



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أعاني من التفرقة في المعاملة

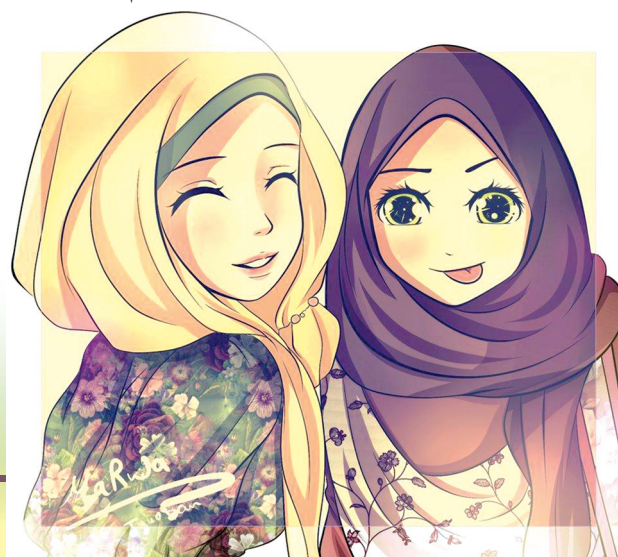
السلام عليكم

أنا فتاة عمري ٣٢ سنة ..كنت في علاقة جيدة مع أسرتي التي تتضمن خمسة أفراد وعند زواج إخوتي الثلاثة ..عشت مع أمي وأبي وأختي الأصغر مني ولكن مع المدة أصبحت ألاحظ أن هناك تفرقة في المعاملة بيني وأختي من طرف أمي وعشت أياما سوداء كانت دائما أعصابي متوترة ويزداد توترى لأنى كنت أقوم بكل ما يمكن أن يرضى أمي عكس أختي الصغيرة فقد كانت كثيرة الدلال والكبرياء ... أقول مع نفسى يجب أن أكون مثل أختي لأحصل على اهتمام أمي .تغيرت شخصيتى من فتاة هادئة تبتسم إلى عصبية فضلة كثيرة الحساسية ..فكثرة المصارعات والكلمات الجارحة بيننا خصوصا عندما قالت إحدى أخواتى الأكبر منى والتي اعتبرتها قدوة إن أمي قالت لها إنى أكره أختي الصغرى فأخواتى كلهن أصبحن لديهن فكرة أنى أكره أختي الصغرى ولا أطيق رؤيتها فى البيت وبالتالي فقد أصبحن كلهن يعاملنها كطفلة صغيرة لا يرفض لها طلب . أنا لست أغار منها لكن لم أقبل هذا الوضع خصوصا من أقرب الناس- أسرتى والبيت الذى يجب أن أجد أكبر راحة فيه - خصوصا أن التفرقة بيني وبين أختى ما زالت مستمرة من طرف أخوتي أكثر فليومنا علاقتنا أنا وأختي الصغيرة منقطعة فهى تظن أنى أغار منها وأنا والله لست كذلك . من كل هذه المواقف أجد نفسي غير مرتاحة ، أكثر عصبية وقليلة الثقة بنفسى ولدى تخوف اجتماعى مع أئى فى الحقيقة أحب تكوين علاقات مع الناس ..فماذا أفعل؟؟؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من وجود تفرقة فى المعاملة بينك وبين أختك الصغرى من جهة الأسرة مما أدى إلى شعورك بالتوتر والعصبية والخوف الاجتماعى . الأخت السائلة إن رابطة الإخوة بين الأبناء تقوم على أساس العلاقة النسبية والعقيدية ، وعلاقة العيش فى ظلال الأبوين فى بيت واحد ..وبذا فهى رابطة قوية متينة ، وتعميقها وترسيخها دليل على تفهم الجميع لمعنى الإخوة ، ودليل على رقى وضعهم الأخلاقى . والأخوة فى الأسرة يعيشون متفauوتين فى السن والجنس (ذكورا وإناثا) ، وفى المستوى الثقافى والفكرى .. وفى الحالات النفسية والصحية والميول والمؤهلات الذاتية .. والعيش فى الأسرة يتطلب منهم جميعاً أن يكونوا منسجمين .. إن الانسجام يتحقق فى الحب والإيثار ، والتحية ، والهدية ، والإحترام المتبادل ، والتعاون ، وتناول الطعام فى أندية مشتركة ، والتفاهم من خلال الأحاديث الودية ..والعفو والتسامح فى حال حدوث المشاكل بينهم ، والعمل على حلها عن طريق التفاهم .. إن مقديمة الأعمال التى تحقق الحب والانسجام فى العلاقة اليومية هى التحية ..فالتحية هى مفتاح القلوب ؛ ذلك لأنها تعبر عن

الحب والاحترام والعلاقة الودية .. وهى تزيل ما فى النفوس من غموض ، أو أذى وعدم الرضى .. إن إشاعة التحية بين أفراد الأسرة تشيع المودة والاحترام ، ولأهمية التحية فى العلاقات البشرية ، نجد الرسول الهادى محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) يحثنا على إفشاء السلام ، وأداء التحية ؛ لأنها الطريق إلى القلوب ..والكلمة التى تزرع الحب فى النفس . قال الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) : «لاتدخلوا الجنة حتى تحابوا ، ولاتحابوا حتى تؤمنوا ، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم ، أفشوا السلام بينكم» . ويعلمنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) أدب التحية بقوله: «خيركم من يبدأ صاحبه بالسلام» . إن التعاون بين الإخوة فى



أو إخته بحاجة إلى مساعدته المالية .. فمن حق الإخوة ، ومن الإحسان الذى يحبه الله سبحانه ، أن يساعد إخوانه وأخواته ، فيخفف عنهم ، وعن أبويه تكاليف الحياة ، ويشعر إخوانه بالإحسان والمحبة ، ويجعلهم يفكرون ببرد الجميل والإحسان إليه.. إن بعض أبناء الأسرة قد يكون عصبياً ، أو حساساً ، ووضعه فى الأسرة يثير مشاكل مع بعض إخوانه أو أخواته ، أو قد يتكون عنده شعور غير صحى تجاههم ، وقد يطلق كلمات جارحة ، أو يقوم بعمل مثير للغضب .. وقد يرد الأخ على أخيه بالمثل ، فعندئذ تتوتر العلاقة فى الأسرة ، وتتطور المشكلة .. وعندما تحدث مثل هذه الحالات ينبغي تقدير ظروف الأخ ، أو الإخت النفسية ، أو العصبية ، وأن يُقابل الغضب والانفعال بهدوء ، ودونما مواجهة ، ثم نعود بعد فترة ساعات ، أو فى اليوم التالى ، فنبحث معه المشكلة المباشرة ، أو من خلال أحد الأبوين أو الإخوة ، أو الأصدقاء .. ونعمل على حلها .. على العفو والتسامح والسيطرة على النفس عند الغضب ، موقف أخلاقى يكشف عن قوة الشخصية ، وسلامة النفس من الحقد والروح العدوانية .. لقد امتدح القرآن الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ، واعتبر ذلك إحساناً منهم وعظماً على الآخرين .. قال تعالى : (الَّذِينَ يُؤْفِقُونَ فِى السُّرِّاءِ وَالضُّرِّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) . (آل عمران / ١٣٤) الأخت العزيزة ..اجلسى مع الأسرة جلسة مودة ومصارحة ، وليفتح كل منكم قلبه بمحبة وليحاول كل منكم ان يتفهم أحاسيس أخيه وليلتمس له العذر فى كل أخطائه وهفواته حتى نستطيع أن نتجنب همزات الشيطان الذى يريد أن يوقع بيننا العداوة والبغضاء والحقد والحسد وما يصاحب ذلك من الأمراض النفسية التى تعيق الحياة .

