



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسف

النفسفة
إلهياد

إعداد:

د. دالفاء مآآار السوسف
اسآشارف الطب النفسف



عقلف مشآآ فافء الأمل وآفران

وفمكن إفآاز علاماء الاآآاب
فف الأعراف الآالففة:

- ففءان مسآمر للطاقفة.
- آزن دائم.
- عصبفة وقآلباء فف المزاج.
- إآساس مآكرر بالعفز.
- نظرة سلطفة مسآمرة إلف العالم ولف الآآرفن.
- إفراط فف الأكل أو ففءان للشففة.
- إآساس بعءم القفمة أو بالذنب.
- عءم القءرة علف الآركفز.
- اسآفقاظ مآكرر فف الصباء الباكر، أو عففراف آآرف فف أنماط النوم.
- عءم القءرة علف الاسآماع بالنشاطاء الممآعة.
- الإآساس كما لوأنه من الأفضل لوآنآ مفا.
- لذلآ ففآ علفك اسآشارة الطفبف النفسف آفآ آآعء طرق ووسائل علاآ الاآآاب ففناآ العلاآ بالعفاقفر إلف آانب بعض الوسائل النفسفة والآآماعفة الآف آساعد مرفض الاآآاب، والطفبف هو من فآءد الأسلوب الأمآل لعلاآ كل آالة..
- وففك الله وهءاك وآفظك الله من كل مآروه..

بها لا لآهرب منها وآآمنف الموء ..
لقد آلفك لآءف ولكنك لم آبآآ عنه ولم آآآشفه آآف الآن بسبب نظرك الفافسة لكل الدنيا من آولك، ولفسآ هءة الآفة الفافسة هف إرادة الله لك بل إرآءته لك دائماً صالآة لآفرك ولسعاآآك

الأآ الفاضل من رسالآك نسآشعر وآوء أعراف اآآاب نفسف، والاآآاب مراضف مؤلم قد فؤءف إلف مآآموعة منوعة من المشاكل العافطفة والآفسءفة الآطرفة. إنه فسآلزم مباءفم علاآا طوفل الأمء، فنطوف علف أءوفة ومشورة نفسفة.

إذا كنآ مآآآب، ففء آآء مآعة بسفطة فف الآفة، أو لا شفء منها علف الإطلاق. قد لا آملك أف طاقفة، وآشعر بأنك لا آساوف شفم، أو آشعر بالذنب من ءون سبب، وآآء صعوبة فف الآركفز، وآصبآ عصبفا. قد آسآفقط بعء ساعاء قلفة من النوم، أو آشءء عففراف فف شفبك، آآاول القفلل آءاً من الطعام أو الكآفر آءا. قد آشعر بالعفز والقلق العمفق، وقد آشعر آآف أن الآفة لا آسآآق أن عفشفها.

الأآ الفاضل

السلام علفكم ورحمة الله نسأل الله آعالى أن فزفل همك، وأن فكشف كربك، وأن فوففك لما ففبه وبرضاه.

من الرسالة الآف أرسلآها الآف آذكر ففها أنك آعانف من الآفة وففءان الأمل وعءم الشفوف بأف مشاعر آآاه الأهل لءرآة تمنف الموء أو الانآآار لولا آعلقك بابنآك وأنك لا آرف أف آافة من آفاآك.

الأآ الآآر إن آفة الإنسان .. آفاآك وآفاآف وآفة كل الناس ملفئة بالآآءفاء والنآآآاء والمعانة .. وففها منآافضاء آآفة منها الرفاهفة والفقر إلف آء العوز والموء آوعاً .. ففها السلام وففها الآرب .. آآف فف ءاآل الإنسان الواحد صراع بفن المنآافضاء، صراع بفن الآفر والشر، صراع بفن النآآ والرفة فف الراحة لءرآة الكسل ..

عظمة الآفة هف الآفة آاآها وقفمآها لا آفاس رآم ما فقاآلك ففها من صعوباء، فالآفة آآشف لنا روعة الآلق وعظمة الآالق .. الآفة سر كبر ولها آءف عظمف وكبرف، آءفها إعااء الإنسان للآفة الآآرة بعء هءة الآفة الدنيا.. لآء آلفك الله فف هءة الآفة لآآمع

الابنة الفاضلة

السلام علفكم

أنافف الآءاف

والآلاآفن من العمر، ولكن بفآلاف أغلب الناس أنا لا آأاف من الموء ولكن فف كآفر من الآآفان آآصرف بأآفر من شفصفة بفون إرآآف، وعءما أنظر فف المرأة أسأل نفسف من أنا ... من أرف ففها؟ .. هل أنا أعفش آلما أم كابوسا ولا أسآطف الرء، وهناآ أشفاء أكثر آآف أظن أنف وصلآ إلف مرفآة الإلآاء ولا أكن مشاعر لأف إنسان بفن ففهم زوفآف وأهلف ما عءا ابنف هف الشفء الوآفء الآف آآشف علفها من أف شفء، ولولاها لآنآ آقءمآ علف الانآآار، مع العلم أنف إنسان مآعءء المواهب ولا فوفء شفء صعب علف إلا شفم واحدا وهو من أنا ومن أكون وما الآفة من آفاآف..

أعاني من الهلع الشديد وخوف من المرض

السلام عليكم

سؤالي أني أعاني من ضيق في التنفس والتنفس بصعوبة وارتضاع ضربات القلب وألم في الصدر والخوف الشديد من الموت وآلام في المعدة وآلام في الظهر والأكتاف وتنميل في الأطراف وتنميل في الشفايف والشعور بارتضاع في درجة حرارة الجسم والبرودة الشديدة وضيق في الأخلاق وأحلام مزعجة، كل هذا يأتيني ليلا الساعة ١١ أو ١٢ في نفس الوقت

كل ٥ أو ٦ أيام وطوال اليوم لا أعاني من شيء إلا الصداع في بعض الأوقات وذهبت إلى الكثير من الأطباء ولكن دون جدوى، وتعرضت إلى هذه الأشياء بعد وفاة والدي لأنه كان أقرب الناس إلى قلبي وعقلي، وأعاني من ذلك من حوالي ١٠ أشهر وأنا عندى عزيمة وثقة كبيرة بالله في الشفاء لأنه هو الشافي..
أريد النصح والإرشاد جزاكم الله خيرا..

