



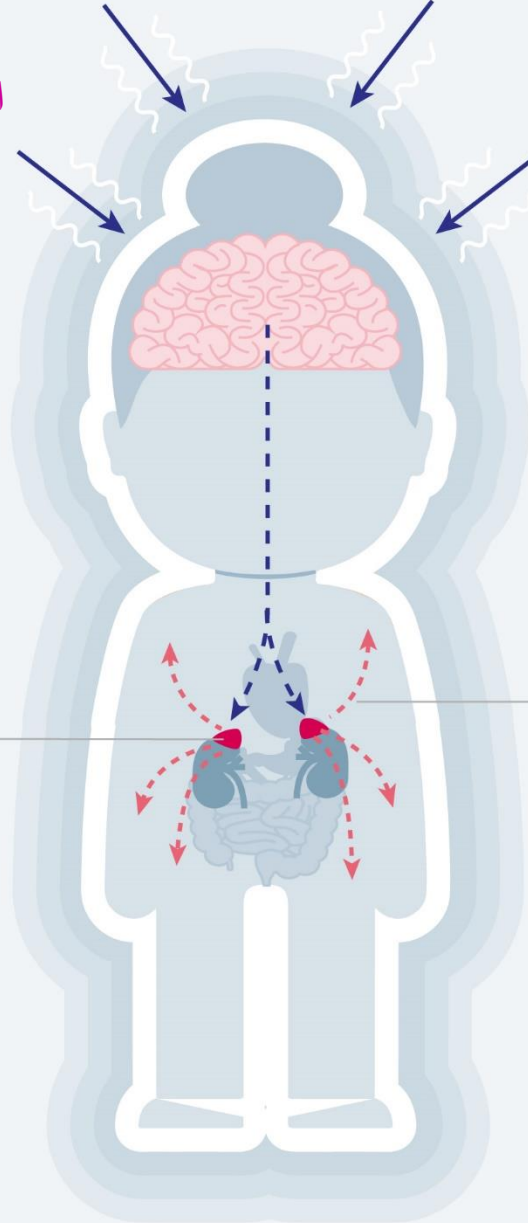
Les 1

Welkom bij de training Samen tegen Stress

ماذا يحدث في الجسم في حالة الضغط العصبي

Wat gebeurt er in het
lichaam bij stress

الضغط العصبي
STRESS



تنتج الغديان الكظرية الكورتيزول والأدرينالين

BIJNIEREN
maken
cortisol &
adrenaline

ينتشر الكورتيزول والأدرينالين في جميع أنحاء الجسم

**CORTISOL &
ADRENALINE**
verspreiden zich
over het lichaam

Filmpje les 1
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



<https://www.youtube.com/watch?v=CckzBB4DQxA>

ماذا يجعل الناس يعلنون من التوتر المزمن
Wat geeft mensen chronische stress?

تخوف من الوضع المادي
Geldzorgen



تمييز عنصري
Discriminatie



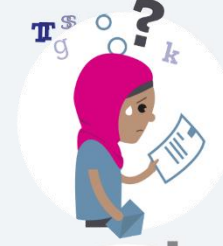
منزل سيء
Slechte woning



إزعاج في الحي
Overlast in de buurt



البطالة
Werkloosheid



بريد معقد (يصعب فهمه)
Ingewikkelde post



لا يمكنني أن أجد الحل (الطريق-الوسيلة)
Weg niet kunnen vinden



موعد عند الطبيب
Afspraak bij de dokter



إفتعال مشكلة
Ruzie maken

LEVENSGEBEURTENISSEN أحداث الحياة



فقدان من تحب
verlies dierbare



الطلاق
echtscheiding



الإنتقال
verhuizing



الهجرة
migratie

الدائرة/الدوامة المفرغة لدى الضغط العصبي

Vicious circle
bij stress

ردة فعل وتأثير الضغط العصبي على الجسد

Je krijgt
een stressreactie
in je lichaam.

صعوبة في التفكير وزيادة التهور السلوكي

Je kunt minder goed
nadenken en
impulsief gedrag
neemt toe.

يصعب عليك التعامل مع المشاكل وتزداد اختيارًا لا صحيًا

Je hebt moeite problemen
aan te pakken en maakt
meer ongezonde keuzes

تفاقم في المشاكل والشعور بتدهور الصحة

Je problemen verergeren
en je voelt je steeds
on gezonder.

Je krijgt er nieuwe
problemen bij
en komt in een
negatieve spiraal.

