

مهارات التفكير الإيجابي

مراقبة الأفكار،
واستبعاد السلبية
منها

تحديد الأهداف
وترتيبها حسب
أولويتها

تجنب الانطواء
على الذات

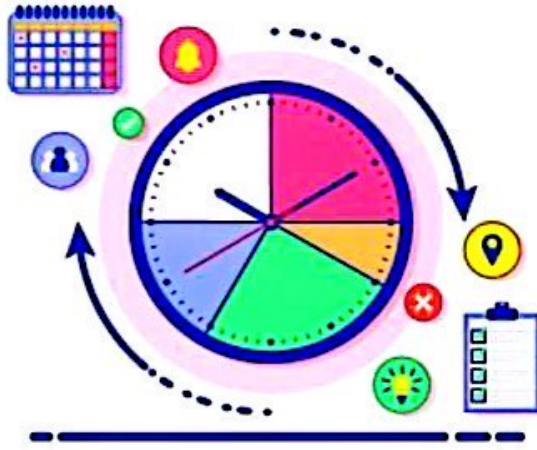
عدم الاسترسال
مع الانفعالات
السالبة

عدم استخدام
العبارات الفطقة
مثل: دائماً وأبداً

البحث عن الأدلة
بدلاً من الاستناد
إلى فرضيات

كلية التربية
الصرفة

وحدة الارشاد
النفسي



خطوات إدارة الوقت

2 ضع خطتك في
متناول يدك



1 لا تجدول كل دقيقة
إترك وقت للطوارئ



4 إعداد قائمة
الأعمال اليومية



3 قسم وقتك
حسب الأولوية



6 لا تفرط
في التنظيم



5 إترك وقتاً
للراحة



6 ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين

أكثر المشكلات الصحية الناجمة عن التدخين تتمثل في أمراض القلب والشرايين وأمراض الرئة والجهاز التنفسي والسكتة الدماغية وأمراض اللثة والأسنان وهشاشة العظام وأمراض الغدة الدرقية وقرحة المعدة والاثني عشر، وتشير آخر الإحصائيات أن 6 ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين.

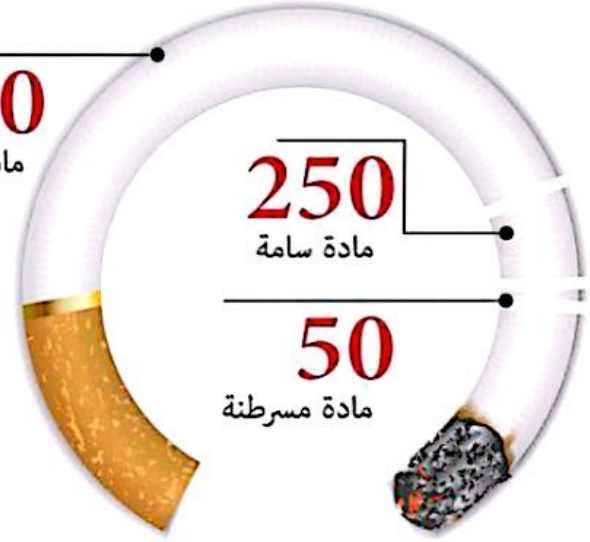
كلية التربية للعلوم
الصفحة
وحدة الإرشاد النفسي



4000
مادة كيميائية

250
مادة سامة

50
مادة مسرطنة



الفوائد المتعددة للإقلاع عن التدخين

• انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم

• ارتفاع مستوى الأوكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال 8 ساعات

• انخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد 24 ساعة، تحسن الدورة الدموية