وفتحك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

زوجى يتعمد إهانتى ويعاملنى بقسوة!



السلام عليكم

أنا متزوجة
من ٨ سنوات
وعندى ٣ أولاد
وزوجى يعاملنى
معاملة قاسية
لا يتكلم معى
وغامض جدا وإذا
تكلمت معه يقابل
كلامى بالسخرية
والاستهزاء ويجب
أهله أكثر منى
ومن أولاده ويظهر
ذلك أمامى، ولو
رأى أهله يسخرون
منى لا يدافع عنى
إلى أن وصل بى
الأمر أنى أكرهه
كرها شديدا. وكلما
حاولت أن أتكلم
معه وأصارحه
بأنه لم يعطنى
حقوقى ولا يأخذ
برأىى وليس لى
وجود فى حياته
يهرب من كلامى.

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 معاملة
زوجك السيئة وسخريته منك أمام
أهله ووصول العلاقة الزوجية بينكم
لدرجة الكراهية.

الأخت الكريمة من الطبيعى
أن تشوب الحياة الزوجية بعض
الخلافاً والاختلافات البسيطة،
وهذا ما يسمى بملح الحياة، ولكن
إذا زاد عن ذلك قد ينعكس إلى توتر
وقلق على أفراد الأسرة، وقد تصل
هذه الخلافات إلى أشكال مختلفة
مثل التراشق بالألفاظ والتحدى...
والحياة الزوجية هى شركة بين
اثنتين، وهذه الشركة تقوم على المودة
والرحمة كما قال تعالى: «وجعل بينكم
مودة ورحمة». فإن العلاقة الزوجية
هى علاقة حب وتهاهم تترتب عليها
حقوق وواجبات، وكما قلت سابقا قد
تشوبها بعض الخلافات مثلها مثل أى
علاقة إنسانية. لقد سمى الله سبحانه
وتعالى العلاقة الزوجية ميثاقاً وهو
ما تحلم به كل فتاة، فيحول بعض
الرجال المرضى إلى قيود حديدية،
وهناك بعض الأسباب التى تساعد
على انتشار ظاهرة الجفاء الأسرى
منها:

١- نقص الوازع الدينى الذى يمنع
التراحم والتواد بين الطرفين.
٢- قله الوعى وفساد الأخلاق
كتعاطى الزوج التدخين أو شرب
الكحول والمخدرات.
٣- جهل النساء وقلة الوعى بأصول
التعامل مع الزوج وقلة احترامه.
٤- سوء التربية من الأبوين أصلاً..
كأن يتعلم الزوج عدم احترام الزوجة
من أبيه.

لذا أسأل الأخت الكريمة: هل هو
فقط كذلك مع الآخرين أم معك أنت
فقط، كما أرجو أن توضح لنا الأخت
الكريمة مدى تقصيرها ناحيته، وهى
أدرى بذلك وأنا لا أبزر ما يفعل ولكن
يجب أن نعرف أن تقصير الزوجة
ممكن أن يؤدى لأشياء تعكر البيت
بهذه الطريقة إذن المسألة تحتاج إلى
هدوء.. وحوار.. وقلب واسع.. وهكذا
تستمر الحياة بهمة التغاضى وروح
التراضى.

ابحثى فى نفسك ووضعى لنا مدى
التزامه مع الله وصلاته بالذات لأن
الصلاة الصحيحة تنهى عن الفحشاء
والمنكر والبغى، ولأنه ليس من السهل
أن تسوء الكراهية العلاقات الأسرية
بين الزوجين بهذه البساطة، فهو
خراب لبيت لا يحبه الله وظلم لأطفال
، وكفى ما لدينا فى المجتمع من بشر
ليسوا بأسوياء والأمراض النفسية
والعصية والعنف بين الشباب زاد
فى مجتمعنا بسبب التفكك الأسرى

والطلاق وغياب الأب والأسرة.
أما إذا كانت الأمور غير ذلك
فيجب أن تكون لك معه وقفة حاسمة
حازمة يعرف من خلالها أنه حان
وقت مراجعة النفس وإعادة النظر
فى الطريقة التى يتعامل بها معك
، يجب أن يتوقف فوراً عن أسلوبه
المهين فى التعامل معك ، اشرحى له
أنك من الآن فصاعداً لن تسمحى له
بإهانتك وإذلالك مهما كانت النتيجة
، فالرجل الذى يهين زوجته لا يعرف
أقل القليل من أمور دينه ،والإسلام
أمر بالإحسان إليها واتقاء الله فيها
ورسولنا الكريم كان خير نموذج لأنه
هو القائل « خيركم خيركم لأهله وأنا
خيركم لأهلى » ،وهو القائل « اتقوا الله
فى النساء » ، وقال أيضاً « اتقوا الله
فى الضعيفين المرأة واليتيم ».. فأين
زوجك من كل هذه التعاليم السامية
، وأين هو من دين أمره بحسن
معاملتك والإحسان إليك .

حفظك الله يا أختى العزيزة
..حافظى على بيتك وحاولى معه
بالتفاهم والحوار بشكل محترم
وحضارى ،وذكرى له ما كان يفعل
الرسول صلى الله عليه وسلم مع
زوجاته أمهات المؤمنين، كزرى على
مسامحه ذلك ..وأسأل الله الهداية
له وحاولى ألا تستغفريه بل عامليه
بالإحسان ... هدى الله شرك وأهدى
وأصلح لك زوجك أمين..وفقك الله
وهذا وحفظك الله من كل مكروه.



موسوعة من المرض

السلام عليكم

دكتور أنا أعانى من الخوف الشديد بالنسبة للأمراض المزمنة . من ٤ أشهر حصل لى ألم فى الجهة اليسرى من الرأس واستمر معى الصداع لمدة شهرين ولكن الأمر هو أننى دخلت بحثت فى جوجل ووجدت أن هذا الألم ممكن أن يكون ورما خبيثا أو شيئا من هذا القبيل ..فخفت كثيرا مما أصابنى بتعب ووهن شديد وثقل بالرجلين واليد اليسرى وضربات قلب سريعة وأشعر بضربات القلب فى جسمى كله ورأسى واستمرت على هذا الحال وبعدها قررت الذهاب إلى طبيب الأسرة فقال لى هذه أعراض توتر وقلق ولكن استمرت على هذا الحال فعادت زيارة الطبيب وقمت بإجراء تحليل دم وطلعت سليمة باستثناء فيتامين دال بحيث إننى أشتكى من تنميل فى رجلي وحرقان وحرارة فى الساق وبعدها بعد شرب حبوب الفيتامين دال شعرت ببرودة شديدة فى عظم الساقين من الأمام وأشعر بأن العصب الذى يوجد وراء الركبة مشدود وهذا الأسبوع شعرت بألم شديد فى العنق والأكتاف وتنميل فى أصابع اليد وكذلك الوجه. أنا خائفة ساعدونى الله يكرمكم أنا منهاره ومتوترة خصوصا أننى قرأت عن مرض تصلب .

