



إعداد :
رياب ياسين
أخصائية نفسية

أعاني من الوحدة القاتلة

السلام عليكم

عمري ٢١ سنة أعاني من الوحدة القاتلة لا أخرج من المنزل إلا للدراسة أو للمسجد علاقتي بالله ضعيفة رغم مجاهدتي لنفسني من إقامة الصلاة وقراءة القرآن لا خشوع ولا تدبر فقط شرود ذهن ، ليس عندي أصحاب يسألون عني حتى في البيت منعزل عن اهلي أعاني من وساوس كثيرة من رهاب وخوف من نقد الناس والخوف من الموت .. أمارس سلوكيات غير مرغوب فيها لا أخلاقيا ولا دينيا رغم مجاهدتي لها كالعادة السرية، أعاني من هم وكرب وضيق دائم منذ الصغر لذلك لا احد يرغب في صداقتي ، قلبي مليء بالأمراض والأفات من حقد وغل وحسد وعدم العفو والحساسية المفرطة والتعلق بغير الله وكذلك المثلية الجنسية أسأل الله العافية لا حول ولا قوة الا بالله .

الابن الفاضل :

أدعو الله أن يلهمك حسن التصرف في حياتك وان يثبت قلبك ثباتا لا تعرف بعده ضعفا ، إن ما تعاني منه من وحدة وبكاء وعزلة وخوف من الناس والمستقبل ومثلية جنسية كلها مظاهر تشير إلى الاضطراب النفسي فكل هذه مظاهر مشتركة بين عدة امراض نفسية .. قد يكون اكتئاب ناتج عن ضغوط نفسية شديدة او قلقاً نفسياً أو قد يكون اضطراباً في الهوية الجنسية أو ضغوطاً وصراعات منذ فترة المراهقة .. لذلك اهم خطوة عليك اتخاذها

هي الذهاب للطبيب النفسي حتى يتمكن من تحديد حالتك بدقة أكثر بناء على معلومات منك أكثر ويحدد لك المسار الصحيح لكي تتبعه .. فكلما بدأ العلاج مبكرا تفادينا ظهور المزيد من الأعراض .. ولكن هذا لا يعني انك ليس لك دور في الخروج من تلك الحالة .. بل عليك دور هام وكبير جدا في مساعدة نفسك للوصول الى سبب هذه الحالة والتي يغلب عليها أعراض القلق والذي يتضح في (الرهاب الاجتماعي والخوف من الموت) ونقص الثقة بالنفس والاكئاب والتي تتمثل في :

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء .
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة .
- الاحساس بفقدان الأمل والتشاؤم .
- فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل بما فيها الجنس .
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن .
- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء .
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
- ودورك هذا يكون من خلال البحث عن مصادر تبعث عليك السعادة والرضا وأن تعيش حياتك كبقية البشر حياة طبيعية و أن تبحث عن الصحة الصالحة التي تعينك . وعليك أن تقوى ايمانك بعمل الطاعات وترك



المعاصي وقراءة القرآن وحضور مجالس الصالحين وحبهم والتفكير في خلق الله تعالى . عليك بعمل الكثير من الأعمال الصالحة فهناك مجالات كثيرة يمكن سردها لك مثل : التزود بالصالحات ونفع الناس وعبادة المرضى والعناية بالمساجد والمشاركة في الجمعيات الخيرية ومجالس الأحياء والرياضة النافعة وإيصال النفع للفقراء والعجزة والأرامل ، قال الله تعالى : "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" . فازرع الأمل في نفسك وثق بالله عز وجل ، أما عن مشكلة العادة السرية عادة ما انصح الشباب الذين يرسلون عن هذه المشكلة ببعض النصائح التي تساعدكم في التخلص من تلك العادة المدمرة نفسياً وصحياً من خلال الموضوع الموجود بموقع واحة النفس المطمئنة على الرابط التالي:

[http://www.elazayem.com/B\(2\).htm](http://www.elazayem.com/B(2).htm)

