

□



افتتحت إدارة حملة لأجلك دورة تدريبية في إدارة الضغوطات النفسية □ بالتعاون مع مركز العقل والجسم وعبر جمعية فتيات الغد.

وقد رحب د. نصر التتر المدير الطبي لمجمع الشفاء ورئيس حملة لأجلك بالحضور الكريم موجها شكره □ للأستاذ رمضان الحلو منسق برنامج علاج صدمات الحروب - لمركز العقل والجسم، وللأخوات أ. شيماء حرارة وأ. رنا شمالي في جمعية فتيات الغد على جهودهم في التواصل لعقد الدورة التدريبية.

وأكد د. نصر التتر رئيس حملة لأجلك على أهمية هذه الدورة التي تخفف من كاهل الضغوط اليومية والروتينية للكادر الطبي العامل وتحديدا للعاملين في مستشفى الولادة الذي يستقبل شهريا قرابة 7000 ، ويجري قرابة 1890 عملية ولادة طبيعية وقيصريية. بالإضافة إلى أعداد كبيرة من المزارعين، مبينا أن هذه الأرقام الكبيرة تؤثر في سلوكيات الموظفين، الأمر الذي يستدعي مساعدتهم في

التأقلم على هذه الظروف وتقديم الخدمات الصحية والطبية الأمتل عبر عقد مختلف الأنشطة والدورات التي تخفف من ضغوط العمل وتعينهم على مواجهة أعباء العمل، وأعداد المرضى والمراجعين الكبيرو.

□

بدوره شكر أ. رمضان الحلو إدارة المجمع ورئيس الحملة، مبينا أهمية حاجة الإنسان للتخفيف من الضغوط النفسية المتراكمة في الإنسان نتيجة حجم وساعات العمل ولقاء الجمهور.

وقدم أ. الحلو فكرة عامة عن إدارة الضغوطات النفسية، باستخدام منهجية العقل والجسم.

متحدثا عن آثارها الجسمية والنفسية والاجتماعية، وعن كيفية إدارتها بواسطة مهارات العقل والجسم من خلال (الرسومات، التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة، مسح الجسم، التنفس والحركة، التأمل الغذائي، رسم شجرة العائلة، الحوار مع الأعراض، الموجه الحكيم والرسومات الختامية وطقوس الإغلاق) وأشار أ. الحلو أنه خلال الدورة سيتم تدريب المشاركين على تقنية الاسترخاء (تأمل البطن المسترخية).

وقدم ا. أحمد العشي مدير العلاقات العامة الإعلام بمجمع الشفاء ومنسق الحملة شكره وتقديره للأستاذ رمضان المحلو مدير مركز العقل والجسم ولجمعية فتيات الغد على هذا الجهد الطيب، مشيراً أن التدريب سيشمل فئتين من الموظفين: أطباء من مستشفى الولادة والمجموعة الأخرى من التمريض، أملنا الاستفادة من هذه الدورة التي ستساعد المتدربين على الخروج من بيئة العمل والاستفادة من مهارات عملية تعينهم على مواجهة ضغوطات العمل اليومية.