



• احتضنى أطفالك..

وستجدين ضالتك من مشاعر الحب والحنان، وستشعرين بأنك أول وأكثر من استفادت فحبك لأبنائك سيشبع رغبتك واحتياجك من اهتمام والدتك، بل سيجعلك أكثر عطفًا عليها لأنها لم تذوق هذا الحب ولم تستطع أن تعطيها لأبنائها فهي حرمت من القدرة على ذلك، ليس لأنها لا تحب أبنائها بل لأنها لم تتعلم ولم توهب هذه القدرة وهي

من الله علينا بالكثير غيره فلننظر لما من الله به علينا ونسعد به ولا نفكر فيما حرمتنا منه لنضيع أيامنا في الحزن والبكاء عليه.. حفظك الله وذريتك من كل سوء..

التعبير عن حبها للآخرين وأي آخرين.. إنهم الأبناء.. وأظنها مدعاة للشفقة فلقد حرمت إحساسا هو منتهى الجمال والسعادة.. وحتى لا نهدر من أيامنا ما لن نستطيع استعادته فلا وقت للحزن على شيء حرمتنا منه وقد

العيادة النفسية

إشراف

د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى



إعداد: عفاف يحيى

فاقد الشيء يعطيه

السلام عليكم..

أنا امرأة متزوجة وأم لثلاثة أبناء، زوجى طيب، مستقرة فى عملى موفقة والحمد لله فى تربية أبنائى، مشكلتى أننى لم أستطع التخلص من مشاعر الحزن العميقة منذ الصغر والتي كانت نتيجة تربية قاسية جدا من طرف الأم وسلبية الأب لا داعى للحديث عن قسوة الأم لأن الحديث يطول لكن يكفى أن تعلموا أنها ولا مرة قبلتنا أو قالت كلمة طيبة أو ضمتنا. مستحيل فى بعض الأوقات أن تغلب على هذه المشاعر وفى أكثر الأوقات لا أستطيع حتى أشعر أن الحزن يكاد يفجر قلبى، علما أننى لا أستطيع البوح بهذا السر لأحد وأنى أتعامل عادى مع أهلى وأحسن إليهم لكن ما فى القلب لا يعلمه إلا الله.

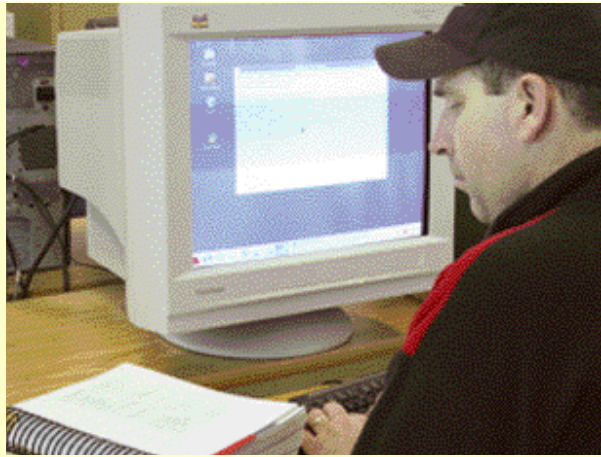
المزاج الاكتئابى

السلام عليكم..

أنى أعانى من مرض نفسى لا أعرف ما هو وأعراضه كالآتى: التأثر الشديد بالمواقف العاطفية وليس بالضرورة أن تكون حقيقية ممكن فيلم أو أغنية أو منظر فى الشارع ممكن حيوان مات فى حادث على الطريق والرغبة الشديدة فى البكاء مع عدم المقدرة على البكاء. القلق الشديد على أفراد الأسرة. الميل للانتحار والمحاولة أكثر من مرة. صعوبة فى حفظ الأسماء والعناوين مع أنى عندى ذاكرة فولاذية. الشك فى كل من حولى ما عدا أفراد الأسرة حتى أنى أشك فى أقرب الأصدقاء المقربين. عدم الثقة فى الآخرين وبالأخص السائقون. التفكير شبه الدائم فى حوادث السيارات عند ركوب السيارة مع أى سائق أو صديق أو قريب، أنا عندى ٢٨ سنة وشغال مهندس كمبيوتر وأقضى حوالى من ١٢ إلى ١٨ ساعة أمام الكمبيوتر يوميا أرجو الإفادة. أنا أعانى من إيه؟

• شخصية تستعذب الشجن..

والوحدة تشبع هذه الرغبة، والانتحار من كثرة الشعور بالحزن واستعدابه، والرغبة فى البكاء والشك لأنك أغلقت معظم

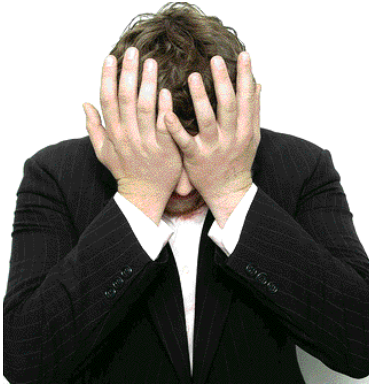


مواقف بحيث لا تغلب أحد الانفعالات على الأخرى فى مواقف لا تتطلب هذا الانفعال سواء بالحزن أو السرور أو الشك المبالغ فيه غير المنطقى والذي ليس له أسبابه فى الموقف الذى أنت بصدد الشك فيه أو فى أحد أشخاص هذا الموقف..

