



مدير النشر:
الأستاذ محمود أحياتي



رئيس التحرير:
حسن هاركون



الفريق الصحفي:
طلبة المعهد ومهنيو
الصحة

نبض العقل

مجلة علمية تثقيفية تُعنى بالصحة النفسية والعصبية



**الصحة النفسية
لدى الشباب**



**النوم وصحة
الدماغ**



القلق والاكتئاب



**المرونة النفسية
والعصبية**



**دور الأسرة في
المواكبة العلاجية**

بإشراف:



الأستاذة عائشة أيت بلعربي
رئيسة جمعية شمس



الدكتور هاشم التيال
رئيس الجامعة الوطنية
للصحة النفسية

ملف العدد

التربية النفسية

برنامج بروفامي



برنامج تكويني نفسي تشرف عليه جمعية شمس تانسيقت للصحة النفسية
بشراكة مع المستشفى الجامعي ابن النفيس التابع للمركز الاستشفائي
الجامعي محمد السادس بمراكش

تحت إشراف الدكتورة وداد حكمت، نائبة رئيسة جمعية شمس، ومرجعية
ومكوّنة بالبرنامج، بمشاركة بعض الأطباء وبعض العائلات المكوّنة في البرنامج



المؤسسة المشرفة على المجلة: المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة



افتتاحية العدد

العلم بلغة قريبة من الناس

في عالم يتسارع فيه تطوُّر المعرفة، تبقى الصحة النفسية والعصبية من أكثر المجالات حاجة إلى الفهم الصحيح والتواصل الواضح. من هنا تنطلق مجلة "نبض العقل" لتكون جسراً بين العلم والناس، نقدم عبر صفحاتها معرفة موثوقة ومبسطة حول الدماغ، النفس، والبرمجة العصبية، بلغة عربية سهلة، قريبة من الحياة اليومية، وثرية بالثقافة العلمية.

نهدف إلى تمكين القارئ من فهم ذاته، والاعتناء بصحته النفسية والعصبية، واكتشاف أدوات عملية تساعد على تعزيز الوعي والتوازن وجودة الحياة.



ملاحظة: ما يرد في المجلة لا يُعنى عن الاستشارة الطبية المتخصصة، وفي حال وجود أي معاناة نفسية أو عصبية يُستحسن التواصل مع مختص.

عمود التحرير

مدير النشر:
الأستاذ محمود أحياتي



رئيس التحرير:
حسن هاركون



الفريق الصحفي:
طلبة المعهد ومهنيو الصحة



محتويات العدد



- 01 افتتاحية العدد
- 02 التربية النفسية - برنامج بروفامي
- 03 الصحة النفسية: صورة عامة
- 04 الدماغ والمرونة العصبية
- 05 القلق والاكتئاب
- 06 النوم وصحة الدماغ
- 07 الصحة النفسية لدى الشباب
- 08 العافية الرقمية
- 09 الصحة النفسية في العمل
- 10 أخبار علمية: تأسيس جمعية دولية بينكرير
- 11 كلمة الشركاء
- 12 الصفحة الأخيرة

بإشراف



الدكتور هاشم التيال
رئيس الجامعة الوطنية
للصحة النفسية

الأستاذة عائشة أيت بلعربي
رئيسة جمعية شمس



شركاؤنا في نشر الوعي





التربية النفسية

فهم المشاعر والاضطرابات بلغة مبسطة

التربية النفسية هي عملية تعليم ومشاركة معلومات موثوقة ومبسطة حول الصحة النفسية. هدفها أن نفهم ما نعيشه، وما يعيشه من نحن، حتى نتخذ قرارات أفضل، ونتعامل بثقة ووعي مع التحديات اليومية.

برنامج بروفامي

PROFAMILLE



هو برنامج تريوي يقدم معلومات موثوقة وبأسلوب مبسط يساعد المرضى وأسرهم على:

- ✓ فهم طبيعة الاضطراب النفسي وأسبابه.
- ✓ معرفة خيارات العلاج وأهمية الالتزام به.
- ✓ التعرف على العلامات التحذيرية المبكرة.
- ✓ تعلم مهارات مواجهة الضغوط والتحديات.
- ✓ تقدير دور الأسرة والدعم الاجتماعي في التعافي.

