

علم النفس = هو حول مضمون المخ أو القصة

**Psychology** = is about the content of the brain or the (psycho-emotional experience “THE STORY”)

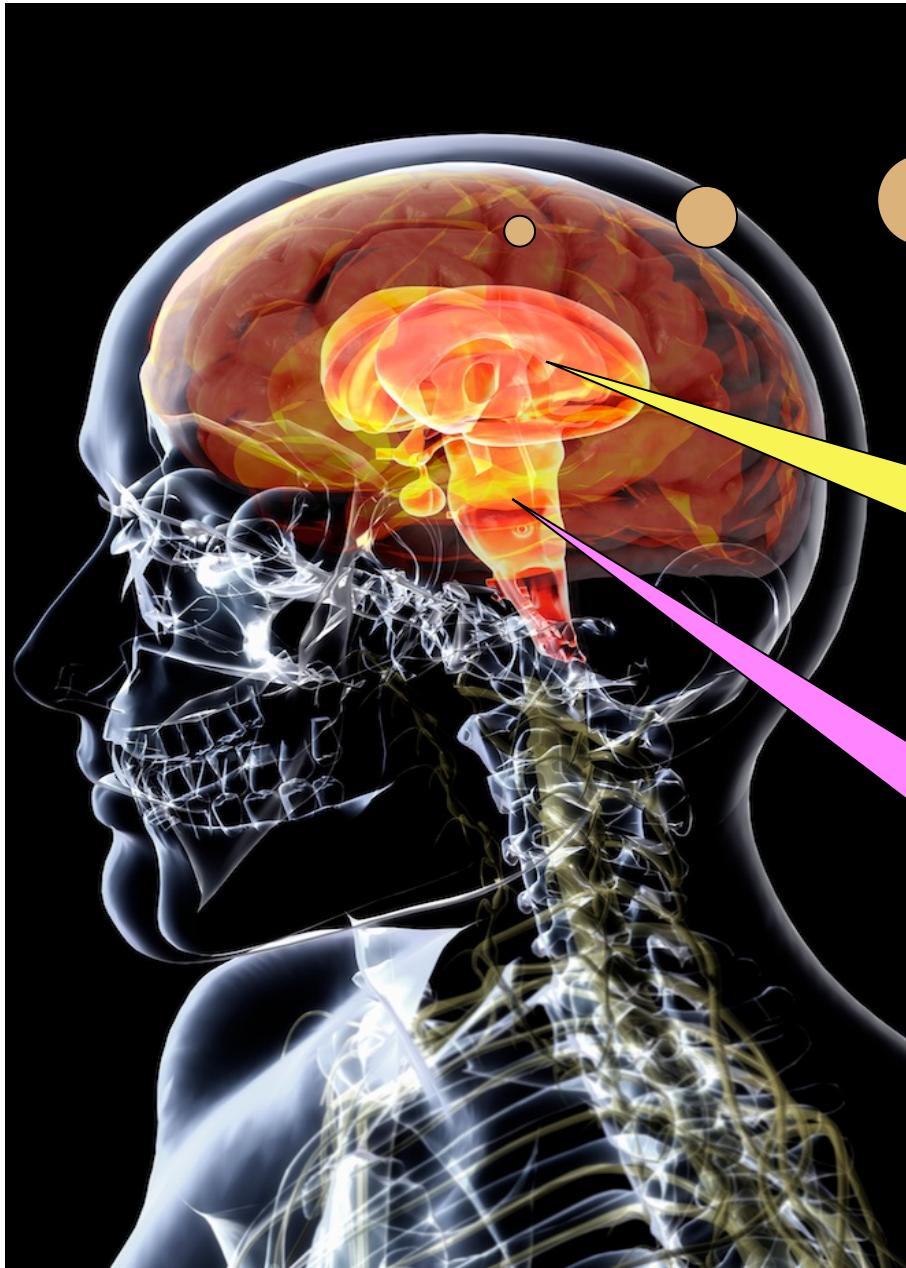
علم الأعصاب = هو دراسة كيفية معالجة المخ قصة.

**Neurology** = is how the brain processes “THE STORY”?

التعافي من الصدمات تتطلب الاتصال متوازن بين المخ المنطقية والعاطفية.

Trauma recovery requires balanced communication between the logical and emotional brain.

