



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أتكلم مع أشخاص غير موجودين



إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا أتكلم مع أشخاص من الحياة ولكنهم غير موجودين فى المكان نفسه وبدون إصدار صوت .. عندما أصاب بمشكلة أذهب إليهم وأشكو لهم وأحاول إقناع نفسي بكلام اعتبر أنه صدر منهم ولكن الكلام الواقعي الصادر منهم يكون مضادا واعتبره يضرنى . فى بعض الأحيان تمر ساعة كاملة وأنا أتكلم معهم .. وإذا أمضيت وقتا طويلا دون التحدث أصاب باكتئاب .. إذا أحد شتمني أو غير ذلك وأخرج أو أغضب .. أذهب لمكان بمفردي وأتخيل أن الشخص نفسه يتأسف لي أو أن أحدا آخر قريب مني يبدأ بتهديتي .. أحيانا أحزن وأبكي على شيء لم يحدث وأحيانا أضحك على شيء لم يحدث .. أتمنى أن .. تخبروني عن المشكلة

السلام عليكم

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 مشكلة يعاني منها البعض ويتخوف منها وقد يظن البعض أنها عرض من أعراض المرض العقلي ألا وهي الكلام مع النفس والكلام مع النفس يحدث لأغلب البشر حين يواجهون بعض المواقف الضاغطة ولا يجدون من يأتمنونه ليناقشوه في أمورهم الشخصية والخاصة فحينها يخلو الإنسان إلى نفسه ويتحدث بصوت منخفض وكأنه يتحدث إلى إنسان آخر. وهو شائع جداً بين الناس، خاصة في مرحلة البلوغ وما بعد البلوغ، وسن الشباب الأولى، وحديث النفس هو تعبير عن احتقانات داخلية، وفي بعض الأحيان يكون ذا طابع وسواسي،

دون أن تضيّع وقتك في هذا النوع من التفكير. - النوم المبكر أيضاً مهم جداً لتستيقظ مبكراً، وتؤدي أعمالك.

- ممارسة أي رياضة تناسب الإنسان أيضاً جيدة، وهناك تمارين تسمى تمارين الاسترخاء فاعلة ومهمة وجيدة.

- العلاج الدوائي: الأدوية المضادة لقلق المخاوف الوسواسي دائماً تفيد في هذه الحالات، وكذلك استخدام دواء مضاد للقلق يخفف من هذه الحالة.

وأخيراً فإن التحدث مع النفس ظاهرة غير صحية ولكنها غير مرضية. أما التحدث للنفس بصفة دائمة ومنفرداً أو أمام الآخرين وبحوارات وإشارات وبدون أن يشعر الإنسان أن هذا عمل غير طبيعى فقد يكون هذا عرضاً من أعراض الاضطراب الذهاني.. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

وفي بعض الأحيان يكون نوعاً من أحلام اليقظة؛ أي أنه غير مزعج أبداً لصاحبه، بل على العكس تماماً تجد هناك راحة، تجد هناك شعوراً بلحظات سعادة حين يسترسل الإنسان في هذه الأفكار. وهناك عدة أسباب لهذا النوع من التفسير النمطي المتكرر ذي الطابع الوسواسي. **ولعلاج تلك المشكلة ننصح بالآتي:**

- لا تجلس وحدك كثيراً حين تبدأ عندك هذه الأفكار الاسترسالية المتواصلة، قم فجأة بالتحرك من مكانك، أو غير وضعيتك؛ إن كنت واقفا فاجلس، أو كنت جالسا فقف، المهم هو أن تصرف انتباهك عن هذا النوع من التفكير، وتجنب الجلوس وحدك كثيراً. - اجعل لنفسك برنامجاً يومياً لإدارة الوقت، حتم على نفسك أنك سوف تقوم بفعل كذا وكذا الساعة كذا، هذا التدقيق والالتزام بالجدول الزمني يجعلك تؤدي الكثير من الأشياء

عدم وجود لذة الحياة



الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله

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

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الشعور بارتفاع حرارة الجسم مع خفقان القلب وعدم الارتياح بالرغم من أن الفحوصات الجسمية سليمة.

الأخ الفاضل ما تعاني منه هو نوع من أنواع القلق النفسي المصاحب بأعراض اكتئابية ويعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، ولحسن الحظ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج.