التربية النفسية تساعد على:



دعم الأسرة

تعزيز دور الأسرة كشريك أساسي في رحلة التعافي والدعم المستمر.



تقليل الانتكاس

التعرف المبكر على العلامات التحذيرية يساعد على الوقاية من الانتكاس.



تقوية التواصل

تحسين الحوار والتفاهم بين المريض وأسرته والفريق العلاجي.



تقبل الحالة

فهم الاضطراب يساعد على تقبله والتعامل معه دون حكم أو إنكار.



المعرفة

معلومات صحيحة تزيد اللبس وتمنح الثقة في القرارات العلاجية.

عندما نفهم أكثر، نخاف أقل. التربية النفسية تُحوّل المعلومات من كلمات نظرية إلى أدوات عملية تُستخدم كل يوم في البيت، في العمل، وفي المدرسة، لتقوية الصحة النفسية وبناء حياة أكثر توازناً.



“المعرفة الواضحة هي أول خطوة نحو العناية النفسية السليمة”

”



المؤسسة المشرفة على المجلة: المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة

برنامج بروفامي

شراكة تكوينية في التربية النفسية بمراكش

برنامج تكويني نفسي يهدف إلى تعزيز الوعي بالصحة النفسية، وتقوية مهارات المرضى وأسراهم والمرافقين لهم، وتحسين جودة الحياة من خلال التعلم والتواصل والدعم المتبادل.

أخبار



برنامج بروفامي
بمراكش



شراكة مستمرة من أجل
صحة نفسية أفضل



تكوين ودعم وتواصل:
نحو تعافى ممكن



أسر وأطباء معاً في مسار
التعلم والتغيير



يشرف على البرنامج
جمعية شمس تانسيفت للصحة النفسية

بشراكة مع

المستشفى الجامعي ابن النفيس التابع



مستشفى ابن نفيس
Hôpital IBN NAFIS

للمركز الاستشفائي الجامعي محمد السادس بمراكش

تحت إشراف الدكتورة وداد حكمت،

نائبة رئيسة جمعية شمس، ومرجعية ومكونة بالبرنامج

يشارك في البرنامج بعض الأطباء المتخصصين
وبعض الأسر المشاركة.

أهداف البرنامج



رفع الوعي بالصحة النفسية



تحسين الالتزام العلاجي



تقوية التواصل الأسري



فهم علامات الانتكاس



تنمية المهارات اليومية
للتعامل مع التحديات



الفئة المستفيدة



المرضى



الأسر



المرافقون



المهنيون



محاور التكوين



فهم الاضطرابات النفسية



العلاج الدوائي والنفسي



الدعم الأسري



الوقاية من الانتكاس



التواصل مع الفريق المعالج



معاً نتعلم، نتفهم، ونتجاوز التحديات نحو تعافى أفضل وحياة ذات معنى.



المؤسسة المشرفة على المجلة: المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي والبصري ومهن الصحافة



الصحة النفسية: صورة عامة

ليست مجرد غياب الاضطراب

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تسمح للإنسان بالتعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق قدراته، والمساهمة في مجتمعه .



الصحة النفسية
جزء من
جودة الحياة



970
مليون شخص
حول العالم يعانون من
اضطراب نفسي



1 من كل 8
أشخاص
يعاني من مشكلة
نفسية في حياته



تعزيز الصحة
النفسية يحسن
العلاقات والإنتاجية
والتعلم

المصدر: منظمة الصحة العالمية - 2024

متى تصبح المعاناة بحاجة إلى مساعدة؟

إذا استمرت الأعراض وأثرت على حياتك اليومية، مثل:

حزن أو قلق مستمر لأكثر من أسبوعين

فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة

اضطراب النوم أو الشهية بشكل ملحوظ

صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات

الانسحاب الاجتماعي والشعور بالعزلة

أفكار سلبية متكررة أو إيذاء النفس

طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل خطوة شجاعة نحو التعافي.

