



كلية الآداب

جامعة الفيوم

بحث عن

أنشطة وحدة الدعم النفسي

مقدم لمديرة وحدة الدعم النفسي:

دكتورة: زيزي السيد إبراهيم

أستاذ علم النفس الاكلينيكي

كلية الآداب جامعة الفيوم

فريق العمل:

١-إسلام إسماعيل

٢-روان أحمد

٣-فاطمة عوض

٤-هاجر جمعة

٥-يارا محمد



وحدة الدعم النفسي

-حفل أستقبال الطلاب الجدد لسنة ٢٠٢٣/٢٠٢٤-

- نظمت وحدة الدعم النفسي حفل أستقبال الطلاب الجدد

-وذلك يوم الإثنين، الموافق ١٠ /٣٠

- وتم ذلك في قاعة المؤتمرات الدور الثالث بالمبنى الجديد بكلية الآداب .

-تحت رعاية الأستاذ الدكتور ياسر مجدي حتاتة رئيس جامعة الفيوم.

-والأستاذ الدكتور طارق عبد الوهاب عميد كلية الآداب

-والأستاذ الدكتور أحمد بقوش وكيل كلية الآداب لشئون التعليم والطلاب .

-والأستاذ الدكتور هاني ابو العلا وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع.

- والأستاذة الدكتورة إيمان صبري رئيس قسم علم النفس.

-وكانت تحت إشراف : الأستاذة الدكتورة زيزي السيد مديرة وحدة الدعم النفسي

بكلية الآداب جامعة الفيوم.

-وتم خلال الحفل الترحيب بالطلاب من قبل الدكاتره الأعضاء، وتم تكريم الأوائل من الفرق

السابقة، والمتميزون من وحدة الدعم النفسي ومبادرة صحتك النفسية مسئوليتنا.





كل التحية والتقدير لكل من ساهم وشارك في هذا الحفل المثمر وأطيب الامنيات والتوفيق
لجميع الطلاب بالنجاح

-تم عمل حفل استقبال للطلاب الجدد، وتم الترحيب بالطلاب من قبل الدكاتره الأعضاء، وتم تكريم الأوائل من الفرق السابقة، والتميزون من وحدة الدعم النفسي ومبادرة صحتك النفسية مسئوليتنا.
-وتم ذلك في قاعة المؤتمرات بالدور الثالث بالمبني الجديد بكلية الاداب جامعة الفيوم.

٢٠٢٣-١٠-٣٠

-حفل تكريم :-

-قررت " وحدة الدعم النفسي " بالتعاون مع تيم مبادرة صحتك النفسية مسؤوليتنا ومشاركة بعض طلاب قسم علم نفس ... عمل ممر شرفي وتكريم كلاً من :-

-أ.د/هناء شويخ 'رئيس قسم علم نفس الأسبق'

-أ.د/إيمان عزت 'مدير وحدة الدعم النفسي الأسبق'

-وذلك في يوم الاثنين الموافق ب ١٣-١١

-وتم ذلك في كلية الآداب بالمبنى القديم.

-تحت رعاية:-

الاستاذ الدكتور طارق محمد عبد الوهاب عميد كلية الآداب بجامعة الفيوم

والاستاذ الدكتور أحمد عبد العزيز بقوش وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

والاستاذة الدكتورة إيمان صبري رئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم

والاستاذة الدكتورة زيزي السيد رئيس وحدة الدعم النفسي

-وتم ذلك التكريم بمساعدة وإشراف أ.د / زيزي السيد مدير وحدة الدعم النفسي كلية الآداب جامعة الفيوم .

-وذلك تكريماً لجهودهم في دعم الطلاب وإتاحة لهم الفرص للتعبير عن انفسهم في وحدة الدعم النفسي وقسم علم النفس ،بالإضافة الى تقديم الدعم لمبادرة صحتك النفسية مسؤوليتنا ..

-وذلك تكريماً لجهودهم في دعم الطلاب وإتاحة لهم الفرص للتعبير عن انفسهم في وحدة الدعم النفسي وقسم علم النفس ،بالإضافة الى تقديم الدعم لمبادرة صحتك النفسية مسؤوليتنا ..

-في المبنى القديم بكلية الآداب

٢٠٢٣-١١-١٣

-مساواة الأعاقة:-

- شاركت وحدة الدعم النفسي ومركز رعاية ذوي الاعاقة بجامعة الفيوم تدريباً بعنوان مساواة الاعاقة.

- اشرف على التدريب مؤسسة حلم للتدريب والتطوير وبمراقبة ودعم مؤسسة اميدايس- مصر.

- أقيم بتاريخ ١٩ و ٢٠ نوفمبر.