وأما أن تسعى للحصول على العلاج باستشارة طبيب نفسى وهو الحل الثانى الذى ربما تحتاج إليه إن لم تستطع مقاومة الأمر وحده..

يصعب السيطرة عليه وفى أمور ليست منطقية فيتشتت الذهن ويصعب عليه التفكير بهدوء ومن ثم التركيز، لذا يجد صعوبة فى استدعاء المعلومات من الذاكرة.. لذلك فإما أن يتغير تفكيرك من الأعماق ويتغير معه إحساسك بنفسك وبالعالم من حولك ويأخذ شكلا منطقيا فتفرح عندما يثير الموقف البهجة وتحزن عندما يثير الموقف هذا الشعور أى تناسب انفعالاتك وردود أفعالك مع ما تتعرض له من

نوافذك على العالم ولكل ما سبق قاعدة أو عامل مشترك لا يمكن حذفه من هذه المجموعة من الأعراض وهو القلق وتوارد الأفكار السيئة على الذهن بشكل



القلق المصاحب بأعراض اكتئاب

السلام عليكم..

حالي وباختصار أني في يوم من الأيام أصبت بمشكلة عاطفية وبعدها بكثير من يوم أتننى كتمة بنفسى مع خوف شديد ذهبت إلى المستشفى دون فائدة وبعدها بيومين حرمت من النوم وبعدها بيومين أصابتني هزة بالجسم بالكامل في عضلات البطن والرجلين والرأس واستحال نومي، المشكلة هذه أعانى منها من سنة وأنا من طبيب لطبيب دون فائدة تذكر.. يختفى الخوف لكن سرعان ما يرجع أرتاح أحيانا لكن سرعان ما أكتئب.. ما هو رأيكم.. هل أنا أعانى من الاكتئاب أو القلق العام أو الرهاب أو كلها معا.. ما هو الدواء المناسب أو الأدوية المناسبة..

• الوجيعة النفسية..

آلامه جميعها ولكن لن يفشل إن حاول التغلب على قدر منها ليستطيع الاستمرار في حياته بنجاح ودون توقف. ولأن الاختيار بأيدينا فلا يصح أن نختار ضياع حياتنا من أجل أناس لم يهتموا بها لأنها ليست حياتهم.. أما عن السؤال عن تشخيص المرض فمن الواضح أنك تعاني من القلق النفسى المصاحب ببعض الأعراض الاكتئابية وحالتك تحتاج العرض على الطبيب النفسى للحصول على العلاج المناسب لحالتك..

ملاحظة هامة :

- لا يتم وصف أى علاجات بواسطة العقاقير الطبية عن طريق الإنترنت وغير مسموح بذلك مهنيًا لأن وصف الدواء لا يتم إلا بعد مناظرة الطبيب للمريض مباشرة والاستماع إلى شكاواه بكل دقة ومراجعة التاريخ المرضي والأسرى للمريض وعمل الكشف الجسماني وقد يتطلب الأمر إجراء بعض الفحوصات المعملية والأشعة والاختبارات الشخصية قبل وصف الدواء المناسب، ولذا وجب التنويه..

أحد مسببات الاكتئاب بعد التجارب والخبرات الانفعالية الشديدة كالانفصال حيث يشعر الشخص بأنه أهين نفسيا ولم يعتد الآخر بمشاعره وكيانه حتى وإن كان يعلم يقينا أن هذا الآخر ليس الشخص المناسب ولن تستقيم معه الحياة.. وتتوقف درجة الاكتئاب على عدة عوامل يأتي في مقدمتها طبيعة الشخص المكتئب ومرحلته العمرية وخبرته وثقافته فكل ذلك يؤثر في درجة تحمله للموقف وبالتالي في قدرته على اجتيازه والفترة المستغرقة في ذلك فالبعض يجتاز آلامه في فترات وجيزة بعد تعرضهم للموقف المؤلم والبعض قد تستمر معاناته، وإن سلمنا مجازًا بأننا في بعض الأوقات لا نستطيع السيطرة على أحزاننا فندعها تنمو وتنتشر في جميع مجالات حياتنا لابد أيضا أن نوقن أنه من الممكن أن نقلل من آثارها السلبية بقدر ما.. بأسلوب ما.. فالإنسان أى إنسان يستطيع أن يتغلب على ما بداخله من آلام إن أراد. ربما لن يتغلب على

