



إشراف :
د. محمود أبو الغرائم
مستشار الطب النفسى

العبادة النفسية

إعداد:

د. محمد عبد الفتاح

أستاذ الصحة النفسية

التوهم المرضى



الأعراض لفترة.

٢- التحويل:

وهم مهم فى العلاج النفسى وهو إخراج المريض بالتوهم الذى يتميز بالتركز حول ذاته ومراقبة جسمه إلى الاهتمام بأعمال وأنشطة أخرى رياضية وترفيهية وبرامج ورحلات تصرفه عن التركيز على أعضاء جسمه، كما ينبغى عدم المبالغة فى إظهار الشفقة والحنان عندما يشتكى من أعراض وكذلك عدم القسوة والإنكار إلى نظرة عادية مثل غيره حتى لا يحصل على تدعيم تلك الأعراض.

٣- عمليات تخفيف القلق

عن طريق التنفس الصحيح الذى يبدأ فى أخذ الهواء من الخارج إلى البطن ثم الصدر ثم كتم النفس ثم إخراج النفس ببطء مما يؤدي إلى الاسترخاء وخفض القلق.

٤- العلاجات السلوكية المعرفية عن طريق كشف الصراعات الداخلية وتبصير المريض ومناقشة الاعتقادات والأفكار السلبية وهى التى تسبب تلك الأعراض ودحض تلك الأفكار السلبية ثم استبدالها بأفكار ومعتقدات إيجابية عن طريق الجلسات والواجبات المنزلية.

٥- العلاج عن طريق البرمجة اللغوية العصبية N L B وهو من الطرق الحديثة.

٦- العلاج الدينى وهو أهم العلاجات:

المنهج الإسلامى لتقوية الجانب الروحى وهى أعلى الجوانب التى تؤثر على تغيير المعتقدات والأفكار السلبية.

١- الإيمان بالله.

٢- العبادات: الصلاة - الصبر وجميع العبادات.

٣- الذكر

٤- الدعاء: قاله هو الشافى قال تعالى «ادعُونى أَستَجِبْ لَكُمْ»

حول الذات، إلا أنه يشعر بالسرور

حين يقترب من الآخرين ويبدون تعاطفاً واهتماماً بأعراضه الجسمية مما يؤدي إلى إشباعه للحاجات الانكالية والتخلص من المسؤوليات وبالتالي تعزيز تلك الأعراض واستمرارها.

٤- الشعور بالتعب والالام والأوجاع والانفعال بالصحة وكثرة التردد على عيادات الأطباء.

٥- ظهور الأعراض الاكتئابية والقلق ويجب هنا أن تكون الأعراض الاكتئابية هى نتيجة إلى عرض وليست سبباً للتوهم المرضى وليست سابقة له.

٦- إصرار مريض التوهم المرضى أن سبب علته طبية عضوية وليست نفسية وبذلك لا يتقبل بسهولة فكرة أن عليه أن يرجع للمعالجة النفسية لدى المختصين فى ذلك.

٧- الشعور بعدم التركيز الذهنى وضعف الذاكرة نتيجة للوساوس والهواجس التى تتناوب حول صحته.

٨- الأرق وقلة النوم نتيجة للانفعال بتلك الهواجس المتعلقة بصحته.

علاج التوهم المرضى :

بما أن المصابين بالتوهم المرضى لا يعترفون بأن مرضهم ليس له أساس عضوى فليس من السهولة إقناعهم بالتوجه للعلاج النفسى ومن العلاجات التى استخدمت فى التوهم المرضى:

١- العلاج الوهمى ما يسمى بالبلاسيبو:

وهو عادة عبارة عن دواء محضر من مواد مثل النشاء وسكر الحليب ولا يحوى عقاقير طبية ويستجيب هؤلاء المرضى للدواء الوهمى عندما يكون على ثقة كبيرة بطبيبه البشرى الذى يعالجه.

ولكن من سلبيات هذا الدواء أنه دواء مفعوله مؤقت أى أنه يخفّض

الأخ الفاضل

خالتك تعاني من اضطراب نفسى يسمى التوهم المرضى وهو أحد الأمراض النفسية العصابية، ويتميز بالانشغال الزائد والمفرط بالصحة البدنية والجسمية، وهو نوع من الوسواس المركز على الصحة الجسدية لذلك نراه شديد الالتفات إلى مظهرين ، المظاهر الفسيولوجية فهو يشغل بمراقبة حركاته الداخلية ويتأمل كل شهيق وزفير وكل نبضة قلب وكل إحساس بوخزة أو عضلة بشكل مبالغ، وقد يحمل معه مرآة ليرى لون جلده أو وجهه ليسارع إلى أقرب عيادة طبية لتشخيص ما يراه وعندما يطمئنه الطبيب على حسن صحته يترك هذا الطبيب وربما يتهمه بالجهل إلى طبيب آخر، ويتميز هؤلاء المرضى بالاستماع والمتابعة الدقيقة للأحاديث الطبية والنشرات بل وحتى يتابعون المؤتمرات الطبية حتى يصبح الواحد منهم على دراية بأخطر الأمراض وأخر المؤتمرات الطبية وأحدث الأدوية.