تعبت نفسياً من الوحدة

السلام عليكم

أحتاج مساعدتكم لأنني تعبت نفسياً من الوحدة ونسيت لغتي من كثرة السكوت وعدم الكلام ومع الأسف أصبحت كائنات ضعيفا وهشا بسبب أنني لا أجيد الكلام مع الآخرين ويسخرون مني وكل ذلك بسبب الصدمة التي جاءت لي عندما توفي أبي وأنا في العام الـ ١٥ من عمري والجميع يشهد لي قبل ذلك أنني كنت خفيف الدم كثير الكلام واجتماعي وكنت مشهوراً بأنني فاكهة العائلة ، والآن الكل يبعد عني بسبب أنني لا أضحك ولا أعرف أتكلم فكيف يحدث أن أصبح اجتماعياً وأنا أصحابي تخلوا عني واصبحت بلا صديق ولا أجد أحداً أخرج معه ؟ مع شديد الأسف مش عارف أصحاب .. بالله عليكم لا تبخلوا علي وأعطوني حلاً باستفاضة وبتفصيل ، لكي يزول همي وأعرف أعيش ولا أفكر في الانتحار ثانية؟ للأسف أنا اهلي باعوني أصبحت بلا أهل وحتى أسرتي وهم أخي وأمي ، أخي لا أتكلم معه الا قليلاً بسبب أنني لا أحبه فهو السبب في أزمتي



النفس المطمئنة

18

العدد 101 يناير 2012

استبدال الدواء أو إيقافه مسئولية الطبيب وحده

السلام عليكم

مستشارنا الفاضل حفظك الله .. عندي الوالدة اطلال الله بقاءها على طاعته لديها سكر ولديها زهايمر بسيط في بدايته كما يقول الطبيب ومن الأدوية التي تستخدمها ريميغيل وسبرالكس .. وبما أن لديها اكتئاباً وحالتها لم تتحسن مع السبرالكس منذ أكثر من سنتين قامت الطبيبة بتغييره إلى دواء آخر اسمه riasertal 50mg علماً أن الطبيب وصف لها هذه الأدوية بدون أن تراها لأنها ترفض الذهاب للطبيب، وحقيقة أشعر بمسئولية تجاه تغيير الأدوية المفاجئ لها وأخاف من المضاعفات خصوصاً أنها كبيرة بالسن .. فوجهوني هل هذه الأدوية سواء النفسي أو الخاص بالزهايمر لن يكون لها تأثير وهل من الطبيعي أن أقطع السبرالكس فجأة واستبدله بالجديد ؟ انتظر ردك بارك الله في علمكم وعملكم وجعلكم بارين مبرورين.

الأخ الفاضل :

الجرعة وهذا هو الخطأ الفادح الذي يقع فيه دون الإحساس بخطورة ذلك علي حالته .

وبشكل عام إذا لم يحدث تحسن واضح في المرض بعد اخذ الجرعة العلاجية بعد المدة التي حددها الطبيب فمن الممكن حينئذ التحول لنوع آخر من العقاقير وليس الانقطاع عن العلاج وعن الذهاب للطبيب لأن ذلك يؤدي إلي تدهور الأعراض لأن الطبيب المعالج المتابع للحالة هو الوحيد المدرك لطبيعة حاله وتاريخها المرضى والأعراض التي

بارك الله فيك وجزاك خيراً على تواصلك معنا ونسأل الله تعالى أن يكتب لوالدتك الشفاء والصحة والعافية.

عليك أن تعلم أنه من أكبر الأخطاء التي يقع فيها غالبية المرضى هو عدم الصبر علي العلاج واستعجال الشفاء فهم يعيشون قلقاً زائداً وترقباً مستمراً ودائماً لنتائج العلاج وقلقاً من بطة النتيجة وخوف من استمرار الحالة لذلك فإنه دائماً يشغل تفكيره بنوع العلاج ومدى تأثيره مما يجعله يتركه سريعاً عندما لا يشعر بتحسن ملحوظ بعد اخذ

هناك بعض الأعراض الجانبية التي تظهر والتي سرعان ما تختفي بشرط الاستمرار علي المتابعة مع الطبيب المعالج وإخباره فوراً بأي تطورات تحدث مع العلاج حتى يستطيع التدخل مباشرة إذا اشتدت الأعراض الجانبية أو إذا لم يحدث تحسن في الحالة المرضية . وليس من الصواب أبداً أن يتم إيقاف الدواء بأي حال ما لم يقرر الطبيب ذلك ، فالطبيب يستطيع استبدال نوعية الدواء أو إضافة أنواع أخرى تساعد على عدم ظهور الأعراض الجانبية للدواء الأساسي ، إلى أن يصل المريض إلى أفضل حالاته ، وفقك الله .



