

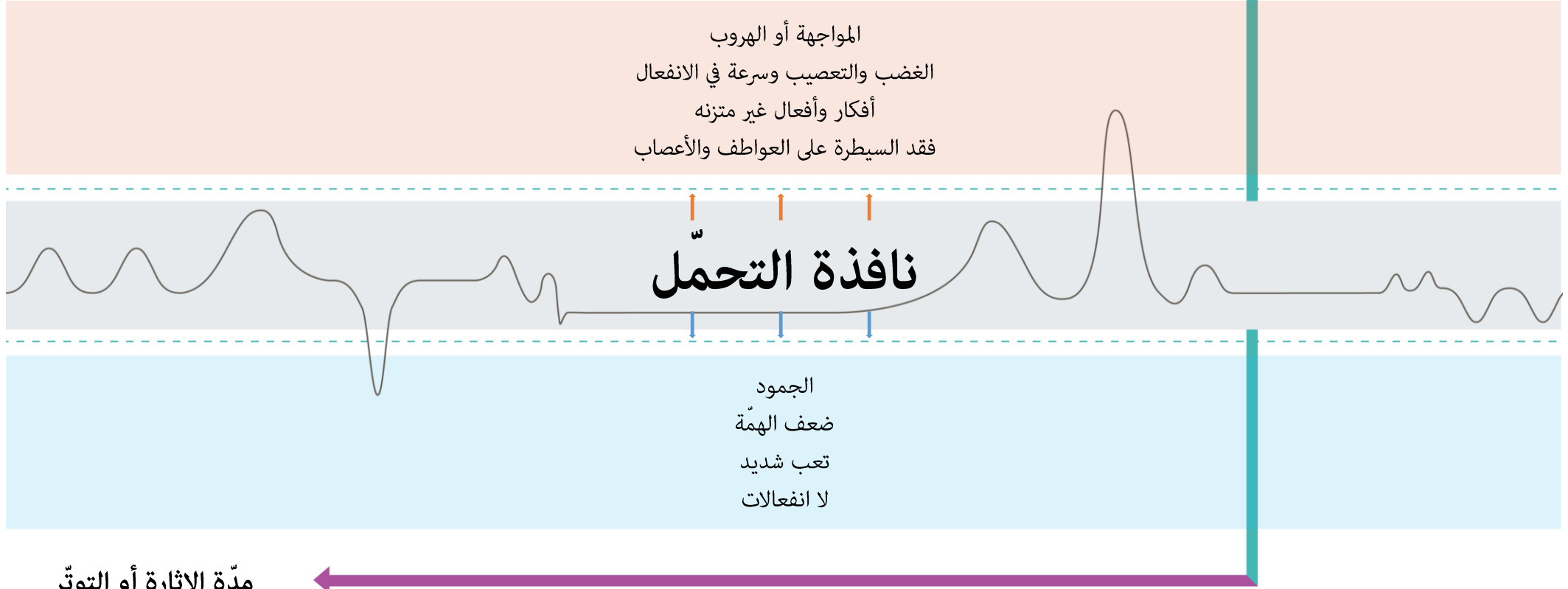
مستوى الإثارة أو التوتر

المواجهة أو الهروب
الغضب والتعصب وسرعة في الانفعال
أفكار وأفعال غير متزنه
فقد السيطرة على العواطف والأعصاب

