



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

خائفة وقلقة وحزينة منذ الولادة



فى إرضاع الطفل، تتوفر حلول عملية فى الصيدليات، يمكنك استشارة الطبيب لمعرفتها. - تجنبى التقيد بجدول إلزامى للعناية بالطفل، اتركى الأمور تجرى كما هى، وتجنبى الإرهاق والتعب.

- تناولى وجبات غذائية متوازنة خلال النهار، وابتعدى عن التدخين والكافيين.

تناولى كميات صغيرة من الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)، مثل الخبز، والمكرونه، والذرة المقرمشة، والبطاطا. وابدئى بتناول هذه الكميات الصغيرة بعد نصف ساعة من المشى أو بعد ساعتين من الاستيقاظ.

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

- استفيدى لأقصى الحدود من الوقت الذى تقضيه وحدك، فى الاسترخاء، والاستجمام، والراحة. تأملى وارتاحى كلما خلد الطفل إلى النوم.

على الدعم من الشريك. ٥ استهلاك معظم الوقت خارج المنزل.

٥ ابتعاد الزوج عن البيت لفترات طويلة.

٥ موت أحد الوالدين فى سنوات المراهقة أو الطفولة. ٥ تناول الأدوية.

وأهم شيء يجب أن تتذكره إذا علمت بأنك مصابة بكآبة ما بعد الولادة، هو أنه ليس خطأك. وبأنك لم تقومى بعمل أى خطأ، وبأنك لست مصابة بالجنون، وبأن المساعدة متوفرة. وهناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك:

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

- قومى بإرضاع الطفل من الثدي، فهذه طريقة رائعة لرفع مستويات البرولاكتين (هرمون مهدئ) فى الجسم. وبينما يؤخر الإرضاع الطبيعى من إنتاج هرمونا البروجسترون والإستروجين، مع عودة الدورة الشهرية. يزيل البرولاكتين مشاعر الكآبة، ويسهل عملية الارتباط العاطفى مع الطفل. إذا كنت تواجهين مشاكل

الأخت الفاضلة

السلام عليكم
تحياتى..

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

من الرسالة التى أرسلتها و تذكرين فيها أنك تعانين من القلق والحزن والضيق وكل هذا حدث بعد الولادة وأنتك تفكرين فى الانفصال.

الأخت الفاضلة ما تشكين منه هو نوع من أنواع اكتئاب ما بعد الولادة، وتصيب كآبة ما بعد الولادة النساء عشوائياً، ولا ترتبط بشخصية الأم. فكل أنواع النساء يمكن أن يصبن بهذه الحالة الشائعة، والسبب المحتمل هو الهبوط السريع فى مستويات البروجسترون التى تحدث فى جسم كل امرأة بعد الولادة.

وتعانى حوالى ٥٠ إلى ٨٠ بالمائة من كل الأمهات الجدد (سواء اللواتى أنجبن طفلهن الأول أو العاشر) من الكآبة المصاحبة للولادة.

وتمر أكثر النساء عبر التجربة بشكل جيد جداً مع دعم العائلة والأصدقاء.

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

٥ تاريخ عائلى للإصابة بالمرض. ٥ حوادث كآبة رئيسية أخرى. ٥ تاريخ من المشاكل الهرمونية مثل أعراض الدورة الشهرية. ٥ التوتر الزوجى، عدم الحصول

السلام عليكم

مشكلتى أنى

دائما خائفة وقلقة

وحزينة ولا أستطيع

النوم وغير راغبة

فى الحياة. للعلم أنا

متزوجة وعندى

طفلة عمرها تسعة

أشهر ومنذ ولادتى

لابنتى وأنا على هذه

الحالة وأصبحت

مشاكل كثيرة تحدث

بينى وبين زوجى

وأهملته كثيرا، أحيانا

أفكر بأنه غير مناسب

لى وهو أيضا بدأ يقول

الشيء نفسه بأننى

غير لائقة به. أحيانا

أفكر بالانفصال

لكننى خائفة من ردة

فعل أهلىنا وأحيانا

أفكر بابتنى، يعنى أنا

تائهة ولا أعرف أن

أعبر عما أشعر به.

حقا أنا مشوشة أرجو

المساعدة.

أهل زوجي ينتقدونني



وحب الانتقام، عليك بأن تهتمى بنفسك وتسدديها برضا زوجك حتى لا تجنى الحسرة والندم ويحدث ما لا يحمد عقباه، وهو أن يكرهك زوجك ويقف في صف أهله وتلك هي المشكلة الحقيقية. وفقك الله لما يحبه ويرضاه .

تحتاجى لأحد غير زوجك وكل ما عداه هي علاقات اجتماعية شكلية تحتاج إلى بعض الكياسة للتعامل معها .

لذلك لا تجعلى معاملتهم السيئة لك هي محور اهتمامك حتى لا تدخل فى دوامة القلق والكرهية

الزوجة الفاضلة :

السلام عليكم
ما تعانين منه ليس مشكلتك وحده بل هناك العديد من النساء اللاتي يعانين من تسلط أهل الزوج وسوء معاملتهم، بل وجزء كبير من هذا ناتج عن تشويه العقول فى بلادنا عبر وسائل الإعلام، خاصة المرئية والمسموعة التى خلقت صورة نمطية للعلاقة بين الزوجة وأهل زوجها؛ بحيث أصبحنا نقدم سوء الظن على حسن الظن تلقائياً، مع الأسف. ولكن اعلمى عزيزتى أن هناك من هن أكثر منك ابتلاء حيث يكون التسلط فى المعاملة من الأهل والزوج فى نفس الوقت وأنت تقولين إنهم بالرغم من انتقاداتهم المستمرة لك إلا إنهم طيبون، وهنا يجب على زوجة الابن أن تتمتع بقدر معقول من الذكاء العاطفى حتى تكتسب رضا أسرة زوجها بل يجب أن تتحملى تلك المعاملة بل وتعفى وتصفحى وتقابلى الحسنة بالسيئة، فأنت لن

السلام عليكم

أنا سيدة عمرى ٢٨ سنة وأعانى من عدم القدرة على التواصل مع أهل زوجى. هم طيبون لكنهم كثيراً ما يوجهون لى انتقادات فيما يخص شكلى ومظهرى وتصرفاتى (عدم كثرة الكلام مثلهم - ضعف البنية الجسدية - إشعاعى بأنهم الأجل والأذى)، عموماً أصبحت أعانى من عدم الثقة فى النفس، على الرغم من أننى مقبولة الشكل، طيبة الأخلاق، أستطيع التواصل مع الجميع إلا هم. عندما أقرر زيارتهم أصاب بحالة كبيرة من القلق أثرت سلباً على حياتى. ماذا أفعل؟ ساعدونى؛ لأدنى ملزمة بالتواصل معهم مهما حدث.