# ثلاثة أجزاء أو أقسام المخ



## قشرة

منطق عقلاني  
القدرة على التفكير  
خيال

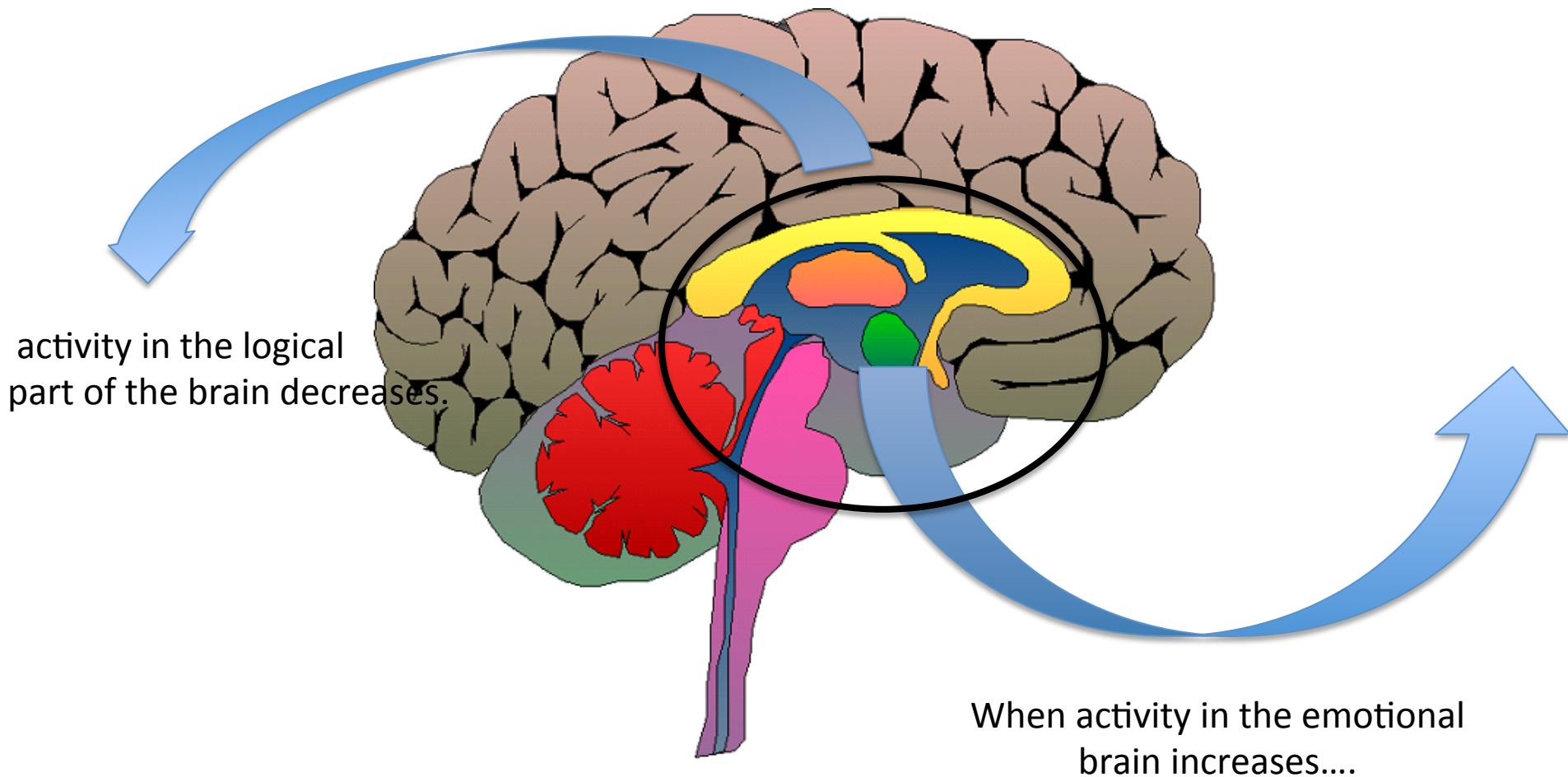
## مركز العاطفية

المشاعر والعواطف  
القتال / الهروب  
العواطف الإنسانية الأساسية

## جذع المخ

تنفس  
معدل ضربات القلب  
ضغط الدم

عندما النشاط في الدماغ العاطفي يزيد من جزء منطقي من الانخفاضات في الدماغ.

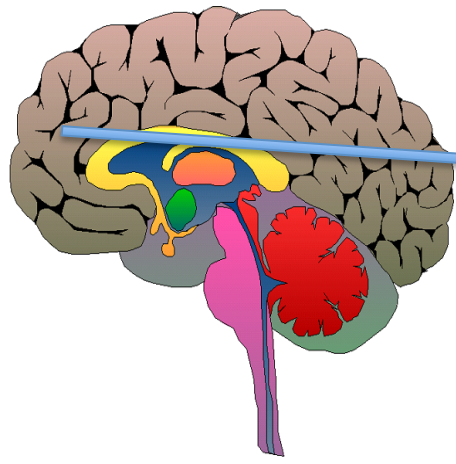


إذا كنا نستطيع الحد من النشاط في الدماغ العاطفي يمكننا زيادة تلقائياً النشاط في الدماغ المنطقي.

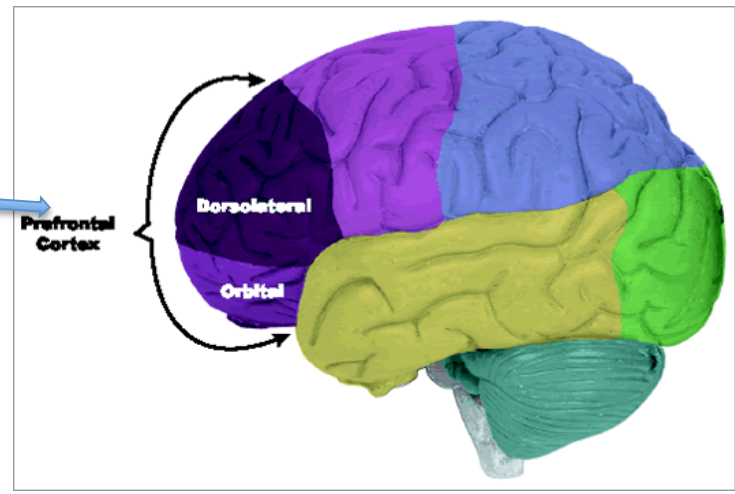
If we can reduce the activity in the emotional brain we can automatically increase activity in the logical brain.

مركز العاطفية نشاط تقلل

قشرة



# Cortex



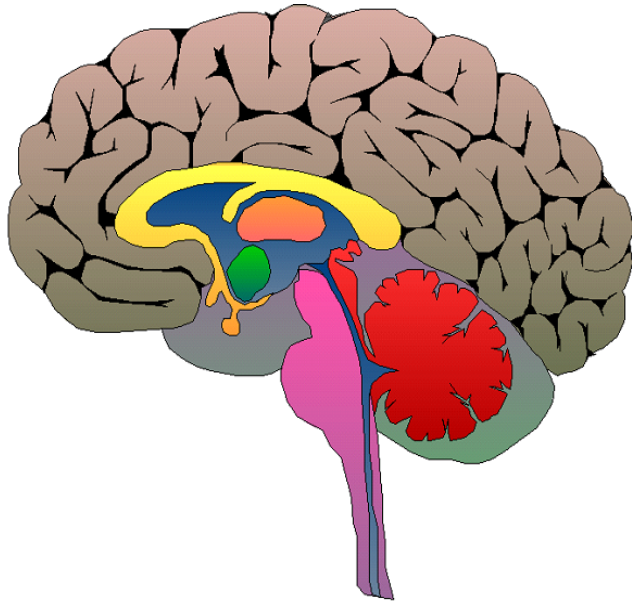
خلال التجارب المجهدة جذع الدماغ والجهاز الحوفي فك الارتباط الفص الجبهي من القشرة.

During stressful experiences the brain stem and limbic system disengage the frontal lobes of the cortex.

مع مرور الوقت وهذا يمكن أن يؤدي إلى سلوك اندفاعي، والسلوك العنيف، وزيادة القلق والكآبة؛ تعاطي المخدرات، واضطرابات التعلم، وزيادة الأمراض المرتبطة بالتوتر.

Over time this can lead to impulsive behavior, violent behavior; increased anxiety; depression; substance abuse, learning disorders; and increased stress related diseases.



