

## دعوة للمشاركة في حملة

"انتصر على الضغوط و الهموم"  
ووباء الضغوط التالية للصدمات  
( PTSD )

مع اندلاع الثورات العربية شهدت عدة مجتمعات عربية طوفانا من الضغوط والصدمات المتواصلة و العنف و استخدام القوه المفرطة خلال فض المظاهرات و الاعتصامات، بل تم رصد عدد من حالات التحرش و الاغتصاب.. الخ.

ان وباء الضغوط الذي اجتاحت سوريا و ليبيا و اليمن و مصر و تونس خلال الثورات العربية التي قامت في تلك البلاد ..أفرز مرضا معروفا باسم "اضطراب الضغوط أو (كرب) التالي للصدمات" PTSD ، ونسبة حدوثه بين 50 الى 80% عند التعرض لصدمات وعنف وكوارث وضغوط فوق الاحتمال . وقد تم اكتشاف هذا المرض بعد الحرب العالمية الاولى ، و بين الجنود العاندين من حرب فيتنام ،وبعد الكوارث الطبيعية الخطيرة .. وكذلك تفشى الوباء بين المواطنين الكويتيين بعد الغزو العراقي للكويت .

ان جميع المؤشرات في 2011 تؤكد اننا نواجه بالفعل وباءً خطيرا يحتم علينا بذل كل الجهود الممكنة في مجالات الوقاية والاغاثة والتأهيل، لتخفيض الخسائر الى أدنى الحدود .

مشاركتك معنا في الحملة تمنحك - مجانا - فرصة التدريب على يد متخصصين على أعلى مستوى مهني وعلمي..

ويمكنك تلقى التدريب المباشر أو عن طريق الانترنت.. في أحد البرامج التالية:

1-مهارات التعامل مع الضغوط والعنف والانفعالات السلبية .

2-استراتيجيات مواجهة التحرش و العنف ضد المرأة .

3-مهارات العلاج النفسي الذاتي وخفض التوتر

4-خفض الحساسية للصدمات CIST

5-روشتات أون لاين .. والاستخدام الامن للأدوية النفسية الحديثة SSRIs

مع منح شهادة للمتدرب .

لمزيد من المعلومات

[www.rameztaha.com](http://www.rameztaha.com)

موقع : "حرب الضغوط والاكتئاب "

موقع : دكتور رامز طه " اساليب العلاج النفسي الحديثة "

مجموعة الفيس بوك ( مجموعة " انتصر على الضغوط والهموم " )

ايميل : [stress.war2@hotmail.com](mailto:stress.war2@hotmail.com)

[rameztaha@hotmail.com](mailto:rameztaha@hotmail.com)