



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

إيجابيات الدواء أهم وأكبر من مضاعفاته



لم يقرر الطبيب ذلك، فالطبيب يستطيع استبدال نوعية الدواء أو إضافة أنواع أخرى تساعد على عدم ظهور الأعراض الجانبية للدواء الأساسى، إلى أن يصل المريض إلى أفضل حالاته.

فورا بأى تطورات تحدث مع العلاج حتى يستطيع التدخل مباشرة إذا اشتدت الأعراض الجانبية أو إذا لم يحدث تحسن فى الحالة المرضية. وليس من الصواب أبدا أن يتم إيقاف الدواء بأى حال ما

السلام عليكم

الأب الفاضل :

من الواضح أن ابنك يعاني من حالة من حالات الاضطراب الوجدانى، حيث كان يعاني فى بداية المرض من القلق والتوتر والاندفاع ثم أعقب ذلك نوبة من الانطواء والعزلة والخمول مع كثرة النوم. وهذه الأعراض تحدث بسبب الحالة المرضية وليست بسبب تناول العلاج النفسى.

ويجب أن تعلم سيدى أن الأدوية النفسية لها طابع خاص حيث إنها تحتاج إلى وقت وصبر حتى تأتى بالشفاء، بل إن الطبيب نفسه يحتاج إلى وقت حتى يضع تصورا نهائيا للجرعة العلاجية التى تناسب حالة المريض النفسية والعصوية، ومما لا شك فيه أن هناك بعض الأعراض الجانبية التى تظهر التى سرعان ما تختفى بشرط الاستمرار فى المتابعة مع الطبيب المعالج وإخباره

السلام عليكم

مشكلتي تتلخص فى معاناة ابني، حيث إنه يعاني من مرض نفسى من حوالى سنتين، عولج أولا عن طريق الرقبة الشريعية، ومن ثم لجأنا إلى الطب النفسى وبدأ بتناول العقاقير. أثناء العلاج اشتدت حالته سوءا وأصبح عدوانيا وكثير الكلام وقليل النوم ويشكل خطورة على نفسه والمحيطين به، توقفتنا عن هذه العقاقير وبعد فترة ٣ أشهر أعدنا العلاج مع طبيب آخر. الغريب أن حالة ابني على يد الطبيب تغيرت وأصبح معتكفا فى البيت لا يتكلم ولا يزج أحدا ولا يوجد لديه أى طموح وحزين وترك الجامعة، ومن جراء تناول العقاقير أصبح يقضى أغلب وقته فى النوم. المشكلة التى يعاني منها الآن إضافة إلى مشاكله السابقة هى أنه عندما يتناول هذه الأدوية لا يستطيع النطق والحديث بطلاقة ويكون وضع اللسان ملتصقا فى أعلى الفم ومن جراء ذلك ترك العلاج. سؤالي: ما هى مضاعفات هذه الأدوية، وهل لها تأثير سلبي؟

لا أستطيع التواصل

الأخ الفاضل :

فى وزنك الزائد، واعلم أن تلك المشكلة صار حلها يسيرا وخاصة مع التقدم الشديد فى مجال الطب الخاص بعلاج السمنة، لذلك يجب أن تلجأ إلى طبيب متخصص فى علاج السمنة، وأن تجاهد نفسك فى الالتزام بتعليماته وبالأدوية التى يقررها وبالنظام الغذائى الذى يوصى به. ومما لا شك فيه أن الأمر يبدو صعبا ومجهداً فى البداية لكن سرعان ما تصمم أن تلتزم به وخاصة عندما تلمس التغيير بنفسك، وهناك الكثير والكثير ممن هم فى نفس حالتك ولكنهم بالإرادة والتحدى والصبر وصلوا بأوزانهم إلى الحد المطلوب. وتغيرت حياتهم بالكامل للأفضل.

من الواضح أن مسألة وزنك الزائد هى السبب الرئيسى فى تلك الأفكار السلبية التى تتحدث عنها وأيضا سبب رئيسى فى حالة الانطواء والعزلة التى تسيطر عليك، ولكن يجب أن تتبته حتى لا تتحول حالتك النفسية السيئة إلى مرض الاكتئاب النفسى.. نعم فكل تلك الأفكار السلبية سوف تزول بمجرد زوال السبب المتمثل



السلام عليكم

أنا عمري ٢٥ عاما أعانى من مشاكل فى شخصيتي، فأنا منطو جدا ولا يوجد لى أصدقاء ولا أستطيع التواصل مع أى شخص خارج العائلة، ودائما أشعر أننى فاشل وأنى لا قيمة لى، ولا أتمتع بالإرادة الكافية لفعل أى شىء، فغالبا ما أعزم على فعل أى شىء ثم لا أفعل، فمثلا: أنا وزنى ١٢٥ كيلو وأرغب وأعزم على أن ألتزم بنظام غذائى وأفكر كثيرا فى النظام الغذائى دون أن ألتزم بأى نظام غذائى قط، دائما ما أحتقر نفسى، هل هذا مرض نفسى وهل له علاج؟ وإن لم يكن مرضا نفسيا فماذا هو؟ وكيف يمكن علاجه؟ لكم جزيل الشكر

الخجل الاجتماعي



السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٤ عاماً ولم أتزوج بعد، حصل لي موقف وأنا بالثانوية قلب حياتي وكياني، كنت فتاة جريئة واجتماعية وانقلب كياني بعد هذا الموقف. والموقف الذي حصل لي أنني كنت أنا وأختي وبنت خالتي نضحك، كنت أضحك على أختي فأنقلب الحال على فأصبحت أختي وبنت خالتي تضحكان على وانحرجت وبعدها أصبحت أنحرج على أفعه الأسباب، أصبح لون وجهي يتغير على أفعه الأسباب، على أي شيء وعلى أي موقف أنحرج، لكن ما زلت إنسانة أحاول قدر المستطاع أن أعود مثلاً كنت سابقاً بس بعض الأحيان يتغير لون وجهي على أفعه الأسباب حتى لو كان شخص ما يمزح معي وأحرج عند مصافحة الآخرين ويبدأ لون وجهي يتقلب. والله كرهت حياتي لهذا السبب وأخاف أن أتزوج وأنا هكذا، أرجو حلاً لهذه المشكلة التي أعانى منها من سبع سنوات.

