

الشك يملأ كل حياتي



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

السلام عليكم

انا أعانى من مرض الشكوك أشعر أحيانا بأننى أنا مقصود بكل شىء حتى لو أسوى معروفا أحس أن الشخص المقابل ضدى ، أو يخفى عنى ، ويرغب الابتعاد عنى وأنا ما سويت شىء ، أو مجموعة من أصدقائى أحس أن وراهم شىء ضدى وعجزت أتعالج عن هذا التفكير...ماذا أفعل وكيف أتعالج؟.. أحس بخوف وتغيرات بالوجه وتصغر احد عيني ورعشة وتنفس بسرعة وغثيان وعدم التركيز وحرارة زائده.. ماذا أفعل لكى أتخلص من هذا المرض الذى أتعبنى؟...جزاكم الله خيرا..

إعداد:

ايهاب سعيد
أخصائى نفسى

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك ،
وأن يكشف كربك ، وأن يوفقك لما
يحبه ويرضاه.

من الرسالة التى أرسلتها التى
تذكر فيها أنك تعاني من الشك
والشعور بالظن فيمن حولك مع
حدوث تغيرات جسدية نتيجة
هذا الشعور مما أدى بك إلى
الضيق والتعب..

أخى العزيز من الواضح
أنك تتصف بشخصية شكاكة
وحساسة

والشخصية هى سلوك متأصل
فى نفس الفرد مستمد من
موروثه الجينى والتربوى يتميز به
كل فرد عمن سواه.

بمعنى أن هناك استعدادا
جينيا لدى الفرد لانتهاج سلوك
معين فى الحياة يتزاوج مع
أسلوب التربية فى فترة الطفولة
والمرحلة فينتج الفرد بسماته
المختلفة (مثلا حساس، شكاك،
عنيف، نرجسى، متردد...)

ولا يقتصر التأثير غير الجينى
على أسلوب تربية الوالدين وإنما
تتأثر شخصية الفرد بأفكار
المجتمع المحيط به وحديثا بأفكار
العالم الواسع الكبير..

أخى الحبيب الشك من
الناحية اللغوية يعنى الارتياب
حول صدق وأمانة الآخرين.
والشك من الظواهر الشائعة
بين الناس. وإن كان الكثير لا
يفصحون عنها. ويمكن التمييز
بين الشك العادى والشك كسمة

على النحو التالى:

١- "الشك العادى المقبول":
كل شخص يحتاج إلى درجه
بسيطة من الشك لحمايته من
الوقوع فى بعض الأخطاء والتأكد
والتيقن من الأمور قبل الإقدام
عليها خاصة إذا كانت مبنية على
خبرات سابقة أو توقعات اكتسبت
من خبرات الآخرين. فالشك
فى هذه الحالة هو لحظة مؤقتة
نتنقل بعدها للحقيقة أو نتوصل
إليها.

٢- "الشك الملازم لشخصية
الإنسان ويكون سمة من السمات
الشخصية": الشخص الذى
يتصف بهذه السمة يجد صعوبة
كبيرة فى التواصل الاجتماعى
مع الناس حتى أقرب الناس إليه
فى كثير من الحالات.
وتتسم الشخصية الارتياحية
(الشكاكة) بالعلامات التالية:

* الشك بدون دليل مقنع بأن
الآخرين يستغلونه أو يريدون له
الأذى أو يخدعونه.

* شكوك مسيطرة فى ولاء
أو إمكانية الثقة بالأصدقاء
والزملاء.

* التردد كثيرا فى إطلاع
الآخرين على أسرارهم خوفا من
أن تستغل يوما ما ضدهم بشكل أو
بآخر.

* تفسير الأحداث بأنه يقصد
منها شيئا أو أن وراءها نوايا

خبيثة.

* الحقد المستديم وعدم القدرة
على الصفح والغفران.

* يرى فى أى شىء يحدث من
حوله تعديا عليه أو إساءة له.

* شكوك متكررة فى الشريك
(زوجا أو زوجة) بدون دليل
واضح.

وهذا التوجه فى التفكير
والانفعالات والسلوك يشمل
جميع نواحي الحياة وكل الناس
بدون استثناء وإن كان نصيب
البعض أكبر (مثل الزوجة
والأبناء والأقارب والزملاء).

ولعلك من خلال هذه التوضيح
الموجز جدا تتعرف على ما إذا
كان شكلو موضوعيا أم أنه سمة
تحتاج الى التعديل.

ويختلف العلاج من فرد لآخر
لكن يمكن التوصية بما يلى
للتخفيف وليس للعلاج الحاسم
للحساسية:

- التدريب على الثقة بالنفس
- مصاحبة الناس والانخراط
معهم وتحمل الخطأ منهم أو
إليهم.

- إذا أخطأت فاعتذر وإذا
أخطأ أحدهم فى شخصك
واجهه واطلب منه تفسيرا أو
اعتذارا عن خطئه.

- القراءة فى هذا الموضوع.

- تعلم فن وأداب وأصول
الحوار والمناقشة.

ومع كل ذلك....تعد "الشخصية

الحساسة" من الشخصيات
الجميلة، التى تملك العديد من
المميزات مقارنة بغيرها، فتجد
تلك الشخصية تتعايش مع
الآخرين فى معاناتهم وتشاركهم
أفراحهم وأحزانهم؛ فهم
أصحاب قلوب طيبة مسامحة إذا
عرفنا كيف نتعامل معهم، ولكن
يجب على صاحب الشخصية
الحساسة عدم المبالغة فى
انفعالاته وشعوره تجاه الآخرين
لكى يتمتع بالجانب الجيد من
شخصيته ويتجنب غضب من
حوله وغضبه هو شخصا من
حساسية شخصيته وسرعة
غضبه بدون سبب مقنع.....

وفلك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه..



حياتي ملخبطة وأشعر باللامبالاة

السلام عليكم

أصبحت بالاكثئاب سنة ٢٠٠٣ أو ٢٠٠٤ أول ما شعرت به هو شئ غريب فى دماغى ... شعرت بأن دماغى فارغ من الداخل ... وبعدين شعرت برنين فى أذنى بصوت عالى ... وبعدين سكت هذا الصوت ... وبعدين بقيت أشعر بألم شديد فى رأسى ... ومن شدة الألم فى رأسى كنت أقول لنفسى إنه شئ خطير فى رأسى ... وبعدين عملت تخطيط رسم مخ بالكمبيوتر على رأسى ... قال لى الأطباء الذين عملوا لى التخطيط مبروك والحمد لله رأسك سليم مية فى المية الحمد لله على هذا ... وكنت أشعر بضيق

غريبة ... وفى دماغى شعور غريب لم أعد أفهم ما الذى أصابنى ... ولم أعد أستطيع النوم مثل قبل وكنت أهرب من هذا الحال الذى فيه أنا ... وقيت على هذا الحال من شهر إلى شهر ٨ ... وبعدها أخبرنى خالى وهو دكتور فى كندا عن دكتور نفسانى ... وذهبت إليه وشرحت له كل هذا الذى كتبته إلى حضرتك ... وقال لى الدكتور ما هو السبب الذى جعل لك هذا الشعور وكل هذا ... قلت له سببه هو ضغوط عائلية ... فقال لى الدكتور إنتى عندك اكتئاب بسيط ... ووصف لى دواء مضادا للاكتئاب ... أرجوكم ساعدنى بالنصيحة ..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله.. نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بالحزن والضيق وفقدان الشعور بالسعادة وعدم النوم، ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من مرض الاكتئاب ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب فى الآتى:

قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يائس .. يبدأ المرض بفقد الحماس .. فقدان الاهتمام بالفتور واللامبالاة .. عدم القدرة على مسيطرة المجتمع ومعايشة الحياة .. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن ينغمس المريض فى التفكير والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس .. يحبس نفسه فى دوامته فيصبح بعيدا عن الواقع الاجتماعى ويعيش فى وهم خطير اسمه شيخ الموت وتضييق الدنيا فى نظره وتستحيل الحياة . كذلك قد