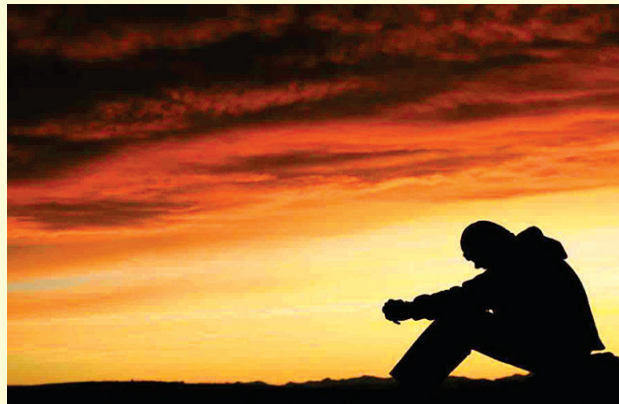
لا أنسجم مع المجتمع

الغالبية من أمهاتنا لم يتمتعن بالتعليم والثقافة اللتين تقدمهما فى الدت، واعلم أيضاً أن هناك الكثير والكثير من الأبناء الذين وُلِدوا أيتام الأم أو الأب أو كليهما معاً، ولكن بالرغم من هذا الافتقاد إلا أنهم لم ينقطعوا عن مجتمعهم بل تواصلوا ووجهوا كل طاقاتهم لتحقيق النجاح فى حياتهم العلمية والعملية والشخصية أيضاً، لذلك إن لم تجد صديقك بين والديك فابحث عنه فى المجتمع الخارجى، ولكن توسم فيه الخلق والفلاح حتى لا يضررك، فعلى الإنسان أن يختار الصديق قبل الطريق، وأنصحك أيضاً أن توجه ثورة الغضب بداخلك إلى طاقة بناءة فى دراستك وعملك وممارسة هوايات محبة إلى قلبك ولا تستسلم لإحباطاتك وانظر لحياتك بنظرة أكثر تفاؤلاً ورضاً .

وكون والدتك تفتقد القدرة على الحوار الإيجابى معك من حيث الاستماع لمشاكلك ثم تقديم النصيحة والعون ليس معنى ذلك أن نجعلها هى السبب الرئيسى فى أخطائنا وإحباطاتنا وعدم تفاعلنا مع مجتمعنا، واعلم أن

الأخ الفاضل :

من الخطأ أن نقول إن الخلل بالمجتمع كله ولكن من الفطنة أن نجزم بأن المشكلة تكمن بداخلك لأنك فقدت القدرة على التواصل مع المحيطين بك سواء أسرته الصغيرة أو المجتمع الخارجى،



السلام عليكم

مشكلتى أننى لا أنسجم مع المجتمع الذى أعيش فيه، الوالدان غير مباليين بى ومستوى الدراسى قد تدنى، والذى يقهرنى أننى أكنم فى قلبى ولا يوجد إنسان أحكى معه حتى أمى أحاول أن أجرب أن أتكلم معها ولكن أشعر بأنها رافضة الاستماع لى فأفقد الأمل ويرادنى اليأس، والمشكلة الحقيقية هى جهل أمى التى هى أساس المنزل وقد فشلت فى تربيتنا لدرجة أننى مع شدة التفكير فى مشاكل فقدت ذاكرتى ويئست من الحياة وأتمنى الموت لحظة بلحظة .



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

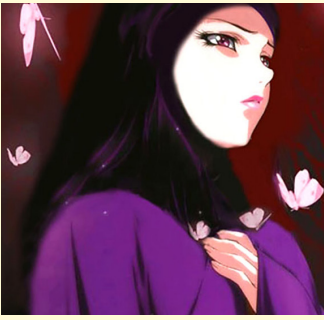
إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائى الطب النفسي

السلام عليكم

أنا سيدة متزوجة منذ أربع سنوات، أحب زوجي كثيرا، لكن المشكلة تتمثل في عدم الإنجاب مع انشغال زوجي الدائم لدرجة أنه مقصر إلى حد كبير في متابعة العلاج. محاولات العلاج التي قمنا بها قليلة لكنني أنا من يبادر دائما بفكرة الذهاب إلى الطبيب. نأخذ برنامجا علاجيا ثم سرعان ما يتراجع عنه زوجي ولا يكمل المسيرة. أصبحت أشعر بحالة من الفراغ العاطفي، لا أرى أمامي سوى صور الأطفال، عاطفة الأمومة تسيطر على أحيانا لدرجة أنني أفقد القدرة على إنجاز أى عمل في البيت. أقضى ساعات من وقتي في مراقبة أطفال الجيران من النافذة، أبكى أحيانا بحرقة. تواجهني أسئلة الجميع في كل مكان أذهب إليه. أصبحت أكره الذهاب إلى أى مكان، أهلى وأهل زوجي كلهم عندهم أطفال صغار، عندما يداعب زوجي أبناء إخوته الجميع ينظر إلى نظرة شفقة. مللت من نظرات الجميع. ماذا أفعل فأنا أشعر أنني على حافة الانهيار.

