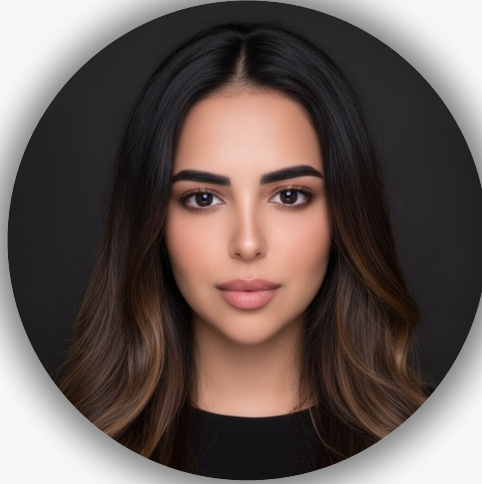




الجوهرة العجائي

أخصائية نفسية إكلينيكية سعودية
سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هي الجوهرة العجاجة

الجوهرة العجاجة هي أخصائية نفسية إكلينيكية سعودية، اشتهرت بنشاطها المكثف في مجال التوعية بالصحة النفسية عبر منصات التواصل الاجتماعي. تدير عيادتها الخاصة عبر الإنترنت من خلال موقعها الإلكتروني، حيث تقدم استشارات نفسية متخصصة باستخدام العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، مع التركيز على عدم وصف الأدوية. تقيم وتعمل من مدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية. تركز العجاجة جهودها لتبسيط مفاهيم الصحة النفسية للجمهور العربي، حيث تنشر محتوى تثقيفياً غنياً عبر قنواتها على يوتيوب، تيك توك، وإنستغرام. تتناول في محتواها مواضيع متنوعة ومعقدة مثل اضطرابات القلق، نوبات الهلع، الوسواس القهري، التفكير الزائد، الشخصية الحساسة، أهمية وضع الحدود الشخصية، وتعزيز حب الذات. من خلال أسلوبها الواضح والمباشر، تسعى إلى إزالة الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية وتشجيع المتابعين على طلب المساعدة المتخصصة. ظهورها الإعلامي ومشاركاتها في منصات حوارية معروفة عزز من مكانتها كصوت موثوق في هذا المجال.

إنجازات الجوهرة العجاجة

ظهرت الجوهرة العجاجة كخبيرة في الصحة النفسية على قناة MBC1 ضمن برنامج "MBC في أسبوع" في حلقة بثت في سبتمبر 2024. خلال المقابلة، قدمت تحليلاً معمقاً حول الأسباب الشائعة لاضطرابات القلق ونوبات الهلع، وشرحت استراتيجيات فعالة للتعامل معها، مما عزز من حضورها الإعلامي كمختصة في هذا المجال. شاركت كضيفة متحدثة في "بودكاست ريلب"، حيث قدمت حلقة متخصصة بعنوان "سجن الأفكار: لما يصير عقلك فخك". تناولت فيها موضوعات الوسواس القهري والتفكير الزائد، وقدمت أدوات عملية للتعامل مع الأفكار السلبية والملحة، مما أظهر خبرتها العميقة في هذه الاضطرابات.