عوامل الخطر

قد تزيد من احتمالية
المشكلات النفسية:

الضغوط المزمنة

تاريخ عائلي

أمراض جسدية مزمنة

العنف أو الإيذاء

البطالة أو صعوبات مالية

العزلة الاجتماعية

عوامل الحماية

تساعد على تعزيز المرونة
والصحة النفسية:

علاقات داعمة

التواصل المفتوح

النشاط البدني المنتظم

النوم الصحي

التغذية المتوازنة

الشعور بالمعنى والأهداف

الشباب والصحة النفسية

الاستماع الجيد

الاستماع بدون حكم يمنح الشباب
الشعور بالأمان والفهم.

الدعم في المدرسة والأسرة

بيئة داعمة تساعد على بناء الثقة
والتقدير الذاتي.

التدخل المبكر يصنع الفرق

كلما تم التعرف على المشكلة مبكراً
كانت فرص التعافي أفضل.

لغة تحمي من الوصم

الكلمات تصنع فرقاً... اختر كلمات دعم واحترام

نستخدم بدلاً من

مجنون

ضعيف

مشكلة مزاج

يبحث عن الانتباه

لا يملك إرادة

نستخدم

شخص يعاني من حالة نفسية

شجاع لأنه يطلب المساعدة

يمر بمرحلة صعبة

يحتاج للدعم والتفهم

يحتاج وقتاً وتعافياً

الاحترام والتفهم أول خطوة لبناء مجتمع صحي نفسياً.



اطلب المساعدة

تواصل مع مختص نفسي أو طبيب، أو اتصل بخطوط الدعم المتاحة في بلدك.

الدعم موجود... وأنت لست وحدك.



الدماغ والمرونة العصبية

كيف يتغير الدماغ بالتعلم والتجربة؟

الدماغ ليس ثابتاً، بل يتغير باستمرار استجابة للتجارب والتعلم. هذه القدرة الرائعة تُعرف بـ "المرونة العصبية"، وهي ما يجعلنا قادرين على اكتساب مهارات جديدة، والتكيف مع التغيرات، والتعافي من الصعوبات.

تعرف على خريطة دماغك

يتكوّن الدماغ من مناطق متخصصة تعمل معاً بانسجام لتحكم في أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا.

الفص الجبهي

مسؤول عن التخطيط، واتخاذ القرار، وضبط الانفعالات، وحل المشكلات.

الفص الصدغي

يعالج السمع واللغة والذاكرة، ويساهم في فهم المشاعر.

الجهاز الحوفي

يتحكم في العواطف والدافعية، ويخزن الذكريات المرتبطة بالمشاعر.

الفص الجداري

يعالج الإحساس الجسدي، والوعي المكاني، والانتباه.

الفص القذالي

متخصص في معالجة المعلومات البصرية وإدراك الأشكال والألوان.

المخيخ

ينسق الحركة والتوازن، ويساهم في التعلم الحركي والمهارات الدقيقة.



النوم والتعلم

أثناء النوم، يعيد الدماغ تنظيم المعلومات وتقويتها في الذاكرة. النوم الجيد بعد التعلم يعزز الفهم والتذكر.

- 7-9 ساعات نوم يومياً.
- نوم منتظم في أوقات ثابتة.
- تجنب الشاشات قبل النوم.



المرونة العصبية

المرونة العصبية هي قدرة الدماغ على إعادة تشكيل اتصالاته العصبية، وتكوين روابط جديدة كلما تعلمنا شيئاً جديداً أو تجربة مختلفة.

- تحدث طوال الحياة.
- تُعزز بالتحديات والتجارب الجديدة.
- تقوي بالصبر والممارسة المتواصلة.



لغة كهربائية وكيميائية

تتواصل الخلايا العصبية عبر كهربائية، وتفرز مواد كيميائية (ناقلات عصبية) تنقل الرسائل بين الخلايا.

- كل تفكير أو شعور هو نشاط كيميائي.
- التعلم = تقوية الروابط العصبية.
- التجربة = تكوين روابط جديدة.



الحركة والغذاء

التمارين الرياضية والتغذية السليمة يعززان تدفق الدم إلى الدماغ، ويحفزان نمو خلايا عصبية جديدة.

- 30 دقيقة حركة يومياً تحسن التركيز والمزاج.
- أغذية غنية بالأوميغا 3، والبروتين، والخضروات.
- الماء مهم لتركيز أفضل وأداء عقلي أعلى.

