



خطأ فطيتى.. يطار دنى

بالوساوس والخواطر السيئة

السلام عليكم

أرجو إن وصلت رسالتى لفضيلتكم مساعدتى بالجواب بأقرب فرصة ، فأملى بعد الله فيكم .
خطبت فتاة من أسرة متدينة ولله الحمد عاملا بوصية النبى صلى الله عليه وسلم ، وهى أحسبها كذلك ، علما بأنها صغيرة السن حيث تبلغ ١٥ ربيعا .

كنت أتواصل معها مناقشا بعض قضايا المستقبل ..وفى إحدى المحادثات قالت لى إنها مشتركة فى مجموعة ذات طابع دينى باسم (محبات الرسول)، وهى كما أسلفت صغيرة تجول فى خواطرها أسئلة تتعلق بالحياة الزوجية عموما ، والحياة الخاصة خصوصا .فقالت إنها سألت إحدى المشتركات - وكانت الأخيرة متزوجة - أسئلة متعلقة بالزواج ، فلأسف كانت المتزوجة على خلق سيئ فأرسلت لها صورة خليعة ، أو فاضحة ، قالت خطيبتى إنها زجرتها وأنكرت عليها هذا الفعل وأظنها خرجت من المجموعة .
مر الأمر فى البداية عندى عاديا ، بعد أن نصحتها ألا تستشير

السلام عليكم

الأخ الفاضل

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من تكرار التفكير بأن خطيبتك شاهدت صوراً خليعة وغير لائقة وعدم القدرة على نسيان تلك الفكرة وأن الفكرة تأتى فى ذهنك بطريقة متكررة مما يسبب لك صراعا نفسيا مؤلما وتسأل عن تشخيص هذه الحالة .

نعم سيدى ما تعاني منه هو أعراض مرض الوسواس القهرى ويتضمن هذا المرض وجود وساوس فكرية وأعراض قهرية .وقد يعانى المريض فى بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر وهذا ما يحدث لك بالفعل لأنك تعاني من وساوس دون أفعال قهرية . والوسواس القهرى هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير

إلا من تثق فى خلقها ، ولكن بعد شهر تقريبا من القصة بدأت كلما أتذكر أنها رأت تلك الصور .. أصاب باكتئاب ، وصورتها تصبح مشوهة فى نظرى ، مع علمى علم اليقين أنه لا ذنب لها فى الأمر ، ولكن أتضايق كلما تذكرت حتى موضوع الزواج ، فتراودنى فكرة أن زوجتى قد رأت صوراً خليعة ، حيث كنت أتمنى أن أتزوج فتاة بعيدة كل البعد عن هذا العالم السافل ، أحيانا أفكر أن أتركها ، ثم أراجع وأقول فى نفسى : لا ذنب لها ، وهكذا أنا أعيش فى هذه المتاهة من حين لآخر ، تعذبت جدا من هذه الخواطر ، وكلما طردتها ، تأتيني بطريقة أخرى ، وهكذا أنا فى صراع معها استمر حوالى شهر .
السؤال : ماذا تسمى حالتى هذه ؟ هل هى صدمة ؟ أم وساوس ؟ أم وساوس شيطانية حتى أدعها ؟ خصوصا أنها محترمة ومن أسرة محترمة ولا عيب فيهم . وهل سأنسى مع الوقت ؟
كذلك أخشى ان تستمر معى هذه النظرة إلى ما بعد الزواج .. وأسأل الله ألا يحدث ذلك . أرجوك يا بروفسير .. ساعدنى فأنا أحبها . وهى تحبني بشدة ولا أريد لأن أخسرها .

التعري أو الصراخ أو القيام بأفعال غير مقبولة اجتماعيا أمام الناس أو التفكير فى موضوع غير ذى جدوى مددا طويلة (مثلا يحدث معك) بما يتبع المصاب .وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل . ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهرى فى العادة أن يخففوا من الوسواس التى تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها وتسبب أعراض الوسواس القهرى القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا وتحول بشكل كبير دون قيام المرء بعمله وتؤثر فى حياته الاجتماعية أو فى علاقاته بالآخرين .
لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسى حيث تعتبر الوسيطان الأكثر فعالية فى علاج حالات الوسواس القهرى . هى العلاج بالأدوية والعلاج السلوكى . وعادة ما يكون العلاج فى أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين .
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه .

المفيد - الذى يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعى والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نائية أو التفكير فى كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر فى ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره أو الخوف من



مشكلتي.. العزلة وعدم وفاء الأصدقاء

السلام عليكم

المحاكاة أو القدرة على فتح موضوع إذا لم يكلمني أحد. أنا لا أبدأ بالحديث إلا قليلا، أعرف مجموعة أصدقاء أذهب إليهم أحيانا وكأني واحد منهم، ولكن إذا غبت لأيام أو شهور لا يتغير شيء عليهم كأن الموضوع جاء أو ما جاء نفس الشيء . هذه مشكلتي ولكن للأمانة أنا أحب العزلة لوحدى ولكن ليس كثيرا، ففى النهاية أشتاق إلى أحدهم وإلى الأصدقاء. ماذا أفعل أفيدوني؟

مشكلتي تكمن فى عدم التوفيق مع الأصدقاء حيث أعرف أصدقاء ليسوا بالقليل، ولكن لا يوجد أحد قريب جدا منى فى مسيرة حياتى، صاحبت أناسا كثيرين ولكن فى النهاية يذهبون، وكان شيئا لم يكن، لا أحد يحن أو يتذكر أنه كان مع صديق وفى ، حيث إنى إذا صاحبت أحدا أكون له مثل الأخ أو أكثر، هذا ليس مديحا ولكن هذا هو أنا ليس لدى أسلوب

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعانى من حب العزلة وعدم القدرة على عمل حوارات مع الأصدقاء.

الأخ الحبيب أعتقد أن مشكلتك تتلخص فى عدم الثقة بالنفس مما يجعلك تشعر بعدم القدرة على فتح حوار مع الآخرين وإقامة علاقات مستمرة معهم تتصف بالعمق ، ولكن الثقة بالنفس مكتسبة وتتطور ولا تولد الثقة مع الإنسان حين يولد فهى ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ، ولا يجدون صعوبات فى التعامل والتأقلم فى أى زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.