الوقوع في مشاكل جديدة والدخول في دوامة سلبية

Stress neemt
verder toe.

تطور وإزدياد الضغط النفسي

المشاكل المادية
Geldzorgen



ماذا يمكنك فعله لدى الضغط العصبي؟ Wat kan je doen bij stress?

ماذا يمكنك فعله بنفسك

Wat je zelf kan doen



الاعتناء بنفسك جيدًا
Goed voor jezelf zorgen



القيام بأنشطة ممتعة
Leuke dingen doen



تدريبات تنفسية
Ademhalingsoefeningen



متابعة دورة دراسية
Een cursus volgen



القيام بالعمل (التطوعي)
(Vrijwilligers)werk doen



مساعدة من الأصدقاء / الأهل

Hulp van
vrienden/
familie

طبيب الأسرة ومساعد العيادة

Huisarts
POH

البلدية

Gemeente



طلب المساعدة من أشخاص آخرين

Hulp vragen
aan anderen

فريق الحي
Buurtteam

عالم النفس
Psycholoog



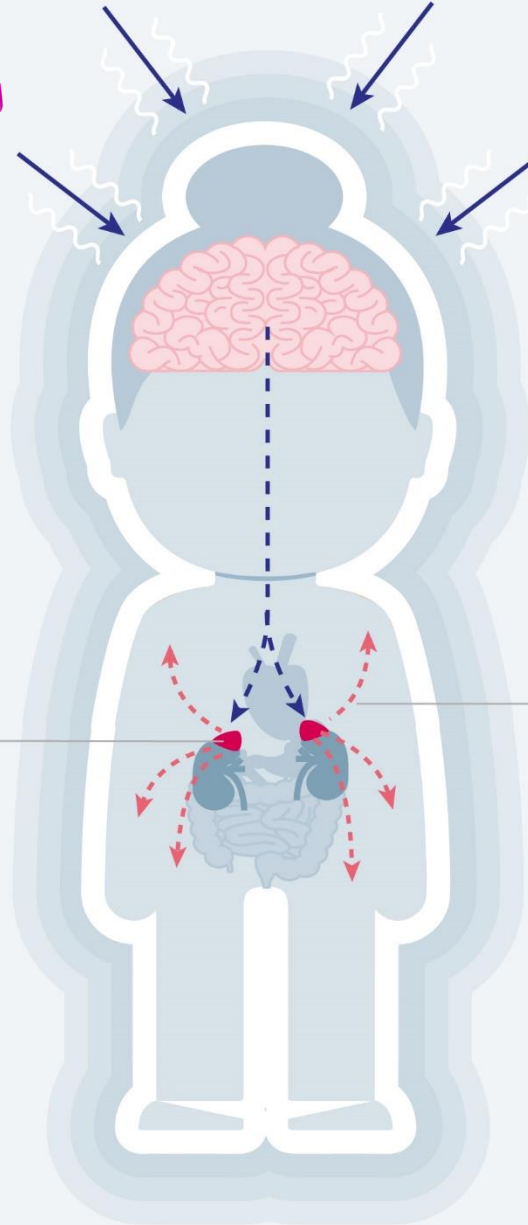
Les 2

Welkom bij de training Samen tegen Stress

ماذا يحدث في الجسم في حالة الضغط العصبي

Wat gebeurt er in het
lichaam bij stress

الضغط العصبي
STRESS



تصنع الغدتان الكظريتان الكورتيزول والأدرينالين

BIJNIEREN
maken
cortisol &
adrenaline

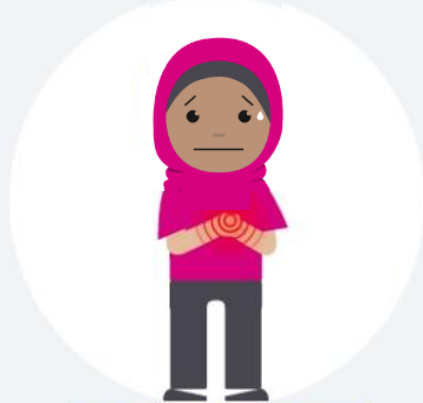
ينتشر الكورتيزول والأدرينالين في جميع أنحاء الجسم