والقلق النفسي هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص. وأعراض القلق المرضي تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين. وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرض نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمية زيادة ضربات القلب والإحساس بالتمثيل والشد العضلي. وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء في العمل، فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة

السلام عليكم

أنا أحمد من الأردن عمري ١٦ عاماً بدأت لي حالة من الانزعاج وعدم وجود طعم للحياة في الامتحانات النهائية والذعر الدائم والرغبة بالانتحار والعصبية الزائدة واستمرت لي أسبوعين ثم دخلنا في رمضان وفي أول يوم في رمضان حدث لي تسارع في دقات القلب لدرجه أنني أحس بها تطرق صدري وتهز لي بطني ثم استمرت مع الانزعاج ودقات القلب وعدم وجود لذة للحياة، ولكن ذهبت، وجاء شعور حال دون التفكير بالانتحار وبعد مرور شهر رمضان الكريم صرت أحس بانزعاج وحرارة في الكتف الأيسر مع خفقان القلب وعدم الارتياح وذهبت إلى مستشار للقلب وفحصت والحمد لله فحوصاتي كلها ممتازة مثل تخطيط القلب وفحص الايكو كله سليم .. لكنني ما أزال على نفس الحال أرجو المساعدة..

وببطء عن طريق الأنف، وهذا هو الشهيقي.

● اجعل صدرك يمتلئ بالهواء حتى ترتفع البطن قليلاً.

● امسك على الهواء قليلاً في صدرك.

● قم بإخراج الهواء عن طريق الفم بكل قوة وببطء وبأمل استرخائي، فإن هذا ضروري جداً.

كرّر هذا التمرين من أربع إلى خمس مرات في كل جلسة بمعدل مرتين في اليوم، وسوف تجد أنك أصبحت أكثر استرخاءً، ولا مانع بالطبع أن تأخذ نفساً عميقاً أيضاً في حالة المواقف التي تتطلب المواجهة.

كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي.

وإذا لم تتحسن الحالة ننصح بعرض الحالة على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية. ولذلك فإن مرضي القلق يترددون على الكثير من أطباء القلب والصدر قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسي. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص، كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء وأول مراحل العلاج السلوكي هي تمارين الاسترخاء، لأن القلق الاجتماعي والخوف الاجتماعي يؤدي إلى توتر عام وفقد الراحة أو الاسترخاء العضلي، وبتمارين التنفس التدريجي - إن شاء الله - سوف تكون مفيدة جداً بالنسبة لك، وذلك من أجل أن تتخلص من الشعور بالضيق، وأرجو أن تتبع الآتي:

● استلق في مكان هادئ وفكر في أمر طيب.

● اغمض عينيك وافتح فمك قليلاً.

● قم بأخذ نفس عميق بقوة



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي نفسي

السلام عليكم

أنا شاب عمري ٢٣ سنة من حمص السورية. من ٤ أعوام نزحنا من حمص إلى دمشق ومن وقتها وأنا أعاني من الخجل الشديد من الناس ومن المشي بالشارع أشعر أن الناس كلها تنظر إليّ وأنا أمشي بالشارع.

في المسجد أجلس دائماً بالصف الأخير ولا يمكنني النظر أبداً إلى اليمين ولا إلى الشمال، أصبحت وحيداً والكل يملّ مني وأشعر بعدم القبول عند الناس حتى لو تكلمت بكلام صحيح، وأيضاً التفكير الكثير والمزعج وغير الطبيعي فتارة أفكر أنني مصارع وتارة أنني خطيبتي وتارة بأشياء أخرى. في الفترة الأخيرة ذهبت إلى دكتور نفسي وقال لي هذا اسمه اكتب بسيط تعاني منه ولكنني لم أقتنع لأن حالتي أصعب بكثير مما يتوقعه. أريد حلاً لمشكلتي رجاء والله إنني تعبت. أصبحت أخاف من المستقبل وكيف سأضي حياتي وأنا بأول عمري والله إنني عندما أتكلم مع شاب من عمري أشعر أنني ولد صغير أمامه لا أدري لماذا. ضعيف شخصية لدرجة من أنني كنت شاباً قوي الشخصية جداً ومحبوباً عند الناس بس شو ييلي صار شوها الابلتلاء يا رب... الحمد لله على كل شيء رجاء أريد حلاً لمشكلتي والسلام عليكم ورحمة الله..