رزقك الله ذرية طيبة



مع زوجك لطلب العلاج ليس بالعبث والصراخ في وجهه ولكن بالكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة والدعاء المستمر لله عز وجل أن يرزقكما الذرية الصالحة، فتضرعى إلى الله سبحانه وتعالى وثقى في عطايه التي لا تنضب.

على الإطلاق حيث تعطينهم الفرصة لممارسة دور الأم لأول مرة في حياتهم، وهكذا تزداد الفتاة تعلقا بهذا الحلم وهي تنتقل من مرحلة عمرية إلى أخرى، لذلك عندما لا يتحقق حلمها يسبب لها ذلك معاناة نفسية شديدة، وهذا ما حدث لك ولا تياسى من محاولاتك

الزوجة الفاضلة :

الأمومة حلم رائع تحلم به كل زوجة بل كل فتاة، فقد أثبت العديد من الدراسات أن غريزة الأمومة تبرز في الفتيات من أقل من عمر سنتين والدليل على ذلك تعلقهن الشديد بالعراس فهى اللعبة المفضلة لهن

لا أهتم لا بأكلى ولا نظافتى

السلام عليكم

أنا كنت شخصية مرحة أضحك وألعب، وكان لى علاقات كثيرة، وفجأة صرت لحالى ما أحب أكلم الناس وأهرب منهم، حالتى سيئة لدرجة أثرت على حياتى ودراستى أخطط للالتحار، دائما عندى خطط جاهزة وقت ما أريدها والمرّة القادمة عارفة أنى سأنجح. أنا ما أقدر أسيطر على نفسى أحاول أكون سعيدة ولكن إذا اختلصت بالناس تأتى هذه النوبة. أقعد بالفرش أسبوعين وما أهتم لا بأكلى ولا نظافتى. أفقد الأمل فى تلك النوبات وأخافها ما أثق بنفسى، وبالجامعة أقفل على نفسى فى الحمام لساعات أهرب من نظرات الناس وأكره التجمعات..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها و تذكير فيها أنك تعانين من حدوث نوبات من الاكتئاب وفقدان الأمل والتخطيط للالتحار وتخشين من رجوع تلك النوبات.

الأخت الحزينة ما تعانين منه هو نوبات اكتئاب مرضى .. ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب في الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب، حزين، يائس .. يبدأ المرض بفقد الحماس .. فقدان الاهتمام بالفتور واللامبالاة .. عدم القدرة على مساهرة المجتمع ومعايشة الحياة .. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن ينفمس المريض فى التفكير والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس .. يحبس نفسه فى دوامته فيصبح بعيدا عن الواقع الاجتماعى يعيش فى وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا فى نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد يبتاب 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 الهضمي

والدورى والغدد والأعصاب، وأيضا قد يضطرب النوم.

لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسى حيث تعدد 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. وإليك بعض النصائح المهمة فى علاج الاكتئاب:

- التقرب من الله عز وجل عن طريق: أ- المحافظة على الصلوات الخمس والنوافل.

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

(اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمك ناصيتي بيدك، ماض فى حكمك، عدل فى قضاائك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك، أو علمته أحدا من خلقك أو استاثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي)

(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضعف الدين وغلبة الرجال) (لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم)

ج- القيام بالأعمال الصالحة: - أخرجى من قلبك الحسد والغل والبغضاء والعداوة.

- اشغلى نفسك بعمل مفيد وقراءة الكتب.

- أنسى الماضى وأحزانه والمستقبل وأوهامه واهتمى بالحاضر فقط.

- انظري إلى من هو دونك واحمدى الله على كل شيء.

- ازعى فى عقلك فكرة أن الحياة الدنيا قصيرة فلا تعكرها بالهم والحزن.

- إذ كان لديك شىء أو عمل عالق فانهبه بأسرع وقت واحسمى الأمر حتى يصبح اهتمامك للأمر المستقبلية الأخرى أكثر تركيزا.

- اجلس مع نفسك قليلا وابحث عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن وحاولي حلها وحده، وإذا لم تستطيعي استشرى صديقاتك الأكبر منك أو أخواتك ذوات الخبرة الأكبر فى الحياة.



لماذا لا يكون العيب في الآخرين؟



يجب علينا جميعاً أن نتفاعل بشكل إيجابي مع الناس والمجتمع مهما كانت السلبيات والأخطاء الموجودة، المهم أن نبرز شخصياتنا الإيجابية لعلها تصبح قدوة فينصلح الحال ويصبح أفضل مما هو عليه الآن، أما أن نبعد وننزوي ونكره... كل تلك المشاعر يبغضها الله تعالى ويحثنا على الابتعاد عنها .

الأخ الفاضل :

بل على العكس من كلامك يجب أن تتأكد أن كل إنسان سوى ذكي ومرهف الحس لأبد أنه يتعايش مع مجتمعه لا يحتقره حتى وإن كان مليئاً بالفش والتناق والأخطاء فمن يتعايش مع كل تلك الأشياء هو فقط من نصفه بالسوء والذكاء، أما من ينزوي وينقطع عن ذلك المجتمع وينسحب تماماً منه ويتمحور حول نفسه فيخلق عالماً خاصاً به دون الآخرين، هذا ما يكون أقرب للمرض عنه للسوء وبالفعل يكون هو المخطئ لأنه يعلم أن الله تعالى خلق في هذه الحياة الخير والشر - السيئ والحسن ، والمؤمن الفطن هو من يتعامل مع تلك النقااض بشكل سوى أما أن يأخذ الناس بمبدأ السيئة تعم فهذا يعد ضيقاً في نظره للأمور من حوله، وقد كان قدوتنا صلى الله عليه وسلم يحيا بين الكفار واليهود ويتعامل معهم ويدعوهم إلى سبيل ربهم بالحكمة والموعظة الحسنة، ولولا ذلك ما اتسعت دائرة الإسلام وظل النبي وحده بدينه لا يعلم عنه أحد، لذلك