• تحسن وظائف الرئة لدرجة تصل إلى 30% تقريباً

• انخفاض في معدلات الكحة والانسدادات الأنفية والتعب وقصر التنفس

• انخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة 50%

• انخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية

• انخفاض معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف

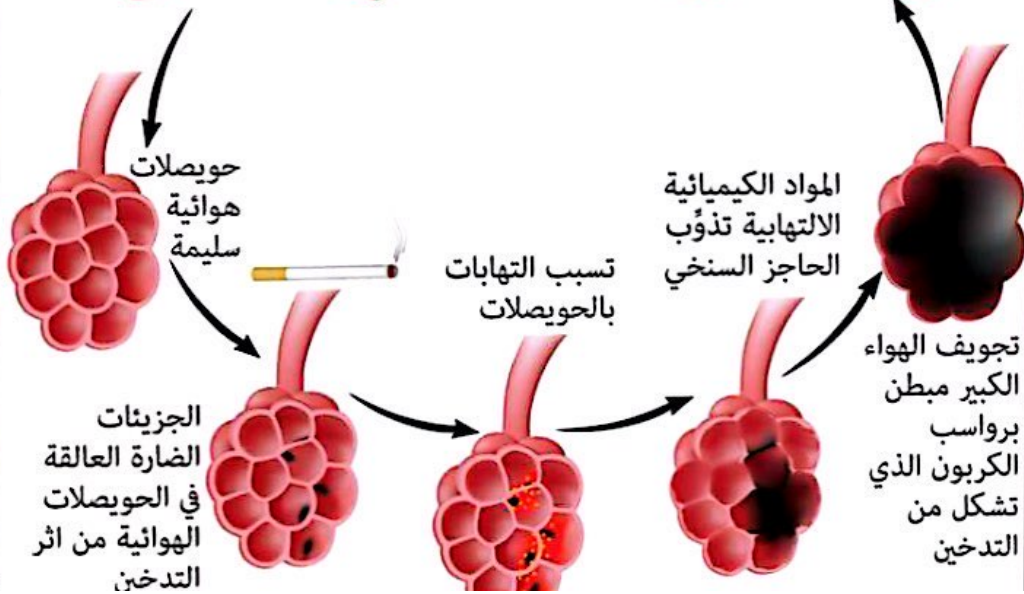
رئتان سليمتان



رئتان مصابتان



التدخين وأثره في إصابة الرئة



السيجارة الإلكترونية

ليست أقل خطرًا من العادية

2 استخدامها يرفع نسبة الإصابة
بأمراض مثل سرطان الرئة
والانسداد الرئوي المزمن

1 تحتوي السجائر الإلكترونية
على النيكل والكروم بمعدل أعلى
من العادية

3 السائل المستخدم في السجائر الإلكترونية قد يؤدي إلى تسمم النيكوتين

من أعراضه



الدوخة



التعرق



القيء



صعوبة التنفس



الخمول



زيادة معدل ضربات القلب

وحدة الارشاد النفسى

كلية التربية للعلوم الصرفة

10 نصائح للتعامل مع القلق

تناول وجبات
متوازنة



خذ وقتاً للراحة وابتعد
عن المشكلات بممارسة
الرياضة أو المساج



تقليل الكافيين
الذي يزيد القلق



ممارسة التمارين
الرياضية بشكل يومي



النوم لعدد
ساعات كاف



التحدث مع فرد من
العائلة أو صديق



تقبل حقيقة أنك لا
تستطيع التحكم في
جميع الأمور من حولك

ممارسة عادات
التنفس الصحي

تعرف على الأمور
التي تثير قلقك

كن صبورا

كلية التربية للعلوم الصرفة
وحدة الارشاد النفسي

نصائح لتنظيم الذات

يعاني الكثير من الأشخاص
من نسيان المواعيد والأسماء واللقاءات
ويمكن للنصائح التالية ضمان أسلوب حياة منظم أكثر

تقبل حقيقة أنه لا يمكن
الاعتماد كلياً على الذاكرة





فنون الرد على الآخرين



1- الانصات وعدم مقاطعة الطرف الآخر.



2- اطلب منه إعادة جزء من حديثه
لتشعره باهتمامك.



3- تمهل قبل الرد لتفكر فيما ستتحدث
عنه بعبارات منتقاه.



4- ركز على الردود التي تحمل اثبات
أو دليل لتقوي موقفك.



5- انسحب بهدوء إذا شعرت أن النقاش
تجاوز حدود الاحترام والتقدير .

أشياء لا يجب أن تشعر بالزنب نحوها

@Alfeelproject



اختيار ما هو مناسب لك
بنفس النظر عن آراء الآخرين



عدم الرد على مكالمات
هاتفية



الاستقالة من وظيفة
تستنزف كل طاقتك



إخراج شخص مؤذى
من حياتك



التعبير عن احتياجاتك



قول "لا"



