



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

نعمة لا أستطيع إيقافها



الأفكار، والتي تعتمد على الناقل العصبي سيروتونين، الذي يقل عند الأشخاص المصابين بمرض الوسواس القهري. وتعتبر الويلتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. ويكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين. وتحسن حالة ٨٠٪ من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب من العلاج الطبي والعلاج السلوكي. وقد تحدث حالات انتكاس أو عودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة... ولكن إذا كان الشخص عازماً على التغلب على المرض، فيمكن حينئذ أن يتم التحكم في حالات الانتكاس قبل أن تزداد فتصبح حالة مرض وسواس قهري متكاملة المعالم، وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية ويمكن توقع انخفاض قوة الأعراض بجوالي ٤٠٪ إلى ٩٥٪ مع العلاج. وقد تستغرق الأدوية من ٦ إلى ١٢ أسبوعاً لإظهار التأثير العلاجي الفعال. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

تكون وسواس وأفكاراً وشكوكاً خطيرة وعادات وسلوكيات غريبة كاستحواذ فكرة النجاسة وأفكار العنف والشكوك بالطبيعة وأفكار دينية مؤلمة واستحواذ الأفكار الجنسية العنيفة وأفكار خيالية غير واقعية يتصور المريض أنها حدثت ويتعاشش مع حدوثها. والمريض بالوسواس القهري يحاول التخلص من أفكاره غير المنقطعة عن طريق التصرف بطرق وعادات يعتقد أنها اضطرابية ويكون غير سعيد بالقيام بها لكن يغلبه نفسياً الحاجة للقيام بها والضرورة للحصول على الراحة المؤقتة من الوسواس، فتجد المريض يقوم إما بالتنظيف الكثير والغسيل الكثير أو بالتوسيع الكثير وتجده يضطر إلى تجميع الأشياء، ويتمنى التخلص من الأفكار الوسواسية لكنه لا يستطيع وفق مخيلته ولا يتصور أن هنالك من يستطيع معالجته وحل مشاكله بالرغم من أن العلاج متوافر ويكون بطرق وخطوات مدروسة وعلمية وفق حالة المريض. وتشير الدراسات لحدوث خلل في اتصال الجزء الأمامي للمخ الذي تتمثل وظيفته في الشعور بالخوف والخطر مع العقد العصبية القاعدية المسؤولة عن السيطرة في بدء وتوقف

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

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من وجود وسواس قهري عبارة عن نعمة تدور في ذهنك لا تستطيع إيقافها مما يؤدي بك إلى الغضب والضيق الشديد وكذلك القلق الاجتماعي عند التحدث للرباء ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من مرض الوسواس القهري المصاحب بسمات القلق.

ويعتبر الوسواس القهري أحد الأمراض العصبية التي تواجه الأفراد، ويتمثل بانحسار المصاب بفكرة وسلوك معين لا يمكن الخروج عنه ولا مقاومته مصحوباً بالشعور بالقلق والتوتر، للحد الذي قد يتسبب بالتوتر الشديد والاكتئاب إذا ما تم التخلي عن الفكرة أو عدم تنفيذها، مع العلم أن المصاب على علم وإدراك بأن ما يقوم به خاطئ وخارج عن المألوف، معتقدين أن سبب إصابتهم بالمرض نتيجة لضعف شخصيتهم، أو إصابتهم بمرض نفسي.

والوسواس القهري هو من الأمراض النفسية التي تعيق المصاب وهو يبدأ في عمر مبكر سواء عند الذكر أو الأنثى، ومن يصاب به يكون محاطاً ومحاصراً بالأفكار السوداوية والغريبة والمقيدة، ومصاب بالقلق والتوتر والألم من فكرة متسلطة ومتجبرة ويعتبر المصاب أن الأمر مسألة حياة أو موت بالرغم من اقتناعه داخلياً أن السلوك الذي يتبعه سلوك خاطئ وغير منطقي، فالمصابون على الغالب يعتبرون أنهم ضعفاء شخصية أو أنهم ممسوسون من الجن والشياطين مما يزيد حالة الضعف النفسي وزيادة حدة المرض بشكل واضح جداً وبشكل متصاعد وخطير.

ويشير أحدث التقارير عن المرض إلى أن ما نسبته أكثر من ٦٦٪ من المصابين تحدث الإصابة لهم في سن الطفولة وقبل بلوغ العام العشرين مما يتسبب غالباً بالتأخير بتشخيص المرض والعلاج منه وهذا يؤدي لحدوث مضاعفات وزيادة المعاناة من المرض مثل الاكتئاب والمشكلات العائلية والزوجية لأن أعراض المرض

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا على من فلسطين

عمري ٢١ سنة أعاني

من وسواس قهري

ورهاب جماعي. أنا

طوال الوقت أحس أن

تفكيري فارغ ولا أفكر

بشيء وعندما أحاول

التفكير تبدأ نفسي

بالغناء بنغمة ولا

أستطيع إيقافها كأن

لدي راديو في عقلي ولا

أستطيع إيقافه وهذا

الشيء يزعجني كثيرا

ولا أستطيع تحمله.

أنا طوال الوقت غاضب

ولا أطيق الكلام مع

أحد دائما تأتيني أفكار

تقتلني وهي من الماضي

مثل حدث صار معي

وأتألم منه وأغضب

وأخيل مواقف وأعيشها

وأجواب معها لا أعرف

ماذا أفعل الرجاء

..المساعدة بأسرع وقت

ولدي مشكلة أخرى هي

أني عندما أتكلم مع

أحد غريب أو قريب

أحيانا أقلق وأتلثم

أحس أنه ليس لدي

شخصية ودائما أخيل

مواقف غيري لأفعل

مثلا لا أعرف ماذا

يحصل لي. أنا بهذا

الحال منذ ٦ سنوات

..ساعدوني وشكرا



السلام عليكم

أسأل الله أن يفرج همكم ويرزقكم من حيث لا تحسبون..
أمي في الفترة الأخيرة بدأت تعزل عن المجتمع الخارجي مع أنها كانت تحب الزيارات للجيران وهكذا.. في الفترة التي انتقلت فيها جارتنا الي مكان آخر زادت في العزلة وأصبحت تقضي طوال الوقت في البيت.

المشكلة الأكبر أنها تتخيل أشياء لم تحدث منها مثل أن فلانة تحسدني على كثرة ملابسي

وتخيل أنني أرمي ملابسها وتبحث عنها طول اليوم وتدعي علي مع أنني ابنتها الوحيدة لأنها مقتنعة أنني رميت ملابسها .. وتبحث عن ثياب مخصصة وتذكرها باللون وتعيد نفس الأسئلة وكلما تفتح الدولاب تكلم نفسها وتدعي بنفس الوقت وأكثر تركيزها في الطعام على نوع واحد وتبكي أحيانا بلا سبب وترفض الذهاب للطبيب .. أشعر بعجز تام .. أمي أغلى ما أملك ولا أريد رؤيتها بهذا الحال.. عمرها في بداية السبعينيات.

مع العلم أنها طبيعية مع بقية الأسرة وحالتها وإهتماماتها تجاهي أنا ابنتها الوحيدة ... ساعدوني..

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 أن أمك تعاني من الانطواء والعزلة والنسيان والشكوك المرضية ومن كل تلك الأعراض يتضح أن الأم تعاني من ذهان الشيخوخة

ويعتبر هذا الاضطراب من أهم أمراض الشيخوخة التي تواجه المجتمع المعاصر خاصة ونحن نشهد هذا الاهتمام الكبير على مستوى عالمي بهذه المرحلة من العمر وكذلك التقدم العلمي في مجال الرعاية الصحية مما رفع من معدلات العمر على مستوى عالمي ووفر إمكانية علاج الأمراض الذهانية للمسنين وإذا كان من الطبيعي أن تتناقص القوى العقلية للفرد بتقدم العمر وكذلك القدرة العقلية كما تقيسها اختبارات الذكاء فإن هناك القليلين الذين يصلون إلى سن

الشيخوخة بغير متاعب.

وتتراوح نسبة انتشار هذا الاضطراب من مجتمع لآخر وتدل بعض الأبحاث الحديثة أن حوالي واحد في المائة من المسنين يعانون من هذا المرض. أعراض المرض:

١ - تدهور القدرات العقلية حيث يبدأ المريض نسيان الحوادث القريبة ثم نسيان كل ما عرفه من قبل فينسى أصدقاءه وأقاربه وأين يضع حاجياته وينهمك في الثثرة بلا هدف ويتحدث عن ذكرياته الماضية ثم يروي أحداثاً لم تقع ولا يستطيع حل أبسط المسائل وتظهر لديه بعض الهلاوس السمعية والبصرية والذهاءات. ٢- اضطرابات وجدانية حيث ان بعض المرضى تكون معنوياتهم منخفضة وفي هذه الحالة تتناوبهم أفكار سوداوية وعدم استقرار انفعالي وتوهم العوز والحاجة وأنه عبء ثقيل على أولاده وقد ينتابهم المرح فيغنون ويرقصون دون حرج. ٣- اضطرابات سلوكية بحيث يبدي بعض المرضى شذوذاً في السلوك الجنسي

كالانحراف والاغتصاب واستعراض الأعضاء التناسلية أمام زوجته وأحيانا أولاده وأصدقائه.

وتتعدد طرق العلاج لهذه الاضطرابات نذكر منها:

- العلاج العضوي ويشمل تقديم العقاقير المهدئة وإعطاء الفيتامينات والمضادات الحيوية وأيضاً العقاقير المضادة للاكتئاب وغيرها. - العلاج النفسي وإذا كان العلاج النفسي التحليلي لا يفيد مع المسنين إلا أن العلاج الفردي التدعيمي الذي يجد فيه المريض المعين والسند يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية والعلاج الديني له مجاله هنا، ذلك ان الدين يمنح المسن الأمل والرجاء في نعيم الله والرضاء بما قسم له. - العلاج الاجتماعي يتوجه هذا العلاج نحو خلق بيئة يستطيع فيها المريض المسن أن يعمل وينشط ويستفيد من قدراته في جو وظيفي ملائمة وأفضل بيئة في مجتمعنا هي الأسرة بما تمنحه من جو كله عطف وحنان وانتماء ورضا.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

هل أنا فعلا مصابة بالاكتئاب؟!



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 كنت تعانين من
أعراض الاكتئاب النفسي مما
أدى بك الى نقص الوزن وضعف
بالتركيز والحزن الشديد والتفكير
في الموت والتأخر الدراسي وأنت
حاليا أفضل حالا ولكنك تخافين
من رجوع هذه الأعراض مرة أخرى
الابنة العزيزة يعاني العديد من
الأشخاص من الكآبة بين الحين
والآخر، في فترة تتراوح بين أيام
عدة أو أسبوع تكون فيها في حالة
قلق شديد. يخفي هذا الشعور
عادة، وتتمكنين من استعادة
موقفك الطبيعي من الحياة. إلا أن
المعاناة من الكآبة ليست مماثلة
للمعاناة من الاكتئاب، فالكآبة
مؤقتة، بينما الاكتئاب ليس شيئا
يمكنك الخروج منه ببساطة.

والاكتئاب مرض شائع في
المجتمع ونسبة الإصابة به ١ : ٢٠
من كل شخص في المجتمع سنوياً
ونسبة الإصابة بالنسبة للنساء إلى
الرجال ١: ٢.

واضطراب الاكتئاب هو مرض
شامل يؤثر على الجسم والمزاج
والأفكار. إنه يؤثر على طريقة
أكلك ونومك وطريقة إحساسك
بنفسك، وطريقة تفكيرك عن
الأشياء. واضطراب الاكتئاب
ليس فقط اختلالاً مزاجياً عابراً،
وليس علامة ضعف أو عجز من
الشخص المصاب، أو حالة تستطيع
طردها أو الهروب منها بالتفكير
في أشياء أخرى. وبدون العلاج
فإن أعراض المرض من الممكن أن
تستمر لأسابيع أو شهور أو أعوام.
وباستخدام العلاج المناسب فإنه
من الممكن التغلب على المرض في
٨٠ ٪ من الحالات التي تعاني من
الاكتئاب.

أعراض الاكتئاب:

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس
بالخواء
- الإحساس بفقدان الأمل
والتشاؤم .
- الإحساس بالذنب وفقدان
القيمة وعدم الحيلة .

● فقدان الاهتمام وعدم
الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة
التي كنت تستمتع بها من قبل بما
فيها الجنس .

● الأرق خصوصاً في الساعات
الأولى من النهار والاستيقاظ قبل
الفجر وأحياناً النوم الكثير .

● فقدان الشهية ونقص بالوزن أو
زيادة الشهية وزيادة الوزن .

● فقدان الحيوية والإجهاد
والبطء .

● التفكير في الموت أو الانتحار أو
محاولة الانتحار .

● عدم القدرة على الاستقرار
والتوتر المستمر .

● صعوبة التركيز واتخاذ
القرارات .

● أعراض جسمانية مستمرة
مثل الصداع واضطراب الهضم أو
الآلام المستمرة .

وهناك عدة طرق لعلاج الاكتئاب
منها العلاج بالعقاقير المضادة
للاكتئاب والعلاج بالجلسات
النفسية والطبيب المعالج هو الذي
يحدد خطة العلاج حسب كل حالة
وحسب حدة المرض وفي الكثير من
الأحيان يتم استخدام أكثر من نوع
من أنواع العلاج.

نصائح أخرى مهمة في علاج الاكتئاب:

- 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، 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 ربيع
قلبي، ونور صدري وجلاء حزني
وذهاب همي)

(اللهم إني أعوذ بك من الهم
والحزن والعجز والكسل والبخل
والجن و ضلع الدين وغلبة
الرجال)

ج- القيام بالأعمال الصالحة.
- أخرجني من قلبك الحسد والغل
والبغضاء والعداوة.
- اشغلي نفسك بعمل مفيد وقراءة
الكتب.

- إنسي الماضي وأحزانه والمستقبل
وأوهامه واهتمى بالحاضر فقط.
- انظري إلى من هو دونك
واحمدى الله على كل شيء.

- ازرعى في عقلك فكرة أن
الحياة الدنيا قصيرة فلا تعكرها
بالهم والحزن.

- إذا كان لديك شيء أو عمل
عائق فأنتهيه بأسرع وقت واحسمي
الأمر حتى يصبح اهتمامك للأمر
المستقبلية الأخرى أكثر تركيزاً.

- اجلسي مع نفسك قليلاً واجشي
عن الأسباب المباشرة لهذا القلق
والتوتر والهم والحزن وحاولي حلها
وحبك وإذا لم تستطعي استشري
أصدقاءك الأكبر منك أو اخوانك
ذوي الخبرة الأكبر في الحياة.
وقفك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه.

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٢
عاماً في المرحلة قبل الأخيرة
من إتمام دراستي الجامعية
في العام الماضي تعرضت
لمشاكل مع أعز أصدقائي
وصدمت بالكثير من الغيرة.
وعدم الصديق منهم، بعد ذلك
رغم أننا تواصلنا لم أستطع
تجاوز هذا .. وأصبحت بحزن
دائم وشديد كنت دائماً أبكي
بسبب وبدون وكنت أحس
بحزن عميق .. ينعني من
التركيز في مذاكرتي .. نقص
وزني .. وكنت دائماً أحس
بتفكير دائم ومستمر في كل
شيء .. وكنت أشعر أن عقلي لا
يتوقف عن التفكير لدرجة
كانت تهلكني .. كنت أفكر
في الموت ودائماً أتخيل أنني
ساموت وكنت أسكن خارج
منزلي بمكان بالقرب من
كليتي وعندما عدت لمنزلنا
هربا من كل شيء أحسست
ببعض التحسن .. حيث إنني
كنت أنام مبكراً وأصحو مبكراً
ولا أتحدث إلا مع أفراد
عائلي ولكن علي الرغم من
ذلك كانت تتابيني نوبات
قلق من الحين للآخر والي
الآن عندما أتذكرهم أو
يحادثونني يتابيني شعور
بالضييق وتذكر ما حدث ولا
أستطيع تجاوز ذلك رغم أنني
أريد تجاوزه.

فهل أنا فعلا مصابة بالاكتئاب؟

أخاف من أن يتابني نفس
الشعور مرة أخرى حيث إنه
عطلني كثيراً عن دراستي
على الرغم من أنني كنت
متفوقة؟ كيف أتجنب أن
أدخل في هذه الدوامة مرة
أخرى؟ وهل أحتاج لعلاج
طبي أو مساعدة؟ أم يكفيني
أن أتجنب التوتر والأشخاص
الزعجة وأعتمد علي إرادتي
للخروج من هذه الحالة.



أصبحت أخاف على صحتي

السلام عليكم

أنا شاب أبلغ من
العمر ١٦ سنة أعاني
من مخاوف كبيرة
من المرض وتفكيري
شديد ولدي وساوس
رهيبية من أي آلام
في جسمي فلا أرتاح
حتى تزول الآلام
بعضهم قال لي إنني
أتوهم هذه الآلام
وكلما انتابني قلق من
شيء ما تزيد أعراضه
... كما أنني أصبحت
أخاف ركوب الطائرة
وأشياء أخرى كما أنني
لم أعد ذلك الشخص
المرح ولم أعد أهتم
لأمري ولأمر عائلتي
أخاف من الموت كثيرا
وحياتي تغيرت كثيرا
منذ ٦ أشهر تقريبا
منذ أن قال لي الطبيب
إنك تعاني من القولون
العصبي .. أحيانا
أتحسن لكن سرعان ما
يعود الوسواس والقلق
والتفكير الشديد ... أنا
شخص كنوم جدا..

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 وجود مخاوف كبيرة من المرض وتفكير
شديد وساوس من أي آلام في الجسم وتوهم
هذه الآلام والخوف من ركوب الطائرة ومن كل
تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من مرض القلق
النفسي، ومن الأعراض التي ذكرتها عما تشعر به
يتضح أنك تعاني من مرض القلق العام ويتصف
مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه
والضغط العصبي. 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 المصابون بالقلق العام غير قادرين على
الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة
أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون
بالأرق والشد العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع.
وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون
مشكلة القولون العصبي 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 تفرز نفسها على الإنسان والكوابيس،
كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل
زيادة ضربات القلب والإحساس بالتنميل والشد
العضلي. أما بالنسبة للعلاج فإن معظم أمراض
القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج
بالأدوية والعلاج النفسي. ويتم وصف هذه العلاجات
بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة وتستعمل
ثلاثة أنواع من العلاج النفسي بنجاح لمعالجة

أعراض القلق العام:

١- العلاج السلوكي: الذي يسعى لتغيير ردود الفعل
عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب
الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء بعمل بعض
تمارين الاسترخاء، وهناك عدة كتيبات وأشرطة
موجودة بالمكتبات، أو يمكنك الاستعانة بأي أخصائي
نفسي، أو طبيب نفسي، من أجل تدريبك على هذه
التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين في
أبسط صورها، هي أن تجلس في مكان هادئ،
ويفضل أن تستلقي وأن تغمض عينيك وتفتح فمك
قليلاً، ثم تأخذ نفساً عميقاً جداً، وهذا هو الشهيق،
ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠
ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتي
إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذي
قمت به في الشهيق. كرر هذا التمرين ثلاث إلى أربع
مرات في الجلسة الواحدة، ويجب أن يكرر التمرين
مرتين على الأقل في اليوم. بجانب ذلك توجد
تمارين أخرى تعتمد على التأمل واسترخاء مجموعة
العضلات المختلفة بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً
تساعدك كثيراً في عملية التذكر والاسترخاء،
وسوف تقلل إن شاء الله من القلق.

٢- العلاج التعليمي الإدراكي: ويساعد العلاج
التعليمي الإدراكي- مثل العلاج السلوكي - المرضى
على التعرف على الأعراض التي يعانون منها ولكنه
يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى
يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب لهم
القلق.

٣- العلاج النفسي الديناميكي: ويتركز العلاج
النفسي الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج
عن صراع نفسي غير واع في العقل الباطن، وتكشف
عن معاني الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام في
تخفيفها.

ونصيحتي لك باستشارة الطبيب النفسي في
أقرب فرصة حتى تتخلص من معاناتك.. وفقك الله
وهذاك...



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

أعاني من صعوبة في النوم

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

عمي يعاني من
صعوبة في النوم
وإذا نام لا يرتاح
في النوم ما يعني
أنه ينام جسدياً
ويشخر وكأنه نائم
والمشكلة أن عقله
يستمر في العمل
هذا ما أتعبه ونريد
له العلاج وللعلم
أن هذه الأعراض
لديه من ١٥ سنة
وتعالج بالرقية مع
الشيوخ وأيضاً ذهب
إلى الدكتور عدة
مرات وأخذ أقراصاً
منومة بدون أن
تأتي بفائدة تذكر..
أرشدوني بآرك الله
فيكم..

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 أن عمك يعاني من
الأرق في النوم منذ فترات طويلة
وتسأل عن العلاج..

يقول الله تعالى «إذ يغشيم
النعاس أمنه منه» .. إذا فالنوم
أمن من الله تعالى للبشر ولذلك
فإن من يفقد نعمة النوم المنتظم
يعاني من الكثير من التوترات
النفسية.

ومشكلة الأرق أو عدم النوم من
المشاكل التي تمر على الكثير منا
في المراحل المختلفة من الحياة
... فقد يعاني الإنسان من عدم
النوم نتيجة لوجود بعض الآلام
الجسمانية مثل الصداع والمغص
الكلي والمزاجي أو بسبب وجود
صعوبة في التنفس أو الكحة
الشديدة ... أو نتيجة للتعرض
لبعض الحوادث والإصابات
التي تؤثر على الجسم وما
يصاحب ذلك من الآلام ...
وقد يعاني البعض من الأرق أو
عدم النوم بسبب وجود بعض
المشاكل الاجتماعية في حياته.
ويحدث الأرق في وقت تزيد فيه
وطأة الحياة ويميل الأرق إلى
أن يكون أكثر شيوعاً بين النساء
والأشخاص المضطربين نفسياً أو
في مواقف غير مناسبة اجتماعياً
واقصدياً ... وعندما تتكرر
نوبات الأرق فإنها قد تؤدي إلى
خوف من عدم النوم وانشغال
بتبعاته وأكثر الشكاوى انتشاراً

بين مصابي الأرق هي الشكاوى
من صعوبة الدخول في النوم ،
يليه صعوبة الاستمرار في
النوم وبعدها الاستيقاظ المبكر
... ومع ذلك فإنه عادة ما يشكو
المريض من أكثر من واحدة من
تلك الشكاوى. ويصف مرضى
الأرق أنفسهم عندما يحين وقت
النوم بأنهم يشعرون بالتوتر
والقلق والانشغال أو الاكتئاب
وكان أفكارهم تتسابق، وكثيراً ما
يجتري أفكارهم حول حصولهم
على كمية كافية من النوم وحول
وجود مشاكل خاصة أو حول
وضعهم الصحي ... وحتى حول
الموت ... وفي الصباح كثيراً ما
يشكون من إحساسهم بالتعب
الجسمي والعقلي..

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

١- العلاج النفسي مع بعض
المطمنات .. خاصة في حالات
القلق ويستحسن استعمال هذه
العقاقير لمدة لا تزيد عن ٦ أسابيع
حتى لا يتعود المريض على العقار.
٢- إذا كان الأرق ثانوياً بسبب
وجود اضطراب وجداني فإن
العلاج الأمثل هو استخدام
مضادات الاكتئاب ولا يتم
اللجوء إلى استعمال العقاقير
الطبية المنومة إلا إذا استدعت
الحالة ذلك. ويكون ذلك تحت
إشراف طبيب متخصص لأن
الإسراف في استخدام المنومات
يؤدي إلى الإدمان.

وعندما لا نجد سبباً نفسياً
أو اضطراباً عقلياً للأرق فإننا
نستخدم ما يسمى بالنوم الصحي
وهو ما ننصح به الجميع ويمكن
تلخيصه بالآتي:

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

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

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

٤- إذا كانت هناك عادة معينة
تساعدك على النوم فاستعملها
... فبعض الناس يجدون أن
قراءة كتاب غير مسل أو مشاهدة
برنامج تليفزيوني هادئ أو شرب
كوب من اللبن الساخن يساعدهم
على النوم.

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

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

٧- لا تلجأ إلى استعمال العقاقير
الطبية المنومة لكي تنام إلا إذا
استدعت حالتك ذلك. ويكون ذلك
تحت إشراف طبيب متخصص
لأن الإسراف في استخدام
المنومات يؤدي إلى الإدمان.
وفقك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه ..





أشعر كأي بلا مشاعر

أولئك الذين استخدموا الحشيش أقل من ١٠ مرات.

وقد أشار باحثون أستراليون إلى وجود علاقة قوية بين تعاطي القنب وبين تطوير الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. ولكن حتى الآن لم تتضح آثاره الجسدية والنفسية. ما هو معروف بالفعل بالنسبة لأضرار الحشيش، أن استهلاك كمية كبيرة من الحشيش قد يؤدي لإثارة الحالات الذهانية، أو تفاقم هذه الحالات لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية. حيث إن مستقبلات القنب تتركز بالأساس في الجهاز العصبي المركزي وتؤثر على مجموعة واسعة من الوظائف، مثل الذاكرة، العواطف، المفاهيم والحركات.

وجد الباحثون أن ٦٠٪ من المشاركين في الدراسة استخدموا الحشيش حتى سن ٢٠ وأن ٧٪ منهم استخدموا الحشيش بشكل يومي. الاستخدام اليومي للحشيش كان له علاقة بزيادة مخاطر تطوير الاكتئاب والقلق في وقت لاحق من الحياة بـ ٥ أضعاف. كما أن استخدام الحشيش مرة واحدة في الأسبوع كان له علاقة بزيادة تطور الاكتئاب والقلق بالضعف. وخلص الباحثون إلى أن هناك حاجة إلى اتخاذ تدابير للحد من أضرار الحشيش واستخدامه بين الشباب، وأن هذا من شأنه أن يقلل من نسبة الأمراض النفسية لدى هذه الفئة العمرية. أخى الفاضل احرص على عرض حالتك على الطبيب النفسي وحرص على الانتظام في البرنامج العلاجي الذي سوف يصفه لك حتى تستطيع أن تتجوز بنفسك من هذا المستعق المظلم الذي وضعت نفسك فيه.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

متحمس وغير مهتم بالأشياء الأخرى التي تجري في حياتك، كالتعليم أو العمل. وقد يؤثر التعاطي لدى طويل على قدرتك على التعلم والتركيز. وقد نشرت مؤخرا ثلاث دراسات جديدة في العدد الأخير من المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal تتناول أضرار الحشيش لدى المراهقين:

يتبين من خلال هذه الدراسات أن هناك علاقة بين تعاطي الحشيش عند الشباب في جيل المراهقة وبين تطور الفصام والاكتئاب في سن متقدمة أكثر. تعزز نتائج هذه الدراسات بالفعل ما وجد في دراسات سابقة التي فحصت هذه العلاقة. ومع ذلك، ينبغي الإشارة إلى أنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كان استخدام الحشيش يثير فقط الأعراض النفسية لدى الشباب الذين كانت لديهم هذه الميول منذ البداية، أو ما إذا كان هو بالفعل يسبب هذه الأمراض النفسية.

ووفقا لنتائج دراستين منفصلتين، فإن أضرار الحشيش في مرحلة المراهقة لها علاقة بزيادة خطر الإصابة بالفصام في وقت لاحق من الحياة.

ووجد العلماء أيضا أن من أضرار الحشيش أنه كلما ازداد استهلاكه، زاد أيضا خطر تطور الفصام في وقت لاحق. هذا الأمر ينطبق سواء على أولئك الذين لم يستخدموا الحشيش بالمرة من قبل، وأيضا أولئك الذين استخدموا الحشيش فقط وليس أي مخدر آخر. وعلى سبيل المثال فإن الذين استخدموا الحشيش أكثر من ٥٠ مرة زاد خطر تطور الفصام لديهم بأكثر من ٢٠٠٪ بالمقارنة مع أولئك الذين لم يستخدموا الحشيش على الإطلاق. والخطر انخفض إلى ٤٠٪ عند

الأخ الفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الإدمان على تعاطي الحشيش مما أدى إلى ضعف بالشهية واختلال بالمشاعر ووجود أفكار سلبية وتسأل المساعدة.. الاخ العزيز.. الحشيش عبارة عن نبات وهو نوع من المخدرات، ويتعاطاه المدمن، وينتشر بصورة كبيرة نظرا لأنه من أرخص الأنواع، ومن أكثرها سهولة في التعاطي، ويؤخذ إما عن طريق التدخين (لفه كسجائر) أو شربه مع الشاي أو القهوة، أو مضغه في الفم. ويشعر من خلاله المدمن بالنشوة والسعادة والضحك والسرور، لمدة معينة حتى ينتهي مفعوله، ثم يعود إلى ما كان عليه من حالة سيئة ليطلبه مرة أخرى.

وتتباين تأثيرات الحشيش من شخص لآخر:

- قد يشعر البعض بالاسترخاء والراحة والسعادة.
- وقد ينتاب آخرين نوبة من الضحك أو يصيحون أكثر ثرثرة.
- الشعور بالجوع أمر شائع.
- من الشائع أن تشعر أن الوقت يمر ببطئا.

كما أن للحشيش تأثيرات أخرى أيضا، ومنها:

- يتأثر لدى البعض الشعور بالإغماء / أو المرض.

- الشعور بالسبات والخمول.

- يجد البعض أنه يؤثر على الذاكرة، حيث يكون من الصعوبة تذكر الأشياء.

- يجعل البعض يشعر بالارتباك والقلق والهوس والبعض يصاب بنوبات ذعر.

إن كنت تعاطي الحشيش على نحو منتظم فقد يجعلك ذلك غير

السلام عليكم

أسأل الله أن يعم علينا
وعليكم بالخير واليمن
والبركات.. وبعد..

أنا شاب سوري عمري
عشرون سنة.. قررت
أن أعرض مشكلتي على
المختصين لأنني بصراحة
لم أعد أحتمل هذا

الوضع..

حياتي كانت بسوريا
طبيعية جدا أذهب إلى
الجامعة كل يوم وأجلس
مع أصدقائي نتناول
الأحاديث و كنت أرى
نفسي جيدا وعندما
سافرت إلى أوروبا جرتني
أصدقاء السوء إلى تدخين
الحشيش وهنا بدأت
حياتي بالخراب يوما بعد
يوم، ولكن أنا الآن وصلت
لمرحلة صعبة جدا أنا لا
أشعر بنفسي أشعر كأي
بلا مشاعر وبلا إحساس
حياتي مجرد أكل ونوم
لا أفكر إلا بالأشياء
السلبية التي تنهك عقلي
وتشتته.. وأنا أعلم أنني
لست كذلك ولكن لا أدري
ماذا أفعل وكيف أحكم
السيطرة على تفكيري..
أريد أن أعود للحياة كما
قبل وأن أكون طبيعيا لا
غير..

ماذا أفعل ساعدوني؟
شكرا جزيلا لكل الأطباء
و العاملين على الصفحة..
دمتم بخير..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أعيش في رعب



إعداد:

د. ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

السلام عليكم

أنا عمري ٣٠ سنة من
صغرى أحب النظافة ولا
أشعر أبدا بالخوف وأقوم
بعملي جيدا وأحبه وأثناء
فترات الخطوبة كنت
مضغوطا جدا وفي تفكير
شديد وعندما كتبت كتابي
وسافرت إلى عملي، بعد
السفر بأسبوع حسيت أنني
خائف جدا ومتوتر من
الناس ومن كل شيء وبقيت
شغال غصب عني تحملت
قلت كل ده هيروح بعد
الفرح فنزلت إجازته أريج
فيها أعصابي فلما نزلت
حصلت حالة سرقة عند
جارنا ثاني يوم من إجازتي
بعد ما نزلت أنا ما فيش أنا
حاجة من ناحيتي الحمد
لله بس الوسواس معايا
جامد جدا بقيت أحس أنا
ممكن أقع في موقف اتهام
أو حد يشك فيا مع إن هما
عرفوا اللي عمل كده بس
أنا بيبني وبين نفسي ارتعبت
وبقيت بخاف لدرجة أنني
مش عارف أمشي سافرت
غصب عني علشان فرحي
كان قرب استحملت غصب
عني ونزلت على فرحي
بس حسيت إنني جسم فقط
أما فرحة ما فيش في عالم
ثاني خالص وتجاوزت بقالي
شهر ولسه الموضوع ده
مسيطر عليا جامد بحس
إنني لو مشيت ممكن يحصل
حاجة حتى لما اشتري أي
حاجة من سوبر ماركت
أو أي تعامل مع حد أخاف
يتهمني بأي سوء بقيت
عايش في رعب برجاء
المساعدة ولكم جزيل الشكر
وياريت لو حالتني دي لايد
من طبيب نفسي أفيدوني
وجزاكم الله خير..