الحب المدانى

السلام عليكم.. تعرفت على شخص أحبته قال إنه مسلم وأقسم واكتشفت من شخص آخر متعلق بعالم الروحانيات قال لى إنه مسيحي أرثوذكسى وأنا متعلقة به تعلقا جنونيا والشخص الذى أبلغنى أنه مسيحي قال لى إنه يعمل سحر، والكنيسة تخطط ليخطفى ودخولى معهم فى الديانة وشخص الروحانيات يحاول أن يبطل هذه الأسحار والتخطيطات ولكن أنا لست مستريحة لكل هذا وأشعر أن كل هذا كذب ولكن أنا مسلمة وأشعر هذه الأيام بأنى أريد أن أدخل الكنيسة وأجلس معهم مدة طويلة لذلك أنا خائفة وأريد أحدا أن ينقذنى ويرجعنى إلى دينى الإسلامى وأحاول الآن أن أدخل المسجد لأتكلّم مع أحد فى المسجد أو أحد المشايخ ليرجعنى إلى دينى وأشعر بالاطمئنان ولكنى خائفة من كل شيء ولا أستطيع أن أنسى هذا الشخص الذى أحببته وأنا أحببته ولا أستطيع أن أتغلب على حبه وشخص الروحانيات يحذرني من الرجوع إليه ولكن أنا أحاول.. أريد المساعدة وحل أستريح إليه أو أصدقه أرجوكم ساعدوني..

• ولا أنا مستريحة..

من هو شخص الروحانيات وما الذى تعنيه بهذه الكلمة..! أرجو من الله ألا يكون شخصا نصابا يتكلم بدون علم ويدخل فى روعك الخوف والقلق..

وعلى أية حال وأيا كان ما تعنيه.. أرجوك حفاظا عليك أن تلجئى لربك وسيهديك إن تقربت إليه بحب ورغبة وسيرزقك بأفضل وأجمل مما تتمنين.. سلمت صغيرتى من كل سوء..

- وهذا يعنى أن إحساسك صادق وإحساسى أيضا وأن الله جعل فى قلبك بيئة..

فما الفكرة من كل هذا.. بنت عندها ١٧ سنة تحب ولدا من ديانة أخرى قد يحدث ذلك بل يحدث بالفعل ويبوء بالفشل وينسى كلا الطرفين الآخر وتمر الأيام لتؤكد ألف مرة فى اليوم الواحد لكل منهما أنهما مراهقان متهوران لا يعلمان عن الحياة شيئا فتكسبهما

خبرة وتزيدهما الأيام نضجا واتزاناً «وكل حى يروح لحاله» لأن أهله هيمنعوه وأهلها هيمنعوها أو يجوزوها غصب عنها وينتهى الأمر كأنه لم يكن من الأصل أو كأنه لعبة مع بعض الأصدقاء فى المدرسة أو الجامعة حتما ستنتهى ويارب تنتهى من غير خسائر..ولكن..



قلقة وضميري يؤلمني

السلام عليكم..

أنا سيدة عمرها ٢٩ سنة الآن تزوجت في عمر ١٩ سنة وأنجبت ابني وأنا عندي ٢٠ سنة وبعد ٣ سنوات أنجبت بنتي وأنا متزوجة الآن من ١٠ سنوات.. قصة زواجي أنني كنت فاكرة أنني بحب زوجي لكن اتضح بعد سنة أنه لم يكن حبا وعشت وتحملت وكنت راضية جدا ومررت بأزمات كثيرة فبس حياتي معه وتحملتها ومنها أنه ضربني مرة بسبب أنه كان يشاهد أفلام غير سوية وكان ابنه موجودا ولما اعتزضت كان ده رد فعله وكان يكلم صديقتة في أشياء مخجلة وممرت ٦ سنوات وهو على نفس الحال وأصبح الموضوع ده لا يفرق معي ولا حتى هو يفرق معي وأشياء أخرى ودلوقتي أنا مش عارفة أعيش معه لما يخرج بفرح لما يكون موجود بفضل أعد الساعات عشان تخلص هو دلوقتي أخيرا حس بي ويحاول أن يتغير وفعلنا اتغير بس أنا اتغيرت ومش عارفة أرجع ثاني زي زمان وساعات بحس بسبب المعاملة الحسنة منه أنني أصبحت الآن قلقة وضميري يتوجع لأنني مش عارفة أعامله كويس بحاول ومش عارفة طبعاً خايضة من الطلاق عشان أولادي وسؤالي هو أنا غلطانة ومكبرة المواضيع أكثر من اللازم وشكرا..

• الزوجة الفاضلة:

بل ومن أجل أبنائك ليشبوا فيجدون أمامهم أبا صالحا يقتدون به وليس العكس واعلمى أن التائب من الذنب كمن لا ذنب له فلا تكوني غليظة القلب بل ترفقي به وتضري في الدعاء له بأن يصلح الله حاله وييسر له طريق الهداية وكوني له رفيقة الدرب وشريكة الحياة تعينيه على طاعة الله وتشدي من أزره أمام الابتلاءات واعلمى أن الله تعالى سوف يجزيك كل الخير على صبرك وطاعتك لزوجك هذا صارت الجنة تحت قدميك ولا تنسينا من صالح دعائك..