الاسترخاء، وهنالك عدة كتبيات وأشرطة موجودة بالمكتبات، أو يمكنك الاستعانة بأى أخصائى نفسي، أو طبيب نفسي، من أجل تدريبك على هذه التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين فى أبسط صورها، هى أن تجلس فى مكان هادئ، ويفضل أن تستلقى وأن تغمض عينيك وتفتح فمك قليلا، ثم تأخذ نفسا عميقا جداً، وهذا هو الشهيق، ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠ ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتى إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذى قمت به فى الشهيق. كررى هذا التمرين ثلاث إلى أربع مرات فى الجلسة الواحدة، ويجب أن يكرر التمرين مرتين على الأقل فى اليوم. بجانب ذلك توجد تمارين أخرى تعتمد على التأمل واسترخاء مجموعة العضلات لمختلفة بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً تساعدك كثيراً فى عملية التذكر والاسترخاء، وسوف تقلل إن شاء الله من القلق. ٢- العلاج التعلّمى الإدراكى : ويساعد العلاج التعلّمى الإدراكى- مثل العلاج السلوكى- المرضى على التعرف على الأعراض التى يعانون منها ويساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى تسبب لهم القلق. ٣- العلاج النفسى الديناميكي : ويتركز العلاج النفسى الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسى غير واع فى العقل الباطن، وتكشف عن معانى الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام فى تخفيفها. ونصيحته لك باستشارة الطبيب النفسى فى أقرب فرصة حتى تتخلص من معاناتك.....وقفك الله وهداك.

المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبى وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التى لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التى لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التى تقرر نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتنميل والشد العضلي. إما بالنسبة للعلاج فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسى. ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق العام: ١- العلاج السلوكى : الذى يسعى لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء يعمل بعض تمارين

المصابون بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة فى التركيز، وقد يشعرون بالأرق والشد العضلى والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس

الأخت الفاضلة :

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوقفك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الخوف الشديد بالنسبة للأمراض المزمنة وتذكرين أنك تشعرين بتعب ووهن شديد وثقل بالرجلين واليد اليسرى وضربات قلب سريعة وبضربات القلب فى الجسم كله والرأس بالرغم من كون التحاليل والفحوصات كلها طبيعية وبالرغم من ذلك مازلت خائفة من الأمراض ومن كل تلك الأعراض يتضح بأنك تعانين من مرض القلق النفسى.

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبى. ويقلق الأشخاص المصابون بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال. بالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية، ويصبح الأشخاص



السلام عليكم

أعاني من مرض الكآبة والخوف من المستقبل والموت وعدم الرغبة بعمل أي شيء.. أنا من العراق متزوجة وعمرى ٢٦ سنة.. تزوجت منذ سنتين وبعد شهر تقريباً حملت والحمد لله فتره حملي كنت مرتاحة ومطمئنة وفرحانة وسعيدة جداً ومرت الأشهر على حملي وكنت أراجع الطبيبة وتقول لى إن كل شيء طبيعى حتى أنهيت ٩ أشهر وكانت عندى المراجعة للطبيبة فقالت لى غدا لايد أن تتدخلى مستشفى وتعملى عمليه قيصرية بدون أن تعطينى الأسباب، أمنت بهذا الشيء وبقيت أبكى طول اليوم ..كانت عمليتى المفروض ٧ مساءً ففى نفس اليوم لموعد العملية أتت قريبة زوجى وفحصتنى وقالت لى ليش عمليه كل شيء طبيعى ... شكلها الطبيبة ناوية عملية من البداية وأنت كل شيء طبيعى. بصراحه

أمى وزوجى وحتى أنا خفت أن أجازف وهذا أول حمل لى بس بقيت أبكى طول اليوم إلى أن رحت للمستشفى وحكت قريبة زوجى مع الطبيبة لأن قريبة زوجى طبيبة وهى تعرف بهل أمور فتكلمت معها بمصطلحات طبية وقررت إعطائى مغذى وبديت بالطلق من الساعة ٧ ليلاً إلى الساعة ٣ صباحاً وقريبة زوجى تقول تحملى راح تولدين طبيعى وبعد ساعة جاءت ممرضة وفحصتنى وقالت إن استجابتى بطيئة بس تحملى حرام تنتهى بقيصرية وبقيت أتحمل لحد ما جاءت الطبيبة وقالت الطفل ما يتحمل بعد وظللت مصرّة أتحمل وابقى على الطبيعى بس زوجى خاف على الطفل وقال سوّى لها عملية ودخلونى لصالة العمليات وأنا خائفة ومرعوبة وأبكى وأفكر بكلام أقاربنا وخرجت من صالها العمليات والحمد لله رزقت بولد وبقيت بالمستشفى يوماً وبعدها خرجت من

المستشفى بس من يوم خرجت من المستشفى وحتى الآن وانى صار لى ٢ شهر من الولادة طول الوقت وعندما أنام تجينى الأفكار السيئة عن ولادتى ودخولى للمستشفى شريط وينعاد على وأحزن وأكتئب لأنى أحس روحى استعجلت وولادتى ما صارت طبيعية والكل يقولون القيصرية بها مضار وقربت عنها بالنت يقولون تسبب التصاقات واحتمال تنفقت وغيرها من المساوى وحتى ابنى ما اهتم به وأحس روحى ضايقة منه وبدات أكره نفسى وأكره أشوفهم بعكس قبل الولادة كنت فرحانة وأخاف أموت وطول هل شهرين أفكر بالولادة وليس ما انتظرت مثل ما قالت أقارب زوجى واستعجلت وليس وأبقى أبكى وما أعرف شو سوى حاسة روحى راح أتخيل من التفكير وحتى زوجى ضاق منى أردت أراجع طبيب نفسى بس زوجى ما يقبل يقول انسى هل شيء لأن أنا أَرْضع طفلى..

أبكى طول اليوم

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 الكآبة والخوف من المستقبل والموت وعدم الرغبة بعمل أى شيء والتفكير المستمر بأنك تسرعت وقبلت إجراء عملية الولادة القيصرية بدون انتظار الوقت الكافى.

الأخت الحزينة الأقدار كلها بيد الله سبحانه وتعالى والصحة والمرض كلها امتحانات من الخالق العظيم وكذلك الولادة الطبيعية أو الولادة المتعثرة التى تستلزم التدخل الجراحى بالعمليات القيصرية. كلها بأقدار الله مادام من كان يشرف على الولادة طبيباً متخصصاً فى مهنته والطبيب

هو وحده من يقرر مدى الحاجة لإجراء التدخل الجراحى وهو يوازن بين صحة الجنين وصحة الأم ، وفى بعض الأحيان، تكون هناك حاجة إلى جراحة قيصرية لإنقاذ حياة الأم أو الطفل. فى مثل هذه الحالات، تكون الولادة القيصرية بلا شك هى الخيار الأكثر أماناً. وقد شرحت لك الطبيبة مدى خطورة الحالة وتفهم الأهل الموقف الطبي فى تلك الأثناء. والحمد لله فقد رزقك الله بمولود بصحة جيدة، ولكنك تفكرين باستمرار فى ذلك الموقف وتشعرين بأنك تسرعت فى اتخاذ القرار وتفكرين فى عواقب ومضار الولادة القيصرية بالرغم من أنك تتمتعين حالياً بصحة جيدة.