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من ضيق في التنفس والتنفس بصعوبة وارتضاع ضربات القلب وألم في الصدر والخوف الشديد من الموت وآلام في المعدة وآلام في الظهر والأكتاف وتنميل في الأطراف وتنميل في الشفايف ولم يستطع الأطباء اكتشاف أى أعراض مرضية عضوية ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من نوبات هلع وهى نوع من أنواع مرض القلق النفسى.

ومرض الهلع هو قلق نفسى حاد يتميز عن غيره من الأنواع بشدة الأعراض وحدوثها فجأة دون سابق إنذار، مع الشعور بأن المريض سوف يموت فى هذه اللحظة وقد تتطور الحالة إلى تجنب المواقف التي حدثت فيها أعراض الهلع، فمثلاً إن حدثت فى الشارع يتجنب المريض الخروج إلى الشارع، حيث تسيطر عليه فكرة أن الموت سيدركه ولن يكون هناك منفذ له.

والأعراض الأساسية هي:

- ضربات قلب سريعة وعنيفة.
- تصبب العرق.
- ارتعاش الأطراف.
- عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعى.
- إحساس بالاختناق.
- غثيان وآلام بالبطن.
- دوار وشعور بعدم توازن.
- الشعور بعدم القدرة

- على التحكم وأن المريض سيفقد عقله أو يموت.
- تنميل في الأطراف.
- رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم.
- بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب محدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية.



ومرض الهلع كآى مرض نفسى يحتاج إلى وقت للعلاج ولكن دائماً هناك إمكانية للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكراً. أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:

- العلاج بالعقاقير فهى نفس الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الاكتئاب وهى تعمل فى نفس الوقت ضد مرض الرعب وهى تساعد حوالى من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الرعب
- العلاج السلوكى والمعرفى، فإنه يكون 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 التي قد تكون أمضت معك سنوات أو شهوراً دون علاج، وهناك أنواع كثيرة من الأدوية لكل مرض والطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياساً بالدرجة التي وصل إليها مرضه، وهنا يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيداً ولا يغير أى شيء فى العلاج من تلقاء نفسه حتى يتمثل للشفاء تماماً.
- وفقك الله وهداك



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

كرهت أن ألمس أي شيء

المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصاً أن الأدوية في الوقت الحالي وصلت إلى مرحلة متقدمة، ويقوم الدواء بزيادة نسبة مادة السيروتونين في المخ بحيث يستعيد المخ نشاطه الطبيعي وتزول الأفكار السلبية.

والدواء يحتاج إلى عدد من الأسابيع حتى يبدأ بالتأثير الإيجابي على المريض، وهذه هي المشكلة، وخصوصاً أن المريض على عجلة من أمره، واليأس والإحباط يؤثران في تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكراً، والمشكلة الأخرى أن بعض الأطباء الذين يصفون الدواء للمريض لا يؤدون دورهم في تبيان كيفية عمل الدواء والمدة التي يستغرقها الدواء قبل أن يحصل التأثير المطلوب. فالذين يصف لهم الطبيب الدواء عليهم أن يستمروا في أخذه حتى الشفاء أو حتى يقوم الطبيب بقطعه.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

والعودة دائماً إلى البيت بعد المغادرة للتأكد من إغلاق الأبواب. وتكون الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بها كثيرة التواتر والشدة بحيث تترك أثراً على حياة الشخص في عمله وبيته وعلاقاته مع أصدقائه. وإذا لم يُعالج اضطراب الوسواس القهري، فمن الممكن أن يسيطر على حياة الشخص. إن السبب الدقيق لاضطراب الوسواس القهري غير معروف. ويعتقد الباحثون أنه يُمكن أن يكون ناجماً عن عدم توازن كيميائي في الدماغ أو عن خلل في «توصيلات» الدماغ. يميل هذا الاضطراب إلى التكرار في العائلة الواحدة. وتبدأ الأعراض في مرحلة الطفولة أو المراهقة عادةً. وغالباً ما تتكوّن المعالجة من مزيج من المعالجة الدوائية والمعالجة النفسية.

الابنة الغالية من الضروري لك عرض نفسك مرة أخرى على الطبيب النفسي لتنظيم برنامج علاجي يساعدك في التغلب على تلك المعاناة، ومن المهم جداً أن يقوم

السلام عليكم

الابنة الفاضلة

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من وجود الآلام الجسمانية المتعددة والمستمرة بالرغم من أن جميع الفحوصات كانت سليمة والخوف والقلق المستمر والخوف من لمس الأشياء والعصبية الشديدة. ابنتي العزيزة ما تعانين منه هو نوع من أنواع القلق النفسي يصل إلى درجة الوسواس القهرية، والمصاب بالوسواس القهري يتمنى لو أنه يتخلص من الأفكار الشنيعة أو الأفعال المتكررة، ولكنه لا يقدر لشدة قلقه بسبب تلك الأفكار، والسبب يرجع في ذلك إلى أن الوسواس القهري هو مرض حقيقي نفسي ويرتبط ارتباطاً مباشراً باختلال كيميائي في المخ، وتقول الدراسات إن المرض قد ينشأ في الشخص وراثياً.

والوسواس القهري نوع من اضطرابات القلق. ويكون لدى الأشخاص المصابين بالوسواس القهري أفكار متكررة مزعجة تأتيمهم. تدعى هذه الأفكار «وسواس». يحاول الشخص المصاب بالوسواس القهري تكرار فعل أشياء معينة لطرد الوسواس عنه. وتدعى هذه الأفعال المتكررة باسم «الأفعال القهرية». من الأمثلة على الوسواس نذكر الخوف من الجراثيم، والخوف من ترك الباب مفتوحاً. ومن الطبيعي أن تكون الأفعال القهرية المتصلة بهذين الوسواسين هي تكرار غسل الأيدي

