



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# اليوم العالمي للتوعية

باضطراب ما بعد الصدمة

27 يونيو 2021

 Zahra\_Ksa



## اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

رد فعل جسدي وعاطفي شديد ويستمر عدة  
أسابيع أو شهور بعد حدوث الصدمة  
كالتشخيص بالسرطان أو عودة المرض

يمكن أن يؤثر هذا الاضطراب على قدرتك في التعامل مع  
الأعمال والمواقف اليومية والضغوطات الحياتية ويصبح من  
الصعب عليك أداء مهامك المعتادة



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

## كيف تتجاوزين اضطراب ما بعد الصدمة عند الإصابة بسرطان الثدي؟



ننصحك بعلاج اضطراب ما بعد الصدمة  
مبكراً، من خلال الآتي:

- زيارة الاخصائي النفسي لتشخيصك ووصف العلاج الدوائي المناسب في حال استدعى الأمر ذلك
- زيارة الاخصائي النفسي لتحديد طرق العلاج المعرفي والسلوكي
- ممارسة تقنيات الاسترخاء والتأمل، للتخلص من الشعور بالإجهاد والقلق
- الانضمام لمجموعات الدعم النفسي لمساعدة المتعافين من السرطان

# زهرة أمل

## مجموعة دعم

للمريضات والمتعافيات من  
سرطان الثدي وذويهن

على تطبيق التليقرام

للإنضمام إلى المجموعة امسح الرمز التالي



وللتواصل مع إدارة خدمات المرضى والمستفيدين: 0569255411