

محاضرة جامعية

الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

## محاضرة جامعية

### الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المؤهل العلمي

صفحة 24

04

المنهجية

صفحة 16

03

الهيكل والمحتوى

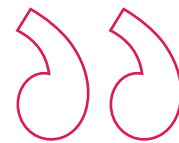
صفحة 12

# المقدمة

السيطرة على العواطف والتحكم بها في حالات الطوارئ أمر ضروري. هذه السياقات الغير عادية يصبح فيها الحفاظ على الهدوء والتفكير المستمر في الخطوات التالية مطلبًا أساسيًا يجب أن يتقنه المهنيون الطبيون. لذلك فإن معرفة الاستراتيجيات الأكثر فاعلية وابتكارًا للوقاية من الإجهاد وإدارته بالتفصيل يصبح ضرورة حقيقية بالنسبة لهم. بناءً على هذا السبب وكدليل على التزام TECH بالرعاية الصحية طور فريق خبراء الجامعة مؤهل علمي يُمكن الطلاب من خلاله بإطلاع أنفسهم على آخر التطورات في هذا القطاع. هذه تجربة أكاديمية مدتها 150 ساعة سيتمكنون الطلاب من خلالها العمل بشكل مكثف على تحسين مهاراتهم المهنية للسيطرة على التوتر الجسدي والقلق في سياقات الأزمات مما يزيد من فرص احتمالات إجراء تدخل أكثر فعالية وفائدة للصحة العقلية للمريض.



سيساعدك العمل على صحتك العقلية من ممارسة الطب في حالات الأزمات بشكل أكثر فعالية. هذا هو سبب إعداد هذا البرنامج بحيث يمكنك الحصول على آخر المستجدات في هذا المجال في 150 ساعة فقط"



تحتوي المحاضرة الجامعية في الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في علم النفس وخدمات الطوارئ
- ♦ محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها تجمع المعلومات العلمية للممارسة الصحية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا الخلافية وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

يتعرض المهنيون الطبيون وخاصة المتخصصون في مجال الطوارئ باستمرار إلى المواقف المتطرفة: الحوادث، والوفيات المؤلمة، والسيئات غير العادية مثل حالات الانتحار أو القتل، إلخ.

كل هذه الأنواع من الحالات تولد ضغوطاً إذا لم يتم العمل على الوقاية والعلاج منها يمكن أن تتسبب في عواقب وخيمة على الصحة العقلية والبدنية على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك تصبح أهمية الحفاظ على الهدوء والسيطرة على عواطف المرء مهارة يجب أن يتقنها بضمير من أجل القيام بعملهم الطبي بأكثر الطرق فعالية ومهنية ممكنة.

لهذا السبب اعتبرت TECH وفريقها من خبراء علم النفس أنه من الضروري تطوير برنامج يمكن للمتخصصين من خلاله العمل على تحسين مهاراتهم في إدارة الإجهاد وتحديداً في حالات الطوارئ. وهو مما يجعلهم قادرين على الخوض بشكل شامل في عوامل الحماية والمخاطر في الصدمة في عواقب التأثير النفسي وفي التقنيات العامة الأكثر ابتكاراً لتنفيذ عادات نمط الحياة الصحية من وجهة نظر الاستقرار العقلي.

لهذا سيكون لديهم أفضل جدول أعمال بالإضافة إلى الحالات السريرية بناءً على مواقف حقيقية والعديد من المواد الإضافية عالية الجودة. يتم تقديم كل شيء بتنسيق مريح ومرن 100% عبر الإنترنت ومتوافق مع أي جهاز متصل بالإنترنت. بفضل هذه الخصائص سيكونون قادرين على الاتصال من أي مكان يريدون بلا حدود وبجدول زمني يتناسب تماماً مع توفرهم حتى يتمكنوا من تحقيق أقصى استفادة من هذا البرنامج.



مؤهل ديناميكي ومتعدد التخصصات عبر الإنترنت بنسبة  
100% يمكنك من خلاله الخوض بطريقة مخصصة في أحدث  
الأدلة العلمية المتعلقة بالصدمة غير المباشرة”

أفضل برنامج في السوق الأكاديمي الحالي لتحديث معرفتك بالتأثير النفسي للتقنيات المهنية والأكثر ابتكارًا للوقاية منها.

إن تضمين أحدث تقنيات الوقاية من القلق في ممارستك اليومية لن يسمح لك فقط بإدارة عواطفك ولكن ستتمكن من مساعدة زملائك في العمل عليها أيضًا”

أدرجت *TECH* في هذا البرنامج محتوى إضافيًا متنوعًا بحيث يمكنك توسيع جوانب جدول الأعمال التي تهتمك أكثر بطريقة مخصصة.

البرنامج يضم في هيئة التدريس متخصصين في المجال والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات رائدة وجامعات مرموقة.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي في بيئة محاكاة التي ستوفرها هذه الشهادة الجامعية من تدريب ضمن مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك سيحصل على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.



# 02 الأهداف

إن التمتع بصحة عقلية جيدة أمر ضروري لأي مختص، خاصة لأولئك الذين يجب أن يواجهوا مواقف مؤلمة باستمرار مثل الأطباء. لهذا السبب يعد البقاء على اطلاع دائم باستراتيجيات إدارة الإجهاد أحد أهم المهام في مسار رحلتك. بناءً على ذلك فإن الهدف من هذه المحاضرة الجامعية هو على وجه التحديد أن تكون بمثابة دليل في تحديث معارفهم وتزويدهم بأحدث المعلومات في قطاع علم النفس للوقاية من الإجهاد وإدارته من خلال الرعاية الذاتية.





هل تود أن تكون قادرًا على التباهي بالصحة العقلية المثلى؟ ستوفر لك هذه المحاضرة الجامعية أحدث تقنيات الرعاية الذاتية والعمل بشكل مكثف على الوقاية من إجهاد ما بعد الصدمة "



الأهداف العامة



- ♦ التعرف على مفهوم التوتر نتيجة التعرض لموقف مؤلم في بيئة عمل المختص
- ♦ التعرف بالتفصيل على الاستراتيجيات والمبادئ التوجيهية للعمل مع المشاركين في خدمات الطوارئ عند حدوث تأثير نفسي

ينعكس التزام *TECH* تجاه المهنيين الطبيين في هذه المحاضرة الجامعية من خلال 150 ساعة من المحتوى المتنوع ومن خلال جودة جدول أعمالها



الأهداف المحددة



- ♦ التعرف على تأثير التوتر وحالات الطوارئ على موظفي الطوارئ
- ♦ دراسة الأثر النفسي الناتج عن التعرض لحالات الطوارئ في الطوارئ والطوارئ المهنية
- ♦ التعرف على التقنيات الرئيسية لإدارة الإجهاد والوقاية من التأثير النفسي على موظفي الطوارئ



# الهيكل والمحتوى

TECH هي المرادف للجودة. مثال على ذلك هو هذه المحاضرة الجامعية الذي تم إعدادها من قبل خبراء في علم النفس والمقدم بتنسيق مريح 100% عبر الإنترنت بحيث يمكن لأي طالب مختص الحصول على أحدث المعلومات حول الوقاية من الإجهاد الناجم عن التعرض المستمر للمواقف المؤلمة. بفضل الشمولية والطبيعة المكثفة لمنهجها سيتمكن الخريجون من الخوض في أحدث التقنيات والاستراتيجيات لإدارة العواطف مما يسمح لهم بإتقان مهاراتهم في اتباع عادات الصحة العقلية المثلى والملفيدة لأدائهم المهني.



البرنامج المثالي للتعلم في الاستراتيجيات الأكثر ابتكارًا للوقاية من متلازمة الإرهاق فضلاً  
عن الاستراتيجيات العلاجية الأكثر فعالية لعلاجها”

الوحدة 1. الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ

- 1.1 خصائص حالات الطوارئ وعوامل الوساطة والمواقف الحرجة ذات التأثير النفسي
  - 1.1.1 مقدمة للتأثير النفسي
  - 2.1.1 خصائص حالات الطوارئ المؤثرة في التأثير النفسي
- 2.1 التأثير النفسي للمختص
  - 1.2.1 الصدمة
  - 2.2.1 الصدمة غير المباشرة
  - 3.2.1 الكارثة
  - 4.2.1 العلاقة بين الصدمة والكارثة
- 3.1 عوامل الحماية والمخاطر في الصدمات
  - 1.3.1 عوامل الحماية في الصدمات
  - 2.3.1 عوامل الخطر في الصدمة
- 4.1 التأقلم
  - 1.4.1 التعاطف والإرهاق
  - 2.4.1 الوقاية
  - 3.4.1 آليات التكيف
- 5.1 عواقب التأثير النفسي
  - 1.5.1 العواقب الرئيسية للتأثير النفسي
  - 2.5.1 التأثير النفسي كعامل إجهاد ما بعد الصدمة
  - 3.5.1 العلاج
- 6.1 ضغوط العمل
  - 1.6.1 تصور الإجهاد
  - 2.6.1 عوامل الخطر للإجهاد
  - 3.6.1 عواقب ضغوط العمل
- 7.1 الإجهاد لدى موظفي الطوارئ
  - 1.7.1 أصل التوتر لدى موظفي الطوارئ
  - 2.7.1 العوامل المخبرات الإجهاد في أفراد الطوارئ
  - 3.7.1 آثار الإجهاد على موظفي الطوارئ

- 8.1 الأمراض التي يمكن أن تظهر
  - 1.8.1 اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة الثانوي
  - 2.8.1 متلازمة Burnout
  - 3.8.1 التحويل المضاد
- 9.1 الأمراض في موظفي الطوارئ
  - 1.9.1 اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة الثانوي
  - 2.9.1 متلازمة Burnout
  - 3.9.1 التحويل المضاد
  - 4.9.1 اختلافات
- 10.1 التقنيات العامة والعادات الصحية
  - 1.10.1 التقنيات العامة للوقاية من الإجهاد وإدارته
  - 2.10.1 العادات الصحية كعامل مغير
  - 3.10.1 النوم



انضم إلى واحدة من أكبر المجتمعات الأكاديمية الطبية في العالم وستكون قادرًا على مواكبة الأخبار التي تحدث في هذا المجال من أي مكان تريده دون ضغوط أو جداول زمنية ”



# المنهجية

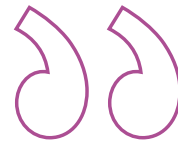
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).





اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ”





في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور Gervas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية للطبيب.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد”

#### تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافظاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم المتخصص من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات باستخدام أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

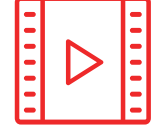
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (تتعلم ثم تطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

#### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموحًا حقًا.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

#### أحدث التقنيات الجراحية والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة الطبية في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية



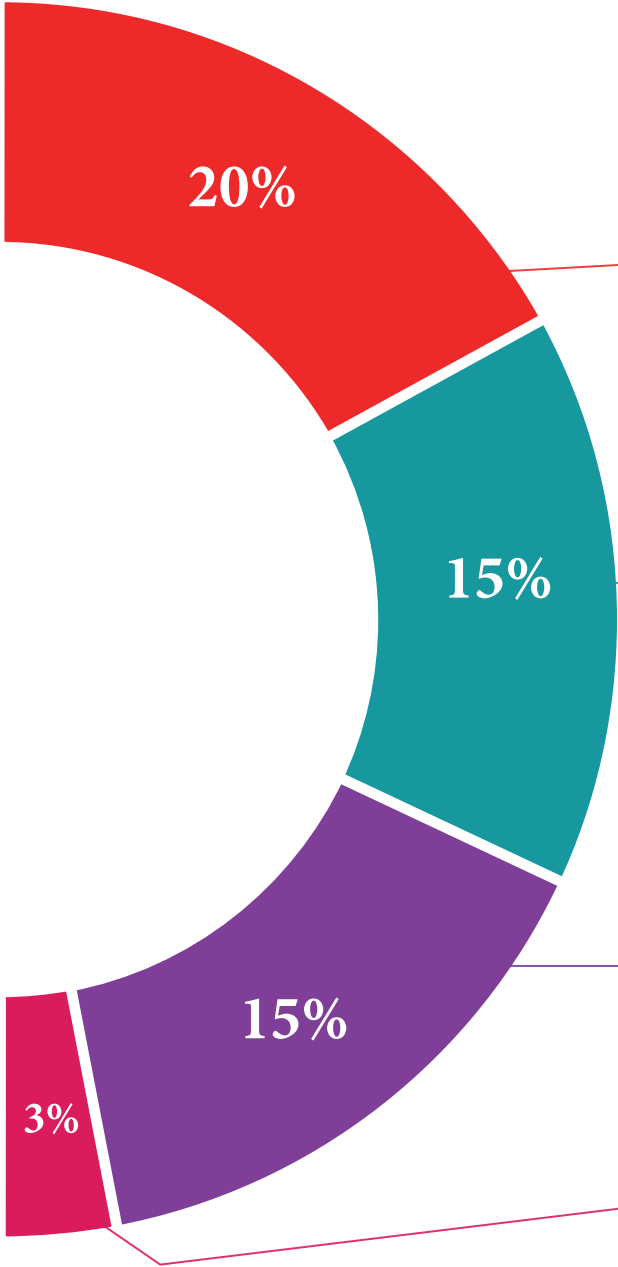
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