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

يا أخوان.. أنا عمري ١٩ عاماً من القدس أود أن أشرح قصتي.. قبل أربعة شهور اتّنى حاله غريبة جداً مثل الدوخة ووجع أسفل الرأس وخوف شديد وتقيؤ وعدم التركيز في أي شيء، ذهبت إلى الطبيب وأعطانى دواء للدوخة واستمرت عليه حتى ذهبت، ولكن بعد أسبوعين صرت أخاف من كل شيء، ومن الموت أكثر شيء، وكنت دائماً أعاني من صداع في الرأس وعدم القدرة على استيعاب أي شيء و زغلة عيون ودوخة باستمرار، وذهبت مرات عديدة إلى الدكتور وعملت جميع الفحوصات وكلها سليمة والحمد لله ولكن حتى الآن أعاني من الخوف من كل شيء وخاصة أخاف من المخدرات. أحي يشرب الخمر ويدخن الممنوعات ومرة أنا جربت هذا الشيء وبعدها لا أعلم ماذا حصل لي ولكن كرهت كل شيء من الخوف الشديد وكرهت البيت وكرهت أن ألمس أي شيء في البيت وذهبت إلى دكتور نفسياني ولكن ما استفدت أي شيء وحتى الآن أنا خائفة من كل شيء حتى إذا قام أخي بأخذ أي شيء من البيت ومن ثم إرجاعه أنا لا ألمسه لأنني دائماً أفكر في أنني سوف أفقد عقلي من هذه الأشياء لأنني مرة واحدة جربتها وقبل سنة. ماذا افعل؟؟؟ أنا تعبت مع العلم أنني أصلي الصلوات كلها وأذكر الله ولكن أعاني من العصبية الشديدة وأفكر في الله... أتصرف بدون عقل ودائماً متعبة ومرهقه ماذا أفعل؟؟ ساعدوني رجاء.





لا أستطيع التفاهم مع زوجي

السلام عليكم

أنا متزوجة منذ عشر سنوات، وتزوجت عن حب وأنا أدرس وكنت أحلم بدعم زوجي، فلما تعرفنا كان متفهما في كل شيء، ولكن بعد الزواج لم أعد أعرفه. له طرق تجعلني اتخذ قرارات خاطئة، وله صفة أنه يريدني أن أوافقته الرأي دائما ولا أعترض إما عن خطأ أو على صواب، وكلما يبدأ النقاش يبدأ في الصراخ لكي لا أستطيع أن أناقشه وأخافه. لكن لم أستطع أن أتحمّل ولولا أطفالى لكنت افترقت عنه فماذا أفعل ... أنا اختصرت المشكلة والله قلبي يتألم وضاق صدري يا دكتور ساعدني أرجوك..

الابنة 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
مشاكل زوجية بسبب عدم وجود
تفاهم بينك وبين زوجك مما يؤدي
إلى سرعة انفصال الزوج وبالتالي
أدى إلى حدوث ضيق نفسي
الأخت الحائرة: الزواج علاقة
إنسانية شرعها الله تعالى للبشر
للتراحم والمودة والسكن والحفظ
النوع وما لم يسودها المحبة فإنها
تقلب إلى شقاء وعذاب لطرفي
الأسرة الرجل والمرأة وكذلك الأهل
والأبناء

ولذلك حثّ الله تعالى على طاعة
الزوجة لزوجها وجعله الله طريقا
للجنة، وكذلك حافظ الإسلام على
حقوق الزوجة وأمر بالإحسان إليها
واقضاء الله فيها ورسولنا الكريم
كان خير نموذج لأنه هو القائل «
خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم
لأهلي» وهو القائل «اتقوا الله في
النساء»، وقال أيضاً «اتقوا الله في
الضعيفين المرأة واليتيم»

ولمناقشة تلك المشكلة يجب
أن نعلم أولاً أن هناك الكثير من
الأسباب وراء عدم التوافق والرضا

في العلاقة الزوجية بين الزوجين
منها:

- عدم التفاهم العائلي ووجود
الكثير من نقاط الخلاف تترك
بدون نقاش أو محاولة تقارب بين
الآراء
- عدم إنفاق الزوج على أسرته
إما بسبب ضيق ذات اليد أو بسبب
البخل الشديد أو طمعه في أموال
زوجته.

- الإهانة الزوجية المستمرة (أي
إهانة الزوج لزوجته) والتجريح.
ولذلك فإن الحياة الزوجية
ليست بالبساطة التي يتصورها
البعض وليس من السهل الحفاظ
عليها في سلام، لأن هذا يستلزم
استعداداً من الطرفين للتجاوز
عن الكثير من الأمور والتفاهم
والاقتراب من بعضهما البعض،
وعلى الزوج والزوجة أن يجلسا معا
لمحاولة التفاهم في أمور الأسرة
ومواجهة ما يقابلها من مشاكل
أولاً بأول.

**وننصح في حالتك بالبرنامج
العلاجي التالي الذي وضعه
الدكتور محمد المهدي استشاري
الطب النفسي لحل الخلافات
الزوجية:**

١- محاولات يقوم بها الطرفان:
حين يستشعران زحف المشاعر
السلبية على حياتهما يجلسان سوياً

جديدة بهدف تحسين العلاقة بين
الزوجين مثل: تغييرات في البيئة
المحيطة بهما، كأن ينتقلا من مكان
آخر أكثر راحة وبعيدا عن تدخلات
العائلة الأكبر - تخفيف الضغوط
المادية أو الاجتماعية أو ضغوط
العمل - رحلات زوجية تسمح لهما
بقضاء أوقات سعيدة كالتى اعتاداها
وسعدا بها في فترة الخطوبة.

٥- العلاقة الثلاثية (الله -
الزوج - الزوجة)، تخفف من حدة
الصراع وتهيئ النفس للتسامح.

٦- ترشيد لغة الخلاف في حالة
حتميته واستمراره: وذلك بتجنب
استخدام العبارات الجارحة أو
التهديد أو كشف الأسرار الزوجية.
٧- تجنب استخدام الأبناء
كأدوات في الصراع للى الذراع أو
الضغط على الطرف الآخر.

٨- التنبيه للتدخلات العائلية
المتحيزة أو ذات المصلحة
(الشعورية أو غير الشعورية) في
الانفصال.

٩- إعادة الرؤية والاكتشاف
للطرف الآخر بعيداً عن الأحكام
المسبقة والاتهامات سابقة التجهيز.

١٠- الكف عن الانتقاد أو اللوم
المتبادل، فهما يقتلان أى عاطفة
جميلة.

وفقك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه..

