

ندوة بعنوان إدارة الضغوط النفسية

في إطار حرص جامعة كفر الشيخ على دعم الصحة النفسية لطلابها ومنتسبيها، نظمت كلية الصيدلة ندوة توعوية بعنوان (إدارة الضغوط النفسية) وذلك يوم الاثنين الموافق 16 فبراير 2026م بمقر الكلية، تحت إشراف الأستاذ الدكتور رمضان الدوماني عميد الكلية والأستاذ الدكتور تامر إبراهيم وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبمشاركة عدد من أعضاء هيئة التدريس والطلاب.

وقد ألقى الندوة السيدة الدكتورة هبة أنور الموظفة بالكلية والحاصلة على درجة الدكتوراة في الصحة النفسية الاكلينيكية حيث تناول خلالها مفهوم الضغوط النفسية، موضحاً الفرق بين الضغوط الإيجابية التي تحفز على الإنجاز، والضغوط السلبية التي قد تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للطلاب.

هدفت الندوة إلى:

- التعرف بمفهوم الضغوط النفسية وأسبابها المختلفة.
- توعية الطلاب بكيفية التعرف على أعراض التوتر والاحترق النفسي.
- تزويد الحضور بمهارات عملية للتعامل مع ضغوط الدراسة والحياة اليومية.
- تعزيز ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية داخل المجتمع الجامعي.

تناولت الندوة عدة محاور رئيسية، من أبرزها:

1. مفهوم الضغوط النفسية: توضيح الفرق بين الضغط الإيجابي الذي يحفز على الإنجاز، والضغط السلبي الذي يؤثر على الصحة النفسية والجسدية.
2. أسباب الضغوط لدى طلاب الجامعة: مثل ضغوط الامتحانات، وتنظيم الوقت، والتوقعات الأسرية، والتخطيط للمستقبل المهني.
3. الآثار السلبية للضغوط: كاضطرابات النوم، وضعف التركيز، والقلق، والتوتر المستمر.
4. استراتيجيات إدارة الضغوط:
 - مهارات تنظيم الوقت وتحديد الأولويات.
 - تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.
 - ممارسة الرياضة بانتظام.
 - طلب الدعم النفسي والاجتماعي عند الحاجة.
 - تبني التفكير الإيجابي وإعادة صياغة الأفكار السلبية.

وقد شهدت الندوة تفاعلاً ملحوظاً من الطلاب، حيث طرحت العديد من الأسئلة حول كيفية التعامل مع القلق قبل الامتحانات، وطرق تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية. كما تم تقديم تدريبات عملية بسيطة لتطبيق بعض تقنيات الاسترخاء.

في ختام الندوة، أوصى السادة المشرفون بأهمية:

- الاستمرار في تنظيم الندوات التوعوية الداعمة للصحة النفسية.
- توفير قنوات إرشاد ودعم نفسي للطلاب داخل الكلية.
- تعزيز بيئة جامعية إيجابية تدعم الطلاب أكاديمياً ونفسياً.

و تأتي هذه الندوة في إطار اهتمام كلية الصيدلة بجامعة كفر الشيخ برعاية طلابها علمياً ونفسياً، وإيماناً منها بأن الصحة النفسية ركيزة أساسية لتحقيق النجاح الأكاديمي والتميز المهني.



ندوة
بعتوان إدارة الضغوط النفسية
Monday
16 Feb
11 am
Seminar Hall,
Ground





