



الدليل الميداني للتثقيف النفسي

خطة الدورة

الوحدة الأولى: الدماغ والبقاء

تمهيد

مقدمة للكورس
تعهد الطالب

الدرس الأول: وضع البقاء

١. هدف الدماغ الرئيسي
٢. برج المراقبة
٣. البقاء وموارده

الدرس الثاني: الربط والتنبؤ

١. ما هو الربط (المدفئة)؟
٢. الربط التصنيف الاستدلالي
٣. ماهو التنبؤ؟
٤. خطوات الحلقة التنبؤية وعمليات المحاكاة والتكيف (مثال الكلب)

الدرس الثالث: الفيل والراكب

١. نشاط الدماغ (اللاوعي و الوعي)
٢. الفيل والراكب

الدرس الرابع: الدماغ المادي

تشكيل ومكونات الدماغ (المستويات)

الدرس الخامس: الوعي الجسدي الذاتي

الوعي الجسدي الذاتي

الوحدة الثانية: استجابة الضغط

الدرس الأول: الضغط وضبط الأجهزة

١. ضبط الأجهزة واستجابات تكييفية
٢. ما هو الضغط؟
٣. أنواع الضغط (مفيد وضار)

الدرس الثاني: سلسلة الضغط

١. المهندس الحذر في البرج (اللوزة)
٢. المحور الوطائي النخامي الكظري

الدرس الثالث: الجهاز العصبي الذاتي

١. ما هو الجهاز العصبي الذاتي
٢. الجهاز العصبي الودي و اللاودي
٣. العصب المبهم

الدرس الرابع: استجابات البقاء

١. أنواع الاستجابات
٢. الاستجابات النشطة (كر وفر)
٣. الاستجابات الهامدة (الجمود)

الوحدة الثالثة: الضغط المزمن

الدرس الأول: الضغط المزمن

١. تعريف الضغط المزمن مثال (الصبور المفتوح)
٢. فرط النشاط العصبي وفرط التيقظ
٣. العوامل المؤثرة في الاستجابة للضغط ومستويات التأثير

الدرس الثاني: تأثير الضغط المزمن على أجهزة الجسم

١. تأثير الضغط المزمن على جهاز التنفسي
٢. تأثير الضغط المزمن على القلب الوعائي
٣. تأثير الضغط المزمن على المعدي المعوي
٤. تأثير الضغط المزمن على المناعة

الدرس الثالث: تأثير الضغط المزمن على الدماغ المادي

١. تأثير الضغط المزمن على اللوزة
٢. تأثير الضغط المزمن على الحصين والقشرة الأمامية

الوحدة الرابعة: الصدمة

الدرس الأول: الصدمة

١. ما هي الصدمة؟
٢. الفرق بين الصدمة والضغط المزمن
٣. استجابات عادية من بعد الصدمة

الدرس الثاني: مركز على تهديدات

١. اشراط الخوف وفرط التيقظ
٢. صعوبات بالتهدئة

الدرس الثالث: أثر متشابه بين الصدمة والضغط المزمن

١. الدماغ والجسم والسلوك
٢. الانفصال والعلاقة مع الذات
٣. التأثير على العلاقات

الدرس الرابع: نافذة التّحمل

نافذة التّحمل

الوحدة الخامسة: استعادة التحكم

الدرس الأول: المرونة ومواردها

١. ما هي المرونة؟
٢. موارد المرونة
٣. اللدونة والنمو

الدرس الثاني: استراتيجيات التعافي الجزء الأول الاستراتيجيات التصاعدية (من الجسم إلى الدماغ)

الدرس الثالث: استراتيجيات التعافي الجزء الثاني الاستراتيجيات التنازلية (من الدماغ إلى الجسم)

الدرس الرابع: استعادة التحكم

١. التعافي من خلال ما نملكه: أهمية وجود روتين متوقع
٢. أهمية تحديد أهداف واضحة
٣. وجود جماعة داعمة ومحبة

خاتمة