

المطيري: 9 نصائح للتعامل مع الضغوط النفسية بطريقة إيجابية

علينا جميعاً تجنب الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالضغط النفسي كي لا تقع فريسة لها وتدخل في دوامة العلاج منها، فالوقاية خير من العلاج. ودعت المطيري جميع مؤسسات ووزارات وهيئات الدولة إلى العمل جنباً إلى جنب لحماية جميع أفراد المجتمع من خطر كابوس الضغوط النفسية، متمنية الصحة والسلامة النفسية والطاقة الإيجابية للجميع لكي يعيشوا حياة طيبة بعيدة عن القلق والتوتر.

● حدد أهدافاً واقعية في البيت وفي العمل.
● تمرن بصورة منتظمة.
● تناول وجبات طعام متوازنة واحصل على النوم الكافي.
● ابتعد عن الضغوطات اليومية بممارسة الرياضة وحضور بعض المناسبات الاجتماعية والانشغال ببعض الهوايات المفيدة.
● كما يجب علينا ألا ننسى الإيمانيات في الحياة وأثرها الإيجابي الرائع كقراءة القرآن الكريم وأثره في سكينته النفس واطمئنانها.
وقالت المطيري إن الواجب

النصائح للتعامل مع الضغط النفسي وهي كالتالي:
● لا تقلق نفسك حول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، مثل الطقس، «اهتم فقط بدائرة تأثيرك».
● هبني نفسك قدر ما تستطيع للأحداث التي تعرف أنها مسببة للضغط النفسي.
● حاول النظر إلى التغيير كتحدي إيجابي، وليس كتهديد.
● اعمل على حل النزاعات أو الخلافات مع الآخرين.
● اطلب المساعدة من الأصدقاء أو الأسرة أو أصحاب الاختصاص.

احتلت مكانها البارز في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي. فالإحصائيات والدراسات تشير إلى أنها سجلت أرقاماً دقيقة بهذا الشأن. وبينت أن أسباب الضغط النفسي تختلف في مسبباتها من شخص إلى آخر ولكن الخطورة ليست في الحدث الخارجي، بل في انعكاساته النفسية عند كل شخص، ولهذا يمكن مراعاة الطرق التي تتمثل في تحاشي الأحداث أو الأشياء التي قد تؤدي للضغط النفسي. وقالت إن هناك العديد من



الشاركون في الدورة في صورة جماعية

تخلت جمعية المهندسين دورة تدريبية بعنوان «تحرر من ضغوطك النفسية»، ضمن فعاليات الشهر الثقافي، استقبلتها مدرسة الحياة والتفكير الإيجابي، تهاني المطيري بقولها: إن الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية لمواجهة حالة طارئة قد تكون مضرّة، أما إذا استمرت هذه الحالة الدفاعية لفترة طويلة فيمكن أن تسبب أعراضاً جسدية ونفسية خطيرة. وأشارت إلى أن الضغوط النفسية في الآونة الأخيرة

دليل الأطباء

الدكتور محمد الحسن همنر
استشاري تجميل الوجه / أنف وأذن وحنجرة

بروفيسور - بكلية الطب جامعة الكويت
أستاذ - كلية الأذن والأنف والحنجرة
● تجميل الأنف والوجه والحنجرة
● علاج الوجه والحنجرة (التهيج، الحساسية، التهابات)
● علاج بقعة الوجه (البقع، البثور، الشامات)
● استخدام الليزر لاختيار الشعر المناسب
● جراحة الفونون والحنجرة بالليزر
● علاج السعال المزمن والتهاب الشعب الهوائية المزمن
● التشخيص الجراحي
٢٢٦١٦٢٢١
٦٥٠٩٠٠٠٠

إعلاناتكم في صفحة دليل الأطباء

الاتصال
22272748 - 22272749

عروض 2013

الخبير الجلدية / التجميل / الليزر

- برنامج تعبئة وشد الوجه وأنف الحشائش 60
- برنامج تفتيح وتوحيد اللون 50
- برنامج بوتكس للتجاعيد 70
- برنامج كامل لتساقط الشعر وتقوية البصيلات 100
- برنامج تعبئة الموهرة والأرداف 200
- برنامج الليزر الجارح 25
- برنامج الليزر الجارح لإزالة الشعر 50
- برنامج الليزر الجارح لإزالة الشعر 50

السالمية - شارع البحرين - بجوار مسجد جمعية السالمية
ت: 25713016 - 25713017 - 65907677

عند إختيارك عمل (إبتسامه هوليوود) في أي من مراكز الميدان ستحصل مجازاً؛

- ليزر كامل للجسم
- حقن فيلرز (تعبئة)
- تنظيف عميق للبشرة
- أو تخسيس و نحت الجسم
- بأحدث جهاز بالشرق الأوسط

قيمة الكهونات المقدمة من مستشفى السيف... د.ك. العرض سنوي لغاية يناير 2014

1-883322
maldanclinic.com

لأول مرة في الشرق الأوسط وبالتعاون مع عيادة Medicap الإيطالية - ميلان

د. منال شتا
MD. MB. MCH. DERM

الاستشارات الجلدية والتجميلية وجراحات الليزر

الخیوط الجراحية الجديدة VIP
نشد الوجه... إذابة الدهون
سد الشهية... نحت الجسم
إظهار عضلات الجسم