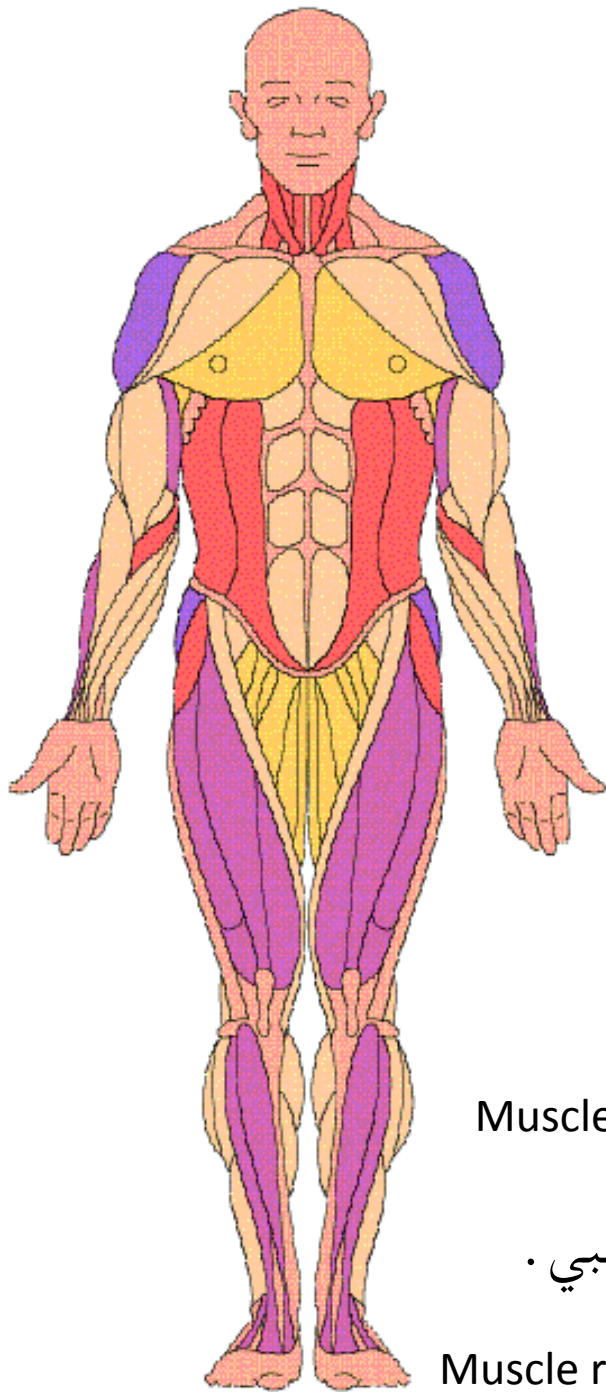


هناك علاقة مباشرة بين المخ والجسم

There is a direct relationship between the brain and the body.

أثناء الخطر العلاقة بين المخ والجسم هو أكثر الغرائبية.

During danger the relationship between the brain and the body is more instinctual.



عندما يكون الجسم في خطر العقد العضلات .

When the body is in danger the muscles contract.

عندما يكون الجسم غير آمنة يهز العضلات ويرتاح لهم .

When the body is safe it shakes the muscles and relaxes.

تقلص العضلات هو استجابة الفطرة .

Contraction of muscle is an instinct response

اهتزاز العضلات هو استجابة الفطرة .

The shaking of muscles is an instinct response.

ويتم إنتاج تقلص العضلات من جذع المخ والجهاز العصبي .

Muscle contraction is produced by the brain stem and nervous system.

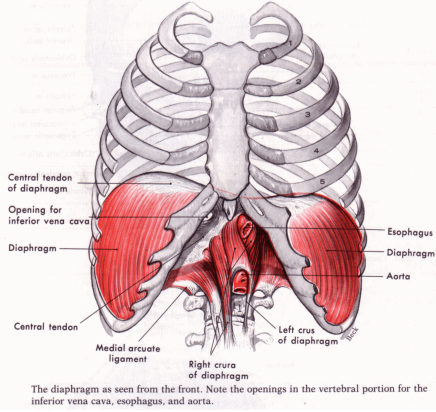
ويتم إنتاج استرخاء العضلات بواسطة جذع المخ والجهاز العصبي .

Muscle relaxation is produced by the brain stem and nervous system.

# Diaphragm

Stress constricts the diaphragm and produces shallow breathing.

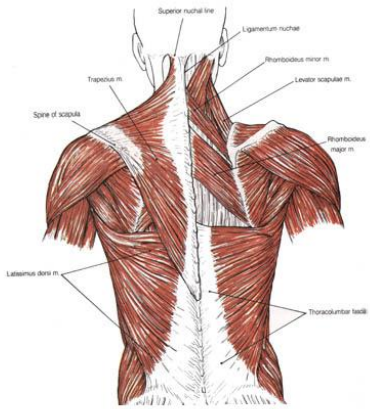
الإجهاد يضيق الحجاب الحاجز وتنتج التنفس .



# Back Muscles

Stress tightens the back muscles causing neck, shoulder and lower back pain.

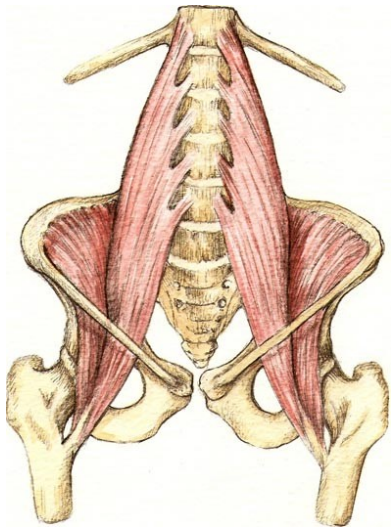
تشدد الضغط على عضلات الظهر مما تسبب العنق والكتف وآلام أسفل الظهر



# Psoas Muscle Lumbar, sacrum misalignment

The psoas muscle contracts causing lumbar and sacral misalignment.

العقود العضلات القطنية تسبب اختلال العضلات القطنية والعجزية .



# Spinal Column

The spinal column will begin to compress and cause nerve problems.

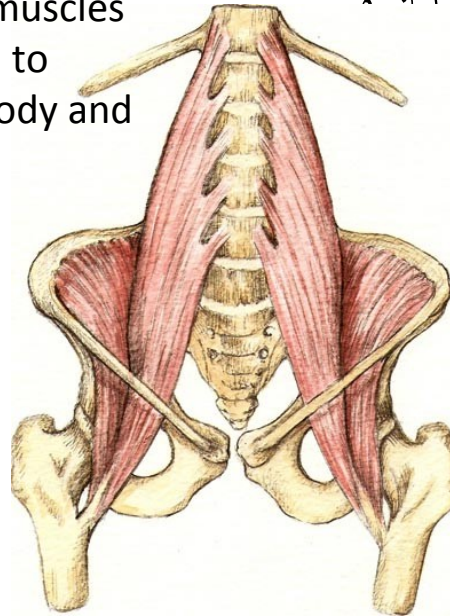
وسوف يبدأ في العمود الفقري لضغط ويسبب مشاكل العصب .