أعراض التوهم المرضى :

١- الشكوى من اضطرابات جسمية فى أى جزء من أجزاء الجسم كالرأس - المعدة - الأمعاء - القلب.

٢- تسلط الفكرة المرضية بشكل وساوس بالإصابة بالمرض والشعور الحقيقى غير الكاذب بالآلام والأوجاع بما يجعل جسمه ضعيفاً والنظرة التشاؤمية تجاه الحياة.

٣- عندما تسيطر عليه فكرة المرض يبدأ المريض شديد الخوف فى العلاقات الاجتماعية نتيجة الشعور بالخوف والهم وعدم الثقة فى النفس وتردى نتاجه فى العمل والعلاقات الأسرية والانفعال بنفسه مما يؤدي به إلى الانسحاب من العلاقات الاجتماعية والتمركز

السلام عليكم

توجد لدى

خالة نفسياتها

دائماً تعبانة،

والسبب موت أحد

الجيران بسبب

المرض الخبيث ،

دائماً تفكر ولديها

الآلام فى الصدر

وخصوصاً أسفل

الصدر وتجيء لها

الحالة دائماً وقت

النوم خصوصاً،

ويكون التفكير

سيئاً جداً، وتحدث

لها أحلام مزعجة

بسبب هذا الشيء.

ذهبت إلى الطبيب

وعملت فحوصات

ولم يظهر عندها

أى مرض أبداً

والحمد لله. رجاء

منكم تنصحوننا

بالنصائح والعلاج

المناسب ولكم ألف

شكر.

الارتجاف وضربات قلب سريعة

السلام عليكم

أنا وزوجہ عندی طفلتان وزوجی بعد الزواج بفترة حوالی سنة اكتشفت أنه يعاني من مرض نفسي وقد ذهب للطبيب أكثر من مرة، وهذا المرض عبارة عن أنه إذا ركب عربيه أو أتوبيسا يبدأ بالارتجاف وضربات قلب سريعة وعرق شديد لدرجه أنها منعه من الذهاب للشغل، غيرنا محل الإقامة بسبب هذه المشكلة بحيث نكون بجانب الشغل ورغم المشاكل التي عاناها من والده إذ أنه ذو شخصية قوية وكان يرفض أن نطرق بيته ولا يهتم بزوجی ولم يحس أحد أن هذه المشكلة مشكلتی أنا لأنی لم أحس معه لحظات سعادة لأنه لو خرجنا نمشی بجوار البيت فقط وأكثر الوقت يكون متوترا، أنا أحس أني ينقصني شيء كبير وهو يقول أن هذا المرض ليس له علاج غير مضادات الاكتئاب وهو يخاف من هذه الأدوية.. هل هذا المرض له علاج أرجوكم أفيدونی لأنی أحس أن هذا المرض سوف يدمر حياتی أرجو الرد علی بسرعة.

رد المستشار

الأخت السائلة: إن زوجك يعاني من المخاوف المرضية، أخى الزوج الحائر. المخاوف من الاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى سوء توافقك مع نفسك ومع مجتمعك، ويجب أن تتوجه إلى طبيب نفسي أو أخصائي لمساعدتك على الشفاء بإذن الله، وهذه المخاوف لها علاج سلوكي فقال وهو كالآتي:

العلاج السلوكي يقوم على أن الخوف في مثل حالتك هو أمر مكتسب، بمعنى أنه ليس فطريا وليس شيئا وُلِدَ مع الإنسان، فربما الإنسان مستعد له ولكنه أمر مكتسب، ومنطق الأشياء يقول إن الشيء المكتسب يمكن أن يُفقد، وأهم طريقة للعلاج السلوكي هي:

أولاً أن يجرى الإنسان حواراً هادئاً ومنطقياً مع نفسه، بمعنى أن يقول: لماذا يقود الناس السيارات بلا خوف وأنا أخاف؟ الطائرات يركبها آلاف بل ملايين الناس دون

أي مشكلة، وحتى حوادثها أقل من حوادث السيارات، فلماذا أخاف أنا، لماذا لا أكون متوكلاً وأقرأ دعاء الركوب فهذا بيعث في الطمأنينة ولن يحدث لي - إن شاء الله - أي مكروه، ولماذا لا أتذكر أن هذه السيارة هي نعمة من نعم الله علينا وكذلك الطائرة، إذن نوعية هذا الحوار تعتبر حواراً سلوكياً مهماً، وهذا يوصل الإنسان إلى قناعة من خلالها يحقر الخوف ويقلل من درجته.