يجب التوجه لطبيب نفسي .. أما عن علاج بدايات الاكتئاب أو الاكتئاب مكتمل الأعراض فهناك عدة طرق للعلاج منها العلاج الذاتي وهو عبارة عن محاولات إخراج الطاقة الإيجابية بالعقل والجسد واستغلالها في مقاومة المرض وذلك بتحدى العقل للمرض النفسي فهي طريقة تنجح وحدها أحياناً وفي بعض الحالات التي لديها القدرة على ذلك .. في حين أن حالات أخرى تحتاج للعلاج الدوائي والذي يقوم بتحديد الطبيب المعالج .

واضحة ، مع الإحساس بالاكتئاب والأعراض المصاحبة مثل فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وعدم النوم . ويجب أن تلاحظ أن الانشغال المرضي بأن الإنسان أصبح عديم القيمة وعدم القدرة على العمل ووجود بطة حركي شديد و أفكار انتحارية في مريض الحرمان هي علامات تشير أن الحرمان من هذا الإنسان قد تحول إلى نوبة اكتئاب مكتملة الاعراض . والمدة الطبيعية للإحساس بالحرمان تختلف من بيئة لأخرى ومن مكان لمكان ، وعندما يصل الأمر لهذا الحد

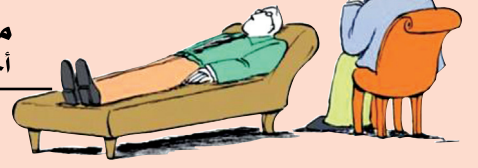
النفسية لأنه كان يبرجني ضرباً عمال على بطل بسبب ويدون سبب ، كان يضر عضلاته علي ، كان يعاملني كالحيوانات وأنا عمري ما مديت يدي عليه ولا حتى دافعت عن نفسي لأنه أخي الكبير فله احترامه حتى ولو أحرقتني أو قتلني لا أفعل معه شيئاً تأدياً ليس ضعفاً لأنني قوي البنية وإنسان رياضي وطول بعرض لكنني شديد الطيبة أو مثلاً يقولون علي طيب زيادة عن اللزوم والطبيب في الزمن ده بيتعب قوي لكنني لم ولن أتخلي عن التسامح والطيبة والتعم الحسنة التي حياني الله عز وجل بها وجزاكم الله جميعاً الفردوس الأعلى على اهتمامكم بأخيك المسلم .

الأخ الفاضل :

في حياة كل منا من الممكن أن تسبب له بعض الحزن ولكن الأفراد الأصحاء يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعيق حياتهم .

فقد يصاحب فقدان أو وفاة شخص عزيز ظهور أعراض نفسية

جزاك الله خيراً على ذلك الامتنان ، وشفاك الله وعفاك ورزقك الصبر والرضا .. يتضح من خلال رسالتك أنك بالفعل تعاني من بدايات مرض الاكتئاب ، وهناك أشياء ومواقف



إعداد :

منى سعيد
أخصائية نفسية

الخوف من كل شيء

السلام عليكم

انا صيدلى كانت عندى من زمان وساوس من الجن والامراض والحمد لله راحت لكن انا من سنة تقريبا اصبحت بخاف بشكل رهيب من العمل لانه ممل من الروتين ومن التغيير تقريبا بخاف من كل حاجة رحت لدكتور طب بديل قال لى عندك اضطراب فى الغده فوق الكلوية المهم انا مشكلتى انى زهقت من شغلى فى الصيدلية لمدة ٨ ساعات كل يوم فحاولت ادخل الوزارة او اعمل مشروعاً ولكن كله ذهب مع الريح فأصبحت انظر



للحياة على انها سوداء وان حياتى اصبحت روتينية مملة زهقت وخايف ومش عارف استمتع بحياتى الله يبارك لكم انا تعبانا جدا .

أخى العزيز
حمدا لله على شفائك من تلك الوسواس .. ولكن من الواضح اخى العزيز انك تعاني من القلق والذي يتضح لديك فى العديد من الأعراض اولها الخوف والضيق وكل هذه المشاعر الاكتئابية التى تعاني منها . والقلق المرضى واسع الانتشار نظرا لأن اسبابه تتعلق بالضغط والتى ربما تتضح فى حالتك فى روتين العمل وظروفه .. كما ان تلك الوسواس التى كنت تعاني منها هى ايضا من اعراض القلق .. والقلق اخى العزيز من حسن الحظ يستجيب بشكل كبير للعلاج والذي يتمثل فى :

● العلاج المعرفى والذي يسعى إلى التعرف على طريقة التفكير وتبنى افكار ايجابية تجاه مصدر القلق .

