



عفاف يحيى
فدوى على
شيماء اسماعيل

احمد
اشرف

د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

نفسى فى ولد

سبحانه وهو القائل لعباده «
لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا
يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَّا هَبْ
لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ» (الشورى ٤٩).
فمن لا يرضى برزق الله لن
يرضيه الله ولن يرضى عنه،
فاهدئى واستغفرى ربك
وتوسلى إليه أن يحفظ ذريتك
ويبارك لك فيها وارضى بما
من الله به عليك حتى تسعدى
بحياتك وذريتك ولا يضيع
عمرك بالاعتراض الذى لا
يجلب سوى الشقاء والتعاسة.
فما بالك لو حرمك الله من
نعمة الإنجاب، وما بالك لو أن
لك ولدا عاصيا..
فلا تبالى بما يقول
الجاهلون وما يفعلون
وتوجهى لربك بالحمد والدعاء
أن يبارك الله ذريتك ويجعلها
ذرية صالحة..

السلام عليكم..
● أنا أبلغ من العمر ٢٧
سنة وأنجبت ٥ أبناء
إناث وأعيش حاليا أزمة
نفسية سيئة منذ ولادة
ابنتى الأخيرة حيث
لازمتنى الحالة النفسية
السيئة منذ أن عرفت أنى
حامل وزادت عندما علمت
أن الجنين أنثى.. كنت
أتمنى ولدا وكنت أدعو
أثناء حملى كثيرا على
ابنتى التى لم أرها
واستجاب الله لبعض
دعواتى عليها وأنا من
أعانى الآن، فلقد أدخلت
العناية بعد ولادتها
مباشرة بسبب صعوبة
التنفس، المهم.. حاليا
أكره أن أعرف أن أحدا
غيرى رزق بولد حتى
أنى أحقد عليها وأحس
أن المقربين منى يكرهون
كثرة خلفتى. ماذا أفعل؟
● أترفضين رزقا من الله..



آلام الوحدة

السلام عليكم..

● أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٧
سنة مشكلتى تتلخص فى
الوحدة التى أعانيها بعد وفاة
أمى وأبى وزواج إخوتى
وانشغال كل منهم بحاله..
أصبحت أمل حياتى بشكل
كبير.. لم أعد أشعر بالسعادة
ولا أنتظرها.. حياتى أصبحت
شبه مملة مع العلم أنى أعمل
مدة ١٠ ساعات يوميا ولكن
عندما أعود إلى المنزل أشعر
بمرارة الوحدة ولا أجد من
أتحدث معه بالرغم من أنى لا
أعيش بمفردى حيث أعيش مع
أخى وزوجته ولكنى لا
أستطيع أن أخرج من هذه
الوحدة التى فرضت على، كثيرا
ما أتقرب إلى الله بقراءة القرآن
فأشعر براحة وبمجرد الفراغ
من القراءة أعود إلى حالتى
السابقة فأجلس بمفردى وأبكي
وأتوسل إلى الله متمنية الفرج
أو الموت فربما أجد فيه راحتى
التي أنشدها، لا أستطيع تغيير
حياتى بمفردى فأنا بحاجة إلى
من أشعر معه بالحنان الذى
افتقدته كثيرا بعد وفاة أمى..
أريد أن أتكلم مع أحد.. أريد أن
أشعر بأنى مازالت حية، فأنا
أموت بالبطيء.. أرجو أن أجد
عندكم الحل..

● أظال الله أجلك وأحسن
عملك..

فالموت ليس الحل لمشاكلنا وإلا
فلماذا أحيا الله عباده بإذنه



وتوفاهم بإذنه أيضا، فهذه هى
الحياة وعلينا تشكيلها لتناسبنا
وذلك باختياراتنا فلا تدعى
الظروف أيا كانت تفرض عليك
الوحدة.. ستجدين من بين البشر
صديقة وفيه وأشخاصا يحتاجون
مساعدتك وأقارب يجب أن
تصلى رحمهم وإخوة تهتمين بهم
وبأطفالهم وديننا لم تتفقهى فيه
وعملا تستطيعين التميز فيه
وأشياء وأشخاصا وموضوعات
لم تصلى حياتك بها، لذلك
تشعرين بالوحدة رغم أن البدائل
متاحة ويمكنك الاختيار بينها بما
يتوافق مع ظروفك وراحتك
النفسية واهتماماتك..

عزيزتى.. لا تستسلمى لمشاعر
الوحدة فبيدك التغيير استعيني
بربك واستكلمى حياتك بقدر من
التفاؤل وحسن الظن والصبر، فلم
يخلق الإنسان هباء وإنما لوجود
كل منا فى هذه الحياة حكمة
خلقنا الله لها فصبرا وسيرضيك
الله ويمن عليك بكل الخير ويسعد
قلبك ويغنيك بفضله.



ما بعد الطلاق

السلام عليكم..

أن ينفق علينا أنا وأختي الصغيرة وكثيرا ما أفكر في الهرب أو الانتحار ولكن لا أستطيع، نحن نعيش مع جدتي وجدى، لا أقدر أن أحكى لكم القصة كاملة فهي

أنا مشاكلي متعددة، هي مشاكل عائلية فأمى وأبى مطلقان وبأبى كان فى السجن علشان ماما طلبت منه نفقة ولا أحد منهم يقدر

طويلة فالآن أريد المساعدة.. ● حتما لا تدركين العواقب..

ولا تقدرينها ولو أنك فعلت ببعض التفكير لوجدت أنك تهلكين نفسك سواء بالهروب أم الانتحار فكلاهما هلاك والواقع الذى تعيشين فيه رغم قسوته إلا أنه أكثر هونا مما يمكن أن يحدث لك، وهل طاولك قلبك على ترك أختك الأصغر منك مهما كانت علاقتك بها..

ولما لا تتحددين هذه الظروف وتكون لك الغلبة واليد العليا والإرادة الذكية للنجاح فى حياتك وقلبكها رأسا على عقب لصالحك فى الدنيا والآخرة .. وقتما تستطيعين تحقيق ذلك فقط ستجدين أن للوجود معنى وقيمة لا يقدرها إلا الأذكاء.