السلام عليكم

لدى تعليق هام جداً
على الشخصية الانطوائية
التي تفضل العيش بعيداً
عن الناس بمشاكلهم
ونفاقهم.. أنا لى اهتمامات
نفسية شديدة وأستطيع
أن أقول: إن افتراض أن
الشخص الانزوائى المنطوى
هو شخص مريض قد يكون
افتراضاً خاطئاً... لماذا لا
يكون العيب في الآخرين؟
لماذا نفترض دائماً أن
الشخص غير القادر على
التواصل مع مجتمعه هو
المخطئ وليس مجتمعه؟
هل هذا بسبب كثرتهم؟
إن كثرة الخطأ لا يجعله
صواباً ..كلمة مائة يكتبها
الكل هكذا مع أنها المفروض
بهمزة على نبرة (منة)..
أنا أعتقد أن كل إنسان
سوى وذكى ومرهف الحس
إلى درجة بسيطة لأبد
أن يحتقر مجتمعه المليء
بالتناق المهنى والغباء
واللامبالاة بالمشاعر
والأخطاء الشنيعة وعدم
القدرة أبداً على فهمك،
ولهذا فإننا أحيى كل
الشخصيات الانزوائية
الكارهة لمجتمعها .
إمضاء: أكبر منزو في
هذا العالم .

تراودنى أفكار سلبية عن موت أمى

السلام عليكم

أنا عمري ٢٧ سنة فى الفترة الأخيرة بدأت أعانى من مشاكل نفسية اضطررتنى للجوء للطبيب وأخذ علاج نفسى لأنى أعانى من توتر عصبي مزمن ومتلازمة الإجهاد النفسى بس أنا على طول كسلانة وتعبانة وزهقانة ودائماً غير مهتمة بأى شىء حتى أنى غير مهتمة بنفسى ولا أجد تحسناً بالعلاج وتراودنى أفكار سلبية عن موت أمى أو أحد أقاربي أو أى حد أتعلق بيه لدرجة أنى لما يشوفهم يتخيلهم وهما ميتين ويصاحبها نوبات بكاء شديدة ومش يعرف أنام بليل وأفضل أراقبهم وهما نائمين خوف من أنهم يموتوا بليل أثناء النوم وأوقات يتمنى إنهم يموتوا عشان أتخلص من الشعور بالقلق المستمر وخوفى فى كل يوم وكل ليلة أو لو خرجوا أو سافروا أو ناموا أو تأخروا فى السجود فى الصلاة مثلاً لدرجة لو أنى خارج البيت واتصلوا بقول أكيد هيكون خبر وفاة أحد.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل
همك، وأن يكشف كربك، وأن
يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التى أرسلتها
و تذكرين فيها أنك تعانين
من توتر عصبي مزمن
ومتلازمة الإجهاد النفسى
وأفكار سلبية
عن موت الأهل
يصاحبها بكاء
شديد مع الشعور
بالقلق المستمر
وعدم النوم
ومن كل تلك
الأعراض
يتضح أنك
تعانين من

هذا ليس بصحيح، فأنا لا أعلم
الغيب والأمر كله بيد الله، لماذا
أفكر بمثل هذا؟ هذا أمر ليس
منطقياً ويجب ألا أفكر هكذا.
أرجو أن تجرى هذا النوع
من الحوارات مع نفسك، كما
أنه يجب أن يكون التوكل هو
المبدأ العام الذى تنهجينه،
مع السعى بالتأكد، وعليك أن
تكونى حريصة جداً على أذكار
الصباح والمساء، والالتزام
بعباداتك بالصورة المطلوبة.
إذا كانت هذه الأفكار مقلقة
لك جداً للدرجة التى تجعل من
حياتك أمراً لا يطاق، أو أمراً
صعباً، يمكنك أن تتناولى أحد
الأدوية المضادة للوساوس تحت
الإشراف الطبى لفترة قصيرة،
حتى تستقر حالتك النفسية .

القلق التوقعى أو قلق الوسواس،
هو حقيقة فيه نوع من توارد
الخواطر التى تأتى لبعض
الناس.
الشيء المهم جداً أن تعرفى أن
هذا نوع من القلق الوسواسي،
أى أنه ليس أمراً حقيقياً، وألا
تكونى متطيرة ومتشائمة، فهذا
ضرورى جداً، وكل فكرة حين
تأتيك وتؤمنى بأنها ليس
فكرة منطقية أو أنها ناتجة
عن قلق أو وساس، يجب
عليك أن تفكرى مباشرة
فى الفكرة المضادة
لهذه الفكرة وتكررى
الفكرة المضادة،
بمعنى أنه إذا جاءك
شعور بأن شيئاً سوف
يحدث، قولى:





أنت تتلاعب بمشاعري



الأخت الفاضلة

العلاقة السطحية لأنه يرغب في علاقات جنسية كاملة بدون زواج مما أدى بك الى الشعور بالإحباط والحزن لدرجة الاكتئاب .

الأخت الفاضلة نحمد الله أن هداك إلى التعرف على أخلاق هذا الشاب بدون الوقوع في مشاكل خطيرة لا يحمد عقباه. الأخت الحزينة: اعلمي أن الرجل الذى طلب منك شيئاً فى خارج الإطار الدينى ليس برجل .. ((لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق)) وكل علاقة غريزية عبر الشات بين الرجل والمرأة إنما ليفتح لنفسه مقاما للتحديث فى الغريزة، وقد يحدث بينكما ما يغضب الله سبحانه وتعالى لذلك امنع نفسك من التحدث لأى سبب من الأسباب فى الغريزة واستحى من نفسك ومن الله ((قال الرسول صلى الله عليه وسلم الحياء لديها حياء ليس لديها كرامة والرجل الذى يستطيع التلاعب بالبت هو ليس برجل ومن يرتبط به سوف يندم فى حياته الزوجية وسيأتي اليوم الذى ينهدم البيت فيه.