أخى إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ: أولا: بانعدام الثقة بالنفس. ثانيا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك..

ثالثا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفى العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك.

رابعا: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهى انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك. والآن بعد أن توصلت إلى مصدر

بنك... وتصبح جزءا من المادة الخام لأفكارك.

حين تدخل فى منافسة أو مناقشة مع آخر، قل: أنا كفى لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلا، اجعل فكرة (سأنجح) هى الفكرة الرئيسية السائدة فى عملية تفكيرك. بهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليعد خططا تنتج النجاح، والتفكير بالفشل بهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل. لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط فى بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك الإيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكانا فى بنك ذاكرتك. أخى عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أى مشكلة نفسية كانت أو اجتماعية وتنتج فى علاقاتك وتصبح أكثر نجاحا.

وأخيرا أخى العزيز اندمج مع الآخرين ولتبدأ بعائلتك الصغيرة ثم الأصدقاء المقربين إليك... شاركهم الحوار... تحدث عن رأيك بصراحة ودون خوف... ابحث عن نقاط ضعفك واعمل على تقويتها... اطلع... اقرأ كل شيء وأى شيء فالقراءة تفيد كثيرا... اقرأ فى الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية... لا تبخس بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحث عنها واعمل على إبرازها للآخرين ونفسك... وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين

- ركز على إبداعاتك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتميز قدرتك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية... وكنتيجه لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جدا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا... اختر مثلا أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلا فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أخى إن النص الزائد فى الثقة بالنفس يعود مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة، فالعقل يشبه البنك كثيرا، إنك تودع يوميا أفكارا جديدة فى بنك العقل وتتمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك فى واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك:

ما الذى أعرفه عن هذه القضية؟ ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكيا بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب وبالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة، أى أنك عندما تواجه موقفا ما..

صعبا... فكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل استدع الأفكار الإيجابية.. المواقف التى حققت فيها نجاحا من قبل... لا تقل: قد أفضل كما فشلت فى الموقف الفلانى.. نعم أنا سأفشل... بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى

المشكلة..أبدأ فى البحث عن حل.. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول فى الظهور... اجلس فى مكان هادئ وتجاوز مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك... ما الذى يجعلنى أستعيد ثقتى بنفسى؟

- إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفا أو عاملا رئيسيا فى فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالضعف ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

- اقتع نفسك وردد بكل مشاعر الثقة: من حقى أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وبقدراتى.

- من حقى أن أتخلص من هذا الجانب السلبي فى حياتى.

- ثقتك بنفسك تكمن فى اعتقاداتك: فى البداية احرص على ألا تنفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاوب معها، أى أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيّرهما حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبين عبارات وأفكارا تشجّعك بالثقة وحاول زرعها فى عقلك.

- انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائما إسعاد نفسك..

أشعر بوجود أشياء غير موجودة ومنبوذة وأفكار مشوشة

إعداد : ندى عادل جمال - أخصائية نفسية

السلام عليكم

أود استشارتكم: هل أنا أعانى من الانفصام بالشخصية، وأى مرحلة وصلت إليها من الفصام؟ منذ أن كان عمري ١٢ سنة وأنا أشعر أنني شخصية منبوذة لا يتقبلها أحد وأتخيل دائماً أنني شخصيه مرموقة بالمجتمع وأتخيل شخصيات غير موجودة، يعنى أنني لا أبصر بها ولكن أشعر أنها موجودة، أحياناً أشعر أنني أرغب بوجودها و أبدأ بالتخيل وأحياناً أشعر أنها تفرض وجودها على وتسيطر على أفكارى من غير الإبصار بها فقط استشعار، وصلت وقتها إلى درجه عندما تفرض نفسها على أشعر بالتخيل منها رغماً عني وكان شخصاً حقيقياً أمامي أتكلّم معه، وأحياناً أنظر إليهم بفرور واحتقار رغم أنني لا أراهم.. فقط استشعار والاستشعار هذا رغماً عني حتى إلى درجة أنهم يبدأوا يفرضون أنفسهم بالأماكن رغماً عن خيالي، وهؤلاء أيضاً لا أبصرهم ولكنه شعور، حتى بدأت تلك الشخصيات أشعر أنها تنبذني وأشعر أنها لا تتقبلني وأشعر أنني منبوذة خيالي وواقعياً وعشت خيالي أكثر .. كرهت تلك الشخصية جداً جداً بالتصور الذي لا تتوقعون! وقررت حينها أن أنغير إلى شخصية أخرى ، بدأت بالتفكير في تغيير شكل شعري لأن تلك الشخصية كان لها المظهر الخاص ، حيث كنت أتخيلها بداخلي وتسكنني وتفرض وجودها على ، فكان شكلها ذا شعر أسود مرفوع وعينين مكحلّتين ، وفما صغيراً جداً ، ووجهها شاحباً ، وتنظر إلى الناس بتهال جداً ولا يمكن للشخصية هذه أن تضحك أبداً أبداً حتى أنها بدأت تؤثر على واقعياً فأصبحت هذه الشخصية تسكنني وترغمني على ذلك .. ومن بعد ما بدأت بالتفكير بالتغيير بدأ

الأمر صعباً على جداً ، بصعوبة جداً جداً تخلصت منها ومن حماقتها وسفالتها ، فغيرت من مظهرى وشخصيتي من بعد عناء ! ولكن لم يكتف الأمر بذلك عندما بدأت بتغيير نفسي ، بدأت أشعر أنني شخصية أخرى، شخصية تتبع الحق شخصية صريحة شخصية محبة للخير شخصية متناقضة عن ذي قبل ، ولم أكف عن الخيال فبدأت بالتخيل بالشخصيات السابقة بالتقبل في و بدأت تصاحبني و بدأت تضحك معي وأضحك معها ، و ريثما كنت أتخيل بدأت بالتفكير لماذا لا أتخيل تلك الشخصية القديمة التي بدأت أكرها كرها عميقاً جداً جداً لماذا لا أهينها في خيالي الجديد وعالمى الجديد؟ فبدأت أتخيلها وأنظر إليها بعداوة شديدة جداً