خرافة شائعة: لا نستخدم 10% فقط من الدماغ

هذه خرافة! الدراسات باستخدام التصوير الدماغي تُظهر أن جميع مناطق الدماغ نشطة بدرجات مختلفة، حتى أثناء المهام البسيطة.

- نستخدم 100% من دماغنا، ولكن ليس في نفس اللحظة وب نفس الدرجة.
- الأمر لا يتعلق بنسبة الاستخدام، بل بكيفية الاستخدام.



تذكّر: دماغك يتغير، وأنت تملك مفاتيح التغيير!

تعلم شيئاً جديداً • تحدّ ذاتك • اعتن بنومك وغذائك • تحرك يومياً
هذا هو سر دماغ أكثر مرونة وذكاء وسعادة.



شاركنا رأيك في نشر الوعي

القلق والاكتئاب

من الفهم إلى طلب المساعدة



الاكتئاب



تعريف مختصر

الاكتئاب حالة تؤثر على المزاج والطاقة والتفكير، تجعل القيام بالأنشطة اليومية أمراً صعباً وقد تستمر لأسابيع أو أشهر.

علامات تستحق الانتباه

- حزن مستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة.
- تعب دائم ونقص في الطاقة.
- تغير في النوم: أرق أو نوم مفرط.
- تغير في الشهية أو الوزن.
- صعوبة في التركيز واتخاذ القرار.
- مشاعر بالذنب أو انعدام القيمة.
- أفكار متكررة عن الموت أو إيذاء النفس.

ما الذي يساعد؟

- الحديث مع شخص موثوق.
- الالتزام بروتين يومي بسيط.
- النشاط البدني المنتظم.
- التعبير عن المشاعر بالكتابة أو بالفن.
- أخذ فترات راحة من الضغوط.

متى نطلب المساعدة؟

إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين، أو أثرت على الدراسة، العمل والعلاقات، أو تراودت أفكار بإيذاء النفس أو الشعور بعدم الرغبة في الاستمرار.



القلق



تعريف مختصر

القلق استجابة طبيعية للضغط، لكن عندما يصبح مستمراً ومزعجاً ويؤثر على الحياة اليومية، فهو يحتاج إلى فهم ودعم.

علامات تستحق الانتباه

- توتر مستمر وصعوبة في الاسترخاء.
- خفقان القلب أو ضيق في التنفس.
- تسارع الأفكار وصعوبة في التركيز.
- توقع الأسوأ دائماً.
- تعرق، رجفة أو آلام عضلية.
- اضطرابات في النوم.
- تجنب المواقف أو الأشخاص.

ما الذي يساعد؟

- تقنيات التنفس والاسترخاء.
- تنظيم الوقت وتقليل المشتتات.
- تحدي الأفكار السلبية.
- طلب الدعم من الأصدقاء أو العائلة.
- ممارسة نشاط بدني منتظم.

متى نطلب المساعدة؟

إذا كان القلق مفرطاً ولا يمكن السيطرة عليه، أو يسبب نوبات هلع، أو يمنعك من أداء مهامك اليومية، والذهاب إلى الدراسة أو العمل.

تمرين تنفس هادئ

خطوات بسيطة لتهدئة الجسم والعقل



4. اجلس بشكل مريح وأغلق الصنبك.



3. استنشق ببطء من الأنف لمدة 4 ثوانٍ.



2. اخبس النفس لمدة 4 ثوانٍ.



1. الخبب بطن اللفة وأغلق 6 ثوانٍ.

كرر الدورة 5 مرات، وركز على تنفسك فقط.

نحو مجتمع داعم وخالي من الوصمة

القلق والاكتئاب حالتان صحيتان يمكن التعامل معهما، وليستا ضعفاً في الشخصية.

- تحدث عن مشاعرك، فالصمت يزيد المعاناة.
- ادعم من حولك بكلمة طيبة وإستمع بدون حكم.
- استشر المختص النفسي، فهو شريك في رحلتك نحو التعافي.



المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري
ومهن الصحافة



الإتحاد الوطني للصحة النفسية
Fédération Nationale
pour la Santé Mentale



جمعية شمس

★ المؤسسة المشرفة على المجلة : المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة



النوم وصحة الدماغ



النوم الجيد ليس رفاهية، بل ضرورة لحماية الدماغ وتقوية الذاكرة وتنظيم المزاج وتعزيز التركيز.



05

متى أستشير مختصاً؟

استشر طبيباً إذا كنت تعاني من:

- صعوبة النوم معظم الليالي.
- استيقاظ متكرر أو شخير مزمن
- تعب يومي شديد
- كوابيس مزعجة متكررة



04

راقب الكافيين والمنشطات

تجنّب الكافيين بعد الساعة 3 مساءً، فهو قد يبقّي في الجسم حتى 6 ساعات ويؤثر على جودة النوم.



03

قلّل الشاشات قبل النوم

أوقف الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل. الضوء الأزرق يقلل الميلاتونين ويؤخر النوم العميق.



02

الضوء في الصباح والظلام في الليل

تعرّض لضوء النهار صباحاً لمدة 15-30 دقيقة، وخفّض الإضاءة مساءً لدعم إنتاج هرمون الميلاتونين.



01

نظّم وقت نومك

نم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع. يساعد ذلك على ضبط ساعتك البيولوجية وتحسين جودة النوم.

جَل 20-20-20

25 دقيقة، انظر إلى شيء بعيد 20 قدماً (حوالي 6 أمتار) لمدة 20 ثانية. تخفّف إجهاد العين وتساعد على التركيز.



20-20-20

تذكّر

النوم العميق هو وقت صيانة الدماغ؛ فيه تُرتّب الذكريات، وتُعالج المشاعر، ويُنظف الدماغ من السموم.



العافية الرقمية والصحة النفسية في العمل

التوازن الرقمي يحسن الإنتاجية ويقلّل التوتر ويحافظ على صحتك النفسية.



04

روتين عمل صحي

- خطط ليومك وحدد أولوياتك.
- خذ استراحات قصيرة منتظمة.
- حرّك جسمك واشرب الماء.
- اختتم يومك بإنجاز صغير يشعرك بالرضا.



03

أدر التوتر الرقمي

- تنفّس بعمق لعدة دقائق عند الشعور بالإرهاق.
- أبعد نفسك عن الأخبار السلبية والجداول الإلكترونية.
- مارس نشاطاً حركياً أو هواية يومية.



02

ضع حدوداً رقمية واضحة

- حدد أوقات الرد على الرسائل والبريد الإلكتروني.
- أوقف الإشعارات غير الضرورية.
- لا تخطط بين وقت العمل ووقت حياتك الشخصية.



01

استخدم الشاشات بوعي وتوازن

- حدّد أوقاتاً خالية من الشاشات (مثل ساعة قبل النوم).
- قفل الوضع الليلي وقلّل سطوع الشاشة.
- استخدم الأدوات التي تذكّر بأخذ استراحة.

استراحة دقيقة واحدة

قف، تمّدّد، تنفّس، وانظر بعيداً. 60 ثانية تغبّر تركيزك ومزاجك.



تذكّر دائماً

أنت لست مطالباً بالرد فوراً. تركيزك وراحتك أولوية.



المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة



الإتحاد الوطني للصحة النفسية Fédération Nationale pour la Santé Mentale



جمعية علماء النفس



المؤسسة المشرفة على المجلة : المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة

أخبار علمية



تأسيس جمعية علمية ذات بعد دولي ببنكرير

كلية الطب تحتضن مبادرة تجمع بين علوم الأعصاب والطب النفسي والعلوم البيوعصبية والذكاء الاصطناعي

أهداف الجمعية



تشجيع البحث العلمي
متعدد التخصصات



بناء شراكات وطنية ودولية



تنظيم مؤتمرات
وورشات تكوينية



دعم الابتكار في الصحة
النفسية والعصبية



آفاق العمل



شبكة خبراء وباحثين



برامج تكوين وتبادل علمي



مشاريع مشتركة بين
الطب والذكاء الاصطناعي



في خطوة رائدة نحو تعزيز البحث العلمي والابتكار في مجالات الطب العصبي والنفسي، احتضنت كلية الطب بمدينة بنكرير يوم السبت 12 يوليوز 2026 الإعلان الرسمي عن تأسيس جمعية علمية ذات بعد دولي، تعنى بتكامل علوم الأعصاب والطب النفسي والعلوم البيوعصبية والذكاء الاصطناعي.