أشعر أن الناس كلها تنظر إليّ



جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدك، لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.. فقط ركّز على إبداعك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتميّز قدرك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية... وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا... اختر مثلاً أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلاً في قدرة التحمل والصبر والجهد من أجل هدف سام ونبل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أخي عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أي مشكلة نفسية كانت أو اجتماعية وتنجح في علاقاتك وتصبح أكثر نجاحاً. وأخيراً إذا كنت تعاني من مشاعر متزايدة من الإحباط والحزن فننصحك بزيارة الطبيب النفسي فقد تحتاج إلى استخدام بعض العقاقير المضادة للاكتئاب..

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك. الابن العزيز كن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، فحاول ترتيب أفكارك، استخدم ورقة وقلم وكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة، والبحث عن حل. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور... اجلس في مكان هادئ، وتجاوز مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك... ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟ - اقنع نفسك ورّد بكل مشاعر الثقة: من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسِي وقدراتي. - من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.

- ثقّتك بنفسك تكمن في اعتقادك: في البداية احرص على ألا تتقوهم بكلمات يمكن أن تدمر ثقّتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجارب معها، أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيّرها وتشكلها وتسيّرُها حسب اعتقادك عن نفسك... لذلك تبين عبارات وأفكارا تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك. انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواق واق واستمع إلى حديث نفسك

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الانطواء والعزلة والبعد عن الناس والخجل الشديد والشعور بالحزن ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من فقدان الثقة بالنفس مما أدى إلى إصابتك بالإحباط لدرجة الاكتئاب. الابن العزيز الثقة بالنفس هي عملية مكتسبة وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين وُلد فهي ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقّتهم بأنفسهم، أخي إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس. ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك... وهو ما يؤدي إلى الخجل. ثالثاً: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدي إلى ضعف الشخصية. رابعاً: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية..



لا أستطيع التحكم بانفعالاتي

الوسيلة الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتزم بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاولي مساعدته.
- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب ويمكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإرادة.

- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر
- التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد الذي يسبب الغضب والثورة.
- تنازلي أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكرى بهدوء أنك قد تكونين مخطئة وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد وصانا القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب، فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيئاً للاعتداء البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان بانزاهة البدني فلا يتأثر التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

«ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» (فضلت: ٣٤)

وأخيراً إذا شعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته.. عليه باللجوء إلى النصيحة الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة، وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه. وقد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..

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

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعاني من العصبية الشديدة وسرعة الغضب والبعد عن الناس مع حدوث نوبات من البكاء.. ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من التوتر النفسي المصاحب بأعراض اكتئابية. الابنة العزيزة الغضب هو مفتاح للمشاكل من الناحية الأسرية والاجتماعية وله أثر سلبي للشخص مما يؤثر على شخصيته بين الناس ويسمى بينهم باللهجة العامة «العصبي».

والحياة مليئة بالإحباطات والألم وفقدان بعض الأشياء وأحياناً حدوث تصرفات غير متوقعة من الآخرين، فلن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه.

والغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فيزداد استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي وأحياناً الاكتئاب.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراعاة هذه النصائح:

- حاولي دائماً أن تتعرفي على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

- أن تشعرى بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسانة لك أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاولي أن تعبري عن هذا الشعور وتشرحيه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلمي وتؤمنى بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست

السلام عليكم

أنا عمري ١٧ سنة

مشكلتي أنني عصبية

ولا أستطيع التحكم

بانفعالاتي ولا على

عصبيتي حتى أمي

أصرخ عليها دائماً

وأغضب من أفعالها..

الشيء الذي أكرهه في

نفسي هو أنني أتعامل

مع أمي بالصراخ، ومع

الناس لا يسمعون

صوتي ويقولون لي

إنني دائماً هادئة

وصامتة .. ومن جهة

أخرى أصبحت لا أحب

الكلام مع الناس حتى

لو جلست مع شخص

ما لا أجد موضوعاً

لأحادثه فيه ومرات

تأتيني نوبات بكاء

بدون سبب.. أرجو

منكم المساعدة لأنني

ملك من هذه الحالة

التي أنا فيها وجزاكم

الله خيراً..