الخطوة الثانية في العلاج السلوكي هي ألا تتجنب مصدر الخوف، بل أن تواجهه، فعلى سبيل المثال بالنسبة لقيادة السيارة عليك أن تقرأ عن العلاج بالتعرض (أن تعرض نفسك للسيارات، وهذا يُسمى العلاج بالتعرض (أن تعرض نفسك لمصدر الخوف)، اقرأ عن السيارات، انظر إلى السيارات، زد معلوماتك عن السيارات، كيف تعمل هذه السيارة.. هذه طريقة غير مباشرة لتقليل الخوف، ثم

بعد ذلك يمكنك أن تجلس يومياً على مقعد القيادة لمدة عشر دقائق دون أن تقود السيارة، وبعد ذلك تأتي مرة أخرى وتقود السيارة، وقل سوف أقودها لمسافة قصيرة ثم أتوقف، ثم أقودها لمسافة أطول، هذا يسمى بالتعرض التدريجي، أن تعرض نفسك لمصدر خوفك وأنت في نفس الوقت تفكر وتحقر فكرة الخوف ذاته.

هذه تقريبا التمارين المهمة، ولكن بالطبع تتطلب أن يكررها الإنسان، لا يستطيع الإنسان من جلسة أو جلستين أو ثلاث أن يتخلص من الخوف، الشيء الطبيعى أن يرتفع معدل الخوف حين يعرض الإنسان نفسه لمصدر الخوف، بعد ذلك يصل الخوف إلى مستوى من الاستواء ولا يزيد، ثم بعد ذلك يبدأ في الانخفاض، ويقال إن الإنسان يحتاج من ١٥ إلى ٢٠ جلسة نفسية من الذي ذكرته حتى يتخلص من مصادر خوفه.





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

أحلام اليقظة

السلام عليكم

تكتفى بآبن خالك فقط. وإذا بدأت فى الدخول فى هذه الأحلام اخرج فوراً من غرفتك واشغل نفسك بأشياء أخرى ومع الوقت ستنتج فى التخلص من براثن هذه الأحلام، كما تستطيع أيضاً تحويل أحلام يقظتك إلى طاقة رياضية، وهذا شئ هام فلتمارس أحد أنواع الرياضات يومياً ولمدة ساعة سوف تجد أحلامك تلك هى أيضاً متنفس فى تلك الرياضة. واضرب على وضوئك وصلاتك فى مواعيد الصلاة وبالتدرج سوف تقل حدة تلك الأحلام وإلى حد بعيد.

خالتك فهى علاقة غير سوية حيث إن جميع المشاعر والأفكار التى تحدثت عنها فى مشكلتك هى أفكار ومشاعر غير سوية، وأفكارك أنك يجب أن تضحي دائماً من أجل غيرك فإن هذه فكرة غير عقلانية، فالإنسان فطره الله على حب ذاته ولا يعنى ذلك الأنانية ولكن تفضيل واحترام الذات، لذا يجب عليك أولاً أن تراعى حديثك الصامت مع نفسك، دائماً حاول أن تشعر ذاتك بأنها مهمة وغالية وذات قيمة، كما أرشدك بأن تحاول أن توسع من دائرة أصدقائك ولا

الأخ السائل بداية إن مشكلتك التى تحدثت عنها تستطيع حلها، فالمشكلة تدور حول تعلقك العاطفى تجاه ابن خالتك وأحلام اليقظة، فأحلام اليقظة هى عبارة عن تنفيس للرغبات التى لا تستطيع أن تحققها فى الواقع فتحققها فى الخيال، وهذه وظيفة قد تكون توافقية فى حال عدم إضراف الفرد فيها، أما إذا تمادى الإنسان فى العيش فى الخيال بدلاً من التعامل مع الواقع فإنه سوف يكون عرضة للمرض النفسى، أما علاقتك العاطفية بآبن

فى فرق طبعاً بين حلم وانت مستيقظ وحلم وانت نائم.. مشكلتى هيه إنى ثلاثة أرباع وقتى كله يفكر فى حاجات محدش ممكن يفكر فيها .. يفكر إنى دائماً أضحي من أجل ابن خالتى والصراحة أنا أكثر حاجة بحبها أكثر من أبى وأمى هى ابن خالتى مع إن ابن خالتى أكبر منى بكثير بس هو بيعبئنى جداً وأنا بحبه جداً، فرح أخى قرب وأنا دائماً بحلم وأنا صاحى إنى هاجى فى الفرخ وهيكون هناك قنص وهيضرب ابن خالتى بالرصاص وأنا آتى فى اللحظة الأخيرة وأنا أنقذه من الطلقة وتأتى الطلقة فى وأقول له خلى بالك من أبى وأمى وأخى عرشرين أنا برضو بحلم وأنا نايم حلمت إن أنا وابن خالتى كنا فى صلاة الجمعة وجاءت جماعة إرهابية وقعدت تقتل فينا وابن خالتى جرى وأنا جريت وراءه وقلت له أجرى انت أنا حميك وضحيت بحياتى عشانه وأنا كمان أتمنى إنى أضحي من أجله وكنت بحلم وأنا مستيقظ إنى لو مت أموت ويد ابن خالتى تحت رقبتي حتى أشعر بالراحة وكل حياتى أحلام زى كده وساعات بحلم إنى هضحي حتى مش مهم ابن خالتى أى واحد تانى وكمان لما بسمع أغاني حزينة مش عارف أنا بقول كل حاجة لآبن خالتى إلا هذه الحاجة خايف يضحك على بس هذه هى الحقيقة وكان حلمى أن أصبح مبرمج كمبيوتر ومش عارف أذاكر من كتر تفكيرى فى هذه الأحلام.



الوسواس القهري



الأخ الفاضل:

السلام عليكم

تنتمي هذه الأعراض إلى قائمة أعراض القلق النفسي، ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من مرض الوسواس القهري ويتضمن هذا المرض وسواس فكرية وأعراض قهرية، وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر، وهذا ما حدث لك بالفعل لأنك تعاني من وسواس دون أفعال قهرية والوسواس القهري هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذي يلزم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو التفكير في كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب .. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماماً عن العمل. ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتاً طويلاً وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أوفى علاقاته بالآخرين. وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات

السلام عليكم

قد يعتري الواحد بعض التفكير في الأمور التي خلقها الله وخصوصاً النفس البشرية منها مثلاً كيف يمشي الإنسان وكيف يفكر ولماذا كانت الإرادة داخلية ولماذا لا يحس الإنسان ببعض حركاته؟ وهل يدرك الإنسان كنه نفسه ومن خلق الله وغيرها الكثير؟ وإن بدت هذه الأسئلة سهلة إلا أن المشكلة أنها تلازمنا في معظم الأوقات مما يفسد على أداء بعض الواجبات الدينية على هيئة وسواس لأن ليس لها إجابات فكيف يتخلص الإنسان منها لأنني أحس أن الواحد يكاد يفقد عقله أحياناً بل وفي بعض الأحيان أشعر بأنني منفصل عن نفسي بدنياً . فما العلاج أفادكم الله؟ وجزاكم الله خيراً .

* أن يقول المرء إذا انتابته هذه الخواطر: أمنت بالله ورسوله.
* أن يستعيز بالله من الشيطان الرجيم فيقول مثلاً: (أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم، من همزه ونفخه ونفثه).
* أن يتقل عن يساره ثلاثاً.
* أن ينتهي عما هو فيه، كما قال صلى الله عليه وسلم: (وليئته)، وهذه وسيلة مهمة؛ فإن الاستطراد مع الشيطان في هذه الوسواس يزيد نارها اشتعالاً وضراً، والواجب أن يقطع المسلم هذه الخواطر بقدر المستطاع، وأن يشغل ذهنه بالمفيد النافع.
* أن يقرأ سورة الإخلاص (قل هو الله أحد) فإن فيها ذكر صفات الرحمن، ولذلك كانت تعدل ثلث القرآن، وقرأة هذه السورة العظيمة وتدبرها كفيل بقطع هذه الوسواس.
* أن يتفكر الإنسان في خلق الله وليس كيفيته، وفي نعم الله، ولا يتفكر في ذات الله، قال تعالى «وَلَا يَحِيطُونَ بِهِ عِلْماً»

إعادة سحب السيروتونين الاختيارية، وهذه هي الأدوية الوحيدة التي أثبتت فعالية في علاج مرض الوسواس القهري حتى الآن وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبي وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسي .
ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي، إذ إن الوسيطتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء. وكذلك يتم استخدام العلاج التديمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضى على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي .
وقد ذكر بعض أهل العلم أنه يؤخذ من هذه الأحاديث ست وسائل للتغلب على وسواس الشيطان يمكنك الاستفادة منها:



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
طبيب نفسي



ابني عنيذ ولا يتكلم

السلام عليكم

طفلي عمره سنة وشهران وزنه ١٤ كيلو جراما وطوله ٧٥ سم، المشكلة أنه حتى الآن لم يمش أو يتكلم ويرفض أبدا أن ينفذ الأوامر مثل تعالى اعطى بابا بوسة اعمل باي باي، فهو فاهم معنى الكلام لكنه لا يريد أن ينفذ فهو عنيذ جدا كما أنه غير منتظم في نومه أبدا حتى الآن، أنا غير قلقة على المشي فهو يسند على الحائط ويمشي فباذن الله ممكن يمشي قريبا لكن المشكلة عندي الكلام فهو لا يقول غير (إيه دي) و(تاتا) بس وكان يقول بابا وماما ولكن الآن لا يقول علما بأنني أعطيه اللهاية وتوقف عن الرضاعة الطبيعية من عمر ٦ شهور والآن عنده ٤ أسنان فوق و٤ أسنان تحت .

الأم الفاضلة:

بارك الله لك في طفلك وجعله عوننا لك في الدنيا والآخرة، فما تحتاجين إليه هو زيارة لطبيب الأطفال، ولكن سوف أقدم لك نبذة مختصرة عن مراحل نمو الأطفال حتى تساعدك في تحديد جوانب النقص والزيادة عند طفلك عافاه الله .

معدل الزيادة في وزن الطفل

* يزداد الوزن من سن سنة وحتى ٦ سنوات بمعدل ٢ كجم في السنة.
* يزداد الوزن بعد ذلك بمعدل ٢,٥ كجم سنويا حتى البلوغ.
* إن وزن الطفل يتضاعف عند سن أربعة شهور، ويكون ثلاثة أمثال الوزن عند الولادة عند سن سنة، فإذا كان وزن طفلك ٣ كجم عند الولادة فيصبح ٦ كجم عند سن أربعة شهور، ويصبح ٩ كجم عند سن سنة وهكذا وهذا الوزن يعد أقل معدل نمو طبيعى للطفل.