الأخت الفاضلة :

الأعراض التي تتناوب ليست وليدة تلك اللحظة التي حدثت معك منذ سبع سنوات ولكن شدتها في هذا الموقف هو ما جعلك تشعرين بوجودها فعلاً، لأنك تعانين من الخجل الاجتماعي وهو صفة تلازم أغلب الفتيات وهو من الصفات المحمودة، لكن عندما يصبح هذا الخجل سدا منيعاً لتفاعل الفرد مع المجتمع المحيط يصبح شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تدرج تحت ثلاثة تقسيمات هي:

- ١- أعراض سلوكية وتشمل:
 - قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء - النظر دائماً لأي شيء عدا من يتحدث معه - تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له - مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً
 - عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك - التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية (أي مع الآخرين).
 - ٢- أعراض جسدية تشمل:

احمرار وتورد الوجه - زيادة النبض - مشاكل وآلام في المعدة - رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين - دقات قلب قوية - جفاف في الفم والحلق - الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.

٣- أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:

الشعور والتركيز على النفس - الشعور بالإحراج - الشعور بعدم الأمان - محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء.

وحسب رأي خبراء الصحة النفسية فإن المصابين بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها باتجاه النفس وما يحدث لها، بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبالتالي وبهذا التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل مع الآخرين، فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعر الآخرين، وبالتالي يزداد العزل الاجتماعي الذي

يعانى منه الفرد المصاب بمرض الخجل الشديد.

وسائل علاج الخجل :

- اكتبى على الورقة ماذا تنوين القيام به وأسباب تردّدك في القيام به ثم قيّمى نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت.

- اعملى فوراً على تنمية مهارتك الاجتماعية.

كونى البادئة في الحديث مع الآخرين، ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.

- ألقى التحية يومياً على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تعرفهم ولا تتسنى أن تكونى مبتسمة عندما تلقى التحية.

- اخرجى للسوق واسألى عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرفين مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادرى الآخرين بالحديث ولا تتسنى أن تشكرى من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب، وهكذا سوف تشعرين بأنك تتخلصين من



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

مهلا .. لا تسب أباك فما تراه لا يستحق كل هذا العنف



إحساناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أُخَذْهُمَا أَوْ كَلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَهِمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا «الإسراء، فهو أمر صريح من الله تعالى بالإحسان إلى الأب والأم، وبخاصة حالة الشيخوخة، فلا تضجر ولا تستثقل شيئاً تراه من أحدهما، ولا تسمعهما قولاً سيئاً، حتى ولا التأفف الذي هو أدنى مراتب القول السيئ، ولا يصدر منك إليهما فعل قبيح، ولكن ارفق بهما مهما كان فعلهما بك، وقل لهما - دائماً - قولاً ليناً لطيفاً.

فالصبر على الطاعات هو أعظم أنواع الصبر، فاصبر واحتسب، واعلم أن الله سيعوضك خيراً كثيراً ولا تتردد في التودد إلى والدك بالكلمة الطيبة والهدايا التي تعرف أنها من شأنها أن تسعده. واعلم أن رعايتك لوالدك أعظم من الجهاد في سبيل الله، وأنه هلك من أدرك والديه أو أحدهما ولم يبرهما. ولا تنس قول الله تعالى «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ

الابن البار:

أقدر تماماً معاناتك وقسوة ابتلائك، ولن أسترسل كثيراً في تلك السلوكيات القاسية التي يقوم بها والدك تجاهك ولكني سوف أقف في صف الجميع وأناشدك الصبر على إيذاء والدك لك ولك الجنة لا غيرها، فقد أمرنا الله ورسوله صلى الله عليه وسلم بطاعتهم ومصاحبتهم في الدنيا حسناً وألا نقل لهما أف ولا ننهريهما وأن نقول لهما قولاً كريماً وذلك بغض النظر عن معاملتهم لك ولتنتظر إلى قسوته وإيذاؤه لك على أنهما سبيلك للجنة، بل وأدعو الله أن يمد في عمره لتحصد منه ثواباً لا نظير له، فقد أهدى الإمام الشافعي تمرًا لرجل قد اشتد في غيبته وإيذاؤه بالكلام وعندما سأله الرجل عن سبب إحضار هذا التمر، قال ولم لا أحضره وأنت تعطيني آلاف الحسنات وأعظم الثواب بإيذاؤك لي، فما بالك بصبرك على والدك صبراً أمر به الله ورسوله صلى الله عليه وسلم،

السلام عليكم

أنا شاب عمري ٣١ سنة،
كان لي أب غير متعلم
وكبير في السن عرضني
لجميع أنواع التعذيب
من ضرب مبرح والشتيم
والبصق في الوجه أمام
أعين الناس سواء كنا في
مسجد أو مستشفى أو مكان
عمل أو سوق أو مدرسة،
وتطور الأمر إلى سجنى
في قفص أعده خصيصاً
لى وتكبيلى بسلاسل
لكى لا أستطيع الهرب،
وبعد أن كبرت وأصبح من
الصعب عليه وعلى من
كان يعاونه السيطرة على
انتقل إلى طريقه أخرى
وهى إبلاغ الشرطة التي
كانت تأخذنى من أمام أهلى
وجيرانى، والناس تتجمهر
لترى المنظر العجيب وأنا
أساق كالمجرمين، علماً أننى
لم افعل شيئاً يستحق كل
هذا العنف وقد نصحنى
الجميع بالصبر بقولهم
أبوك راجل كبير استحمل
ولك الجنة.

الرضا لمن يرضى

أنه خطب، كانت صدمة. أحياناً كنت أفكر أن أفسخ الخطبة مع خطيبى بأى شكل من الأشكال لكن ما قدرت وتزوجت وقلت لحالى راح ارضى بالأمر الواقع، لكن سارت معى مشاكل جعلتني أنفصل خلال شهر وما زلت أحب ذلك الشخص .