إشراف : د. محمود أبو العزائم مستشار الطب النفسي العيادة النفسية

سئمت كل شيء

إعداد:

ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التي أرسلتها التي
تذكرين فيها أنك تعانين من
الإحساس بالإحباط والضيق والملل
من كل شيء لدرجة الكآبة الذي قد
يصل لدرجة الاكتئاب.
الابنة الحزينة يعاني العديد من
الأشخاص من الكآبة بين الحين
والآخر، في فترة تتراوح بين أيام
عدة أو أسبوع تكون فيها في حالة
قلق شديد. يختفي هذا الشعور
عادة، وتتمكنون من استعادة
موقفهم الطبيعي من الحياة.
إلا أن المعاناة من الكآبة ليست
مماثلة للمعاناة من الاكتئاب،
فالكآبة مؤقتة، بينما الاكتئاب ليس
شيئاً يمكنك الخروج منه ببساطة.
الاكتئاب مرض مزمن قد يؤدي
إلى مجموعة متنوعة من المشاكل
العاطفية والجسدية الخطيرة. إنه
يستلزم مبدئياً علاجاً طويل الأمد،
ينطوي على أدوية ومشورة نفسية.
إذا كنت مكتئبة، فقد تجد متعة
بسيطة في الحياة، أو لا شيء
منها على الإطلاق. قد لا تملك
أي طاقة، وتشعر بأنك لا تساوي
شيئاً، أو تشعر بالذنب من دون
سبب، وتجد صعوبة في التركيز،
وتصبح عصبياً. قد تستيقظ بعد
ساعات قليلة من النوم، أو تشهد
تغيرات في شهيتك، تتناول القليل
جداً من الطعام أو الكثير جداً. قد
تشعر بالعجز والقلق العميق، وقد
تشعر حتى أن الحياة لا تستحق أن
تعيشها.

علامات الاكتئاب:

- فقدان مستمر للطاقة.
- حزن دائم.
- عصبية وتقلبات في المزاج.
- إحساس متكرر بالعجز.
- نظرة سلبية مستمرة إلى العالم وإلى الآخرين.
- إفراط في الأكل أو فقدان للشهية.
- إحساس بعدم القيمة أو بالذنب.
- عدم القدرة على التركيز.
- استيقاظ متكرر في الصباح الباكر، أو تغيرات أخرى في أنماط النوم.

- عدم القدرة على الاستمتاع بالنشاطات الممتعة.
- الإحساس كما لو أنه من الأفضل لو كنت ميتاً.
- علامات الكآبة:
- الإحساس بالإحباط لأيام عدة، ولكنك تستمر في إنجاز النشاطات اليومية بطريقة طبيعية.
- فقدان عرضي للطاقة، أو تغير بسيط في أنماط النوم.
- القدرة على الاستمتاع ببعض النشاطات الترفيهية.
- وزن ثابت.
- إحساس بالعجز لفترة قصيرة.
- **ولعلاج تلك الأحاسيس ننصح الجميع بالآتي:**
- التقرب إلى الله عز وجل، فيرتاح قلبك ويزول همك.
- شارك مشاعرك: تحدث إلى صديق موثوق، أو شريك، أو فرد من العائلة، أو مستشار نفسي. فهو يستطيع أن يقدم لك الدعم والنصائح.
- امض الوقت مع الآخرين: فالفاعل الاجتماعي جيد عموماً. لكن، تأكد من تمضيتك وقتك مع أشخاص إيجابيين، وليس مع الذين يجعلون أعراضك أسوأ.
- افعل الأشياء التي تستمتع بها: انخرط في نشاطات كانت تهلك في الماضي، ولكن لا تخف أيضاً من تجربة أشياء جديدة.
- مارس التمارين بانتظام: فالنشاط الجسدي قد يخفف أعراض الاكتئاب. جرب المشي أو



- الركض أو السباحة، أو الاعتناء بالحديقة، أو القيام بمشروعات تحبها.
- احصل على قدر كافٍ من النوم: فالنوم الجيد خلال الليل مهم جداً حين تكون مكتئبة. إذا كنت تواجه مشاكل في النوم، فتحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك فعله.
- لا تتحمل الكثير من المسؤوليات دفعة واحدة: إذا كانت لديك مهام كبيرة، فقسّمها إلى مهام أصغر. حدّد أهدافاً بسيطة يمكنك إنجازها.
- ابحث عن الفرص لتكون مفيداً: فتشعر بالرضا عن نفسك عندما تستطيع مساعدة الآخرين، حتى لو كانت مساعدتك ضئيلة.
- تناول الغذاء الغني بأحماض أوميغا ٣، أو تناول مكملات أوميغا ٣ قد يساعد على تخفيف الاكتئاب، مع توفير فوائد صحية أخرى. والواقع أن هذه الدهون الصحية موجودة في أطعمة معينة، مثل سمك المياه الباردة، وبذر الكتان، وزيت الكتان، والجوز.
- علاجات الاسترخاء: ثمة عدد من تقنيات الاسترخاء قد تساعد على تخفيف بعض أعراض الاكتئاب عبر مساعدتك على مواجهة التوتر والقلق، وهما حالتان تزيدان من الاكتئاب. هذه العلاجات تشمل التدليك، والتأمل، والتنفس المسترخي.
- **متى تجب زيارة الطبيب:**
- - إذا استمرت أعراض الاكتئاب لأكثر من بضعة أسابيع، أو إذا كنت تشعر بالعجز أو تفكر في الانتحار، فمن المهم طلب المساعدة. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يتمثل العلاج الأكثر فاعلية في مجموعة من العلاجات.
- - اتصل بطبيبك ليستطيع مساعدتك على معرفة ما إذا كان مرضاً طبيياً يسهم في أعراضك. إذا كانت أعراضك خفيفة ولكن مستمرة، فقد يكون المعالج النفسي مفيداً. يتخصص المعالجون النفسيون في العلاج النفسي الفعال في معالجة الاكتئاب والقلق على حد سواء.