ليتبدرا أسباب ذلك دون أن يلقي
أيهما المسؤولية على الآخر. وهذا
الحل ينجح في حالة نضج الطرفين
نضجاً كافياً، وهو بمثابة مراجعة
ذاتية للعلاقة الزوجية وإعادة
إلى مسارها الصحيح دون تدخل
أطراف خارجية.

٢- دخول طرف ثالث: من أحد
الأسرتين أو كليهما، استشارة
زوجيه، علاج زوجي أو عائلي.
ودخول الطرف الثالث يصبح
ضرورياً في حالة إصرار أو عناد
أحد الطرفين أو كليهما، وفي
حالة تفاقم المشكلة بما يستدعي
جهوداً خارجية لاستعادة التناغم
في الحياة الزوجية بعد إحداث
تغييرات في مواقف الطرفين من
خلال إقناع أو ضغط أو ضمانات
خارجية تضمن عدم انتهاك طرف
لحقوق الآخر.

٣- تعلم مهارات حل الصراع:
فالحياة عموماً لا تخلو من أوجه
خلاف، وحين نشل في تجاوز
الخلافات تتحول مع الوقت إلى
صراعات، ولهذا نحتاج أن نتعلم
مهارات أساسية في كيفية حل
الصراع حين ينشأ حتى لا يهدد
حياتنا واستقرارنا، وهذه المهارات
تُتعلّم من خلال قراءات ودورات
متخصصة ومبسطة.

٤- تكوين ارتباطات شرطية



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أشعر بأننى فاشل

إعداد:

ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

السلام عليكم

دكتورنا الفاضل أنا شاب أبلغ من العمر ٣٤ عاما غير متزوج أعانى منذ فترة وجيزة - منذ تركت عملى ومن قبلها وفاة والدى - شعورا بالوحدة الشديدة لدرجة أنها أثرت على عملى وأشعر بأننى فاشل وأن مشوارى يجب أن ينتهى.. أحب الناس وأحب التقرب منهم، وكنت من قبل معروفاً أننى اجتماعى، لكن منذ عامين تغيرت كل حياتى ولم يعد لى اندفاع إلى الأمام كما فى السابق بل أصبحت انطوائياً وأخاف مجابهة البشر وأحاول أن أبحث عن عمل لكنى فشلت... أعيش أنا وأمى، وأمى امرأة عجوز بطبيعة الحال تستيقظ باكراً للصلاة وتنام باكراً وهى فى منتصف السبعينيات لا تقوى على السهر وأنا حاولت الارتباط لكن ظروفى المادية لا أقدر على إعالة أمى وزوجة. والآن بى عاطلا عن العمل أعانى من حب العزلة وأشتاق بل أعيش فى الماضى، أحاول التقدم للأمام لكنى وأقسم بالله لم أعد أقوى، وبى أشعر أنى عالة حتى على أمى والدنيا وكثيراً ما أشعر أن كل الناس والدنيا يطلبون منى الرحيل وترك هذا العالم لهم. أرشدونى أقسم لكم أشعر أنى هالك لا محالة.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من الانطواء وحب العزلة والشعور بالخوف والشلل وعدم القدرة على العمل مع وجود ظروف اقتصادية صعبة خصوصاً بعد وفاة الوالد أخى الفاضل إذا أردنا أن نعرف ما هو الشلل فعلياً أولاً أن نعرف ما هو النجاح لأنهما متناقضان وتعريفهما صور عكسية لكل واحد منهما مع الآخر. فالشلل يتناسب تناسباً عكسياً مع النجاح. فالنجاح موجود فى حياتنا اليومية ونعيشه كل يوم بل عدة مرات فى اليوم وكذلك الشلل والنجاح أشبه بالتوفيق والشلل بعدم التوفيق. والنجاح هو ناتج معادلة تقول: التوفيق مع الجهد والاجتهاد = النجاح، أما الشلل فهو ناتج من تقصيرنا وعدم إعطاء النجاح حقه لتحقيقه، ولكننا طالما نرمى جبة الشلل على منصة الحظ والظروف والحقيقة كل هذا نسلى به أنفسنا ونغطى به عيوبنا فى التقصير وعدم الإخلاص للنجاح وتحقيقه.

والشلل لا بد أن يقابل كل إنسان فى حياته فى أى مجال فهل أنت تحقق كل شيء تسعى له من أول مرة مهما يكن هذا الشيء إن شاء الله قد يتحقق وقد لا يتحقق بمشيئة الله أيضاً بلا شك، ولن ننسى أن الشلل هو طريق النجاح، فهناك من يفشل ويفشل ويضع فى ذهنه أن الشيء الذى أمامه معقد وقد تعقد منه ولكنه خطأ لأنه لم يحاول أن يعطى النجاح حقه ليحققه. كما أنه سيجد دوافع النجاح لديه فى شيء آخر مما يؤدى به للإبداع وتحقيق أعظم نجاح.

وليس من العيب أن يفشل الشخص فى أول محاولة له ولربما فى عدة محاولات ما دام أنه يحاول، ولكن العيب أن يستمر الشخص فى الفشل أو يسلم بالفشل. بل لا بد أن يحاول أن يعطى النجاح حقه ليحققه لأن التسليم بالفشل والظن بأنه شيء معقد لا تستطيع تحقيقه ليس له

صحة فكل شيء بالجهد والعمل والبحث يسهل. وما أروع حساب النفس فى كلا الحالتين، ففى النجاح يكون الرضا والحمد على ما تحقق، ودافع لتحقيق الكثير.

أما فى حالة الفشل إن حصل حساب للنفس فقد أقفل باب الفشل فى هذا المجال بحساب النفس لأن النتيجة هى الندم على ما فات والأسف على التقصير نحو النجاح واكتشاف أسباب الفشل ومعرفة أسباب النجاح، ومن المؤكد سوف يقوم الشخص بمعالجتها والتخلص من رواسب الفشل وهذا دافع للحماس لدفع عجلة الحياة نحو النجاح وإعطائه حقه لتحقيقه.