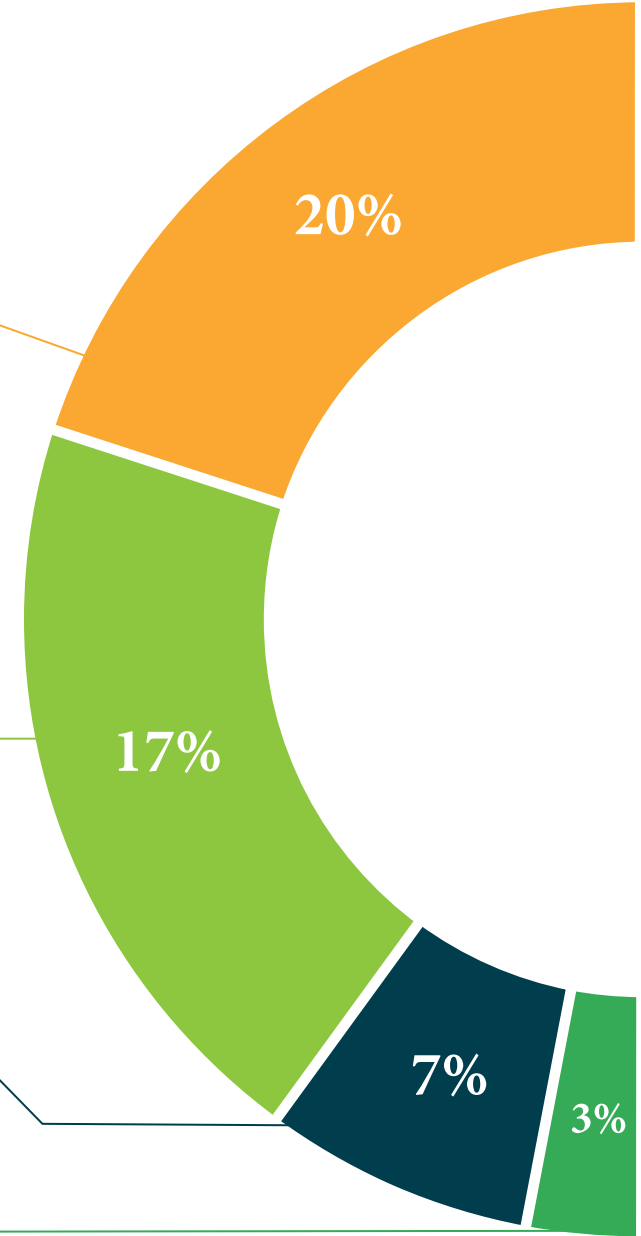
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائقة، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى  
السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة "



تحتوي المحاضرة الجامعية في الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: المحاضرة الجامعية في الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة



الجامعة  
التيكولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية

الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

محاضرة جامعية

الوقاية من التوتر والتعامل معه في حالات الطوارئ