الأخت الفاضلة.. ما تشعرين به حالياً هو من أعراض مرض القلق النفسى المصاحب بأعراض

وسواسية تنحصر فى التفكير المستمر غير المبرر فى عواقب العملية ومثل هذه المشاعر أى ما يعرف بالقلق التوقعى أو قلق الوسواس، هو حقيقة فيه نوع من توارد الأحاسيس التشاؤمية التى تأتى لبعض الناس. الشيء المهم جداً أن تعرفى أن هذا نوع من القلق الوسواسى، أى أنه ليس أمراً حقيقياً، وألا تكونى متطيرة ومتشائمة، فهذا ضرورى جداً، وكل فكرة حين تأتيك وتؤمنى بأنها ليست فكرة منطقية أو أنها ناتجة عن قلق أو وسواس، يجب عليك أن تفكرى مباشرة فى الفكرة المضادة لهذه الفكرة وتكررى الفكرة المضادة ، بمعنى أنه إذا جاءك شعور بأن شيئاً سوف يحدث (مخاطر ما بعد العملية) ، فقل: 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 تنتهجينه، مع السعى بالتأكيد، عليك أن تكونى حريصة جداً على أذكراك الصباح والمساء ، والالتزام بعباداتك بالصورة المطلوبة. وإذا كانت هذه الأفكار مقلقة لك جداً للدرجة التى تجعل من حياتك أمراً لا يطاق، أو أمراً صعباً، يمكنك أن تتناولى أحد الأدوية المضادة للوسواس لفترة وهى أدوية فعالة فى القلق التوقعى ، وكذلك القلق المرتبط بالوسواس والأفكار التشاؤمية وكل ذلك يكون تحت إشراف الطبيب النفسى . وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

لا أعرف أعبر عن نفسي



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى



ارتبك وأرسل إيميل غير مفهوم لكي
لا يسخر زملائي بالعمل وللعلم كنت
في عملي السابق واثق في نفسي اما
الآن لست واثق في نفسي لأن مديري
ظالم والتقييم حطمني من ناحية
العمل وللعلم العمل لدينا غير مرتب
وهناك همجيه في العمل الموظفين
غير متعاونين وأنا افكر ان استقيل
- تعبت نفسيا جدا يرجى افادتي

السلام عليكم
تحبيه طيبه وبعد، انا أعاني من عدم
الثقة بالنفس وأنا أعاني مشكله في
الدوام في العمل ولا أعرف أعبر عن
نفسى حيث ان مديري ظالم لا يعطني
حقي في التقييم السنوي وأنا اشتكيت
عليه عند الإدارة وعند الاجتماع مع
المدرء لا أستطيع ان اتكلم وارتبك في
الكلام ، وأيضا عند ارسال إيميل عمل

أشعر بأننى فى طريقى إلى الجنون

السلام عليكم

أنا متزوجة وعمرى ٢٥ عاما وعندى ٣ أولاد وحالتى صعبة. رحت عند
دكتور نفسى وو صف لى دواء نفسى حبة يوميا بس ما قلنى شو هى حالتى
النفسية... أنا بدى أستشيركم وأعرف شو هى حالتىأنا بكركه زوجى
كثير وبحقد عليه ووصلت لحالة الانتحار أربع مرات وأحيانا بفكر أهرب
من البيت وأحيانا بفكر أقتله وبصير معى حالة بصير فيها كانى ملبوسة
والجنى ظهر على وكل شى ما بقدر عمله بالحقيقة بعمله وأنا بهذه
الحالة (أضره، أسبه، أحاول الهروب من البيت ...) بس يحس أنى أنا لى
عم أتحكم بوجود الجنى فىنى ..وعصبية كثير وبحس أنى أمشى على
طريق الجنون الرجاء خبرونى شو هى الحالة النفسية الى عندى وشكرا

بهذا المرض يدخلون فى دورات
سريعة، حيث تصيبهم أكثر من أربع
نوبات من الهوس الاكتئابى فى السنة
الواحدة. وترتفع فرصة إصابتهم
بنوبات مستقبلية مع كل نوبة جديدة.
الأخت الفاضلة أنت فى حاجة
عاجلة لعناية طبية. فالشخص خلال
فترة الهوس غالبا ما لا يكون مدركاً
لغرابية تصرفاته وأنه فى حاجة
لرعاية طبية. والتقييم التام على يد
طبيب نفسى أمر حاسم للتوصل إلى
التشخيص الدقيق، وهو أول خطوات
التوصل لخطة مناسبة للعلاج.
والاضطراب ثنائى القطب قابل للعلاج
تماما مع العقاقير والعلاج النفسى.
والليثيوم هو أكثر أنواع العقاقير التى
يصفها الأطباء فهو يمنع الدخول فى
طور الهوس ويمنع الاكتئاب بدرجة أقل.
وفى المراحل المبكرة من الهوس، قد
يوصى الطبيب بتناول عقاقير مضادة
للذهان ، حيث إن الليثيوم يستغرق عدة
أسابيع قبل أن يحقق الفعالية التامة.
بعض الناس أيضا يحتاجون لعقار
مضاد للاكتئاب لمقاومة الاكتئاب،
مع تناول الليثيوم لعلاج الهوس.
وقد تستعمل العقاقير المضادة للتشنج
بدلا من الليثيوم، وبخاصة عندما
تكون دورة المزاج شديدة السرعة. وفى
الحالات الشديدة، قد يوصى بأخذ
جلسات علاج بالصدمات الكهربائية
كما أن العلاج النفسى قد يحقق
مؤازرة عاطفية قيمة للشخص المصاب
وعائلته. وفكك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه

تشير إلى عوامل بيئية، مثل اضطراب
العلاقات الأسرية، باعتبارها
عاملا يزيد من تفاقم الحالة.
والاضطراب ثنائى القطب مرض
انتكاسى يسير على هيئة دورات.
ففى أحد أجزاء الدورة نجده يتسم
بأعراض الاكتئاب. وفى أجزاء أخرى،
طور الهوس، نجدهم مبهجين، يميلون
للخروج والتنزه، ومتحدثين وممتلئين
بالطاقة. وما لم يخرج الهوس عن
نطاق السيطرة، فإن المريض قد يكون
عالى الإنتاجية وتصبح صحبته ممتعة.
أما مع تفاقم حدة الهوس فإنهم
يصبحون غير منتهجين ويتحدثون
بصوت عال، وبسرعة ودون توقف
ويقفزون من فكرة إلى أخرى. وهم
يحتاجون إلى قدر قليل من النوم وقد
يتصلون هاتفيا بأصدقائهم فى أى
وقت. وقد تظهر لديهم أعراض ثقة
زائدة بالنفس أو أوهام مبالغ فيها
يتخللون فيها امتلاك السلطة والثروة.
إن طور الهوس، إذا لم يعالج، قد
يستمر لمدة تصل إلى ثلاثة شهور.
ومع خموده يدخل المريض فى
فترة من المزاج الطبيعى والسلوك
الحسن تستمر لأسابيع أو لسنوات.
وفى نهاية الأمر يدخل المريض
فى الطور الاكتئابى من المرض.
وحوالى ١٠٪ إلى ٢٠٪ من المصابين