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

من الرسالة التى أرسلتها و تذكرين فيها أنك تعانين من التفكير فى الانتحار وعدم القدرة على الوقوف بسبب التوتر الشديد وعدم القدرة على الأكل والبكاء المستمر وكل ذلك بسبب تعلقك الشديد بأحد الشباب عن طريق الهاتف وإهماله لمشاعرك وتخليه عنك.

الأخت الفاضلة سوف أتحدث إليك هنا كإنسانة لها مشاعرها وأحاسيسها وكرامتها وقيمتها فى الحياة. لقد أوقعت نفسك فى مشكلة نفسية وعاطفية بسبب تعلقك بشاب غير جاد فى الزواج وأنت تعلمين ذلك وله علاقات أخرى مع أخريات على حسابات سرية كما تقولين، وقد دفعت بك العاطفة الشديدة إلى إهانة نفسك بممارسة الجنس على الهاتف كما تقولين وهو يستمتع بك ووجه إليك سؤالاً عن تقبلتك لعلاقة جنسية كاملة، وعندما أظهرت له الرفض بدأ فى الهروب منك والتخلى عن تلك

إعداد:

ندى عادل جمال

أخصائية نفسية

السلام عليكم

أنا فتاة عمري ٣١ عاما أعيش بعيدا عن أهلى منذ ٣

سنوات

تعرفت على شاب منذ ثمانية أشهر وكنا نتحدث يوميا عن طريق المكالمات وقد أحببنا بعضنا، كان يقضى وقتا طويلا لمساعدتى فى حل مشاكلى فى التأقلم مع المجتمع الذى أعيش فيه وطلب منى الزواج مرتين أو ثلاثا.

ونظرا لأنه موجود فى دولة أخرى قلت له أن يأتى هو أولا لتتعرف أكثر ووافق أن يأتى نهاية العام. للأسف تخللت علاقتنا ممارسات جنسية عبر الهاتف ومنذ فترة بدأت أشك فيه نتيجة رؤية حسابات سرية له على برامج التواصل الاجتماعى والتعارف ولأن هاتفه الآخر يرن دائما بينما نتكلم وقد أخذ بالامتعاض منى و اتهامى بالسوداوية والأفكار السلبية .

قبل ٥ أيام بينما نتكلم سألنى إذا كنت سأقبل بممارسة الجنس معه فى حال مجيئه وطبعاً أجبته بالرفض وأظهر اقتناعه بوجهة نظرى.

وبعدها بيوم وبينما نتكلم فى حديث عادى سألته لماذا لم يرتبط وقد بلغ من العمر ٣٦ عاما فقال نصيب، وقلت له ربما أنت تميل للوحدة، فقال نعم ربما، فقلت إذن أنت تتلاعب بمشاعري وحولى الكثير من المعجبين وسأرتبط بأحدهم عاجلا أو آجلا إن بقيت تتصرف هكذا، فغضب وقال هل سبق لى أن قلت لك سأتارك وأرتبط بأخرى كيف تقولين هذا الكلام، لكننى كنت منهارة وأبكى بشدة إلى درجة قلت له سأتركه نهائيا فأغلق الهاتف فى وجهى.

مرت ٤ أيام وأنا أتصل وهو يفضل فى وجهى ويقفل موبايله ثم يقرأ كل رسائل دون الإجابة بحرف مع أننى أخبرته أننى منهارة ولم أذهب إلى العمل وأفكر جديا بالانتحار لأتخلص من إحساسى بفقدان الكرامة، وقرأ كل ذلك دون الإجابة بحرف واحد مع أنه بالأحوال العادية يخاف على من أبسط الأمور.

ربما لم يصدق أننى أفكر بالانتحار كونى مثقفة وواعية لكننى بالفعل بدأت أفكر جديا بذلك لأننى أشعر بصدمة كبيرة ولا يوجد حولى أهل أو أصدقاء يدعموننى نفسيا ولا أقوى حتى على الوقوف على قدمى بسبب التوتر الشديد وعدم القدرة على الأكل والبكاء المستمر.

أعتذر للإطالةأرجو مساعدتكم فى تنظيم أفكارى

لأننى جد منهارة وجزاكم الله خيرا

محدثش أصحاب خالص

دافئة وسبقدر الآخرون لك ذلك . ولا
يعنى هذا أن تكون مترددا أو خائفا مما
ستقوله وخاصة مع الأشخاص الجدد .
- ابحث عن الأشخاص الذين
يشاركوك نفس الاهتمام أو التخصص
التي . ابحث عن القواسم المشتركة التي
تكون وسيلة لعقد صداقات لك مع من
هم حولك .

- عند محاولتك بدء علاقة جديدة
كن متدرجا وبطيئا ولا تتسرع . تقدم
فى العلاقة بقدر ما تلقى استجابة من
الطرف الآخر .

- لا تنس أصدقائك القدامى ولا
تنتقل فى الصداقات بين شخص وآخر
فتقبل على الآخر وتهجر الأول . يمكنك
أن تسع بصداقاتك أناسا كثيرين .
سيكون لك بعض من الأصدقاء هم
أقرب إليك من غيرهم ولكن لا يعنى
هذا أن تهجر من سواهم . ليكن هجرك
لصديق أو زميل بسبب شرعى مقبول .
- تحفظ الآخرين عند الحديث معهم
وعدم إظهارهم الاهتمام الكافى
بالحديث منك ربما يكون مرده إلى
التخوف والحذر الطبيعى الذى يصدر
عند بدء علاقة جديدة . تهتم ذلك
منهم وحاول أن تشعرهم بالأمان
والمشاعر الأخوية الصادقة .

- كن متميزا بمهارة أو قدرة أو
خاصية إيجابية تميزك عن الآخرين
ليكن لديك ما تقدمه - من الأمور
النافعة - مما يبدو مثيرا كل مرة تلقى
فيها أصدقائك .

- هناك علامات حمراء هى بمثابة
إشارات إنذار وتحذير حين تراها فى
بعض من تلقاهم فعليك بإنهاء العلاقة
معهم والكف عن اللقاء بهم . التفریط
فى الأمور الشرعية أو الوقوع فى
المخالفات الأخلاقية أو الاجتماعية هى
أمثلة على ذلك .