- المكتبة المركزية في الدور الثاني

-تحت رعاية :

الاستاذ الدكتور محمد فاروق الخبيري نائب رئيس الجامعة لشؤون التعليم.
والأستاذة الدكتورة ثناء هارون مدير مركز رعاية ذوي الاعاقة بجامعة الفيوم.
وحضور فئات من طلاب الجامعة والخرجين وعدد من الاخصائيين النفسيين
بوحددة الدعم النفسي.

-قام بالتدريب:

- الدكتورة زيزي السيد ابراهيم مدير وحدة الدعم النفسي بكلية الآداب .

-هدف التدريب لرفع الوعي بحقوق الأشخاص ذوي الاعاقة وتقليل التمييز النفسي
والمجتمعي، والتعرف على دائرة الخوف، وكيفية التعامل معها ومع نقص
المعلومات وذلك لتحقيق الدمج المجتمعي بطريقة تتفق مع القوانين المنظمة
لحقوق الإنسان .





- هدف التدريب لرفع الوعي بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وتقليل التمييز النفسي والمجتمعي، والتعرف على دائرة الخوف، وكيفية التعامل معها ومع نقص المعلومات وذلك لتحقيق الدمج المجتمعي بطريقة تتفق مع القوانين المنظمة لحقوق الإنسان .

- المكتبة المركزية في الدور الثاني

٢٠٢٣-١١-١٩، ٢٠

-ورشة بعنوان اكتشاف الذات:-

- نظمت وحدة التضامن الاجتماعي بجامعة الفيوم بالتعاون مع وحدة الدعم النفسي بكلية الآداب الورشة التدريبية (إكتشاف الذات).

-في يوم الاحد الموافق ب ٢٦-١١-٢٠٢٣

- في مبني خدمات الطلاب الدور الثالث

-حاضرها :

أ.د/ زيزي السيد إبراهيم مدير وحدة الدعم النفسي بكلية الآداب بجامعة الفيوم .

-ماتم خلال الورشة:-

-تحدثت سيادتها عن كيفية اكتشاف الذات و مسببات الضغوط الداخلية:

-المبالغة في إدارة الذات

-التوقعات الذاتية

-المتطلبات الذاتية المرتفعة

-التفكير السلبي

-المشكلات الصحية

-القلق المبالغ فيه

-العجز المتعلم وفقدان الأمل

والحديث أيضا عن مكونات الصحة النفسية:(مهارات التوازن النفسي):

-الوعي بالذات

-المهارات الشخصية (العلاقات)

-مهارات تحمل الضغوط

-مهارات التنظيم الانفعالي

ونتائج الضغوط الفسيولوجية مثل:

-معدل ضربات القلب
-ضغط الدم

-التوتر العصبي

-مشكلات في الهضم

-الصحة النفسية

-التشتت الذهني

-القلق

-الاكتئاب

-وطرق التعامل مع الضغوط:

١-سمات الشخصية

٢-أساليب المواجهة الفعالة

وتتكون السمات الشخصية من :

- المرونة النفسية

- التفاؤل

-التنظيم

وكيف تعرف أنك بحاجة إلى التغيير :

-بدون نوم كافي

قلة الحركة والرياضة تأثر عقلنا بما نأكله ونشربه

-العلاقات الصحية همة للصحة النفسية

-المجتمعات اللاصقة والامور الروحانية تعبر عن هويتنا ونظرتنا للحياة.





وتم خلال الدورة مجموعة من الأنشطة المختلفة للطلاب والرد علي الاسئلة الواردة من الطلاب.
ثم أختتمت الورشة بالتقاط صورة جماعية للحضور والطلاب المشاركين في الورشة.

-دورة بعنوان اسس العلاج المعرفي السلوكي:

-قامت وحدة الدعم النفسي بكلية الادآب جامعة الفيوم بالتعاون مع مركز الخدمة العامة بالكلية

....تهدف لبناء مهارات القويم والعلاج المعرفي السلوكي.

-وتم عمل أنشطة بين الحاضرين وتقديم بعض الحالات وتقديم فيديو تثقيفي والرد علي الاسئلة خلال الكورس.

وذلك في يوميا ٢٦،٢٧-١٢-٢٠٢٣

وتم عمل الدورة في الدور الاول بجوار رعاية الشباب في المبني القديم بكلية الادآب .

وكان المحاضر :

الاستاذة الدكتورة: زيزي السيد أبراهيم أستاذة علم النفس الاكلينيكي ومديرة وحدة الدعم بكلية الادآب جامعة الفيوم.







- وتم عمل أنشطة بين الحاضرين وتقديم بعض الحالات وتقديم فيديو تثقيفي والرد علي الاسئلة خلال الكورس.

- وتم عمل الدورة في الدور الاول بجوار رعاية الشباب في المبني القديم بكلية الاداب .

٢٧-١٢-٢٠٢٣