نافذة التحمل

الجمود
ضعف الهمة
تعب شديد
لا انفعالات

مدّة الإثارة أو التوتر



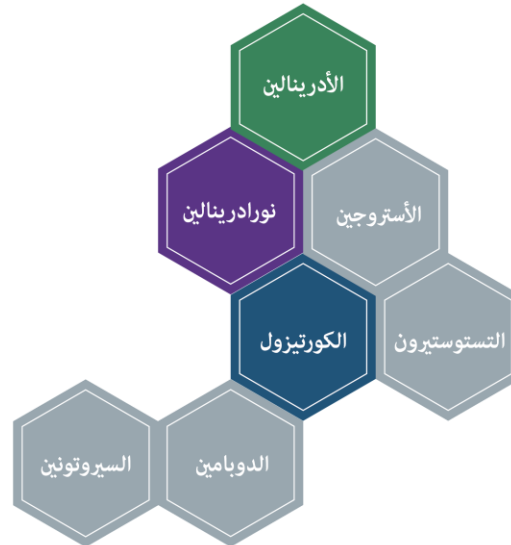


التوتر

حماس وتحدي للموت
ويعطيه شعور بالاندفاع

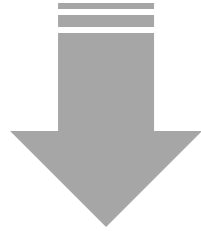
خطر على الحياة
ويجب تجنبه

هرمونات الضغط



نظرة سلبية

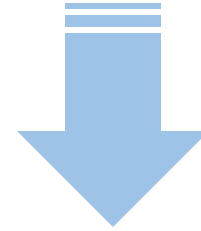
"إنه حمل ثقيل يجب
أن أتخلص منه"



أدائي سوف يقلّ تلقائياً

نظرة إيجابية

"أنا مبسوط وأريد أن
أحافظ على الشعور"



أدائي سوف يزيد تلقائياً

الصدّمات

صدمة الإجهاد الضار

TOXIC STRESS

الصدمة بالإنابة
Vicarious Trauma

الإحتراق من العمل
Burnout

صدمة نفسية

Post Traumatic Stress Disorder
PTSD

الصدمة بالإنابة	الإحتراق من العمل
أكثر فورية	تراكمية
أقل قابلية للتنبؤ	متوقعة نوعا ما
استياء من الحياة	استياء من العمل
تشعر بالعجز عن التحكم بأي شيء	تشعر بأنك تحت ضغط شديد
تؤدي إلى مشاكل صحية	