## مركز الجاذبية في جسم الانسان

الحوض هو اهم جزء في جسم الانسان و فيه يوجد مركز الجاذبية، و عليه يرتكز توازن الجسم. نكشف مركز الجاذبية في الأطفال عندما يحاول الوقوف، يمسك الطفل عامل مساعد و يقوم تدريجياً، تظهر الرجفة في الحوض حتى يستطيع الوقوف.

نجد عضلتين أساسيتين تسمى سواس وظيفتهما حماية مركز الجاذبية. في حالة الصدمة او السقوط تشد العضلتين ويميل الجسم الى الامام.



## CENTER OF GRAVITY OF THE BODY

The pelvis is the most important part of the human body because the center of gravity is located there. The body balances from this position. Children explore the center of gravity when they learn how to stand. The child holds onto an object that helps him to stand up gradually. He moves his pelvis back and forth until he puts the center of gravity under him and then he can stand.

In the pelvis are two muscles called the psoas muscles and their role is to protect the center of gravity. During trauma or fear these two muscles contract in order to pull the body forward to protect the vulnerable underside of the body and the center of gravity.

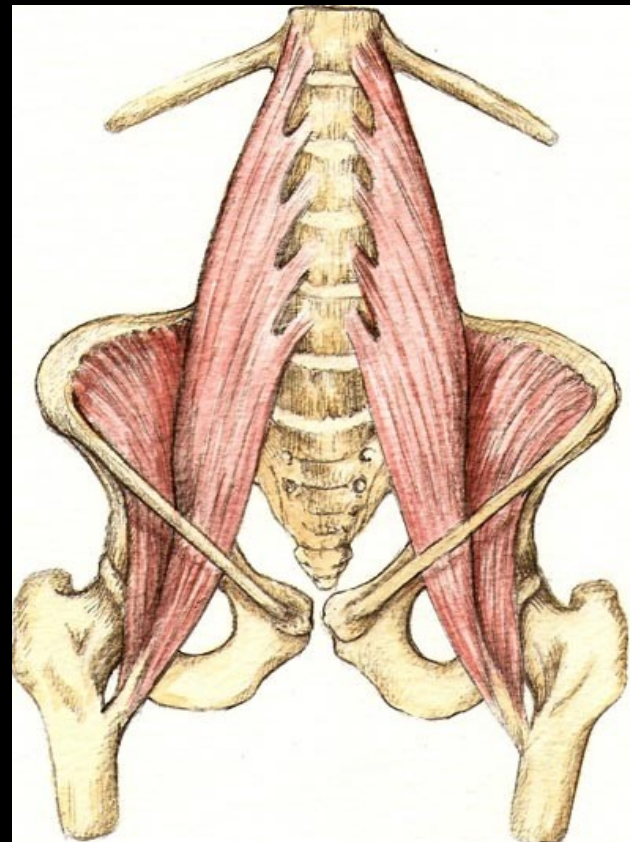
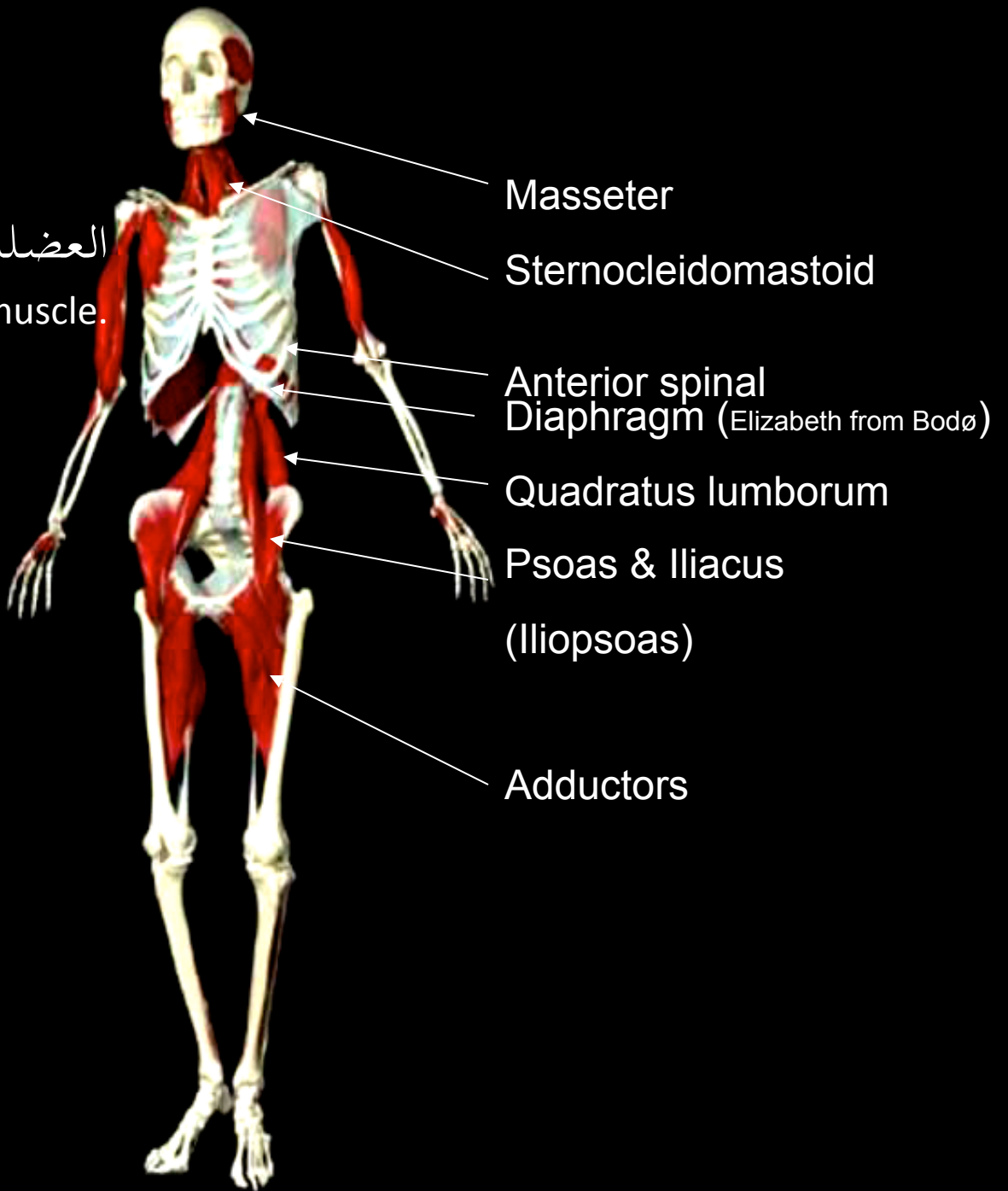


هذه العضلات ثني الجسم.