هل من الممكن ان يصاب أطفالنا بهذا المرض

السلام عليكم

أنا فتاة عريضة ، أبلغ من العمر ٢٨ سنة ، ملتزمة بواجباتي الدينية والحمد لله ولي شهادة جامعية من حوالي ٥ سنوات.

أما بعد: سيدي الكريم أريد أن أشرح مشكلتي بشكل واضح للذي بالجواب الشافي ، حيث اكتشفت أنني مصابة بالصرع منذ حوالي عدة سنوات عندما حصلت لي نوبة صرعية، ففي البداية لم أعرها اهتماماً حيث ظننت أنها مجرد إرهاق إلا أن نفس الحالة تكررت بعد عدة أشهر مرفوقة بنفس الأعراض مثل الإغماء التام، تصلب في الأعضاء... نوبة صرعية

كاملة هذا ما دعاني لأذهب إلى الطبيب وبعد الفحص الدقيق تبين أنني مصابة بالصرع وسببه حمى شديدة تعرضت لها عندما كنت أبلغ من العمر عدة أشهر فوصف لي الطبيب دواء ديباكين وأنا اتناوله بانتظام والأمن حالتي جيدة والحمد لله حيث لم أصب بنوبة كاملة منذ تناولتي الدواء سوى بعض الرعشات الخفيفة من حين لآخر كما أنني أحس بأني أتمثل للعلاج تدريجياً والحمد لله .

سؤالي سيدي الكريم: هل يمكنني الزواج وممارسة حياتي الزوجية بصفة طبيعية؟ لأنني أرفض كل من تقدم لخطبتي معتمدة أي حجة في حين أنني خائفة من ردة فعل الطرف المقابل ونظرة مجتمعاتنا لهذا المرض بالذات، كما أنني خائفة من وقوعي في أزمة نفسية في حالة الجواب بالرفض ومن هذا المنطلق أرجو تقديم النصيحة ومذي بجواب شاف وضاف يمكنني اعتماده للطرف الآخر فأنا أريد الصراحة منذ البداية .

كما أريد أن أسأل هل يمكنني الزواج وممارسة حياتي الزوجية بصفة طبيعية؟ هل يمكنني الحمل مع العلم أن دورتي الشهرية منتظمة؟ وهل من الممكن أن يصاب أحد أطفالنا بهذا المرض مع التذكير بأنه ليس بسبب وراثي إنما من مخلفات مرض سابق .

وفي الختام أرجو الرد لأنني في حيرة من أمري مع جزيل الشكر والسلام..

الأخت الفاضلة

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

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من مرض الصرع وأن حالتك مستقرة والحمد لله مع العلاج وتساكين عن استطاعتك الزواج والعلاقات الزوجية والحمل ومدى إصابة الذرية القادمة بنفس المرض.

الأخت السائلة الصرع هو حالة عصبية تحدث من وقت لآخر لاختلال وظيفي في النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ. وينشأ النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ من مرور ملايين الشحنات الكهربائية البسيطة من بين الخلايا العصبية في المخ وأثناء انتشارها إلى جميع أجزاء الجسم، وهذا النمط الطبيعي من النشاط الكهربائي من الممكن أن يختل بسبب انبعاث شحنات كهربائية شاذة متقطعة لها تأثير كهربائي أقوى من تأثير الشحنات العادية.