ينتاب المكتئب إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة وقد يصاحب ذلك اضطرابات فى معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمى والدورى والغدد والأعصاب، وأيضا قد يضطرب النوم. والعلاج يكون دائما باستعمال العقاقير المضادة للاكتئاب والمشكلة الرئيسية فى استعمال أى دواء لعلاج الكآبة أنها تتطلب وقتا من ٤ إلى ٦ أسابيع لتبدأ مفعولها وفى أحيان كثيرة لا يظهر أى تحسن من جراء استعمال دواء معين فيضطر الطبيب إلى تجربة نوع آخر من الدواء. ولكن فى كل الأحوال الدواء وحده لن يكون له مفعول إذا لم تتم محاولة لحل المشاكل والتوترات الخارجية أو بعض الصفات فى شخصية الإنسان. فعلاج الكآبة هو مجهود جماعى يشارك فيه الطبيب والباحث الاجتماعى والمريض نفسه الذى من المفروض أن يكون دوره قياديا. وهناك عدة أنواع من العلاج النفسى ويمكن زيادة فعالية أى علاج للاكتئاب فى العديد من الحالات بالانتباه إلى نمط

الحياة والروتين اليومى. ومن المهم القيام بالكثير من التمارين اليومية ويفضل أن تكون فى الهواء الطلق (الرياضة تطلق الأندروفين من الجسم وهى مادة كيميائية مضادة للاكتئاب) ويجب أن يكون الطعام صحيا . كما أنه من المهم أيضا ملء كل يوم بنشاطات ممتعة ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها. كما أن التواصل مع الأصدقاء والتحدث معهم يمكن أن يساعد أيضا فى مواجهة الاكتئاب. نصائح أخرى مهمة فى علاج الاكتئاب

- التقرب من الله عز وجل عن طريق:
أ- المحافظة على الصلوات الخمس والنوافل.
ب- الإكثار من قراءة القرآن.
ج- الإكثار من قراءة الأدعية وأذكر لكم هذه الأدعية:
(اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل واليأس والجبن وضعف الدين وغلبة الرجال) (اللهم أصلح لى دينى الذى هو عصمة أمرى، ودينى الذى فيها معاشى، وأخرتى التى إليها معادى،

واجعل الحياة زيادة لى فى كل خير، والموت راحة لى من كل شر).
د- القيام بالأعمال الصالحة.
- أخرجى من قلبك الحسد والغل والبغضاء والعداوة.
- اشغلى نفسك بعمل مفيد وقراءة الكتب.
- انسى الماضى وأحزانه والمستقبل وأوهامه واهتمى بالحاضر فقط.
- انظرى إلى من هو دونك واحمدى الله على كل شئ.
- ازرى فى عقلك فكرة أن الحياة الدنيا قصيرة فلا تعكره بالهم والحزن.
- إذ كان لديك شئ أو عمل عالق فانهيه بأسرع وقت واحسمى الأمر حتى يصبح اهتمامك للأمر المستقبلية الأخرى أكثر تركيزا.
- اجلسى مع نفسك قليلا وابحثى عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن وحاولى حلها لوحده. وإذا لم تستطعى استشيرى صديقك الأكبر منك أو إخوانك ذوى الخبرة الأكبر فى الحياة.
وقفك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

السلام عليكم

مشكلتي .. هي كثرة التفكير السلبي

أنا عمرى ٢٦ سنة موظفة منذ أكثر من سنة ، طبعى مسالم ولا أحب المشاكل أو العداوات ، إنسانة قلقة جدا ومتوترة منذ أن كنت طفلة. الآن أكبر مشكلة تواجهنى هي كثرة التفكير فى كل الأحداث والأشخاص التى تحدث لى فى الدوام حتى عند عودتى للمنزل وحتى فى إجازاتى لا أنفك عن التفكير فى كل ما يضايقنى وحتى حين يحصل موقف يضايقنى فى عملى أشعر بالتهديد أو الخوف وأشعر بالقلق طوال الوقت ويتأثر نومي ولا أعرف كيف أتصرف بحيث لا أستطيع النوم بالرغم من أنى تبقى على زواجى أقل من ٣ شهور، وبالرغم من وعيى أن لدى جوانب أخرى فى حياتى وأن على الاهتمام بنفسى وتجهيزات الزواج إلا أن الأفكار تسيطر على وتشغلنى عن التحضير للزواج وحتى وأنا مع خطيبي أفكر أحيانا لقطات فى دماغى من أشخاص أو موقف أو تحليل لأى شى حصل لى فى عملى وعندما أحاول التنفّس بعمق وأحاول أن أسترخى أجد نفسى مشدودة جدا ولا أستجيب للاسترخاء العضلى ولا أستطيع إيقاف عقلى عن التفكير. دلوئى ماذا أفعل حتى أتخلص من هذا الشعور..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من كثرة التفكير فى كل الأحداث والأشخاص التى تمر عليك طوال اليوم حتى عند العودة للمنزل وحتى فى الإجازة والشعور بالتهديد أو الخوف والقلق طوال الوقت ومن كل تلك الأعراض نستطيع أن نشخص حالتك بأنك تعانين من التوتر النفسى والقلق. الأخت الفاضلة نحن نعانى جميعاً من التوتر. إنه إحساس بالضغط، ينجم غالبا عن وجود الكثير من الأعمال التى يتوجب إنجازها فى مقدار قليل جدا من الوقت. وفى الحياة المتوترة، يستحيل تقريبا تفضى التوتر. وينجم التوتر عن أحداث إيجابية: وظيفة جديدة، إجازة، أو زواج، وأحداث سلبية: خسارة وظيفة، طلاق، أو حالة وفاة فى العائلة. والتوتر ليس حدثا بعد ذاته، وإنما هوردة فعلك النفسية أو الجسدية تجاه الحدث.

والقلق إحساس يرافق التوتر غالبا. إنه يتجه مبدئيا نحو المستقبل، نحو شىء قد يحصل قريبا. واللافت أن بعض القلق قد يحفزك أو يساعدك على الاستجابة

للخطر. لكن، إذا كنت تعانين من قلق مستمر يعرقل نشاطاتك اليومية، ويجعل الاستمتاع بالحياة صعبا فقد يكون القلق حينها مشكلة.

وعندما تعانين من التوتر والقلق، خصوصا إذا كانا وحيمين، يستجيب جسمك بصورة جسدية للتهديد. فيخفق قلبك على نحو أسرع، ويصبح تنفسك سريعا، ويرتفع ضغط دمك، ومستوى السكر فى دمك، ويزداد أيضا تدفق الدم إلى دماغك والعضلات الكبيرة. وبعد انتهاء الخطر، يسترخى جسمك ببطء، وتعود الوظائف إلى طبيعتها. ويمكنك السيطرة عادة على التأثيرات السلبية للتوتر حين يكون عرضيا. لكن، عندما يحصل التوتر بانتظام، تميل التأثيرات إلى الازدياد والتضاعف. و يترافق التوتر المزمن غالبا مع أوضاع لا يمكن حلها بسهولة، مثل المشاكل فى العلاقات الأسرية ، والوحدة، والمشاكل المالية، أو أيام العمل الطويلة.

وقد يسبب التوتر والقلق مجموعة متنوعة من العلامات والأعراض الجسدية والعاطفية والسلوكية. وأولى العلامات التى تشير إلى أن جسمك يشعر بالتوتر قد تشمل الصداع، واضطراب المعدة،

والإسهال، والإمساك، والأرق. وقد تعاود الظهور عادة عصبية مثل قضم الأظفار. وقد تصبح عصبيا مع الأشخاص القريبين منك. وفى بعض الأحيان، تكون هذه الاستجابة تدريبية بحيث لا يعرف أصدقاؤك وعائلتك أن هناك مشكلة إلى أن تتبدل صحتك أو تتغير علاقاتك. وفى بعض الأحيان، قد تفضى علامات التوتر وأعراضه إلى مرض، تفاقم مشكلة صحية موجودة ربما، أو استهلال مشكلة جديدة، إذا كنت معرضا أصلا لتلك المشكلة.

إن تعلم استراتيجيات السيطرة على التوتر قد يساعد على إعادة ضبط استجابة جسمك للأوقات. وللمساعدة على السيطرة على التوتر والقلق، اتبع هذه الاقتراحات:

* الصلاة وقراءة القران الكريم والإكثار من الأذكار والأدعية والاستغفار، والطبيعة، والتأمل تساعد على تعزيز القوة الداخلية.

