

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



???? ???? ???? ??????? ?? "?????" ??
"?????" ??????? ??????? ??? ??????? ??????? ??
?????? ???????, ??????? ??????? ?? ??????? ??

????? ?????????? ?????????? ?? ????? ??????????? ???????
??
???_????????????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ??
???????????? ?????????????? ?? ?????????????? ?? ??? ??????????
?? ??????? ?????????????? ??? ??????? ?????????????? ???
??
????????? ?? ?????????????? ?? ?????? ?????????????? ???
????????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????????? ?????
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????
????? ?? ??????????

????? ?? ?????????? ?????? ??? "?????" ?? ?????????? ??
????????? ?????????? "?????" ?? "????????? ??????" ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??
????????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????
????????????????? ?? ?? ?????????? ?????????????????? ??????????????????
????????? ?????????????? ??????????????????_?? ?????? ?????? ?????
????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????
????????????? ?? ?????????? ?????????????? ?? ?????????????? ??
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????
????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ???
????? ?????????? ?????????? ??????????

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

??????.