الجميلة
Monaliza Touch

السالمية - شارع الخليج العربي
عمارة سيد علي - مقابل نادي البحوث - الدور الثامن
25727527 - 25733245 - 96666175

دسمان كينيك
جديدة ليزر تجميل الوجه والجسم

عيادة التخسيس ونحت وشد الجسم
أحدث جهاز ليزر Slim laser lipo لتدوير الدهون ونحت الجسم بدون جراحة ونتائج فورية.
نحت وشد الجلد بأحدث التقنيات العالمية Laser - RF Radio Frequency Ultra Sound - Infra Red .
عرض خاص
ليزر الجسم كامل 149. فقط (كامل البدن - الرجلين - الوجه - الإبط)
نتائج مضمونة

عيادة الليزر
أكبر وأحدث وحدة ليزر لعلاج جميع مشاكل البشرة (البياض والسمراء) وإزالة الشعر الأسود والوبري.
إزالة الأوعية الدموية - الوحمات - الشامات .
عيادة الشعر
علاج كافة مشاكل الشعر بتقنية 4D-NH Laser Hair 360 Laser
علاج تساقط الشعر وفقدان كثافته والصلع بدون جراحة أو أدوية للرجال والنساء.
الشعب البحري، ق 8 - ش محمد درويش العرادي، ت: 22628090 - 22658090

إعلاناتكم في صفحة دليل الأطباء

الاتصال
22272748 - 22272749

مركز يونيفرسال الطبي Universal Medical Center

عيادة الجلدية
د. محمد جواد جعفري

د. محسن أبل (استشاري جراحة عيون)

أحدث جهاز لعلاج تجاعيد - نضارة الوجه - التبييض - ليزر إزالة الشعر وعلاج الشعرية الدودية والتجاعيد - حقن الفيتامينات - الميزوثيرابي لتساقط الشعر - حقن البوتكس للتجاعيد والتعرق - تكبير الشفايف

الرقعي - قطعة 14 - قسيمة 78 - خلف فندق رمادا - ت: 24991099 - 22220229

د. عماد النجادة
استشاري جراحة التجميل والحروق

دكتوراه في جراحة التجميل (بورد أستراليا) لجراحة الوجه والتجميل
● تكبير الثدي والتشنج
● علاج البشرة المسننة من ميزوثيرابي والبوتكس لتجميل الوجه
● تكبير وتصغير الثدي
● علاج تضيق الحلق والوجع وزراعة الشعر
● إزالة الشعر والأوعية الدموية بأحدث أجهزة الليزر
● حقن عوامل النمو لتقوية الوجه ونمو الشعر

الخبيرة - الدائري الرابع - مقابل ستر - لندن - هاتف: 9766839 - 9666839

النور والأمل للرعاية الطبية
خدمة ترميمية شاملة، رعاية الأطفال حديثي الولادة
رعاية كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة

العلاج الطبيعي

(أحدث جهاز لحالات الشلل - الروماتيزم - آلام وحساسية المفاصل - الانزلاق الفخري والعمود الفقري - التأهيل بعد الجراحة - التخسيس وإذابة الدهون)

هاتف: 22452171 - 22452181 - 69010664 - فاكس: 22452321

إعلاناتكم في صفحة دليل الأطباء

الاتصال
22272748 - 22272749

تعليق
عيادة DMC للجلدية والتجميل الطبي بالجابرية
بإدارة (شركة ولسن)
إشراف الدكتور أيمن علوان
استشاري الأمراض الجلدية والتجميل والعلاج بالليزر - أستاذ بكلية الطب جامعة عين شمس

عن تخفيض خاص بمناسبة (الإفتتاح) على:
إزالة الشعر بالليزر لمدة خمسة عشر يوماً
ويسرى التخفيض على جميع الجلسات التي تبدأ حتى نهاية العرض

الجابرية - قطعة 1 - شارع 8 - قسيمة 55 - مقابل إدارة مرور حولي - الدور السابع - تليفون: 25344151/61 - الخط الساخن: 97643222

عيادة اللوتس
وأخيراً الشباب يعود يوماً

الآن بفضل تقنية حقن الدهون الطبيعية (Lipo kit) مع تكنولوجيا (PRP)

تمتعني بانوثتك عروض خاصة على زراعة الشعر

- أحدث جهاز فراكنشال للتندبات والتجاعيد والتصبغات وعلاج الحبوب والسمات المفتوحة وتندبات حب الشباب وتشققات الحمل.
- خبرة مريفة في حقن البوتكس والفيلرز والميزوثيرابي وحقن النضارة وتبييض البشرة.
- حصرياً جهاز smart lipo plus لشد الجلد في العيادة ببيع موضعي.
- إزالة الشعر بالليزر بدون ألم.
- تكبير وتصغير الصدر والأرداف.
- ملء أماكن الضمور في الجسم.

السالمية - مقابل المطافئ (نهاية الدائري الرابع) - 25611262-25669966
le_lotusclinic