جداً لدرجة الكره والرغبة بالقتل وبدأت أحاربها فبدأت مرة أتخيلها ومرة لا أتخيلها و حتى بدأت لا أرغب برؤيتها ، وبدأت بالتخيل إلى عالمي الجميل الذي يحبني حتى أنني بدأت أشعر أنهم معي في كل مكان وفي كل زمان على حسب الرغبة أحياناً على حسب فرض نفسها على، وبينما كنت أتخيل بدأت أشعر أن شخصيتي القديمة تفرض نفسها على وتفرض وجودها وأشعر أنها تلاحقني حتى عندما أشعر أنها تجلس بمكان أركل رجلي عليها أو أتفل أو أسبها، هكذا بيني وبين نفسي وكأنني حدثتها وأنا لم أحدث صوتاً ... حتى بدأت في مرحلة كلما رأيت شخصيات واقعية تشابهها أشعر بالكره تجاهها وأود الانتقام منها ولا أستطيع النظر إلى وجهها أو حتى الكلام معهم أكتفي بالتجاهل لهم والعداوة الداخلية وأنجنهم اجتناباً تاماً... بدأت هذه الشخصية تؤثر على كثيراً ليس فقط خيالي بل واقعياً فعندما أتخلص منها بالتخيل فأجد من يشبهها بالواقع وأشعر بالتقزز من النظر إليهم أو الانجذاب لهم أو التحدث إليهم أو التعامل معهم .. أنا الآن أبلغ من العمر ٢٢ سنة ، وكانت هذه المشكلة بدأت معي وأنا عمري ١٣ سنة . من ذلك الوقت إلى أن وصلت إلى عمر ٢٠ سنة توقفت عن الخيال ولم أعد أشعر بالسيطرة بوجودهم أو الرغبة بتخليهم .. لكن هذه الشخصية القديمة بدأت تؤثر على كثيراً حتى أنني بدأت بالتفكير بقتل شخصيات تشبهها ولكن أراجع عن ذلك، ولكن أشعر بنشوة القتل بهم وأشعر أن هذه الشخصية حقيقية كانت تسكنني وخرجت ولم أعد أشعر أنها كانت مجرد عدو خفي لا أعرفه ! أتمنى تفسير حالتي دمتم بود ..

الهالوس التي تظهر لدى مريض الفصام فأهم مظاهرها هي سماع المريض لأصوات تنطق تصرفاته وتسيطر عليه وتعطيه أوامر كما أنه يرى أشياء غير موجودة أو يحس بأحاسيس جلدية غير موجودة . كما يعاني مريض الفصام من تشوش فكري يظهر بوضوح في عدم ترابط أفكاره، فنجد أن الحديث ينتقل من موضوع إلى آخر بدون ترابط . لذلك ننصحك سيدتي بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث هناك الآن عدة طرق للعلاج تستعمل بنجاح مثل استخدام مضادات الذهان والعلاج النفسي والعلاج الأسري. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

على أنه فصام عند استمرار الأعراض لمدة تزيد عن ٦ أشهر على أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي. وتعرض حالة المريض إلى التحسن والتدهور بالتبادل بحيث إنه في حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعياً تماماً ، أما في حالات التدهور العادية فإن مريض الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية ، ويعاني من ضلالات وهالوس وتشوش فكري . أما الضلالات فهي اعتقادات خاطئة غير مبنية على الواقع ، حيث نجد أن مرضى الفصام يعتقدون أن هناك من يتجسس عليهم أو يخطط للنيل منهم وأن هناك من يستطيع قراءة أفكارهم أو إضافة أفكار إلى أفكارهم أو التحكم في مشاعرهم . أما

السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي إذا وصلت الأعراض لدرجة الفصام . والعلامات المبكرة للمرض غالباً ما تبدأ خلال فترة المراهقة أو في بداية مرحلة البلوغ بأعراض خفيفة تتصاعد في شدتها بحيث أن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض. وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم مصاحبة بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع . وبتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد فنجد أن المريض يسلك سلوكاً خاصاً فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى ويتلقى أحاسيس غير موجودة. وهذه هي بداية الاضطراب العقلي. ويستطيع الطبيب النفسي تشخيص المرض

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بأنك شخصية منبوذة لا يتقبلها أحد وتتخيلين أحياناً أنك شخصية مرموقة بالمجتمع، وتتخيلين شخصيات غير موجودة لا تبصرينها ولكن تشعرين أنها موجودة أحياناً وتتخيلين أحياناً أنها تفرض وجودها عليك وتسيطر على أفكارك.. ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من وجود أعراض اضطراب ذهاني لم يصل بعد إلى درجة الفصام ويتميز مرض الاضطراب الذهاني بوجود اضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحياناً الإدراك ، ويؤدي - إن لم يعالج في بادئ الأمر - إلى تدهور في المستوى

هل أستطيع ممارسة حياتي الطبيعية مع إصابتي بالصرع؟

السلام عليكم

أنا فتاة عريضة ، أبلغ من العمر ٢٨ سنة ، ملتزمة بواجباتي الدينية والحمد لله وحاصلة على شهادة جامعية من حوالي ٥ سنوات .

أما بعد: سيدي الكريم أريد أن أشرح مشكلتي بشكل واضح لإمدادي بالجواب الشافي ، حيث اكتشفت أنني مصابة بالصرع منذ حوالي عدة سنوات عندما حصلت لي نوبة صرعية، ففي البداية لم أعرها اهتماما حيث ظننت أنها مجرد إرهاق إلا أن نفس الحالة تكررت بعد عدة أشهر مرفقة بنفس الأعراض مثل الإغماء التام، تصلب في الأعضاء...نوبة صرعية كاملة هذا ما دعاني أن أذهب إلى الطبيب وبعد الفحص الدقيق تبين أنني مصابة بالصرع وسببه حمى شديدة تعرضت لها عندما كنت أبلغ من العمر عدة أشهر فوصف لي الطبيب دواء ديباكين وأنا أتناوله بانتظام والآن حالتني جيدة والحمد لله حيث لم أصب بنوبة كاملة منذ تناولتي الدواء سوى بعض الرعشات الخفيفة من حين لآخر، كما

أني أحس بأنني أتماثل للشفاء بالعلاج تدريجيا والحمد لله .