* تعلم الاسترخاء حيث إن علاجات الاسترخاء قد تساعد على التأقلم مع العلامات والأعراض الجسدية. هدفك هو خفض سرعة خفقان القلب، وضغط الدم، مع تخفيف توتر العضلات. وينطوى علاج الاسترخاء على

العديد من التقنيات، التى تتراوح بين التنفس المضبوط، والتنفس العميق، والتأمل، والإرخاء التدريجى للعضلات. تتطوى معظم العلاجات على تكرار كلمة أو عبارة أو نشاط عضلى، مما يتيح لك إفراغ عقلك من الأفكار الخارجية وعوامل التوتر. وتعتبر تقنيات الاسترخاء جزءا مهما فى السيطرة على التوتر. والاسترخاء لا يقتصر فقط على إيجاد وقت هادئ، أو الاستمتاع بهواية. إنه عملية تساعدك على التخلص من العبء الذى يفرضه الضغط على عقلك وجسمك. تتطوى تقنيات الاسترخاء عادة على إعادة تركيز انتباهك على شىء هادئ، وزيادة إدراكك لجسمك.

ويشير عدد من الدراسات إلى أن التدليك قد يساعد على السيطرة على علامات التوتر والقلق وأعراضهما عبر إرخاء عضلاتك وإراحة عقلك. أما إذا لم تساعدك كل تلك الخطوات فننصحك بعرض مشكلتك على الطبيب النفسى فقد يحتاج الأمر استخدام بعض الأدوية النفسية التى تساعد على التخلص من القلق النفسى.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..



السلام عليكم

عندى مشكله عمرى .. ياريت ألاقى عندكم حلها
مشكلتى عاطفيه .. وده مش جديد .. لأن أغلب المشاكل النفسية سببها القلب الله يسامح
الى يفكر بقلبه .
مشكلتى أنى اتصدمت فى واحده كانت حب عمرى ..فضلت أحبها لمدة ٢٥ سنة .. من غير ما
أعرف لها مكان .. ولقيتها من سنتين على الفيس .. وحبينا بعض تانى ..
محدث يقول لى مراهقة أو شهوة أو خلافة .. لأنى عندى ٣٦ سنة .. ومتزوج كمان .. بس قلبى
انفجر بمجرد ما لقيتها تانى
بحب زوجتى وأولادى ... لأنها أم أولادى وعشرة ١٠ سنين جواز بس بحبها هى كمان ... لأنها
حب عمرى بقاله ٢٥ سنة ... من وإحنا أطفال فى إعدادى
أنا عمرى ما خونت زوجتى .. قولتها عال موضوع ده .. وف نفس الوقت ما خدعتش حبيبتي
لأنى عزفتها أنى بحب زوجتى وعمرى ما اتخلى عنها
أنا صريح وواضح مع الاثنتين ... لكن المشكله بقى ف اللى جاى .. فوجئت بأن حبيبتي
بتلعب بيا .. فوجئت أنها اتغيرت .. مش هى اللى حبيبها بأخلاقها .. فوجئت بأنها تتعامل
مع ٣-٤ آخرين كلهم بتوهمهم بأنها بتحبهم .. وعرفت ده بالصدفة .. أنا تعبت جدا نفسيا ..
والتعب النفسى أثر سلبا على قلبى وبقيت مريض بالقلب حاليا بسبب الموضوع ده ... دكتور
القلب بدون ميعرف حاجة .. بيقول لى مرضك عايز علاج نفسى مش علاج عضوى ... أنا
بقى عندى عدم انتظام فى ضربات القلب وعدم استقرار فى عدد النبضات حسبى الله
ونعم الوكيل ..
هل عندكم علاج ليا ؟؟؟

قلبي وجعني من حببتي وزوجتي

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله..

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من وجود عدم انتظام فى ضربات القلب بسبب وجود مشكلة عاطفية أثرت بالسلب على حياتك النفسية وتساءل العلاج. الأخ السائل مشاعر الحب مختلفة عن المشاعر العادية فمن تحبه بسهولة صعب أن تتخلى عنه وتساو بسهولة. ولكن من الممكن أن تتغلب على ذكريات الحب القديم بالجهاد والمجاهدة وربما يعود الحب القديم والألمه وذكرياته فى لحظة، لذا يحتاج الشخص إلى همة وإرادة ومحاولات جادة واجتهاد وعدم الاستسلام لما يقال وعرف عن الحب من أنه لا يمكن التخلص منه

ولكن من واقعك يتضح ان تلك المحبوبة السابقة تعاني من عدم الاستقرار العاطفى ولا تستطيع الاستمرار فى علاقة إنسانية طبيعية تنتهى بالزواج والاستقرار العاطفى وكل ما نلته من هذه العلاقة هو عبارة عن معاناة وحيرة وألم وعدم استقرار نفسى أدى بك إلى الكثير من التوتر والقلق النفسى الذى ظهر على هيئة اضطرابات نفس- جسدية ،ومن الممكن أيضا أن تؤدى إلى تدمير أسرتك التى تحبها وتمتد بها.

واليك بعض النصائح التى من الممكن أن تساعد فى التخلص من الحب والعذاب الذى تعانيه:

- الرجوع إلى الله فهو من أقوى وأهم الأسباب والدعاء المخلص، فالدعاء هو وسيلة من لا وسيلة له وملجأ من لا ملجأ له. وأهم شيء هو العزيمة والصبر والتحدى، فحياتك يجب أن تكون ملكا لك لا لشخص، بل لا بد أن تكون حياتك لله عز وجل لا لمخلوق بل لخالق الأرض والسموات.

- حاول أن تغير نمط حياتك .. اشغل نفسك بأعمال إضافية تشغل معظم أوقاتك ، قم بزيارة الأصدقاء المقربين إليك وحاول أن ترحم معهم واخرج مع أسرتك بنزهات مسلية.

- الابتعاد مؤقتا عن المسلسلات والأفلام العاطفية حيث إن ٩٩ بالمائة من المسلسلات والأغاني كلها تتضمن قصص الحب والغرام وخاصة الأغاني العاطفية.

- عدم الدعاء على المحبوب حتى لو كنت مظلوما ومجروحا فلا تدعو عليه لأن الحقد والغل والنقمة على المحبوب تتعب القلب .

- عدم لوم النفس أو لوم واقعك بل بالعكس تقبل نفسك وقل هى تجربة ومررت تعلمت منها الكثير.

- لا تمنى أنه لو كانت العلاقة مع المحبوب مستمرة لكنت من أسعد الناس بل قل الحمد لله على كل حال، انتهت القصة مع المحبوب ولا داعى لإكمال فصول خيالية فلا فائدة من ذلك سوى الهروب من الواقع قليلا ثم تعود فتصدم بواقعك .. إذن لماذا تمنى الأمانى الكاذبة؟

- تجنب الألفاظ السلبية مثل (مستحيل

أحب غيرها) ، (كانت أكثر وحدة تفهمنى) ، دائرة مفرغة نصنعها بأيدينا لنعذب أنفسنا ندخل أنفسنا عذابات الحب والألمه.. هل هذه العبارات ستغير واقعك؟ هل ستفكك فى شيء؟ بل ستضرك وتجلب لك التعاسة والفتور من رحمة الله وفضله ، وكأن الله لم يخلق إلا شخصا واحد يستحق هذا الحب كله ، بل والله ربما أن الله نجاك من استمرار العلاقة فربما لن توفقا فى الزواج وتعيشا أسوأ حياة وتنتهى حياتكما بالطلاق! بعد أن فقدت أسرتك الأصلية التى تحبها.

- أعتب عليك وعلى كل هؤلاء الذين صدموا بمن أحبوا كان تكون الفتاة تتلاعب بالمحب أو أن الفتى ترك المحبة وأحب غيرها ، هؤلاء هم أجدر ألا يحزنوا كثيرا لأن الحلم الذى عاشوا لأجله اتضح أنه لم يكن حلما جميلا ، لا بل كان كذبا فى كذب.

وأخيرا رغم أن الطب العضوى وكذلك الطب النفسى عاجز بصراحة عن علاج القلق العاطفى أو قلق الحب إلا أن أحدث طرق علاجه تكون من خلال إيقاف المشاعر العقلية التى ترتبط مع المشاعر العاطفية وبالطبع الطريقة ليس سهلة إلا أنها ممكنة ، لذلك ينصح علماء النفس لعلاج حالات القلق العاطفى أو الانكسار النفسى بعدم التواجد فى مكان منعزل ومحاوله شغل الفكر بأى شيء جميل يساعد الدماغ على توفير نشاطه العقلى وإشغاله بما هو أهم.