أعلم أن ما خفى كان أعظم فى الكثير من الأحيان وأن ما لم تذكره ربما أشد قسوة مما ذكرته ولكنى مازلت أحسن الظن بالله وأجد فى معاناتك دلائل حبه لك ولأختك وأهمها وجود بيت به الجد والجدة أطال الله أجلهم وأعانك على طاعتهم وأعانهم على رعايتك أنت وأختك فمجرد بقائهم على قيد الحياة ووجودكما معهما رحمة من الله بكم تستوجب الحمد ليذكركم الله برحمته وحتى تلجأوا له فى كل صغيرة وكبيرة ليفرج عنكم ما أنتم فيه. فتماسكى واستعيني بربك وأحسنى الظن به وأحسنى العمل وسيرزقك الله بكل الخير والسعادة بإذنه ورحمته..

أمى تشك فى أخلاقى

السلام عليكم..

أن أشد الجروح غالبا ما تأتي من أقرب الناس، إننى أعيش حياة سوداء مليئة بالرعب فأنا أخاف حتى أن أجلس بين إخوتي وأخى موجود معهم حتى أسلم من نظرات أمى المؤلمة، أما بالنسبة لحياتي الدراسية فأنا متفوقة دراسيا وأمى تعلم ذلك، حاولت إقناع أمى أكثر من مرة بالموضوع ولكن هى زى ما تكون متأكدة حتى أختى حاول الكلام معها أكثر من مرة وبعدة طرق لكن لا يوجد أمل. أنا أشعر أن مشكلتى كبيرة جدا وأشعر بأن جميع أحلامى تحطمت وأهمها حلمى الكبير أن أدخل كلية الطب. أنا الآن فى ثمانية ثانوى، بصراحة أنا بدأت أشعر أن أحلام اليقظة بدأت تسيطر على دأئى وأشعر أننى أعيش فى عالم آخر. عالم من صنعى جميع من فيه بحبونى، هو على الأقل وسيلة أهرب بها من الواقع بأى شكل ممكن. أرجوكم ساعدونى.. أنا أشعر أنكم مصباح مضيء فى ظلمة الأيام والأحلام وشكرا لكم..

أنا بنت سعودية عمري ١٧ سنة، مشكلتى باختصار بدأت وأنا صغيرة لكن لم أشعر بها إلا عندما وصلت إلى سن ١٤ سنة.. المشكلة أن أمى وأنا صغيرة تشك أنى فى علاقة محرمة بينى وبين أختى الكبير «م» اللي عمره الآن ٢٠ سنة والسبب فى كده أنه هو الوحيد اللي بيسمعنى وقت الضيق هو اللي بيقدر أحلامى البسيطة ولكن جميع أهلى دائماً ما يشعروننى باليأس إلا هو، أمى لا تريد أن تتقبل الموقف وتشعر بأنه مجرد أخ عادى فإنها كثيرا ما تؤلمنى بكلامها الجارح الذى لا أساس له من المنطق، ولكن لم اختارتنى أنا دون إخوتي، فإن أختى الكبيرة «ر» دائمة المزاح مع أختى ولكن أمى لا تفعل لها شيئا وأختى هذه تكرهنى منذ زمن بعيد لأسباب كثيرة، ومن ضمن ما جرحنى فى كلام أمى أنها قالت لي فى يوم من الأيام «أنا عارفة إنك انت اللي هتروحي لأخوكى ليس هو من سيأتىكى» أنا أعلم

● تجنبى الشبهات..

قدر استطاعتك فإن كانت والدتك تعاني اضطرابا شخصيا فغالبا ما سيتأثر الجميع حولها بهذا الاضطراب، وكونك أنت الوحيدة المتضررة كما ذكرت يثير العديد من التساؤلات فربما تفعلين ما من شأنه إثارة شكوكها عن قصد انتقاما من والدتك لشعورك أنها تفرق بينك وبين إخوتك وربما كانت معاملتك لأخيك تتعدى حدود المتعارف

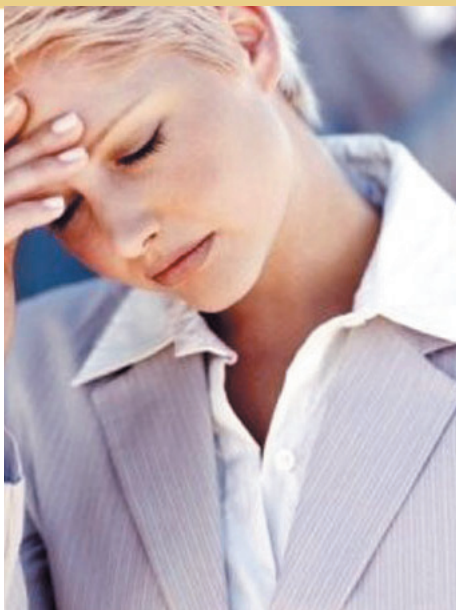
عليه من مشاعر الأخوة بينه وبين باقى إخوتك وبينك وبين باقى إخوتك، صحيح أن من إخوتنا من هم أقرب منا من غيرهم إلا أن ذلك لا يعنى أن بيننا وبين هذا الأخ أو الأخت علاقة محرمة «عافانا وإياك الله».. كذلك آين والدك من كل ذلك ولم لا تستعيني به أو بأحد أفراد عائلتك المقربين من أسرته ولماذا لا تتقربين من أحد إخوتك الآخرين لحل الموقف، فعدم قدرتك على التقرب منهم مشكلة يجب أن تسعى للتغلب عليها فهى والدتك



وعليك طاعتها وبرها فى كل الأحوال وإن كانت هى التى تعاني اضطرابا ما، فهذا أدعى لطاعتها وبرها وإرضائها بكافة السبل طالما أن ذلك لا يقترب من حدود الله.. فابحثى عن سبل إرضاء والدتك وتغيير شكوكها والحصول على رضاها وتقربى من أختك ولا تخسريها وتجنبى فى علاقتك بأخيك كل ما من شأنه لفت نظر من حولك وإثارة شكوكهم..