الخير حيث يكون وأن يرزقك العفاف والطهر والزوج الصالح واصرفى تفكيرك بعيداً عن ذلك الشخص واتركى الأمر لله عز وجل فهو أعظم من يختار وأجود من يعطى . فعلى الفتاة ألا تقبل إلا بالرجل الصالح الذى يصونها ويقربها إلى الله، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه» رواه الترمذى .

وَهُوَ شَرُّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)) واعلمى أن انجذابك لهذا الشخص واهتمامك به واستمرار التفكير فيه رغم خطبتك ثم زواجك هو مفسدة لك فى دينك ودنياك فاستغفرى ربك واستخيره بأن يقدر لك



السلام عليكم

كان هناك شخص يحبني قبل أن أتزوج، ولم أكن متنبهة لهذا الحب وبعد خطبتي انتهت وصرت أفكر فيه كثيراً وسار يجينى فى أحلامى لدرجة تملك عقلى وكيانى، بعد فترة من خطبتي عرفت

الأخت الفاضلة :

أدعو الله العلى القدير ألا يكون انفصالك تم بيدك وألا تكونى المتسببة فيه دون وجه حق حتى لا تعيش بقية عمرك وأنت تجنين الحسرة والندم فيجب أن تعلمى عزيزتى أن الزواج نصيب من الله عز وجل ولا يجوز التدخل فى مساره بسبب أهوائنا، قال تعالى:

((وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا

الآن أنا منعزل تماماً عن
الناس لا أستطيع تكوين
صداقات، أعانى من أمور
كثيرة لا أستطيع حتى
وصفها، إذا كان ما يزال
لى أمل بأن أكون إنساناً
طبيعياً.
أرشدونى والله يجزيكم
خير الجزاء.



التوتر والعادة السرية

السلام عليكم

أنا عمري ١٧ سنة، كنت إنسانا عاديا، وكنت بصحة جيدة، كانت لدي راحة البال، كنت أمشي مع أصدقاء مع الأسف يعلمونني العادة السرية (الاستمناء)، كنت يوميا أفعلها ٤ أو ٥ مرات في اليوم والآن أنا وجدت نفسي في ورطة كبيرة.. أصبح وجهي مشوها وذاكرتي لا تركز جيدا في الدراسة.. لا أستطيع التركيز في الدرس.. أصبحت ضعيفا أعاني من الفضل، أصبح الكتفان مائلين للوراء .. أصبح وجهي يعاني من حب شباب، وأنا الآن عندما قلت من الاستمناء لا يتغير شيء، كذلك كنت أتشاجر مع عائلتي وأصبحت أنام في الخارج أو عند الأقارب... في نفسي شيء، أناس يقولون لي هذا سحر وأناس يقولون لي مرض الأعصاب لأنني لم أنجح هذا العام في دراستي وأنا حتى الآن لا أفهم ما الذي يغيرني، كذلك تبدو الآن لي الحياة ليست جميلة، كل شيء ليس جميلا، كما قلت لكم من قبل السحر لأن أمي مطلقة وأذهب إلى بيت جدي لهذا يقولون لي السحر، وأنا الآن متوتر. من فضلكم قدموا لي بعض الحلول بسرعة ..

الأخ الفاضل :

ما تعاني منه أبعد ما يكون عن السحر ولكنها اضطرابات قد يتعرض لها المراهق إذا لم يكن هناك مناخ أسري مناسب لرعايته ومساندته حتى يتخطى تلك المرحلة بسلام، ومما لا شك فيه أن لأصدقاء السوء الدور الأساسي في تعرضك لكل تلك الاضطرابات بالإضافة إلى عدم الاستقرار الأسري الذي يحيط بك. لكن يجب أن تعلم عزيزي أن هناك الكثير والكثير ممن هم في مثل عمرك وفي نفس المشاكل تقريبا لكن الأغلبية لا يستسلمون لتلك المشاكل ولا يتركونها تشكل حياتهم، بل على العكس يقفون بصلابة وقوة ليدافعوا عن سلامة حياتهم لذلك يجب أن تكون أحد هؤلاء الأغلبية. وأول الأشياء التي تساعدك على تخطي تلك الأزمة هو:

- الاقتراب من الله عز وجل والالتزام بما أمر به والبعد عما نهى عنه، واتباع سنة رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم.
- ثانيا: اختيار مستشار أمين من أحد الأقارب أو المدرسين تلجأ إليه في مشاكلك ليرشدك ويعطيك النصيحة الصائبة.
- ثالثا: البعد عن أصدقاء السوء وعدم التواجد معهم على الإطلاق والبحث عن صحبة صالحة تعينك على طاعة الله ولا توجد أفضل من صحبة المسجد أعانك الله على طاعته ورزقك السعادة والرضا .

وعادة ما نتصح الشباب الذين يرسلون عن هذه المشكلة بالنصائح التالية :

١. الاستعانة بالله والدعاء وسؤاله العون والتوفيق وأن تعلم أن التوقف عن ممارسة العادة السرية سيأخذ وقتا وجهدا فلا تيأس ولا تستسلم .
٢. التوقف عن الشعور الشديد بالذنب وجلد الذات، وكذلك اللوم المستمر فإنه يدمر القدرة على البدء من جديد، ويحطم الثقة بالنفس، ويبقى الروح في مهاوى اليأس والقنوط مع أنه: «لا ييأس

من روح الله إلا القوم الكافرون»، صحيح أن الندم توبة، لكن الاستمرار فيه يعنى أحيانا فقدان الأمل، وفقدان الأمل يعنى التوقف عن محاولة ترك العادة.

٣. البعد عن المثيرات: من أفلام ومشاهدة جنسية أو مواقع إباحية أو الأماكن التي قد تسبب الإثارة والبعد عن الصحبة الفاسدة .