الطول:

طول الطفل دلالة هامة لمعرفة مستوى نمو الطفل، وخاصة بعد السنة الثانية من عمره.

* طول الطفل عند الولادة هو ٥٠ سم
* عند عمر ٦ شهور هو ٦٨ سم
* عند عمر سنة هو ٧٥ سم
* عند عمر ٣ سنوات هو ٩٤ سم
* عند عمر ٤ سنوات هو ١٠٠ سم
* يزداد الطول من سن ٤ إلى ٨ سنوات ٧ سم كل سنة.
* يزداد الطول من سن ٨ إلى ١٢ سنة ٥ سم كل سنة.

التسنين عند الأطفال:

الأسنان اللبنية:
وعدد ٢٠ سنناً (١٠ أسنان بكل فك) يبدأ ظهورها ابتداء من الشهر السادس من عمر الطفل ويتم ظهورها عند عمر سنتين.
الأسنان الدائمة:
وعدد ٣٢ سنناً (١٦ سنة لكل

فك) يبدأ ظهورها عند عمر ٦ سنوات (وذلك بتبديل الأسنان اللبنية وظهور أسنان جديدة ويتم ظهورها عند عمر ١٨ عاما. عزيزتي الأم .. عند ملاحظة أى زيادة أو نقص فى هذه المعدلات (الوزن أو الطول أو التسنين أو الكلام)، يجب مراجعة طبيب الأطفال لاكتشاف الخلل مبكرا، ويجب متابعة الأطفال بصفة دورية عند طبيب الأطفال للاطمئنان والتأكد من النمو بشكل طبيعى. وما ينبغى ذكره، أن هناك فروقا فردية بين الأطفال فى النمو فقد نجد طفلا فى الثانية من عمره يمشى ويتحدث وطفلا آخر فى نفس العمر يمشى فقط وهكذا، وكثيرا ما نجد أطفالا يتحدثون بعد سن الثالثة، ولكن هذا لا يعنى ترك الطفل بدون محاولات لتنمية هذه القدرة لديه حيث إن التحدث مع الطفل ورواية القصص من شأنه أن ينمى الحصيلة اللغوية للطفل .

أعانى من نوبات القلق والاكتئاب

السلام عليكم

أنا شاب عمري ٢٨ عاما أعانى من نوبات قلق واكتئاب توجهت إلى طبيب نفسى ووصف لي علاجاً وخضت هذه الحالة كثيراً وتوقفت عن العلاج بأمر من الدكتور توقفاً تدريجياً.

ولكن بدأت بالظهور فجأة أصبحت أخاف من الموت وأن نهايتى قريبة وأخاف الزحام وينتابنى ضيق فى التنفس وضربات القلب سريعة علماً بأن هذه الحالة تأتىنى من فترة لفترة، أرجو إفادتى بتشخيص المرض الذى عندى بالضبط الدكتور يقول لى عندك قلق نفسى واكتئاب أرجو الرد على فى أقرب فرصة جزاكم الله عنى خيراً.

الأخ الفاضل:

أدعو الله العلى القدير أن يخفف عنك ويوفقك إلى ما يحبه ويرضاه، فمن الواضح أن أعراض القلق لم تزل تماماً مع العلاج حيث يعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، فهو يصيب حوالى واحد من كل تسعة من الأفراد. ولحسن الحظ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج سواء كان علاجاً نفسياً أو علاجاً بالأدوية أو كليهما، ويحس معظم المرضى الذين يتلقون العلاج براحة كبيرة بعد العلاج فربما أنت توقفت عن العلاج قبل تمام

وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء، كذلك يتم استخدام العلاج التديعى الإدراكى ويساعد هذا النوع من العلاج المرضى على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى تسبب أعراض القلق النفسى. لذلك ننصح فى حالتك بالعودة إلى طبيبك النفسى حتى يستكمل معك العلاج، لأن المرض يتلخص فى كونه قلقاً مهما تعددت أعراضه ومسمياته وهو مصحوب بنوبات اكتئاب، والله المعافى.

الشفاء فأنت تعاني الخوف من الموت، وهذا الخوف أساسه قلق، فالخوف هو المحرك لهذه الطاقة المدمرة التى يطلق عليها القلق لأنها طاقة موجهة إلى التركيز على فكرة سلبية، كالخوف من شيء ما أو موقف ما أو الخوف من الموت أو المستقبل أو الأمراض وهكذا. 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



wiki How to Cope With Anxiety and Depression



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

الآثار النفسية للتجارب المؤلمة

المرء عن الآخرين وصعوبة النوم والإحساس بالقلق والحذر والاكئاب والخوف المرضى. وبالطبع هذا يتطلب العلاج وكل مرض نفسي له خطة علاجية وبالسير وفقا لتعليماتها قد تصلين إلى الشفاء التام إن شاء الله، وهنا يتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص، 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 المرء، كذلك يتم استخدام العلاج التدميمي 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 حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك لاسترداد الطمأنينة المفقودة عندك والتخلص من تلك الأعراض، والله المعافى .

وتنفر من العلاقة الجنسية ومن كل ما يحيط بها، وتصاب بحالة من البرود الجنسي ربما تحاول أن تتجاوزها بالعلاج النفسي والعلاج الأسرى والعلاج الدوائي. أما عن تلك الأعراض التي ذكرتها فتدل على عرض الخوف المرضى ويرتبط بحدوث نوبات متكررة وغير متوقعة من الخوف. ويمكن أن تصحب نوبات الخوف مختلف أنواع أعراض القلق المرضية مثل عرض الضغط العصبي، ويحدث هذا العرض المرضى للأشخاص الذين عاشوا تجربة جسدية أو عاطفية مريضة أو حادة. ويشعر الأشخاص الذين يعانون من عرض الضغط العصبي- بعد الإصابات والتجارب المؤلمة - من محنة تعرضهم لكوابيس متكررة أو ذكريات حول الحادثة، أو الإحساس بعودة عرض الضغط العصبي، والألم الشديد العاطفي والعقلي والبدني عندما يتعرضون لمواقف تذكروهم بالحوادث المؤلمة. وبالإضافة إلى الذكريات المؤلمة والكوابيس والصور التي تومض في رؤوسهم فجأة، فإن الأعراض تشمل الإحساس بالتمثيل أو بانفصال

الأخت العزيزة

رسالتك تتم عن مدى معاناتك وأنا أقدر تماما ذلك فإن البلاء الذي ابتليت به شديد وإنه يملأ الصدر بالمرارة والإحساس بالظلم والقهر. ولكن تذكرى دائما أن ما حدث لك بسبب لا إرادى منك سيدتى فمن أسماء الله الحسنى العدل أى أن الله لا يظلم عباده فكما يبتليهم بالمرض والامتحانات المختلفة من مشاكل صحية واجتماعية وأسرية فإنه أعطاهم القدرة على الصبر والتغلب على مصاعب وامتحانات الحياة خصوصا من تاب وأخلص التوبة وعمل صالحا، واعلمى أن ذلك البرود الجنسي رد فعل لذلك الحادث المريع، حيث تكون هناك مشاعر غضب من الضحية (أنت) تجاه الجانى (والدك)، وهذا يحدث حين تكون الضحية قد أجبرت تماما على هذا الفعل دون أن يكون لديها أى قدرة على الاختيار أو المقاومة أو الرفض. ومن هنا تحمل الضحية مشاعر الغضب والرغبة فى الانتقام من الجانى. وربما يعمم الغضب تجاه كل أفراد جنس الجانى. ولذلك تفشل فى علاقتها بزوجه

السلام عليكم

أنا سيده أبلغ من العمر ٣٠ عاما لدى طفلان، تعرضت فى فترة مراهقتى إلى التحرش الجنى من قبل والدى ولم أخبر أحدا إلا أختى الصغيرة التى حاول معها ولكنها كانت أشجع منى وصدته ولكنى كنت دائمة الخوف منه ولم أستطع فعل أو قول شىء، أعانى من برود جنسى شديد مع زوجى، كما تتألمنى حالات رهاب اجتماعى كما قرأت عنها، رعيه فى الأطراف وتمثيل لدرجة عدم شعورى بأطرافى، أشعر أننى فى عالم آخر مع ضيق تنفس وأشعر أن قلبى سيتوقف من كثرة الخفقان وأننى سأصاب بالشلل وجفاف فى الفم واختناق، وهذه الحالة تحدث عندي عندما أتعرض لأى موقف حزين أو عندما أعجز عن الدفاع عن نفسى مع دموع غزيرة لا أستطيع السيطرة عليها، فهل أنا أحتاج إلى علاج ، أفيدونى بالله عليكم .

الإعاقة الذهنية ونوبات الصرع

الأخت الفاضلة:

السلام عليكم

باختصار أنا عندي أخت معاقة ذهنيًا تبلغ من العمر ٢٣ سنة وينتابها نوبات صرع وذهبنا للدكتور وكل مرة يغير في الجرعات ولكن النوبات ما زالت موجودة فمثلاً تكون واقفه وتقع على ظهرها كأن أحد يسحبها بشدة إلى الخلف مع إصدار صوت بسيط ومع غروب العين لمدة دقائق مما أدى إلى إصابتها في الرأس عدة مرات وتم عمل غرز في المناطق المفتوحة نتيجة الوقوع على أي شيء وجرعة العلاج التي تأخذها الآن هي أدوية مضادة للصرع، ويوجد دواء تأخذه عند اللزوم في حالات العصبية الشديدة وعدم النوم. فأرجو من حضراتكم الإفادة في تغيير العلاج أو الذهاب بها لأحد متخصص حتى تقل النوبات لأنها متكررة كل يوم، بالله عليكم وجزاكم الله خير.

