

ماذا يقصد الناس عندما يقولون إن جهازهم العصبي مُرهَق أو يحتاج إلى إعادة ضبط؟



???? ???? ???? ?????? ?? "?????" ??
"?????" ?????? ?????? ??? ?????? ?????? ??
?????? ???????. ?????? ?????? ?? ?????? ??

????? ????????? ????????? ?? ????? ?????????? ??????
??
???. ??????????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ??
???????????? ?????????????? ?? ?????????????? ?? ??? ??????????
?? ??????? ?????????????? ??? ??????? ?????????????? ???
??
????????? ?? ?????????????? ?? ?????? ?????????????? ???
????????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????????? ??????
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????
????? ?? ??????????

????? ?? ??????? ?????? ??? "?????" ?? ????????? ??
???????? ????????? "?????" ?? "???????? ??????" ?????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??
????????? ?????????? ?????????? ?????? ??? ?????????? ??????????
????????????????? ?? ?? ?????????? ?????????????????? ??????????????
????????? ?????????????? ??????????????. ?? ?????? ??? ??????
????????? ?????????????? ?????????????????? ??????????????????
????????????? ?? ?????????? ?????????????? ?? ?????????????? ??
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????
????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ???
?????? ?????????? ?????????? ??????????

?? ?????? ??????? ?????????

????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ???????
????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? (?? ?????? ??????
????????????? ?? ??????????)? ??? ??? ??????? ???????
????????????? ?????????? ?????? ??????????? ??????????????????
????????? ??? ??????????? ??????????: ?????????? ??????????
????????? ??????????? ?????????? ???????????.

????????? ?????????? ??????? ?????????????? ??? ??????????? ??
?????????? ??????????? ?????????? ??????????? ??? ??
?????????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????
??
????????????????? ?? ?????????? ??????? ??????????? (?????????)

??? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????? ???????
??
????????? ??????????? ??? ??????????? ?????????? ???????
?????????? ?? ?? ?????? ?? ??????? ?????????? ???
????????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ??????????? ???
?????? ?????????????? ??????????????

??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
(1)? ??? ?? ??????? ??????? ?????????? ??
???????????? ??????? ?????????? ??????? ?? ????????????? ??
?????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?????????: ??? ??????? ??????? ????????????? ??????????
???????????? ???
?????????? ??? ????????????? ?????????? ??????????????
????????? ?????????????.

?????"?????????????????"????????????????
????? ?????????? ??????? ??????????? ??????? ??????
??
????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ???
?????????? ?????? ??????? ????????????? ??????????? ???????
?????????? ??? ?????? ??? ?????????? ???????, ???????
????????? ??????? ?????? ????????????? ?????????? ??????????
????????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ???????????, ?? ?????
??? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????? ??
?????????????? ?? ?????????? ?? ?????? ??? ?????? ?????????? ??
????????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????????????? ????? ??
????????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????.

?? ??? ?? "????????? ??????" ?????? ?????????

????? "?????????????????" ??????????????????
 ??? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?????
 ????????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????
 ????????? ?????? ??? ?????? ?????? ?? ?????????????? ?? ??????????
 ??? ?????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ???
 ???
 ???(2)?
 ?? ?????? ????????????? ?? ????????????? ?????? ??????
 ?????????? ??? ?????? ???????????.

??? ????? "????? ????????" ???????
 ????????? ??????? ??????????. ?? ??? ?????
 ????????? ??? ????????? ??????? ????????????? ?????? ???
 ????? ????????? ?? ????????? ????????????????? ??????? ??????
 ????????? ??? ????????????? ????????????? ??????????
 ????????? ??? ????????????? ????????????? ??????????
 ?????????????

????? ???? ??????? ??????? ????? ?????????

????? ???? ???? ???? ???? ???? ?
 ?????????????????????????????????

?????? ?????? (3).

??? ????? ?? ??????? ??????? - ??? ??????? ??
?????? - ?? ????? ?????????? ??????? ?????????????? ???
??
?????? ?????????? ?? ??????? ?????????????? ???????????
?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??????????
?????????????. ??? ?????? ?????????? ?? ??????????
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
????? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????????
??????????. ??? ?? ?????? ??? ?? ?????????? ?????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?????????? ??????????? ?????????? ?????????? ?????????
????????????? ??????????.

?? ?????? ??? ?????????? ?? ?????????? ??????? ??????????
????????????????? ?????????????????? (4). ?????? ??????????
????????????????? ?????????????? ??????????? ?? ?????? ???
????????????? ??????????????????

???????????????????????????????? (5)? ???
????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
??
????????????????? ?????????? ?? ?????????? ??? ?? ??????????
????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????????????? ????????????? (6).

?? ?? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ??
?????? ??????? ?????????? ?????????? ??????? ?? ??????
?????? ?????????? ??? ?????????????? ??? ?? ?????????
????????????? ??? ?????????? ?? 39 ?????????? ?????????????
??? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????????? ??????
?????????? (6)? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ?????????? ??????????
????????????? ?????????????.

????? ??????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????? ???????
??
?? ??????? ?????????????? ??? ?????????? ??????? ??????? ???????
?? ?????????? ??????????. ?? ?????? ?????????? ??????????
????? ??? "????????? ?????????? ??????????" ?????? ?? ???
"????? ?????????????? ??????????."

???????? ???? ???? ???? ???? ?
???????????? ???? ???? ???? ???? ????
???????????? ???? ???? ???? ???? ????
??????? (7). ???? ???? ???? ???? ????
?? ???? ???? ?? ???? ???? ???? ????
????? ???? ???? ???? ???? ???? ??
????? ?? ????.

??? ???? ???? ?? "???? ?????" ???
????????????????????????????????
?????????????????????????????????.
?? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ??
???????? ???? (8).

??????? "???? ???? ?????" ????
????? ???? ???? ???? ???? ??
???????? ???? ???? ???? ????
???? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ????
???????? ???? ???? ???? ???? ??

???? ????????? ???? ???? ????? ?? ????? ??
??????? ????????

"????? ??? ??????????" ?????? ?????? ??????
?????? ?????????? ?????? ?????? ??????? ??????
?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?? ?????????
?? ??????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????
?????? ??????? ?? ?????????? ??????????????. ???????
?????? ??????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ???????
(9)? ??? ?????? ?????????? ??????????? ??????????
????????(????????????????????????????(????????????))
????????? ?????????? ??????? ??? ??????? ?? ?????????
(????? ?????????? ?????? ?????? ??????????) (10) ???????
?????? ?????????? ??????? ??? ?????????? ?? ?????????
????????? ?????????? ??? ?????? ?? ?????????? ??????????
??? ?? ?????????? ?????? ?? ?????????????? ?? ?????????
????????? - ??? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????
??
(11). ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????
??
??

??????.