الاضطراب ثنائي القطب



المزاج العام
للمريض وكل ما
يترتب عليه من
فكر ونشاط
وسلوك اجتماعي
بين قطبين هما
الاكتئاب والثاني
هو الهوس أو
المزاج المرتفع،

ولكل منهم أعراض تميزه ولكي تشخص الحالة بأنها تعاني من هذا الاضطراب ينبغي توافر هذه الأعراض بشكل ملحوظ لفترة من الوقت، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب ينتقل أحيانا بالوراثة في بعض الأسر، وقد تعرف الباحثون أخيرا على عدد الجينات التي من المحتمل أن تكون مسئولة أو مرتبطة بالمرض، وتؤدي إلى ظهور اضطرابات كيميائية في الجهاز العصبي في المرضى..

ومع ذلك فإذا كان أحد الأفراد يعاني من المرض وتزوج من زوجة سليمة فإن نسبة ظهور المرض في الأولاد هي: ٧:١ وتزداد فرصة الإصابة إذا كان هناك عدة أفراد من الأسرة يعانون من نفس المرض أو سبق لهم الإصابة بمرض الاكتئاب..

وليس هناك سبب واحد للمرض، ولكن يؤكد الباحثون على أن المرض يحدث بسبب وجود عوامل وراثية تؤدي إلى عدم استقرار انتقال التيارات العصبية في المخ. وهذه التغيرات الكيميائية أكثر عرضة للتأثر بالضغط العاطفي والجسمانية..

وإذا كان هناك مشاكل في حياة الشخص المهيأ للمرض إما بسبب عدم النوم المنتظم أو بسبب تعاطي بعض المخدرات أو زيادة الإجهاد أو وجود مشاكل أسرية مستمرة فإن الجهاز العصبي حينئذ لا يستطيع أن يقوم بدوره الطبيعي في التغلب على تلك المشاكل واستعادة الاستقرار والهدوء مرة أخرى..

وهذه النظرية عن تفاعل القابلية للإصابة بالمرض (بسبب عوامل وراثية) مع الظروف المحيطة والمظهرة للمرض تتشابه مع النظريات الطبية عن أسباب الأمراض الطبية الأخرى. ففي مرض القلب على سبيل المثال يرث الفرد القابلية لزيادة نسبة الكوليسترول وزيادة ضغط الدم التي تؤدي إلى نقص تدريجي بنسبة الأكسجين المغذي للقلب وأثناء الإجهاد (إما بسبب المجهودات البدنية أو التوترات العاطفية) قد يصاب الشخص فجأة بالألم في الصدر أو تحدث له أزمة قلبية إذا نقص الأكسجين المغذي للقلب بدرجة كبيرة. وكما في مرض القلب، والأمراض الطبية الأخرى فإن علاج دهن الهوس والاكتئاب يركز على تعاطي العلاج الدوائي المناسب وجعل الحياة سهلة وتجنب التوتر والانفعال وذلك لتخفيف حدوث نوبات أخرى.. سلمتم جميعا من كل سوء.

السلام عليكم..

● لدى أخت شخص الطبيب النفسي حالتها بأنها تعاني من اضطراب ثنائي القطبين منذ أن كان عمرها عشرين عاما تقريبا والآن عمرها الثامنة والعشرين كانت طيلة هذه الفترة تعالج بالعقاقير والجلسات النفسية وقرر الطبيب قطع العلاج منذ سنة تقريبا من خلال تحليل الليثيوم وكانت حالتها كويسة جدا ثم عادت لها النبوة مرة أخرى مع الفارق بحالة من الحزن والخوف والبكاء ليس كما كانت بمرح وحزن في آن واحد لكنها هذه المرة تقول أنا حاسة إنني أريد شيخ يثبتني على ديني أنا مشتتة حاسة أن في حد عملي سحر.. المهم ذهبنا بها لنفس الطبيب وأعطاها تقريبا أدوية مشابهة مثل البريانيل والسافينيز والتجريتول مع العلم أنه في ظروف محيطة سيئة بالنسبة لها مثل خطبة وزواج كل بنات العائلة إلا هي مع أنها على قدر عال جدا من الجمال وهي مدركة لذلك لدرجة أنها بدأت تشك أن شكلها وحش وفي حالتها هذه قررت ارتداء النقاب وأنا تكلمت معها حتى أقنعته ألا ترتديه قلت لها طالما لم ترتده تدينا اخلعيه ووافقتني بسهولة، هذا غير أن الوالد عصبي جدا ولا ينام بسهولة ويتناول الفالنتيل منذ زمن بعيد وبالتالي أختي كانت عصبية وأيضا كان لا أحد يتقبل تصرفاتها بسهولة وكانوا ينتقدونها كثيرا لأننا نسكن في بيت عائلة وكل الأحداث تدور من حولنا وندري بها وأختي كانت تتأثر بكل هذا وكان لها قصة حب مع ابن الجيران وفشلت لأنهما كانا غير مناسبين لبعض وكانت الأسرة رافضة ووافقوا بالمحايلات وبعدها هي التي رفضت بنفسها بعد تقربها لوالدته ورؤيتها له أنه شخصية ضعيفة أمامها لكنها عندما تنتكس تردد سيرتهم كثيرا جدا وتتصل بهم تليفونيا بالرغم أنه تزوج وهذا غير لائق اجتماعيا لأن الناس لا يعذرون، ومع علم سيادتكم أن أهلنا بالبيت مشاعرهم جافة لدرجة أنهم تعبوا أعصاب بعض ولا يحنو عليها إلا إذا انهارت وتعبت أمامهم مع علم سيادتكم أيضا أنني أختها الوحيدة متزوجة ومقيمة بالسعودية لعمل زوجي وأنزل بالإجازات لكنني بكلمها بشكل استمراري على النت.. أود من خلال ما شرحته لكم أن أسأل عدة أسئلة؟ بإذن الله سأنتفهم الأمر.. أنا بكالوريوس خدمة اجتماعية ومعنى دبلوم عام في علم النفس وسأكمل إن شاء الله عز وجل.. هل هذا المرض أختي ورثاه نتيجة أخذ والدي لعقاقير أو لعصبيته..

● الأخت الفاضلة:

الاضطراب الوجداني ثنائي القطب هو اضطراب يتأرجح فيه

ابنى مدمن

السلام عليكم:

أشك إن ابني مدمن على المورفين وأريد أن أعرف إن كان هذا صحيحا أم لا.. سأكتب اليكم ما أعرفه لتفيدوني وجدت في دولابه أمبول من مشتقات المورفين ويوجد دائما على ملابسة نقط دم كأنها «يقع» وعلى سيراميك الحمام ويجلس في الحمام فترات طويلة وأحيانا يكون سعيد جدا ويضحك ويهز مع إخوته وأحيانا أخرى يكون عصبيا مصاريقه زادت، يروى الأكاذيب دائما، مكالماته الهاتفية أحيانا غير مفهومة، يعاني دائما من الغثيان، يعرق بشدة، يظل مستيقظا بالثلاثة أيام وينام باليومين، عيناه تكون نصف مغلقة مع العلم أنه يبلغ من العمر ٢٤ عاما ويعمل مهندسا في إحدى الشركات ويسافر كثيرا لواقع العمل أرجو الإفادة.

الأب الفاضل:

يبدو أن شكك في محله ولتأكد من ذلك إليك أبسط طريقة للكشف عن الإدمان من عدمه وهي منع الحالة من الخروج من المنزل لمدة يومين فإذا كان مدمنا على أحد المكيفات فإن أعراض الإدمان سوف تبدأ بالظهور عليه وتنقسم هذه الأعراض إلى أعراض نفسية

وجسدية أما عن أعراض الإدمان النفسية فهي سرعة الانفعال والزفزة وعدم النوم مع عدم القدرة على التركيز والاستيعاب والميل للاكتئاب أما عن الأعراض الجسدية للانسحاب من الإدمان فهي الهمدان بالجسم مع النشر في المفاصل والظهر وضعف الشهية وهناك طرق أخرى للكشف عن الإدمان وذلك بإجراء التحاليل الطبية من تحليل للبول للكشف عن وجود آثار العقاقير المختلفة في الجسم ويجب أن تعلم أن الإدمان مرض ذو طبيعة خاصة فلا يمكن علاجه إلا في المستشفى لذلك يجب إدخال المريض في أحد مستشفيات الطب النفسي الخاصة بعلاج حالات الإدمان حيث يتم الالتزام الكامل ببرنامج العلاج المناسب حيث:

- ١ - يتم علاج أعراض انسحاب المادة المؤثرة نفسيا.
- ٢ - يتم تقديم العلاج الفردي والجمعي بعد فترة الانسحاب ويشمل معرفة الدوافع للإدمان وتقوية الذات وترويض الإرادة وتأهيل المريض لمواجهة المجتمع.
- ٣ - عمل برنامج سلوكي لمنع الانتكاسات وذلك بالتدخل المعرفي في المواقف والأفكار التي قد تصيب المدمن لتدفعه للرجوع للإدمان.

التبول اللاإرادي

السلام عليكم:

أول كلامي سلام.. أنا عندي مشكلة تبول لا إرادي وأنا عندي حوالي ١٤ سنة وفي يوم حصل تبول وأنا نائمة وكنت عارفة إن السبب إنى بكون نائمة اليوم ده زعلانه بس دلوقتي أنا عندي ١٨ سنة وفي خلال أسبوع حصل تبول مرتين أنا عارفة أنى مضطربة عصبيا دلوقتي بس أنا عاوزه أعرف الحل.

أختي الفاضلة:

هناك أشياء بالفعل تؤلنا ولأننا نخجل في الحديث عنها ونفضل كتمانها فإنها لا تتوارى ولا تتلاشى بل وكأنها وجدت الفرصة سانحة أمامها لتتفشى وتتمكن بصورة أكبر من صاحبها فخير حل للمشكلة هو مواجهتها وليس الهروب منها ومحاولة إخفائها. بالطبع سيدتي تعتبر

مشكلة التبول اللا إرادي مشكلة مثيرة للقلق والخجل الشديد وخاصة وجودها في مثل هذه السن التي يندر استمرارها فيه وهذا دليل قاطع على وجود مشكلة يجب أن تواجهها حتى لا تتفاقم حالتك النفسية السيئة فيجب إن تتغلبى على خجلك وتصارحين والدتك لتساعدك في استشارة الطبيب المختص سواء كان طبيب المسالك البولية ليحدد سبب المشكلة فقد يكون هناك سبب عضوى يتسبب في استمرار هذه الحالة وإن لم يكن فيمكنك استشارة الطبيب النفسي فهو مؤهل تماما للتعامل مع مثل هذه الحالات وسوف يساعدك كثيرا على اجتياز هذه المشكلة والخروج منها بإذن الله وسيساعدك على التخلص من المشكلات النفسية التي ترتبت عليها.



فرط الحركة ونقص الانتباه

السلام عليكم..

أنا أم لبنتين وولد وابني عمره ١٣ سنة كان في الصفوف الأولى ولد مجتهد جدا، أما الآن فهو في الصف السابع فهو كسول ولا يريد أن يدرس والأساتذة تشكو منه كثيرا لدرجة لا يستطيعون شرح الدرس حيث وهو موجود يلهي الطلاب ويرمي المحاة ويستهنر بقول المعلمة وينفخ في الحصة فالكل يشكو منه ويقولون لو أنه يدرس سينجح لكن هو لا يريد ويعدني بأنه سيدرس لوحده ولا يريد المساعدة من أحد ولا يدرس، دائم الوجود بأنه سيصبح طالبا فلا فائدة وياريت على الدراسة فقط فهو لا يحترمني ولا يحترم أباه دائم الشجار مع إخوته فهو ولد استفزازي جدا لا أعرف ماذا أفعل معه ولقد جربت أسلوب حرمانه من الأشياء التي يحبها ولكنه لا يهمله، وحاول أبوه بالضرب لا فائدة.. جربنا معه كل الأساليب ولا شيء ينفع. هل تصدق أن أباه رجل الأعمال المحترم أحيانا يبكي منه ومن تصرفاته فهو ينظر إلى أبيه كأنه عدوه، وأريد أن أعلمكم أنه لا شيء ينقصه فهو عنده إنترنت وعنده موبايل وبيتنا جميل جدا مساحته (٣٠٠م) وملايسه كلها من ماركات عالمية. ذهبت إلى المدرسة الاجتماعية في المدرسة لكنها لم

تقدر أن تفعل شيئا الكل يحبني ويحب أباه، فلنا علاقات اجتماعية جيدة لدرجة أن ابني أصبح يخرجنا أمام الأهل والأصدقاء بكلامه وحركاته ومشاكساته، أرجوكم أنا في حيرة من أمرى أرجو أن تساعدوني ولا تهملوا موضوعي..

الأم الفاضلة

ينظر إلى بعض الأطفال على أنه فوضوي.. مندفع.. عدواني.. شقي.. غير مبال، وهذا ما يجعله موضع شكوى من المعلمين والوالدين، دون أن يعلموا أن هذا الطفل يعاني من النشاط الحركي الزائد، ولا يستطيع معه أن يسيطر على سلوكه واندفاعه وعدم انتباهه، ولا يمكن أن يبقى هادئا في مكانه، بل يرغب وبشدة في أن يمارس نشاط الجري والقفز باستمرار وفي أي مكان: المنزل، المدرسة، الشارع دون هدف محدد وهذا يسبب قلقا للآخرين ممن يتعاملون معه، ويكون هذا الاضطراب مصحوبا بضعف التركيز مع تشتت الذهن مما يؤثر بالتالي على مستوى تحصيله الدراسي وعلاقاته الاجتماعية بالرغم من ذكائه، مع التنبيه هنا إلى أن بعض الأطفال قد يصابون بنقص الانتباه والتشتت فقط دون النشاط الحركي الزائد. كما أن ما يظهر على بعض الأطفال من النشاط الحركي المقبول غير المصحوب بنقص الانتباه والتشتت لا يعد اضطرابا. إن اضطراب النشاط الحركي الزائد تتعرض له نسبة غير ضئيلة من

علاج النشاط الحركي الزائد المصحوب بالاندفاعية ونقص الانتباه:

يتطلب علاج الأطفال المصابين بهذا الاضطراب التعاون بين كل من الطبيب والوالدين والمعلم والإخصائي النفسي، وذلك من خلال الوسائل العلاجية الآتية:
أولا : العلاج الطبي (الدوائي):

ويتم ذلك في العيادة الطبية حيث يفحص الطفل من قبل طبيب الأطفال أولا للتأكد من سلامته السمعية وخلوه من الأمراض المعدية أو غيرها ومن ثم يحال إلى الطبيب النفسي أو طبيب الأمراض العصبية وهو بدوره يحصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن طريق الوالدين والمدرسين والمرشد الطلابي ومن كل من له علاقة مباشرة في التعامل مع الطفل وبعد التشخيص يمكن أن يصف له عقارا ولا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب المختص.

ثانيا: العلاج السلوكي ويشتمل على:

(أ) التدرج الإيجابي:

ويتم ذلك من خلال تقديم معززات مادية ومعنوية لسلوك الطفل الإيجابي، وذلك من خلال معززات رمزية مثل النجوم حال وقع السلوك المرغوب، ومن ثم يتم استبدال هذه المعززات الرمزية بمعززات عينية مثل النقود والهدايا.

(ب) العلاج السلوكي المعرفي.

ويسعى هذا النوع من العلاج إلى التعامل مع خلل سلوكي محدد مثل الاندفاعية، أو خلل معرفي مثل التشتت الذهني (نقص الانتباه) فيتم تدريب الطفل على تخطي هذه المشكلات. إن أهم المشكلات التي تواجه الطفل المصاب بهذا الاضطراب هي نقص القدرة على السيطرة على المثيرات الخارجية، ولذلك يحتاج هذا الطفل إلى برنامج متكامل وفق الآتي:

المرحلة الأولى: تتضمن تأمين وتهيئة بيئة اجتماعية تقل بها المثيرات الخارجية، وخاصة خلال الجلسة التعليمية أو أداء الواجبات المنزلية.

المرحلة الثانية: تطبيق أساليب وفنيات العلاج السلوكي مثل التدعيم الإيجابي والسلبي والعزل، حيث إن هذا الطفل يحتاج إلى معززات خارجية



الأطفال. ومن الضروري العناية بهم وعلاجهم. وفي السطور القادمة سوف تلقى الضوء على ذلك الاضطراب من خلال تعريفه وذكر أسبابه وطريقة علاجه وكيفية التعامل مع من يعانون منه من الأطفال بأساليب إرشادية مناسبة. فالنشاط الحركي الزائد يعرف بأنه حركات جسمانية تفوق الحد الطبيعي المعقول. ويعرف أيضا بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر، وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبيا على سلوكه وتحصيله ويزداد عدد الذكور أكثر منه عند الإناث. وكثيرا ما يؤدي النضج والعلاج إلى التناقص في النشاط خلال سنوات المراهقة، إلا أن اضطراب النشاط الحركي الزائد وضعف القدرة على التركيز قد يستمر خلال سنوات الرشد عند بعض الأفراد والذين يمكن تقديم العلاج لهم أيضا، والأعراض الظاهرة على الطفل ذي النشاط الحركي الزائد هي:

- الشرود الذهني وضعف التركيز على الأشياء التي تهمة.
- عدواني في حركاته، وسريع الانفعال ومتهور، ومندفع دون هدف محدد.
- سرعة التحويل من نشاط إلى نشاط آخر. وكأنه محرك يعمل دون توقف.
- لا يستطيع أن يبقى ساكنا حيث يحرك يديه وقدميه، ويضايق تلاميذ الصف.
- الشعور بالإحباط لآفته الأسباب مع تدنى مستوى الثقة بالنفس.



زوجي يهرب من الحب

السلام عليكم:

● أناسيدة متزوجة من حوالى سنتين، أحب زوجي كثيرا لكن بعد الزواج صدمت بأنه يكره الجنس كثيرا، صارحته وحاولت الوقوف بجانبه وتم استشارة العديد من الأطباء وتبين أنه مر بعدد من ظروف جعلته يكره النساء، حاولنا الإنجاب لكن تبين أن به نقصا في عدد الحيوانات المنوية والمشكلة لدى أنه لا يستطيع إيسعادى وأن أصل إلى مرحلة الإشباع فلا إدري ما السبب علما أنني صارحته وواجهته وهو يسعى جاهدا إلى إرضائي فما سبب ذلك وما طرق الحل.. رجاء ساعدوني.

الأخت العزيزة :

مما لا شك فيه أن زوجك يعاني من مشكلة جنسية لا يستطيع التحكم بها مما يجعلكما تصلان لنتيجة واحدة وهى عدم الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية بينكما بصورة كاملة وأسباب ذلك قد تكون إما أسبابا عضوية أو أسبابا نفسية.

الأسباب العضوية :

التهاب البروستاتا الحميد - التهاب مجرى البول - الإجهاد - التهاب البروستاتا المزمن.

الأسباب النفسية :

قلة الثقافة الجنسية للزوجين

- عدم تهيئة الجو المناسب ووجود خلافات زوجية عنيفة
- أسباب نفسية قد يعاني منها بعض الرجال فى السابق مثل ممارسة الجنس تحت ظروف غير مناسبة ومنها الإفراط فى استخدام العادة السرية فى مرحلة الشباب.
- إحساس الزوجة بالألم عند الجماع ويتطلب العلاج بحثا عميقا وفحصا دقيقا لمعرفة الأسباب التى أدت إلى هذه الحالة وخاصة إذا كانت الحالة منشأها نفسى أو حدثت نتيجة لعوامل نفسية وعصبية، ومن هنا يجب قبل بدء العلاج بالأدوية والعقاقير محاولة معالجة هذه العوامل لأنها تلعب دورا كبيرا فى تحسن حالة المريض.

سلوكه، مع التعزيز اللفظي والمادى بالثناء والمدح وتقديم مكافأة مادية له عندما يقوم بنشاط مقبول وهادف، (وهذا يناسب الأطفال الأصغر سنا).

● يحتاج هذا الطفل إلى الضبط لتعديل المواقف دون اللجوء إلى العنف أو الاستهزاء، ويمكن إجراء التعاقد التبادلي، حيث يتم الاتفاق مع الفرد المضطرب ووالده أو معلمه على تقديم مكافآت فى مقابل التقليل من النشاط الزائد (وهذا يناسب الأطفال الأكبر سنا والمراهقين).

● يحتاج الطفل المضطرب إلى تدريب تدريجى ومستمر للجلوس على الكرسي دون حركة مفرطة أطول فترة ممكنة.

● تقسيم المهارات المطلوبة والواجبات إلى وحدات أصغر لإنجازها وفق جدول منظم.

● تذكير الطفل بالعودة إلى عمله الذى يقوم به فى المدرسة أو فى المنزل مع أهمية تطبيق نظام ثابت من المتوقع أن يستطيع الطفل تطبيقه بدقة، مع ضرورة التعزيز الفوري، وأن ينفذ وفق خطوات سهلة وواضحة وقليلة.

● مراعاة أن اللعب مع شخص أو شخصين أفضل من اللعب مع مجموعة.

● توجيه الطفل إلى الألعاب الهادئة والمفيدة بشكل عام.

● إن هذا الاضطراب يؤثر على مستوى التحصيل الدراسى للطفل وبتضافر الجهود بين المدرسة والمنزل يمكن الأخذ بيد الطفل إلى بر الأمان بإذن الله رب العباد تبارك وتقدس.

أكثر من غيره من الأطفال.

المرحلة الثالثة: تدريب الطفل على عملية الضبط والتنظيم الذاتى لسلوكه، حيث إن هناك مجموعة من الفنيات العلاجية لسلوك الطفل غير المرغوب فيه داخل الأسرة أو فى المدرسة، وبتضافر جهود الجميع يصبح العلاج فعالا.

الثالث: التوجيه والإرشاد النفسى والتربوى: حيث يشمل على ما يلي:

● توجيه وإرشاد الوالدين إلى كيفية التعامل داخل المنزل مع الطفل المضطرب، من خلال التعريف بهذا الاضطراب وطرق التعامل مع سلوك الطفل وأهمية تطبيق تعليمات الطبيب المختص وتوظيف الألعاب المناسبة فى ذلك.

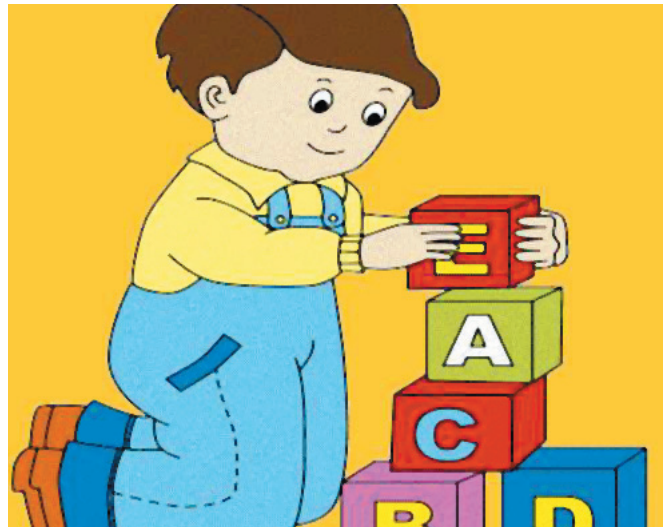
● توجيه وإرشاد المعلمين إلى كيفية التعامل مع الطفل داخل المدرسة.

● توجيهات عامة للمرشدين والآباء والمعلمين.

● عدم الحكم على الطفل بأنه مصاب باضطراب نشاط حركى زائد إلا بعد ملاحظته ومراقبته (مدة لا تقل عن ستة أشهر) للتأكد من وجود التششت والعدوانية والسلوك المندفع المصحوب بنشاط مفرط (غير عادى) يمارسه الطفل. وذلك من قبل الوالدين والمعلمين والمرشد الطلابى.

● الأخذ فى الاعتبار أنه قد يصاب بعض الأطفال بتششت وضعف تركيز دون النشاط الحركى الزائد لأسباب متعددة.

● يحتاج هذا الطفل إلى علاقة حميمية للتأثير فيه، وتوجيه





صغيرة على الحب

الرهاب الخاص

• السلام عليكم

الحقوني مشكلتي لم أسمع عنها من قبل.. ابنتي فجأة اختلف مزاجها وأصبحت تشرد كثيراً ولم تعد تحب المذاكرة وبعد الحاح شديد مني في محاورتها وإقناعها أن تتحدث لي عما يشغلها كانت الصدمة حيث اعترفت لي أنها تحب زميلها بالمدرسة وتنتظر



لحظة أن يصارحها بحبه وتحلم بأن تكبر وتتزوج عالماً بأن عمرها ثمانى سنوات ونصف ولم أعرف بماذا أجيبها أرجوكم ساعدوني كيف تعامل معها؟

الأم الفاضلة :

أشعر تماماً بوقع الصدمة عليك فمشكلتك ليست مجرد استغاثة بل هي صرخة تخرج من بين ثنايا الكثير من الأسر ممن كانت التكنولوجيا والانفتاح الإعلامي سببا في عدم قدرتهم على السيطرة على أبنائهم والتحكم في طريقة تربيتهم. وما حدث مع ابنتك هو دليل قوى على وجود خلل في التربية فهذا السلوك من طفلة في مثل عمرها هو سلوك مكتسب من خلال التعليم بالمحاكاة أي أن هناك سلوكا مماثلا عايشته الطفلة فقدتة فالأطفال في مثل هذا العمر الصغير لا يدركون معنى لهذه الاحساسيس التي تبزغ في عمر معين ونمو جسمي مختلف أما عقل الطفل فهو كالصفحة البيضاء الناصعة لا يشوبها شائبة ونفسه ساذجة ليس لها رأى ولا عزيمة فإذا تلقى العقل أى معلومة أو أى خلق قبلها عقل الطفل فتشأ عليها واعتادها وكذلك النفس الساذجة تنقش عليها الصور والأفعال والأقوال وتقبلها وتعمل بها وتعتاد عليها فالأولى يمثل هذه النفس أن تربي وتنشأ على الحكمة والفضائل والمبادئ الجميلة ولذلك يصبح من الضروري على الأبوين أن يصونا طفليهما من تعلم الأخلاق السيئة وأن يعتنيان بتأديبه وتهذيبه وتعليمه

السلام عليكم:

جزاكم الله خيرا وبعد.. أنا أشعر بتعب وخوف وقلق شديد وتوتر من وقت دخول صلاة المغرب حتى صلاة الضجر وكذلك أشعر بدوخة شديدة ووحشه من الليل وتغير في المزاج حيث أبدأ بصراخ على زوجتي وعند ذهابي إلى المسجد أشعر بدوخة وأشعر أن أعصابي تعبانة وبدأت أخاف الذهاب لصلاة الجمعة وأتحاشى الخروج من المنزل.

الأخ الكريم:

شفاك الله وعفاك ورزقك الصبر والرضا. من الواضح من خلال الأعراض التي ذكرتها أنك تعاني من حالة تسمى اضطراب الرهاب «الخوف» ويكون الخوف هنا غير متناسب مع المواقف ولا يستطيع التحكم فيه فيحاول الهروب من الموقف المثير للخوف لديه وما تعاني منه هو نوع من أنواع الرهاب الخاص -SPE-CIFC PHOBIAS- ويتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما أو موقف ما لا يعتبر ضارا في الحالات العادية مثل الخوف من الحشرات والخوف

من ركوب الطائرة أو سقوط الطائرة وتحطمها والخوف من الحيوانات حتى النوع الأليف منها.

والأشخاص الذين يعانون من الرهاب الخاص يعرفون بأن خوفهم مبالغ فيه.. ولكنهم لا يستطيعون التغلب على مشاعرهم.. وبينما يخاف الأطفال عادة من مواقف أو أشياء معينة فإن تشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلا دون القيام بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية.

لذلك أنصحك يا سيدي بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك.. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضى مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمى الإدراكى.. والله الموفق والمعين.



المعاناة

من

الاكتئاب

• السلام عليكم:

أشعر بالاكتئاب بدون سبب وبعدم إحساسى بقيمتى ولوم نفسى دائما وإحساسى بالذنب وعدم القدرة على العمل وذلك بسبب تقلب المزاج السريع، وفقدان الشهية وميل إلى القىء وإحساس باضطراب فى البطن وارتجاف وإحساس بالبرودة عند التوتر، وشعورى وعدم القدرة على السيطرة على نفسى، عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر بسهولة والشعور بالإحباط والفشل، أتخيل فقدان شخص عزيز على دائما وفى أوقات غريبة مما يؤدي إلى عدم السيطرة على نفسى ويكأنى يزداد فى وقت النوم.. أرجو الإفادة وإذا كانت حالتى تستدعى ذهابى إلى دكتور أمراض نفسية.

الأخ العزيز:

عزيزى كل هذه الأعراض تشير إلى أنك تعاني من مرض نفسى يسمى الاكتئاب وهو مرض نفسى وجدانى يختلف تماما عن حالات الضيق التى يعاني منها كل الناس من وقت لآخر.. إن



الاكتئاب والتى تستمر لمدة أكثر من أسبوعين وتؤثر على حياة وأنشطة المريض تكون دائما بسبب تغيير فى النشاط الكيميائى للمخ وهذا التغيير مشابه للتغيير الوقتى الطبيعى فى كيميائية المخ بسبب حدوث الأمراض أو بسبب ضغوط الحياة والإحباط والحزن.. ولكن هذا التغيير الكيميائى يختلف فى أنه مستمر ولا يرجع بعد إزالة الأسباب المؤثرة (إذا كان هناك أى أسباب.. وغالبا لا توجد تلك الأسباب) ويستمر هذا التغيير الكيميائى ويؤدي ذلك لظهور الأعراض الاكتئابية.

وهناك عدة طرق للعلاج النفسى لمرض الاكتئاب والتى يقوم بتحديدتها الطبيب المعالج منها العلاج المعرفى وأيضا بعض العقاقير المضادة للاكتئاب والعلاج النفسى التدميمى. ولذلك أنصحك يا عزيزى بسرعة التوجه لأقرب طبيب نفسى متخصص للعلاج والله موفق والمستعان.

وملموس فى المزاج وفى قدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله والاكتئاب كمرض من أمراض الاضطراب الوجدانى يتراوح ما بين النوع البسيط والنوع الشديد المزمن الذى قد يؤدي إلى تهديد الحياة..

وأعراض هذا المرض هى:

- ١ - الاحساس بفقدان الأمل والتشاؤم.
- ٢ - الاحساس بالذنب وفقد القيمة وعدم الحيلة..
- ٣ - فقدان الحيوية والشعور بالإجهاد والبطء.
- ٤ - التفكير فى الموت أو محاولة الانتحار.