جزاك الله خيراً على اهتمامك بأختك وجعل ذلك في ميزان حسناتك بإذن الله، لكن من الضروري أن تعلمي أنه من أكبر الأخطاء التي يقع فيها غالبية المرضى هو عدم الصبر على العلاج واستعجال الشفاء فهم يعيشون قلقاً زائداً وترقباً مستمراً ودائماً لنتائج العلاج وقلقاً من بطء النتيجة وخوفاً من استمرار الحالة، لذلك فإنه دائماً يشغل تفكيره بنوع العلاج ومدى تأثيره مما يجعله يتركه سريعاً عندما لا يشعر بتحسن ملحوظ بعد أخذ الجرعة وهذا هو الخطأ الفادح الذي يقع فيه دون الإحساس بخطورة ذلك على حالته.

وبشكل عام إذا لم يحدث تحسن واضح في المرض بعد أخذ الجرعة العلاجية بعد المدة التي حددها الطبيب فمن الممكن حينئذ التحول لنوع آخر من العقاقير كما فعل الطبيب وليس

الانقطاع عن العلاج وعن الذهاب للطبيب هو الحل لأن ذلك يؤدي إلى تدهور الأعراض لذلك عليك بمتابعه الطبيب النفسي وغير مستحب أن تأخذي أي عقار بدون استشارة الطبيب المعالج. أما إذا كانت الحالة مستعصية مع العلاج فإن علاجها يكون في أقسام الأمراض العصبية في المستشفيات العامة أو الجامعية أو في الأقسام العصبية في المستشفيات الخاصة.

أما عن الأدوية التي تتناولها أختك: فتوصف هذه الأدوية المضادة للصرع منفردة أو مع غيرها من الأدوية في معالجة الصرع والتحكم في نوبات التشنج ويوصف أحياناً لبعض الحالات النفسية.

التعليمات الواجب اتباعها أثناء استخدام الدواء:

* عليك أن تكون بانتظام تحت إشراف طبيبك.
* أبلغني الطبيب أو الصيدلي عن كل علاج قيد الاستعمال.

* إذا كانت تحتاج إلى جراحة عامة أو جراحة أسنان، فعليك أن تخبري الطبيب بأنها مريضه بالصرع وما هو نوع العلاج الذي تتناوله.

* يجب أخذ الحيلة عند تناول أي أدوية أخرى وخاصة الأدوية المنومة والمهدئة والأدوية النفسية والمضادة للاكتئاب أو أدوية الزكام والحساسية لأن مثل هذه الأدوية تزيد من الميل إلى النوم الذي يحدثه مثل هذا العلاج.

* لا تتوقف عن أخذ الدواء من تلقاء نفسها لأن إيقافه فجأة يؤدي إلى حدوث نوبات ارتدادية.

أما التأثيرات الجانبية لها:

قد يحدث أيضاً أعراض أخرى مثل القيء، المغص، فقدان الشهية، إسهال أو إمساك، لذلك يراعى تناوله مع الأكل لتفادي حدوث مثل هذه الأعراض إلا إذا نصح الطبيب بغير ذلك.

وإذا نسيت تناول جرعة معينة، فعليها أن تأخذها فور تذكرها إلا إذا تأخرت في تذكرها إلى وقت قريب من موعد الجرعة التالية فعليها أخذ الجرعة التالية فقط مع مراعاة عدم أخذ جرعتين معاً.

ولابد من الأخذ بالأسباب والذهاب للطبيب والحرص على تناول الدواء بانتظام والالتزام الكامل بتعليمات الطبيب المعالج لأن الهدف من العلاج هو الوصول إلى التحكم في المرض واستقرار الحالة بإذن الله مع عدم حدوث أي أعراض سلبية من تناول تلك العقاقير ومن الممكن عند استقرار الحالة أن يخفف الطبيب المعالج الجرعة الدوائية بالتدريج حتى التوقف التام عن العلاج أما إذا حدث وعادت النوبات من جديد فهنا يتم تنظيم بعض العلاجات الوقائية مرة أخرى، والله الشافي.





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى



الخوف الاجتماعى

المناسبات يحدث القلق والخوف. إن المحاولة الجاهدة لمنع حدوث الأعراض قد تدفع المريض إلى تجنب هذه المناسبات بصورة نهائية.

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 علاجية مناسبة لحالة القلق التى تشعر بها لأن إحساسك بالخوف من المستقبل أيضا يدل على القلق النفسى، فالخوف هو المحرك لهذه الطاقة المدمرة التى يطلق عليها القلق، والله المعافى .

المصابين به، مما يسبب لهم الألم والمعاناة والخسائر على عدد من الأصعدة . ويعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً فى مجتمعنا ويبدو الرهاب الاجتماعى فى الرجال، وخاصة المتعلمين والشباب ، بشكل أوضح منه فى النساء، ويرجع ذلك إلى التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد التى تكون البذرة الأولى للرهاب الاجتماعى. أو تعرض لحادث مؤلم أو نقض فى مجمع من الناس، وتسبب حالة الرهاب (الخوف) الاجتماعى أعراضاً مثل احمرار الوجه، رعشة فى اليدين، الغثيان، التعرق الشديد، تلثم الكلام وجفاف الريق، مغص البطن، تسارع نبضات القلب واضطراب التنفس، ارتجاف الأطراف وشد العضلات، تشتت الأفكار وضعف التركيز، والحاجة المفاجئة للذهاب للحمام. إذا كنت تعاني من الرهاب (الخوف) الاجتماعى فمن المحتمل أنك تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض عندما تتعرض للمناسبة الاجتماعية التى تسبب الخوف. وفى بعض الحالات مجرد التفكير فى تلك

الأخ الفاضل:

أنت تعاني من حالة قلق نفسى تسمى الرهاب الاجتماعى SOCIAL PHOBIA فهو مرض نفسى يتميز بالقلق الشديد والإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين فى مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية. ومن الأمثلة على المواقف التى تثير الرهاب الاجتماعى الخطابة ومقابلة الناس والتعامل مع شخصيات السلطة والأكل فى أماكن عامة أو استخدام الحمامات العمومية. ومعظم الناس الذين يحسون بالرهاب الاجتماعى يحاولون تجنب المواقف التى تثير هذا الخوف أو يتحملون هذه المواقف وهم يشعرون بالضغط العصبى الشديد. ويتم تشخيص الرهاب الاجتماعى إذا كان الخوف أو التجنب يتدخلان بشكل كبير فى روتين الحياة الطبيعية المتوقعة للشخص أو إذا أصبح الرهاب يضايق المريض بشدة. والرهاب الاجتماعى مرض نفسى منتشر ويجهله كثير من الناس حتى

السلام عليكم
مشكلتي باختصار
إذا كان لى موعد
مهم مثل مقابلة
أو إذاعة مدرسية
أو مباراة كرة قدم
أو اختبار أو حتى
مشوار بالسيارة
يأتينى هم وارتباك
ويتعدى ذلك
استباق الأحداث
وأفكر كثيراً مثلاً لو
خسرت فى المباراة
أو لم ألعب بالشكل
المطلوب وقس على
ذلك أفكر دائماً فى
المستقبل ماذا أفعل
مع أنى متوكل على
الله علماً أن الوالد
متوفى وأنا صغير
فهل لذلك تأثير..
أرجو مساعدتى .

أحس بسوداوية الحياة

إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائي نفسي

السلام عليكم

أنا فتاة كنت أحس بالسعادة دائماً أحب مقابلة صديقاتي وقضاء وقت جميل معهن اجتماعية إلى حد كبير وأحب مساعدة الناس كثيراً، دائماً يقولون لى إنسى أتمتع بحس الفكاهة سواء في البيت أو مع الأصدقاء وكأى إنسان عادى أحس بالحزن أحياناً لكنه يزول مع الوقت بإذن الله تعالى لكن فجأة و فى أحد الأيام شعرت بوسواس أنى سأموت وكرهت نفسى وأحسست بسوداوية الحياة لكن مع الأيام زالت، بعدها بشهور جاءنى وسواس العقيدة وقرأت حول هذا الموضوع وعرفت أنى أعانى من وسواس قهري بعدها بشهور وجدت أننى أنظر من الناس ومن أصدقائى وأقاربى لا أحب اللامات العائلية أنظر من الأعراس والأفراح أحب النوم كثيراً أصبحت قليلة الكلام والضحك على غير عادتى مع كثرة الوسواس التافهة التى تتعبنى وتكاد تدفعنى إلى الانتحار نصحنى بعض الناس بالتداوى بالقرآن والحمد لله تعالى خفت على الوسواس وأصبحت أتكلم مع أصدقائى لكنبقى شعور أحس به وهو أنى أصطنع السعادة والصداقة وأحس أنى لست طيبة بل أمثل الطبيب فقط، وشعور آخر يقتلنى وهو موضوع الزواج حيث لا أشعر بكاوى البنات أنى أحلم بعريس وأنجاب الأطفال فأنا أنظر من هذا الموضوع ولا أريد الارتباط وتكوين أسرة لأنى أخاف ألا أكون زوجة وأما جيدة.. أريد أن أقول إنى عشت طفولة وسط الخلافات بين الوالد والوالدة حتى الآن للأسف.. أرجو منكم تشخيص حالتى وشكراً جزيلاً

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 وجود وسواس قهرية أدت إلى حدوث اكتئاب بالزواج وعدم الشعور بالسعادة والزهد فى موضوع الزواج، ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانين الآن من أعراض مرض الاكتئاب والاكتئاب حالة نفسانية تشدد 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 إلى الدخول إلى المستشفى حتى لا يسببوا الأذى لأنفسهم. والاكتئاب هو جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التى يمر بها الناس، فكلنا يمر

فى أوقات 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 العصبية فى الدماغ، الأمر الذى يحتم القيام بشئ تجاهه.
ولمرض الاكتئاب علامات وأعراض الاكتئاب منها:
- عدم المبالاة والاكتراث بشكل عام.
- تدنى 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 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.
- وسواس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية.
- التفكير فى إيذاء النفس.
- الهياج وعدم الاستقرار البدنى.
لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسى حيث تتعدد طرق 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 اليومي. 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 ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها. كما أن التواصل مع الأصدقاء والتحدث معهم يمكن أن يساعد أيضاً فى مواجهة الاكتئاب.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

