

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

??????.