- ٥ - عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر
- ٦ - صعوبة التركيز واتخاذ القرارات.
- ٧ - فقدان الشهية ونقص الوزن أو العكس.
- ٨ - حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء..

أسباب الاكتئاب: إن مجموعة الأعراض التى يستخدمها الأطباء والمعالجون لتشخيص مرض

الاحساس الوقتى بالحزن هو جزء طبيعى من الحياة.. أما مرض الاكتئاب فإن الاحساس بالحزن لا يتناسب مطلقا مع أى مؤثر خارجى يتعرض له المريض. وهناك أشياء ومواقف فى حياة كل منا من الممكن أن تسبب له بعض الحزن ولكن الأفراد الأصحاء يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعيق حياتهم.

وكما يتوقع البعض فإن العرض الرئيسى للاكتئاب هو الشعور بالحزن ولكن الحزن ليس دائما هو العرض الأساسى فى الشخص المكتئب وإنما قد يكون الاحساس بالخواء وعدم القيمة أو عدم الإحساس نهائيا هو العرض الأساسى للاكتئاب وقد يشعر المريض المكتئب بالنقص الواضح والملموس فى الشعور بالمتعة تجاه أى شىء حوله لدرجة الزهد فى كل شىء فى الحياة.

أما الأطباء النفسيون فإنهم ينظرون إلى المريض المكتئب بأنه الشخص الذى يعاني من تغيير واضح

احذروا الاحتراق النفسي



بقلم:

د. إبراهيم محمد المغازي

قسم علم النفس - جامعة قناة السويس
ومدير تحرير جريدة الهرم التعليمية

الحالة فتؤدي به إلى حالة الاحتراق النفسي والتي تتمثل في ثلاثة أبعاد هي:

١ - الانهك الانفعالي

٢ - الاستجابة العدوانية تجاه الآخرين معه في المجتمع ومؤسساته.

٣ - الانحسار بنقص الانجازات الناجمة ونقص الكفاءة الشخصية، والاجتماعية والأكاديمية والشعور بالانكسار.

ويتمثل علاج الاحتراق النفسي في اكتشاف الظاهرة وعلاجها قبل استفحالها ومعرفة الواجبات والحقوق داخل المؤسسة أو المهنة لتجنب الصراعات النفسية ووجود برامج للإرشاد النفسي الوظيفي لحل مشاكل أفراد كل وظيفة أو مهنة وإتاحة الفرصة للهوايات والمواهب لدى أفراد كل وظيفة أو مهنة، وشغل أوقات الفراغ وتحديد مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية ومحاولة تجنبها وإنجاز ما يطلب في العمل لصالحه.

وصدق الشاعر حين قال:

أعلل النفس بالآمال أرقبها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

وصدق الله العظيم إذ يقول:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾.

سورة طه «١٢٣»

كما أن الزيادة المستمرة للأعباء ومتطلبات الحياة المعاصرة وتعقدها وعدم مقدرته على تحملها نتيجة عدم تطابق طموحاته المعاصرة مع الواقع الفعلي الذي يعيشه هذا يؤدي إلى زيادة عملية الاحتراق النفسي لديه فعلى الرغم من تقدم هذا الإنسان المعاصر تكنولوجيا وأصبح سيدا للطبيعة لكنه فشل في تقدمه النفسي وفهم نفسه ولم يصبح سيدا لنفسه فحدث له أزمة نفسية معاصرة لذلك أو ما يسمى (بأزمة الإنسان المعاصر)، الاحتراق النفسي حالة تدهور نفسي وعقلي وبدني ناتجة عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية مما ينتج عنها أحاسيس سلبية وسلوكيات انسحابية من المجتمع ويسبق هذه الحالة الاحتراق النفسي حالتان:

١ - حالة الاجهاد النفسي

٢ - حالة الانهك النفسي وتعنى حالة الاجهاد النفسي «تعرض الإنسان المعاصر لضغوط نفسية تمثل عبئا ثقيلا قد لا يستطيع هذا الإنسان التكيف معها فتؤدي به إلى الحالة الثانية وهي الإنهك النفسي فإذا استمرت هذه

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي أحد الاضطرابات النفسية والاجتماعية الناتجة عن مظاهر العولمة الخبيثة وأمراض الحضارة العصرية المزيفة التي يزعم الآخر بإنشائها والتكنولوجيا السيئة التي أصابت إنسان هذا العصر في القرن الحادى والعشرين وذلك من خلال الأزمات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصراعات الدولية والحروب التي تنشأ بين الدول والقتل الموجود الآن في كل مكان.

كل ذلك شكل ما يسمى بالضغوط النفسية التي تسبب الاحتراق النفسي لهذا الإنسان المعاصر والتي تؤدي إلى مرضه أو وفاته، فلا نكاد نرى مجالا من مجالات حياتنا المعاصرة إلا ونراه محملا بتناقضات اجتماعية وصراعات نفسية وخاصة في مجال العمل أو المهنة فالوظيفة التي يتكالب عليها الأفراد تسبب لهم نسبة من الاحتراق النفسي قد تزيد أو تنخفض حسب الصراع النفسي والاجتماعى الدائر بين أفراد كل مهنة أو وظيفة هذا الصراع النفسي والاجتماعى يصيب أفراد هذه المهنة بحالة من الإنهك البدنى والنفسى والانفعالى والعقلى أدت بهم إلى احتراقهم النفسى الذى يفتك بهم ويؤدي بهم إلى التدهور النفسى لشخصياتهم ووفاتهم فالاحتراق النفسى يصل بهذا الإنسان المعاصر إلى مستوى العتبة القصوى بلغة علم النفس الفيزيائى فتحترق أعضاء الحس والعصب، لأنه يحدث بسبب فشل الأبناء فى تعليمهم أو فى تحقيق ذاتهم أو بسبب الجيران أو عدم زواج البنات أو الأولاد أو بسبب الفقر أو المرض أو البطالة أو يحدث بسبب رغبة الإنسان المعاصر الشديدة والملمحة لتحقيق ذاته المثالية (الأمل أو مستوى طموحه)، هذه الذات المثالية إما يفرضها على نفسه أو تفرضها