أخاف من أن يعاودنى الاكتئاب



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

السلام عليكم

عانيت من اكتئاب بعد الولادة بعد ولادة طفلى الأول تضمن الأمر أرقاً شديداً وصار عندى هوس بالنوم وأفكر بالنوم وصرت ما أقدر أكل إلا وأتقيأ الأكل بشكل غير متعمد وصرت أبكى وأبكي وأحس أنى شارفت على الجنون والشعور بالخزى والعار وعانيت من أمر غريب هو أنى أكون نايمة ومو نايمة وأشوف أحلام وكوابيس وعانيت من مخاوف من أنى ممكن أضرب طفلى وكنت أبكى كثيرا وبعدين فقدت القدرة على البكاء وصرت بحالة خوف وقلق وتفكير.. المهم أهلى رفضوا العلاج النفسى ولجأوا للعلاج الروحانى على اعتبار ما أصابنى هو حسد أو مس جان والحمد لله تحسنت حالتى ومزاجى تحسن ورجع نومي طبيعى وولدى قدرت أهتم به وأراعيه وأشكر الله على النعمة بس وقت الدورة أحس الأعراض ترجع بس خفيفة كثيرا لكن معى مشكلة ما أعرف كيف أوصفها وهى أنى مثلا إذا رايت شجرة من بعيد ما أشوفها شجرة وإنما مثلا رجل أو جمل حتى تقترب وتطلع شجرة وأقول ليش تخيلتها جمل أنا الآن حامل وخائفة كثير كثير يعاودنى الاكتئاب وقلقة جدا أرجوكم ساعدونى .

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من حدوث نوبة اكتئاب بعد ولادة ابنك الأول وتحسنت الحالة بعد فترة والآن تشعرين بالقلق من انتكاس الحالة خصوصا بعد حدوث حمل جديد.

أختى الفاضلة اكتئاب ما بعد الولادة يبدأ أحيانا في اليوم الثالث بعد الولادة، ويمكن أن تستمر من ١٠ إلى ١٤ يوما. وتمتاز هذه الفترة بالبكاء دون سبب، الشعور بالضيق، والشعور بالحزن والإحباط. وتصاب كآبة ما بعد الولادة النساء عشوائياً، ولا ترتبط بشخصية الأم. فكل أنواع النساء يمكن أن يصبين بهذه الحالة الشائعة، ولا تعرف الكثيرات بأن العلاج نفسى.

والسبب المحتمل لاكتئاب ما بعد الولادة هو الهبوط السريع فى مستويات البروجسترون التى تحدث فى جسم كل امرأة بعد الولادة. وينخفض مستوى البروجسترون من ٤٠ مرة كحدده الأعلى أثناء الدورة الشهرية المنتظمة إلى مستوى منخفض لا يكاد يظهر فى فحص الدم. وهذا التغير المثير يمكن أن يسبب تأثيرا كبيرا على عواطف الأم الجديدة.

وتعانى حوالى ٥٠ إلى ٨٠ بالمائة من كل الأمهات الجدد (سواء اللواتى أنجبن طفلهن الأول أو العاشر) من الكآبة المصاحبة للولادة. وبالرغم من أنه من المزعج ألا تكونى الصورة المثالية عن الأم السعيدة، إلا أن كآبة ما بعد الولادة تختفى لوحدها. وتمر أكثر النساء عبر التجربة بشكل جيد جداً مع



دعم العائلة والأصدقاء.

وإذا كنت تعانين من هذه الكآبة، فمن المهم أن تشعرى بدعم المحيطين بك. ويجب أن تتلقى الرعاية أنت وطفلك الرضيع. والتأكيد على أن هذا الوقت الصعب سيمر وبأنك محبوبة ومحط رعاية واهتمام الآخرين سيزيد من مشاعر الطمأنينة والراحة.

ومن العوامل التى تساهم فى جعل الكآبة أسوأ بكثير، مشكلة قلة النوم التى تعانى منها تقريبا كل الأمهات الجدد. لذا فمن الضرورى جداً أن تحصلى على قسط وافر من الراحة، والنوم الكافى. إذا كنت تشعرين بالتعب فقد لا تتذكرين تناول الطعام، وبذلك تتعرضين لفترات من تراجع مستويات السكر فى الدم. الأمر الذى يسبب معاناة، ومستقل قدرتك على امتصاص الهرمونات التى تنتجها.

وتواجه ١٠ إلى ١٥ ٪ من الأمهات الجدد أعراضا مختلفة من الكآبة التى تتطور لتصبح كآبة شديدة:-

- صعوبة اتخاذ القرارات.
- الشعور بالنقص.
- الخوف من الوحدة.
- تخيلات عن الكوارث والحوادث.
- الشعور بعدم الرغبة فى الطفل.

٥ الرغبة بهجر العائلة.

- نوبات من الرعب.
- الخوف والقلق.
- الإحساس بعدم السيطرة.
- عدم الاهتمام بالنشاطات التى كانت ممتعة فى السابق.
- مشاكل النوم.
- الكوابيس.

وبعض هذه الأعراض، بأشكالها المعتدلة، تعتبر تكيفا طبيعيا للأمومة. على أية حال إذا كانت هذه الأعراض ثابتة، ومتطرفة فأنت بحاجة للعلاج.

ويبدأ المستوى الأعمق لكآبة ما بعد الولادة عادة ضمن الأسابيع الستة الأولى إلى الثمانية التى تلى الولادة لكنها قد تظهر فى أى وقت من السنة الأولى. إذا ظهرت الأعراض التالية بعد شهرين من الولادة، فقد تتسلل إليك مشاعر الكآبة، وقد لا تعرفين المشكلة حتى تمرى بالأعراض الحادة. فى الحقيقة، قد يلاحظ الآخرون حولك المشكلة قبلك.

وأهم شئ يجب أن نتذكره إذا علمت بأنك مصابة بكآبة ما بعد الولادة، هو أنه ليس خطأك. وبأنك لم تقومى بعمل أى خطأ، وبأنك لست مصابة بالجنون، وبأن المساعدة متوفرة.

وهناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك:

إعداد:

د. عماد محمد البشير
طبيب نفسى

- احصلى على الراحة، اهتمى بنفسك، وبالطفل. اطلبى مساعدة الآخرين للاهتمام بك، وبالمنزل، وإعداد الطعام، والغسيل، والاهتمام بالأطفال الآخرين فى المنزل أو الحيوانات الأليفة.

- قومى بإرضاع الطفل من الثدي، فهذه طريقة رائعة لرفع مستويات البرولاكتين (هرمون مهدئ) فى الجسم. وبينما يؤخر الإرضاع الطبيعى من إنتاج هرمونات البروجسترون والأستروجين، مع عودة الدورة الشهرية. يزيل البرولاكتين مشاعر الكآبة، ويسهل عملية الارتباط العاطفى مع الطفل. إذا كنت تواجهين مشاكل فى إرضاع الطفل، تتوفر حلول عملية فى الصيدليات، يمكنك استشارة الطبيب لمعرفتها.

- تجنبى التقيد بجدول الزامى للعناية بالطفل، اتركى الأمور تجري كما هى، وتجنبى الإرهاق والتعب. تناولى وجبات غذائية متوازنة خلال النهار، وابتعدى عن التدخين، والكافيين. تناولى كميات صغيرة من الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)، مثل الخبز، والمكرونة، والذرة المقرمشة، والبطاطا. وابدئى بتناول هذه الكميات الصغيرة بعد نصف ساعة من المشى أو بعد ساعتين من الاستيقاظ.

- لا تمزلى نفسك، ومشاعرك عن الآخرين، وخصوصا الطبيب، إذا كنت تشعرين بأنك غير طبيعية، قومى بالتحدث مع الطبيب عن هذه المشاعر. انضمي إلى مجموعات من الأمهات الجدد فى المنطقة، أو الأقارب، وتبادلا الخبرات والأحاديث عن المشاعر المتضاربة عن تجربة الولادة.

- استفيدي لأقصى الحدود من الوقت الذى تقضينه لوحدة، فى الاسترخاء، والاستجمام، والراحة. تأملى وارتاحى كلما خلد الطفل إلى النوم.