● العلاج السلوكى والذي يسعى الى استبدال السلوكيات السلبية بأخرى ايجابية

● العلاج الديناميكي الذي يهدف الى التعرف على

الصراعات الداخلية للتحرر منها .

● العلاج الدوائى الذى يستخدم فى بادئ الأمر للتقليل من التوتر الشديد والخوف .
لذا يجب عليك استشارة طبيب نفسى كى يساعدك على التخلص من ذلك القلق ومن تلك المشاعر لإن اهمال تلك الأعراض يعيقك عن ممارسة حياتك بشكل طبيعى كما قد يتطور اذا لم تعالج منها . ونصيحتى اليك اخى العزيز ان تحاول ان تغير من روتين حياتك بنفسك فمثلا خصص وقتاً لزيارة اقاربك او الخروج مع اصدقائك او لممارسة الرياضة او اى هواية تفضلها كالرسم او غيرها من الهوايات التى تساعد على التنفيس عن الانفعالات وتجديد النشاط وداوم ايضا على تمارين الاسترخاء وتقرب الى الله اكثر واكثر بذكره فقد قال فى كتابه الكريم "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" صدق الله العظيم.

الضعف الجنسي له علاج .. والخيانة لا

السلام عليكم

انا سيده ابلغ من العمر ٣٨ سنة متزوجة ولى ٧ اولاد يكبرني زوجي بـ ٤ اسنة مشكلتي انه عصبي جدا جدا وداثما بيغلط فى امام الاولاد وأمام اهله حيث لنا ٢٠ سنة من الزواج هو متعلم وانا ايضا رغم انني تزوجت صغيرة جدا لا انكر انني ابحت عن انسان احبه فأنا لا اشعر معه بالحب انما واجب الاحترام امام الاولاد وأهله اما داخلي فلا احبه اكتب وأنا اتألم ليس بيدي فقد

اباح لي احد الرجال انه يحبني وأجبرت نفسي على حبه باحثة عما افتقده مع زوجي ولكن فى كل مره احاول ان اتخلص من عذاب الضمير والخوف من ربي كنت افتعل المشاكل كي اتخلص منه والحمد لله تخلصت منه وهو الان يدعي علي لانني تركته اغواني بكلامه فى فترة فعلا كنت بحاجه للحنان اما الان انا فعلا اشعر بانني احب شخصا تعرفت عليه بالصدفة وقد احبني لا اعرف كيف اشعر بالسعادة وانا اكلمه اعلم انني مخطئة وأتعبذ صدقنى هو يصغرنى وقد

بصراحة مشكلة زوجي ليس فقط انه عصبي فهو ايضا ضعيف جدا جنسيا منذ ١٠ سنين وانا اتألم لا استطيع العيش بدون تلك الاشياء واضغط على نفسي مع ان الذي احببته مجرد كلمات اشعر بأنني سعيدة ، معه اريد حلا بالله عليكم ساعدوني

علمت ذلك من جديد لا اعلم ماذا اعمل انني اراه حيث تكون اسعد لحظات في حياتي لم اشعر مع زوجي بالحنان انني اتعذب اعلم انني مخطئة لكنني لا استطيع ان ابعد عنه اشعر بالخجل وانا اكتب لكنني لا اعلم من اكلم انا تعبانة ساعدوني فهو ايضا متزوج



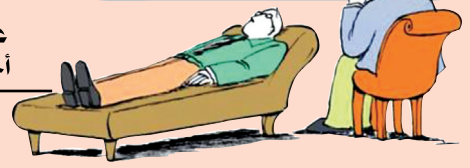
دائماً بينك وبينه خوفك من الله ولا تتسنى ابنائك فهم لا ذنب لهم فيما حدث وحافظي على مكانتك عندهم ولا تفعل ما يهز صورتك لديهم لأن ذلك سيكون له عظيم الأثر على نفسيتهم واعلمي ان الانسان لا يأخذ كل شئ في الحياة فإذا اخترت الانفصال فلربما حرمت من ابناك ومن وجودك بجانبهم وحينها لن يعوضك عنهم اى شئ اما اذا فضلت ان تكوني بجانبهم فعليك بالصبر والاحتمال والتقرب الى زوجك والاستعانة بالله .. فالحياة هي معادلة ناقصة وستظل ناقصة لا يكملها الا القرب من الله والالتزام بأوامره ونواهيه وفى النهاية احب ان اذكرك بقوله تعالى : (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) فسيجزيك الله كل الخير علي صبرك بإذن الله .