٤. خذ بنصيحة رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر.. وأحصن للفرج، ومن لم يستطيع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»، والصوم لغة الامتناع، وهو هنا ليس الامتناع عن الطعام والشراب فحسب، بل عن كل مثير، ومن ثم صرف الاهتمام إلى أمور أخرى. فالطاقة 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 وكثرة تلاوة القرآن والذكر والدعاء إلى الله بالعفاف والزواج .

٥. استثمار وقت الفراغ بعمل بأنشطة مفيدة ومنها حضور مجالس العلم والقيام بأعمال تطوعية خيرية تشغل وقتك وتفيدك وتقيد الآخرين أو بتعلم لغة جديدة أو دراسة إضافية .

٦. عاهد نفسك أن تتخلص من العادة السرية في مدى زمني محدد وتدرجي لنقل شهر مثلا، فإذا مر الشهر بدون ممارسة العادة كافئ نفسك بهدية أو بادخار مبلغ من المال طوال الشهر لشراء شيء تحبه أو القيام برحلة مع أصدقائك، فإن نجحت فكافئ نفسك وإن فشلت عاقب نفسك بأن تتصدق بالمبلغ الذي ادخرته بدلا من أن تكافئ نفسك به.. وهكذا، فإن مر الشهر بنجاح أطل فترة الانقطاع إلى شهرين وهكذا حتى تتخلص منها تماما بإذن الله، واستمر في المحاولة فإن فشلت مرة ستجح الأخرى واستعن بالله ولا تعجز



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

اضطرابات نقص الخبرة



ومن عاداتك السيئة هو التقرب من الله عز وجل والشعور بمعيتة ووجوده معك في كل وقت والبعد عن رفقاء السوء واختيار الصحبة الصالحة لتعينك على اجتياز أزماتك وأنا على يقين بأن التزامك بتلك الخطوات سوف يجعل منك إنسانا ناجحا مقبلا على الحياة بأمل وتفاؤل . وأسأل الله لك التوفيق والسداد ..

تبحث عن شخص مقرب لك ذي ثقة وخبرة تشكو له كل ما يقلقك ويدور في ذهنك وتستمتع إلى نصائحه وتلجأ له كلما ضاقت بك الدنيا واحتجت إلى المشورة وإن لم تجد ذلك الشخص المناسب فابحث عنه بين أقاربك والمحيطين بك وأنا أثق في أنك ستجده، واعلم أيضا أن من أنجح الخطوات للتخلص من قلقك

الأخ الفاضل :

تكن مشكلتك في افتقارك لعنصر الصداقة والرعاية الأسرية، فأنت تمر بمرحلة عمرية هامة تحدث فيها طفرة من التغيرات النفسية والجسمية، تغيرات من شأنها أن تجعل الحياة مريرة وشاقة إن لم يجد الإنسان من يحتويه ويوجهه، وهذا ما حدث لك فيبدو أن أسرتك تغفل تماما عن معاناتك، ويبدو أن التواصل بينكم مفقود وبغض النظر عن المتسبب في ذلك - أنت أم هم - يجب أن تنتبه عزيزي إلى أن هناك الكثير ممن هم في مثل عمرك ومروا بمشكلاتك بل وأكثر لكنهم تخطوها ولم يستسلموا أو يرفعوا الراية البيضاء لتصبح حياتهم أسوأ ما يمكن بل كانت أيديهم هي العليا لأنهم انتبهوا للمخاطر والفتن التي تحاصرهم وأعلنوا الحرب عليها، وأنا ألمح فيك بداية لتلك الحرب، فشعورك بتلك السلبية واعتراك بها دليل قاطع على عدم رضاك عنها وهذه أولى خطوات النجاة. وهنا يجب أن

السلام عليكم

مشاكلي كبيرة وهي الخجل وعدم الثقة بالنفس، ولست اجتماعيا ولا يوجد لدى أصدقاء كثيرين، وأتلعثم بالكلام وأنا لا أستطيع التركيز في دروسي، وعندما يشرح لنا المعلم الدرس لا يدخل شيء في عقلي، ولا أفهم شيئا وكل درجاتي أصبحت منخفضة، وأيضا عندما أقفل الباب أرجع وأؤكد أنني قفلته مرتين أو ثلاثا إلخ.. وأنا أقلق كثيرا وأبقى أفكر ماذا أفعل؟ كيف أغير نفسي؟ حاولت وحاولت لكن من دون جدوى... ماذا أفعل؟ والله أنا مدمر، حياتي كلها مدمرة وأنا صابر وصابر... قبل أن أنام أبكي كثيرا وأظل أفكر بحالي.. عندي مشاكل بالنوم أبقى سهرانا ولا أعرف كيف أنام بل أنام عندما يصبح النهار.. هل هذا مضر للصحة؟ وكيف أقوى شخصيتي؟ بدأت المشاكل وأنا بعمر ١١.. أرجوكم ساعدوني أتوسل إليكم وشكرا لكم والله يقويكم ويحميكم يارب.

التأخر في تشخيص المرض النفسي

حيث إنهم يرجعون حالة القلق إلى ضغوطات العمل أو إلى المشاكل العائلية وبالتالي إن كانت هذه الأماكن غير مريحة ماذا يفعل المريض؟ كل هذا ينعكس في الأخير إلى مشاكل تكبر من دون العودة إلى مصادرها الحقيقية حتى أنها تأخذ أوقاتا، والوقت هو الذي يفصل التشخيص عن العلاج.

بارك الله فيكم

أريد السؤال حول المدة التي تفصل بين المرض ومعالجته، لأنها مهمة في التشخيص والعلاج وبصفتي أخصائية نفسية فإنني لاحظت أن كثيرا من الناس لا يعترفون بأنهم يعانون من مشاكل وضغوطات، وهنا تكمن صعوبة العلاج والتشخيص،

الأخت الفاضلة:

أوافقك الرأي تماما فغالبية المرضى يجعلون الأطباء النفسيين هم آخر حل لما يعانون فيههرون وقتا طويلا في اللجوء للكثير من الأطباء في مختلف التخصصات، ولا يتأخرون أيضا في اللجوء للشيوخ والدجالين، وأخيرا وبعد وقت لا بأس به تراودهم فكرة الذهاب لطبيب النفسي يأخذون وقتا أيضا حتى يقتنعوا ويقتنعوا من حولهم بجاعتهم لاستشارة الطبيب النفسي، ومما لا شك فيه أن كل هذا الوقت من شأنه أن يجعل الأعراض أشد وطأة مما

المشاكل التي يتعرض لها المريض لأنه من الصعب أن يغيرها ولكنه يحاول أن يساعد المريض على إيجاد حل مشكله بنفسه وإن استحال حلها فإنه يساعده على التعايش مع تلك المشاكل والاضغوطات فلا ينهار أمامها ولا يجعل الزمن يتوقف عندها ويتم ذلك من خلال الجلسات النفسية الفردية مع المريض من الطبيب المعالج أو الأخصائي النفسي.



يؤخر من استجابة المرض للعلاج، وهذا ما يحاول الطبيب النفسي التعامل معه بإيجابية كتكثيف جرعة العلاج في البداية. ويجب أن تعلمي عزيزتي أن الطبيب النفسي لا ينصب عمله على حل

طبيبك المعالج هو الأكثر دراية بحالتك

السلام عليكم

أنا شاب أبلغ من العمر ٢٤ عاما، كنت أعاني في السابق من رعشه في الأطراف عند حدوث المواقف التصادمية مع الآخرين مثل الخلاف مع أحد الأصدقاء، وكنت أعاني أيضا من طريقة المشي غير الطبيعية، طريقة يشوبها الخجل الشديد وعدم النظر في وجوه الناس وعند الجلوس في مكان ما خاصة الأماكن المزدحمة منها مثل المقاهي يتمكنني الشعور العارم بالتوتر وعدم الطمأنينة، وعندما يهم أحد ما لمأزحتي خاصة الغرباء أصبح في قمة الخجل ولا أكون قادرا على النظر إليه في وجهه، جميع هذه الأعراض كانت تقل تارة وتزيد تارة أخرى، وكنت أعاني أيضا من وسواس يتعلق بالمثلية الجنسية، كنت أتجنب قدر المكان النظر إلى وجوه الذكور كي لا تعتريني أي مظاهر غريبة تفهم غلطًا، وكذلك الأطفال، وأكثر ما كان يؤرقني هو شعوري في بعض الأحيان خاصة قرب ميعاد النوم بعدم الاتزان وكنت أشعر أنني قد أصاب بمرض الفصام.

أخذت دواء Lustral قرص يوميا لمدة ٧ شهور تقريبا، ثم أوقفته بعد استشاره الطبيب وأخذت بدلا منه cipralax قرص يوميا أيضا، من بداية العلاج بـلوسترال أصبحت في حال أفضل ولله الحمد، ولكنني أصبحت أفضل وأفضل مع العلاج بالسيبراليكس والحمد لله تعالى، أنا مستمر عليه ما يقارب الشهرين إلى الآن جميع هذه المشاكل قلت بدرجة كبيرة جدا والحمد لله تعالى.

سؤالي الآن: إلى متى قد أستمري في العلاج بهذا الدواء، وقد قال لي الطبيب أنني أزوّد الجرعة بعد مرور أسبوعين ولكنني مازالت مستمرًا على قرص واحد فقط، لأنه يسبب النعاس بدرجة كبيرة جدا. وأرجوكم لا تقولوا لي اذهب إلى الطبيب واستشره بهذا الخصوص، فأنتم كذلك أطباء نفسيين وقد وضعت بين يديكم مشكلتي كاملة مفصلة وإنني أريد أن أعلم فقط متوسط فتره العلاج بهذا الدواء، وهل أقوم بزيادة الجرعة أم لا؟ وهل عند إيقاف هذا الدواء، أعيد استعماله مره أخرى؟ وبعد كم من الوقت إذا كانت الإجابة بنعم.

الأخ الفاضل:

أدعو الله العليّ القدير أن يشفيك شفاء لا يغادر سقما. سيدي من الأخطاء التي يقع فيها بعض المرضى عدم الاقتناع بأن طبيبا واحدا يكفي خاصة مع وجود تحسن في الحالة إلا أنهم دائما ما يسألون ويبحثون خاصة على شبكة الإنترنت لأنهم يشعرون دائما أن هناك من هو أفضل من طبيبيهم وأن هناك أدوية أكثر فاعلية في علاجهم، وهكذا يهدرون الكثير من الوقت في البحث عما يظنون أنه الأفضل دون أن ينتبهوا إلى أن طبيبيهم المعالج هو أفضل وأصدق من يعطيهم النصيحة لأنه رأى الحالة وتعامل معها بأدوية فعالة، فمن غير المعقول أن نطلب من غيره أن يحدد لنا مدة تناول العلاج أو وقت التوقف عنه أو التدخل في كمية الجرعة بزيادتها أو نقصانها مثلما تطلب مني الآن، فكل مريض يعتبر حالة متفردة يحتاج إلى

نوع معين من الأدوية ويحتاج إلى جرعات تناسب شدة حالته وكل هذا لا يستطيع أن يحدده إلا الطبيب المعالج، لذلك لا أوافقك في رغبتك في الاستعانة بنا أو بغيرنا من المتخصصين النفسيين في التدخل في مسار الخطة العلاجية التي سبق أن وضعها لك طبيبك حتى لا تجعلنا عقبة في طريق شفائك بل نصيحتي الوحيدة لك هي الالتزام بنصائح طبيبك المعالج وعدم التدخل في مسار الجرعة العلاجية الموصوفة لك حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى. وعلى وجه العموم لا الخصوص فإن الأدوية المضادة للوسواس والاكتئاب تحتاج للاستخدام لمدة لا تقل عن بضعة أشهر وذلك بعد الوصول إلى الجرعة الكاملة من العقار وبعد استقرار الحالة النفسية وبعدها يبدأ الطبيب في سحب العقار بطريقة متدرجة وعلى مدة زمنية قد تصل إلى بضعة أشهر أخرى.

إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

العيادة النفسية

وسواس العقيدة

وتسبب أعراض الوسواس القهرى القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر فى حياته الاجتماعية أو فى علاقاته بالآخرين.

واعلمى أن الدواء النفسى سلاح ذو حدين إذا استخدم تحت إشراف الطبيب النفسى وبالجرعات العلاجية التى يقرها فإنه يأتى بنتائج طبية فى مسيرة العلاج. أما إذا استخدم فى غير ذلك فإنه يؤدى إلى تدهور الحالة ويؤثر تأثيرا سلبيا على الجسم.

أما عن دواء البروزاك حتى وإن كان مناسباً لمرضك لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب النفسى فتحدد كمية الجرعة ومدة استخدامها أمر فى غاية الأهمية ويجب أن يتم من خلال الطبيب المعالج لا غيره، لأن تجديد الجرعة يتوقف على شدة الأعراض والوقت الذى استغرقته والله الموفق.



الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل. وعلى الأشخاص المصابين بمرض الوسواس القهرى فى العادة أن يخففوا من الوسواس التى تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها مثلما يحدث معك من تكرار تكبيرة الإحرام،

الأخت الفاضلة،

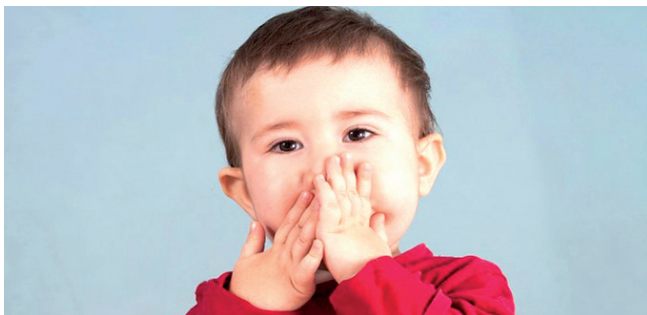
مما لا شك فيه أنك تعاني من مرض الوسواس القهرى وأنت تحتاجين إلى طبيب نفسى ليساعدك على التخلص من كل تلك الأعراض ولا بديل عن ذلك. والوسواس القهرى هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذى يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نائية أو التفكير فى كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر فى ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره أو الخوف من التعرّى أو الصراخ أو القيام بأفعال غير مقبولة اجتماعيا أمام الناس بما يتعب المصاب .. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة

السلام عليكم

أنا أعانى من الوسواس القهرى عند التكبير فى الصلاة، فأحس إذا كبرت أنى لم أكبر أو أحس فى وقت التكبير أنى خائفة وقلقة على أن أعملها خطأ، وإذا جئت لأكبر أحس أن يدي ترجع مكانها أو ثقيلة لدرجة أنى أبكى إذا لم أعملها وأجلس وقتا طويلا وأنا لا أقدر على التكبير وإذا فعلتها أحس أنى قاعدة أجرب أو أمثل على نفسي، وإذا كبرت أمام ناس أحس كأنى أكبر رياء وأعيدها، وفى الموضوع إذا جئت أسئى أحس أنى مش مركزة وأعيد مرة أخرى أو أحس أنى ساهية، وإذا قرأت القرآن وأنا أقرا أتخيل أشياء قذرة وأعيد القراءة مرة ثانية.

هل أذهب إلى الدكتور النفسى للعلاج بالأدوية (العقاقير) وهل لها أعراض جانبية؟ هل دواء (بروزاك) ممتاز للعلاج؟ هل أشتريه دون استشارة طبيب؟

الصبر والتدريب



وفى اليوم التالى اذهبى معه إلى فراشه وقولى له «هذا دورك ممكن تحكى حدوتة أو إنت تحكى واحدة وأنا هحكى واحدة بعدها». ومع الوقت ومع الصبر والتعليم المستمر ومع تقدم السن سوف تلاحظين أن هناك تقدما وأن الحصيلة اللغوية للابن فى ازدياد مستمر وأن كلامه بدأ يتحسن وينمو بإذن الله.

ثم أعطيه ثمن الشيء الذى يريده وعلميه أن يذهب ويطلبه من البائع وهكذا.

- تجنبى تماما أن تسأليه أسئلة إجابتها بنعم ولا ، أو أن تسأليه وتجبى « قصدك كذا ... » وكزرى سؤالك وانتظرى بصبر وتشجيع إلى أن يجيبك.

- احكى له حدوتة واطلبى منه أن يعيدها عليك، أو احكى له حدوتة

الأم الفاضلة :

من فضل الله تعالى أن جميع المتخصصين أكدوا خلو ابنك من أى اضطراب يعيقه عن الكلام، لكنى أنبهك سيدتى أن هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون من تأخر الكلام لا يحتاجون سوى للصبر والتدريب وبمرور الوقت يكتسبون كلماتهم وتزداد حصيلتهم اللغوية لذلك لا تقلقى واعلمى أنك وعائلته الصغيرة من أهم مصادر اكتساب الطفل للغة، فاحرصى دائما على التحدث أمامه وتعريفه على المفردات المحيطة به فى مجتمعه .

كذلك يمكنك الآتى :

- عرّضى ابنك لمواقف اجتماعية وشجّعيه على المشاركة فيها، كمواقف اللعب مع أطفال آخرين، أو عندما تذهبون لسوبر ماركت مثلا أسأليه ماذا تريد أن تشتري ودعيه هو الذى يلفظ بالكلمة ولا تطبقها بدلا عنه

السلام عليكم

اسمحوا لى أن

اطرح عليكم مشكلة

تؤرقنى، ولدى عمره

٣ سنوات وأحمد

الله هو سليم معافى

ولكن لا يتكلم سوى

كلمات قليلة وبعض

الجمل المكونة من

كلمتين، عرضت ولدى

على إخصائى نفسى

ودكتور مخ وأعصاب

ودكتور أنف وأذن

وتخاطب والكل يؤكد

أنه بفضل الله لا

يعانى من أى مشكلات،

وهو يسمع ويفهم

كل المواقف، ويعرف

مسميات الأشياء كلها

ولكن قلما ينطق.