سؤالي سيدي الكريم: هل يمكنني الزواج وممارسة حياتي الزوجية بصفة طبيعية؟ لأنني أرفض كل من تقدم لخطبتي بادعاء أي حجة في حين أنني خائفة من ردة فعل الطرف المقابل ونظرة مجتمعاتنا لهذا المرض بالذات ، كما أنني خائفة من وقوعي في أزمة نفسية في حالة الجواب بالرفض، ومن هذا المنطلق أرجو تقديم النصيحة وإمدادي بجواب شافٍ ووافٍ يمكنني تقديمه للطرف الآخر.. فأنا أريد الصراحة منذ البداية .

كما أريد أن أسأل: هل يمكنني الزواج وممارسة حياتي الزوجية بصفة طبيعية؟ هل يمكنني الحمل مع العلم أن دورتي الشهرية منتظمة؟ وهل من الممكن أن يصاب أحد أطفالي بهذا المرض مع التذكير أنه ليس بسبب وراثي وإنما من مخلفات مرض سابق . وفي الختام أرجو الرد لأنني في حيرة من أمري مع جزيل الشكر

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من مرض الصرع وأن حالتك مستقرة والحمد لله مع العلاج، وتسايلين عن استطاعتك الزواج والعلاقات الزوجية والحمل ومدى إصابة الذرية القادمة بنفس المرض..

الأخت السائلة.. الصرع هو حالة عصبية تحدث من وقت لآخر نتيجة اختلال وفتى في النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ . وينشأ النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ من مرور ملايين الشحنات الكهربائية البسيطة من بين الخلايا العصبية في المخ وأثناء انتشارها إلى جميع أجزاء الجسم ، وهذا النمط الطبيعي من النشاط الكهربائي من الممكن أن يختل بسبب انطلاق شحنات كهربائية شاذة متقطعة لها تأثير كهربائي أقوى من تأثير الشحنات العادية . ويكون لهذه الشحنات تأثير على وعى الإنسان وحركة جسمه وأحاسيسه

لمدة قصيرة من الزمن، وهذه التغيرات الفيزيائية تسمى تشنجات صرعية ولذلك يُسمى الصرع أحيانا «بالاضطراب التشنجي» . وقد تحدث نوبات من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في منطقة محددة من المخ وتسمى النوبة حينئذٍ بالنوبة الصرعية الجزئية أو النوبة الصرعية النوعية . وأحيانا يحدث اختلال كهربائي بجميع خلايا المخ ، وهنا يحدث ما يُسمى بالنوبة الصرعية العامة أو الكبرى . ولا يرجع النشاط الطبيعي للمخ إلا بعد

استقرار النشاط الكهربائي الطبيعي . ومن الممكن أن تكون العوامل التي تؤدي إلى مرض الصرع موجودة منذ الولادة ، أو قد تحدث في سن متأخرة بسبب حدوث إصابات أو عدوى أو حدوث تركيبات غير طبيعية في المخ أو التعرض لبعض المواد السامة أو لأسباب أخرى غير معروفة حاليا .

وهناك العديد من الأمراض أو الإصابات الشديدة التي تؤثر على المخ لدرجة إحداث نوبة تشنجية واحدة . وعندما تستمر نوبات التشنج بدون وجود سبب عضوي ظاهر أو عندما يكون تأثير المرض الذي أدى إلى التشنج لا يمكن إصلاحه فهنا نطلق على المرض اسم الصرع . اما عن السؤال عن إمكانية زواج مرضى الصرع فإذا كان المريض في حالة استقرار كامل وفي حالة صحية جيدة فإنه يكون قادراً على العطاء وله جميع الحقوق التي ينالها الأفراد العاديون من حق العمل والزواج لكن بشرط أن تكون حالته مستقرة مدة طويلة وأن يكون مستمر

في العلاج الوقائي إذا تطلب الأمر ذلك، ولذلك فإن شروط الزواج تكون كالآتي :-

أولاً : استقرار الحالة الصحية ويمكن معرفة ذلك بعدم حدوث نوبات أكثر من ٦ أشهر .
ثانياً : المقدرة على الخدمة الأسرية بحيث يكون إنساناً قادراً على تكوين أسرة وتحمل أعباء وتكاليف المعيشة فيما بعد

ثالثاً : المصارحة بالمرض مع الزوج وأهله بحيث يكون لديهم علم بمشكلة المرض حتى يستطيعوا مساعدة المريضة في المستقبل اذا حدثت أي نوبات

أما عن تأثير المرض على الذرية فنذكر الملاحظات الطبية التالية:

● نادراً ما ينشأ مرض الصرع عن أسباب وراثية . وهناك بعض الحالات القليلة التي ترتبط فيها أنماط معينة من الموجات الكهربائية للمخ بنوع معين من نوبات الصرع التي تعتبر وراثية .
● وإذا كان أحد الوالدين مصاباً بهذا الصرع الوراثي، فإن إمكانية تعرض الطفل لمرض الصرع هي تقريباً ١٠ ٪ ، (نسبة الأطفال الذين يولدون لأباء وأمهات لا يعانون من مرض الصرع ويصابون بهذا المرض هي من ١-٢ ٪) .

● ولذلك فإذا كنت تعانين من الصرع فإننا نقترح أن يتم إجراء فحص وراثي بواسطة طبيبك المعالج لمعرفة مدى احتمال إصابة طفلك بهذا المرض في المستقبل.

● أما إذا كان كلا الوالدين يعاني من الصرع الوراثي، فإن النسبة تزداد بالنسبة للأطفال حيث تصبح إمكانية الإصابة بالمرض هي ١ : ٤ ، ومن المفيد أن نلاحظ أنه حتى إذا كان الطفل قد ورث هذا النوع من الصرع، فإن إمكانية التحكم فيه بنجاح باستخدام الأدوية كبيرة . ويجب أن نعلم أن الصرع لا يعوق التطور الطبيعي للشخصية والذكاء .

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..