بضرورة العلاج وبأن ذلك سيعود بالنفع عليك وعليه .. ولا تفقدى الأمل ولا تيأسى من رحمة الله وحاولي اكثر من مرة مع زوجك .. اما اذا وجدت انه لا يستجيب فاتقي الله واعلمي أن صبرك علي زوجك ووجودك بين أبنائك والمحافظة علي كيان أسرته به حلوة تفوق بكثير مرارة جفاء المشاعر التي تشعيرين بها ففرغي هذه الطاقة المكبوتة لديك في تربية أبنائك والتقرب من الله عز وجل بقراءة القرآن وحضور مجالس الدين في المسجد والدعاء لزوجك عسي الله أن يغيره كما تتمنين ولا تدخلين في علاقة لن تجني منها سوى الألم والندم .. استعيني بالله وكوني قوية وواجهي مشكلتك بإيجابية ولا تستسلمي للشيطان المتمثل في ذلك الشخص وابتعدى عنه تماماً فأنت قادرة على ذلك وضعي

زوجك فربما يكون مثل زوجك أو اشد كما انه لو كان انساناً صالحاً لما فعل ذلك وهو يعلم انك زوجة وام وهو ايضا متزوج واب وخذى عبرة من الشخص الأول فهو الآن يدعى عليك لأنك تركته مما يدل على انه انسان سيئ .. كما انه ليست هذه أخلاق المرأة المسلمة التي حباها الله ورسوله بمكانة رائعة تسمو بها عن كل مخلوقاته فلا تسمحى لهذا الشخص بأن يدمر حياتك فقد ارتضيت زوجك طوال ٢٠ سنة إذن أنت قادرة علي الاحتمال فلا تضيعي سنوات صبرك هباء وإلا كان الانفصال منذ زمن بعيد وليس الآن .. وارى انه بإمكانك المحاولة معه لتحسين حياتكما .. تحدثي مع زوجك وصارحيه بما تشعيرين به من افتقاد للحب فربما كنت سببا في ذلك دون ان تشعري وسانديه واقنعيه

أختي العزيزة

شرع الله الزواج لما فيه من سكينه وزينه بالمودة والرحمة حتى تستقيم حياة الانسان واذا افتقد الانسان تلك السكينه والمودة اثر ذلك على حياته بأكملها كما حدث معك فأنت تفتقدين الحب والحنان من زوجك ومن ثم تبغثين عنه خارج الحياة الزوجية وتتجذبين الى اى شخص يقدم اليك هذا الحب .. وكل ذلك يدفعك للشعور بالذنب بالتأكيد ويفسد عليك حياتك .. الحل الوحيد الان اختي العزيزة هو مواجهة المشكلة قبل ان يحدث ما لا يحمد عقباه .. لذا تحلى بالهدوء والايمان واستعيني بالله وابتعدى تماماً عن ذلك الشخص لأن وجوده في حياتك سيؤثر بالفعل على تفكيرك وقرارك وسيزيد من حجم المشكلة ولا تتوقعي ان يكون افضل من



إعداد :
عفاف يحيى
أخصائية نفسية

القلق

السلام عليكم

منذ ثلاثة شهور توفيت جدتي وأنا كنت مرتبطة بها جدا وعندما توفت تأثرت جدا وبعدها بأسبوعين أصبت بالتهاب في الحنجرة ومن وقتها وأنا أعاني من نوبات خوف وهلع وخاف من المرض والموت وأشعر أنني سأظل مريضة وبعدها بدأت أعاني من الشد العصبي عضلات رقبتني وظهري مشدودة جامد جدا و ذهبت الي ثمانية أطباء وكلهم قالو أنني أعاني من حالة نفسية

وشد عصبي وأنا الآن الحمد لله بقيت احسن ولكن من وقت لأخر أشعر بالشد الذي في رقبتني مع أن حالتي النفسية احسن الآن أنا خائفة دلوقتني أن الشد ده بييجي تاني ويفضل معايا على طول . هل ده عادي وطبيعي؟