وأخيرا لقد تقدم الطب كثيرا، خصوصا فى مجال علاج كآبة ما بعد الولادة. وبالعلاج المناسب النفسى والدوائى يمكن للأمهات الجدد أن يشعرن أفضل.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

مضطربة وجدانيا وأهلى لا يضرموننى

السلام عليكم

النفسية يأخذ وقتاً فيجب عليك المتابعة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصيراً حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذى يعلم أين ومتى التوقف واعلمى أن مثل هذه الحالات عندما تأخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصورة جيدة وأرجو منك التحلى بالصبر وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية

وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانييل وديباكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية فى نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة ، وأحياناً للمساعدة فى تخفيف أعراض الاكتئاب وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسى فى العلاج الوقائى لنوبات الهوس والاكتئاب

وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج منها ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائى مختلف على الجسم . وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية فى المساعدة على شفاء المريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع معين من هذه الأنواع فإن الطبيب يستطيع وصف نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة للمزاج بجرعات علاجية معينة . ويجب قياس نسبة العقار فى الدم بصورة منتظمة للوصول إلى الجرعة العلاجية المناسبة ولتلافى حدوث أى آثار سلبية ضارة .

كما أن العلاج النفسى قد يحقق مؤازرة عاطفية قيمة للشخص المصاب وعائلته ويساعد فى إعطاء التعليمات والإرشادات فى كيفية التغلب على المشاكل والحساسيات التى تحدث لكل من المريض وأسرته بسبب المرض .

لذلك أنصحك بضرورة استكمال علاجك مع الطبيب والالتزام التام لتعليماته .. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه ..

أنا مصابة بمرض الاضطراب الوجدانى. هل له علاج وإلى متى؟ أنا لا أجد احتراماً من الذين من حولى بسبب مرضى وخصوصاً أخى وأختى ويغضبون على وخصاموننى متى ما انتكست. ما الحل معهم .. وكيف أتعامل مع من حولى؟ علماً بأن صديقاتى ولله الحمد يقدرن ذلك رغم علمهن بمرضى فأنا لست سيئة.

أنا الآن مغتربة وسأتى لزيارتهم ...أتمنى أن أحصل منهم على استقبال يريح قلبى بعد أن قضيت ه أسابيع فى المستشفى دون سؤالهم عنى أو زيارتى ومحرجين منى وأختى خاصمتنى وتدعو على بالموت وهذا شعور يتعبنى ..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..

نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك مصابة بمرض الاضطراب الوجدانى. وتساءلين هل له علاج وإلى متى يكون العلاج وتساءلين عن كيفية معاملة الأهل..

الأخت الكريمة من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانين من حالة الاضطراب الوجدانى ثنائى القطب ومرضى الاضطراب ثنائى القطب يختلفون عن أولئك المصابين بأشكال أخرى من الاضطرابات الاكتئابية فى أن مزاجهم يتأرجح بين الاكتئاب إلى الهوس، وغالباً مع فترات من المزاج الطبيعى بين هذين القطبين المتضادين.

ويبدأ الاضطراب عادة بنوبة اكتئاب فى سن المراهقة أو أوائل سن الرشد وأول أطوار الهوس قد لا تظهر إلا بعدها بعدة سنوات. ويتباين طول مدة الدورة، من ذروة الهوس إلى الاكتئاب العميق، من شخص إلى آخر.

و تلعب الوراثة دوراً هاماً فى الاضطراب ثنائى القطب. فالأقارب المقربون لأشخاص يعانون من الاضطراب ثنائى القطب هم الأكثر عرضة للإصابة به أو بشكل ما من أشكال الاكتئاب عن غيرهم من الناس. ودراسات أخرى تشير إلى عوامل بيئية، مثل اضطراب العلاقات الأسرية، باعتبارها عاملاً يزيد من تفاقم الحالة.

والاضطراب ثنائى القطب مرض انتكاسى يسير على هيئة دورات. ففي أحد أجزاء

الدورة نجده يتسم بأعراض الاكتئاب . وفى أجزاء أخرى، طور الهوس، نجدهم مبهجين، يميلون للخروج والتتزه، ومتحدثين وممتلئين بالطاقة. وما لم يخرج الهوس عن نطاق السيطرة، فإن المريض قد يكون على الإنتاجية وتصبح صحبته ممتعة . أما مع تفاقم حدة الهوس فإنهم يصبحون غير منتجين ويتحدثون بصوت عالٍ، وبسرعة ودون توقف ويقفزون من فكرة إلى أخرى. وهم يحتاجون إلى قدر قليل من النوم وقد يتصلون هاتقياً بأصدقائهم فى أى وقت. وقد تظهر لديهم أعراض ثقة زائدة بالنفس أو أوهام مبالغ فيها يتخيلون فيها امتلاك السلطة والثروة.

وإذا كنت تعانين من أعراض الاضطراب ثنائى القطب، فإن الأمر فى حاجة لعناية طبية مستمرة. فالشخص خلال فترة الهوس غالباً ما لا يكون مدركاً لغرابية تصرفاته وأنه فى حاجة لرعاية طبية. والتقييم التام على يد طبيب نفسى أمر حاسم للتوصل إلى التشخيص الدقيق، وهو أولى خطوات التوصل لخطة مناسبة للعلاج. وفى بعض الأحيان يبلغ المصابون بطور الهوس حداً يجعل من الصعوبة بمكان السيطرة عليهم مما يستدعى إدخالهم المستشفى .

الأخت العزيزة إن دهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب ضعف الشخصية ... بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طبي يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله .

ويجب أن تعلمى أن علاج الأمراض

كيف أتعامل مع ابنى ضعيف الشخصية

إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائى اجتماعى

السلام عليكم

ابنى فى التاسعة من عمره مهذب هادئ ذكى فى المدرسة نظيف ولكنه ضعيف الشخصية لا أعرف كيف أتعامل معه مجرد أن أكلمه يستغرق فى البكاء من دون أن يتعرض له أحد.. هو يحب عائلته كثيرا التى تتألف منى أنا أمه وأبيه وأخيه البالغ من العمر ست سنوات ونصف.. أرجو منكم المساعدة بإعطائى بعض المعلومات والإرشادات لأعرف كيفية التعامل معه. لا أريده أن يتراجع فى علاماته فى المدرسة ولا أريد أن أضغط عليه فى نفس الوقت أريده أن يعطى ما يستطيع إعطاءه فقط ...وشكرا لكم جميعا وأرجو الرد..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..
من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من أن ابنك مهذب وهادئ وذكى فى المدرسة ونظيف ولكنه ضعيف الشخصية وسريع البكاء من دون أن يتعرض له أحد وتسألين كيف التعامل معه..

الأم الفاضلة من وصفك لابنك يتضح أنه يتميز بشخصية حساسة وقلقة واعلمى سيدتى أننا لا نعطي للمشاعر اهتماماً كبيراً ولا نراعى مشاعر بعضنا بشكل كافٍ، ولا يهمنى الكلمة التى نقولها إن كانت تؤثر فى هذا أو تغضب ذاك ، فكثيراً ما نقوم بعمل أشياء لا نحس بها ولكنها تسبب آثاراً كبيرة على الناس ، والطفل - على وجه الخصوص - كائن رقيق برىء ناعم ولطيف ، تكون له مشاعر مرهفة جداً وتحتاج للتعامل بدقة وحساسية لأن هذا الطفل كيان برىء يحتاج أن تكون فى غاية الحرص والحذر فى التعامل معه ، فإذا انتهكت هذه البراءة بتعامل فظ غليظ خشن لا يقدر أن لهذا الطفل مشاعر وأحاسيس فإنك تؤذينه غاية الإيذاء دون أن ندري ودون أن يستطيع هو التعبير لفظيا عما حدث له ، فالطفل لم يتعود بعد التعبير عن مشاعره بلغتنا المعتادة ، لذلك حين يتأزم وجدانيا ربما يظهر عليه ذلك فى صورة اضطراب فى الشهية أو



ممارسة حقه فى اللعب كأقرانه فى مثل عمره مع تدهور فى شخصيته وانحدار فى مستواه الدراسى ،والأم عادة أول من يلاحظ علامات المرض على ابنها ، فهو يبقى وحده فترات طويلة لا يتحرك كثيرا ، ونادرا ما يبتسم ولا يلعب أو يلهو مع أصدقائه وهذه الأعراض تظهر فى مرحلة الحضانه أو المدرسة ، وتكتشفها المعلمة ومتى تحول الاكتئاب إلى حالة مستمرة فذلك يؤدي إلى شخصية سلبية منطوية منعزلة عن الآخرين ،ليس لديها دافع للحياة ، تعيش بنظرة قاتمة خالية من أى سعادة .

وعليك أن تقرئى كثيرا فى كيفية تنشئة الأطفال تنشئة سليمة مبنية على قواعد الصحة النفسية ويمكن الاستعانة بالطبيب النفسى حيث إن هناك بعض الأطفال يصاب بمرض الاكتئاب فى الطفولة المبكرة.

وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد وجب استشارة الطبيب النفسى لتشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب .ولا بد أن يصاحب ذلك جو اجتماعى مرح يعيش فيه الطفل بين عائلته وأصدقائه ، فهذا الجو يخفف من حدة التوتر ،وهذا الوسط الاجتماعى الطبيعى يخلق الإنسان السوى ، إلى العكس تماما من جو العزلة الذى يجذب الطفل إلى عالم الوحدة والقلق وعدم التألف.وفكك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

يكون الطفل مؤدبا ونظيفا ومطيعا وممتازا فى التحصيل الدراسى ولكن الأهم أن يكون شخصا مستقرا نفسيا ومطمئنا.

كذلك فإن الطفل كائن حساس يتأثر بكل ما يدور حوله ويتأثر بدرجة كبيرة فى حالة إصابة الأب أو الأم بالإحباط أو الاكتئاب أو بوجود مشاكل أسرية ،فمتى كانت الظروف المحيطة مشحونة بالإحباطات والمشاحنات نشأ الطفل على الإحساس بالكبت وتقييد الحركة مما يحرمه من

اضطراب فى النوم أو اضطراب فى السلوك من الحساسية المفرطة وسرعة البكاء وقد ينعكس هذا على تحصيله الدراسى.والحقيقة أننا لا ندرك هذه المشاعر بدرجة كبيرة وأن مشاعر هذا الطفل مختلفة عن مشاعرنا ولا تظهر بالشكل الذى اعتدناه لأنها لم تأخذ الشكل المميز لكنها موجودة ، ونحن فى حاجة لقراءتها بلغتها البسيطة دون تعقيد.. لذلك عليك أن تقلعى عن أسلوبك فى معاملة أبنائك بحيث لا يكون الهم الأكبر للأسرة هو أن

زوجي يريد الزواج على .. ماذا أفعل؟!



السلام عليكم

زوجي واعظ ديني طلبت
إحدى الأخوات منه المساعدة
والزواج منها للستر عليها لأنها
تعرضت لحالة اغتصاب. البنت
عمرها ٢٥ سنة وزوجى عمره
٤٢ سنة وطلب منى الموافقة على
الزواج ومباركته.

أنا غير متقبلة الموضوع
ونفسيتى تعبانة منذ أن فاتحنى
بزوجاه من أخرى.

كانت وجهه نظري زوجي
بالموضوع كئالى:

- كسب الأجر والثواب من
عند الله وأنه سوف يكون مؤهلاً
لرعايتها وتجاوز محنتها لعلمه
بالقضية.

- أنه سيكون عادلاً وسيكثر
من أمة محمد (صلى الله عليه
وسلم).

وجهة نظري أنا:

- نفسيتى غير متقبلة للوضع
الجديد ورفضته.

- خوف من مواجهه المجتمع.

- بناتى بالقرب من عمرها
فخوفى من اشتعال نار الغيرة ومن
كلام الناس عليهن.

- نفسيتى حتما ستتغير تجاه
زوجى.

*سؤالى ألا يوجد حل؟؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف
كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها
أنك تعانين من رغبة زوجك فى السماح له
بالزواج من سيدة تعرضت للاغتصاب لرعايتها
وشعورك بعدم تقبل هذا الوضع والسؤال عن
حل لهذا الموقف.

الأخت السائلة من الواضح أن زوجك يرغب
فى الزواج من زوجة أخرى والموضوع ليس فقط
الستر ورعاية هذه السيدة، ولكن الموضوع فى
الرغبة فى الزواج من حيث المبدأ.. وأعتقد أنك
إذا رفضت هذه السيدة حالياً فإنه سوف يطلب
منك الموافقة على الزواج من أخرى فى المستقبل
القريب.. إذن فى تحليلي أن الموضوع هو السماح
له بالزواج من أخرى أم لا.

ومهما كانت الأسباب والمبررات التى يبيدها
الرجل فى الزواج من أخرى، وقد لا تكون هناك
أسباب واضحة لماذا يريد الزواج.. ولكن أياً كان
السبب، فليس فى الشرع ما ينص على وجوب
وجود سبب قوى لإباحة تعدد الزواج للرجل،
فهو مباح على الإطلاق مادام قادراً وعادلاً فى
النفقة والمبيت.

وهنا ينبغى التنبيه إلى حقيقة تغيب كثيراً عن
أذهان الناس حين يتعامل الجنس معاً، وهى
اختلاف طبيعة الرجل عن طبيعة المرأة، فيظل
كل جنس يعامل الجنس الآخر كما لو كان مثله
فى تفكيره وردود أفعاله وتفضيلاته، والحقيقة
أن كل جنس يختلف فى كثير من الأمور عن
الجنس الآخر، ويجب أن يعى الطرفان هذا
الأمر لتجنب المشاكل، سواء كانت العلاقة

علاقة زواج أو أخوة أو عمل..

إذن لماذا يريد الرجل الزواج من زوجة ثانية
؟؟ يتزوج لحاجة فى نفس الرجل من حب النساء
وفرض السيطرة والهيمنة وحمل المسؤولية
والقيادة.. أشياء لا تكاد تستوعبها النساء جيداً،
لأن الطبائع تختلف..

الأخت الفاضلة تذكرى أن الشيطان للإنسان
بالمِرصاد، وأن أحب ما يكون للشيطان افتراق
الزوجين، فيحاول أن يوقع بينك وبين زوجك
بالوسوسة لكليهما فيصل الأمر إلى الحزن
والجفاء، وقد يتداعى الأمر إلى الطلاق لا قدر
الله.

كذلك فإن خوفك من نظرة المجتمع لهذا
الزواج وغيره بناتك وكلام المجتمع عليهن كلها
أمور لا توضع فى الحسبان ما دام الزوج تزوج
زواجا شرعياً ولم يخف هذا الأمر على المجتمع.
كذلك ننصحك بالألا تجعلى زوجك محور
حياتك التى عليه تدور.. نعم، هو جنتك ونارك
فى وجوب طاعته بالمعروف، ولكن من قال إنه
يجب أن يكون مصدر سعادتك وتعاستك؟ هناك
أمور أخرى غيره يجب أن تشغل بالك، وأولها
وأحقها: نفسك.. لا تجعلى زواجه بالثانية يطفئ
عليك سعادتك وثقتك بنفسك.. ابحثى عما
يسعد خاطرك.. قد تجعلك هذه المحنة تكتشفين
مواهب وقدرات ما عهدتها فى نفسك من قبل
فالمحن تولد المنح.. ابحثى عن المنحة فى زواج
زوجك: ستجدين وقتاً لممارسة هواياتك التى
كادت أن تندثر، ستجدين وقتاً لمزيد من البر
للوالدين، لمزيد من التقف والاطلاع، لأعمال
تطوعية تزيدك سعادة بمذاق الإنجاز الرائع.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل
مكروه..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

مريض نفسي يريد الزواج مني

إعداد:

ندا عادل جمال
أخصائية نفسية

السلام عليكم

أنا دخلت بالصدفة على موقع حضرتك واحة النفس المطمئنة وهو موقع جميل ..وأنا كنت أريد أن أسأل حضرتك سؤالاً وأتمنى حضرتك تجاوبني عليه في الشغل في مضطرب أو مريض نفسي يبجبني وعائز يتجوزني وأنا فوجئت بالأمر ده ، هو لم يقل لي صراحة بس الأشخاص اللى طلب منهم ده وصلنى منهم الكلام، مش عارفة هو عرف إنى عرفت ولا لا .هو أخ كبير لى وهو إنسان محترم قبل أن يمرض ويتحول لشخص آخر. هو كان رافض فكرة الزواج قبل كده والكل اتفاجأ إن هو عايز يتجوز ومنى أنا (هو شخص أكبر منى مش أقل من ٢٥ سنة وعلميا ووظيفيا هو أقل منى). أنا أحاول أن أكون طبيعية امامه وبظهر كأن مفيش حاجة حصلت وأتعامل عادى وبطبيعتى ،وكمان هو مش عارف طبعاً إنه مريض وكمان سلسلة اهتمامه بيا دى مش مريحانى، بس أنا مش عارفة أتعامل إزاي وإزاي أساعده يخف وينسى الأمر ده ويرجع لطبيعته. أرجو من حضرتك مساعدتى فى حل هذه المشكلة ،ولك منى كل الاحترام والتقدير.

الاخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله

نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من وجود شخص يظهر عليه أعراض المرض النفسى ويرغب فى الزواج منك وتساألين عن طرق التعامل مع تلك المواقف لحل تلك المشكلة.

الأخت السائلة المرض النفسى ابتلاء من الممكن أن يصيب أى فرد منا وهو مثل الأمراض العضوية الأخرى وإليك هذه القاعدة العامة للتعامل مع المرضى النفسيين فى العمل حيث إن الزملاء فى العمل يستطيعون مساعدة المريض النفسى باتباع هذه القاعدة البسيطة : عامله كما تعامل الشخص الذى يعانى من أى مرض عضوى... اجعله يحس كأنه فرد عادى فى العمل... أشعره بالود والصحة والثقة. أنه سوف يحتاج للصداقة مثل أى فرد آخر.

لا تدلل المريض بمحاولة أن تحميه من المسؤوليات والأعمال الشاقة وأعطه الفرصة لى يشارك فيها ، لا تكن شكاً كما فيه وتتوقع منه أن يعمل أشياء غريبة. إذا كنت متوقفاً منه ذلك فإن أى عمل عادى منه سوف يبدو لك غريباً وإذا عمل شيئاً خارجاً بعض الشيء عن الطبيعى فتذكر أن أى فرد منا من الممكن أن يعمل ذلك .

الأفضل أن تعامله كأنك لم تسمعى أو تعرفى أنه كان مريضاً نفسياً من قبل. لا تضعى القيود على كلماتك بأن تخشى أن تقولى أى كلمة مثل كلمة (جنون أو مريض) أمامه ، فقط تكلمى كما تتكلمين مع أى فرد آخر .

الأخت السائلة من مراجعة تلك القواعد ننصحك بإرسال رسالة شفوية عن طريق أحد الزملاء الثقة والأكبر سناً مفادها أنك لا ترغبين بالارتباط بهذا الشخص حالياً أو فى المستقبل بصورة واضحة وبدون تسويق أو إبداء أعذار واهية حتى تقطعى باب التفكير فى المستقبل



وبعد ذلك عامله كأن شيئاً لم يحدث ولا تبدين أى مشاعر مجاملة أكثر من المطلوب وإذا أمكن النقل من القسم الذى تعملون فيه معا فيكون أفضل. وكلمة أخيرة عن زواج المريض النفسى فإذا كان المريض فى حالة استقرار كامل وفى حالة نفسية جيدة فإنه يكون قادراً على العطاء والإنتاج وله جميع الحقوق التى ينالها الأفراد العاديون من حق العمل والزواج والاستقلال لكن بشرط أن تكون حالته مستقرة مدة طويلة وأن يكون مستمراً فى العلاج الوقائى إذا تطلب الأمر ذلك ولذلك فإن شروط الزواج تكون كالاتى :

أولاً : استقرار الحالة النفسية ويمكن معرفة ذلك بعد استشارة الطبيب المعالج.

ثانياً : توفر الوظيفة بحيث يكون إنساناً قادراً على تكوين أسرة وتحمل أعباء وتكاليف المعيشة فيما بعد .

ثالثاً : المصارحة بالمرض مع الزوجة وأهلها بحيث يكون لديهم علم بمشكلة المريض وحساسيته حتى يستطيعوا مساعدته فى المستقبل ويأخذوا بيده إلى الأمام.

وفتك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

نفسى أرجع الثقة فى نفسى وأكون صداقات

السلام عليكم

أنا عندى ١٧ سنة .أنا يا دكتور معنديش أصدقاء ومش عارف أكُون صداقات بحس دايمًا أن كل اللى يتعامل معاهم مسترخمنى ومش طايقينى ومش عابزين يتعاملوا معايا وأنا مش بعرف أتعامل حتى لو تعاملت مش بعرف بعد كده أقول إيه ..مش عارف أفتح مواضيع ..أنا ثقتى فى نفسى مهزوزة جدا. أنا مكنتش كده وأنا صغير بالعكس أنا كان عندى صحاب كثير وكنت القائد بتاعهم كمان .لكن دلوقتى العكس تماما نفسى أحس بكيانى وبشخصيتى و بأن رأيى يحترم وسط الناس . فى سن إعدادى كده

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله..

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من فقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على تكوين صداقات والاندماج مع الناس..

الابن العزيز المشكلة التى لديك حصرتها أنت بعبارة واضحة ألا وهى (صعوبة التواصل مع المجتمع)، إذن فالذى لديك شيء آخر فهو ليس راجعاً إلى ضعف القدرات ولكنه راجعٌ إلى ضعف ثقتك فى نفسك.

نعم إنك تنظر إلى نفسك نظرة سلبية، وتنتظر إلى قدراتك على أنها ضعيفة، وهذا جعلك تشعر بضعف التواصل مع الناس، وتشعر وأنت جالس بين هؤلاء الأصحاب كأنك تقبل الظل عليهم ، فتشعر كأنك لست بالمرغوب أثناء المجلس ومشاركة الأصحاب بما يتشاركون فيه عادة من الكلام المعتاد الذى ربما يعثره شيء من المزاح والمرح وغير ذلك، فهذا لو تأملت فيه ففى الغالب وجوده فى نفسك، وأيضاً فالغالب أن يكون ناتجاً من ثمرات ومواقف قديمة قد حصلت لك فى أيام صغرك وأيام طفولتك، فلا يبعد أن تكون قد عشت فى وضع يشعرك بأنك ضعيف الثقة فى نفسك، بحيث يقل التشجيع، فلم تكن ترى التشجيع المناسب، أو يكثر التوبيخ فى بعض المواطن التى تخطئ فيها، سواء كان ذلك فى المحيط الأسرى أو كان فى المحيط الدراسى.

وربما سمعت بعض الألفاظ من جهة بعض الناس الذين لهم تقدير فى عينيك كالمعلم مثلاً أو أحد المربين من أسرتك، فانغرس فى نفسك أنك ضعيف القدرة، وربما تعرضت كذلك لشيء من الأذى من زملائك فى الدراسة أيام طفولتك أو شبابك، فحصل لك شعور بأنك ضعيف القدرات، وبعبارة أخرى: حصل لك شعور بالنقص تجاه هذا

اتصاحبت على واحد وكان هو صديقى وخليتى صديقى الوحيد وهو جرتى للعزلة بتاعته لدرجة أن الناس أخذت عنى فكرة إنى انطوائى ومش يحب الناس ولا يحب أتعامل معاهم والرأى ده انتشر من غير حتى ما يتعاملوا معايا. مش عارف ازاي أجذب الناس وأشدهم لى ولكلامى وازاي يكون عندى حس فكاهى.. أنا بحس إن الناس بتسترخم أوى عندى. وكمان مش لاقى موهبتى ومش عارف أدور عليها ازاي ..أنا مش عارف أثبت لنفسي إنى مميز.مش عارف أدخل ازاي فى مجموعته كنت أعرفهم من فترة طويلة وهم عارفنى لكنهم مش معتبرينى فرد منهم

إيه؟!



، فى ولاد غيرى وخدين الجو منى مش عارف ازاي يبشدها الناس قوى ليهم كده ويخلوا الناس تحبهم قوى وتعلق بيهم و تستاهم و تتكلم معاهم و تطلب رأيهم .ده لما حد يدينا مهمات بيديهم هما أكثر مهمات مميزه عشان هما أد المسؤولية مع إنهم مجربونيش قبل كده إن أنا أد المسؤولية جدا.....ساعدنى يا دكتور أرجوك أنا عندى استعداد اتغير بس نفسى بييجى بنتيجة نفسى أحس إن ليا قيمة وسط الناس ومحسوب ونفسي ثقتى فى نفسي تزيد ونفسي أثبت لنفسي أنى مميز قبل ما أثبت لغيرى.... أعمل

مع الجيران أو مع الأصدقاء، فعليك أن تبذل جهدك فى أن يكون لك هذا العطاء الذى ينمى فيك القدرات ويزيدك مرناً ودربة عليه.

مضافاً إلى ذلك أن تثبته إلى كلامك ومصافحتك، فها أنت تضع يدك فى يد صاحبك وأخيك فى الله فتسلم عليه وتنتظر إلى وجهه وإلى عينيه وتكلم معه وتسأله عن الحال وترد بالعبارة الكاملة الوافية، فتسأل: كيف حالك؟ فتجيب: أنا بخير، كيف حالك أنت؟ وكيف حال والديك؟ فتكون العبارة وافية كاملة، ولا تقتصر على العبارات التى تؤدي أقل ما يمكن فى هذا الأمر.