نوبة الهلع .. هل لها علاج؟

إعداد : د. عماد أبو العزائم - طبيب نفسي

السلام عليكم

أنا فتاة عمري ٢٠ عاماً أصبت بنوبة هلع قبل ٣ أشهر ومن بعدها فكرة الموت صارت تلاحقني والتفكير أهلكني وعانيت أيضاً من اختلال الأنية واللاواقعية ، ولكني قرأت كثيراً عن المرض وأفضل الطرق لعلاجها، ونفذت كل ما قرأت بعد جهد ومعاونة والحمد لله خفّت الأعراض وقلّت الأفكار والوساوس وتحسنت نفسياتي وأصبحت تأتيني أعراض في فترات متقطعة ومتباعدة ومعها القليل من الأفكار والخوف وسخونة في الجسم ، سوألي هو : هل أنا على طريق الشفاء كما أعتقد أم أن هذا المرض لا يعالج؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك أصبت بنوبة هلع قبل ٣ أشهر وبعدها فكرة الموت صارت تلاحقك والتفكير أتعبك وعانيت أيضاً من اختلال الأنية واللاواقعية ولكنك بفضل من الله وكرمه بدأت في التحسن مع العلاج وتسألين هل هذا المرض قابل للشفاء أم لا. الأخت الفاضلة. مرض الهلع هو قلق نفسي حاد يتميز عن غيره من الأنواع بشدة الأعراض وحدوثها فجأة دون سابق إنذار، مع الشعور بأن المريض سوف يموت في هذه اللحظة، وقد تتطور الحالة إلى تجنب المواقف التي حدثت فيها أعراض الهلع، فمثلاً إن حدثت في الشارع يتجنب المريض الخروج إلى الشارع، حيث تسيطر عليه فكرة أن الموت سيدركه ولن يكون هناك منفذ له.

والأعراض الأساسية هي:

- ضربات قلب سريعة وعنفية.
- تصبب العرق.
- ارتعاش الأطراف.
- عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي.
- إحساس بالاختناق.
- غثيان وآلام بالبطن.
- دوار وشعور بعدم توازن.
- الشعور بعدم القدرة على التحكم وأن المريض سيفقد عقله أو يموت.

- تتميل في الأطراف.

- رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم.

بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب محدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية.

يجب أن تعلمي أولاً أنه لكي يتم تشخيص هذه النوبة على أنها نوبة هلع يجب أن تنتاب المريض بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع ، ويجب أن تحتوي على أربعة أعراض من الأعراض السابقة.

ويجب أن تعلمي أيضاً أن علاج مرض الهلع كأي مرض نفسي يحتاج إلى وقت ولكن دائماً هناك إمكانيه للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكراً.

أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:

- العلاج بالعقاقير فهي نفس الأدوية المستخدمة في علاج مرض الاكتئاب، وهي تعمل في نفس الوقت ضد مرض الرعب وهي تساعد حوالي من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الرعب ، أما عن عناصر العلاج الأخرى التي تتمثل في- العلاج السلوكي والمعرفي، فإنها تكون في العيادات النفسية بمعرفة الطبيب أو المعالج النفسي . ومع العلاج السليم المناسب فإن ٩ من كل عشرة مرضى سوف يحصلون على الشفاء من المرض بإذن الله.

لذلك يجب عليك المتابعة العلاجية مع الطبيب

وذلك للتعامل مع تطورات المرض التي قد تكون أمضت معك فترات دون علاج . واعلمي أن هناك أنواعا كثيرة من الأدوية لكل مرض وأن الطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياساً بالدرجة التي وصل إليها مرضه وهنا يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيداً ولا يغير أي شيء في العلاج من تلقاء نفسه حتى يتماثل للشفاء تماماً

ونود الإشارة إلى أن المسلم لابد له من الصبر على ما يقع له من مقادير هو لا يحبها، أو يرى أنها مصائب قد نزلت به، بل الواجب في هذا المقام هو إحسان الظن، قال تعالى: «وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون»، هذا أولاً. ثانياً: عليك الاستعانة بالله في طلب وقضاء الحوائج، قال تعالى: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان» وقال صلى الله عليه وسلم: (ليس شيء أكرم على الله من الدعاء).

ثالثاً: عليك بكثرة التوبة إلى الله واستغفاره، فإن من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق فرجاً، ومن كل هم مخرجاً، فعليك بالصبر، فإن الصبر ضياء، وتأمل رحماني الله وإياك.. ما قد يسره الله لك وفتح عليك به فأشكره واحمديه، وأسأليه الصبر والثبات، «وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار».

موسوسة ولا أطيق النوم وحدى وأبكى اليوم كله.. ماذا أفعل؟

السلام عليكم

مرحباً.. أنا فتاة فى سن ١٧ من عمرى، أعانى من الوسواس ولا أستطيع النوم
أو أنام قليلاً ثم أفيق، كما أننى لا أستطيع النوم وحدى وأقضى اليوم كله بالبكاء
وأشعر أننى مخنوقة ولا أستطيع أخذ نفس عميق، لقد تعبت جداً كما أننى أبداً
بالارتعاش وأرى الحياة مظلمة وأتخيل أناساً وأبدأ بالتحدث معهم أمام المرأة.
أرجوك ساعدنى وأخبرنى ماذا يجب أن أفعل.

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 عدم
القدرة على النوم والبكاء المستمر
والشعور بالخنقة والتحدث مع
النفس مدداً طويلة.. ومن كل تلك
الأعراض نستطيع أن نشخص
حالتك بأنك تعانين من الاكتئاب
النفسى.

والاكتئاب حالة نفسانية تشدّد
فيها الأحاسيس النفسية بحيث
تؤثر سلباً فى النشاطات اليومية،
أما مشاعر الحزن فهى من
الأحاسيس العادية التى يعانى منها
كل شخص لدرجة معينة فى حياته..
والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل
الذهنية شيوعاً، وهو يصيب النساء
ضعف ما يصيب الرجال. وغالباً
ما يزول الاكتئاب تلقائياً بعد أيام
أو أسابيع قليلة، لكنه فى حالات
أخرى قد يتطلب دعماً ومساعدة
متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص
الذين يعانون من كآبة شديدة
الدخول إلى المستشفى حتى لا
يسببوا الأذى لأنفسهم. الاكتئاب هو
جزء من طيف كامل من الأمزجة
المختلفة التى يمر بها الناس، فكلنا
يمر بأوقات سعادة وحزن وغالباً
ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا
وشعورنا.