- تجنب سلوكيات الاستعراض أو
محاولة لفت النظر بأية طريقة . ذلك
سيؤفكك لا محالة فى مزلق كثيرة ربما
تخسر فيها الكثير .

- تجنب أن تكون دائما أنت المركز أو
المحور فى ما تقوله من أحاديثك أو ما
تأتى به من تصرفات . هذا يعد نوعا من
الأنانية .. وفقك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه

فاحرص على أن تظهر الاهتمام به
والإنصات له .

- لا تكن غامضا عند الحديث عن
حياتك . أطلع الآخرين على مشاريعك
الصغيرة واهتماماتك الخاصة وبعضا
من تاريخك - فى كل مرة أظهر
الاهتمام بواحد ممن تلقاهم فى عملك
أو دراستك بالسلام عليه والجلوس إليه
والحديث معه منفردا . دعه يشعر أنك
تهتم به بشكل خاص .

- لا تتوقع المثالية فيمن تلقاهم .
السلوكيات والأحداث والنصريات
والمواقف التى تراها تحدث أمامك ممن
تلقاهم من الزملاء والأصدقاء سوف
يشوبها الكثير من الخطأ والتقصير
وربما التحدى . كن صبورا ولا تشعر
بالأسى أو التبرم أو التذمر . اعقد العزم
على معالجة ما تراه من خطأ ولكن
بطريقة متدرجة وبطيئة ولبقة .

- أظهر التقدير والاحترام للكبار
واحرص على الحديث معهم . الأكبر
سنا عادة ما يكونون هم الأكثر تحملا
لأخطائك وهفواتك ، وسوف تتعلم
منهم كيف تعبر عن نفسك وتدير
الحديث بطريقة ذكية وناجحة .

- كن واثقا من نفسك مقتنعا
بقدراتك ومهاراتك ولا تبخس نفسك
حقها أو تقلل من شأنها .

- كن مخلصا لمن حولك . الالتزام
بالمواعيد والصدق فى التعامل والإيثار
والتواضع واحترام الآخرين والعطف
عليهم ورحمتهم ومساعدتهم عند
الحاجة وعدم الغيبة أو النميمة هى
مفاتيح لصداقات خالصة وعميقة .

- أظهر الاهتمام بالآخرين وامدحهم
و أظهر الإعجاب بما يفعلونه إن كان
فعلهم حسنا ، وكن صادقا فى ذلك

- كن شجاعا وثابا عند التعبير
عن شخصيتك وآرائك . إذا رأيت من
يتسرع فى الحكم عليك أو يهجم عليك
فأظهر الحزم ولا تكن ضعيفا أمامه ،
و دافع عن نفسك لكن دون تجريح أو
إساءة .

- كون صبورا ولا تعجل ، واعلم أنك فى
النهاية سوف تنجح بحول الله وقوته .

- فكر بما ستقوله قبل أن تتلفظ به .
العناية بالكلمات وطريقة التعبير عن
الأفكار ستحفظ عليك علاقاتك حميمة

الابن العزيز

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التى أرسلتها و تذكر
فيها أنك تعاني من الشعور بالوحدة
وعدم وجود أصدقاء والشعور بأن
الجميع لا يحبونك ولا يتقبلونك ومن كل
تلك الأحاسيس يتضح أنك تعاني من
الانطواء وفقدان الثقة بالنفس .

الابن العزيز: يشكو البعض من
الشباب وخاصة فى مطلع حياتهم
ومقبل أعمارهم من صعوبة فى تكوين
الصداقات ومن ثم يشعرون بالوحدة و
ربما يتعاضد الشعور فيهم إلى أن يظنوا
أنهم منبوذون لا يرغب فيهم أحد!
وتلك الشكوى مردها لعدة أسباب ..
ونحاول هنا أن نعرض بعض التوصيات
والتوجيهات التى تقيد إن شاء الله فى
التغلب على المشكلة:

- كن كما أنت . لا تحاول أن تغير من
طبيعة نفسك أو شخصيتك فتقع فى
التكلف المفقوت . الناس يدركون بسهولة
مثل هذه الأمور ولا يعنى هذا ألا تطور
نفسك أو تسعى إلى المزيد من المهارات
والقدرات .. عبّر عن نفسك وطبيعتك
وآرائك دون خوف ولا تردد .

- كن متفائلا دائما . تذكر أن فى
هذه الحياة دوما ما يستحق الفرح
والاهتمام وأن هناك دائما قادما
جديدا يحمل كل خير وبركة . الشخص
الذى تفوح منه رائحة التفاؤل يقبل
الناس عليه ويلتفون من حوله .

- كن مرحا . احرص على أن يختلط
كلامك ببعض النكت والطرائف
البريئة غير المتكلفة التى تنشر البهجة
فيمن يستمع إليك .

- ابتسم قدر ما تستطيع . الابتسامة ،
على قدر بساطتها ، تفعل السحر فيمن
تقابله وتتحدث إليه وتجعلك قريبا منه
محبوبا إلى قلبه .

- أشرك الآخرين فيما تراه مهما
ومثرا . حديثك فى موضوع ما قد يفتح
لك أبوابا من العلاقات الأخوية التى لم
تكن تتوقعها .