بين هذين القطبين المتضادين.
ويبدأ الاضطراب عادة بنوبة اكتئاب
فى سن المراهقة أو أوائل سن الرشد
. وأول أطوار الهوس قد لا يظهر إلا
بعدها بعدة سنوات. ويتباين طول
مدة الدورة، من ذروة الهوس إلى
الاكتئاب العميق، من شخص إلى آخر.
ويرتفع خطر التفكير فى الانتحار بين
الناس المصابين بهذا الاضطراب.
وتلعب الوراثة دورا هاما فى الاضطراب
ثنائى القطب. فالأقارب المقربون
لأشخاص يعانون من الاضطراب ثنائى
القطب هم الأكثر عرضة للإصابة به
أو بشكل ما من أشكال الاكتئاب عن
غيرهم من الناس. ودراسات أخرى

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 تقلبات
مزاجية واضحة عبارة عن اكتئاب
بالمزاج يصل إلى درجة الانتحار
ونوبات أخرى من الاندفاع الشديد
ومحاولة الضرب والهروب من المنزل
والعصبية الشديدة لدرجة الخوف من
فقدان السيطرة (الجنون) .ومن كل
تلك الأعراض نستطيع أن نشخص
حالتك بأنها نوع من أنواع الاضطراب
الوجدانى ثنائى القطب ومرضى
الاضطراب ثنائى القطب يختلفون
عن أولئك المصابين بأشكال أخرى من
الاضطرابات الاكتئابية فى أن مزاجهم
يتأرجح بين الاكتئاب إلى الهوس،
وغالبا مع فترات من المزاج الطبيعى



الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التي أرسلتها والتي تذكر فيها أنك تعاني من عدم الثقة بالنفس في العمل وعدم القدرة على التعبير والكلام أمام الآخرين والشكوى من ظلم المدير في العمل.. ومن كل تلك الشكاوى يتضح بانك تعاني من ضعف الثقة بالنفس والخجل الاجتماعي
أخي العزيز الثقة بالنفس هي احساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته ، وسكناته ، ويتصرف الانسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره ، هي نابعه من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين وبعبس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وأراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفة الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار . والثقة بالنفس بالطبع هي شئ مكتسب ، من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن ان تولد مع الانسان وهناك أسباب كثيرة لفقدان الثقة بالنفس منها

التالي:

١- تهويل الامور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية

تقوم بها

٢- الخوف والقلق من ان يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون بالوم والضعف والاحتقار.

٣- احساسك بانك شيء ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالباً من يعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه انسان حقير لا قيمة له ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الأفكار في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف.

وللتغلب على مشكلة عدم الثقة بالنفس ننصح بالتالي:

- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بانك قادر على التحسن يوماً بعد يوم.. عليك ان توقف كل تفكير يقلل من شأنك .. ويجب عليك ان تعلم بانك انسان منتج لم تخلق عبثاً فأنت اذا لك هدف وغاية يجب ان تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيا على وجه الأرض ، وانت بإمكانك ان تكون لك الدنيا والآخرة معا ... فقط اخلص النية والفعل .. - احساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين سواء مديرك .. اهلك .. اقاربك .. زملائك.. لن يغير احساسك هذا في الوضع شيء بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه فحاول استبدال الكلمات السيئة التي

اعتدت على اطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسك وتزيد من راحتها .. - افتح نفسك مع التردد بانك انسان قوي وتعرف بان لك قدرات كامنه حاول ان تخرجها وتستغلها .. - تسامح مع أخطاء الآخرين أو مع من انتقدك حديثاً او قديماً ، ولا تكن مرهف الحس الى درجة الحقد والكراهية وتهويل الأمور ، تأقلم مع من ينتقدك وقل « رحم الله امرؤ اهدى الي.. عيوبي » . ليس كل من ينتقدك هو بالطبيعة يكرهك .. هذه مغالطة ... احذر منها كل - كذلك فالاحكام والآراء تختلف من شخص لآخر .. فلا تصدر احكام قاسية على قدراتك وذاتك لمجرد رأي قيل فيها .. فكلام البشر ليس بالضرورة حق أو من به.. لا تقارن بين ذاتك وما وهبه الله من قدرات ، بذات وقدرات الآخرين ، وثق بان الله عز وجل عادل في توزيع النعم والقدرات.. فما عندك وتجهله بالتأكيد ليس عنده ويعلمه.. ما يساعد على حلها هو المواجهة بالثقة بالنفس واليقين بالله وبمزيد من السعى والاجتهاد حتى تنال رضا الله ثم رضا الناس من بعده وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

عاودتني حالة الاكتئاب بعد الإقلاع عن الدواء

السلام عليكم

بعد تعرضي لنوبات الهلع وصف لي طبيب نفسي عقاراً استعملته لمدة سنة ونصف ثم أقلعت عنه بعد استعادتي لصحتي. وبعد مدة عاودتني نفس الحالة مصحوبة باكتئاب فأخذت نفس الدواء فحدث نفس الشيء أي استعدت عافيتي ثم عاودتني حالة الاكتئاب بعد الإقلاع. زرت طبيباً آخر فوصف لي مضاداً للاكتئاب مع مضاد للقلق فكان التحسن سريعاً ثم بدأ في تخفيض عدد الجرعات مع تغيير الدواء إلى أن أقلعت عنه. في نفس الوقت أخذت تكويناً خاصاً في علم النفس الفطري. وبدأت أقوم بعدة تمارين وتطبيقات نفسية للتغلب على القلق والوساوس القهرية. لكن بعد الإقلاع عن الدواء بعدة انتابيتني حالة اكتئاب ووساوس وأفكار قهرية أحاول جاهداً السيطرة عليها ، فكنت أتوقف بحمد الله لكن المزاج مازال مضطرباً لكن أعراضه خفيفة شيئاً ما حيث أزاوول مهامى العادية إلا أنى أحس بدوخة في رأسى. اتصلت بالدكتور فنصحني بأخذ مضادات القلق ريثما أزوره. إلا أننى مازلت أصر على عدم أخذ الدواء. هل حالتي تستدعى أن أعود للدواء فأمر بالمراحل التي مرتت بها سابقاً أم أستمر في مقاومتى حتى تتحسن حالتي، علماً بأننى في بعض الأحيان أحس بتحسّن في المزاج سرعان ما يختفى. هل هذه الدوخة هي نتيجة للقلق والاضطراب النفسي؟

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من حالة اكتئاب ووساوس وأفكار قهرية والشعور بالدوخة مع تقلبات مزاجية تنتكس كل فترة وتتحسن مع العلاج الدوائي وتسأل عن الحل ؟؟ هل تعود إلى الدواء أم تتحمل وتصبر؟
أخي الكريم ما تسأل عنه هام جداً في التدوى من كل الأمراض التي تصيب الإنسان وتعتبره من فترة إلى أخرى والمرضى النفسي مثل كل الأمراض العضوية الأخرى له أعراض وله علاجات وليس كل من حدث له بعض القلق أو بعض الكآبة يحتاج للتدخل الدوائي ولكن العلاج يكون مطلوباً إذا استمرت الأعراض المرضية لفترة محددة من الزمن (حوالي أسبوعين) وأصبحت تؤثر على مزاج الإنسان وعلاقاته الإنسانية وإنتاجيته فهنا نتدخل بالعلاج لتخفيف تلك المعاناة بهدف الرجوع إلى الحالة الطبيعية قبل ظهور علامات المرض