يقولون في الأمثال الشعبية «كتر الحزن يعلم البكا» نعم فسمع استمرار زوجك في سلوكياته غير السوية واصطدامك المستمر معه دون نتيجة لفترة طويلة تبلدت مشاعرك تجاهه وتجاه تصرفاته حتى صار الأمر سيان بالنسبة لك تغير أو لم يتغير لم يعد الأمر يؤثر فيك بل صار بعده عنك شيء تمنيته وتنتظرين حدوثه ولكن بسبب تغييره ومعاملته الحسنة معك تأزمت نفسك لعدم قدرتك على تقبله مرة أخرى..

عزيزتي اعلمى أن لكل إنسان هفوات وأخطاء لن يحاسبه عليها سوى الله سبحانه وتعالى وإذا تاب العبد أحبه الله وغفر له ذنبه فكيف لا تتقبلين أنت تغييره وتشجعيه على ترك المعاصي والعمل على طاعة الله ورسوله حتى لا يرجع إلى الذنب مرة أخرى وتحملين ذنب عدم مساعدة زوجك على طاعة الله ليس من أجله فقط



العصبية الزائدة

السلام عليكم..

أنا أم لطفلين ٧ سنوات و٣ سنوات، عمري ٢٩ عاما.. مشكلتي أنني عصبية جدا عليهم وأوقات بصرخ وأصوت فيهم على حاجات بسيطة جدا وممكن أضر بهم بشدة من غير سبب وزوجي طباعه هادئة جدا وادائنا نتخانق بسبب عصبيتي وأوقات كتير الأولاد يفضلوا الجلوس معه في البيت عن أنهم يخرجون معايا بس بالرغم من كده أنا بحبهم جدا وبخاف عليهم جدا ويعملهم كل حاجة يطلبوها ولو حد ضايقهم بأقوم الدنيا وأقعدا ومهتمة جدا بلبسهم ونظافتهم وتعليمهم وابني الكبير شاطر جدا في المدرسة وكل المدرسين بيحبوه وأنا دائما بحس أنه ميسوط مع الناس كلها ما عدا وأنا متضايقة جدا ومش عارفة أسيطر على العصبية إزاي، أرجو الرد على..

• رويض النفس.. فالكثير من سلوكياتنا الخاطئة يمكن التغلب عليها بوقفة مع النفس والتأمل في أحوالها وفي كل ما يصدر عنا من سلوكيات تحتاج للتغيير، ويجب أن يتم ذلك في حالة من الهدوء الشديد فاجبري نفسك على الهدوء حتى تستطيعي التفكير بطريقة جيدة وتباعد التصرف بطريقة جيدة.. فالحمد بحكمة وحسن تقدير لأمور الحياة ومآلها هو أحد أسرار الاستمتاع بالحياة والعطاء فيها ومن يفتقد هذا الهدوء بقدر أو بأخر حقا يفتقد القدرة على الاستمتاع بحياته ويفقد معها الكثير..

ففي حياة كل منا مشاكل وصعوبات وضغوط نفسية يومية تجعل من حياتنا عبئا ثقيلا ويعتبر التنفيس عن هذه المشاكل هو خط الدفاع الأول لسلامة هذه الحياة فالكبت يفضي دائما للانفجار وهذا هو ما يحدث لأغلب الأمهات في البيوت فنجدهن أشبه بالماكينة البدائية التي رغم إنتاجها إلا أن صوتها العالي المزجج يتسبب في إيلام

وايذاء من حولها.. وتجاه اللعب الكبير والضغط المستمر على الأم على أعصابها تبدأ الأم في الصراخ وتفقد أعصابها تماما وتحول الحياة في البيت إلى جحيم وهنا يبدأ الأطفال في الاعتياذ على الصراخ ويتعايشون معه..

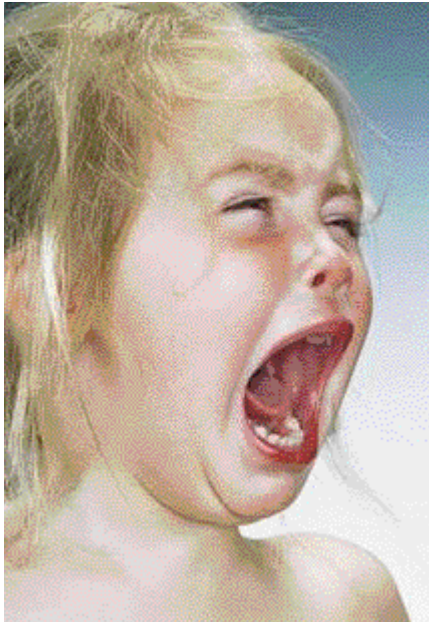
سيدتي حاولي التحكم في انفعالاتك ولا تنحى زوجك عن مشاكلك ومشاكل الأبناء بل اجعلي منه الملاذ الذي تفرغين فيه كل مشاكلك كل صغيرة وكبيرة في حياتك حتى لا تشعري بكل هذا الضغط على أعصابك والذي تفرغيه على أطفال لا ذنب لهم سوى أنهم يعيشون معك في بيت واحد فأصبحت مصدر رعب وشقاء لهم وليس مصدر أمن وراحة كما هو منتظر منك واعلمى أنه مع مرور الوقت سيصبحون نسخة مكررة منك ومن سلوكياتك فيصبح الصراخ والانفعالات هي المتحكم الرئيسي في سلوكياتهم وليس العقل..