- استمع أكثر مما تتكلم . الآخرون
يجبون من يستمع إليهم وينصت
لحديثهم ويظهر الاهتمام بما يقولونه
حتى لو رأيت أن ما يقوله الآخرون
سخيفا أو مكررا أو غير مهم لك ،

السلام عليكم

أنا عندى ١٧ سنة

وحيد جدا معنديش

أصحاب خالص

بمعنى الكلمة

فى الإجازة كل

الأصحاب بيروحوا

لبعضهم ويخرجوا

ويتفسحوا أنا حاسس

أن عمري ما هيكون

ليا أصحاب يحبونى

مع إننى والله ما

بكره حد بس عمر

ما حد فى الدنيا

دى حبنى أصلا

أنا عامل زى الظل

فى حياة الناس لا

وجودى فارق ولا

غيابى فارق وكمان

محدثش بيحبينى

ولا بيتقبلنى حتى

الأطفال الصغيرين.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

كيفية التعامل مع مريضة بالظنون

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائي اجتماعي

السلام عليكم

أرجو أن تعرفوني كيفية التعامل مع أم مريضة بالظنون بحيث تفكر دائما بأن أبنائها وأزواج بناتها كلهم يمارسون الخيانة الزوجية وأبنائها يكذبون ويتهمونها بالكذب وبأنها مريضة نفسية فلا تتقبل فكرة المرض ولا تعترف بأنها مريضة ولا يمكن إقناعها بزيارة الطبيب، تخاف عليها كثيرا بأن تقوم بفعل غير مدروس وهي تحاول إثبات ما تفكر به بحيث تتهم العائلة والجيران بالتآمر عليها وحتى نحن أبنائها وببناتها، نريد حلا وكيف يمكننا معالجتها وشكرنا على تفهمكم.. الحالة صعبة جدا لأن المدة تقارب ٢٠ سنة وهي تنتقل من شخص لآخر وأخيرا جمعت الكل في نفس الانتهاء. نرجو حلا سريعا

الأخ الفاضل

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

من الرسالة التي أرسلتها و تذكر فيها أنك تعاني من أن أمك تعاني من الظنون المرضية منذ حوالي ٢٠ عاما وترفض العلاج وتسأل عن الحل. الأخ السائل الأم تعاني من أعراض ذهانية تسمى الشك المرضي وهو نوع من أنواع الضلالات المرضية، وفي الشك المرضي فإن الفرد يعاني فيه من أوهام اضطهادية يعتقد من خلالها أن الآخرين يريدون إيذائه. وأن هناك مكائد ومؤامرات تحاك ضده. وفي الشك المرضي يركز المريض على فكرة معينة تصل إلى درجة الاعتقاد الجازم، وهذا الاعتقاد أو الفكرة تسيطر على المريض إلى درجة أنها تصبح شغله الشاغل ويصبح همه دعمها بالأدلة وجمع البراهين، ورغم عدم وجود دليل كاف على هذا الاعتقاد فإنه لا يمكن لأي شخص إقناع المريض بأن هذا الاعتقاد غير صائب، وعادة ما يقوم المريض بالتصرف بناء



على اعتقاده الخاطئ. فمثلاً عندما يتمحور الشك المرضي حول خيانة شريك الزوجية فإنه يقوم بالتجسس على زوجته ومراقبة التلفيزون، والعودة من العمل في غير الوقت المعتاد لإيجاد الدليل على اعتقاده الخاطئ، وعندما يتمحور الاعتقاد الخاطئ حول إيذاء الآخرين له بأن هناك من يحاول قتله بالسم، فسيشك في المأكولات والمشروبات التي تقدم له، ويمتنع عن تناولها حتى وإن قدمت من أقرب المقربين إليه. هؤلاء المرضى بالشك المرضي يبدون أسوأ تماماً فيما عدا هذا الموضوع مدار الشك، ويمكن علاج الشك المرضي بالعقاقير المضادة للذهان حيث إن الأجيال الجديدة من هذه الأدوية ليس لها أضرار

جانبية تذكر. أخى الفاضل الوالدة تحتاج للتدخل الطبى النفسى وإذا لم تقتنع بالعلاج الإرادى فيمكن اللجوء إلى العلاج الإلزامى داخل مصحة نفسية بواسطة العقاقير النفسية...والأثر الفعّال لبعض الأدوية النفسية يستغرق بعض الوقت فى الظهور كما يلزم فى بعض الأحيان تعديل الجرعة أو اختيار العلاج المناسب بواسطة الطبيب النفسى المتخصص. إلا أن تحسن المريض وزوال الأعراض لا يعنى الشفاء التام وليس معناه إيقاف الدواء بل يجب الاستمرار فيه حسب التوصية الطبية. والمرضى النفسى مثله كغيره من الأمراض الأخرى...فمن المرضى من يستجيب للعلاج إستجابة كاملة ومنهم من يستجيب جزئياً ومنهم من لا يستجيب إلا بدرجة ضئيلة، ولكنه مثل أمراض السكر والضغط يلزم استمرار العلاج مع اتباع نظام حياة مناسب... ويجب أن نعلم أنه ليس بالدواء فقط يشفى المريض النفسى فالأدوية النفسية ضرورية وهامة للعلاج وليست علاجا مسكناً وقتياً... كل ذلك بالإضافة للعلاج التأهيلي والمعرفى.

أصبحت أخاف كل شيء مرتفع

الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التي أرسلتها و تذكرين فيها أنك تعانين من الخوف الشديد من الأماكن المرتفعة ومن الواضح أنك تعانين من نوع من أنواع القلق النفسى يسمى الرهاب. والرهاب هو حالة من الخوف المستمر - غير المنطقي وغير القابل للسيطرة عليه - من شيء ما أو موقف ما أو نشاط ما.