٧- الانتباه إلى تفكيرك أثناء جلوسك مع أصحابك، فلا ينبغي أن ينقدح فى نفسك أن جميعهم الآن يراقبونك وأنت محل نظرهم وأنهم يقيدون كل تصرفاتك وكل حركة منك، وربما سمعوا دقات قلبك التى تدق، فهذا أمر قد يقع فى النفس فيزيد الإنسان ارتباكاً وحذراً من الكلام ويشعر بالضيق ويشعر بعدم الرغبة فى المشاركة.

٨- ممارسة الأنشطة المفيدة التى تعين على إخراج الطاقات النفسية كرياضة المشى، فاجعل لنفسك نظاماً فى هذا يومياً بحيث تمارس هذه الرياضة النافعة التى تعين على تعديل المزاج كثيراً.

٩- الحرص على طاعة الرحمن، فقو علاقتك بربك؛ لأنك على قدر قربك من ربك على قدر رسوخ نفسك، وعلى قدر تحصيل الثبات فيها، قال تعالى: «وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ وَأَشَدَّ ثَبَاتًا * وَإِذَا لَبِيتُهُمْ مِنْ لَدُنْهُمُ أَخْبَرُوا غَظِيماً * وَلَهُمْ يَنْتَهِامُ صِرَاطاً مُسْتَقِيماً».

وقفك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

سوف تنطق بها، نعم ينبغي أن يفكر العاقل فيما ينطق، ولكن لابد من الكلام مع الأصحاب بشيء من عدم الكلفة وعدم التحفظ الشديد، فالمؤمن إن ألف مألوف، فهذا يقتضى منك قدراً من الانفتاح مع أصحابك والكلام معهم، وكذلك مع أسرته، فأنت تحتاج إلى أن تترك لنفسك شيئاً من العفوية فى الكلام، فها أنت تسمع قصة ذكرها بعض أصحابك فتعبر فتقول: سبحان الله لقد كان أمراً مؤثراً، وهذه القصة مفيدة يستفاد منها، إننا ينبغي أن نحذر من كذا وكذا، فها أنت تعلق تعليقاً لطيفاً، وهذا يحتاج إلى مران فتجد نفسك أنك - بإذن الله عز وجل - قد وصلت إلى قدر حسن منه.

٤- التعبير عن مشاعرك لا سيما لأسرتك القريبة كالوالدين - إن وجدا - والإخوة والأخوات، فأنت تعبر عن محبتك بأسلوب لطيف حسن، فها أنت تقدم هدية لأحد والديك مثلاً وعليها كلمات لطيفة رفيقة وتقبل رأسه ويده وتجلس معه وتحديثه عن يومك وتحديثه عما جرى لك.

٦- المشاركة الاجتماعية وعدم التجنب، وعدم التحفظ منها، سواء كانت هذه المشاركات أسرية خاصة أو

المعنى، وأما فى الحقيقة فهذا الأمر غير موجود، إن قدراتك ظاهرة - بحمد الله عز وجل - وإن لديك أسلوباً للتعبير بين ولله الحمد، فما عليك إذن إلا أن تنتهج خطوات يسيرة لتجد أثرها مثلاً أمام عينيك، ثم تحمد الله جل وعلا على ما من عليك به من الفضل، فأول خطوة هى:

١- أن تسأل الله جل وعلا التوفيق والسداد فى القول والعمل، فمن الذى يسدّدك ومن الذى يهديك؟ إنه الله جل وعلا الذى يقوم له رسولك الأمين - صلوات الله وسلامه عليه - فى جوف الليل فيكبر ويدعو بدعاء الاستفتاح فى قيام الليل: (اللهم اهدنى لأحسن الأخلاق وأحسن الأعمال لا يهدى لأحسنها إلا أنت وفتى سبيل الأخلاق وسبيل الأعمال لا يقى سبيلها إلا أنت).. أخرجه الترمذى فى سننه.

٢- أن تعدّل من هذه النظرة السلبية إلى نفسك، وانظر إلى قدراتك على أنها بحمد الله معتدلة حسنة وقوية، وأن الله من عليك من فضله، فينبغى حينئذ أن تستثمر ما آتاك الله من هذه القدرات.

٣- أن تترك لنفسك أسلوب الكلام بدون تحفظ، فعندما تجلس بين أصحابك، فلا تجعل ألف حساب لكلمة

أحلام اليقظة تدفعني في الانتحار للتفكير

السلام عليكم ..

أنا أعانى من مشكلة أحلام اليقظة وأتمنى أن أتخلص منها .. أصبحت منعزلة عن العالم إما جالسة على النت أو أجلس وحدى فى غرفتى أتذكر صديقاتى فى المدرسة وأتذكر الحديث الذى كان يدور بيننا ويكثر ذلك فى الإجازة حيث إنى لا أراهن فى الإجازة وأيضاً أشعر أحياناً أن أمى وأبى يكرهانى ويتمنيان أن أموت وفكرت فى الانتحار أكثر من مرة ولكنى تراجعته .. أتمنى لو أترك هذه الأمراض النفسية وأعيش حياة طبيعية مثل باقى صديقاتى مع أن حالتى المادية قد تكون أعلى منهن بقليل إلا أنى عندى أمراض نفسية كثيرة ..

الابنة العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله ..

نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الاستغراق فى أحلام اليقظة مما يؤدي بك الى الشعور بالإحباط وتمنى الموت.. الفراغ.. إنه الفراغ يا سيدتى الذى أصبح المسيطر الوحيد على حياتك والذى جعلك تغرقين فى أحلام اليقظة.. فوقت الفراغ هو وقت قاتل يطحن الإنسان ويذيبه مختلف ألوان العذاب النفسى من قلق وخوف واكتئاب وأفكار مضطربة فتجعل الفرد يفكر فى كل صغيرة وكبيرة ويعظم من توافه الأمور ويشغل باله بها ويعطيها حيزاً كبيراً من حياته لذلك فقد ركزت كل تفكيرك

على العيوب الموجودة فى حياتك .

سيدتى يجب أن تتقّى فى نفسك ولن تكتسبى هذه الصفة إلا عندما ترضى عن نفسك فالثقة بالنفس ما هى إلا مزيج من الشعور بالرضا والقدرة على تحقيق الأفضل دائماً واعلمى سيدتى أن لديك نعم أخرى كثيرة ومواطن قوة فى شخصيتك فابحثى عنها واعلمى على إبرازها ولا تتوقفى كثيراً عند مناطق ضعفك فالمؤمن الفطن هو من يعمل على إبراز مواطن القوة لديه ليزيد من ضالة مواطن الضعف ويجعلها تتلاشى لذلك أنصحك بإعادة النظر فى حياتك ومحاولة إعادة بناء شخصيتك بصورة أفضل وأقوى - تحدثى عن رأيك بصراحة ودون خوف - لا تبغى بنفسك ولا تقللى من شأنك حتى لا يقلل منك الآخرون

سيدتى .. اصرفى كل تفكيرك إلى كيفية توظيف طاقاتك وإيجابياتك الشخصية ، وإمكاناتك فى إحداث التغيير. لا أحد يخلو من الهموم ، ولكن البعض يستسلم للكبوات والعثرات ، عليك كسر الروتين الذى تشعرين به وتغيير نظام حياتك وتكوين صداقات جديدة. كما ننصح فى حالتك بمحاولة التقرب أكثر إلى الأسرة والجلوس معهم باستمرار وعدم الانفراد بنفسك وإعطاء مساحات أكبر للتفاهم مع الأهل. أما إذا لم تساعد تلك النصائح فهنا ننصح باستشارة طبيب نفسى وقد تحتاج الحالة لاستخدام بعض العقاقير النفسية للتغلب على القلق النفسى وأعراض الاكتئاب الذى تعانين منه. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

مستشفى جمال ماضى أبو العزائم

- مركز التأهيل النفسى وعلاج الإعاقة العقلية
- مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلى
- أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية
- قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم النسئ، تحت إشراف فريق طبي متخصص ويوجد به وحدة علاج طبيعى وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرامج رياضية ترفيهية وحالات

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى التساجون الشرقيون ■ تليفون: ٠١٥/٣٦٧٩٦٥ - ٠١٥/٣٦٤٤٥٣