التوقف عن استغرام مواقع
التواصل الاجتماعي لبعض الوقت



وضع حدود في علاقاتك



صرف المال على شيء
قريبه

كلية التربية للعلوم
الصرفة

وحدة الارشاد النفسي

كيف تصنعُ نفسك الأفضل



ضع خارطة الطريق

awls_world



تعرف على لحنك الداخلي



افعل الاشياء التي تُجيدها
و تستمتع بها

be happy



استثمر في نفسك



كن مُبدعا خلاقا

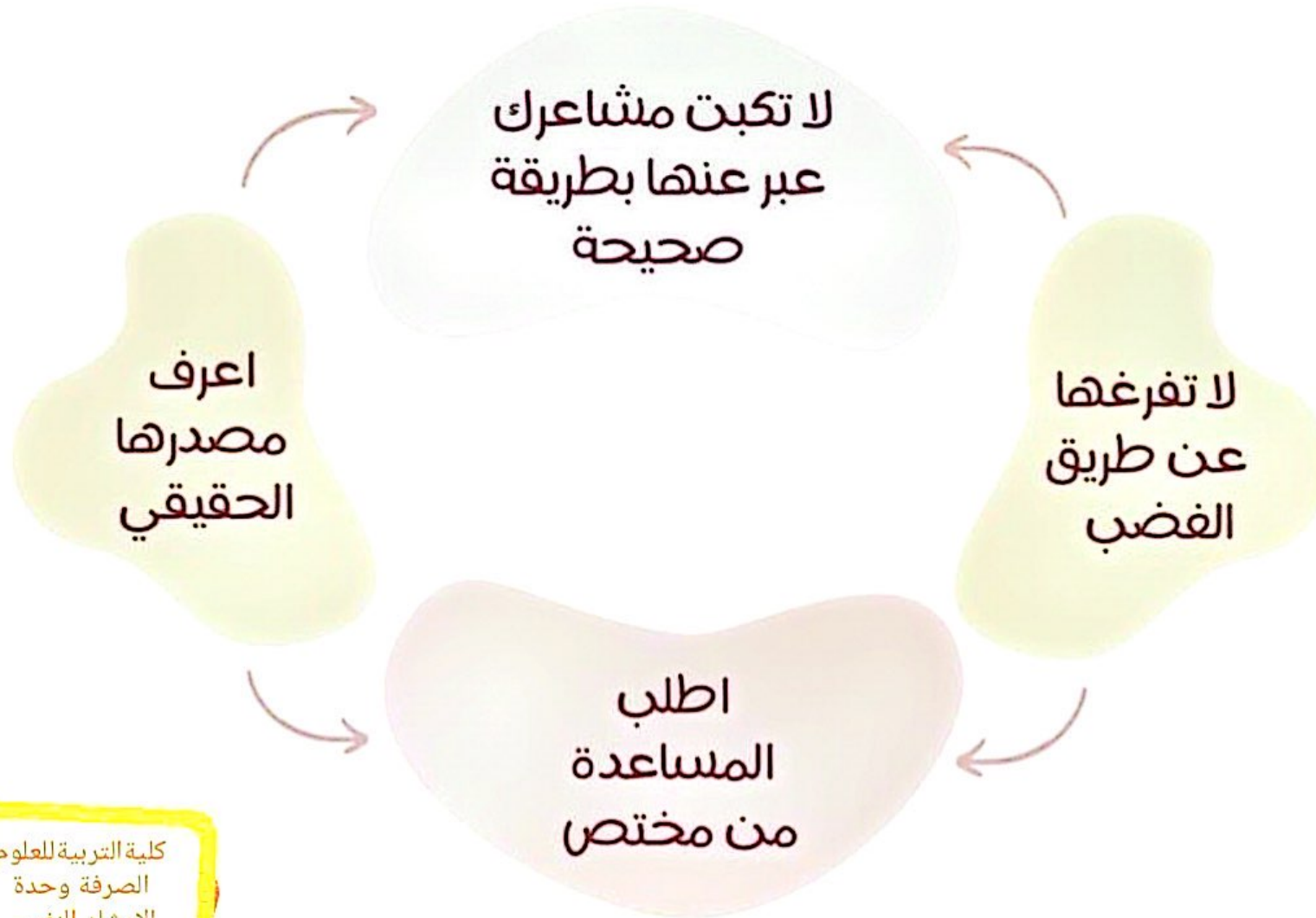
اعرف مُحفزاتك



تفاعل مع أولوياتك بالشكل
المطلوب وفي الوقت المُناسب

كلية التربية
للعلوم الصرفة
وحدة الارشاد
النفسي

كيف تفرغ مشاعرك السلبية؟



كلية التربية للعلوم
الصرفة وحدة
الارشاد النفسى