



جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك  
Qader Association for Mental Health Reinforcement in tabuk

توعية  
وقاية  
تأهيل

معاً نقدر  
2021 



تقرير عن برامج وانشطة  
جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك  
لعام 2021





قدمت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز آمالي للتدريب الصحي دورة مجانية بمناسبة اليوم العالمي للتوحد بعنوان " ابني والتوحد " يوم السبت الموافق 2021/4/3م لماله أهمية بالغة حيث أن اضطرابات طيف التوحد انتشرت بشكل كبير وازداد الضغط النفسي على مصاب التوحد واسرته لقل المعرفة بالاضطراب وطريقة التعامل الصحيح معه ، قدمت الدورة عن طريق منصة الزوم لمدة ساعتين بشهادات حضور من قبل الأخصائي النفسي الأول الأستاذة : فضيلة العنزي وقد كان عدد المستفيدين 70 شخص، تضمنت الدورة تعريف الاضطراب ،واسبابه وعلاجه ، وطرق الوقاية من الاصابة بالتوحد بهدف تزويد الحاضرين معلومات ومهارات لعلاج التوحد وطرق التعامل الصحيح معه للتخفيف من حدته على مريض التوحد واسرته .

01

عدد  
الفعاليات



70

العدد  
المستفيد





اليوم العالمي للتوحد  
April



امالي للتدريب الصحي  
Amali for Health Training



مركز قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك  
QADER



الموارد البشرية  
والتقنية الاجتماعية

تقدم جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز امالي للتدريب الصحي بالرياض دورة بعنوان

## ابني والتوحد

بمناسبة اليوم العالمي للتوحد لعام 2021

أخصائي نفسي أول  
فضيلة عبدالله العنزي



الهدف :

تزويد الحاضرين بمعلومات ومهارات لعلاج التوحد والوقاية منه

### محاور الدورة

طرق الوقاية من الاصابه بالتوحد

علاج التوحد

اسبابه

تعريف التوحد

الوقت  
من 7 م الي 9 م

يوم السبت  
3 ابريل 2021

شهادات حضور

مجانا

Online

@qader2019  
qader19r@gmail.com

9200 03127  
0144260600



للتسجيل امسح  
هنا

# إضرار المخدرات



قدمت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية محاضرة توعوية بعنوان " إضرار المخدرات " لنزلاء دار الملاحظة الاجتماعية بتبوك

بتاريخ 2021/4/6 ، قدمت المحاضرة من قبل الاخصائي النفسي الأول أ. يحي فقيهي لعشرة مستفيد وقد تضمنت المحاضرة عدة محاور بهدف توعية الشباب عن اضرار المخدرات ومدى تأثيرها على الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي ، من أهم المحاور

دور الأسرة في الوقاية من المؤثرات العقلية .  
ثمانية علامات تدل على ان المراهق يتعاطى المخدرات .

المهارات الحياتية اللازمة للوقاية من المؤثرات العقلية .  
المهارات الاجتماعية للوقاية من المؤثرات العقلية .

01

عدد  
الفعاليات



10

العدد  
المستفيد





# الأمسيات الرمضانية



وتضمنت الأمسية التالية بتاريخ 14/ 9/ 1442هـ عنوان " ظاهرة المخدرات ودور المعالج النفسي " قدمها الدكتور / عبدالله الوائلي .

اختتام البرنامج بأمسية " عندما لا يصبح لما أفعله معنى أو طعم، نظارة الاكتئاب السوداء " قدمت من قبل الاستشاري النفسي د. حسين آل عماد بتاريخ 16/ 9/ 1442هـ .  
عدد الحضور للأمسيات 420

أطلقت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية أمسيات رمضانية لعام 1442هـ لنخبة من الاستشاريين والأخصائيين النفسيين عن طريق منصة الزوم بهدف نشر الثقافة النفسية للمجتمع وللتأكيد على مدى أهميتها وتأثيرها على الفرد , تم تقديم الأمسيات الرمضانية على عدة محاضرات بعنوانين مختلفين وقد استفاد منها مئة وخمسة وثلاثون شخصاً،وقد تضمنت أول أمسية عنوان " اضطرابات النوم " للاستشاري النفسي د. محمد الزعبي .

وقد تضمنت الأمسية الثانية عنوان " الثقافة النفسية والأثر الإيجابي " للأخصائي نفسي أول/ عبد الله آل دربا بتاريخ 10/ 9/ 1442هـ , تضمنت الأمسية الثالثة محاضرة بعنوان " الحضور الذهني للأخصائي النفسي /منصور العسيري بتاريخ 13/ 9/ 1442هـ .

420

العدد  
المستفيد



05

عدد  
الفعاليات







الموارد البشرية  
والكفاءة الاجتماعية



جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك  
QADER - Promotion for Mental Health And Psychiatry in Tabuk

## تقدم جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك جزيل شكرها الى جميع المحاضرين بالامسيات الرمضانية لهذا العام 1442



أ / منصور العسري

مكثورة بعنوان  
التحضر المعاصر



أ / عيد الله آل دربا

مكثورة بعنوان  
الكفاءة النفسية وآثارها البيئية



د . محمد علي الزعبي

مكثورة بعنوان  
تطبيقات اليوم



د . حسين آل عماد

مكثورة بعنوان  
عندما يصبح لنا عقله معني أو طعم  
نظرة الكتاب الموروث



د . عيد الله بن احمد الوائلي

مكثورة بعنوان  
الأمهات المحذرات بدمع الفلج المعاصر

# برنامج تطوير الاستراتيجية النفسية للمرشدين الطلابيين بالمدارس



اقامت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز آمالي للتدريب الصحي برنامج تدريبي لتطوير الاستراتيجية النفسية للمرشدين الطلابيين بالمدارس ، بدعم حصري من بنك الجزيرة ، حيث ان تم تدريب 20 مرشدة طلابية و20 مرشد طلابي لمدة عشرة أيام من تاريخ 2021/6/20 في فندق جراند مليونيوم في تبوك وقد اعتمد البرنامج من قبل هيئة التخصصات الصحية بواقع ثلاثين ساعة تدريبية ، قُدم البرنامج من قبل الأخصائي النفسي الأول أ. فضيلة العنزي والأخصائي النفسي الأول أ. جميلة القحطاني .

01

عدد  
الفعاليات



40

العدد  
المستفيد





# دورة العلاج المعرفي السلوكي للمشكلات النفسية لدى المراهقين واليافعين



أقامت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز أمالي للتدريب الصحي بالرياض دورة العلاج المعرفي السلوكي للمشكلات النفسية لدى المراهقين واليافعين والاستشاري علم النفس د.سامي العرجان بتاريخ 2021/6/2-1م عن طريق منصة الزوم لخمسة وستين مستفيد لمدة يومين بواقع ثمانية ساعات معتمدة من قبل هيئة التخصصات الصحية، كما أن الدورة استهدفت الأخصائيين النفسيين - المرشدين الطلابيين - طلاب علم النفس وناقشت عدة محاور ذات أهمية عالية بهدف رفع مستوى كفاءة المتخصصين .

01

عدد  
الفعاليات



65

العدد  
المستفيد





سامي بن صالح العرجان  
استشاري علم النفس الكلينيكي

تقيم جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز أمالي للتدريب الصحي بالرياض دورة العلاج المعرفي السلوكي للمشكلات النفسية لدى المراهقين واليافعين

## العلاج المعرفي السلوكي لليافعين والمراهقين

د. سامي بن صالح العرجان  
استاذ مساعد واستشاري نفسي اكلينيكي



### المحتوى

1. النموذج المعرفي السلوكي للاضطرابات النفسية لدى اليافعين والمراهقين.
2. صياغة الحالة في العلاج المعرفي السلوكي
3. مهارات العلاج المعرفي السلوكي
4. المراقبة الميدانية
5. توزيع الجلسات العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي
6. التفكير / موقف يؤثر التفكير على مزاجك؟
7. النشاط / موقف يؤثر الأنشطة على مزاجك؟
8. التواصل الاجتماعي / كيف تؤثر العلاقات الاجتماعية على مزاجك؟
9. اخلاق جلسات العلاج المعرفي السلوكي.



# دورة التمرير النفسي



أقامت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك بالتعاون مع مركز آمالي للتدريب الصحي بالرياض دورة دورة بعنوان الإسعافات النفسية الأولية بتاريخ 2021/7/5 م ودورة تقليل خطر استخدام المخاطر بتاريخ 2021/7/6 م لأخصائي التمرير أ.عبدالمحسن العمري عن طريق منصة الزوم لمدة يومين بواقع أربعة ساعات معتمدة من قبل هيئة التخصصات الصحية لكل دورة ، كما أن الدورة استهدفت تمرير الصحة النفسية - تمرير - طلاب تمرير - تثقيف صحي - تمرير رعاية صحية مجتمعية وناقشت عدة محاور ذات أهمية عالية وكان عدد المستفيدين خمسة وستون .

02

عدد  
الفعاليات



65

العدد  
المستفيد



## دورة بعنوان الاسعافات الاولية النفسية

الهيئة السعودية للتخصصات الصحية  
Saudi Commission for Health Specialties

المركز السعودي للتدريب  
Saudi Health Training

مقادر  
QADER  
مبادرة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية  
Initiative of the Saudi Commission for Health Specialties

أ. عبدالمحسن بن صالح العمري  
ماجستير لمرضى صحة نفسية  
Master of Nursing Mental Health  
مجمع الزادة والصحة النفسية بنوك



## دورة بعنوان تقليل خطر استخدام المواد المخدرة

الهيئة السعودية للتخصصات الصحية  
Saudi Commission for Health Specialties

المركز السعودي للتدريب  
Saudi Health Training

مقادر  
QADER  
مبادرة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية  
Initiative of the Saudi Commission for Health Specialties

أ. عبدالمحسن بن صالح العمري  
ماجستير لمرضى صحة نفسية  
Master of Nursing Mental Health  
مجمع الزادة والصحة النفسية بنوك



# مبادر سلام وأمان لعودة الطلاب للمدارس



اقامت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك محاضرة عن طريق الزوم بعنوان "التهيئة النفسية وتأثير الحديث السلبي" للأخصائي أول نفسي الأستاذ / عبدالله آل دربا بتاريخ 2021/9/26م عن طريق منصة الزوم ، استهدفت المبادرة طلاب المدارس بشكل خاص والمجتمع بشكل عام للحد من تأثير جائحة كورونا ولتهيئة الطلاب معنوياً وتقليل المشكلات النفسية والسلوكية لديهم وناقشت عدة محاور ذات أهمية عالية وكان عدد المستفيدين 100 شخص .

100

العدد  
المستفيد



01

عدد  
الفعاليات





# اليوم العالمي للصحة النفسية 2021 الرعاية الصحية النفسية للجميع

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



اليوم العالمي للصحة النفسية  
الرعاية الصحية النفسية للجميع

فعلت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك وذلك بمول تبوك بارك اليوم العالمي للصحة النفسية لعام 2021 تحت شعار " الرعاية الصحية النفسية للجميع " بمعرض وجناح توعوي عن الاضطرابات النفسية وكيفية التعامل مع المريض النفسي وتستمر الفعالية ثلاثة أيام بدايةً من تاريخ 2021/10/10م إلى 2021/10/12م تم من خلالها تقديم الاستشارات النفسية والدوائية والدعم النفسي من خلال أخصائيين نفسيين لكافة شرائح المجتمع ووصل عدد المستفيدين إلى مئة وخمسين مستفيد ، كما تهدف حملة الجمعية رفع مستوى الوعي لدى المجتمع بالوقاية من الأمراض النفسية وتحسين جودة الحياة لديهم .

وقد تم عقد مذكرة تفاهم بين الممثل النظامي للشؤون الأكاديمية بصحة تبوك وجمعية قادر هدفها تقديم الدعم والمساندة النفسية للممارس الصحي المتدرب من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية .

01

عدد  
الفعاليات



150

العدد  
المستفيد





# الرعاية الصحية النفسية للجميع



نفذت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك مبادرة المشي ومسيرة الدراجات الهوائية بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية تحت شعار (الرعاية الصحية النفسية للجميع) بتاريخ 2021/10/13 بمشاركة الجهات الحكومية ممثلة بشرطة منطقة تبوك ومرور تبوك وصحة تبوك وفريق دراجتي تبوك كما أن المبادرة استهدفت كافة شرائح المجتمع وتمت مشاركة 120 متسابق وتأتي هذه المبادرة لأهمية الرياضة ومدى انعكاسها على الصحة النفسية للأفراد ولنشر ثقافة نمط الحياة الصحي كما تساعد في منع عدد من المشكلات الصحية وتحسينها .

01

عدد  
الفعاليات



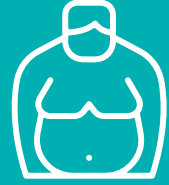
120

العدد  
المستفيد





## مبادرة السمنة والاكتئاب



أطلقت جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك مبادرة السمنة والاكتئاب مبادرة نفسية صحية بهدف التقليل من ظاهرة السمنة في المجتمع والحد من الآثار النفسية الناتجة عنها كالنهم العصبي والاكتئاب وغيرها من المشكلات وتقدم المبادرة عدة خدمات من ضمنها ( اخطائي نفسي لوضع الخطط العلاجية لكل مستفيد - اخطائيين تغذية لوضع الحميات الغذائية والجدول الرياضية لكل مستفيد - مبادرة مشي جماعي كدعم نفسي وتشجيع لمستفيدين ) كما تحرص المبادرة على نشر ثقافة نمط الحياة الصحي ومدى انعكاسه على الصحة النفسية للفرد .

01

عدد  
الفعاليات



50

العدد  
المستفيد







جمعية قادر لتعزيز الصحة النفسية بتبوك

Qader Association for Mental Health Reinforcement in Tabuk

  @qader2019

qader19r@gmail.com

www.qader.org.sa

الرقم الموحد

 9200 03127

 0144260600