والعلاج ليس من وظيفته الوصول إلى الإنسان السعيد الخالي من المشاكل في كل شيء (فهذا من توفيق الله وهدايته) ولكن الوصول إلى الإنسان السوي الذي يستطيع أن يتعايش مع نفسه ومع الآخرين وأن يكون قادراً على العطاء والإنتاج
كذلك فإن مدة العلاج واستمراره يتوقف على نوع المرض وشدته وطبيعة شخصية المريض قبل المرض والعوامل الوراثية المرضية في أسرته وعدد النوبات المرضية السابقة وحدتها وحدوث نوبات عنف أو محاولات انتحار سابقة. كل ذلك يضعه الطبيب المعالج في اعتباره عند وصف العلاج ومدة العلاج ومتى يبدأ في تخفيض الجرعات الدوائية ومتى يتوقف العلاج .. كما أن هناك بعض الأمراض (مثل الاضطرابات الوجدانية) التي من طبيعتها الانتكاس كل فترة وفي هذه الأمراض يحتاج المريض للاستمرار في تناول بعض العقاقير العلاجية الوقائية مدداً طويلة من الزمن ولا يتم وقف هذه العلاجات إلا إذا استمر التحسن التام مدة لا تقل عن

عامين وبعدها يبدأ الطبيب المعالج في تخفيض الجرعات الدوائية على جرعات متدرجة لعدة أشهر وإذا حدث بعض الانتكاس يعود المريض للجرعات الدوائية السابقة.
وأخيراً أنت تعلم جيداً يا أخى أن هذه العلاجات هي من نعم الله علينا، ولا بد أن نقدر ذلك ، وتأخذ بالأسباب، وما جعل الله من داء إلا جعل له دواء علمه من علمه وجهله من جهله ، فتداووا عباد الله كما قال صلى الله عليه وسلم، كما أنه من المعلوم أن المرض يتطلب الصبر، والعلاج كذلك يتطلب الصبر، وحين تأتي الصحة والعافية تتطلب الصبر أيضاً من أجل الحفاظ عليها. وبشكل عام إذا كان طبيبك هو من يحدد لك هذه الأدوية ويحدد لك الجرعات فلا تقلق لأنه أبداً لن يعطيك أدوية من المحتمل أن تسبب أى ضرر لك فهو يصف هذه الأدوية تبعاً للدرجة التي وصلت لها حالتك فتق في طبيبك والتزم بالدواء المحدد ولا تشغل نفسك بهذه النقطة حتى لا تتسع دائرة قلقك أكثر من ذلك
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

حياتى عذاب.. وأريد أن أستريح

السلام عليكم

أرجوكم حلوا لى موضوعى لأنى تعبت من التفكير .. أنا رجل ابن أب وأم غير شرعيين ..وقد أتيت إلى الدنيا نتاج ما يسمى الزنى وحين ولدت رمونى عند عجوز فاعلة خير وكان ماكنت على الوجود وتم نسيانى عند هذا العجوز ولم يسأل عنى أحد منهم لمدة ٢٥ سنة وعرفت كل التفاصيل لأنى كنت طفلا ولا أعلم ولكنى تذوقت جميع مرارات الحياة وتعذبت وتحطمت طفولتى وكنت أتعذب من بيت لآخر وكنت أحلم بلبس الشىء الجديد ولكنى لم أجد غير الصداقات وكنت أغير من الأطفال حين كنت أراهم يضحكون بين أحضان آبائهم.. كنت أتمنى حنان أب أو أم ولكن حدث عكس ذلك فلم أجد إلا الإهانة من كل شخص طول هذه الفترة. السؤال: هل يجوز طاعه أب وأم وهما فى هذه التصرفات ولم أذق منهم حتى حبة تمر طول هذه الفترة.

افتنووووووونى جزاكم الله خيرا..

هذه الفئة قدمت نماذج مشرقة فى الواقع، من حيث التميز العلمى والمهارى والعملى بعد أن تم توفير الجو المناسب وتهئية البيئة الصالحة لاستثمار قدراتهم. والإسلام فتح باب الإحسان إلى الغير على أوسع نطاق، فحث على كفالة اليتيم ورغب فى رعاية المحروم واعتبر من أنقذ نفسه من الهلاك وأحيأها كمن أحيأ الناس جميعاً، والله تعالى يقول (ومن أحيأها فكأنما أحيأ الناس جميعاً) ، وأوضح أن كفالة اليتيم ورعايته والعناية به، والقيام بتربيته وتهذيبه وتعليمه، وتوفير جميع العناصر التى تساعد على تنشئته تنشئة صالحة يعد عملاً جليلاً خيراً، يترتب عليه ثواب وأجر، ونفع عظيم فى الدنيا والآخرة.

الأخ الكريم.. الإسلام كفل لكل نفس حقوقاً وواجبات متساوية وكونك ابناً غير شرعى لا يُنقص من حقوقك شيئاً وكذلك لا يُنقص من واجباتك شيئاً ومن ضمن واجبات الإنسان المسلم طاعة الوالدين ما دام الأمر فى طاعة الله ولذلك عليك طاعتهما والبر بهما حتى لو لم يكونا ربياك وعطفاً عليك صغيراً وسوف تجد من الله كل خير ونعمة واستقرار وطمأنينة وانشرح صدر بسلوكك هذا السلوك الإسلامى

والإنسانى القويم.

لم يرتكبه. وهذه الفئة تستحق أن يتعامل معها المجتمع مثلما يتعامل مع أى إنسان آخر، فليس له ذنب فيما حصل لأن الحرام يتعلق بذمة صاحبه، وربنا جل وعلا فى القرآن الكريم يقول: (فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره). فلا يجوز لأحد كيفما كان أن ينظر إلى أى لقيط بنظرة دونية أو أن يجعله موضع سخرية وتهكم، فهذا التصرف وشبهه يزيد من نقمته على المجتمع، ويولد لديه سلوكاً عدوانياً صعباً، مع العلم أن

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من الشعور بالحزن والضيق والحيرة لما تعرضت له منذ طفولتك بسبب كونك من أب وأم غير شرعيين ونشأتك ووجودك بعيداً عنهما مما أدى بك إلى الشعور بالحرمان وسؤالك: هل بعد كل تلك السنوات عليك طاعتهم!!!

الأخ السائل.. الإسلام حرص على بناء علاقات الأفراد بعضهم ببعض على أساس من الكرامة والاحترام والرقى فى التعامل والخطاب، فحرم اللمز والتنازب بالألقاب والسخرية والاستهزاء، ونهى عن الخوض فى أعراض الناس والتطاول على سمعتهم والتقييد عن عوراتهم، قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيراً منهن ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد الإيمان ومن لم يتب فأولئك هم الظالمون) الحجرات- ١١

وعلى فرض أن فئة من هؤلاء الأطفال هم أبناء زنى فليس من الالتزام بالقرآن فى شىء أن نعطل مفهوم قوله تعالى: (ولا تزرى وازرة وزر أخرى (الأنعام، ١٦٦، ونحمل هؤلاء الأبناء تبعه ذنب