أخى الفاضل من الواضح أيضاً من رسالتك أن شخصيتك قلقة ومتوترة، ولديك شيء من عسر المزاج، وربما تقلب فى المزاج أيضاً، وأرجو ألا تزعج لهذه المسميات، فهى صفة من صفات الشخصية التى يميز بها بعض الناس، وهى حقيقة قد تزعج الإنسان، ولكن لا نقول إنها كلها سيئة، فالقلق طاقة يمكن أن نوجهها من أجل الإنتاج والدافعية. وعسر المزاج هو نوع أقل حدة من الاكتئاب وهو عبارة عن أعراض حزن مزمنة مستمرة لمدد طويلة ولكنها لا تعيق حياة الإنسان بل تجعله لا يستطيع العمل بكفاءة ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة فى الحياة، وقد يعاني المريض بعسر المزاج من نوبات اكتئاب.

نصيحتي لك أن تكون دائماً فى جانب التفاؤل، وأن تتذكر أن لديك مقدرات وأن لديك إيجابيات، وأن تحاول أن تقلل من قيمة السلبيات، وعلى الإنسان أيضاً أن يسعى دائماً إلى أن يصحح مساره، وأن يكون منتجاً وفعالاً وفاعلاً فى مجتمعه، وجرب هذه النصائح:

● التقرب إلى الله عز وجل، فيرتاح قلبك ويزول همك.

● شارك مشاعرك: تحدث إلى صديق موثوق، أو شريك، أو فرد من العائلة، أو مستشار نفسى. فهو يستطيع أن يقدم لك الدعم

والنصائح.

● امض الوقت مع الآخرين: فالفاعل الاجتماعى جيد عموماً. لكن، تأكد من تميزتِكَ وقتك مع أشخاص إيجابيين، وليس مع الذين يجعلون أعراضك أسوأ.

● افعل الأشياء التى تستمتع بها: انخرط فى نشاطات كانت تهتمك فى الماضى، ولكن لا تخف أيضاً من تجربة أشياء جديدة.

● مارس التمارين بانتظام: فالنشاط الجسدى قد يخفف أعراض الاكتئاب. جرب المشى أو الركض أو السباحة، أو الاعتناء بالحدائق، أو القيام بمشروعات تحبها.

● احصل على قدر كافٍ من النوم: فالنوم الجيد خلال الليل مهم جداً حين تكون مكتئباً. إذا كنت تواجه مشاكل فى النوم، فتحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك فعله.

● لا تتحمل الكثير من المسؤوليات دفعة واحدة: إذا كانت لديك مهام كبيرة، فقسّمها إلى مهام أصغر. حدد أهدافاً بسيطة يمكنك إنجازها.

● ابحث عن الفرص لتكون مفيداً: فتشعر بالرضى عن نفسك عندما تستطيع مساعدة الآخرين، حتى لو كانت مساعدتك ضئيلة.

● أحماض أوميغا ٣ الدهنية إن تناول الغذاء الغنى بأحماض أوميغا ٣، أو تناول مكملات أوميغا ٣ قد يساعد على تخفيف الاكتئاب، مع توفير فوائد صحية أخرى. والواقع أن هذه الدهون الصحية موجودة فى أطعمة معينة، مثل سمك المياه الباردة، وبذر الكتان، وزيت الكتان، والجوز.

● سيكون من المفيد لك جداً أن تقوم بعمل تمارين استرخاء، وهذه التمارين كثيرة ومتعددة، وتوجد كتب وأشرطة بالمكتبات، توضح كيفية القيام بها بالصورة الصحيحة، ومن أفضلها تمارين التنفس، التى يستلحق الإنسان من خلالها فى مكان هادئ ويغمض عينيه، ثم يأخذ شهيقاً عميقاً وببطء، يعقبه بعد ذلك الزفير بنفس الطريقة، كما أن هنالك تمارين يتخيل فيها الإنسان أنه يتحكم فى عضلات جسمه، ويجعلها تسترخى. هذه التمارين كما ذكرت، مفيدة جداً، ويمكنك الاستعانة بالكتيبات أو الأشرطة أو أحد الأخصائيين النفسانيين



السلام عليكم

أنا عمري ١٧ سنة ومشكلتي أنني لا أستطيع النوم، وحتى لو نمت يكون لساعات قليلة وفي النهار، لم أعرف السبب لأنني لا أفكر في شيء كثيراً لكن أصبحت مشكلتي التي أفكر فيها دوماً هي (يجب أن أنام اليوم....) وأيضاً أشعر بالنعاس الشديد عند مشاهدتي لتلفاز أو عند الصلاة لكن عند خلودي للفرش ينتهي النعاس فهل يمكنني شرب دواء الأعصاب، أو ما هو الحل؟

لا أستطيع النوم ماذا أفعل؟

الابنة 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 عدم
القدرة على النوم الطبيعي والشعور
بالنعاس الشديد عند مشاهدة
التلفزيون أو الصلاة ومن تلك
الأعراض يتضح أنك تعانين من
الأرق:

الابنة العزيزة يقول الله تعالى
«إذ يغشيكُم النعاس أمانةً منه»
.. إذا فالنوم أمن من الله تعالى
للنفس ولذلك فإن من يفقد نعمة
النوم المنتظم يعاني من الكثير من
التوترات النفسية.

ومشكلة الأرق أو عدم النوم من
المشاكل التي تمر على الكثير منا في
المراحل المختلفة من الحياة ... فقد
يعاني الإنسان من عدم النوم نتيجة
لوجود بعض الآلام الجسدية مثل
الصداع والمغص الكلوي والمراري أو
بسبب وجود صعوبة في التنفس أو
الكحة الشديدة أو نتيجة للتعرض
لبعض الحوادث والإصابات التي
تؤثر على الجسم وما يصاحب ذلك
من الآلام، وقد يعاني البعض من
الأرق أو عدم النوم بسبب وجود
بعض المشاكل الاجتماعية في
حياته. ويحدث الأرق في وقت تزيد
فيه وطأة الحياة ويميل الأرق إلى
أن يكون أكثر شيوعاً بين النساء
والأشخاص المضطربين نفسياً أو
في مواقف غير مناسبة اجتماعياً
واقتصادياً .. وعندما تكثر نوبات
الأرق فإنها قد تؤدي إلى خوف من
عدم النوم وانشغال بتهنئته، وأكثر
الشكاوى انتشاراً بين مصابي الأرق
هي الشكاوى من صعوبة الدخول
في النوم، يليها صعوبة الاستمرار
في النوم وبعدها الاستيقاظ المبكر
... ومع ذلك فإنه عادة ما يشكو



تليفزيوني هادئ أو شرب كوب
من اللبن الساخن يساعدهم على
النوم.

٥- عندما ترقد في السرير وترى
أنك غير قادر على النوم مدداً
طويلة انهض منه واجلس على
كرسي وحاول أن تقرأ أو أن تشاهد
برنامجاً تليفزيونياً هادئاً وليس
برنامجاً مليئاً بالإثارة والحركة.

٦- حاول أن تنظم جو الحجرة ...
ولذلك لا تتم في غرفة دافئة أكثر
من اللازم .. وإذا كان الجو جافاً
فحاول وضع أي جهاز يرطب الجو
لأن جفاف الجو يؤدي إلى جفاف
الحلق، وذلك يسبب لك الإزعاج
والصعوبة في النوم.

٧- تلجأ إلى استعمال العقاقير
الطبية المنومة لكي تنام إلا إذا
استدعت حالتك ذلك. ويكون ذلك
تحت إشراف طبيب متخصص لأن
الإسراف في استخدام المنومات
يؤدي إلى الإدمان.

وفقك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه..

وجود اضطراب وجداني فإن العلاج
الأمثل هو استخدام مضادات
الاكتئاب.

وعندما لا نجد سبباً نفسياً
أو اضطراباً عقلياً للأرق فإننا
نستخدم ما يسمى بالنوم الصحي
وتستطيع تلخيصه بالآتي:

١- ضع موعداً معيناً لنومك كي
يتكيف جسمك وعقلك عليه .. وحاول
النوم في وقت محدد تقريباً كل ليلة.

٢- حاول القيام بالتمارين
الرياضية التي ترهق جسمك وذلك
قبل عدة ساعات من موعد نومك.

٣- تناول وجبة خفيفة من الطعام
في المساء، إذ تسبب الوجبات
الكبيرة انزعاجاً لدى الكثير من
الناس بعد تناولها ويسبب ذلك
صعوبة في النوم خصوصاً بعد
تناول الأطعمة التي تحتوي الكثير
من التوابل.

٤- إذا كانت هناك عادة معينة
تساعدك على النوم فاستعملها
... فبعض الناس يجدون أن قراءة
كتاب غير مسلٍ أو مشاهدة برنامج

المريض من أكثر من واحدة من
تلك الشكاوى. ويصف مرضى
الأرق أنفسهم عندما يحين وقت
النوم بأنهم يشعرون بالتوتر
والقلق والانشغال أو الاكتئاب وكان
أفكارهم تتسابق، وكثيراً ما يجترونها
أفكارهم حول حصولهم على كمية
كافية من النوم وحول وجود مشاكل
خاصة أو حول وضعهم الصحي ...
وحتى حول الموت ... وفي الصباح
كثيراً ما يشكون من إحساسهم
بالتعب الجسدي والعقلي..

وتعتمد الخطوات الأولى في علاج
الأرق على الفحص الطبي والنفسى
لذلك أنصحك باستشارة الطبيب
حيث يتجه العلاج في كل حالة
حسب السبب الأساسي للأرق:

١- العلاج النفسي مع بعض
المطمنات الصغرى .. خاصة في
حالات القلق ويستحسن استعمال
هذه العقاقير لمدة لا تزيد عن ٦
أسابيع حتى لا يتعود المريض على
العقار.

٢- إذا كان الأرق ثانوياً بسبب



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

عندى وسواس الإصابة باللايدز

مما يجعله يجرى التحاليل مرة ثانية وثالثة ورابعة... وهكذا.

ويجب الأخذ فى الاعتبار أن المريض نفسه يشعر بعدم صحة هذه الفكرة ولكنه لا يستطيع أن يمنع نفسه من التفكير فيها والتأثر بها والقيام بعمل شئ يقلل من شأنها.

ومن الملاحظ مدى المعاناة التى يعانىها مريض الوسواس القهرى ومدى تدخل هذه الأفكار فى سير حياته اليومية. حيث إنها تعطله عن عمله وعن الاشتراك فى الحياة الاجتماعية أو العملية.

لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسى حيث تعتبر الوسيطتان 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.

ومن الصعب جدا على المريض علاج نفسه، وخصوصا أن العلاج السلوكى يحتاج إلى مواجهة المرض، وقد لا يعرف مدى شدة الألم الذى يصيب المريض بمرض الوسواس القهرى سوى الشخص المصاب به، ولكن هذا الألم لا يمكن الهروب منه، لذلك أقول للمريض بالوسواس القهرى إن المرض لن يختفى إن ترك الوقت، فالتحليل وإن كان مؤلما فى البداية ولكنه بعد مدة من الزمن سيذهب، وهذه الأفكار التى تزج وتقلق المريض ستزول وتضعف تدريجيا، حتى تصبح بلا قيمة.

ومن المهم جدا أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصا أن الأدوية فى الوقت الحالى وصلت إلى مرحلة متقدمة، ويقوم الدواء بزيادة نسبة مادة السيروتونين فى المخ بحيث يستعيد المخ نشاطه الطبيعى وتزول الأفكار السلبية.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

الابن 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 الخوف من احتمال حدوث مرض الإيدز عندك بالرغم من أن التحاليل لم تثبت وجود أى أعراض مرضية، كما ذكرت أنك كنت ومازلت تعاني من الوسواس المرضية وتطلب النصيحة فى مشكلتك بالفعل يابنى إنك تعاني من القلق النفسى الذى قد يصل إلى درجة الوسواس القهرية، والقلق النفسى يشعر فيه المصاب أحيانا بالخوف الشديد من شئ محدد وهو شعور بخوف حاد وشديد يصعب التحكم به عند التعرض لموقف أو خوف من شئ ما (منظر الدم - نوع من الحشرات - الإبر) التى تعتبر غير مؤذية فى الحالات العادية.

وهؤلاء الأشخاص مدركون أن مخاوفهم لا أساس لها وهى زائدة عن المفروض ومبالغ فيها ولكنهم لا يستطيعون السيطرة على الشعور بالخوف الداهم الذى ينتابهم. كما أن الوسواس القهرى وهو تردد أفكار غير منطقية على ذهن المريض بصورة مزعجة له نفسه، لأنه يدرك أنها غير سليمة ولكنها تثير فى نفسه قلقا شديدا يدعو فى أغلب الأحيان للقيام بأفعال بصورة متكررة على أمل التخلص من هذه الأفكار ولكنها تظل تتردد بداخله مما يدخل المريض فى حلقة مفرغة من وساوس فكرية.

ولكى تكون الفكرة قريبة من القارئ فلنأخذ فكرة وساوس الإصابة بالمرض كمثال. هنا تسيطر على المريض فكرة الإصابة بالعدوى مما يسبب له انزعاجا شديدا وقلقا نفسيا حادا مما يدعو إلى فحص الجسم وعمل التحاليل عدة مرات بأسلوب معين ومتكرر، ولكن فى كل مرة يفحص نفسه فيها لايزال يشعر بأن جسمه مازال مريضا وتسيطر فكرة التقاط العدوى على ذهن المريض

السلام عليكم

أنا عندى سؤال عن الإيدز .. مرة جرتنى رفاق السوء إلى تدخين مخدر الحشيش وتدمت على ذلك كثيرا

عمري ١٧ سنة وقبل أن أدخنها كان عندى وسواس من الإيدز فى المخدرات، ولم أكن أعرف أى شئ عن الفيروس فأتانى بعد يومين من تدخينها صداع، لكن بعدها بأسبوع صب على المطر لأننا فى فصل الشتاء وفصل الشتاء بارد فى الجزائر فمرضت بالأنفلونزا بعدها شفيت لكن من القلق والوسواس وبجئت عن الإيدز فظننت أن الفيروس انتقل لى من عند الحبيب فأصبحت بالقلوب العصبى مع إسهال وقلت إنى أصبت به لانى تعرضت لأغلب الأعراض، وبعد مرور شهر من الخوف والقلق والدعاء لله بالآبيلونى بهذا المرض قتبت إلى الله وبدأت أقرأ القرآن الكريم ثم ذهبت إلى مركز التحاليل وقمت بتحليل عام ووجت أنى سليم من الإيدز والحمد لله ثم اختفت جميع الأعراض، لكن بعد يومين ذهبت إلى مقهى الإنترنت فشعرت بوخز أسفل ظهري فظننت أن الرجل الذى ورائى وخزنى لكن لم أتكلم ثم ذهبت إلى البيت مسرعا لأرى إذا كان هناك دم لكن لم أجد شيئا، ثم بحثت فى الإنترنت عن وخز كوخز الإبر فوجدت أيضا أنها تأتي مع حكة، ولكن بعد يوم أتتني هذه الأعراض ويأتيني وخز مع الحكة وازداد عندى حب الشباب مع العلم أن عندى حب الشباب من قبل وتأتيني هذه الأعراض فقط عند التوتر والتفكير فيها لكن البارحة حصلت لى آلام فى المفاصل والعضلات مع حدوث رعشة فى القدمين والجسم مع برودة الأطراف منذ فترة ومازلت أقرأ عن أعراض الإيدز وخوفى منها وأفحص رقبتي يوميا خوفا من انتفاخ الغدد الليمفاوية وأشعر بأنها انتفخت قليلا منذ انشغالى بها والله أعلم أو أنه الوسواس فقط لكنها لا تؤمنى أبدا ولا أشعر أن رقبتي تؤمنى وسأعيد التحاليل بعد مرور ٤ أشهر للتأكد من أنه لا يوجد شئ..

بقى شهران ويكاد صبرى ينفد من الخوف والقلق...فانصحنى يا دكتور، و شكرا..



تصرفات زوجة أخى مربكة ولا تشعر بالأمان

السلام عليكم

لو سمحتم عندى مشكلة زوجة أخى تعاني من مشكلة نفسية كبيرة وذهبت للطبيب وأعطاه مجموعة من الأدوية معينة غالية الثمن ولكن الأهم أنى لا أعرف إذا كانت هذه الأدوية تؤثر عليها حيث إنها لم تنجب حتى الآن وأيضا من الملاحظ أنها لا تطيق بيتنا وتقول إنها لا تشعر بالأمان معنا وتذهب إلى بيت والدها وأيضا لاحظنا أن شهيتها مفتوحة غير العادة وأنا قلقة جدا حتى هذا الدواء يؤثر على حالات الحمل حيث إنها ليست حاملا لحد الآن والدواء الذى تتعاطاه هو كوجينتول و risperdal..



الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التى أرسلتها
التي تذكرين فيها أن زوجة
أخيك تعاني من مشكلة
نفسية عبارة عن عدم الشعور
بالأمان وأن الطبيب وصف لها
مجموعة أدوية أدت إلى زيادة
الشهية وتسألين عن تأثير تلك
الأدوية على حدوث الحمل.

الأخت السائلة عن الأدوية
التي وصفها الطبيب لزوجة
أخيك يتضح أن المريضة
تعانى من مرض الاضطراب
الذهاني ومرض الاضطراب
الذهاني يعانى فيه المريض من
وجود اضطراب فى محتوى
التفكير قد يصل إلى مستوى
الشك المرضى (الضلالات)،
والشك المرضى للأوهام
(الضلالات) هو معتقدات
خاطئة لا تتفق مع الواقع ولا
يمكن تبريرها أو تصحيحها
بالمنطق ولا يتخلى عنها
المريض ويمكن تقسيمها إلى
نوعين:

- أوهام منظمة ومرتبطة:
تبدو الأفكار منطقية وواقعية
ويمكن تصديقها ومثال لها
حالات الاضطراب الضلالي
كالاعتقاد بأنه مراقب أو
مصاب بمرض معد أو أن
زوجته تخونه أو ضلالات
عظيمة أى أنه (شخصية

عظيمة ومهمة ومتميزة).

- أوهام غير منظمة: تكون
الأفكار غير منظمة وغير
مرتبة وغير مقننة وينقصها
المنطق والترابط كأوهام
ضلالات الفصام العفلى مثلا
راع أو مزارع يتوهم وجود جهاز
فى جسمه متصل بالأقمار
الصناعية لمتابعة حركته
والتجسس عليه.

والشك المرضى يمكن علاجه
بالعقاقير المضادة للذهان
وهذه العقاقير لا تسبب الإدمان
أو التعود، والمستحضرات
الحديثة منها مأمونة العواقب
وليس لها أى أضرار جانبية
على المدى الطويل، ولكن المهم
أن يقتنع المريض بأن يذهب إلى
الطبيب النفسى.