ويكون لهذه الشحنات تأثير على وعى الإنسان وحركة جسمه وأحاسيسه لمدة قصيرة من الزمن وهذه التغيرات الفيزيائية تسمى تشنجات صرعية ولذلك يسمى الصرع أحياناً «بالاضطراب التشنجي». وقد تحدث نوبات من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في منطقة محددة من المخ وتسمى النوبة حينئذ بالنوبة الصرعية الجزئية أو النوبة الصرعية النوعية. وأحياناً يحدث اختلال كهربائي بجميع خلايا

المخ وهنا يحدث ما يسمى بالنوبة الصرعية العامة أو الكبرى. ولا يرجع النشاط الطبيعي للمخ إلا بعد استقرار النشاط الكهربائي الطبيعي. ومن الممكن أن تكون العوامل التي تؤدي إلى مرض الصرع موجودة منذ الولادة، أو قد تحدث في سن متأخرة بسبب حدوث إصابات أو عدوى أو حدوث تشنجات غير طبيعية في المخ أو التعرض لبعض المواد السامة أو لأسباب أخرى غير معروفة حالياً. وهناك العديد من الأمراض أو الإصابات الشديدة التي تؤثر على المخ لدرجة إحداث نوبة تشنجية واحدة. وعندما تستمر نوبات التشنج بدون وجود سبب عضوي ظاهر أو عندما يكون تأثير المرض الذي أدى إلى التشنج لا يمكن إصلاحه فهنا نطلق على المرض اسم الصرع.

أما عن السؤال عن إمكانية زواج مرضى الصرع فإذا كان المريض في حالة استقرار كامل وفي حالة صحية جيدة فإنه يكون قادراً على العطاء وله جميع الحقوق التي ينالها الأفراد العاديون من حق العمل والزواج لكن بشرط أن تكون حالته مستقرة مدة طويلة وأن يكون مستمراً في العلاج الوقائي إذا تطلب الأمر ذلك ولذلك فإن شروط الزواج تكون كالآتي:

أولاً : استقرار الحالة الصحية ويمكن معرفة ذلك بعدم حدوث نوبات مدة أكثر من ٦ أشهر. ثانياً : المقدرة على الخدمة الأسرية بحيث يكون إنساناً قادراً على تكوين أسرة وتحمل أعباء

وتكاليف المعيشة فيما بعد. ثالثاً : المصارحة بالمرض مع الزوج وأهله بحيث يكون لديهم علم بمشكلة المرض وحتى يستطيعوا مساعدة المريضة في المستقبل إذا حدثت أي نوبات.

أما عن تأثير المرض على الذرية فنذكر الملاحظات الطبية التالية:

● نادراً ما ينشأ مرض الصرع عن أسباب وراثية. وهناك بعض الحالات القليلة التي ترتبط فيها أنماط معينة من الموجات الكهربائية للمخ بنوع معين من نوبات الصرع التي تعتبر وراثية. ● وإذا كان أحد الوالدين مصاباً بهذا الصرع الوراثي، فإن إمكانية تعرض الطفل لمرض الصرع هو تقريباً ١٠ ٪ ، (نسبة الأطفال الذين يولدون لأباء وأمهات لا يعانون من مرض الصرع ويصابون بهذا المرض هي من ١-٢ ٪).

● ولذلك فإذا كنت تعانين من الصرع فإننا نقترح أن يتم إجراء فحص وراثي بواسطة طبيبك المعالج لمعرفة مدى احتمال إصابة طفلك بهذا المرض في المستقبل.

● أما إذا كان كلا الوالدين يعاني من الصرع الوراثي، فإن النسبة تزداد بالنسبة للأطفال حيث تصبح إمكانية الإصابة بالمرض هي ٤٠ ٪. ومن المفيد أن نلاحظ أنه حتى إذا كان الطفل قد ورث هذا النوع من الصرع، فإن إمكانية التحكم فيه بنجاح باستخدام الأدوية كبيرة. ويجب أن نعلم أن الصرع لا يعوق التطور الطبيعي للشخصية والذكاء. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

