مع اختيار الاستراتيجيات والتقنيات المناسبة لتعديل أسلوب حياتهم؛ من خلال تعريفهم بعادات الحياة السلبية الخاطئة، وتوعيتهم

بإمكانية تغييرها بعادات أخرى إيجابية صحيحة، وإعادة بناء أنفسهم، وذلك عن طريق معلومات بسيطة مصاغة بأسلوب مناسب.

المراجع

- القرآن الكريم.

- 1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف.(2014). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. مركز ديونو لتعليم التفكير، ط3، الأردن.
- 2- أسينول، ليزا. ج وآخرين. (2006). سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة: صفاء الأعسر وآخرين (المشروع القومي للترجمة)، العدد 106، القاهرة.
- 3- بن يعقوب، نعيمة. (2010). زملة التعب العصبي: بناء مقياس نفسي واقتراح برنامج وقائي، رسالة دكتوراه. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الجزائر2 وجامعة باريس8.
- 4- بن يعقوب، نعيمة. (2015). مقياس بن يعقوب لزملة التعب العصبي (B.S.N.F.S). مخبر الصحة النفسية-التربية-الموهبة والابداع-جامعة البليدة2، ط1-الجزائر.
- 5- جيکار – نتسيف، فلاديمير. (2005). دراسة القوى الداخلية في الذات نظرة في أعماق النفس، ترجمة: علاء الدين، ريم. دار علاء الدين، ط2، دمشق.
- 6- فيريه، كارل. (2003). دليل الماكروبيوتيك، ترجمة: البدر يوسف. دار الخيال، ط 2، بيروت.

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

- 7- فريس جبر ومصطفى شقيب.(2013). إعادة تعريف الأمراض النفسية/ DSM5.
- 8- محمد السيد، عزيزة ونبيلة ، أبو زيد. (2005) نقلاً عن قديح سليمان فايز (2006). الخصائص النفسية والاجتماعية لمتعاطي المخدرات في مركز الإصلاح والتأهيل لمتعاطي المخدرات في مركز الإصلاح والتأهيل، غزة، رسالة دكتوراه. معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة.
- 9- الموصلي، سامي أحمد.(2004). الإسلام طب أمراض العصر. دار النفائس، دمشق.
- 10- هينتون، كريستين. كراجز. (2005). النظام الغذائي الأمثل للتغلب على الإرهاق المزمن The Chronic Fatigue healing diet . ترجمة: دار الفاروق، مصر.
- 11- Belpomme, D, Jacquard, A, et al. (2009). Médecines et Alimentation du Futur, La Source d'or, France .
- 12- Carnegie, D. (2008). Comment dominer le stress et les soucis. Édition Flammarion, France.
- 13- Carrel, A. (1997). L'Homme, Cet inconnu. Édition Plon, France.
- 14- Fred, H. Gage. (2004). Strucural Plasticity of The Adult Brain, Dialogues Clin Neurosci, (6): 135 –41.
- 15- Guéritault, V. (2008). La fatigue émotionnelle et Physique des Mères. Odile Jacob, Paris .
- 16- Krfficking, jing-Du, Quinroz, A - HL, Neil A., Zarate, A, Hosseini, K, and Manji, M-D. (2004). Regulation of Cellular, Plasticity and resiliana bu mood stablizers: The role of alpha receptor, Dialogues in clin Neurosci, Vol.6, No.2.
- 17- Légeron, P et Lelord, F.(1999). La Gestion du Stress, L'âme de L'Organisation. Edition Québec, Montréal.
- 18- Légeron, P. (2003).Le Stress au Travail. Odile Jacob, Paris, France.

ملحق (1)

المقياس النفسي للصحة النفسية

للدكتور/ سيد يوسف

تعليمية إجراء المقياس: فيما يلي مقياس يبين هل تمتلك الصحة النفسية بشكل عام أم لا، أرجو الإجابة عن فقراته بدقة و موضوعية.