فرقنا بنفسك وبأبنائك.. ودربي نفسك مستخدمة إرادتك ووعيك وثقافتك في السيطرة على هذه العصبية وانفلات الأعصاب فعندما يحدث من المواقف ما يثير عصبيتك تذكرى سريعا أنك لا تودين الانفعال حتى لا يكرهك أبنائك وحتى لا تخسرى زوجك وتذكرى أيضا أنك عندما تكونين في هذه الحالة من العصبية يتغير شكلك تماما ولا يبدو جميلا وأنك عندما تتصرفين بهدوء تكونين أكثر جمالا ورقة وتبدلين أكثر ثقة في نفسك وتبهرين من حولك بقدرتك على حسن التصرف في الأمور أيا كانت لأنك تستطيعين التفكير بهدوء وبالتالي فإننا نج هذا التفكير سواء فكرة أو سلوك يكون جيدا وملأنا للموقف، وتأكدى أن هذه التمارين ستؤتي بنتيجة طيبة بإذن الله..

بكاء الأطفال

السلام عليكم..

أنا من المعجبين بالعبادة النفسية غير أنها لا تذكر الكثير عن المشاكل الدقيقة في الأطفال، مشكلتي مع طفلي الثاني الذي يبلغ من العمر سنتين وسبعة أشهر أنه يصاب بحالة هستيرية من الصراخ والبكاء العنيف وذلك إذا ما هب الهواء وحرك الأكياس البلاستيك وذلك خوفاً منه من أن يطير الكيس حتى وإن كان الكيس محملاً. بدأت ألاحظ هذه الحالة عندما أحضرت الكثير من البالونات المنفوخة ووضعتها في بلكونة المنزل لأنى أريدها أن تطير وتبهج الصغار ولكن كانت ردة فعله هستيرية إذ بدأ بالصراخ وأخذ يجرى في أنحاء البيت ولم أستطيع أن أميز ما يقول وهذا بعد وقت طويل جداً ممكن أربع ساعات ولكن كان يجلس عند باب البلكونة ليمنعنى من فتحها مرة أخرى وبعد ذلك استمر الوضع. أريد أن أفهم ما سبب هذه الحالة وكيف أساعد ابني بالتخلص منها لأنى أصبت بالحيرة أنا وأبوه مما يحدث معه علماً بأن ابني فيما غير ذلك يعتبر طفلاً رائعاً وشكراً..



● الموروث والمكتسب

الأول هو القلق أو القابلية للقلق من مواقف وأشياء وموضوعات هذه القابلية طاقة موروثية، والمكتسب هو الخوف من هذا الشيء بعينه دون آخر ودون أن يكون هذا الشيء ضاراً بطبيعته إلا أن الطفل خبره في طفولته في موقف أخافه من هذا الشيء المتمثل في الأكياس البلاستيك وحتماً أن الطفل إما مر بخبرة تخويف من الأكبر سناً أو حتى من أطفال أخافوه من شيء ما باستخدام أكياس أو أشياء عموماً تطير أو صوت هذه الأكياس أو ما قد يوجد بها وما يمكن أن يقتنر بها من مواقف قد يخاف منها من لا يدرك كطفل في الثانية من عمره.. وهذا هو الشق المكتسب والذي تعلمه الطفل وتلقاه من بيئته المحيطة، ونفس البيئة هي التي تستطيع تغيير ذلك فما تم اكتسابه بطريقة ما يمكن فقده بطريقة أخرى..

ولأنه طفل سيحتاج تعديل هذه الاستجابة فيه إلى بعض الوقت والجهد والتعاون بين من يتعاملون معه، ومحاولة الشرح له عن طريق القصص أو اللعب

أو الحديث أمامه بلغة يفهمها أو الاستعانة بطفل آخر يحبه طفلك في محاولة تمثيل مواقف شبيهة باللعب والضحك وعدم التركيز على بكاء الطفل أو محاولة لفت انتباهه حتى لا يستجيب بالبكاء بل جعل الأمر أقرب إلى التلقائية، ومراعاة عدم التركيز على بكائه بل

إهمال هذه الاستجابة وتدعيم الاستجابات التي تتسم بالمشاركة في اللعبة أو التي يظهر فيها بعض التقبل من الطفل وعدم الخوف، وإقناعه وتدريبه مثلاً على وضع أغراضه كاللعب في شنت بلستيك للحفاظ عليها بعد الانتهاء من اللعب بها، وإحضار

هدية له أو شيء يحبه جداً في كيس بلاستيك ونطلب منه أن يفتحه أو نفتح له بتشجيع على أنه سيرى شيئاً ساراً بداخله، وشيئاً فشيئاً سيتجاوب الطفل ويفقد الاستجابة بالبكاء إلا أن الأمر سيحتاج عدة محاولات بصبر..