العصبية الزائدة .. اضطراب يجب علاجه



المعالج، لذلك عليك عزيزتي باللجوء لأقرب طبيب نفسى لیتم استخدام العلاج النفسى المناسب لك فمن العلاجات التى أثبتت نجاحا كبيرا لمعالجة هذه العصبية جلسات الاسترخاء النفسى، كذلك فإن بعض أنواع المهدئات تفيد كثيرا فى حالتك .

تسبب له الكثير من المشاكل وتصبح بمثابة عائق كبير وسد منيع بينه وبين الراحة النفسية، هنا يجب محاربتها بشتى الطرق وعلاجها فورا، ولكن يجب أن تعلمي أيتها الأخت أن التخلص من العصبية الشديدة عملية تحتاج وقتا وصبرا وتعاوناً مع الطبيب

الزوجة الفاضلة:

العصبية عادة سيئة تجعل من المرأة الجميلة شخصية دمية ينفر منها الجميع وتجعل من الرجل شخصا منبوذا يتحاشاه الجميع ويخافون الوجود معه فى أى مكان. اعلمى سيدتى أن الحياة لا تخلو من المشاكل فالإنسان بحكم تعامله مع الآخرين واحتكاكه بهم لا بد أن تواجهه بعض المشاكل فى محيط الأسرة والعمل والصداقات والحياة بصفة عامة والإنسان يعتبر حديثه مع الآخرين عن مشاكله هو صمام الأمان الذى بنفسه به عن نفسه، وهناك أشخاص لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم المضطربة إلا بالعصبية الشديدة التى أصبح يعانى منها الكثيرون فأصبحت سمة من سمات هذا العصر، وعندما تؤثر هذه العصبية على حياة الفرد

السلام عليكم

أنا متضايقه من نفسى دائما اتخاف مع زوجى وأولادى يسمعون صوتى ويمكن حتى جيراني يسمعون صوتى، أبدأ بالصراخ والضرب على وجهى وجسمى وأقول كلاما شديدا على زوجى، أوبخه وأتلفظ بكلام بذيء وأتعب بعد ذلك، وزوجى كان يتحمل عصبيتى الى ما اعرف أوقفها ويفكر أنى غير طبيعية ومع الوقت صار يسبنى ويضربنى، وعصبيتى زادت ومشاكلى خرجت من البيت، أنا لما أتعب من شىء بسيط ممكن أقلب المواجه وأذكر كل شىء سيئ سواه زوجى معى وأندم على أنى ضيعت عمرى معه وأطلب الطلاق وأصر عليه وأبكى بحرقة، ويمكن أعور نفسى وأتمنى الموت لى ولعيالى وأتعب وبعد الصراخ أحس بإنهاك شديد وأندم على كل كلمه قلتها وأرجع اعتذر لزوجى وأبكى ساعات. أنا أمام الناس مستقره نفسيا وسعيدة فى حياتى... أنا متزوجة من حوالى ١٨ سنة وأعانى من هذه المشكلة من زمن طويل. أرجو المساعدة، أنا أفكر دائما فى الانفصال عن زوجى لأنى أفكر أنه هو سبب توترى وعصبيتى.

مشاكل المراهقة

الأخت الفاضلة:-

سوف أبدأ معك من نهاية رسالتك وليس بدايتها، فلتعلمى عزيزتى أن استرضاءك لوالدتك وعدم قدرتك على تحمل غضبها ومحاولاتك المستمرة لمصالحتها أمر لا يهدر كرامتك أو يمسه على الإطلاق بل هو واجب عليك فرضه الله ورسوله صلى الله عليه وسلم، والقيام بهذا الواجب أمر يجعل حياتك أكثر سعادة وبهجة لأنه فيه طاعة لله ورسوله صلى الله عليه وسلم، فلن تجنى من تلك الطاعة سوى الخير والبركة فى حياتك وفى رزقك. أما بالنسبة للنقطة الثانية يفرض عليك تدينك والتزامك ألا تهتمى بشىء سوى دراستك ومستقبلك وأن تتركى أمر هذا الشاب تماما ولا تستجيبى لإلحاحه ولا تدخل معى فى أى علاقة عاطفية واعلمى أنه إذا كان جادا فى طلبه لن يتردد فى الارتباط بك وتطوع كل ظروفه وإمكانياته لإتمام هذا الارتباط .

يمكن خوفى منه أنى خائفة أن أكون ضعيفة وأنا لا أحب أن أكون ضعيفة خاصة فى حبي لأمى، ولا تفهم أن أمى قاسية بل هى طيبة وحنونة كثيرا وأنا لا أخبئ عنها شىء ولكن حينما تزعل منى وأنا لا أشعر أنى فعلت شيئا يؤذيها أو حتى أحيانا أشعر أنها هى التى فعلت ما يؤذيني أو يجرحنى أذهب أنا لمصالحتها والاعتذار والبكاء بينى وبين نفسى حينما لا ترضى مصالحتى فأحس بالذل والمهانة لأنى لا أشعر أنى مذنب ولا أستريح إلا عندما ترضى عني. فأنا لى الكثير من الأصدقاء ولكن علاقتى طبيعية جدا معهم فهذه هى مشكلتى، أنا متأكدة أنكم ستفهموننى جيدا وألقى حلى عندكم... وأسفة للإطالة ولكنى أردت أن أشرحها كما يجب وشكرا كثيرا لكم.