لماذا يصل الصحفي إلى هذه
الدرجة من الإرهاق؟

من العوارض التي تظهر
على الشخص المصاب بالإحترق

تقل المناعة
لدى الجسم

النسيان

سرعة الغضب

تعب شديد دائم

الأرق

التخدير العاطفي



مشاهدة ضحايا وأموات

التحدّث مباشرة مع شخص متألم

متابعة الأخبار المؤلمة عبر وسائل الإعلام

الشعور بالتعاطف مع المتألمين و الإحساس بهم
لمعاناتهم

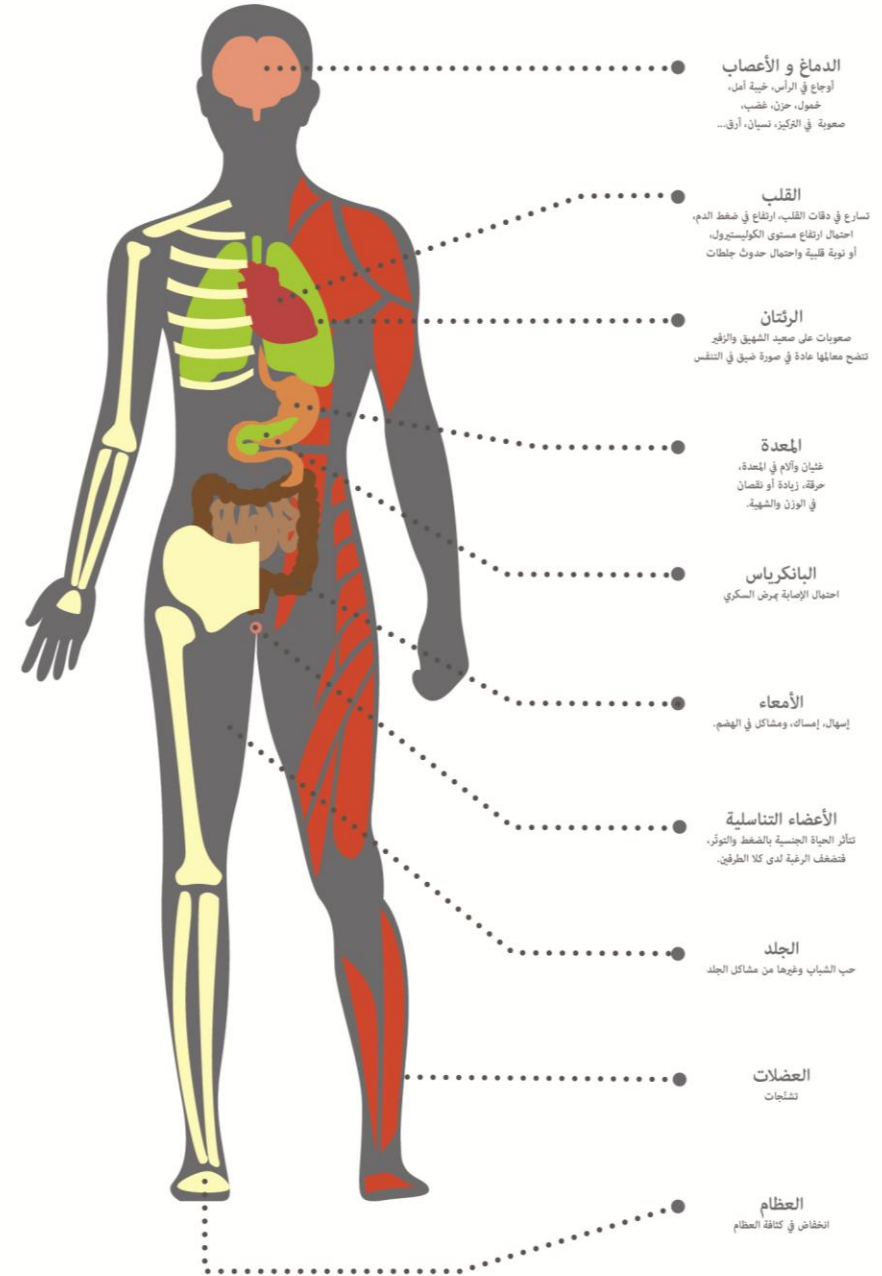
أسباب تؤدّي
إلى الصدمة
بالإنابة

من عوارض الصدمة بالإنابة

	الإحساس بأن العالم كله مليئ بالمخاطر	العودة بالذاكرة إلى الحوادث المؤلمة وتفصيلها	
02			01
	عدم الثقة	تعب ذهني كبير ومستمر	
04			03
	سرعة الغضب	جلد الذات	
06			05



آثار الضغط النفسي على الصحة و الجسد

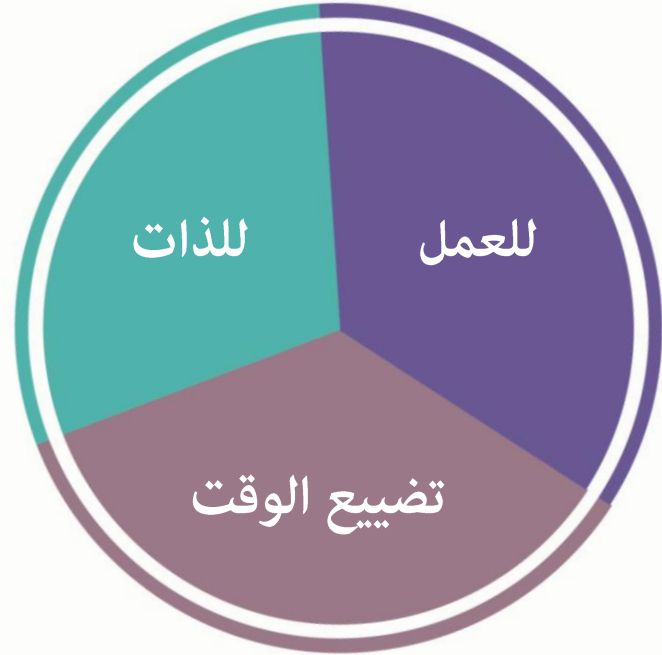


الطرق الوقائية من التوتر



من العوامل المعالجة





يجب عليه أن يعيد التوازن
خلال ساعات نهاره عن طريق
تقسيم نهاره إلى ثلاثة أقسام