الرقم	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق
1	أشعر بالأمن والاطمئنان عموما	1	0
2	أنا متزن في اتخاذ قراراتتي	1	0
3	من السهل علي التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية	1	0
4	لدي قدرة جيدة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين	1	0
5	يمكنني السيطرة على انفعالاتي وحساسيتي عموما	1	0
6	أشجع التغيير في المجتمع بمؤسساته المختلفة وأمد يدي نحو من يطمح للتغيير	1	0
7	أراجع نفسي لأجعل منها شخصية متكاملة	1	0
8	أشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي أعيش فيه	1	0
9	يمكن وصفي بأن أعصابي هادئة ومتزنة	1	0
10	أثق بالمجتمع والناس الذين أتعامل معهم	1	0
11	أنا مسامح وتسامحي بعيد عن المبالغة	1	0
12	أشعر بالتفاؤل والقناعة والسعادة غالبا	1	0
13	أهتم بالناس لدرجة أنه يمكنني أن أضحي براحتي من أجلهم	1	0
14	لدي القدرة على حل مشكلاتي بطريقة جيدة غالبا	1	0
15	أكره العنف في تعاملتي مع المحيطين بي	1	0

تصحيح وتفسير النتائج:

أعط نفسك درجة واحدة على كل إجابة تنطبق ثم انظر الدرجات من 13 إلى 15 تعني أنك تتمتع بصحة نفسية ممتازة، الدرجات من 9 إلى 12 تعني أنك تتمتع بصحة نفسية جيدة الدرجات من 5 إلى 8 تعني أنك في حاجة إلى إعادة التوازن إلى نفسك ويفضل أن تخلص نفسك من تأملها وتأمل إصلاحها للحد من شعورك بعدم الارتياح هذا الدرجات الأقل من 5 تعني أنك لديك اضطراباً ما يحتاج إلى دعم نفسي ويفضل أن يكون لدى المتخصصين. (يوسف، الصحة النفسية – الشبكة العنكبوتية).

ملحق (2)

مقياس بن يعقوب لزملة التعب العصبي

للدكتورة / نعيمة بن يعقوب

الاسم (اختياري):	تاريخ الميلاد :
الجنس:	الحالة الاجتماعية:
المستوى الدراسي (الفرقة):	الكلية:
الجامعة:	تاريخ إجراء المقياس:
التخصص:	

تعليمات إجراء المقياس

إليك مفردات تعبر عما نشعر به في حياتنا اليومية المرجو منك قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب كما يلي:

أ - إذا كانت المفردة تعبر عما تشعر به كثيراً جداً فضع علامة (✓) تحت عبارة كثير جداً.

ب - إذا كانت المفردة تعبر عما تشعر به كثيراً فضع علامة (✓) تحت عبارة كثيراً .

ج - إذا كانت المفردة تعبر عما تشعر به أحياناً فضع علامة (✓) تحت عبارة إلى حد ما

د - إذا كانت المفردة تعبر عما تشعر به قليلاً فضع علامة (✓) تحت عبارة قليلاً.

هـ - إذا كانت المفردة لا تعبر عما تشعر به إطلاقاً فضع علامة (✓) تحت عبارة أبداً.

من فضلك لا تترك عبارة بدون الإجابة عليها.

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر به، ومعلوماتك مكفولة السرية.

م	الدرجة Degré العبارة Expression (Item)	كثيرا جدا Extrêmement (5)	كثيرا Beaucoup (4)	إلى حد ما Moyennement (3)	قليلاً peu (2)	أبداً jamais (1)
1	تراودني أفكار بأن هناك من يريد الشر لي. (Idées de persécution)					
2	أعاني من القلق (Anxiété)					
3	أشعر بالخوف (Peur)					
4	أشعر بالحزن (Tristesse)					
5	أعاني من بعض اللازمات (حركات غير إرادية / Tics)					
6	أخاف من الأماكن المزدحمة (Peur de la foule)					
7	أشعر بالدوخة (Vertige)					
8	أعاني من نقصان في الشهية (Trouble de l'appétit)					
9	أجد صعوبة في تذكر الأشياء (Troubles de la mémoire)					
10	أشعر بانخفاض الرغبة اتجاه الجنس الآخر (Baisse du désir envers le sexe opposé)					