**CORTISOL &
ADRENALINE**
verspreiden zich
over het lichaam

أعراض جسدية تدل على الضغط العصبي

Lichamelijke signalen van stress

تسرع في نبضات القلب



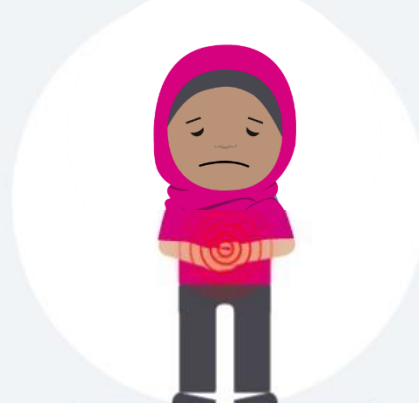
HARTKLOPPINGEN

التنفس السريع



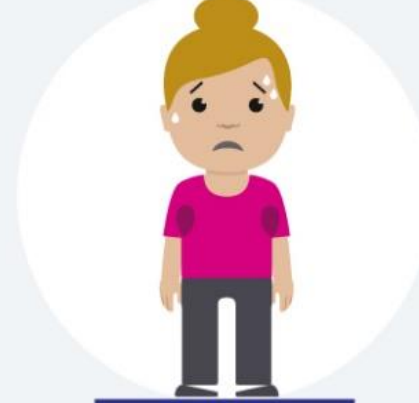
SNELLE ADEMHALING

ألم في البطن



BUIKPIJN

التعرق



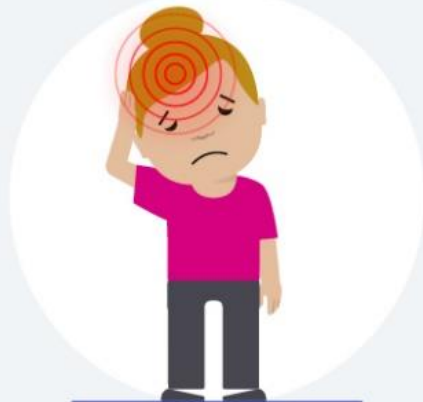
ZWETEN

الشعور بالتمميل



TINTELINGEN

الصداع



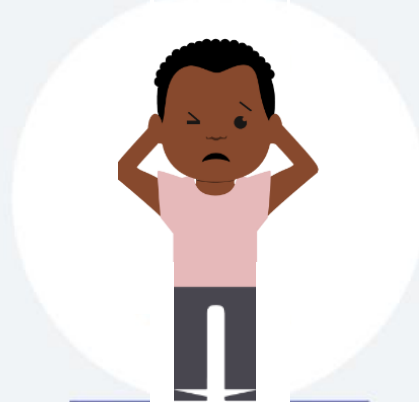
HOOFDPIJN

ألم في العضلات



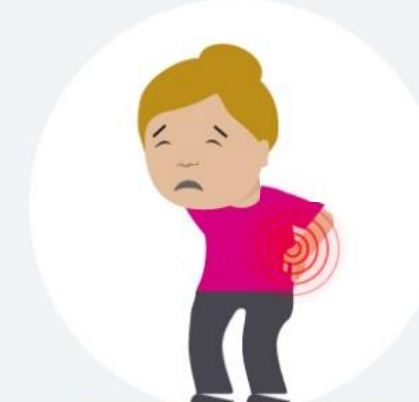
SPIERPIJN

جفاف الفم والحلق



DROGE MOND

ألم في الظهر



RUGPIJN

ماذا بعد؟

WAT NOG MEER...?

Filmpje les 2
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



<https://youtu.be/ienzfh0GbQU>

المشاكل الناتجة عن الضغط العصبي المزمن
Gevolgen van
chronische stress

Fysiek جسديًا

-  أمراض القلب والأوعية الدموية
Hart- en vaatziekten
-  مرض السكري
Diabetes
-  مرض السمنة المفرطة
Obesitas
-  الشيخوخة المبكرة
Vroegtijdige veroudering (DNA verandert)
-  انخفاض الخصوبة
Verminderde vruchtbaarheid
-  ضعف جهاز المناعة
Afweersysteem vermindert



Houding bij de oefeningen

Alles wat je voelt is goed
Je kunt verschillende dingen voelen:



positief

negatief

neutraal



Les 3

Welkom bij de training Samen tegen Stress

تأثير الضغط النفسي على الشعور والسلوك

Effecten van stress op gevoel en gedrag

الشعور المتكرر بالتعب والإرهاق



VAAK MOE ZIJN

النسيان



VERGEETACHTIG ZIJN

الخوف



BANG ZIJN

الإفراط في التفكير



PIEKEREN

الغضب



BOOSHEID

التشاجر



RUZIE KRIJGEN

عدم القدرة على التفكير جيدًا



NIET GOED KUNNEN NADENKEN

عدم القدرة على التركيز جيدًا



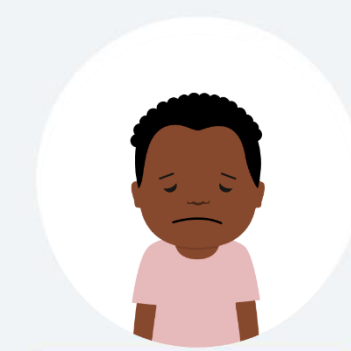
NIET GOED KUNNEN CONCENTREREN

إنعدام الثقة في الآخرين



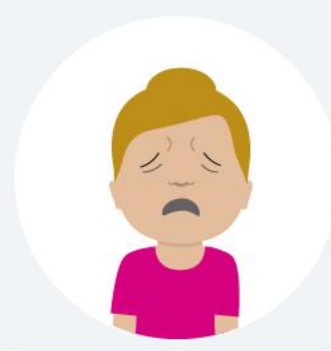
MENSEN NIET MEER VERTROUWEN

الشعور بالعجز



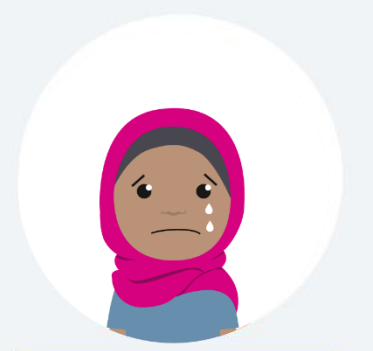
MACHTELOOS VOELEN

الشكوى/العتاب



KLAGEN/VERWIJTEN

البكاء بسرعة



SNEL HUILEN

Filmpjes les 3

klik op de link onderaan en speel af in YouTube



Filmpje 3.1

<https://youtu.be/L4eaxyMX1Fc>



Filmpje 3.2

<https://youtu.be/sX73pvxTbC0>

Hoe werkt stress in ons brein



Het brein werkt
goed samen



Een brein bij veel
stress



الإدراك

Cognitief

مشاكل في التركيز



Concentratie
problemen

ضعف الذاكرة



Minder goed
geheugen

سلوك متهور



Impulsief
gedrag

صعوبة في التخطيط والتنظيم



Moeite met plannen
en organiseren

صعوبة في ضبط المشاعر



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING

الإدمان



DEPRESSIE

الاكتئاب



ANGST

الخوف



ALZHEIMER

مرض الزهايمر

Zorgen voor je gedachten gevoelens



Gevoelens wegduwen



Welkom zeggen



Ontspanning



Les 4

Welkom bij de training Samen tegen Stress

Filmpje les 4
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



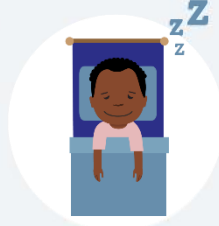
<https://youtu.be/oHCprvuTP9Q>

ماذا يساعدك في حالة الضغط النفسي

Wat helpt bij stress?

النوم جيّدًا

Goed slapen



الحرّكة والرياضة

Bewegen
en sporten



الأكل الصحي

Gezond eten



التواجد في الطبيعة

Buiten in
de natuur zijn



المعانقة

Knuffelen



العمل التطوّعي

Vrijwilligerswerk



إمّنع نفسك وقتًا كافيًا

Tijd voor jezelf
maken



عزف الموسيقى أو الاستماع إليها

Muziek maken
of luisteren



تلقي المساعدة من أشخاص آخرين

Hulp krijgen
van anderen



ماذا ينفّعك في حالة الضغط العصبي؟

Wat helpt jou
bij stress ?



ماذا يمكنك فعله عند الضغط النفسي؟ Wat kan je doen bij stress?

الأشياء التي تستطيع القيام بها بنفسك

Wat je zelf kan doen



الاعتناء بنفسك جيدًا
Goed voor jezelf zorgen



القيام بأنشطة ممتعة
Leuke dingen doen



تدريبات التنفس
Ademhalingsoefeningen



متابعة دورة دراسية
Een cursus volgen



القيام بالعمل (التطوعي)
(Vrijwilligers)werk doen



مساعدة من الأصدقاء / الأهل

Hulp van
vrienden/
familie

طبيب الأسرة ومساعد العيادة

Huisarts
POH

البلدية

Gemeente



طلب المساعدة من أشخاص آخرين

Hulp vragen
aan anderen

فريق الحي
Buurtteam

الطبيب النفسي
Psycholoog