لا أستطيع أن أتخذ قرارات سليمة



السلام عليكم

وعندما تنظر إلى عيني إحدى البنات أقول لها أبكي من كثرة الضحك فأنا لا أحب أن أكون صريحة مع أحد عن أسباب بكائي مهما كانت أحيانا حتى مع نفسي، وفجأة شعرت بألم شديد في معدتي ودخلت إلى المستشفى وأجريت لي عملية للزائدة وبعدما شفيت دخلت إلى الامتحان الاستدراكي دون الشامل ونجحت وكنت أفكر في تغيير التخصص في العام المقبل لكن بسبب خوفي وتماطلاي وعدم صراحتي لأحد عما أريده حقا وعما يجعلني لا أستطيع أن أتخذ قرارات سليمة تخصني وبعد سنتين كان علينا أن نختار تخصصا وكانت الكارثة هندسة التكييف حتى أنني لا أحب ذكر اسمه لأنهم وللأسف الإدارة هي من وجهتنا إليه وكل من درسوا معي هذا التخصص وبعد التخرج بقينا مهمشين، إذا ذهبت إلى إدارة يقولون لك أننا لا نحتاج إلى هذا التخصص وقد قيل أيضا إن هذا التخصص غير معترف به أصلا.. أنا الآن وصلت إلى طريق مسدود وعقلي يكاد يتوقف عن التفكير لأن كل الفرص ضيعتها من يدي وأصبحت مستحيلة، المجال الذي كنت أرغب فيه أصبح من سابع المستحيلات أرجوكم أنقذوني من ظلمات نفسي هل يمكن أن أرى النور أم لا وشكرا..

لكنني غيرت رأيي من أول يوم دراسة وكان هناك أمر يدور في رأسي أنه بالرغم من أنني لن أدرس الطب فعلى الأقل علي أن أدرس تخصص شيء يتعلق بعلوم الأحياء أو حتى ممرضة أو قابلة لكنه وحتى عندما ذهبت أنا وأخي لتغيير التخصص لم أستطع أن أتكلم وخيروني بين البيولوجيا والعلوم والتكنولوجيا لكنني اخترت التكنولوجيا بالرغم من أنني لم أكن أريدها، أما بالنسبة للقابلة فقد منحوني دراستها وقالوا لي يمكنني الذهاب للدراسة حتى من دون اختبار بسبب معدلي ولأنني وبسبب الحيرة والضيق لم أرغب في الذهاب إلى الامتحان، ومن جهة أخرى كانت الدراسة في مدينة بعيدة مما جعل إخوتي لا يرغبون في ذهابي خوفا علي ولم أدرس أيضا التمريض بسبب الحيرة.. كلما تذكرت هذه الفترة أشعر بالاستياء والندم وأقول لماذا حصل كل هذا .. ودرست في تخصص التكنولوجيا لم أكن أرغب في الذهاب إلى المحاضرات وكنت دائمة الشكوى ولم يكن هناك صديقة توجهني، كنت وحيدة بالرغم من كثرة المحيطين بي والصدمة أنني لم أنجح وبعد رؤية النتائج بكيت لأول مرة أبكي لأنني لم أنجح بكيت بحرقة شديدة وفي تلك الليلة بكيت

أبلغ من العمر ٢٧ سنة حاصلة على شهادة مهندس دورة هندسة تكييف لا أعمل لدي مشكلة أساسية نفسية بالدرجة الأولى الخجل القلق لا أستطيع أن أتخذ القرارات بنفسي مما أدى بي الأمر إلى دراسة تخصص أكرهه بشدة وما زاد الطين بلة أنه بعد التخرج لم أجد عملا به حتى أصبحت أخجل من ذكره حين يسألني أحد ماذا كنت تدرسين أصبحت ضائعة وأشعر بالخوف من المستقبل حتى الزواج لم أعد أستطيع أن أنمائه لأن هذا الوقت أصبح الزواج شريطة عمل المرأة وهذا حصل لي قبل شهر عندما تقدم لي أحدهم ورفضني لأنني لا أعمل و لو أنني لا أعتبر هذا سببا كافيا إلا أنني كرهت حتى التفكير في هذا الموضوع وأصبحت أقارن بيني وبين غيري وصديقاتي وكيف أنني لم أحقق شيئا لمستقبلي الذي ضيعته بنفسي .. عندما تحصلت على شهادة البكالوريا بمعدل كان وقتها جيدا كنت أرغب بأن أكون طبيبة فلم يحصل ذلك ووجهني إلى البيطرة فحزنت جدا ومن ثم أصابتنى حيرة جعلتني لا أريد أن أقرر شيئا فغير لي إخوتي التخصص ودخلت إلى تخصص الهندسة المعمارية،

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يُزيل
همك، وأن يكشف كربك، وأن
يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التي أرسلتها
يتضح أنك تعاني من أعراض
اكتئاب نفسي مصاحب بفقدان
الثقة بالنفس وعدم الرضا بما
قسمه الله لك.
الأخت العزيزة يجب أن
تعلمى أن الله تعالى جعل للناس
مواهب وهوايات مختلفة،
فهناك شخص لديه موهبة
في الاختراع والصناعة، وآخر
له موهبة في شؤون السياسة،
وآخر له موهبة في الفقه
والعلوم العقيدية والفلسفية،
وآخر له موهبة في الكتابة
والتأليف، وآخر له موهبة في
الاختراع والصناعة واكتشاف
القوانين العلمية في الطب
والفيزياء والفلك والرياضيات
والهندسة، وآخر له موهبة في
العمل التجاري، وآخر له قدرات
عملية على العمل والإنتاج الآلي
والزراعي والخدمات المختلفة
التي يحتاجها الناس... إلخ..
وتلك حكمة الله سبحانه، قد
قسم بين الخلق تلك القدرات
والمواهب لتتكامل الحياة

البشرية ولتتبادل المنافع
والمصالح، وليشعر كل فرد
بحاجته إلى الأفراد الآخرين
في مجتمعه ليعيشوا في ظل
التعاون وتبادل المنافع.. ويوضح
القرآن الكريم الاختلاف في
المواهب والقابليات والحكمة
فيها بقوله:
(وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ
دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
بَعْضًا سُخْرِيًّا ...). (الزخرف/ ٣٢)
فالقرآن يوضح أن الله سبحانه
خلق الناس بدرجات متفاوتة في
القدرات ليتخذ بعضهم بعضاً
سخرياً، أي ليستفيد بعضهم من
طاقة البعض الآخر، ولتتبادلوا
المنافع والمصالح، وتتكامل
الحياة البشرية، وتتنظم الحياة
الاجتماعية، لا ليستعلي بعضهم
على بعض، أو يتسلط عليه، أو
يستغله ويظلمه.
والإنسان الناجح هو إنسان
مرن قادر على مواجهة مواقف
الحياة في شتى المواقف
والمجالات، الذي لا يعجز عن
مواجهة الصعاب، الذي لديه
قدرة على التكيف في جميع
المواقف ولا يعجز ولا يلقى باللوم
على ظروف الحياة ولا يبرر كل
موقف صعب عليه أو فشل فيه
بأن ظروف الحياة هي التي

جعلته يستسلم لهذا السلوك بل
يسعى دائماً وأبداً إلى الإصلاح
ما استطاع إليه سبيلاً.
ولذلك أنصحك أختي
العزيزة على تقبل العلم الذي
تعلّمته والسعي لزيادة درجة
التخصص وكذلك زيادة
الثقة في الخالق الكريم الذي
استخلفك في مكان والذي
سوف يفيد بك الإنسانية في
هذا المجال ولكن بدرجة من
الصبر والثقة في النفس.
**كما أن هناك بعض النصائح
التي تساعدك على التغلب
على الإحباط:**
- التقرب من الله عز وجل عن
طريق:
أ- المحافظة على الصلوات
الخمس والنوافل.
ب- الإكثار من قراءة القرآن.
ت- الإكثار من قراءة الأدعية
وأذكر لكم هذه الأدعية:
(اللهم إني عبدك ابن عبدك
ابن أمتك ناصيتي بيدك،
ماضي في حكمك، عدل في
قضاءك، 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
ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء

حزني وذهاب همي)
(اللهم إني أعوذ بك من الهم
والحزن والعجز والكسل والبخل
والجبن وضلع الدين وغلبة
الرجال).
ج- القيام بالأعمال الصالحة:
- أخرجي من قلبك الحسد
والغل والبغضاء والعداوة.
- اشغلي نفسك بعمل مفيد
وقراءة الكتب.
- انسي الماضي وأحزانه
والمستقبل وأوهامه واهتمى
بالحاضر فقط.
- انظري إلى من هو دونك
واحمدي الله على كل شيء.
- ازعري في عقلك فكرة
أن الحياة الدنيا قصيرة فلا
تعكرها بالهم والحزن.
- إذ كان لديك شيء أو عمل
عالق فانهيهِه بأسرع وقت
واحسمي الأمر حتى يصبح
اهتمامك للأمور المستقبلية
الأخرى أكثر تركيزاً.
- اجلسي مع نفسك قليلاً
وابحثي عن الأسباب المباشرة
لهذا القلق والتوتر والهم
والحزن وحاولي حلها وحدك
وإذا لم تستطعي استشري
أصدقائك الأكبر منك أو
إخوتك ذوي الخبرة الأكبر في
الحياة.

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 المسنين :
تحت إشراف فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعي
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرايم
رياضية ترفيهية وورحلات

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