والشعور بالحزن أمر طبيعى بين
الحين والآخر، لكن إن أصبح شعوراً
مستمراً يصبح اكتئاباً، وهذا يدل
على وجود خلل ما فى توازن النواقل

ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك
العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض
الوسائل النفسية والاجتماعية التى
تساعد مريض الاكتئاب، والطبيب
هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج
كل حالة

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)
، كذلك يجب أن يكون الطعام صحياً
. كما أنه من المهم أيضاً ملء كل يوم
بنشاطات ممتعة ومشوّقة لكن مع
ضرورة عدم الإكثار منها. كما أن
التواصل مع الأصدقاء والتحدث
معهم يمكن أن يساعد أيضاً فى
مواجهة الاكتئاب.

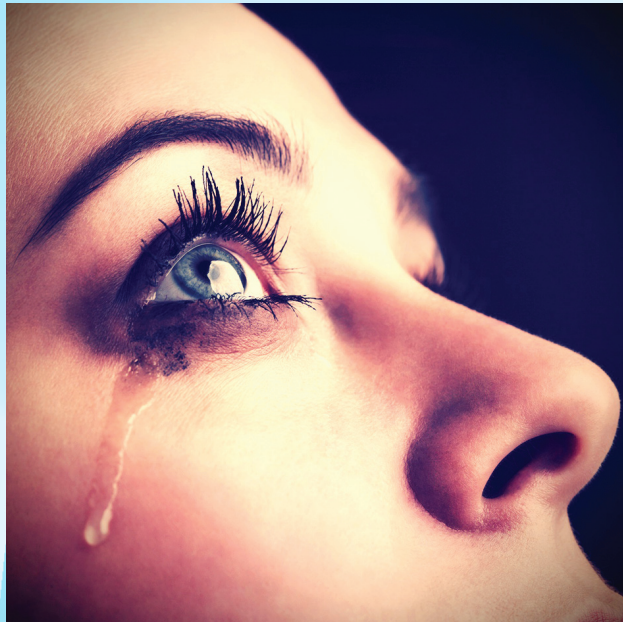
وأخيراً فإن التقرب من الله عز
وجل عامل أساسى ورئيسى فى
العلاج وذلك عن طريق:
أ- المحافظة على الصلوات
الخمسة والنوافل.

ب- الإكثار من قراءة القرآن.
د - الإكثار من قراءة الأدعية
وأذكر لكم هذه الأدعية:

(اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن
أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فى
حكمك، عدل فى قضاؤك، أسألك
بكل اسم هولك سميت به نفسك أو
أنزلته فى كتابك، أو علمته أحداً من
خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب
عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي،
ونور صدري وجلاء حزني وذهاب
همي).

الإفراط فى النوم).
- فقدان الرغبة فى ممارسة
الجنس.
- فقدان الشهية (رغم أن البعض
قد يتنابه شهية مفرطة للطعام).
- فقدان التركيز
- قلة الاعتداد بالنفس.
- الشعور بالذنب.
- القلق.
- وساوس سقيمة وخيالات وهمية
وأفكار غير عقلانية.
- التفكير فى إيذاء النفس.
- الهياج وعدم الاستقرار البدنى.
لذلك يجب عليك استشارة
الطبيب النفسى حيث تتعدد طرق

العصبية فى الدماغ، الأمر الذى
يحتم القيام بشئ تجاهه.
ولمرض الاكتئاب علامات
وأعراض منها:
- عدم المبالاة والاكتراث بشكل
عام.
- تدنّى مستويات النشاط بشكل
متواصل.
- حزن دائم.
- ضعف فى الذاكرة.
- مزاج سيئ باستمرار.
- عدم القدرة على مواجهة
الصعاب.
- الأرق أو الاستيقاظ باكراً فى
الصباح (رغم أن البعض يميل إلى



أنتنف وأقطع شعر رأسي مع حالة نفسية سيئة



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد : أحمد عبدربه
أخصائي اجتماعي

الأخت الفاضلة

السلام عليكم

أنا حاليا طالبة في الجامعة . بدأت مشكلتي في سنة الشهادة الثانوية «آخر سنة ثانوية قبل دخول الجامعة» ..بدأت أنتنف وأقطع شعر رأسي مع المذاكرة.. في البداية كان بصورة بسيطة لكن مع الأيام واقترب موعد الامتحانات زادت حدة النتف لشعري ، واعتقدت أنه بعد أن أنهى الامتحانات سوف أستطيع وقف النتف.

((علما بأنني لا أستطيع السيطرة على نفسي وأنا أنتنف في شعري مع أنني أربط شعري بطرحة لكي أمنع يدي أن تصل إليها، لكن مع ذلك في أقل من ساعة ومن غير إحساس أجد نفسي أنزع الطرحة وأبدأ أنتنف))

الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التي أرسلتها التي
تذكرين فيها أنك تعانين من نتف
وقطع شعر الرأس مع كل موقف قلق
لدرجة كبيرة أثرت على كل الشعر.

الأخت الفاضلة ما تعانين منه
هو مرض نفسي يسمى اضطراب
نتف الشعر. Trichollomania يقول

د. وائل أبو هندي أستاذ الطب
النفسى: إن اضطرابات نتف
الشعر هو اضطراب نفسي يعاني

فيه المريض/المريضة، معاناة كثيرا
ما يحاول إخفاءها طويلا لكنها

غالبا ما تتفصح، فهؤلاء أناس
يعتادون نزع الشعر من أماكن

نموه في أجسادهم، ويعرفون أن
سلوكهم غير طبيعي، لكنهم طويلا

ما يخفونه خجلا وخوفا، خاصة
في غفلة من الأهل في الطفولة،

ومع تنامي السماح بالخصوصية
للمراهقين، وإلى حد ما للمراهقات،

وهن الأكثر عذابا لأن من الصعب
أن يقبل المجتمع من نتف شعرها

برغبتها حتى الصلع ونستطيع
تعريف اضطراب أو هوس نتف
الشعر بشكل عام بأنه النتف
الاندفاعي أو القهري أو
التلقائي للشعر، لأنه
قد يأخذ أيا من هذه
الأشكال.

مر الآن على بداية مشكلتي ٤سنوات وتقريبا شعر رأسي كله
انتنف ما عدا دائرة صغيرة في خلف رأسي هي المحتفظة بها
من غير نتف ..

مرات تخف حدة النتف حتى أحس نفسي بديت أشفى
لكن أرجع تانى أنتنف شعري .. يعنى الشعرة تبدأ تطلع أجى أنا
انتفها .. خايضة إنه خلاص شعري ما يطلع مرة ثانية من كثرة
ما أنتنف بصيالاته.

المشكلة تعبانى كثير وحاولت أروح إلى طبيبة نفسية
أعطتنى دواء حبوب مضاد للاكتئاب) لكن رحت لها « مرة واحدة
بس .. »

أرجوكم ساعدوني لأن الموضوع طوّل جدا وأعطوني أدعية
اقرأها تساعدنى.

الثانية والسنة السادسة من العمر،
وهو نوع عابر في أغلب الأحيان،
وأما النوع الآخر فيبدأ في سنوات
المراهقة وعادة ما يحتاج إلى
تدخل علاجي حاسم، نظرا لأن
كَم الأمراض النفسية المصاحبة له
تكون أعلى من النوع الذى يبدأ في
الطفولة.

لذلك أنصحك باستشارة أقرب
طبيب نفسي ولا بديل عن ذلك.
لأن الوصيلتين الأكثر فعالية في
حالتك هما العلاج بالأدوية والعلاج
السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في
أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع
بين العلاجين. ولن يتم ذلك إلا
بمساعدة الطبيب النفسي.

وأخيرا عليك التوجه إلى الله ولن
يخيبكم الله...يأذنه سبحانه وإليك
بعض الأدعية التي تساعد الإنسان
على تجاوز المحن والابتلاءات:

- إلهي أدعوك دعاء من اشتدت
فاقته وضعفت قوته وقلت حيلته،
دعاء الغريق المضطر البائس الفقير
الذى لا يجد لكشف ما هو فيه من
الذنوب إلا أنت، فصل على محمد
وآل محمد واكشف ما بى من ضر
إنك أرحم الراحمين.

- لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت
من الظالمين.

- سبحان الله وبحمده عدد خلقه
ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد
كلماته.

وفقك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه..

البعض فلا نسمع منهم أكثر من
أنهم يفعلون ذلك دون انتباه كامل
أثناء انشغالهم بالتركيز في أى عمل
أو نشاط.. فلا هم يستمعون بعملية
النتف نفسها كما في الحالات
الاندفاعية، ولا هم يشعرون ضيقا
لا يخلصهم منه سوى النتف كما في
الحالات القهرية، بل نجد من تكاد
لا تدري بفعل النتف أثناء فعلها له.

ويؤدى اضطراب نتف الشعر
إلى حدوث فقدان واضح في الشعر
نتيجة لفشل متكرر في مقاومة
دافع للنتف، ونتف الشعر يسبقه
عادة توتر متصاعد ويليه إحساس
بالراحة أو الرضا،

وإن كنا لا نجد ذلك التسلسل
واضحا في كل الحالات، فإن
وجدناه واضحا في بعض الحالات
الاندفاعية والقهرية فإننا لا نجده
بهذا الشكل في الحالات التي
تصنف لتلقائية.

وتشير التقارير الطبفسية
إلى احتمال وجود نوعين من
اضطراب نتف الشعر،
أحدهما يبدأ في سنوات
الطفولة ما بين السنة

- ففي بعض الحالات يكون
اندفاعيا، بمعنى أن المريض يفعله
استجابة لرغبة ملحة في النتف
الذى يكون مصحوبا بما يشبه
الشعور باللذة وعادة ما يتلو شعور
بالندم بسبب الاستجابة لتلك
الرغبة.

- وفي بعض الحالات يكون النتف
قهريا عندما يضطر المريض لفعل
النتف استجابة لشعور متعاظم
بالضيق يتخلص منه المريض
بالنتف(أى أن النتف هنا يماثل
الفعل القهري في اضطراب
الوسواس القهري)، فلا يكون
مصحوبا بلذة معينة وإنما فقط
بالتخلص من الضيق، فمثلا
تستشعر المريضة التي عادة ما تكون
كثيرة العبث في شعرها أن شعرة أو
أكثر غير مستقيمة أو مستفزة بشكل
أو بأخر فلا تستطيع الخلاص من
إلحاح الرغبة في نزعها إلا بأن
تفعل.

- بينما يكاد يكون سلوك
النتف سلوكا
تلقائيا عند



أريد أن أتوقف عن التفكير فيها

السلام عليكم

أنا شاب عمري عاما ٣٣، كنت على علاقة حب مع فتاة تلاعبت بمشاعري وأنهيت العلاقة منذ ستة أشهر، ولكن لم أقدر حتى الآن أن أنساها أبدا وأعرف أنني لا يمكنني العيش معها، أريد أن أتوقف عن التفكير فيها لكن لم أقدر حتى الآن مع أنني أعرف الكثير من عيوبها وأشك أيضا أنها على علاقة مع شخص متزوج، أريد أن أرتاح من كثرة التفكير والاهتمام بحياتي، لكن ما يجعل قصتي صعبة هو أن مكان منزلها بالقرب من منزلي.. الرجاء المساعدة شكرا..

الأخ الفاضل

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

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من التفكير المستمر في فتاة كنت على علاقة حب معها وأنهيت هذه العلاقة بسبب علمك بوجود عيوب جوهرية بها تمنعك من الزواج منها وعدم قدرتك على نسيانها.

أخي العزيز.. العلاقات العاطفية علاقات إنسانية مطلوبة لكل البشر الهدف منها هو وصول الإنسان إلى علاقة نفسية متوازنة تجعله يشعر بالمودة والرحمة كما بين لنا ديننا القويم وما لم تؤد أي علاقة عاطفية من خلال الشرع إلى المودة والرحمة والسكن فهي حينئذ تكون علاقة غير مفيدة تؤدي في الكثير من الأحيان إلى التوترات النفسية التي قد تصل بالإنسان إلى درجة المرض النفسي.