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التي أرسلتها التي
تذكر فيها أنك تعاني من وجود
أفكار وسواسية مرعبة من أن
يتم اتهامك بالسرقة بالرغم من
علمك أن تلك الأفكار غير واقعية
مما أدى بك إلى الشعور بالرعب
والإحباط لدرجة الاكتئاب.
أخى الفاضل ما تشعر به هو
أعراض مرض الوسواس القهري
وهو نوع من الاضطرابات المرتبطة
بالقلق (Anxiety)، تتميز بوجود
أفكار ومخاوف غير منطقية
(وسواسية) تؤدي إلى تصرفات
قهرية. والأشخاص المصابون
باضطراب الوسواس القهري
يكونون، أحيانا، واعين لحقيقة أن
تصرفاتهم الوسواسية هي غير
منطقية، ويحاولون تجاهلها أو
تغييرها. لكن هذه المحاولات تزيد
من احتدام الضائقة والقلق أكثر.
وفي المحصلة، فإن التصرفات
القهرية هي، بالنسبة إليهم،
إلزامية للتخفيف من الضائقة.
وقد يتمحور اضطراب الوسواس
القهري، في أحيان متقاربة،
في موضوع معين، كالخوف من
عدوى الجراثيم، مثلا. فبعض
المصابين باضطراب الوسواس
القهري، ولكي يشعروا بأنهم
آمنون، يقومون، مثلا، بغسل
أيديهم بشكل قهري، إلى درجة
أنهم يسببون الجروح والتدويع

أو ملامسة مقبض الباب.
- تكرار فحص الأمور بوتيرة
عالية، مثل الأقفال أو موافد الغاز.
- العد بشكل متواصل - سواء
بصمت أو بصوت عال - خلال
القيام بالأعمال اليومية العادية.
- التشديد على ترتيب وتنظيم
الأغراض الشخصية بشكل دائم،
وبصورة ثابتة.
- تناول مجموعة معينة وثابتة من
الأغذية، ووفق ترتيب ثابت.
- التلعثم خلال الحديث، إضافة
لتخيلات وأفكار مزعجة لا تختفي
من تلقاء نفسها، ومن شأنها أن
تسبب اضطرابات النوم.
- تكرار كلمات، مصطلحات، أو
صلوات معينة بشكل دائم.
- الشعور بالحاجة للقيام بنفس
المهام عدة مرات.
وفي معظم الحالات، بالإمكان
علاج هذا المرض بنجاح بواسطة
الأدوية النفسية المضادة للاكتئاب
، والعلاج السلوكي، أو كليهما معا.
وبإمكان غالبية المرضى أن يشعروا
بتحسن كبير وتراجع الأعراض
المرضية بفضل العلاج المتواصل،
بحيث يصبح بإمكانهم العودة
لمزاولة حياتهم بشكل طبيعي أو
شبه طبيعي. وأخيرا ننصحك
بعرض حالتك على طبيب نفسي
متخصص لتنظيم برنامج علاجي
يساعدك على اجتياز تلك المحنة.
وفك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه..

أريد عقاقير تقلل من هذه الشهوة



إعداد:

أحمد عبدريه
أخصائي نفسي

السلام عليكم

أردت أن أتكلم عن مشكلتي وأرجو من العلي القدير أن ينفعني وإياكم وأجد حلاً لمشكلتي هذه..

أنا فتاة عمري ١٦ عاماً،

تعرضت إلى تحرش من أحد أقاربي حينما كنت صغيرة مما أظن بأنه كان

السبب في حالتي هذه ألا

وهي العادة السرية .. أنا

يا دكتور تركتها حوالي

سنة سنتين ثم رجعت

إليها للأسف الشديد، ولكن

الحمد لله على كل حال ..

والياً أتوب وأشعر بالذنب

الشديد بعد ممارستي

لها وأبكي وأتحرش لأنني

أغضبت الله والعياذ بالله

من ذلك وأتوب ثم أرجع

ولكنني تبت هذه المرة بعد

ممارستي لها وأنا تقريبا

بحثت عن كثير من الحلول

ولكن بعضها لم ينفعني

والبعض الآخر نفعني

ولكن أحيانا تأتيني شهوة

قوية تنسيني أضرارها

وبعد ممارستها، أتذكر ذلك

إضافة إلى تذكري لديني

مما يؤدي إلى كرهها أكثر

فاكثر .. خلاصة الموضوع يا

دكتور أريد عقاقير تقلل

من هذه الشهوة أو بالأحرى

تشغلني ببديل ينفعني في

ديني ودنياي وأخرتي وهل

تؤثر هذه العقاقير على

مستقبلي سلباً أم لا.

وأريد أيضاً زيارة

أخصائي ولكنني خجلة

من إخبار والدي، حفظها

الله، بذلك فهل أحتاج أن

أخبرها أم لا .. أرجو الرد

وأعتذر على الإطالة عليك،

وشكراً..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله..

من الرسالة التي أرسلتها التي

تذكرين فيها أنك تعانين من

ممارسة العادة السرية وتساءلين عن

علاج لتلك العادة وهو سؤال يتكرر

من الكثير من الشباب..

وعادة ما ننصح الشباب الذين

يرسلون إلّى عن هذه المشكلة

بالنصائح التالية:

١. الاستعانة بالله والدعاء وسؤاله

العون والتوفيق وأن تعلمي أن

التوقف عن ممارسة العادة السرية

سيأخذ وقتاً وجهداً فلا تيأسي ولا

تستسلمي.

٢. التوقف عن الشعور الشديد

بالذنب وجدل الذات عقيم، وكذلك

اللوم المستمر فإنه يدمر القدرة

على البدء من جديد، ويحطم الثقة

بالنفس، ويبقي الروح في مهاوي

اليأس والقنوط مع أنه:

«لا ييأس من روح الله إلا القوم

الكاغرون»، صحيح أن الندم توبة،

لكن الاستمرار فيه يعني أحياناً

فقدان الأمل، وفقدان الأمل يعني

التوقف عن محاولة ترك العادة

٣. البعد عن المثيرات: من أفلام

ومشاهد جنسية أو مواقع إباحية

أو الأماكن التي قد تسبب الإثارة

والبعد عن الصحبة الفاسدة .

٤. خذي بنصيحة رسول الله صلى

الله عليه وسلم: «من استطاع منكم

الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر..

وأحصن للفرج، ومن لم يستطع

فعليه بالصوم فإنه له وجاء»،

والصوم لغة الامتناع، وهو هنا

ليس الامتناع عن الطعام والشراب

فحسب، بل عن كل مثير ومهيج،

ومن ثم صرف الاهتمام إلى أمور

أخرى.

- الطاقة البدنية في حاجة إلى

استثمار في أنشطة تبني الجسم

الصحيح وتصونه.

- والطاقة الذهنية في حاجة إلى

استثمار في أنشطة تشبع حاجات

العقل.

- والطاقة الروحية في حاجة إلى

استثمار بالعبادة بأنواعها ومنها

الاحتفاظ بالوضوء أغلب الوقت.

- كثرة تلاوة القرآن والذكر

والدعاء إلى الله بالعفاف والزواج.

٥. استثمار وقت الفراغ بعمل

بأنشطة مفيدة ومنها حضور

محاسن العمل والقيام بأعمال

طوعية خيرية تشغل وقتك وتقيد

وتقيد الآخرين أو بتعلم لغة جديدة

أو دراسة إضافية.

٦. عاهدي نفسك أن تتخلصي من

العادة السرية في مدى زمني محدد

وتدريجي لنقل شهر مثلاً فإذا مر

الشهر بدون ممارسة العادة كافئي

نفسك بهدية أو بأدخال مبلغ من المال

طوال الشهر لشراء شيء تحبينه

أو القيام برحلة مع أصدقائك،

فإن نجحت فكافئي نفسك وإن

فشلت عاقبي نفسك بأن تتصدقي

بالمبلغ الذي ادخرته بدلاً من أن

تكافئي نفسك به.. وهكذا ، فإن مر

الشهر بنجاح أطيلي فترة الانقطاع

إلى شهرين وهكذا حتى تتخلصي

منها تماماً بإذن الله واستمري في

المحاولة فإن فشلت مرة ستجحين

الأخرى واستعيني بالله ولا تعجزى.

وبالتالي فإن الشباب المسلم مأمور

بالتفكير فيما يرضي الله وغض

البصر وعدم التجسس والاستماع

للمنكر من القول وعدم إظهار

العورة .. كما أنه ينصح بالصيام

الذي يمنعه من الكلام الفاحش

وملء المعدة بالطعام.

أما عن استخدام الأدوية للتحكم

في العادة السرية فالأدوية في هذا

المجال تنقسم إلى أدوية نفسية

وأدوية هرمونية .. وأى أدوية نفسية

تستعمل في هذه الحالة تكون غير

مفيدة في حال استمرار التنبية

الجنسي (النظر والاختلاط .. الخ)

.. ولكنها قد تثبط التفكير الذي

يجعل المرء يتعطل عن عمله ودراسته

.. كما أن الأدوية الهرمونية تسبب

تغيراً في المزاج بالإضافة لتثبيطها

الرغبة الجنسية مما قد يسبب

مشكلة حقيقية للشخص المتناول

لهذه الأدوية.

وأخيراً توجد أدوية أو مهدئات

تهبط الرغبة الجنسية؛ إنما هي

مهدئات عمومية ومثبطات للجهاز

العصبي، أي أنها بمثابة السموم

التي تأتي على الأخضر واليابس،

وخاصة إذا تم تناولها بشكل

عشوائي في غير موضعها الصحيح

ولا يوجد في الحياة بأسرها هدف

يتم الوصول إليه بالضبط على زراً أو

بأخذ حبة دواء، وإلا ما كان لمجاهدة

النفس هذه المكافحة وهذا الكم من

الثواب..

وقفك الله وهداك وحفظك الله

من كل مكروه..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى



مشكلتى الغضب وأصرخ فى أمى

الداخلي لدى الفرد الذي يسبب الغضب والثورة.

تتأذى 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 الغدات الكظرية هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤاً 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 بآثرانه 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» (فصلت: ٣٤)

ينصح بمراعاة هذه النصائح:

حاولى دائماً أن تتعرفى 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 لها أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاولى أن تعبرى عن هذا الشعور وتشرحيه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

يجب أن تعلمى وتؤمنى بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتمسى بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاولى مساعدته.

سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان، ولكنه سلوك مكتسب ويمكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإدارة.

يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر، ولكن تجنبى استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.

التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله.. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانيين من حدوث نوبات من الغضب خصوصاً على الأم يعقبها الإحساس بالندم والبكاء.

الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الإنسان لو أحسن التعبير عنه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهل هذا الشعور أو الانفعال. ويمكن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فتزداد 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. وللتغلب على الغضب والتوتر

السلام عليكم

في الحقيقة لدي مشكلة توترني وهي الغضب وخاصة على أمي فهي ليست متشددة معنا ولا تهتم إذا قلنا كلاماً غير لائق أو صرخنا بوجهها ولذلك تعودنا ألا نخاف.

وقد أصبحت عندما تأمرني أن أفعل أمراً وأحس أنني مجبرة على فعله أتضايق كثيراً وأنفعل حتى أنني أشعر برغبة في البكاء ولا أهدأ إلا بعد أن أصرخ في وجهها والعياذ بالله، ولكن بعد أن أصرخ عليها أحس بخطئي وأندم عليه وقد أصبحت هذه الظاهرة عادة لدي، وأنا لا أحب أن يستمر الوضع هكذا لذلك أرجو منكم مساعدتي وإعطائي حلولاً للتخلص من نوبات الغضب وجراكم الله ألف خير.