وفي كل عام، يعاني من ٥% إلى ٩% من الأفراد من نوع أو أكثر من أنواع الرهاب. وتختلف أعراض الرهاب ما بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الحادة. وتعتبر حالات الرهاب عن نفسها لأول مرة في الفترة ما بين سن ١٥ - ٢٠ عاماً، على الرغم من أنها يمكن أن تحدث في بداية سن الطفولة. وتؤثر حالات الرهاب على الأشخاص من الجنسين ومن مختلف الأعمار والأعراق والمستويات الاجتماعية. ويمكن أن يكون

الأخ الفاضل

السلام عليكم

أنا شابة عمري ٢٠ عاماً وأنا لى مرض نفسى ٣ سنوات وأعاني منه عندما كنت أدرس البكالوريا قسمي في الطابق الثاني وهناك فجأة أحسست أنني لا أسمع أحداً وبدأت بالتعرق والقسم يدور حولي أمسكت بالطاولة وكأنني سأسقط وبدأت أرتجف فخرجت ولكن كلما أدخل أي قسم مرتفع تقع نفس الحالة. نجحت في دراستي ولكني دائماً خائفة من الدراسة حتى كرهت حياتي وأصبحت أخاف كل شيء مرتفع

صعباً أو محرّجاً (مثل ركوب المصعد أو الطائرة). ويصبح القلق من التعرض لهذه الأماكن قوياً جداً إلى درجة أنه يؤلّد نوبة زعر حادة، وعادة ما يتجنب الأشخاص المصابون بهذا النوع من الرهاب التعرض للمواقف التي تسبب رعبهم. ويختلف هذا النوع من الخوف عن الرهاب الاجتماعي - الذي ينحصر في المواقف الاجتماعية - بأن الخوف يحدث في مواقف معينة مثل أن يكون المرء وحيداً خارج منزله أو أن يكون المرء داخل زحام، أو أثناء السفر في 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 بيوتهم.

الأخت الفاضلة.. أحرصي على عرض حالتك على الطبيب النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق، كذلك يتم استعمال العلاج النفسي مثل بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرض



كيف أخفض جرعة العلاج لإيقافه

أنواع العقاقير ذلك بالرغم من محاولة الأطباء الاعتماد على نوع واحد من العقاقير للتحكم فى المرض. ولكى تعمل هذه العقاقير المضادة للصرع يجب أن نصل بجرعة العلاج لمستوى معين فى الدم حتى تقوم هذه العقاقير بعملها فى التحكم فى المرض، كما يجب أن نحافظ على هذا المستوى فى الدم باستمرار ولذلك يجب الحرص على تناول الدواء بانتظام والالتزام الكامل بتعليمات الطبيب المعالج لأن الهدف من العلاج هو الوصول إلى التحكم فى المرض بإذن الله مع عدم حدوث أى أعراض سلبية من تناول تلك العقاقير مثل النوم الزائد والأعراض السلبية الأخرى غير المطلوبة وعند استقرار الحالة وعدم حدوث أى نوبات لمدة أكثر من عامين يبدأ الطبيب المعالج فى تخفيض جرعة العلاج بالتدريج على عدة أشهر مع الاستعانة برسم المخ للتأكد من استقرار الحالة وصولاً لتوقيف العلاج وفى حالتك ننصح بعدم تخفيض الجرعات الدوائية بدون استشارة الطبيب المعالج.



هل المريض يعاني من الصرع أم لا. كما يتم الاستعانة بالأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي للبحث عن وجود أى إصابات أو أورام بالمخ التى من الممكن أن تؤدي إلى الصرع. الأخ الفاضل... يتم علاج الصرع بعدة طرق أهمها العلاج بالعقاقير المضادة للتشنج، ونادراً ما نلجأ للجراحة كعلاج للنوبات الصرعية المتكررة. والعلاج بالعقاقير هو الخيار الأول والأساسى. وهناك العديد من العقاقير المضادة للصرع مثل أقراص تجريتول وديباكين وغيرها. وهذه العقاقير تستطيع التحكم فى أشكال الصرع المختلفة والمرضى الذين يعانون من أكثر من نوع من أنواع الصرع قد يحتاجون لاستخدام أكثر من نوع من

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها وتذكر فيها أنك تعاني من حدوث حالات إغماء فى فترات متباعدة مع المعاناة من حالة قلق وتوتر وتساؤل عن كيفية التوقف عن العلاج. الأخ الفاضل عند حدوث نوبات متكررة من التشنج بدون وجود مرض عضوى ظاهر تسمى تلك الحالة نوبات صرعية. وأهم أداة فى التشخيص هى التاريخ المرضى الدقيق للمريض ويتم ذلك بمساعدة من الأسرة والملاحظات التى تدونها عن حالة المريض والوصف الدقيق للنوبة. أما الأداة الثانية فهى رسم المخ الكهربائى وهو جهاز يسجل بدقة النشاط الكهربائى للمخ وذلك بواسطة أسلاك تثبت على رأس المريض وفيه تسجل الإشارات الكهربائية للخلايا العصبية على هيئة موجات كهربائية. والموجات الكهربائية خلال نوبات الصرع أو ما بين النوبات يكون لها نمط خاص يساعد الطبيب على معرفة

السلام عليكم

معكم أحمد من السودان. عمري ٣٣ سنة .. أود استشارة نفسية .. قبل أكثر من سنتين حدثت لى ثلاثة حالة إغماء فى فترات متباعدة وكنت حقيقة أعانى من حالة قلق وتوتر قبلها ومن ثم قابلت طبيب أعصاب فى مصر وعمل لى رسم مخ وصورة مقطعية وقال توجد بؤرة صرعية صغيرة وأعطانى حبوب تجريتول CR200 حبة ونص صباحا وحبة ونص مساء وطلب مقابلتى بعد ستة أشهر ولكن لم أتمكن وواصلت فيها لمدة سنتين والآن لى أربعة أشهر جعلتها حبة صباحا وحبة مساء مع العلم أنه لم يحدث لى إغماء بعدها .. ما اود معرفته كيف أخفض جرعة التجريتول لإيقافه هل كل ثلاثة أشهر أسحب نصف حبة أم ماذا وأود أن أضيف أننى أعانى الآن أيضا من حالة قلق وتوتر وأحتاج لعلاج لها ولكن لم أستطيع تحمل أى حبوب وصفها لى الطبيب فى السودان ومنها انفرانيل وفزانيل وسبرام فكلها أتعبتنى ولا أعلم هل للتجريتول علاقة بالأمر لأنه أيضا عنده أعراض جانبية مزعجة .. أرجو التكرم بإفادتى .. مع وافر الشكر والتقدير ..

مستشفى جمال ماضى أبو العزائم

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



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

■ تليفون : ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥

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