السلام عليكم

قصتي غريبة جدا وأرجو أن ألقى الحل هنا.. مشكلتي بدأت منذ ٥ أشهر تقريبا وقد تذوقت طعم العذاب في هذه الفترة.. ومشكلتي هي أنني لم أعد أستطيع التفكير بسلاسة وإدراك جيد فلقد أصبحت مثل الأبله لا أركز في أي شيء ودائما لا أحس بما يجري من حولي كأنني أعيش في عالم آخر تماما، كل ما أقرؤه أو أسمعه أنساه بسرعة. وعندما أشاهد التلفاز أو أمام الحاسوب لا أفعل أي شيء سوى النظر للشاشة فلم أعد أستطيع الانسجام أو الانفعال، فأحس أن شيئا يمنعني من الإحساس بالواقع وإدراكه واستيعابه كما يجب. لقد فقدت قدرتي على التعبير والتخيل والإدراك والابتسام، دائما أحس أن عقلي لا يفكر وهذا ما يبدو عليه، لم أعد أستطيع الاستيعاب، كل ما أحاول فهمه أراه بصورة سطحية جدا ثم أنساه، إدراكي أصبح شبه منعدم، المعلومات لم تعد تدخل إلى رأسي، كان حاجزا يمنعني من الإدراك والاستفادة والإحساس بالوقت كما كنت، عندما أرى شيئا أنسى بسرعة أحداث اليوم وأجد صعوبة في التخيل والإبداع وإعطاء الرأي والتفكير، أحس بأنني لا أعرف أي شيء.. عاجز تماما عن فهم أي شيء، أصبحت قليل الكلام ودائم الحزن والبكاء، فهذا أسوأ شعور عندما تصبح أبلها وغيبا لا تعرف أي شيء وعقلك أصبح مغلقا.. دائما لا أدري ما يحدث حولي مع أن أوضاعي كلها رائعة لا توجد أي مشاكل في البيت أو في المدرسة.. أرجوكم أنتم أملي الأخير بعد الله عز وجل.. أرجوكم أخبروني ما هذا الذي يحدث لي!!! وهل هو مرض نفسي وما هو العلاج؟؟

فاقد الإحساس بالواقع

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من عدم القدرة على التركيز والحفظ والاستيعاب والتعبير والتخيل والإدراك والابتسام مع الشعور بالحزن والبكاء، ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من درجة من درجات الاكتئاب النفسي. والاكتئاب حالة نفسانية تشتد فيها الأحاسيس النفسية بحيث تؤثر سلبا في النشاطات اليومية.. والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعا وهو يصيب النساء ضعف ما يصيب الرجال. وغالبا ما يزول الاكتئاب تلقائيا بعد أيام أو أسابيع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعما ومساعدة متخصصة. والاكتئاب هو جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر بأوقات سعادة وحزن وغالبا ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا وشعورنا. والشعور بالحزن أمر طبيعي بين الحين والآخر، لكن إن أصبح شعورا مستمرا يصبح اكتئابا، وهذا يدل على وجود خلل ما في توازن النواقل العصبية في الدماغ، الأمر الذي يجتهد القيام بشيء تجاهه. ولمرض الاكتئاب علامات وأعراض منها: - عدم المبالاة والاكتراث بشكل عام. - تدني مستويات النشاط بشكل متواصل.

- حزن دائم.

- ضعف في الذاكرة.

- مزاج سيئ باستمرار.

- عدم القدرة على مواجهة الصعاب.

- الأرق أو الاستيقاظ باكرا في الصباح (رغم أن

البعض يميل إلى الإفراط في النوم).

- فقدان الشهية (رغم أن البعض قد يتتابه شهية

مفرطة للطعام).

- فقدان التركيز

- قلة الاعتداد بالنفس.

- الشعور بالذنب.

- القلق.

- وساوس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسي حيث تتعدد طرق ووسائل



معهم يمكن أن يساعد أيضا في مواجهة الاكتئاب. وأخيرا فإن التقرب من الله عز وجل عامل أساسي ورئيسي في العلاج وذلك عن طريق: أ- المحافظة على الصلوات الخمسة والنوافل.

ب- الإكثار من قراءة القرآن.

ت- الإكثار من قراءة الأدعية

وأذكر لكم بعض هذه الأدعية: (اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي)

علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التي تساعد مريض الاكتئاب، والطبيب هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة ويمكن زيادة فعالية أي علاج للاكتئاب في العديد من الحالات بالانتباه إلى نمط الحياة والروتين اليومي. ومن المهم القيام بالكثير من التمارين اليومية ويفضل أن تكون في الهواء الطلق (الرياضة تطلق الأندروفين من الجسم وهي مادة كيميائية مضادة للاكتئاب) كذلك يجب أن يكون الطعام صحيا. كما أنه من المهم أيضا ملء كل يوم بنشاطات ممتعة ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها. كما أن التواصل مع الأصدقاء والتحدث



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أشعر بالوحدة والخوف من كل شيء،

اللاإرادى يأتى فى نوبات تتكرر فى نفس الشخص وأعراض القلق المرضى تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين . وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التى لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التى لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التى تفرض نفسها على الإنسان والكوابيس ، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتميل والشد العضلى والإحساس بالاختناق وعدم القدرة على التنفس . وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء فى العمل فتقلل من إنتاجية العامل فى عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية ولذلك فإن مرضى القلق يترددون على الكثير من أطباء القلب والصدر قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسى. 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 الحالة على الطبيب النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالته.. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.



السلام عليكم

أشكركم سيدى على إنصاتكم لمشاكلنا. فى مرحلة المراهقة أصابنى ألم فى صدرى وبشكل متكرر فذهبت لطبيب القلب فأكد لى أن قلبى فى الجهة اليمنى وأنه عادى وليس به أية علة ولكن بالرغم من ذلك فكان يدق بسرعة كبيرة وأصبحت لا أستطيع الجرى لمسافة قليلة مع أننى فى السابق كنت رياضياً ومحترفاً ومع المرض انقطعت عن الرياضة وأصبحت حزينا ومنعزلاً وكنت أحس بنفسى ميتاً وانقطعت علاقاتى مع الجميع وبعد مدة أصبحت أخاف بشدة من أى شىء وضعفت شخصيتى وأحب الوحدة وكثرة التفكير السلبي فظهرت على أعراض جانبية مثل كثرة اللعاب فى الفم وطنين فى الأذن وضعف النظر والخوف الشديد من أى شىء وارتفاع دقات القلب مع أى مشكلة وقلة ثقتى بنفسى وأخاف من أى المرض وللإشارة فمدة هذه المشكلة حوالى ١٠ سنوات. وفى الآخر المرجو منكم إخوانى مساعدتى على اجتياز هذه المحنة مع شكرى واحترامى لكم ..

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من أن قلبك فى الجهة اليمنى وقد ذكر الأطباء أنه ليس به أية علة ولكن بالرغم من ذلك تشعر بأنه يدق بسرعة كبيرة وأصبحت لا تستطيع الجرى لمسافة قليلة ومع المرض انقطعت عن الرياضة وأصبحت حزينا ومنعزلاً وبعد مدة أصبحت تخاف بشدة من أى شىء وضعفت شخصيتك وتحب الوحدة وكثرة التفكير السلبي مع وجود أعراض جانبية مثل كثرة اللعاب فى الفم وطنين فى الأذن وضعف النظر والخوف الشديد من أى شىء وارتفاع دقات القلب مع أى مشكلة وقلة الثقة بالنفس والخوف من أى مرض. أخى السائل.. حالة القلب على

