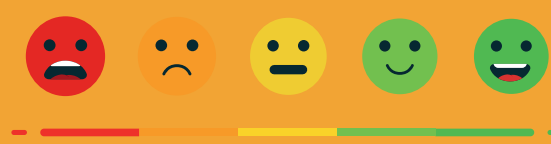


التعامل مع المشاعر القوية

المشاعر



المشاعر رد فعل على الأحداث التي نقوم بتقييمها بشكل تلقائي.

يعتمد التقييم على تجاربنا وذكرياتنا الشخصية.

- هناك سبع مشاعر أساسية: الفرح، والغضب، والاشمئزاز، والخوف، والاحتقار، والحزن والمفاجأة.
- تؤثر المشاعر على السلوك والذاكرة.
- تلعب المشاعر دوراً في اتخاذ القرارات.

لماذا تكون المشاعر لدى المراهقين قوية بشكل خاص؟

- التغيرات الهرمونية
- الضغط النفسي
- مرحلة تطور القشرة الجبهية



الآثار السلبية للمشاعر القوية

- الأمراض وتدهور الحالة الصحية
- ضعف جهاز المناعة بسبب التوتر المزمن
- تأثير على الجهاز العصبي، مشاكل في الجهاز الهضمي والدورة الدموية

التعامل مع المشاعر القوية



• التأمل الذاتي بكتابة اليوميات والمحادثات الداخلية

• التواصل مع الأشخاص الموثوق بهم

• تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التنفس، والتأمل، والاسترخاء العضلي التدريجي

• النشاط البدني والاسترخاء الواعي

• العناية الذاتية بالتعرف على الاحتياجات الشخصية، وتحديد الحدود، وتخطيط فترات استراحة منتظمة