بن يعقوب نعيمة

م	الدرجة Degré العبارة Expression (Item)	كثيرا جدا Extrêmement (5)	كثيرا Beaucoup (4)	إلى حد ما Moyennement (3)	قليلاً peu (2)	أبداً jamais (1)
11	أعيد تنظيف الأشياء عدد معين من المرات مثل غسل اليدين أو الأواني أو الملابس (Actes compulsifs)					
12	أعاني من الإمساك (constipation)					
13	أخاف من الأماكن المغلقة (Peur des espaces fermés)					
14	أشعر أنني مجبر على عد أشياء معينة كأعمدة الكهرباء في الشارع أو درجات السلم في البيت (Pensées compulsives)					
15	أسمع أصوات لا يسمعها غيري (Illusions auditives)					
16	أشعر بالملل (Dégoût)					
17	أجد صعوبة في التركيز (Difficultés de concentration)					
18	أخاف من الإصابة بالمرض (Peur des maladies)					
19	أشعر أنني مجبر على تفقد بعض الأشياء عدة مرات مثل التأكد من إغلاق الغاز أو الباب (Actes compulsifs)					

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

م	الدرجة Degré	الكثيرا جدا Extrêmement	كثيرا Beaucoup	إلى حد ما Moyennement	قليلاً peu	أبداً jamais
	العبارة Expression (Item)					
20	تراودني أفكار متعلقة بالانتحار (Idées de suicide)					
21	أعاني من مشاكل في النوم (Troubles du sommeil)					
22	أشعر بنقص في الحيوية (Baisse de la vitalité)					
23	أعاني من تسارع ضربات القلب (Palpitations)					
24	أجد سلوكي عنيفا (Violence)					
25	أعاني من ألآم في الظهر (Lombalgies)					
26	أعاني من الترفزة لأنفقه الأسباب (Nervosité)					
27	أجد صعوبة في تذكر الأشياء المهمة في حياتي (Oubli des choses importantes)					
28	أشعر بالحاجة للراحة لأقل مجهود (Besoin de repos pour moindre effort)					
29	مزاجي سيء (Mauvaise humeur)					

بن يعقوب نعيمة

م	الدرجة Degré العبارة Expression (Item)	كثيرا جدا Extrêmement (5)	كثيرا Beaucoup (4)	إلى حد ما Moyennement (3)	قليلاً peu (2)	أبداً jamais (1)
30	أشعر بطنين في الأذن (Bourdonnement d'oreil)					
31	لا أتحمّل الضوء (الحساسية للضوء) (Intolérance à la lumière/					
32	أحس بالتعب (الجسمي) (Fatigue physique)					
33	أتوقع حدوث أمور غير سارة (Pessimisme)					
34	أعاني من آلام في المفاصل (Arthralgies)					
35	أشعر بانخفاض الثقة بالنفس (Diminution de confiance en soi)					
36	أجد صعوبة في التواصل مع الآخرين (Difficulté de communication avec autrui)					
37	أجد سلوكي علوانياً (Agressivité)					
38	أشعر بالصداع (Sensation de migraine)					

برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي

م	الدرجة Degré العبارة Expression (Item)	كثيرا جدا Extrêmement (5)	كثيرا Beaucoup (4)	إلى حد ما Moyennement (3)	قليلاً peu (2)	أبداً jamais (1)
39	تضغط علي أحداث الحياة (Stress)					
40	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم (Hypertension artérielle.)					
41	أشعر بأني مرهق نفسياً (Fatigue mentale)					
42	أعاني من صعوبات في التنفس (Difficultés respiratoires)					
43	أعتقد أن لدي نظرة سلبية للأشياء (Vision négative des choses)					
44	لا أتحمّل أدنى ضجيج (الحساسية للضجيج Intolérance au) moindre bruit					
45	أرى أشياء لا يراها غيري (Illusions visuelles)					