السلام عليكم

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمري، الناس يقولون إنى جميلة فأنا لا أشعر أن فى مقومات الجمال، ولكن لا يبدو على أبدا قلة الثقة فإن الجميع يشيدون بى كما أنه معروف عنى أنى قوية الثقة بنفسى. وعندما يعجب بى أحد ويقول إنه يحبنى ويحاول فعل هذا لمدة ثلاث سنوات تقريبا لا أصدق أنه لا يحاول تصديقه. لا تفهمنى أرجوك خطأ فأنا متدينة ومحترمة ويمكن يكون هذا سبب حبه لى فأنا قلت له إنى مش كده وليس لى فى الحوارات دى وقال أنه على استعداد أن يأتى بعد تخرجنا لطلب يدى وقلت له يبقربنا يسهل فى وقتها وليس هذه هى المشكلة... أنا خائفة أن محاولاتي للتشكيك فى حبه تكون خوفا منى أنا من الحب بالرغم أنى طالما انتظرتة، ولكن كلما اقترب ابتعدت، أنا





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

ابنتي تعيش في الخيال



السلام عليكم

دكتور لو تكرمت
كنت عايز أستشير
حضرتك في شيء..
أنا بنتى عندها
٤ سنوات وخيالها واسع
جدا ممكن تخترع
قصصا كثيرة ليس لها
أساس زي مثلا تتكلم
على موقف حصل
بينها وبين زميلتها أو
المدرسة في الحضانة
على الرغم أنها لسه
مادخلتش الحضانة
وده نابع من كلام أولاد
عما عن اللي بيحصل
معاهم في الحضانة
ومرتبطه بالتليفزيون
جدا لدرجة ان
كلامها أصبح زي كلام
الشخصيات الكرتونية
، وأخيرا بدأت تبكر
صديقا خياليا تتحدث
معه وتلعب معه وتحكي
عنه المواقف الخيالية
فأنا عايز أعرف ده
خطر ولا حاجة
كويسة ولا إيه.. برجاء
الرد ربنا يجزيك خير..

الأخ الفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
من الواضح أن ابنتك تعيش مرحلة
الطفولة وفيها يحدث الكثير من
الخيالات وقد يخترع بعض الأطفال
بعض القصص ويبتركون بعض
المواقف وقد يخترعون بعض
الشخصيات الخيالية ويمزجونها
بالواقع وما نسميه الأشخاص
الوهميين أو الصديق الوهمي،
والصديق الوهمي يمكن أن يكون
شخصية حقيقية يعرفها طفلك
وهو معجب بها، أو شخصية شهيرة
مأخوذة عادة من قصص الأطفال،
أو يكون شخصية وهمية صنعها خيال
طفلك.

فمن الممكن أن يكون الصديق
الوهمي حيواناً، أو ديناصوراً، أو
شخصية كرتونية، أو شخصاً بوظيفة
معينة مثل طبيب، أو مدرس أو صديق
من المدرسة.

الاحتمالات كثيرة هنا، ويمكن أن
يأتي الصديق في مختلف الأشكال
والأحجام، فعالم الطفل مليء
بالخيال.

فأحياناً يمكن للصديق أن يأتي
ويذهب، أو يمكن أن يعيش مع طفلك.
وقد يطور بعض الأطفال لغة سرية
خاصة مع هذا الصديق.

وعادة يظهر الصديق الوهمي فجأة
بلا مقدمات، وقد يختفي كذلك
بدون سابق إنذار. ومعظم الأطفال
يتركون أصدقاءهم الوهميين قبل
سن ٥ سنوات، ولكن بعض الدراسات

أخيراً أشارت إلى أن وجود صديق
وهمي يسمح للطفل بأن يكون أكثر
ابتكاراً ويتعلم مهارات اجتماعية
ويتفاعل مع الآخرين.
ولكن كما هو الحال في معظم
الأشياء على الرغم من العديد من
الجوانب الإيجابية لمثل هذا الصديق
هنالك أيضاً بعض السلبيات التي قد
تواجه الآباء والأمهات في «الصديق
الجديد».

في معظم الحالات، لا يستدعي
وجود صديق وهمي القلق على
الإطلاق. فمن خلال الصديق
الوهمي، يتمكن طفلك من تطوير
المهارات الضرورية التي تسمح له
أو لها بأن يكون أكثر ثقة واجتماعياً.
وفوائد وجود مثل هذا الصديق
متعددة منها أن يكون طفلك خلافاً
ومبدعاً.

وكوالدين، نحن بحاجة للمراقبة
عن كثب، وينصح معظم الخبراء
بالأ تدخل أو نقلق إلا إذا أصبح
الصديق الوهمي مصدراً للإزعاج.
فمن الأفضل ترك الخيار لطفلك متى
يتخلى عن صديقه الوهمي، لأنه كونه
لوحده. وفي الأغلب لا يكون الصديق
الوهمي علامة لأمر أكبر أو مرض
آخر إلا في حالات قليلة جداً.

إذا كنت قلقاً بشأن صديق طفلك
الوهمي، فلا تتردد في استشارة
الطبيب، خصوصاً إذا كنت ترى أن
هذا الصديق أصبح قاسياً أو خبيثاً.
وتذكر دائماً أن ما يزيد عن حده
ينقلب إلى ضده.

تشير إلى أن هذا الصديق يمكن أن
يبقى في بعض الأحيان ويبدأ معظم
الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين
عام وعامين بتطوير مهارات التظاهر
(التخيل) ولغة التواصل الودية،
فهذه الخاصية تمكنهم من عرض
تجربتهم بطريقة ذات مغزى لهم
ومعبرة، مثل تنفيذ بعض الأعمال،
وتحمل بعض المسؤوليات، وتبادل
الأدوار مثل أخذ دور أحد الوالدين،
أو أن يصبح مدرسا أو أن يأخذ دور
البطل أو الشرير. ومن خلال التظاهر
والخيال ينمو تفكير الطفل من خلال
التخيل، والتفاوض وحل المشاكل.

وهناك العديد من الأسباب التي
تحفز الطفل ليكون أصدقاء وهميين.
ففي نظر طفلك، هذا الصديق
واقعي تماماً، فهو كونه بخياله
وحده، وللصديق اسم وشخصية
تجعله صديقاً خاصاً جداً لطفلك.
والأصدقاء الوهميون يساعدون بعض
الأطفال في التعامل مع التغيرات
في الحياة أو في اكتساب مهارة
جديدة. في حين أن بعض الأطفال
يعتبرون الأصدقاء الوهميين مجرد
متعة ولعبة.

وصديق طفلك الوهمي يمكن،
خيالياً، أن:

- يستمع ويقدم الدعم لطفلك
- يلعب مع طفلك
- يفضل وخاص بطفلك
- يفعل الأشياء التي لا يستطيع
طفلك أن يفعلها
- ومعظم الدراسات التي أجريت