الأخت السائلة.. كل دواء

له آثار جانبية غير محببة.
ويختلف الناس بمدى حدوث
هذه الآثار الجانبية. وكذلك
الحال بالنسبة لمضادات
الفصام (مضادات الذهان).
لكن العلم تطور بشكل هائل
خلال العشر سنوات الماضية،
حيث وصل إلى أنواع من
الأدوية أكثر فعالية وأقل آثارا
جانبية، كما توصل إلى علاج
لهذه الآثار. ولأن مريض
الفصام يلزمه أن يأخذ مضاد
الذهان لمدة طويلة فيجب أن
يوضح له جميع الآثار الجانبية
لها. وتزويده بالنصائح لما
يجب أن يفعله عند حدوث هذه
الآثار.

ومن ضمن الأعراض

الجانبية للعقاقير المضادة
للذهان

- كثرة النوم والخمول.
- شد العضلات وتشنجهما
- ورغبة فى اليد.
- الدوخة خاصة عند الوقوف
- بشكل مفاجئ.
- زيادة الشهية والوزن.
- نقص الرغبة الجنسية.
- زيادة هرمون البرولاكتين
- الذى يؤدي إلى خروج الحليب
- من الثدي وعدم انتظام الدورة
- أو غيابها مما قد يؤدي إلى
- تأخر حدوث الحمل.
- وكل تلك الأعراض يستطيع
- الطبيب النفسى التغلب عليها
- بإذن الله بواسطة تعديل
- الجرعات الدوائية واستخدام
- البدائل الدوائية المناسبة.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

الطبية
عبدالله

إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائي نفسي



أشعر بقلق على صحتي وخوفي من إصابتي بجلطة

الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التي أرسلتها التي
تذكرين فيها أنك تعانين من كتمة
في الصدر، وألم وضيق على القلب
وضعف في نبضات القلب والشعور
بالآلام غريبة في الرأس وتنميل
وخدران في الرأس وضغط شديد.

الأخت الفاضلة من كل تلك
الأعراض يتضح أنك تعانين من
مرض القلق النفسي، وكل منا
يشعر بدرجة من القلق في فترة
من فترات الحياة ولكنها فترات
عابرة أما إذا كان الإحساس بالقلق
يتكرر في أحيان متقاربة، وبصورة
حادة، دون أي سبب حقيقي، إلى
درجة أنه يعيق مجرى الحياة
اليومية الطبيعي، فالمرجح أن هذا
الإنسان يعاني من اضطراب القلق
المتعمم (Generalized anxiety disorder). وهذا الاضطراب يسبب
القلق الزائد وغير الواقعي وشعورا
بالخوف والقلق يفوق ما يمكن
اعتباره رد فعل طبيعيا على حالة
معينة.

وتختلف أعراض القلق المتعمم
من حالة إلى أخرى سواء من حيث
نوعية الأعراض المختلفة أو من حيث

حدتها، وتشمل أعراض القلق:

- الصداع
- العصبية أو التوتر
- الشعور بغصة في الحلق
- صعوبة في التركيز
- التعب
- الإهتياج وقلة الصبر
- الارتباك
- الإحساس بتوتر العضلات
- الأرق (صعوبة الخلود إلى النوم أو مشاكل في النوم)
- فرط التعرق
- ضيق النفس
- آلام في البطن
- الإسهال.

وتبدأ نوبة القلق، عادة، في سن
مبكرة نسبيا، إذ تتطور أعراض
القلق المتعمم ببطء شديد، أكثر
مما هو الحال في اضطرابات القلق
الأخرى.

وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات
مدمرة حيث تدمر العلاقات
الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد
العائلة والزملاء في العمل، فتقلل
من إنتاجية العامل في عمله وتجعل
تجربة الحياة اليومية مرعبة
بالنسبة للمريض منذ البداية.
ولذلك فإن مريض القلق يترددون
على الكثير من أطباء القلب والصدر
قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسي.
إن الحياة في ظل الشعور بالقلق

المتعمم قد تصبح صعبة للغاية،
لكن هناك وسائل تساعد في علاج
القلق. هناك علاج دوائي وعلاج
نفسى للقلق يمكنهما أن يساعدا
وأن يخففا من أعراض القلق، كما
يمكن للشخص الذي يعاني من القلق
اكتساب مهارات مختلفة لتخفيف
أعراض القلق ومواجهة مشكلة
القلق والعودة إلى ممارسة حياته
بشكل طبيعي.

ويتم العلاج بواسطة العقاقير
النفسية المضادة للقلق وذلك
تحت إشراف الطبيب النفسي
المختص كذلك يتم استعمال
العلاج النفسي بنجاح لمعالجة
أعراض القلق المرضى مثل العلاج
السلوكي لتغيير ردود الفعل
المرضية، وذلك باستخدام وسائل
الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب
الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف
المريض. كذلك يتم استخدام العلاج
التدعيمى الإدراكي ويساعد هذا
النوع من العلاج المرضى على فهم
أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا
بشكل مختلف في المواقف التي
تسبب أعراض القلق النفسي.
ولذلك ننصح بعرض الحالة على
الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع
خطة علاج مناسبة لحالته..
وفقك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه..

السلام عليكم

أنا منذ سنتين
أعاني من آلام
غريبة في رأسي
وكأنه لا يصل
الأكسجين إلى
رأسي وتنميل
وخدران في الرأس
وضغط شديد
وكأنني سأصاب
بجلطة وهذا كان
منذ الأسبوع الأول
لحملي بابني وإلى
اليوم وأنا أعاني
من هذا الشيء مع
العلم لم أترك
طبيباً إلا ذهبت
إليه لأني بدأت
أشكو بكل عضو
في جسدي، كتمة
في الصدر، ألم
وضيق على القلب
وضعف في نبضات
القلب. ذهبت إلى
كل الأطباء مخ
وأعصاب وكلهم
اتفقوا على كلمة
واحدة هي أنني
سليمة وهذا إرهاب،
ولكن والله إنني
مریضة ورأسي
يكاد يقف فيه
الأكسجين وأموت.
أفيدوني ما هذا
بالله عليكم..