وهنا كما ذكرت أنت أن هذه العلاقة غير مفيدة لك لأنك تعلم أن

هذه الفتاة غير مناسبة لك لأن بها الكثير من العيوب ولا تناسبك وتشك في سلوكها وترغب في نسيانها.

واليك بعض النصائح التي من الممكن أن تساعد في التخلص من الحب والعذاب الذي تعانيه:

- الرجوع إلى الله فهو 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 ولا 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 تمرح معهم واخرج مع أصدقائك بنزهات مسلية.

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

السابق حتى لو كنت مظلوما ومجروحا، فلا تدع عليه لأن الحقد والغل والنقمة على المحبوب تتعب القلب.

- عدم لوم النفس أو لوم واقعك بل بالعكس تقبل نفسك وقل هي تجربة ومرت تعلمت منها الكثير. - لا تتمن أنه لو كانت العلاقة مع المحبوب مستمرة لكنت من أسعد الناس، بل قل الحمد لله على كل حال، انتهت القصة مع المحبوب ولا داعي لإكمال فصول خيالية فلا فائدة من ذلك سوى الهروب من الواقع قليلا ثم تعود فتصدم بواقعك .. إذن لماذا تتمنى الأمانى الكاذبة؟

- تجنب الألفاظ السلبية مثل (مستحيل أحب غيرها)، (كانت أكثر وحدة تهمني)، دائرة مفرغة نصنعها بأيدينا لنعذب أنفسنا وندخل أنفسنا عذابات الحب وآلامه.. هل هذه العبارات ستغير واقعك؟ هل ستفعلك في شيء؟ بل ستضرك وتجلب لك التعاسة والقنوط من رحمة الله وفضله وكأن الله لم يخلق إلا شخصا واحدا يستحق هذا الحب كله، بل والله

ربما أن الله نجاك من استمرار العلاقة فربما لن توفقا في الزواج وتعيشا أسوأ حياة وتنتهي حياتكما بالطلاق!.

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

وأخيرا فإن أحدث طرق العلاج تكون من خلال إيقاف المشاعر العقلية التي ترتبط مع المشاعر العاطفية، وبالطبع الطريقة ليس سهلة إلا أنها ممكنة، لذلك ينصح علماء النفس لعلاج حالات القلق العاطفي أو الانكسار النفسي بعدم التواجد في مكان منعزل ومحاولة شغل الفكر بأي شيء جميل يساعد الدماغ على توفير نشاطه العقلي واشغاله بما هو أهم..

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

أميل إلى العزلة وأخاف مواجهة الناس



السلام عليكم

السلام عليكم

أخاف أطلع من البيت وأحس بالارتباك ودائماً أعتد على أختي التي أصغر مني وأحس بخوف لما أروح المستشفى أو الأسواق أو أخالط الناس كثيراً مع العلم أنني أتلعثم بكلامي. وصرت أحب الوحدة يعني أجلس بروحي وحاولت أكثر من مرة أن أتغلب على الخوف والرغبة، لكن ما في فائدة.. أتمنى أن تساعدوني وجزاكم الله خير.



الرهاب، فإنه يمكن أن يصبح مقعداً إلى درجة أن الأشخاص المصابين به يلزمون بيوتهم. الابنة السائلة.. احرصى على عرض حالتك على الطبيب النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق، كذلك يتم استعمال العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضى مثل العلاج السلوكى لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء.

تشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلاً دون القيام بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية. وفي حالتك فإنك تعاني من نوع من أنواع الرهاب يسمى الرهاب الاجتماعى- الذى ينحصر فى المواقف الاجتماعية، حيث يحدث الخوف فى مواقف معينة مثل أن يكون المرء وحيداً خارج منزله أو أن يكون المرء داخل زحام، أو أثناء السفر فى سيارة أو حينما يكون المرء داخل مصعد أو فوق كوبرى. وإذا لم تتم معالجة هذا النوع من

الفترة ما بين سن ١٥ - ٢٠ عاماً، على الرغم من أنها يمكن أن تحدث فى بداية سن الطفولة. وتؤثر حالات الرهاب على الأشخاص من الجنسين ومن مختلف الأعمار والأعراق والمستويات الاجتماعية. ويمكن أن يكون الخوف الذى يحس به الأشخاص الذين يعانون من الخوف كبيراً إلى درجة أن الناس قد يفعلون أشياء كثيرة لتجنب مصدر خوفهم. وأحد ردود الفعل المتطرفة للرهاب هو نوبات الذعر المرضى.

والأشخاص الذين يعانون من الرهاب الخاص يعرفون بأن خوفهم مبالغ فيه، ولكنهم لا يستطيعون التغلب على مشاعرهم، وبينما يخاف الأطفال عادة من مواقف أو أشياء معينة، فإن

الأخت الفاضلة السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الخوف من الخروج من المنزل وحب الوحدة والتلعثم فى الكلام عند الاختلاط بالناس.

الابنة الحائرة ما تعانين منه هو نوع من أنواع القلق النفسى يسمى قلق الرهاب، والرهاب هو حالة من الخوف المستمر- غير المنطقي وغير القابل للسيطرة عليه - من شئ ما أو موقف ما أو نشاط ما.

وفى كل عام، يعانى من ٥٪ إلى ٩٪ من الأفراد من نوع أو أكثر من أنواع الرهاب. وتختلف أعراض الرهاب ما بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الحادة. وتعتبر حالات الرهاب عن نفسها لأول مرة فى

مستشفى د. جمال ماضى أبو العزائم



> مركز التأهيل النفسى وعلاج الإعاقة العقلية

> مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي

> أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية

> قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم الستين:

فخري إشراف فريق طبي متخصص

ويوجد به وحدة علاج طبيعي

وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرامج

رياضية ترفيهية ورحلات

■ تليفون : ٠١٥/٣٦٧٩٦٥ - ٠١٥/٣٦٤٤٥٣

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى النساجون الشرقيون