These muscles flex the body.

العضلة القطنية هي العضلات الأساسية

The psoas muscle is the primary muscle.

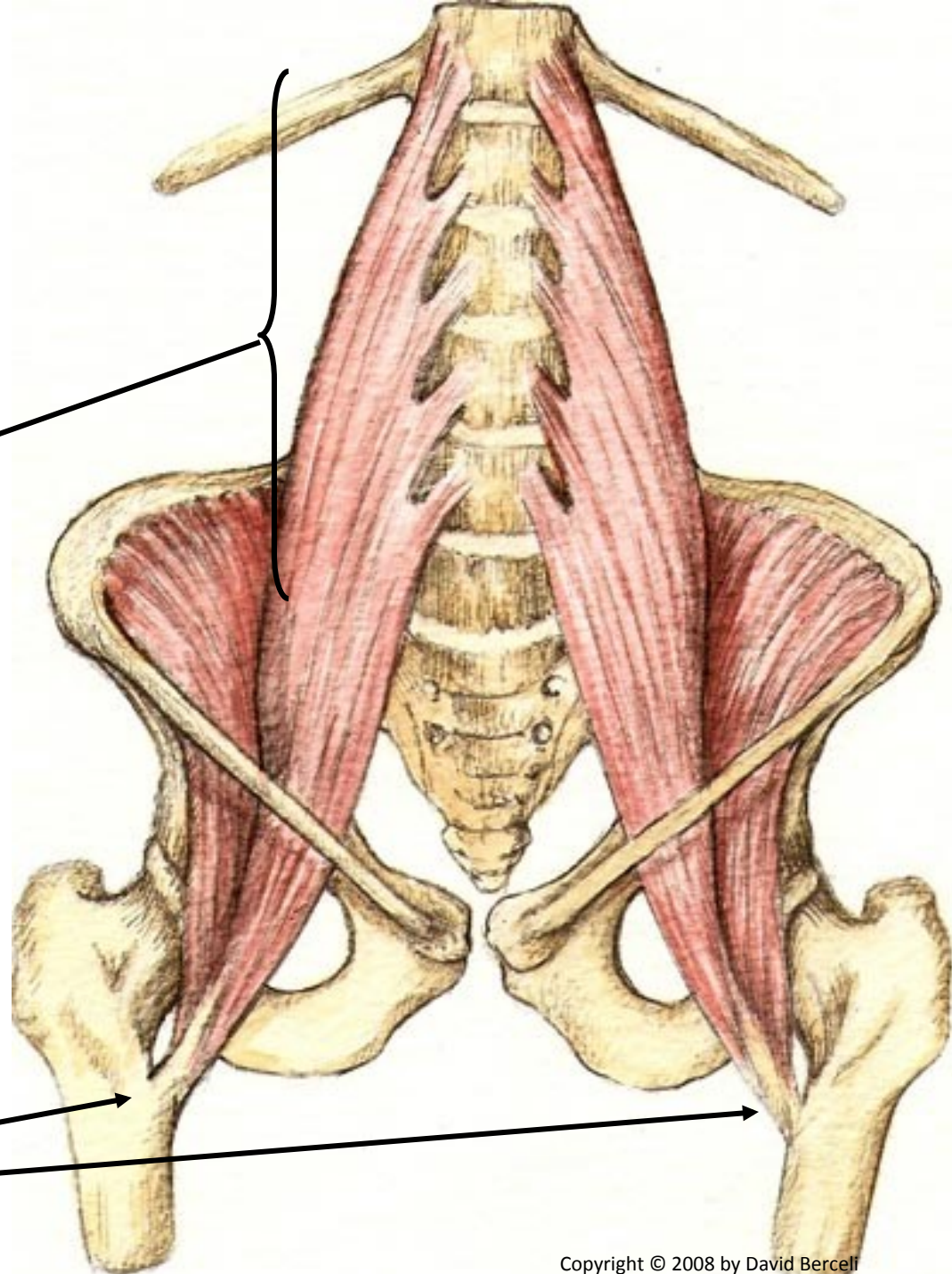


# Psoas Muscles

## Origin

*The psoas (iliopsoas) located in the front of the transverse processes of the lumbar vertebrae, causes flexion of the spine when it contracts.*

## Insertion



تهز هي تجربة الطبيعية للجسم البشري عندما يتعرض لضغوط.

Shaking is a natural experience of the human body when it is stressed.

الخلايا العصبية وارد: تحمل النبضات العصبية من العضلات من الجهاز العصبي المحيطي إلى الجهاز العصبي المركزي.

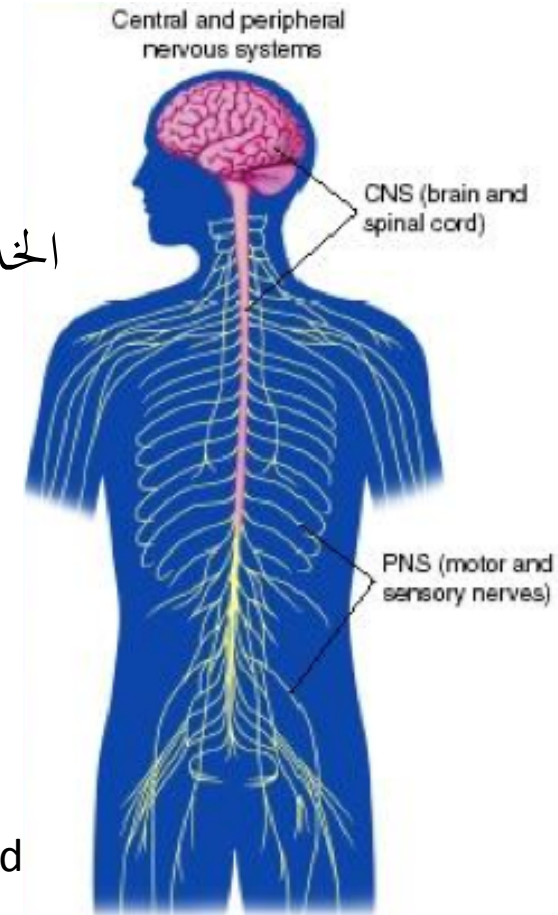
Afferent neurons: carry nerve impulses from muscles of the peripheral nervous system to the central nervous system.