هوس نتف الشعر

إعداد: شيماء إسماعيل

السلام عليكم..

منذ سنوات وأنا أنتف شعري حتى أصبح شعري ضعيفاً وفارغاً وأصبح شكلى مثل الوحش وأنا لا أستطيع الإقلاع عن التنتيف ما أرحل ساعدونى مع العلم عرسى قريب..

الأخت الفاضلة :

إن ما تعانيين منه هو مرض يسمى هوس نتف الشعر وهي نزعات متكررة لجذب الشعر لدرجة خلعه يفشل الشخص في مقاومتها وليس ذلك بسبب ضلالات أو هلاوس ويشعر الشخص المصاب بإحساس متزايد من التوتر قبل نتف الشعر مباشرة ويشعر بالراحة والإشباع من خلع الشعر ولا يرجع ذلك لاضطراب نفسى آخر أو لحالة مرضية جسمانية ويسبب كريباً ملحوظاً للشخص أو خللاً اجتماعياً أو



وظيفياً وينتج عن ذلك مناطق خالية من الشعر وتكون في الأماكن التي يسهل الوصول إليها من الرأس ويرتبط بدء هذا الاضطراب بوجود عوامل ضاغطة نفسية واجتماعية وهذه العوامل تعتبر عوامل مهينة لحدوث الاضطراب..

وبالنسبة لعلاج هذه الحالات يتم إعطاء المريض علاجاً دوائياً يتمثل في مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب أو مضادات الذهان حسب ما يراه الطبيب المعالج مناسباً للحالة من حيث درجة المرض ويمكن استخدام العلاج السلوكى (التغذية المرتجعة) ويستخدم أيضاً العلاج بالتأنيؤ الإيحائى والعلاج النفسى الجماعى أو الفردى ونصيححتى لك بالإسراع فى استشارة الطبيب النفسى حتى تتغلبى على ما تعانيين منه.. وفقك الله وهداك..



يؤدى إلى زيادة التوتر وتفاقم الحالة، والعلاج يتم بمنح بالضرب أو النفسى بالتوبيخ أو الحرمان يؤدى إلى زيادة التوتر وتفاقم الحالة، والعلاج يتم بمنح الطفل جرعة متزايدة من الحنان والاهتمام، وجذب انتباهه فى أعمال أخرى محببة لديه، ومنحه المكافأة كلما توقف عن هذه العادة، وهذا الأسلوب يفيد كعلاج سلوكى يمكن أن يتم بواسطة الأم أو بمساعدة المعالجين النفسىين، ويفيد مرور الوقت فى تحسن مثل هذه الحالات مع العلاج..



قضم الأظافر

السلام عليكم..
ابنى يقوم بقضم أظفاره دائما ولا أعرف كيف أجعله يتوقف عن تلك العادة، كما أنه عصبى جدا فعند البكاء يقوم بشد أعصابه لدرجة التشنج، واحمرار وجهه وظهور العروق فى وجهه..
• الأم الفاضلة:

ومن المهم عدم اللجوء إلى عقاب الطفل على ذلك لأن العقاب البدنى بالضرب أو النفسى بالتوبيخ أو الحرمان

بارك الله فى ابنك ورزقك الرضا.. هذه الرسالة تصف مشكلة شائعة فى الأطفال والكبار أحيانا هى مشكلة قضم الأظافر، ويعود السبب فى ذلك إلى الانفعال الشديد الذى يتم التعبير عنه من خلال هذه العادة التى تعبر عن شحنة من العصبية الداخلية لدى الطفل،



أسباب قضم الأظافر

السلام عليكم..
جزاكم الله خيرا على الجهد المبذول لكن لى سؤال؟
لماذا يفضل المرضى غالباً مع العلاج النفسى؟ هل هناك إرشادات علاجية يجب على المريض النفسى اتباعها عند بدء العلاج حتى يتم شفاؤه على خير ولا نقطع العلاج كما نفعل دائما..

فإن أهله تلتفتون حوله لذا فإن هذا الموقف داعم للمرض والأعراض المرضية، كما قد يكون المريض لم يحصل على العلاج النفسى الصحيح طبقا لتقييم حالته لذا يخفق العلاج النفسى معه..

إعداد:
د. محمد عبدالفتاح

المريض من الاستمرارية فى العلاج ويعود للمرض وتعود إليه الأعراض المرضية..

