



إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي

أصبحت أجد السعادة صعبة

السلام عليكم

تأتيني نوبات هلع وأشعر بخوف مستمر أن تأتي هذه النبوة بأى لحظة أخافها جدا ولدى خوف مستمر أن ينقطع نفسى وأظل أتجسس نبض قلبى .. أنا حقا متعبة وهذا التفكير يرافقنى طيلة يومى وأصبحت أحب النوم كى أستريح من التفكير

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 هلع والشعور بخوف مستمر من أن تأتي هذه النبوة بأى لحظة أو الكبت والضيق وكثرة الشكوى من الأمراض، ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من نوبات هلع مع بعض الأعراض الجسمية

ويجب أن تعلمى سيدتى أولاً أنه لكى يتم تشخيص هذه النبوة على أنها نبوة هلع يجب أن تنتاب المريض نوبات هلع بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع، ويجب أن تحتوى على أربعة أعراض من الأعراض التالية:

- عرق غزير
- ضيق فى التنفس
- رفرقة بالقلب
- ضيق بالصدر
- أحاسيس غير سوية
- إحساس بالاختناق
- إحساس بالتمثيل
- إحساس بالبرودة أو السخونة
- إغماء
- ارتجاف

يأتينى هذا الخوف وكيف أتخلص منه. لا أحد ممن حولى يتفهم ما أنا فيه ويستنهضون بما أشعر فأصبحت لا أتحدث بما أشعر. أنا أعترف بأنى كثيرة الشكوى من أى وجع يحدث لى ولكن والله ما بيدي أى شىء، كل هذا غصبا عنى فأنا أخاف كثيرا!!! وأحيانا أفقد السيطرة.

- العلاج بالعقاقير، فهى نفس الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الاكتئاب وهى تعمل فى نفس الوقت ضد مرض الربيع وهى تساعد حوالى من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الربيع، أما عن عناصر العلاج الأخرى التى تتمثل فى العلاج السلوكى والمعرفى، فإنها تكون فى العيادات النفسية بمعرفة الطبيب أو المعالج النفسى. 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 التى قد تكون أمضت معك سنوات أو شهورا دون علاج واعلمى أن هناك أنواعا كثيرة من الأدوية لكل مرض وأن الطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياسا بالدرجة التى وصل إليها مرضه، وهنا يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيدا ولا يغير أى شىء فى العلاج من تلقاء نفسه حتى يتمثل للشفاء تماما.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

بالأمراض وأخاف جدا من أى عرض يظهر على جسمى وأفسره بأنه مرض خطير وعصبية جدا وأشعر بكبت وضيق وأحيانا أبكى دون سبب وأصبحت أجد السعادة صعبة وبعيدة.

أنا متزوجة ولدى طفلتان وحالتى الأسرية جيدة جدا ولكن لا أعلم لماذا أنا حزينة ولماذا

. ميل للقاء وإحساس بالإضراب فى البطن
. إحساس باللا واقعية
. شعور بفقدان السيطرة أو الموت.
ويجب أن تعلمى أيضا أن علاج مرض الهلع كآى مرض نفسى يحتاج إلى وقت ولكن دائما هناك إمكانيه للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكرا.
أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:





حاسس انى بلا مخ

السلام عليكم

أخى العزيز أكتب لك وأنا أسير لليأس لأنى وصلت لمرحلة صعبة جدا وهى مرحلة الانتحار، حيث أراد الله أن أسافر إلى الخارج وهناك لا أستطيع أن أكل ولا أشرب تقريبا وأعيش على السجائر، حتى منظرى تغيّر مع العلم أنى خريج كلية عليا ودارس ولكنى أحس أن الشيطان يملكنى فى كل شىء، ولا أستطيع النوم نهائيا ولا أهتم بمنظرى. الكل يعلق على تصرفاتى، بينى وبين نفسى عصبى على الآخر، تقريبا لا أتحرك، تزايدت ديونى بلا سبب، كل شىء يتهم فى. أنا أصبحت إنسانا مثل المجنون ولا أستطيع أن أتكلم مع أى شخص، عايش فى معزل وحاسس أنى بلا مخ. أرجو الإفادة.

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 عدم
النوم وعدم الاهتمام بالمظهر
والشعور بالضيق والإحباط لدرجة
الشعور بالإقدام على الانتحار
ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك
تعانى من مرض الاكتئاب.
ويمكن حصر أهم أعراض
مرض الاكتئاب فى الآتى: قد
يشكو المريض صراحة بأنه
مكتئب حزين يائس.. يبدأ المرض
بفقد الحماس.. فقدان الاهتمام
والفتور واللامبالاة.. عدم القدرة
على مساندة المجتمع ومعايشة
الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة
والطمأنينة وتتطور الأعراض إلى
أن ينغمس المريض فى التفكير
والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته
ويشعر باليأس.. يحبس نفسه
فى دوايمته فيصبح بعيدا عن

الواقع الاجتماعى ويعيش فى
وهم خطير اسمه شبح 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.
لذلك يجب عليك استشارة
الطبيب النفسى حيث تتعدد طرق
ووسائل علاج الاكتئاب فهناك
العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض
الوسائل النفسية والاجتماعية
التي تساعد مريض الاكتئاب
والطبيب هو من يحدد الأسلوب
الأمثل لعلاج كل حالة.
أخى العزيز إليك أيضا بعض
النصائح الإيمانية التى تساعد
المريض فى تخفيف حدة المرض
والابتلاء.. حاول أن تعمل بها

بالإضافة للعلاج الطبى:
- التقرب من الله عز وجل عن
طريق:
أ- المحافظة على الصلوات
الخمس والنوافل.
ب- الإكثار من قراءة القرآن.
ت - الإكثار من قراءة الأدعية
وأذكر لكم هذه الأدعية:
(اللهم إنى عبدك ابن عبدك
ابن أمتك ناصيتى بيدك، ماض
فى حكمك، عدل فى قضاؤك،
أسألك بكل اسم هو لك سميت
به نفسك أو أنزلته فى كتابك، أو
علمته أحدا من خلقك أو استأثرت
به فى علم الغيب عندك أن تجعل
القرآن ربيع قلبى، ونور صدري
وجلاء حزنى وذهاب همي)
(اللهم إنى أعوذ بك من الهم
والحزن والعجز والكسل والبخل
والجبن وضلع الدين وغلبة
الرجال)
(لا إله إلا الله العظيم الحليم،
لا إله إلا الله رب العرش العظيم،
لا إله إلا الله رب السماوات ورب
الأرض ورب العرش الكريم)

ج- القيام بالأعمال الصالحة.
- أخرج من قلبك الحسد والغل
والبغضاء والعداوة.
- اشغل نفسك بعمل مفيد
وقراءة الكتب.
- إنس الماضى وأحزانه
والمستقبل وأوهامه واهتم
بالحاضر فقط.
- انظر إلى من هو دونك واحمد
الله على كل شىء.
- ازرع فى عقلك فكرة أن
الحياة الدنيا قصيرة فلا تعكره
بالهم والحزن.
- إذ كان لديك شىء أو عمل
عائق فانه بأسرع وقت واحسم
الأمر حتى يصبح اهتمامك
بالأمور المستقبلية الأخرى أكثر
تركيزا.
- اجلس مع نفسك قليلا وبحث
عن الأسباب المباشرة لهذا القلق
والتوتر والهم والحزن وحاول
حلها لوحدك وإذا لم تستطع
استشر أصدقاءك الأكبر منك
أو أهلك ذوى الخبرة الأكبر فى
الحياة.



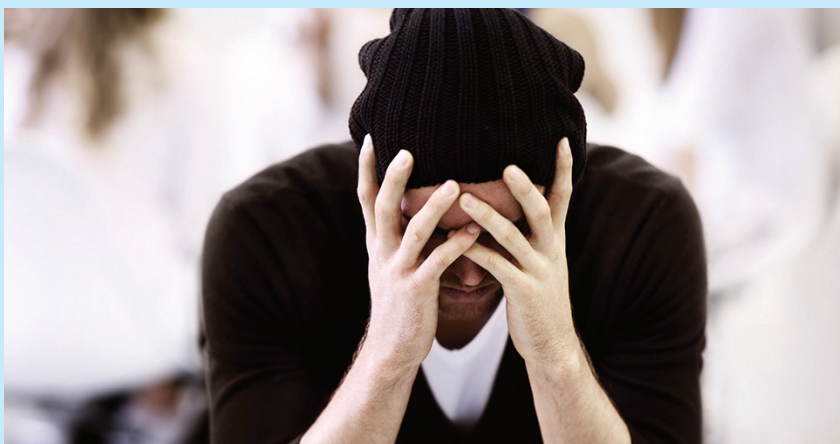
إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

أعانى من الخوف أثناء ركوب السيارة

السلام عليكم

نشكرك يا دكتور على هذا الموقع الجميل وجعلها الله فى موازين حسناتك
أولاً: يا دكتور أنا ابلى من العمر ٣٤ سنة وأعانى من خوف أثناء ركوب
السيارة خاصة فى الليل وفى السفر وأحس بخوف ورجفة فى المسافات
الطويلة، نبضات القلب تتسارع وأحس بملل من المشوار وهذه الحالة تزداد
فى السفر وعند مقابلة الجمهور وفى صلاة الجماعة رغم أننى استخدمت
عددا من الأدوية النفسية ولكن لم تضدننى وجزاكم الله خير..



الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها
أنك تعاني من خوف أثناء ركوب السيارة فى
الليل وفى السفر مع زيادة نبضات القلب
وتزداد الحالة فى السفر وعند مقابلة الجمهور
وفى صلاة الجماعة ومن كل تلك الأعراض
يتضح أنك تعاني من مرض القلق النفسى
ويدعى الرهاب.

والرهاب هو حالة من الخوف المستمر -
غير المنطقي وغير القابل للسيطرة عليه - من
شئ ما أو موقف ما أو نشاط ما. وتختلف
أعراض الرهاب ما بين الحالات الخفيفة إلى
الحالات الحادة. وتعتبر حالات الرهاب عن
نفسها لأول مرة فى 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
الدعر 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 تشخيص الرهاب يتم فقط
عندما يصبح هذا الخوف حائلاً دون القيام
بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو
العمل أو الحياة المنزلية.

بيوتهم.

...ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية
المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب
النفسى المتخصص 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. كذلك يتم استخدام
العلاج التدعيمى الإدراكى ويساعد هذا النوع
من العلاج المرضى على فهم أنماط تفكيرهم
حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى
تسبب أعراض القلق النفسى

ولذلك ننصح بعرض حالتك على الطبيب
النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة
لحالتك.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل
مكروه.

وفى حالتك فإنك تعاني من نوع من أنواع
الرهاب يسمى رهاب الخوف من الأماكن
الضيقة أو الواسعة وهو الخوف من التعرض
لنوبة دعر فى مكان أو موقف يكون الهروب منه
صعباً أو محرجاً (مثل ركوب المصعد أو السيارة
أو الطائرة). ويصبح القلق من التعرض لهذه
الأماكن قوياً جداً إلى درجة أنه يولد نوبة دعر
حادة، وعادة ما يتجنب الأشخاص المصابون
بهذا النوع من الرهاب التعرض للمواقف التى
تسبب رعبهم. ويختلف هذا النوع من الخوف
عن الرهاب الاجتماعى- الذى ينحصر فى
المواقف الاجتماعية- بأن الخوف يحدث 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 الرهاب، فإنه يمكن أن يصبح مقعداً
إلى درجة أن الأشخاص المصابين به يلزمون

مصابة باكتئاب ما بعد الولادة

السلام عليكم

أنا مصابة باكتئاب ما بعد الولادة وأشعر بالضيق والبكاء وأحس أني راح أموت .. كل يوم أقول بكره راح أموت وحزينة وما أنا م زين ، خوفاً أني ما أصحي وودي زوجي يكون جنبى على طول بس إذا جلست مع ناس وفرفشت يروح منى وإذا قعدت ساكتة ووحيدة ترجع نفس الحالة وأحس ودى اطلع واشم هواء هل هذا اكتئاب ما بعد الولادة أما وسواس.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بالحزن والضيق والإحساس بالموت وكثرة البكاء خصوصاً بعد الحمل.

حقاً سيدتي ما تعانين منه هو اكتئاب ما بعد الولادة وتبدأ هذه الحالة أحياناً في اليوم الثالث بعد الولادة، ويمكن أن تستمر من ١٠ إلى ١٤ يوماً. وتمتاز هذه الفترة بالبكاء دون سبب، والشعور بالضيق، والشعور بالحزن والإحباط. وتصيب كآبة ما بعد الولادة النساء عشوائياً، ولا ترتبط بشخصية الأم. فكل أنواع النساء يمكن أن يصبين بهذه الحالة الشائعة، ولا تعرف الكثيرات بأن المساعدة متوفرة لهن.

أما السبب المحتمل للاكتئاب فهو الهبوط السريع في مستويات البروجسترون التي تحدث في جسم كل امرأة بعد الولادة. وينخفض مستوى البروجسترون من ٤٠ مرة كحده الأعلى أثناء الدورة الحوضية المنتظمة إلى مستوى منخفض لا يكاد يظهر في فحص الدم. وهذا التغيير المثير يمكن أن يسبب تأثيراً كبيراً على عواطف الأم الجديدة.

وتعاني حوالي ٥٠ إلى ٨٠ بالمائة من كل الأمهات الجدد (سواء اللواتي أنجبن طفلهن الأول أو العاشر) من الكآبة المصاحبة للولادة وبالرغم من أنه من المزجج ألا تكون الصورة المثالية

عن الأم سعيدة، إلا أن كآبة ما بعد الولادة تختفي وحدها. وتتم أكثر النساء عبر التجربة بشكل جيد جداً مع دعم العائلة والأصدقاء. وتواجه ١٠ إلى ١٥ ٪ من الأمهات الجدد أعراض مختلفة من الكآبة التي تتطور لتصبح كآبة شديدة:

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

- الرغبة بهجر العائلة.
- نوبات من الرعب.
- الخوف والقلق.
- الإحساس بعد السيطرة.
- عدم الاهتمام بالنشاطات التي كانت ممتعة في السابق.
- مشاكل النوم.
- الكوابيس.

بعض هذه الأعراض، بأشكالها المعتدلة، تعتبر تكيفاً طبيعياً للأمومة. وعلى أية حال إذا كانت هذه الأعراض ثابتة، ومتطرفة فأنت بحاجة للمعالجة.

ويبدأ المستوى الأعمق لكآبة ما بعد الولادة عادة ضمن الأسابيع الستة الأولى إلى الثمانية التي تلي الولادة، لكنها قد تظهر في أي 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.

في الحقيقة، قد يلاحظ الآخرون حولك المشكلة قبلك.

وتعاني أعداد قليلة من الأمهات الجدد، حوالي واحد أو اثنين بالألف، أعراضاً حادة جداً، عادة في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، التي تتحول إلى اختلال عصبي. في هذه الحالات النادرة تفقد الأم إحساسها بالحقيقة وتصاب بالأوهام أو الهلوسة الحادة. وقد تصبح خطراً على نفسها أو الطفل الرضيع. ومن المهم جداً أن تتلقى أي أم جديدة تعاني من هذه الأعراض مساعدة طبية فوراً.

وأهم شيء إذا شُخصت حالتك بأنك مصابة بكآبة ما بعد الولادة، هو أنه ليس خطأك. وبأنك لم تقومي بعمل أي خطأ، وبأنك لست مصابة بالجنون، وبأن المساعدة متوفرة. وهناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك:

- احصلي على الراحة، اهتمي بنفسك، وبالطفل. اطلبي مساعدة الآخرين لاهتمام بك، وبالمنزل. وإعداد الطعام، والغسيل، والاهتمام بالأطفال الآخرين في المنزل.

- قومي بإرضاع الطفل من الثدي، فهذه طريقة رائعة لرفع مستويات البرولاكتين (هرمون مهدئ) في الجسم. وبينما يؤخر الإرضاع الطبيعي من إنتاج هرموني البروجسترون والإستروجين، مع عودة الدورة الشهرية. يزيل البرولاكتين مشاعر الكآبة، ويسهل عملية الارتباط العاطفي مع الطفل.

- تجنبى التقيد بجدول إلزامى للعناية بالطفل، اتركي الأمور تجري كما هي، وتجنبى الإرهاق والتعب.

- تناولى وجبات غذائية متوازنة خلال النهار، وابتعدي عن التدخين، والكحول، والكافيين. تناولى كميات صغيرة من الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)، مثل الخبز، والمكرونه، والبطاطا. وابدئي بتناول هذه الكميات الصغيرة بعد نصف ساعة من المشي أو بعد ساعتين من الاستيقاظ.

- لا تعزلى نفسك، ومشاعرك عن الآخرين، وخصوصاً الطبيب، إذا كنت تشعرين بأنك غير طبيعية، قومي بالتحدث مع الطبيب عن هذه المشاعر. تحدثي مع الأقارب، وتبادلا الخبرات والأحاديث عن المشاعر المتضاربة عن تجربة الولادة.

- استفيدي لأقصى الحدود من الوقت الذي تقضيه لوحدة، في الاسترخاء، والاستجمام، والراحة. تأملى وارتاحي كلما خلد الطفل إلى النوم.

الأخت الفاضلة.. لقد تقدم الطب كثيراً، خصوصاً في مجال علاج كآبة ما بعد الولادة. وبالعلاج المناسب النفسي والدوائي يمكن للأمهات الجدد أن يشعرن أفضل. وأخيراً تذكرى سواء كنت تعانين من الإجهاد أو كآبة ما بعد الولادة، هناك مساعدة متوفرة، وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:
ندى عادل جمال
اختصاصية نفسية

أختي تعاملني بقسوة.. فما العلاج؟

السلام عليكم

أود أن أحكي باختصار عن مشكلتي مع أختي الكبرى، هي تتعامل معي بطريقة سيئة في الحوار ولا تهتم أصلاً بمعرفة أي شيء عني ولا عن أخباري وهي تقضي معظم وقتها أمام الحاسوب ولا تهتم ببناء جسر تواصل بيني وبينها. هي ناجحة بعملها ولكنها ليست كذلك معي ولا مع أمي. هي تكره أمي منذ أن كانت صغيرة بسبب مفاهيم خاطئة في رأسها وأيضاً تعامل أمي بطريقة سيئة. نحن نساعدنا كثيراً ولكنها شخصية

أنانية لا تخدم أحداً إلا نادراً ولكن على النقيض مع الأشخاص الآخرين. حدثت مشادات عديدة بيني وبينها بسبب هذه الأسباب، وهي لا تعترف أبداً بأنها مخطئة فهي مندفعة دوماً في كلامها وتهجم علينا باستمرار ودائماً سيئة الظن بنا وهي لا تصرح أبداً منذ أن كانت صغيرة بما يدور بداخلها لذا فهي تتوهم أشياء بداخلها وتعاملنا على أساسها ولا تحاول أبداً إصلاح علاقتها بنا برغم أني وأمي ساعدناها في مراحل سيئة جداً من حياتها لإدراكنا

لنعني الأسرة. ولكنها لا تهتم لأى شيء إلا نفسها. أنا أكرهها حالياً والله يشهد أني بذلت ما في وسعي وكنت أتعامل معها بطيبة ولكنها تظل لا تحب إلا نفسها، ولم أعد أريد التعامل معها فهي تعتمد أن تخرجني دوماً بالكلام وتقلل من شأنى وتوبيخنى .. أنا أقرا كثيراً عن علم النفس وأساليب التعامل وجربت العديد من الأشياء معها ولكن لا تظهر أى بادرة جيدة نحوي ولقد ينست منها... رجاء أخبروني كيف أكمل حياتي معها لأنى لم أعد احتملها.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من سوء معاملة أختك لأسرتها وحبها الدائم لنفسها وشكها الدائم فى تصرفاتكم. الأخت الحائرة.. من رسالتك وملاحظاتك على سلوك أختك نستطيع أن نشخص أنها تعاني من نوع من أنواع اضطراب الشخصية يُسمى الشخصية الشكّاءة وشخصية الإنسان هي سلوك متأصل في نفس الفرد مستمد من موروثه الجينى والتربوى يتميز به كل فرد عن سواه. بمعنى أن هناك استعداداً جينياً لدى الفرد لانتهاج سلوك معين في الحياة يتزاوج مع أسلوب التربية في فترة الطفولة والمراهقة فينتج الفرد بسماته المختلفة (مثلاً حساس، شكّاء، عنيف، نرجسى، متردد...) ولا يقتصر التأثير غير الجينى على أسلوب تربية الوالدين وإنما تتأثر شخصية الفرد بأفكار المجتمع المحيط به وحديثاً بأفكار العالم الواسع الكبير تتسم هذه الشخصية (الشكّاءة) بالشك دون وجود ما يدعم ذلك الشك سوى الظنون التي لا تعتمد على حقيقة. وهذا الفرد يكون مشغول البال باحتمال عدم استمرار ولاء رفاقه وذويه

له وما مستوى الثقة التي يجب أن يعطيها لهم، ويرى أن الآخرين لا يرون حقيقة ما يحاك له، كما أنه يتجنب العلاقة الحميمة لاعتقاده أن ما يقوله لغيره قد يستخدمه ضده إضافة إلى أنه لا يتسنى أخطاء الآخرين ولا يغفرها لهم ويسعى إلى قراءة المعانى الخفية للحوادث بدرجة تثير التوتر فيمن يتعامل معهم من الناس ويربط الأحداث ببعضها بشك شديد، فهو دائم البحث عما يريح شكوكه. ويتسم الشكّاء بالصفات التالية: - قاس في تعامله حتى أنه يقسو على نفسه أحياناً - لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم - يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه - يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعاً بأهميته - مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلونه - لديه القدرة على المناقشة مع

التصميم على وجهة نظره - يرى نفسه أنه بخير و لكن الآخرين ليسوا بخير - وهناك طرق للتعامل مع تلك الشخصية منها: - اعمل على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك - حاول أن تصغى إليه جيداً - تأكد من أنك على استعداد تام للتعامل معه - لا تحاول إثارته بل جادله بالتى هي أحسن - حاول أن تستخدم معلوماته وأفكاره - كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك - أفهمه أن الإنسان المحترم على قدر احترامه للآخرين - ردّد على مسامعه الآيات والأحاديث المناسبة - الأخت الفاضلة إن التعاون بين الإخوة فى الأسرة، عنصر أساس من العناصر التى توفر السعادة، وجو الانسجام فى الأسرة، وتجلب

بركة الرّحمن للجميع.. إن بعض أبناء الأسرة قد يكون عصبياً، أو حساساً، ووضعه فى الأسرة يثير مشاكل مع بعض إخوته أو أخواته، أو قد يتكوّن عنده شعور غير صحى تجاههم، وقد يطلق كلمات جارحة، أو يقوم بعمل مثير للغضب .. وقد يرذ الأخ على أخيه بالمثل، ففندت تتوتر العلاقة فى الأسرة، وتتعدّد الأجواء، وتتطوّر المشكلة .. وعندما تحدث مثل هذه الحالات ينبغى تقدير ظروف الأخ، أو الأخت النفسية، أو العصبية، وأن يُقابل الغضب والانفعال بهدوء، ودونما مواجهة، ثمّ نعود بعد فترة ساعات، أو فى اليوم التالى، فنبحث معه المشكلة المباشرة، أو من خلال أحد الأبوين أو الإخوة، أو الأصدقاء .. ونعمل على حلّها .. إنّ العفو والتسامح والسيطرة على النفس عند الغضب، موقف أخلاقى يكشف عن قوّة الشخصية، وسلامة النفس من الحقد والروح العدوانية .. لقد امتدح القرآن الكاظمين الفيظ والعافين عن الناس، واعتبر ذلك إحساناً منهم وعطفاً على الآخرين .. قال تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) صدق الله العظيم..



عدم إنبات الذقن والشنب يسبب لي حرجا شديدا

السلام عليكم

لنمو الذقن وهو بخاخ علاجي. بالله عليكم أفيدوني ماذا أفعل. مع العلم أن عمري ٢٣ سنة. وكل ما تيجي سيرة ويتكلموا فيها عن الذقن والسكسوكه وحلاقتها وسط أصحابي بحس بإحراج. وبصغر نفسي. والله مرات أكره نفسي لهذا السبب. والحمد لله أقرأ القرآن الكريم. ومش مقصر في صلواتي

الإخوة الأفاضل أنا أعاني من مشكلة ألا وهي أنه لم ينبت لي ذقن ولي شنب خفيف وأنا دكتور صيدلي وأعمل والحمد لله. وكل أصحابي أو من هم معي في العمل يعيرونني ويقولون لي لماذا لم ينبت لي ذقن وأغلب زملائي لديهم. بالرغم أني أستخدم عقارا

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 تأخر نمو شعر الذقن وشعورك الشديد بالإحراج من ذلك الأمر لدرجة فقدان الثقة بالنفس

الأخ السائل.. الشارب والحية من العلامات الثانوية للبلوغ، أي عدم ظهورهما لا يعني وجود مشكلة في البلوغ أو في الهرمونات، حيث إن المهم: هو خروج المنى، وكبر حجم الخصيتين والقضيب للحجم المناسب للشباب البالغ. أما توزيع الشعر في الجسم والصوت، فهي من الصفات الثانوية، وقد تتأخر في الظهور. وهذا ليس بالضرورة علامة على نقص الذكورة، ولكن إذا كان هناك شك في وجود مشكلات في ملامح الذكورة الأخرى؛



وحزنك المبالغ فيه ضار بشخصيتك ولا يساعد في حل المشكلة. أخى الفاضل احرص على استشارة أخصائي أمراض ذكورة لمراجعة حالتك ومن الممكن مراجعة أخصائي غدد صماء لمزيد من متابعة حالتك الجسدية وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروم..

التحليل التالية: testosterone - prolactin - FSH, LH - متابعة حالتك وعلاجها إن لزم الأمر وكان هناك داع إلى ذلك، ومن المهم أن نعلم أن الإنسان يقاس بمدى نضج شخصيته ورجاحة عقله وليس بمنظره ونضج جسده ولذلك فان قلقك

فيمكنك الذهاب إلى طبيب أمراض الذكورة لفحصك إكلينيكيًا، وطلب الفحوصات المعملية، والإجراءات الأخرى اللازمة؛ للتأكد من عدم وجود مشكلات هرمونية، أو غيرها تؤثر على نمو الشعر في الأماكن الذكورية المتعارف عليها عند الرجال، أو ملامح الذكورة الأخرى. وللطمئنان، يمكنك عمل



إشراف :
د. محمود أبو الغزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

الشك يقتلنى من سلوكك زوجتى

السلام عليكم

جزاكم الله خيرا على ما تقدمونه من نصائح هامة وناقعة فى هذه المجلة النفسية الطبية .

تحية طيبة وبعد أنا شاب عمري ٣٠ عاما متزوج ولدى ٤ أطفال أعيش حياة أسرية مستقرة مع أننى عاطل عن العمل خلال هذه الفترة ولكن لا أعانى من أى صعوبات مادية وأسكن مع أسرتي الكبيرة فى منزل واحد. بدأت مشكلتي قبل عامين تقريبا حيث بدأت أشك فى خيانة زوجتى لى عن طريق الهاتف وكانت هناك بعض العلامات التى زادت شكوكى مع العلم أن زوجتى إنسانة محافظة وتقوم بفروضها الدينية والأسرية على أكمل وجه ولكن كانت هناك بعض الإشارات على وجود شيء ما فبدأت بالشك فيها بطريقة جنونية وكنت أراقبها طوال الليل والنهار ولا يهدأ لى بال إلا إذا تأكدت من العكس واستمررت على هذا الحال إلى أن كادت علاقتنا تنهار وهى

تحاول أن تصبر وتقاوم وتحاول إن تثبت لى فى كل مرة أنها تحبني ولا يمكن أن تخونني وبالفعل هى تغار على غير جنونية وتحبني ولكن لم يكن هذا كافيا لى بعد أن سيطرت على الشكوك لدرجة أننى أصبحت لا أفكر فى شيء غير هذا التفكير وأصبحت ضعيف الشخصية أتودد لها وأتقرب منها وأحاول أن أظهر لها أننى أحبها كثيرا وهى إحدى المرات أتيت فى الليل وأخذت هاتفها أفتشه فانهارت تماما وانفجرت تبكى وتصيح مثل المجنونة وأصببت بحاله هستيرية وتعبت نفسيا لمدة أسبوع تقريبا وهى تعاني معاناة شديدة إلا أننى أقنعتها أننى تغيرت وإن هذا كان الدرس الأخير لى ولن أشك فيها بعد اليوم بعدما رأيت دموع الظلم والقهر فيها واعترفت أننى ظلمتها كثيرا وضغطت عليها نفسيا بشكل مبالغ فيه وبالفعل امتنعت عن اتهامها فى أى شيء مع أن الوسواس لم تفارقنى مع يقينى بأنها بريئة من كل تهمة فهى والله

امرأة صالحة ولكن لعن الله الشيطان وهذا الوسواس اللعين، وقبل ٣ أسابيع أصبت بحالة من الضيق الشديد والحزن العميق وانعدام الشهية للأكل وعدم الرغبة فى عمل أى شيء ولم أعد أستمتع بأى شيء وفقدت الرغبة فى الخروج مع أصدقائى وبالذات عندما أستيقظ من النوم وفى الليل تخف حالة الحزن والضيق وقبل يومين ذهبت لى طبيب نفسى وشرحت له كل هذا فوصف لى أدوية نفسية. بدأت بالعلاج أمس وإلى الآن مازلت أشعر بالضيق وانعدام الشهية للأكل والخمول والكآبة

سؤالى : ما مدى فاعليه هذه الأدوية بالنسبة لحالتى ؟ ومتى سأشعر بالفرق ؟ وهل ستتحسن شهيتى للأكل وستذهب حالة الضيق الشديدة التى أعانى منها ؟ وهل هناك علاج أفضل لحالتى ؟ أم أستمّر على وصفة الطبيب ؟

وجزاكم الله خير الجزاء

الأخ الفاضل

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

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من الضيق الشديد والحزن العميق وانعدام الشهية للأكل وعدم الرغبة فى عمل أى شيء وعدم الاستمتاع بأى شيء وفقدان الرغبة فى الخروج مع الأصدقاء وبالذات عند الاستيقاظ من النوم وفى الليل تخف حالة الحزن والضيق وكل ذلك بعد فترات من الشك فى سلوك الزوجة بدون مبرر كما ذكرت أنت.

أخى الفاضل ما تشكو منه حاليا أعراض مرض الاكتئاب ومرض الاكتئاب هو مرض شامل يؤثر على الجسم والمزاج والأفكار. إنه يؤثر على طريقة أكلك ونومك وطريقة إحساسك بنفسك، وطريقة تفكيرك عن الأشياء. والاكتئاب ليس فقط اختلالا مزاجيا عابر وليس علامة ضعف أو عجز من الشخص المصاب، أو حالة تستطيع طردها أو الهروب منها بالتفكير فى

أشياء أخرى. والمصابون بالاكتئاب لا يستطيعون أن يسحبوا أنفسهم من أعراض المرض لكى يرجعوا أسوأ مرة أخرى.

وبدون العلاج فإن أعراض المرض من الممكن أن تستمر لأسابيع أو شهور أو أعوام. وباستخدام العلاج المناسب فإنه من الممكن التغلب على المرض فى ٨٠ ٪ من الحالات التى تعاني من الاكتئاب.

أعراض الاكتئاب
● حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء .
● الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم .
● الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة .
● فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة

● فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن .
● فقدان الحيوية والإجهاد والبطء .
● التفكير فى الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار .
● عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
● صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
● أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة .
● وفى الحالات الشديدة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات مثل الشك المرضى كما ظهر فى شكك فى سلوك زوجتك فى بداية المرض.

أخى العزيز مرض الاكتئاب مرض قابل للعلاج وإعلم يا سيدى أن المرض النفسى يحتاج إلى وقت وصبر حتى يتعافى منه المريض

وفى الحالات الشديدة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات مثل الشك المرضى كما ظهر فى شكك فى سلوك زوجتك فى بداية المرض.

أخى العزيز مرض الاكتئاب مرض قابل للعلاج وإعلم يا سيدى أن المرض النفسى يحتاج إلى وقت وصبر حتى يتعافى منه المريض

وفى الحالات الشديدة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات مثل الشك المرضى كما ظهر فى شكك فى سلوك زوجتك فى بداية المرض.

وخاصة مرض الاكتئاب فالكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك فى وقت مبكر وعندما يبدأ المريض فى تناول الدواء فإنه يأمل فى الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكى يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أى عقار يجب أن يكون قد استخدم لمدة لا تقل عن شهرين . والسبب الرئيس للتحويل من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذى وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب ، وليس من بداية استخدام العلاج وعلى ما سبق عليك الصبر لمدة أكثر وأن استمرت نفس الأعراض المرضية بدون تغير عليك مراجعة الطبيب المعالج حتى يقرر لك أدوية أخرى تكون أفضل لحالتك ..وفقك الله وهداك.



الأخت السائلة السلام عليكم

ياختصار أنا أم لثلاثة أطفال وزوجى مسافر يأتى شهر أو أكثر كل عام ، ابنتى الكبرى ٨ سنوات والولد ٦ والصغرى سنة ولكن أصبحت مجنونة ولست عصبية وذلك لعدده ضغوط والسبب الأول هو بعد الزوج لأن أنا أريد استقرارا لا مالا ، أريد مشاركته أسرية ، أنا أحب أطفالى جدا ولكنى عصبية وأصرخ جامد وعلى طول ومعدومة الإرادة أزق وأنا أذاكر لهم ، قبل أى حاجة رد فعلى زعيق بس ده كله زاد بعد ولادة الطفلة الأخيرة .ابنى بقى عصبى جدا لأنه كان مرتبطا بى وعنيدا وكمان تعرض لحاله تحرش أقرب للاغتصاب من أحد الأولاد أقاربه وأنا أصبحت منهارة لأنى لم أأخذ حق ابنى. أنا أصلى بس أوقات مش بقدر لأنى تعبت جسمانيا وكمان أنا مدمرة نفسيا ومفيش دكتور نفسى أروح لى فى مدينتنا لكن موجود فى المحافظة لكن ظروف الدراسة وأولادى مفيش وقت. أنا أدعى ربنا كتير وحاسة بحالة غضب ولكن أكون كويسة أثناء نوم أطفالى غير أنى ممكن أقعد ثلاث أيام أنا ثلاث ساعات بس وأشعر بحاله ضيق وبكاء وكره لكل شىء. تحدثت مع زوجى ولكن ظروفه لا تسمح وهو إنسان بطيء فى أخذ القرار وأنا أريد قرارات حاسمة. تحدثت عن كل شىء داخلى معه لكنه يغضب من أسلوبى ويخاصم بالشهر، وهناك حاجز بينى وبينه ودائما أشعر أنه يفعل كل شىء لأجل أن يقول الناس فعل كذا .هو كويس ومش بيغلط فى ولكن أريد حياة . أنا أمى ظلقت من أبى وأنا عندى ٧ سنوات ومررت بطفولة صعبة وماتت أمى وأنا فى الثانوية العامة ولم أرها فى حياتى بعد طلاقها سوى مرات قليلة جدا ١١١١١. ادعو لى بالرحمة وأن أعامل أطفالى كما ينبغى، كيف أقول إنى أحبهم وأدعو عليهم .كيف أصرخ فيهم كيف أقول لهم إنى أتمنى الموت بسببهم .هم أطفال لا حول ولا قوة لهم ولا دخل لهم فى حياتى هذه .

أنا أريد قرارات حاسمة

الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التى أرسلتها التى
تذكرين فيها أنك تعانين من وجود
مشاكل أسرية بسبب سفر الزوج
المستمر وتحملك مسؤولية الأبناء
بمفردهم وكونك شخصية سريعة
الانفعال بسبب تعرضك لظروف
انفصال الأب عن الأم أثناء الطفولة.
الأخت السائلة.. من الواضح
أنك تعانين حاليا من وجود أعراض
اكتئابية تسبب لك عدم القدرة على
التعامل مع أحداث الحياة التى يمر
بها الكثير من الأسر فى المجتمعات
العربية ألا وهى سفر الزوج طلبا
للرزق للإففاق على الأسرة وتحمل
الأم مسؤولية الأسرة بمفردها مما
أدى بك إلى الانفعال المستمر على
الأبناء.

الأخت الفاضلة مفهوم الزواج
ليس عبارة عن ارتباط المرأة
برجل فقط، بل إنه يتعلق بعملية
بناء مجتمع وتربية أجيال وتنمية
اجتماعية وبناء أسرة مستقرة.
فكلما كانت الحياة الزوجية مبنية
على أسس سليمة وعلى اتفاق تام
وراحة نفسية، أدى ذلك إلى بناء
أسرة مستقرة تساهم فى البناء



الحالة النفسية لزوجته وأطفاله
ويزيد خطر إصابتهم بالكآبة.
ووجد الباحثون أن مخاطر الإصابة
بالتوترات النفسية والضغوطات
العصبية زادت بنسبة أعلى بثلاث
مرات بين زوجات الرجال الذين
يسافرون باستمرار.
وأشار خبراء الأمراض النفسية
إلى أن الضغط النفسى يسبب خروج
الإنسان عن توازنه النفسى والبدنى
مما قد يؤدى إلى حدوث مشكلات
صحية أو نفسية لأحد الزوجين
الذى يحتاج شريك حياته للسفر
المتكرر ركضا وراء لقمة العيش. وقد
أحدثت الهجرة الخارجية تغييرا
فى الأدوار الاجتماعية بين الرجل

العلمى والتنمية الاقتصادية. ومن
هذا المنطلق لا بد أن يكون الزواج
مبنيا على أسس علمية واجتماعية
تؤدى إلى تحقيق مفهوم الزواج
وارتقاء مستوى الأسرة.
وسفر الزوج يتسبب أحيانا فى
مشاكل كبيرة بسبب بقاء الزوجة
وحيدة مع الأبناء ومواجهتها
للمسؤوليات بمفردها بالإضافة إلى
ظهور بعض الأعراض السلبية على
الأبناء نتيجة هجرة الزوج الموقته
لجلب الأموال وتحسين مستوى
معيشة الأسرة.
وقد أكدت إحدى الدراسات
العلمية الحديثة أن سفر الزوج
بصورة متكررة يؤثر سلبا على

والمرأة فى مجال تقسيم العمل،
حيث تعاضد دور المرأة وتولت اتخاذ
القرارات المهمة للشؤون الداخلية
والخارجية للأسرة، فكثير من
المسؤوليات تنتقل للزوجة نتيجة
غياب الزوج. فالتخطيط للحياة
العائلية سيظل من واجبات المرأة.
وعليها كذلك تقع مسؤولية الأسرة
وتوجيهها، بالإضافة إلى واجباتها
التقليدية.

ومن هنا تبرز أهمية ممارسة
الزوجة لأدوارها المتعددة وقدرتها
على اتخاذ القرارات الرشيدة
للتغلب على المشكلات التى تتعرض
لها الأسرة أثناء غياب الزوج.

وهنا ننصح أيتها الأخت
الفاضلة بأهمية الجلوس مع زوجك
جلسة مصارحة بعيدا عن الانفعال
والتوتر لوضع أولويات الأسرة
وأهدافها فى الحياة، وما إذا كان
موضوع السفر حيوية لحياة الأسرة
أم لا ومدى إمكانية مصاحبة
الأسرة للزوج أثناء السفر حتى
يجتمع شمل الأسرة وتتل رعاية كل
من الأب والأم

وملاحظة أخيرة أرى أنك تعانين
حاليا من أعراض توتر نفسى
واكتئاب وأنصح فى حالتك عرض
حالتك النفسية على استشارى
نفسى لوضع خطة علاجية مناسبة
للتغلب على تلك الأعراض.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

العيادة النفسية

إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائى نفسى



لم أعد متأثر بالمؤثرات الجنسية

السلام عليكم

طبيبى العزيز أنا متزوج من شهرين تقريبا..

قبل الزواج كان يحدث عندي - أعزك الله - الانتصاب بشكل طبيعى وما زال لكن كان الانتصاب يدوم وبقوة. قبل الزواج بفترة تقريبا أسبوعين لاحظت ضعفا بسيطا بالانتصاب عن ذى قبل وما أقيت له بالا، ومع بداية

الزواج تفاجأت بضعف شديد وراجعت دكتور المسالك البولية وعمل لى تحليل دم للهرمونات وأشعة دوبلر وقال لى إن كل النتائج سليمة لكن مشكلتك عامل نفسى، وأكتضى بهذا فوجدت فى موقعكم مجالا واسعا عن الجانب النفسى فى النواحي الجنسية...هل يمكن أن تضيدنى بوضعى هذا بارك الله فيك، مع

العلم أن وضعى الآن تحسن ولله الحمد لكن مازالت الأمور لم ترجع لسابق عهدها، ونسيت أن أذكر أننى لم أعد متأثر بالمؤثرات الجنسية مثلما كان من قبل مثلا لو رأيت صورة أو امرأة جميلة أمامى لا يحدث انتصاب مع العلم أن الرغبة موجودة وقد يحدث انتصاب بسيط جدا.. أرجو الإفادة جزاك الله كل خيرا.

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 وجود فتور فى الرغبة الجنسية بالرغم من أن جميع الفحوصات أظهرت أنك سليم من الناحية الجسدية. أخى الفاضل.. فتور الرغبة الجنسية عند الرجال هى مشكلة شائعة فى عيادات علاج الجنس وعلاج الأزواج. ويُقدَّر عدد الرجال الذين يعانون من انخفاض أو انعدام الرغبة الجنسية بـ ٢٠٪. إلا أنها تزيد مع

زيادة العمر.

وترجع أسباب الفتور الجنسي عند الرجال فى مرحلة ما بعد الزواج إلى أسباب عديدة منها التوتر والقلق، ويؤدى مرض القلق النفسى إلى نقص الرغبة الجنسية أو القذف المبكر وذلك بسبب نشاط الجهاز الليمفاوى المثبط للنشاط الجنسي، كذلك يؤدى مرض الاكتئاب إلى نقص شديد فى الرغبة الجنسية وكذا الانتصاب، ويعزى ذلك إلى فقدان الإحساس بمتعة الأشياء (Anhydonia) المصاحبة لهذا المرض.

كذلك فإن مرض الوسواس القهرى ووجود صراعات على

التوجه الجنسي وبعض القيم والمعتقدات الدينية والشخصية بخصوص الجنس أو الحميمية الجنسية قد يكون لها دور فى ظهور تلك المشكلة كما أن فقدان الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات وضعف الحالة الصحية أو وجود أمراض جنسية أو الشعور بالرفض والتعرض إلى صدمة عاطفية سابقة أو أفكار خاطئة حول الأمور الجنسية يؤدى إلى فتور بالطاقة الجنسية. ويتم علاج مشكلة الفتور الجنسي إما باستخدام العقاقير الدوائية أو بالعلاج النفسى وفى أغلب الأحوال يتم الجمع بين العلاجين. وتعتمد طريقة العلاج

النفسى السلوكى على تقليل القلق والتوتر فى العلاقة الجنسية بين الزوجين خاصة إذا كان الضعف الجنسي أو غياب الرغبة والاستمتاع هورمز وتجسيد لتوتر أو إحساس بالكره والاضطهاد من أحد الزوجين أو كليهما. ويتم تدريس العلاقة الزوجية فى جلسات نفسية على أنها نوع من العلاقة الإنسانية يجب أن تتم فى مكان وظروف نفسية مناسبة لكلا الزوجين حتى تقل حدة القلق الجنسي تدريجيا وتبرز الإحباطات السابقة بأنها كانت نتيجة الانغماس فى الصراعات الزوجية التى تؤثر سلبا على القدرة الجنسية للطرفين.

السلام عليكم

أنا فتاة من الجزائر عمري ١٩ سنة .. مشكلتي في حياتي هي (طيبة قلبي ومشاعري) لا أستطيع التحكم فيهما ابداً !! وأنا حاولت ومازلت أحاول ان أغير من حالي ولكن دون جدوى .. أسامح بسرعة وأنسى كل شيء حدث وأنا صرت أفكر بكراحتي .. أصبحت أكره نفسي وأكره طبييتي حتى صارت بالنسبة لي شيئاً مزعجاً لي ، أريد منك مساعدة وكيف أواجه وأتخلص من هذه المشكلة واستطيع تقوية شخصيتي وشكراً

أصبحت أكره نفسي لطبييتي الشديدة

لكي يقوى شخصيته ليكون نعم الخليفة في الأرض .
وللوصول إلى هذا المراد نتصحب بضرورة تغيير نفسك بنفسك واعلمي (أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)
وهنا نتصحب بالنصائح التالية لعلها تساعدك في تقوية سماتك الشخصية:
- اندمجي مع الآخرين ولتبدئي بعائلتك الصغيرة ثم الأصدقاء المقربين إليك ..شاركهم الحوار ...
- تحدثي عن رأيك بصراحة ودون خوف ...
- ابحتي عن نقاط ضعفك واعلمي على تقويتها ...
- اطلعي ... اقرئي كل شيء وأى شيء فالقراءة تفيدك كثيرا ... اقرئي في الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية ...
- لا تبخسي بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحتي عنها واعلمي على إبرازها للآخرين ولنفسك ... وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين



السلام عليكم

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 ضعف الشخصية وسرعة التسامح مع الآخرين وتفكرين الآن في كيفية الحفاظ على الكرامة الشخصية .
الابنة العزيزة .. كون الإنسان طيب القلب وسمح الشخصية ولا يحمل الغل والحسد للآخرين ويعفو عن الإساءة بسهولة لا يعني كل ذلك أنه ضعيف الشخصية لقوله تعالى في صفات المتقين « وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْغَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ » (سورة آل عمران ١٣٤)
أما شعور الإنسان أنه لا يستطيع الحصول على حقه بسهولة ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه مما يؤدي إلى ضياع حقوقه عند الآخرين فهذا يحتاج الإنسان إلى وقفة مع نفسه

مستشفى د. جمال ماضي أبو العزائم

- > مركز التأهيل النفسي وعلاج الإعاقة العقلية
- > مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي
- > أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية
- > قسم لعلاج مرضي الإدمان



قسم المسنين :
تحت إشراف فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعي
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرامج رياضية
تفصيلية ورحلات

تليفون : ٠١٥/٣٦٧٩٦٥ - ٠١٥/٣٦٤٤٥٣

العاشر من رمضان - طريق بليبس - أمام مبنى النساجون الشرقيون