الخلايا العصبية صادر: تحمل النبضات العصبية من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات في الجهاز العصبي المحيطي.

Efferent neurons: carry nerve impulses from the central nervous system to the muscles in the peripheral nervous system.

عملية الهز عضلات بتهدئة العواطف ويرتاح الجسم.

The process of shaking the muscles calms down the emotions and relaxes the body.

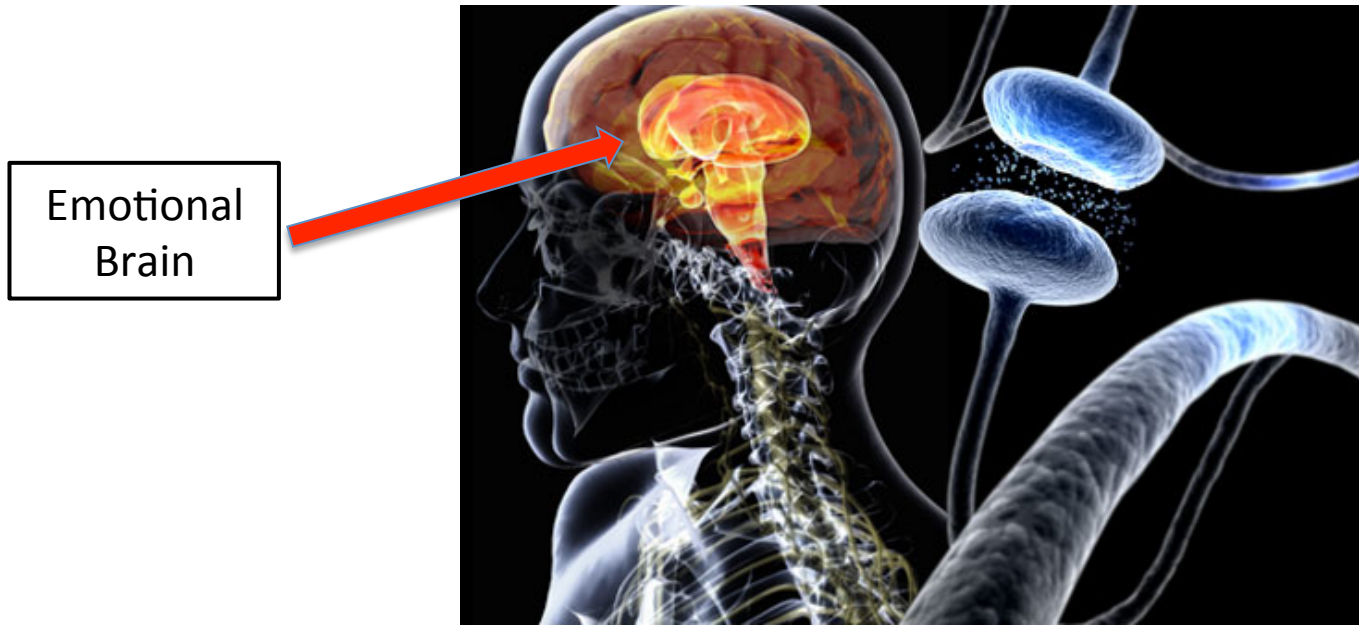




# Tension Releasing Exercises

The unique quality of the exercises is that they cause mild body tremors evoked by the nervous system.

نوعية فريدة من التدريبات هو أنها تتسبب الهزات الجسم معتدل أثار بواسطة الجهاز العصبي .



Tremors are the communication of the nervous system.

الهزات هو الاتصال في الجهاز العصبي .



# لافراج عن التوتر تمارين

Tension **R**eleasing **E**xercises

## TRE

**Reduces the tension in the tight muscles in the body.**

التمرين يقلل من التوتر في العضلات المشدودة في الجسم.

**Reduces the activation of the emotional brain.**

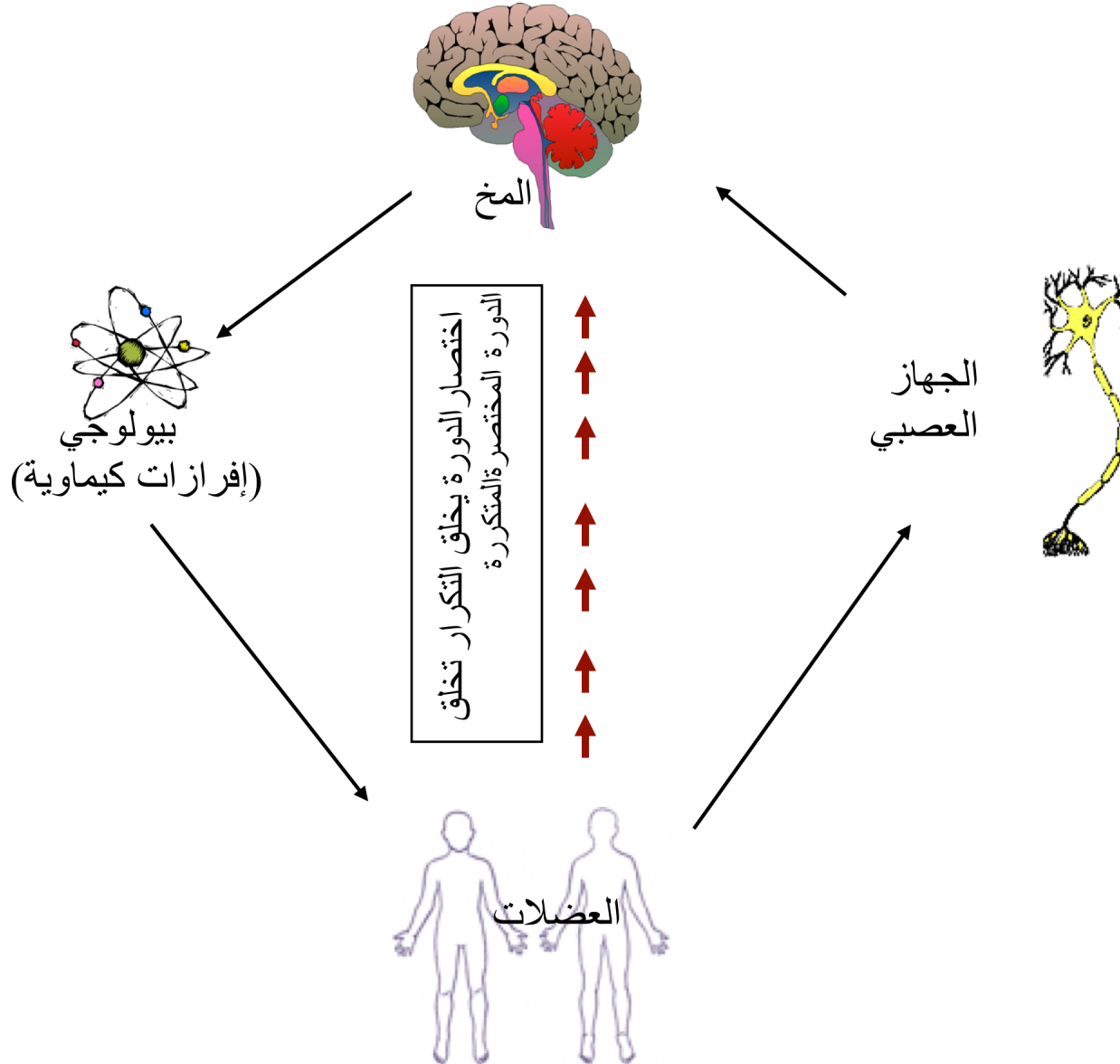
التمرين يقلل من تنشيط المخ العاطفي.

**Increases the activation of the logical brain.**

التمرين زيادة تفعيل المخ المنطقي.

# دورة القلق و الدمج

## CYCLE OF DISTRESS/INTEGRATION



# Neurogenic Tremors

الهزات الجسم هي استجابة منعكس من نظام المخ والجهاز العصبي

Body tremors are a reflex response of the brain and nervous system.

الهزات الجسم تساعد عضلات الاسترخاء وتقليل التوتر العاطفي .

Body tremors help muscles relax and reduce emotional stress.

الهزات الجسم مساعدة في استكمال الافراج عن تجربة الصدمة من الجسم .

Body tremors help complete the release of the trauma experience from the body.

# IDENTIFYING THE ISSUE

## تعريف الصدمة

- 1. Stress** - any experience that disrupts ones normal coping mechanisms.
- 2. Trauma** - an experience that overwhelms ones normal coping mechanisms
- 3. Vicarious Traumatization** - an unconscious infection of ones thinking due to exposure to other people's traumatic experiences
- 4. Compassion Fatigue** - An intense experience in which ones emotions are suppressed or unacknowledged
- 5. Post Traumatic Stress Disorder (P.T.S.D.)** - An anxiety disorder following a distressing event outside the range of normal human experience.

Identified by:

1. Disturbing thoughts
2. Nightmares
3. Symbolic avoidance
4. Detachment
5. Laps of Memory
6. Lack of Concentration

1. **الضغط النفسي** :- خبرة تؤدي الى تغيير في النظام الطبيعي للانسان
2. **الصدمة** :- هي خبرة تسيطر على النظام الطبيعي لحياة الانسان . وقد تؤدي الى الأذى أو الموت ولا يمكن التهرب منها .
3. **الصدمة المكتسبة** :- هي تأثير لا شعوري نتيجة لإستماع قصص صدمات الآخرين
4. **الإرهاق التعاطفي** - هي خبرة قوية تؤدي الى كبت العواطف أو عدم إدراكها .
5. **الإضطراب النفسي ما بعد الصدمة** :- أي قلق واعتلال جسدي أو عقلي ناتج عن أحداث ضغط فوق طاقة الانسان العادية .

يتميز بالآتي :

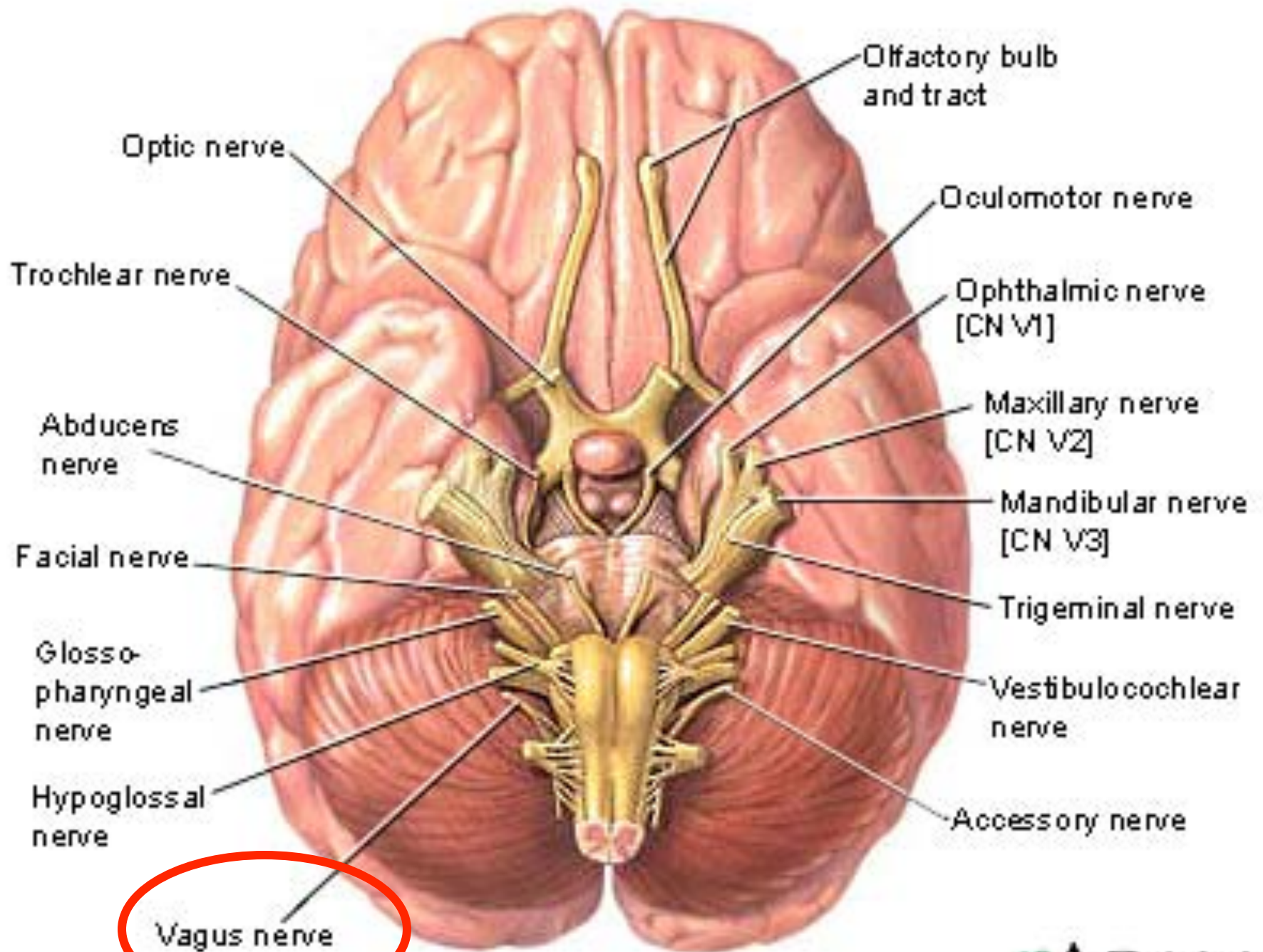
1. توتر الذاكرة
2. الكوابيس
3. ربط الحاضر بالماضي
4. الإنعزال
5. الذبذبة في الذاكرة
6. ضعف في التركيز