الجانب الأيمن هى حالة نادرة، وتصيب شخصا واحداً من بين ١٠٠ ألف شخص حول العالم، ووجود القلب فى الجهة اليمنى من جسم الإنسان لا يعد تشوهاً خلقياً. والقلب فى هذه الحالة يعمل بشكل طبيعى وكأنه موجود على الجانب الأيسر ولا يشكل أى معضلة طبية، وصاحبه يستطيع أن يمارس حياته بشكل طبيعى وأن يعمل فى جميع الأعمال والمهن، فضلاً عن قدرته على ممارسة جميع أنواع الرياضات التى يريدها. والأشخاص الذين يحملون قلباً على الجانب الأيمن عليهم عدم التخوف من هذا الأمر، لكن عليهم أن يعرضوا أنفسهم على اختصاصى قلب للاطمئنان على وضعهم، والتأكد من عدم وجود تشوهات خلقية يمكن أن تصيب القلب إذا

أمي تشك في كل شيء

السلام عليكم

أمي سيدة فاضلة عمرها تقريبا ٦٧ سنة، عانت في الماضي من مشاكل ربما تكون نفسية وتكررت هذه المشاكل معها ربما ثلاث مرات خلال عمرها منذ أن تزوجت وإلى الآن وهي تعاني منها حاليا أيضا فتمثل هذه المشاكل بأنها تشك كثيرا بمن حولها، وتسمع أصواتا في أذنها كأصوات الذين حولها تماما وهي مقتنعة أن هذه الأصوات هي أصواتهم وليست شيئا آخر، هي مترددة، تخاف وتقلق سريعا، تعاني من قلة النوم كثيرا وتضطرب لأخذ دواء حاليا حتى تستطيع النوم، أشعر أنها غير واثقة من نفسها.. أمي تعزو سبب ما هي فيه إلى أنها تعرضت لضغوط نفسية هائلة تمثلت في خيانة والدي لها وقد كنت قريبا منهما في آخر خيانة وقد رأيت كم تأثرت وتعبت، والخيانة هنا لم تصل لحدود الكبائر هي الآن تقيم عندي وأنا عازم على مساعدتها... فأرجو منكم المساعدة... قبل أيام وهي مقيمة عندي وتنام هي ووالدي في الغرفة المجاورة لنا اتصلت على هاتفتي وعندما ذهبت إلى غرفتها... قالت لي أنها تشك في أنا وزوجتي أننا نركض من غرفتنا إلى غرفة الأولاد وننقلهم إلى غرفتنا خوفا عليهم منها وبكت بمرارة وأخذت تعتذر أنها تشك بي... حقيقة أنا في شدة الألم لما ما تعانيه أمي والبارحة كانت مستعدة لأن تحلف على المصحف أن زوجتي وقفت ليلا بجانب باب غرفتها وسمعتها تتمسخر عليها وكانت مقتنعة ومناكدة ١٠٠٪، وطلبت مني أن أدعواها لتحلف كل منهما، ولكني لم أفعل لعلمي أنه قد هين لها ذلك، وعادت بعد ساعة اتصلت وبدأت تبكي بمرارة وبدأت تسألني هل قلت لزوجتي ما حدث أم لا فقلت لها لا.. لم أقل شيئا وقلت لها إن الشيطان وسوس لها وأنا لم أخاطب زوجتي بأي شيء وهذا ما فعلته فعلا... ثم بدأت تقبلي وتعتذر وتبكي وقالت إنها تريد مني أن أوقف زوجتي لكي تعتذر منها ومستعدة أن تقبل رجلها... وذلك فعلا صدمني... والمنى من أعماقي وحرق قلبي... وطبعاً رفضت وقلت لها إنها غالية وأغلى من أي إنسان على وجه الأرض وأكدت لها أنها ستشفى بإذن الله... أمي مريضة بهشاشة العظام... درجة متقدمة... وينخفض ضغطها عادة... وعندها تسارع بضربات القلب... هي حافظة لأجزاء عديدة من القرآن الكريم ولا تفوت فرضا... في المرات السابقة التي تعرضت فيها لهذا المرض أخذها والدي عند أحد المشايخ ليقرأ عليها وأخذها أهلها لطبيب نفسي وذلك كان في الثمانينات. في بعض الأحيان تسمع أصواتا في أذنها وهي تقرأ القرآن كأنهم أشخاص يتحدثون عنها فيقولون لبعضهم مثلاً إنها قوية وتحفظ القرآن ويحاولون لخبثتها ولكنها تقاوم وتقرأ وتصح نفسها وإذا دخلت الحمام خافت أن يسمعوها من في الشارع أو تحتنا من الجيران... إذا كان لديكم ما يفيدنا بحل هذه المشكلة قل تبخلوا علينا... وكل ذلك في ميزان حسناتكم.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أن أمك تعاني من وجود هلاوس سمعية تتحدث إليها والشك والظن فيمن حولها وعدم النوم المنتظم والتفكير المستمر ومن كل تلك الأعراض يتضح أن والدتك تعاني من مرض الفصام. والفصام هو مرض عقلي يتميز بالاضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إن لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته، وبالتالي يصبح

في معزل عن العالم الحقيقي. وغالبا ما يبدأ المرض بأعراض خفيفة تتصاعد في شدتها بحيث إن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض، وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم مصاحبة بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. ويتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد فتجد أن المريض يسلك سلوكا خاصا، فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية الاضطراب العقلي، ويستطيع الطبيب النفسي

تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة تزيد عن ٦ أشهر على أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي وتعرض حالة المريض إلى التحسن والتدهور بالتبادل بحيث إنه في حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعيا تماما، أما في حالات التدهور الحادة فإن مريض الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية، ويعاني من ضلالات وهلاوس وتشوش فكري. أما الضلالات فهي اعتقادات خاطئة غير مبنية على الواقع، حيث نجد أن مريض الفصام يعتقدون أن هناك من يتجسس

عليهم أو يخطط للنيل منهم وأن هناك من يستطيع قراء أفكارهم أو إضافة أفكار إلى أفكارهم أو التحكم في مشاعرهم، وقد يعتقد البعض أنه المسيح أو المهدي المنتظر. أما الهلاوس التي تظهر لدى مريض الفصام فاهم مظاهرها سماع المريض لأصوات تتنقد تصرفاته وتسيطر عليه وتعطيه أوامر كما أنه يرى أشياء غير موجودة أو يحس بأحاسيس جلدية غير موجودة. كما يعاني مريض الفصام من تشوش فكري يظهر بوضوح في عدم ترابط أفكاره، فتجد أن الحديث ينتقل من موضوع إلى آخر بدون ترابط ولا هو يعلم أن ما يقوله ليس له معنى محدد حيث إنه قد يبدأ صياغة كلمات أو لغة خاصة به لا تعنى شيئا بالنسبة للآخرين. وحتى إذا تحسنت حالة المريض وتراجع المرض نجد أن الأعراض مثل الانطواء وبلادة الإحساس وقلة التركيز قد تبقى لسنوات، وقد لا يستطيع المريض رغم تحسن حالته أن يقوم بالواجبات اليومية العادية مثل الاستحمام وارتداء الملابس كما قد يبدو للآخرين كشخص غريب الطباع والعادات وأنه يعيش على هامش الحياة. لذلك أنصحك سيدي بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي لعلاج والدتك حيث هناك الآن عدة طرق للعلاج تستعمل بنجاح مثل استخدام مضادات الذهان والعلاج بجلسات الكهرباء والعلاج النفسي والعلاج الفردي والعلاج الأسري..

مستشفى جمال ماضي أبو العزائم

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

قسم السنن،
تحت إشراف فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعي
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرنامج
رياضية ترفيهية ورحلات

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى النساجون الشرقيون ■ تليفون: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