تهدف هذه الجمعية إلى خلق فضاء أكاديمي ومهني يجمع نخبة من الباحثين والأطباء والمختصين من داخل المغرب وخارجه، لتبادل الخبرات، وتطوير الأبحاث المشتركة، ومواكبة التحولات العلمية والتكنولوجية الحديثة في خدمة الصحة النفسية والعصبية.

كما تسعى الجمعية إلى بناء شراكات وطنية ودولية، وتنظيم مؤتمرات وورشات تكوينية، ودعم الابتكار في مجالات التشخيص والعلاج، بما يواكب احتياجات المجتمع ويعزز جودة الخدمات الصحية.



مغاً نحو مستقبل يجمع العلم بالإنسان لصحة نفسية وعصبية أفضل



المؤسسة المشجعة: المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهنة الصحافة



المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري
ومهنة الصحافة



الإتحاد الوطني للصحة النفسية
Fédération Nationale
pour la Santé Mentale



جمعية شمس



الصفحة الأخيرة

«معاً نخو مجتمع واع، متوازن، ومتعاطف»

نصل إلى ختام عددنا الأول من مجلة نبض العقل. بعد رحلة ثرية بالمعلومات والأفكار، هدفنا من خلالها نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية والعصبية، والتأكيد على أن العناية بالعقل هي أساس جودة الحياة والنجاح الفردي والمجمعي.

نتقدم بخالص الشكر والامتنان لكل قارئٍ تابعنا، ولكل كاتب وأسهم في إنجاز هذا العدد، ولكل شريك دعم رسالتنا، مؤمناً بأن الصحة النفسية حق للجميع ومسؤولية مشتركة.

نعدكم بمزيد من المواضيع العلمية الهادفة، في أعداد قادمة بإذن الله، ونلتقي دائماً على حب المعرفة والعلم، من أجل مستقبل أكثر وعياً وتعاطفاً.

دتمم بخير، ودتمم جزءاً من هذا النبض الإيجابي.



فريق العمل

مدير النشر:

الأستاذ محمود أحياتي



رئيس التحرير:

حسن هاركون



الفريق الصحفي:

طلبة المعهد ومهنيو الصحة



بإشراف الأستاذة:

عائشة أيت بلعربي



الدكتور:

هاشم التيال



المؤسسة المشرفة على المجلة:

المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري ومهن الصحافة



كلمة الشركاء



نؤمن في شراكتنا بأهمية تكامل الجهود لنشر الوعي بالصحة النفسية، وتعزيز البحث العلمي، وبناء مجتمع أكثر صحة وتفاعلاً. نشكر مجلة نبض العقل على إتاحة هذه المنصة الهادفة، ونتطلع إلى مواصلة العمل المشترك لتحقيق أثر إيجابي ومستدام.

حول الشركاء



المدرسة الخاصة للإنتاج السمعي البصري
ومهن الصحافة

تُعنى بالتكوين الأكاديمي والتقني في مجالات الإعلام والاتصال السمعي البصري، وترتبط المعرفة النظرية بالممارسة المهنية.



الإتحاد الوطني للصحة النفسية
Fédération Nationale
pour la Santé Mentale

هيئة وطنية تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية في المغرب، والدفاع عن حقوق الأشخاص في وضعية هشاشة نفسية.



جمعية شمس

جمعية تعمل على دعم الصحة النفسية والرفاه النفسي، من خلال التوعية، المواكبة والأنشطة الاجتماعية والإنسانية.

تنويه: المواضيع والمقالات المنشورة في هذه المجلة ذات طابع توعوي وتعليمي، ولا تُعد بديلاً عن الاستشارة أو التشخيص الطبي المتخصص. في حال وجود أي قلق نفسي أو عصبي، يُنصح بمراجعة مختص في الصحة النفسية.



شكراً لثقتكم ومتابعيتكم، وإلى لقاء قريب في عدد جديد من نبض العقل.



www.espav.ma



contact@espav.ma



@espav.ma