أسباب نفسية:

هناك بعض المكاسب المرضية للمرض والأعراض المرضية فقد يعانى مريض من عدم اهتمام أسرته به عندما يكون غير مريض وإنه إذا مرض بمرض نفسى

فعال إلا أن واقعته الاجتماعى يساعد على حدوث الانتكاسات والرجوع للمرض النفسى وأعراضه مرة أخرى..

أسباب اقتصادية:

قد يكون العلاج النفسى بشقيه سواء العلاج الدوائى أو جلسات العلاج النفسى مرتفع التكلفة فلا يتمكن

رد المستشار..

الأخت السائلة، اعلمى أن العلاج النفسى لا يفضل دائما، بل إنه ينجح دائما ولكنه يخفق فى بعض الحالات وذلك للأسباب التالية:

أسباب اجتماعية:

فالمريض قد يعالج بطريقة صحيحة وأسلوب

الخوف من الموت

السلام عليكم..

أنا أشعر دائماً بالإحساس بالموت وهذا الإحساس يزيد عند النوم مع أنى أحرص دائماً على الأذكار والأدعية وفقدت الإحساس بالبهجة مع أن معى زوجى وأولادى ولا يوجد أى ضغوط نفسية فى حياتى ومع ذلك يوجد هذا الإحساس دائماً وشعور شديد بالخوف والقلق وكل أفكارى وتصوراتى حول الموت والموتى من أقاربى ومعارفى وأريد أن أتخلص من هذا الإحساس لكى أعيش بطبيعتى وأنا أعيش فى اكتئاب وعدم الاهتمام بأى أمور فى حياتى وأشعر أن زوجى قد مل منى بسبب هذا الشعور والإحساس الذى يوجد بداخلى.. أرجوكم أفيدونى ماذا أفعل لكى أعيش حياتى مع زوجى وأولادى مع العلم أنى كنت إنسانة مرحة ومتفائلة والآن أنا أعكس ذلك فما هو الحل؟ وشكراً..

• الزوجة الفاضلة:

المؤمن قوى الإيمان لا يعرف القلق. قال الله تعالى: (ومن يعمل من الصالحات وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة)، ويقوى الإيمان بعمل الطاعات وترك المعاصى وقراءة القرآن وحضور مجالس الصالحين وحبهم والتفكر فى خلق الله تعالى،

وسيطرة الشعور بالوحدة وعدم الاطمئنان وعدم الثقة نوع من القنوط من رحمة الله، والاستسلام لليأس، وكلها أمور نهى عنها الشرع بل يلفت أنظارنا قول النبى صلى الله عليه وسلم: «إذا قامت القيامة، وفى يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع أن يزرعها، فليزرعها»، والنبى



صلى الله عليه وسلم بهذا القول يثبت الأمل فى نفوس أمته، فماذا يجدى زرع الفسيلة، وهى النخلة الصغيرة، والناس سيحشرون إلى ربهم. فالواجب عليك يا أختى طرد هذه الوسواس، وأن تعيشى حياتك كبقية البشر حياة طبيعية وأن تبحثى عن الصحبة الصالحة التى تعينك وعليك بعمل الكثير من الأعمال الصالحة فهناك مجالات لك يمكن سردها كالتزود بالصالحات ونفع الناس وعبادة المرضى والعناية بالمساجد والمشاركة فى الجمعيات الخيرية ومجالس الأحياء والرياضة النافعة وإيصال النفع للفقراء والعجزة والأرامل، قال الله تعالى: «من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون» فازرعى الأمل فى نفسك وثقى بالله عز وجل واعلمى أن الله لا يسلب أى نعمة من أحد إلا عوضه الله خيراً منها برحمته وفضله فمن يتفكر ويتصور نعيم الجنة بكل أشكاله فإنه تهون عليه المشاكل وينشرح صدره وينبعث الأمل والتفاؤل فى نفسه..

أختى الفاضلة.. إن إدراك الإنسان لسبب وجوده فى الحياة من العوامل المعينة له على وضع أهدافه ومن ثم تحقيقها، ومن ثم التمتع بلذة التعب وبلذة النجاح.. فلتسرعى نحو تحديد أهدافك فى الحياة، حتى

تتضح معالم الطريق أمامك، ولتسيرى فيه بخطى ثابتة، واثقة من نفسها ومن تأييد الله لها بإذن الله..

ويمكنك أيضاً.. المشاركة فى بعض الدروس العلمية التى تقام فى المراكز الإسلامية والمنتديات العلمية والمساجد.. شراء بعض الأشرطة والمحاضرات الجيدة وسماعها وتوزيعها.. الأعمال الخيرية كزيارة المستشفيات والمؤسسات الإيوائية ومعاهد الأورام ودور المسنين.. المشاركة فى المنتديات الإسلامية بما هو مفيد ومثمر.. ويمكن أن تساهمى فى نشاط المسجد المجاور بتحفيظ الأطفال الصغار وعمل نشاط صيفى والدعوة.. تعلم العلم وتعليمه فأكثرى من قراءة الكتب لتتعرفى على دينك ولزيادة معلوماتك الأساسية..

