

مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكى

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمنة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232

- إذا كان السبب هو التواصل، حاول التحدث وجهاً لوجه مع الآخرين.
- أما إذا كان الملل، فابحث عن أنشطة بديلة.
- مارس أنشطة تحسّن مزاجك بدلاً من استخدام الهاتف لتحسين حالتك المزاجية، جرّب الرياضة أو الرسم أو الكتابة أو أى نشاط إبداعي.
• أبقى نفسك مشغولاً
- وجود خطة يومية يقلل من وقت استخدام الهاتف.
- يمكنك العمل أو التطوع أو تعلم مهارة جديدة أو قضاء وقت مع العائلة.
• وجه انتباهك للأنشطة المفيدة
- عندما تشعر برغبة فى استخدام الهاتف، قم بنشاط مفيد بدلاً من ذلك.
- اكتب قائمة بالمهام وارجع إليها عند الشعور بالرغبة.
- تواصل بطرق غير الهاتف بدلاً من الرسائل، حاول اللقاء المباشر أو إرسال رسائل مكتوبة.
- دعوة العائلة لمشاهدة الصور معاً أفضل من مشاركتها عبر الإنترنت.
غير عاداتك
استبدل العادات المرتبطة بالهاتف بعادات أخرى:
إذا كنت تحب الألعاب، العب مع أصدقائك ألعاباً جماعية.
وإذا كنت تقضى وقتاً طويلاً على مواقع التواصل، قابل أصدقاءك فى الواقع.
الحصول على الدعم
أخبر الآخرين بمشكلتك الدعم الاجتماعى مهم جداً.