# العضلات

Muscles relax in cases of:	Muscles contract in cases of:	تنقبض العضلات في حالة:	تسترخي العضلات في حالة:
Peace	Anger	غضب	سلام
Happiness	Fear	خوف	فرح
Love	Hate	كراهية	محبة
Safety	Danger	(الخطر)	(الامان)

* المخدرة	* المنشطة
هزيمة واستسلام	تجاوب، مقاتلة وهجوم
. تجميد، تخدير مطواع، منعزل، اغماء	هجوم، يقظة، خوف ورعب
نظام الاوبيود المنشط	نظام الادرنالين المنشط
الشعور بالنشاط الوهمي	الاثارة المستحثة، يحدث الإثارة
تغير الاحساس الزمان والمكان والواقع	انخفاض السيرتونين
تغير داخلي	. تغير خارجي، سلوك عدواني
تنخفض نبضات القلب	يرتفع نبضات القلب
تنخفض ضغط الدم	يرتفع ضغط الدم
تنخفض التنفس	يرتفع التنفس
ضعف العضلات (ارتخاء العضلات)	ازدياد قوة العضلة
تجاوب طفولي ونسائي بطء الإدراك والتفكير	تجاوب ناضج ورجولي
انفعال قد يؤدي إلى الانتحار	انفعال قد يؤدي إلى القتل
الشيء الذي يزعج المجتمع	الشيء الذي يهدد المجتمع



# Autonomic Nervous System

الجهاز العصبي اللاإرادي

الجهاز العصبي الودي

Sympathetic Nervous System (SNS)

Mobilization system for  
the fight/flight response

الجهاز العصبي السمبثاوي

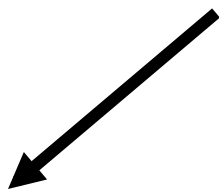
Parasympathetic Nervous System (PNS)

Rest, Digest, and Calm  
Social Engagement

## Polyvagal Theory

الجهاز العصبي الودي

Sympathetic Nervous System (SNS)



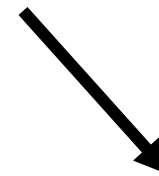
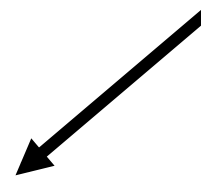
Sympathetic Nervous  
System (SNS)

Mobilization system for  
the fight/flight response

خوف غضب

الجهاز العصبي السمبثاوي

Parasympathetic Nervous System (PNS)



**Ventral Vagal**  
Parasympathetic Rest,  
Digest, and Calm  
**Social Engagement**

علاقة آمنة

**Dorsal Vagal**  
Parasympathetic  
**Immobilization**  
**response**

تجمد تفكك



We respond to challenges or stressors in a hierarchical manner, using our newest tools first.

**1 Social Engagement** Controls facial expression and vocalization (which aids in *social engagement*)  
parasympathetic

**2 Flight** The initial response of most animals is to escape the threat. Animals also orient towards escape.  
sympathetic

**3 Fight** When escape is not an option, animals will attempt to attack and remove the threat. The quality of orientation towards the threat often determines survival.  
sympathetic

**4 Freeze** When flight and fight have failed, the animal will prepare for death by conserving vital energy and numbing the body with endorphins.  
parasympathetic

المشاعر، والعواطف، وزيادة توتر العضلات كما يزيد خطر.

Feelings, emotions and muscle tension increase as the danger increases.

A  
r  
o  
u  
s  
a  
l

(3) Dorsal Vagal PNS Immobility Response

**FREEZE**

**Freeze**

تجمد



Immobility  
Numbness  
Dissociation

تفكك

Ⓧ "I can't"

الجهاز العصبي السمبثاوي

الهروب

Panic

Flight

Fear

Depression

Anxiety  
Concern  
Worry

خوف

غضب

Anger

Fight

القتال

Ⓧ "I can"

الجهاز العصبي الودي

Irritation  
Frustration

إحباط



خط الأساس **Baseline**

(1) Ventral Vagal PNS Social Engagement

الجهاز العصبي السمبثاوي

# First Aid

# الإسعافات الأولية

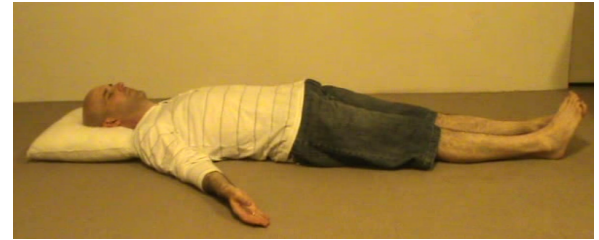
فتح عينيك

Open the eyes



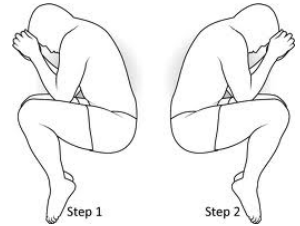
1

وضع رجلينك شقة  
put your legs flat



2

يتدحرج على الجانب الخاص بك  
roll over on your side



3

الجلوس

Sit up



4