فلا تستهينى بهذا الجهد وحاولى أن تنمى نفسك على قدر الاستطاعة وعلى قدر إمكانياتك فى تثقيف نفسك بتعلم بعض اللغات وتعلم الكمبيوتر وإجادته.. بارك الله فيك وتقبلنا الله خداماً لدينه وجعلنا من الهداة المهتدين..

أما إذا استمر هذا الشعور لمدة طويلة وأثر على حياتك وجعلك غير قادرة على الإنتاج فهنا ننصح بالعرض على الطبيب النفسى حتى يضع لك البرنامج العلاجى المناسب.. وفقك الله وأعانك وحفظك وأهلك من كل سوء.. ولا تنسينا من صالح دعائك..



الاضطراب الوجداني



السلام عليكم..

نشاط زائد وعدم القدرة على النوم وهيجان ورغبة فى المشى المستمر فى أول مرحلتى الجامعة بعد الشبح المروع شبح الثانوية العامة مررت بأصعب موقف فى حياتى كانت هى الصدمة المفزعة والتي قلبت حياتى رأسا على عقب كنت حينها أمزق ملابسى وأصرخ فقدت الثقة فيمن حولى وفقدت إحساسى كنت أشعر برغبة فى جرح نفسى بشفرة أو مشرط ورؤية الدم يسيل من جسدى مررت بحالة من النوم القهرى نوم متواصل ومستمر لم أكن أعرف الليل من النهار أهملت نفسى إهمالا كاملا وشعرت بثقل شديد فى رأسى وكأننى تعرضت لضربة قوية على رأسى..

- لدى مشكلة وأرجو منكم توجيهى وتقديم التشخيص المناسب لحالتى ونصحى، أنا لا أعلم متى بدأت معى الحالة، لكننى شعرت فى المرحلة الثانوية وعمرى ١٧ سنة بأن هناك شيئا غريبا فى شخصيتى، كأن لدى زيادة فى النشاط والطاقة كنت أشعر أننى قادرة على تحقيق أى شىء وكنت اجتماعية وكثيرة الاختلاط والمزاج مع فرح ومزاج مرتفع وكانت لدى أفكار متسارعة ومتغيرة فكنت أجد صعوبة فى تحديد مجال الدراسة، وكنت كثيرة التنقل لا لأنى أرغب بذلك بل لأننى أشعر أننى مضطرة لذلك وعندما أتكلم كنت أتكلم بسرعة مما يجعل الشخص الذى أتحدث إليه يشعر أننى غير طبيعية وهذا يسبب لى إحراجا، كذلك عندى تشتت فى الانتباه والتركيز والتذكر وقلة الحاجة إلى النوم حتى أننى لا أستطيع أن أنام ولو لساعتين بل أشعر بحالة من الهيجان وعدم الاستقرار والتوتر ورغبة ملحة فى المشى المستمر، وبعد ذلك شعرت بأعراض معاكسة لذلك، شعور دائم بالضيق وعدم الارتياح وميل للهروب وغياب كثير ومتكرر فى الدراسة مع نقص فى الطاقة والشعور بالتعب والكسل وزيادة فى النوم مع آلام شديدة فى المفاصل وصداغ مستمر وفقدان الاهتمام بكل شىء بما فيها نظافتى الشخصية ورغبة فى البكاء والعزلة، أحيانا أشعر بعصبية زائدة وأكسر كل ما حولى وضجر متواصل مع فقدان الشهية وفقدان الثقة بالنفس، كرهت الحياة وضاق بى أنفاسى وتمنيت الموت فعلا حاولت الانتحار ولم تنجح محاولتى وكتب الله لى عمرا جديدا بعدها ندمت وعزمت على مواجهة مشاكلى بنفسى لأننى لم أجد من يقف معى ويساندنى، أمى هى معاناتى الحقيقية أشك أنها ليست أمى، بعد محاولتى الفاشلة فى الانتحار رجعت لى نفس الأعراض السابقة من

• الأخت الفاضلة :

ضعف الشخصية بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طيب يساعد فى أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.. ويجب أن تعلمى أن علاج الأمراض النفسية يأخذ وقتا فيجب عليك المتابعة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصيرا حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذى يعلم أين ومتى التوقف عن العلاج واعلمى أن مثل هذه الحالات عندما تؤخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصورة جيدة وأرجو منك التحلى بالصبر حتى يشفيك الله تعالى..

من تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من الاضطراب الوجداني ثنائى القطب ويسمى أيضا (ذهان الهوس والاكتئاب) ويعتبر مرضا طبيا حيث يعانى فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقا مع أحداث الحياة العادية التى تحدث لهم. وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسمانية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائى القطبية لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد، إن ذهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب