

# شهادة الخبرة الجامعية الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## شهادة الخبرة الجامعية الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي

- « طريقة الدراسة: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أشهر
- « المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/psychology/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prevention-eating-disorders](http://www.techtute.com/ae/psychology/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prevention-eating-disorders)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 26

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 34

# المقدمة

وقد ازدادت حالات الشبه المرضي في السنوات الأخيرة، وكانت الشباب هن الأكثر تضرراً. وفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، فإن 9 من كل 10 مريضات تقل أعمارهن عن 35 عامًا ونسبة كبيرة منهن تقل أعمارهن عن 18 عامًا. في مواجهة هذا الواقع، يجب على الأخصائيين النفسيين إدارة التقنيات التي تتكيف مع احتياجات الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات السلوك الغذائي الأعمار التي لم يكتمل فيها النمو الجسدي والعاطفي والمعرفي بعد. من أجل تحديث كفاءات هؤلاء المهنيين، يقدم TECH برنامجًا 100% عبر الإنترنت حيث الأدوات المختلفة التي تضمن علاقة صحية مع الطعام للمراهقات. كل هذا بإرشاد أكاديمي من هيئة تدريس مكونة من أفضل المتخصصين.

سوف تتعمق في توصيف اضطراب تشوه  
الجسم وكيفية تأثيره على تقدير الذات لدى  
الشباب من خلال برنامج مكثف 100% عبر الإنترنت“



مع تزايد حالات التمر المدرسي، تزداد احتمالية إصابة المراهقين باضطرابات السلوك الغذائي الأكثر تداولاً. ومن بين هذه الأمراض، يظهر فقدان الشهية والشهية المرضي أرقاماً مقلقة. وبالإضافة إلى الضغط الاجتماعي، هناك عوامل أخرى مثل عادات الأكل غير الملائمة أو الخلل الوظيفي العائلي أو الضغط الاجتماعي من وسائل الإعلام فيما يتعلق بصورة الجسم المثالية. وفي هذا السياق، هناك حاجة إلى اتخاذ تدابير علاجية أكثر فعالية تهدف إلى الوقاية من هذه الحالات المرضية لدى الشباب وإدارتها بشكل مناسب.

ولدعم المتخصصين في هذا المجال، ستدمج TECH المحتويات الأكثر تطوراً مع شهادة الخبرة الجامعية الشاملة هذه. وبالتالي، سيبرز هذا المنهج الدراسي في المشهد الأكاديمي لنهجه المبتكر وتركيزه على تطوير الكفاءات المهنية للتعامل مع هذه الحالات والاضطرابات النفسية. وسيتناول منهجها الدراسي كيف يمكن لتهيئة بيئة داعمة أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة الشباب. بالإضافة إلى ذلك، سيحدد المنهج الأكاديمي استراتيجيات لكل من الآباء والمعلمين لتعزيز العلاقات الصحية مع الطعام. بعد تدريبهم المكثف، سيتمكن الخريجون من تصميم موارد مفيدة من خلال استراتيجيات التنفيذ والمتابعة في اضطرابات السلوك الغذائي.

من ناحية أخرى، ستستخدم TECH نظام إعادة التعلّم Relearning الثوري لتوحيد كل هذه المحتويات. ستركز طريقة التعلم هذه على تكرار أهم المفاهيم، مما يضمن استيعاب الطلاب لها بشكل طبيعي وتدرجي. كل ما سيحتاجه الطلاب هو جهاز مزود بإمكانية الوصول إلى الإنترنت للوصول أيضاً إلى المواد الخاصة بهم، دون أي قيود وعلى مدار 24 ساعة في اليوم. بالإضافة إلى ذلك، ستتاح لهم إمكانية تنزيل المنهج الدراسي بالكامل لتخزينه وعرضه في المستقبل.

يحتوي هذا البرنامج شهادة الخبرة الجامعية في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي هذه على البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالاً وتحديثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في علم النفس والنظام الغذائي والتغذية، من بين أمور أخرى
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تمورها بها تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



سوف تكون قادرًا على تقييم احتياجات المرضى الذين يعانون من الشره المرضي أو فقدان الشهية خلال فترة المراقبة وتعديل الموارد العلاجية المتاحة للتدخل

ستعمل على توسيع مهاراتك وستتمكن من تطوير حملات توعية حول اضطرابات السلوك الغذائي التي تؤثر على مرضاك وبيئاتهم.

سوف تتمكن من الوصول إلى مزايا نظام إعادة التعلّم Relearning الذي يضمن استيعاب المفاهيم المعقدة بطريقة طبيعية وتدرجية.

” سوف تقوم بتحليل مبادئ نهج الصحة في كل حجم من Health at Every Size من خلال هذا المنهج الدراسي الشامل الذي يستغرق 540 ساعة“

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين يجلبون إلى هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

يعد هذا المنهج فرصة فريدة من نوعها للطلاب للتخصص في معالجة اضطرابات السلوك الغذائي. بفضل المنهج الدراسي والمواد التكميلية، سيكتسب الخريجون القدرة على فهم التعقيدات الموجودة في هذا النوع من الأمراض والتعامل معها. بالإضافة إلى ذلك سيتعلم الطلاب تقنيات مبتكرة لتعزيز الوقاية من هذه الأمراض بين الشباب.



هدف TECH الأكبر هو أنت. كما أنه  
يضمن لك النجاح في تطوير البرنامج  
وإستخدام كل المحتوى الذي يقدمه“



## الأهداف العامة



- ♦ تقييم اضطرابات السلوك الغذائي وتشخيصها بطريقة دقيقة ومبكرة
- ♦ تقييم العوامل المسببة لاضطرابات السلوك الغذائي
- ♦ تحديد الحالات المرضية الطبية والنفسية المشتركة والتعامل معها
- ♦ تصميم وتنفيذ خطط علاجية مخصصة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات السلوك الغذائي، وتنفيذها
- ♦ استخدام الأساليب العلاجية القائمة على الأدلة العلمية
- ♦ إدارة المرضى ذوي الحالات الحرجة الذين يعانون من اضطرابات السلوك الغذائي، بفعالية
- ♦ إنشاء علاج جماعي ودعم اجتماعي للمرضى وعائلاتهم
- ♦ تعزيز الصورة الصحية للجسم والوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي في البيئات التعليمية



## الأهداف المحددة

### الوحدة 1. المراهقة وصورة الجسم وتقدير الذات

- ♦ تحديد الخصائص الرئيسية لمرحلة المراهقة، وتناول التغيرات الجسدية والإدراكية والعاطفية، بالإضافة إلى التطور الاجتماعي والعاطفي
- ♦ تحليل مفهوم صورة الجسم، وتحديد العوامل المؤثرة وربطها بتقدير الذات
- ♦ تحديد العناصر التي تؤثر على تقدير الذات، وتبسيط الضوء على الخصائص الإيجابية وعواقب تدني تقدير الذات
- ♦ التعرف على العلاقة المتبادلة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وتحديد سمات مشاكل صورة الجسم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية
- ♦ تشجيع ممارسات الأكل الصحي وممارسة الرياضة من أجل علاقة إيجابية مع الطعام والجسم
- ♦ تعزيز التعبير العاطفي في بناء تقدير الذات، مع التأكيد على تأثيره الإيجابي على الصحة النفسية

### الوحدة 2. تطور اضطرابات السلوك الغذائي

- ♦ تحليل ظهور مصطلح "اضطرابات السلوك الغذائي" واستكشاف التطورات التاريخية التي أثرت في فهمه
- ♦ وصف التغيرات في التصور الاجتماعي لاضطرابات السلوك الغذائي والتعرف على التطورات العلمية الرئيسية المتعلقة بهذه الاضطرابات
- ♦ تحديد الإحصاءات العالمية بشأن حدوث حالات اضطرابات السلوك الغذائي وتحديد الفئات السكانية الأكثر تضرراً وتقييم العوامل المؤثرة في انتشارها
- ♦ تحديد العوامل التي تساهم في ظهور اضطرابات السلوك الغذائي في مرحلة الطفولة واستكشاف التغيرات في انتشاره خلال فترة المراهقة والانتقال إلى مرحلة البلوغ
- ♦ تقييم الاختلافات في الانتشار بين الرجال والنساء، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب الجنسانية في عرض وتشخيص اضطرابات السلوك الغذائي، وكذلك تأثيرها على المجموعات الخاصة
- ♦ ادراك المضاعفات الطبية والنفسية طويلة الأمد لاضطرابات السلوك الغذائي، وتقييم تأثيرها على جودة الحياة والأداء اليومي ومخاطر الوفاة غير المعالجة

### الوحدة 3. الوقاية في البيئة الأسرية والمدرسية من اضطرابات السلوك الغذائي

- ♦ معالجة الضغط الاجتماعي ومعايير الجمال
- ♦ تهيئة بيئة تشجع على تقبل الذات
- ♦ فهم مبادئ نهج الصحة في كل حجم (Health at Every Size HAES)
- ♦ اتخاذ خطوات لخلق بيئة مدرسية تعزز الصحة النفسية والصورة الإيجابية للجسم
- ♦ تبسيط الضوء على دور الوالدين ومقدمي الرعاية في تعزيز العلاقة الصحية مع الطعام



سوف تقوم بتحليل مدى انتشار اضطرابات السلوك الغذائي لدى الرجال والنساء، مع مراعاة الجوانب الجنسانية في عرضها وتشخيصها، وذلك بفضل هذا المنهج الدراسي“

# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

في إطار سعيها لتوفير تعليم متميز، تضم TECH مدرسين من ذوي الخبرة الواسعة في مجال علم النفس وفي التعامل مع الاضطرابات مثل الشره المرضي وفقدان الشهية. يُعرف عن هؤلاء المهنيين تشجيعهم على الوقاية وتعزيز صورة الجسم الصحية. وفي هذا الصدد، يتميز البرنامج الأكاديمي بنهجه التشخيصي العابر. الهدف من شهادة الخبرة الجامعية هذه، هو إعداد مهنيين ملتزمين بالصحة النفسية وبسلامة المرضى الذين يعانون من تحديات متعلقة بالسلوك الغذائي.

كن متخصصًا في الوقاية من اضطرابات  
السلوك الغذائي، وذلك من خلال دعم  
أعضاء هيئة التدريس الأكثر التزامًا وتخصصًا“



## هيكل الإدارة

### أ. Espinosa Sánchez, Verónica

- ♦ أخصائية علم النفس السريري وعلم النفس العصبي وأستاذة جامعية
- ♦ أخصائية علم النفس السريري، الجامعة البابوية الكاثوليكية في Ecuador
- ♦ أخصائية علم النفس العصبي، جامعة Oberta de Catalunya، إسبانيا
- ♦ أخصائية في العلاج النفسي المعرفي، معهد Albert Ellis Institute في New York
- ♦ أستاذة اضطرابات السلوك الغذائي، جامعة سان فرانسيسكو في كيتو- الإكوادور، ومعهد الدراسات العليا والعلوم بجامعة المكسيك في خاليسكو
- ♦ قائدة حملة "أحبني كما أنا"، الوقاية من فقدان الشهية والشره المرضي
- ♦ المتحدثّة باسم حملات كوكا كولا للمسؤولية الاجتماعية
- ♦ أخصائية التدخل في الأزمات
- ♦ ترأست قسم علم النفس في مستشفى los Valles في كيتو
- ♦ خبيرة في علم النفس السريري، معتمدة من مجلس القضاء في الإكوادور



## الأساتذة

## أ. Matovelle, Isabella

- ♦ متخصصة في علم النفس السريري
- ♦ التدريب المتكامل في الشبكة العالمية للتنمية البشرية
- ♦ ماجستير في علم النفس السريري والصحة من المعهد العالي للدراسات النفسية
- ♦ ماجستير في العلاج النفسي للأطفال والمرافقين في Esneca
- ♦ حاصلة على بكالوريوس في علم النفس من جامعة San Francisco في كيتو
- ♦ التدريبات المهنية في ITA، وهي شبكة متكاملة لعلاج الصحة النفسية في برشلونة

## أ. Beltrán, Yaneth

- ♦ مؤسسة شركة Feed Your Purpose
- ♦ مؤسسة مشاركة في Co-fundadora de Home for Balance physiotherapy group, LLC
- ♦ مدربة في محاضرة عبر الانترنت حول الغذاء والمزاج Food and Mood
- ♦ أخصائية في التعامل مع اضطرابات السلوك الغذائي كجزء من فريق التغذية في مركز علاج اضطرابات السلوك الغذائي في Florida
- ♦ خبيرة النظام الغذائي متخرجة من جامعة Javierana في بوجوتا
- ♦ أخصائية التغذية ونظام غذائي متخرجة من جامعة Florida الدولية

## أ. Moreno Ching, Mae Verónica

- ♦ أخصائية طبية في التغذية
- ♦ ماجستير العلوم في التغذية البشرية، جامعة San Francisco في كيتو
- ♦ طبيبة متخصصة في علم السموم المثلية من قبل جمعية علم السموم المثلية في Pichincha
- ♦ خبيرة دولية في تغذية الطاقة في النشاط البدني والرياضة لرابطة أمريكا اللاتينية للصحة والنشاط البدني
- ♦ طبيبة جراحية من الجامعة المركزية في الإكوادور

## أ. Cucalón, Gabriela

- ♦ أخصائية تغذية متخصصة في التغذية البشرية واضطرابات السلوك الغذائي
- ♦ حاصلة على شهادة إتمام التدريب على المهارات المهنية في مجال الأكل الحدسي
- ♦ مؤلفة كتاب "الأكل الصحي وحساب الكربوهيدرات للأشخاص المصابين بالتنوع الأول من داء السكري"
- ♦ أكاديمية في كلية علوم الحياة (ESPOL) وجامعة Cuenca
- ♦ شهادة في اضطرابات السلوك الغذائي من جامعة Jalisco
- ♦ ماجستير العلوم في التغذية البشرية في جامعة Drexel
- ♦ حاصلة على بكالوريوس في التغذية البشرية من جامعة San Francisco في كيتو

## أ. Ruales, Camila

- ♦ أخصائية تغذية
- ♦ حاصلة على البكالوريوس في علم النفس والتغذية البشرية من جامعة San Francisco في كيتو
- ♦ حاصلة على دبلوم في التغذية الوظيفية
- ♦ ماجستير في اضطرابات السلوك الغذائي والسمنة من الجامعة الأوروبية في مدريد

## أ. Ortiz, Maria Emilia

- ♦ أخصائية التغذية والحمية
- ♦ خريجة جامعة Navarra
- ♦ حاصلة على شهادة في اضطرابات السلوك الغذائي والأكل الواعي
- ♦ حاصلة على دبلوم في أمراض الكلى

#### أ. Saravia, Susana

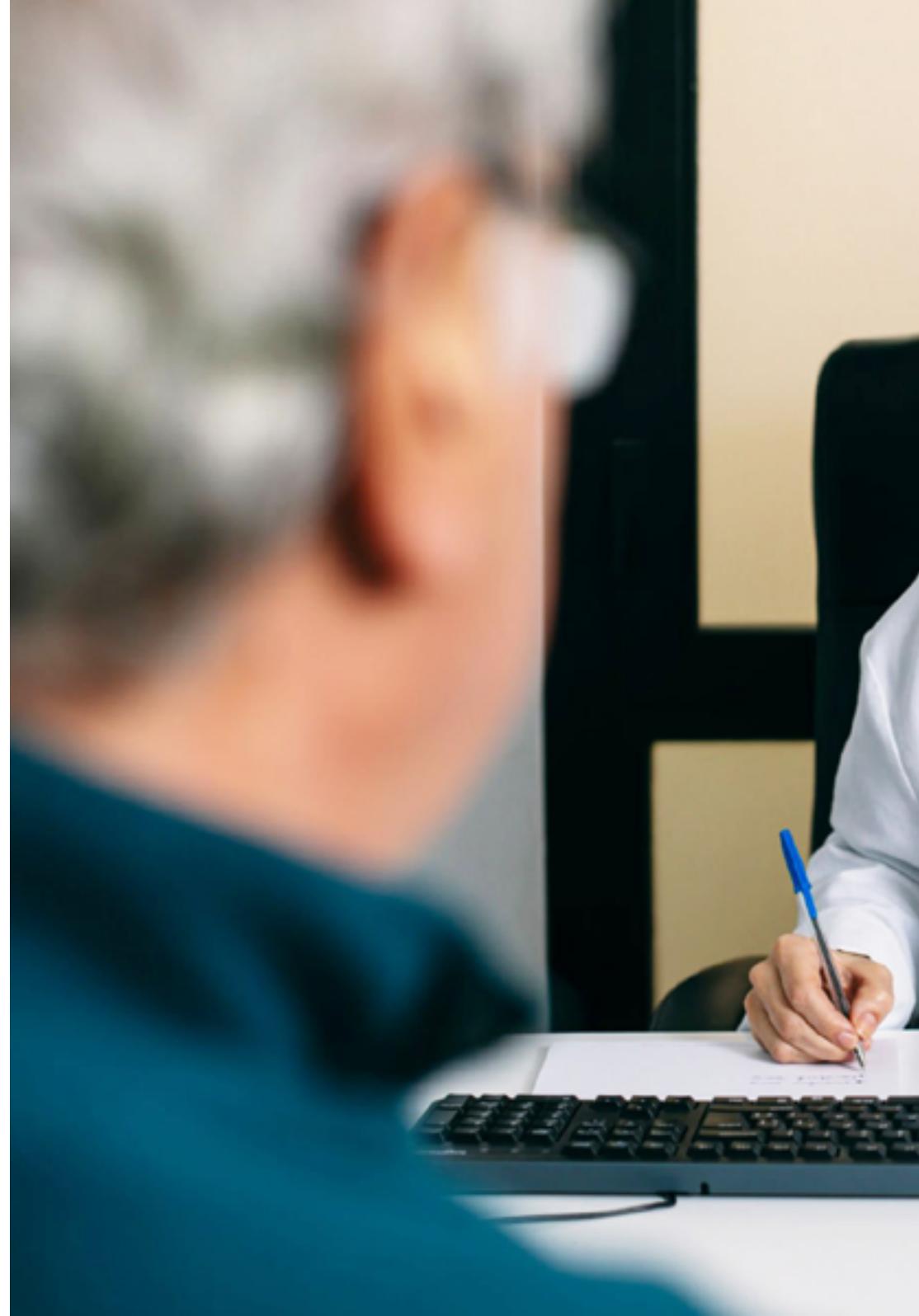
- ♦ أخصائية في اضطرابات السلوك الغذائي والسمنة
- ♦ باحثة في مركز دراسة السلوك الغذائي من جامعة Adolfo Ibáñez
- ♦ خريجة علم النفس من جامعة Adolfo Ibáñez
- ♦ خبيرة في مجال السمنة لدى الأطفال والرضوح والصدمة واضطراب تناول الطعام الاجتنابي/الانتقائي
- ♦ خبيرة في النماذج العلاجية EFFT, FBT, DBT, CBT-AR
- ♦ ماجستير في علم النفس السريري
- ♦ حاصلة على دبلوم في قضايا الغذاء من جامعة Adolfo Ibáñez
- ♦ حاصلة على دبلوم في العلاج الأسري للأطفال والمرافقين من المعهد الدولي لتدريب الأطباء النفسيين
- ♦ عضوة في وحدة الاضطرابات الغذائية في عيادة الطب النفسي بجامعة تشيلي

#### أ. Moreno, Melissa

- ♦ أخصائية التغذية والنظام الغذائي
- ♦ تقنية مختبر ومدربة متناوبة في كلية العلوم الحياتية
- ♦ مشاركة في تدقيق nDay، مستشفى León Becerra
- ♦ المشاركة في لواء الصحة الريفية
- ♦ مؤلفة كتاب "الأكل الصحي وحساب الكربوهيدرات للأشخاص المصابين بالنوع الأول من داء السكري"
- ♦ حاصلة على دبلوم في التغذية والنظام الغذائي من المدرسة العليا للفنون التطبيقية الساحلية



اغتنم الفرصة للتعرف على  
أحدث التطورات في هذا الشأن  
لتطبيقها في ممارستك اليومية"



# الهيكل والمحتوى

تم تنظيم شهادة الخبرة الجامعية هذه في 3 وحدات كاملة، حيث ستتعمق في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي خلال فترة المراهقة. سينظر التدريب في كيفية بناء الهوية في هذه الفترة، مع التركيز على العلاقات الأسرية وتأثير الصداقات. وعلى هذا المنوال، سيتناول المنهج الدراسي المخاطر النفسية التي يواجهها القاصرون. وبهذه الطريقة، سيتمكن الخريجون من التعرف في مرحلة مبكرة على المشاكل المحتملة التي قد تتطور في سلوكهم الغذائي.



سوف تتعمق في الاستراتيجيات الأكثر فاعلية  
لتعزيز الأكل الصحي بين المراهقين والشباب  
من خلال هذه الشهادة الجامعية المبتكرة“



## الوحدة 1. المراهقة وصورة الجسد وتقدير الذات في مرحلة المراهقة

### 1.1 المراهقة

#### 1.1.1 خصائص المراهقة

##### 1.1.1.1 خصائص المراهقة

2.1.1.1 التغيرات الجسدية والمعرفية والعاطفية المعتادة في مرحلة المراهقة

3.1.1.1 التطور الاجتماعي والعاطفي

2.1.1 استكشاف تكوين الهوية

1.2.1.1 دور الصداقات والعلاقات الأسرية

2.2.1.1 التعامل مع المشاعر النموذجية للمراهقة: التمرد والبحث عن الاستقلالية

3.2.1.1 المخاطر والتحديات النفسية

4.2.1.1 عوامل الخطر: التنمر وتعاطي المخدرات

5.2.1.1 تحديد المشاكل النفسية المحتملة في مرحلة المراهقة: الاكتئاب والقلق والاضطرابات السلوكية

6.2.1.1 الوقاية: دور التنقيف في مجال الصحة النفسية في المدارس. أهمية الكشف المبكر عن النزاعات

### 2.1 صورة الجسم

#### 1.2.1 وصف صورة الجسم

2.2.1 بناء صورة الجسم وتغيراتها خلال دورة الحياة.

3.2.1 كيف يمكن أن تختلف التصورات حول صورة الجسم بين الأفراد

4.2.1 الأبحاث والدراسات الحالية المتعلقة بصورة الجسم

5.2.1 العوامل المؤثرة على صورة الجسم وعوامل الخطر والحماية

1.5.2.1 العوامل الاجتماعية والثقافية

2.5.2.1 الجمال على مر الزمن: تطور مُثُل الجمال على مر الزمن

### 3.1 الثقة بالنفس

#### 1.3.1 وصف احترام الذات

2.3.1 العوامل المؤثرة في تقدير الذات: العلاقات الأسرية والثقافة والتجارب الشخصية

3.3.1 خصائص تقدير الذات الصحي: الثقة بالنفس، والمرونة، واحترام الذات

4.3.1 عواقب تدني تقدير الذات على الصحة النفسية والعلاقات الشخصية والأداء الأكاديمي والعملية وجودة الحياة

- 4.1. العلاقة بين صورة الجسم واحترام الذات
  - 1.4.1. تنمية احترام الذات والصورة الذاتية فيما يتعلق بالجسم
  - 2.4.1. العوامل المؤثرة
    - 1.2.4.1. تأثير صورة الجسم على احترام الذات
    - 2.2.4.1. تأثير وسائل الإعلام والثقافة على معايير الجمال
    - 3.2.4.1. الضغط الاجتماعي والمقارنات مع الآخرين
  - 5.1. تطوير صورة صحية للجسم
    - 1.5.1. الحركة: حياء الجسم والمحايدة الجسمانية
    - 2.5.1. دور الشفقة على الذات
    - 3.5.1. تشجيع العلاقة الصحية مع الطعام وممارسة الرياضة.
    - 4.5.1. استراتيجيات التعامل مع الضغوط الاجتماعية
      - 1.4.5.1. محو الأمية الإعلامية.
    - 5.5.1. المراجع البيليوغرافية
  - 6.1. تحسين العلاقة مع الطعام
    - 1.6.1. المشاكل المتعلقة بالغذاء
    - 2.6.1. الأكل الواعي Mindful Eating
    - 1.2.6.1. ممارسات الأكل الواعي mindful eating
    - 3.6.1. الأكل الحدسي
    - 1.3.6.1. المبادئ العشرة للأكل الحدسي
    - 4.6.1. تناول الطعام مع العائلة
    - 5.6.1. المراجع البيليوغرافية
  - 7.1. الاضطرابات العاطفية في مرحلة المراهقة
    - 1.7.1. النمو العاطفي لدى المراهقين
    - 2.7.1. العواطف النموذجية لدى المراهق
    - 3.7.1. المخاطر والتحديات النفسية
- 1.3.7.1. أحداث الحياة
- 2.3.7.1. دور التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي
- 4.7.1. استراتيجيات التدخل للمشاكل العاطفية
  - 1.4.7.1. تعزيز المرونة
  - 2.4.7.1. أنواع العلاج القائم على الأدلة لدى المراهقين
  - 5.7.1. المراجع البيليوغرافية
- 8.1. الوقاية من الاضطرابات الانفعالية لدى المراهقين وعلاجها
  - 1.8.1. تحديد عوامل الخطر المبكرة
  - 2.8.1. أحداث الحياة
  - 3.8.1. العلاج النفسي الفردي والعائلي
  - 4.8.1. مراجع بيليوغرافية
- 9.1. دور الوالدين عندما يعاني طفلهما من اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.9.1. عوامل الخطر للوقاية من الاضطرابات العاطفية بما في ذلك اضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.9.1. العلاج الأسري ماودسلي
  - 3.9.1. كيف تتعامل مع المحادثات حول اضطرابات السلوك الغذائي مع طفلك.
  - 4.9.1. مراجع بيليوغرافية
- 10.1. التعبير عن الذات والإبداع
  - 1.10.1. الإبداع
    - 1.1.10.1. إسهامات الإبداع في المهام التنموية للمراهق
    - 2.1.10.1. تعزيز الإبداع
    - 2.10.1. التعبير عن الذات لدى المراهقين
      - 1.2.10.1. العلاج بالفن
      - 2.2.10.1. دور التكنولوجيا في التعبير عن الذات
      - 3.10.1. مراجع بيليوغرافية

## الوحدة 2. تطور اضطرابات السلوك الغذائي

- 1.2. علم أصول اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.1.2. أمل مصطلح "اضطرابات السلوك الغذائي"
  - 2.1.2. اضطرابات السلوك الغذائي في البيئة السريرية اليوم
  - 3.1.2. تطور فهم مع مرور الوقت لمفهوم اضطرابات السلوك الغذائي
- 2.2. اضطرابات السلوك الغذائي مع مرور الوقت
  - 1.2.2. محطات تاريخية بارزة في تحديد وفهم اضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.2.2. التغييرات في الإدراك الاجتماعي للمركبات الكهروضوئية الإلكترونية مع مرور الوقت
  - 3.2.2. التطورات العلمية التي أسهمت في فهم اضطرابات السلوك الغذائي
- 3.2. علم الأوبئة
  - 1.3.2. إحصاءات عالمية عن حالات الإصابة باضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.3.2. المجموعات السكانية الأكثر تأثراً وتوزيعها الجغرافي
  - 3.3.2. العوامل التي تؤثر على التباين في انتشار حالات اضطرابات السلوك الغذائي
- 4.2. انتشار اضطرابات السلوك الغذائي لدى المراهقين والشباب البالغين
  - 1.4.2. بيانات محددة عن الانتشار في الفئات العمرية
  - 2.4.2. التغييرات في الانتشار خلال فترة المراهقة والانتقال إلى مرحلة البلوغ
  - 3.4.2. العوامل التي قد تساهم في تطور اضطرابات السلوك الغذائي في مرحلة الطفولة
- 5.2. التأثير الاجتماعي والنفسي لاضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.5.2. التأثيرات على العلاقات الشخصية والأسرية
  - 2.5.2. الآثار المترتبة على جودة الحياة والرفاهية العاطفية
  - 3.5.2. الوصم والتمييز المرتبطان باضطرابات السلوك الغذائي
- 6.2. الفروق بين الجنسين في مظاهر اضطرابات السلوك الغذائي والمجموعات الخاصة
  - 1.6.2. استكشاف الاختلافات في الانتشار بين الرجال والنساء
  - 2.6.2. اعتبارات الجنس في عرض وتشخيص اضطرابات السلوك الغذائي
  - 3.6.2. تأثير المعايير الجندرية على ظهور اضطرابات السلوك الغذائي
  - 4.6.2. اضطرابات السلوك الغذائي في مجموعات خاصة

- 1.4.6.2. اضطرابات السلوك الغذائي في الرياضيين
- 2.4.6.2. تطبيع سلوك المخاطرة
- 3.4.6.2. تشوه العضلات
- 4.4.6.2. هوس الغذاء الصحي
- 5.4.6.2. اضطرابات السلوك الغذائي في الحمل والولادة
- 6.4.6.2. اضطرابات السلوك الغذائي في داء السكري
- 7.4.6.2. نهام عصابي سكري
- 8.4.6.2. اضطرابات السلوك الغذائي في مجتمع المثليين
- 9.4.6.2. إدارة المرضى المزمنين
- 7.2. العواقب المترتبة على عدم معالجة اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.7.2. المضاعفات الطبية والنفسية طويلة الأمد
  - 2.7.2. التأثير على جودة الحياة والوظائف اليومية
  - 3.7.2. مخاطر الوفيات المرتبطة بعدم معالجة مركبات اضطرابات السلوك الغذائي غير المعالجة
- 8.2. العوائق التي تحول دون تشخيص وعلاج اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.8.2. العقبات الشائعة التي تحول دون التعرف المبكر على حالات اضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.8.2. محدودية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية
  - 3.8.2. وصمة العار ونقص الوعي العام كعائقين أمام طلب المساعدة
- 9.2. الخرافات والحقائق حول اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.9.2. استكشاف الخرافات الشائعة التي تحيط بمركبات اضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.9.2. توضيح التفسيرات الخاطئة
  - 3.9.2. أهمية التثقيف والتوعية لإزالة الغموض عن اضطرابات السلوك الغذائي
- 10.2. الاسترداد في اضطرابات السلوك الغذائي
  - 1.10.2. فهم طبيعة وتعقيدات اضطرابات السلوك الغذائي كأعراض نفسية
  - 2.10.2. التعافي كعملية ورحلة فردية
  - 3.10.2. وضع أهدافاً واقعية في عملية التعافي.
  - 4.10.2. إزالة الغموض عن الاعتقاد بأن اضطرابات السلوك الغذائي غير قابل للشفاء
  - 5.10.2. العوامل المؤثرة في التعافي
  - 6.10.2. شهادات التعافي



### الوحدة 3. الوقاية في البيئة الأسرية والمدرسية لاضطرابات السلوك الغذائي

- 1.3. التعليم في تعزيز الصورة الصحية للجسم
  - 1.1.3. تعزيز التصور الإيجابي للجسم وصورة الجسد
  - 2.1.3. استراتيجيات التعامل مع الضغط الاجتماعي ومعايير الجمال
  - 3.1.3. تهيئة بيئة تشجع على قبول الذات
- 2.3. برنامج الصحة في كل حجم (HAES Health at Every Size) والتغذية المتوازنة
  - 1.2.3. مبادئ نهج الصحة في كل الأحجام (HAES)Health at Every Size
  - 2.2.3. تعزيز العلاقة الصحية مع التغذية وممارسة الرياضة
  - 3.2.3. تعليم أهمية احترام أشكال الجسم وأحجامه المختلفة
- 3.3. التعليم في المدارس والمراكز التربوية
  - 1.3.3. التعليم والوعي حول اضطرابات السلوك الغذائي
  - 2.3.3. إدماج تعليم اضطرابات السلوك الغذائي في المنهج المدرسي
  - 3.3.3. التعاون مع المعلمين والمستشارين لتعزيز الوقاية
  - 4.3.3. خطوات لخلق بيئة مدرسية تعزز الصحة النفسية والصورة الإيجابية للجسم
- 4.3. مشاركة الأسرة في الوقاية
  - 1.4.3. دور الوالدين ومقدمي الرعاية في تعزيز العلاقة الصحية مع الطعام
  - 2.4.3. التواصل الفعال بين الوالدين والأطفال بشأن الصحة النفسية والتغذية
  - 3.4.3. الموارد والدعم للأسر في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي
- 5.3. استراتيجيات وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي
  - 1.5.3. الاستخدام المسؤول لصور الجسد في وسائل الإعلام
  - 2.5.3. حملات التوعية على وسائل التواصل الاجتماعي
  - 3.5.3. التعاون مع المؤثرين والشخصيات العامة في الترويج للوقاية من المرض
- 6.3. تقييم فاعلية برامج الوقاية
  - 1.6.3. طرق ومقاييس قياس أثر البرامج
  - 2.6.3. تحديد مجالات التحسين وتكييف الاستراتيجيات
  - 3.6.3. أهمية التغذية الراجعة من المجتمع في التقييم
- 7.3. التعاون متعدد التخصصات في مجال الوقاية
  - 1.7.3. العمل المشترك للمهنيين الصحيين والمربين والمجتمع المحلي
  - 2.7.3. أمثلة على مبادرات التعاون متعدد التخصصات الناجحة
  - 3.7.3. تعزيز شبكة الدعم المجتمعي في اضطرابات السلوك الغذائي

- 8.3. تعزيز عادات الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية
- 1.8.3. تعزيز نظام غذائي متوازن وكاف للنمو والتطور
- 2.8.3. أهمية النشاط البدني كجزء من نمط الحياة الصحي
- 3.8.3. استراتيجيات لتعزيز تبني العادات الصحية في البيئة الأسرية والمدرسية
- 9.3. تنفيذ برنامج وقاية مجتمعي - حملة "أنا أحبني كما أنا"
- 1.9.3. خطوات تطوير برنامج فعال للوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي
- 2.9.3. تقييم احتياجات المجتمع المحلي والموارد
- 3.9.3. استراتيجيات تنفيذ برنامج الوقاية ورصده
- 4.9.3. تنفيذ حديث للمحادثة في المجتمع كجزء من حملة "أنا أحبني كما أنا"
- 10.3. هل الانتكاسة ممكنة الحدوث؟
  - 1.10.3. تحديد العلامات التحذيرية والمحفزات الشخصية: التوتر والأحداث الصعبة
  - 2.10.3. التعرف على التغييرات في السلوك والمزاج للوقاية من الانتكاسة
  - 10.3.3. شبكات الدعم: الأسرة ومقدمو الرعاية
  - 4.10.3. التعامل مع الانتكاسة: إعادة تأسيس التواصل العلاجي لتعديل خطة العلاج
    - 1.4.10.3. استراتيجيات ومهارات التأقلم
    - 2.4.10.3. تطوير آليات تأقلم صحية
    - 3.4.10.3. مهارات المراقبة الذاتية والتنظيم الذاتي
    - 4.4.10.3. فهم أن الانتكاسة ليست فشلاً
    - 5.4.10.3. التركيز على المرونة والمثابرة

هل تتطلع إلى تحديث كفاءاتك في مجال  
الوقاية والتدخل للشباب المصابين بالاكئاب  
أو القلق؟ حققها من خلال TECH!



# 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 المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل المشكلات العلمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع

مع جامعة TECH يمكن لأخصائيي علم النفس تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

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

هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يمثل 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"

### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيو علم النفس 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 لأخصائيو علم النفس بالاندماج بشكل أفضل في الممارسات اليومية.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.
4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً 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 أخصائي علم النفس من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

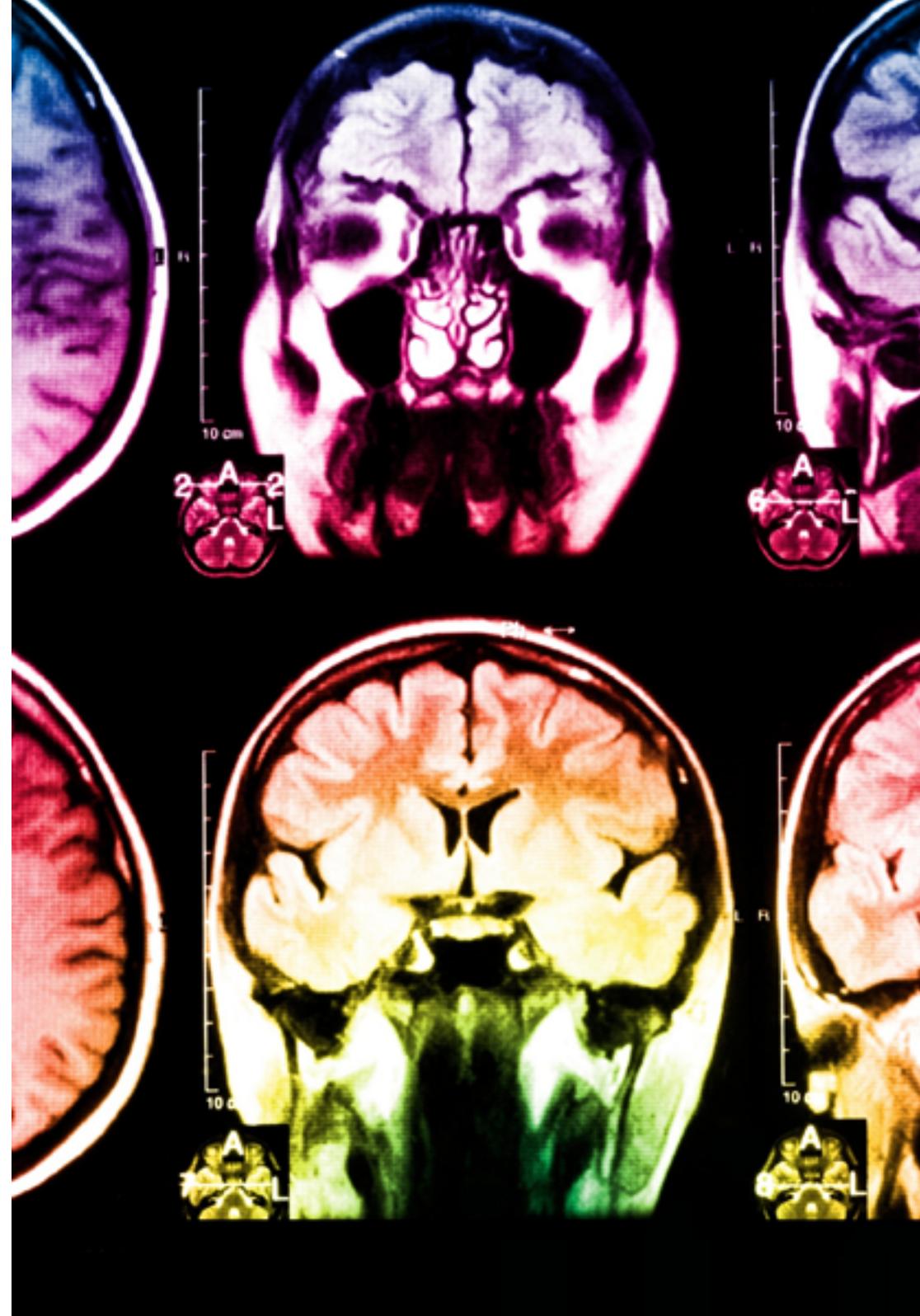
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 150000 أخصائي علم النفس بنجاح لم يسبق له مثيل في جميع التخصصات. 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 تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

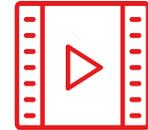
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم 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 وملموشًا 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 للطالب.

### أحدث التقنيات والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطالب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية وتقنيات طب علم النفس الرائدة في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

### ملخصات تفاعلية

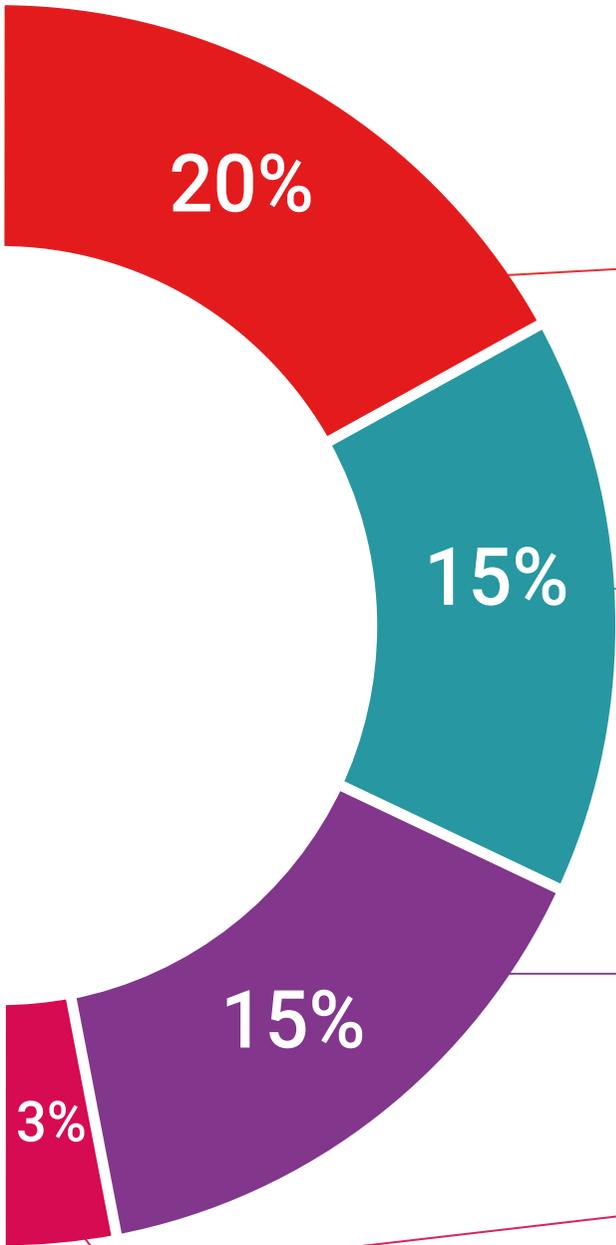


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### 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.



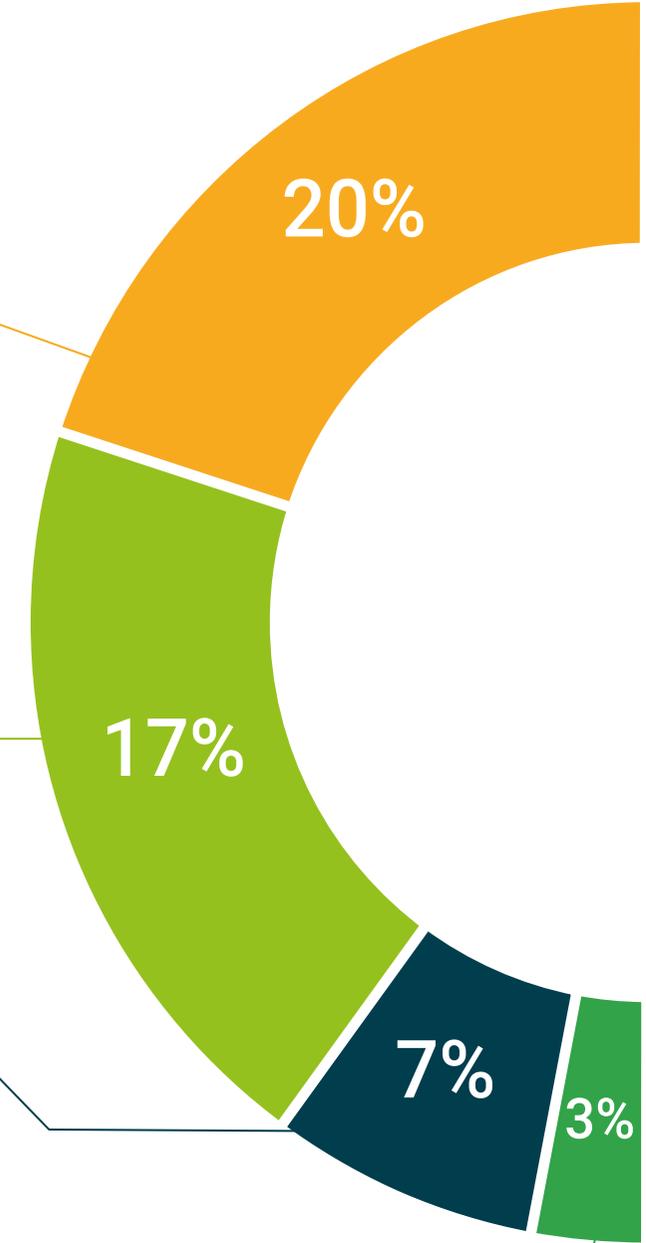
### المحاضرات الرئيسية

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 شهادة الخبرة الجامعية في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهل علمي  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي على البرنامج الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

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

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 6 أشهر



الجامعة  
التيكولوجية  
**tech**

شهادة الخبرة الجامعية

الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي

- « طريقة الدراسة: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أشهر
- « المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

# شهادة الخبرة الجامعية الوقاية من اضطرابات السلوك الغذائي