الأخت الفاضلة

عضوية مثل الصداع - القولون - زيادة ضربات القلب - صعوبة التنفس وسواء كانت هذه الأعراض أو تلك أو كلها معا فهو في النهاية اضطراب القلق النفسي . ويستجيب القلق النفسي للعلاج بشكل ممتاز سواء كان العلاج دوائيا أم سلوكيا لذا ينبغي السعي لطلب العلاج وإن لم يكن فعلى من يعانون من القلق محاولة التفكير في أمور حياتهم بشكل مختلف ، وتغيير معظم أفكارهم المثيرة للقلق في المواقف

القلق هو ..
الخوف من كل شيء سييء ..
والخوف هو المحرك لهذه الطاقة المثيرة للتوتر والتي تسمى القلق ، والقلق يشمل ويسبب الكثير من الأعراض منها ما يتعلق بالإحساس ومنها ما يتعلق بالجسد فقد يظهر القلق في صورة خوف - توتر - شعور بعد الارتياح - أفكار متسلطة - أحلام مزعجة - صعوبة النوم ، وقد يظهر إلى جانب ذلك في صورة اضطرابات

التلعثم عند الأطفال

السلام عليكم

يعطيكم العافية عندي مشكلة مع ابنتي تبلغ من العمره سنوات تعاني من التلعثم بعض الأحيان أثناء الكلام وتكرر الأحرف مع خروج لعاب من فمها أثناء الكلام وقد حاولت أن أنبهها بصورة لطيفة وأقول لها أنا واثقة بأنك قادرة على التكلم بطلاقة وبدون أن تخرجي اللعاب فتقول لي نعم إني أستطيع ذلك ولكني أحاول يا أمي ، وينفطر قلبي بشده حين اسمع هذا الرد منها ، مع العلم هي ناضجة في كلامها ومتحدثة عن باقي الأطفال في عمرها ولكن يسيطر عليها الخوف من أن تكون لوحدها وحتى تسجيلها الحضانه فإنها تبكي وتستفرغ معدتها دون أن يكون بها طعام رغم أنها كثيرة الحركة ولا تنام كثيرا منذ ولادتها يعني ممكن أن تنام متأخرة وتصحو باكرا في بعض الأحيان ، فهل هذا له سبب في كهرية المخ لديها أو تعتبر حاله مرضية .

أختي العزيزة

إحدى اضطرابات الكلام ..
وتتميز إما بإعادة الحروف أو حرف واحد أو التأخر في نطق الكلمة .

أسبابها:-

١ - الوراثة .

٢ - القلق النفسي .

٣ - تلف في مراكز الكلام بالمخ أو وجود عيوب خلقية بجهاز الكلام .
التأتأة هي نوع من التردد والاضطراب وانقطاع في سلاسة الكلام حيث يردد الفرد المصاب صوتا لغويا أو مقطعا ترديدا لا إراديا مع عدم القدرة على تجاوز ذلك إلى المقطع التالي . ويلاحظ على المصاب بالتأتأة اضطراب في حركتي الشهيق والزفير أثناء

النطق مثل انحباس النفس ثم انطلاقه بطريقة تشنجية كما نشاهد لدى المصاب حركات زائدة عما يتطلبه الكلام العادي وتظهر هذه الحركات في اللسان والشفيتين والوجه واليدين . وتبدأ التأتأة بشكل تدريجي منذ الطفولة المبكرة . وتكون بتريديد لأصوات لغوية أو مقاطع أو كلمات وانحباس الكلام ، ويرافق حدوث التأتأة عادة رمش الجفون وهز الرأس أثناء حدوث التأتأة واستخدام بدايات مثل آآآ ... قبل البدء بالكلام . ويضاف إلى ذلك المشاعر المختلطة من الخوف والإحباط والخجل الشديد والعداء والخصومة مع الآخرين . ومن النصائح التي يقدمها المختصون في علاج اضطرابات



الكلام ما يلي :-

١- تدريب عضلات النطق للعمل ببطء وكفاءة ثم الإسراع بالتدريج .
٢- تقسيم الكلمات إلى مقاطع .
٣- التدريب على التنفس السليم لإخراج الصوت مع منع العادات السيئة في الكلام .
٤- إخراج الكلام مع هواء الزفير وليس مع الشهيق .
٥- الحد من محاولات الكلام على القليل من الهواء المتبقي .
٦- زيادة الضغط على السواكن وخاصة نهاية الكلام ويتدرج تقديم الأصوات كالتالي :
- التغني بالصوت منفردا م م م م
- أضف متحركات مختلفة للصوت لعمل مقطع .
- مضاعفة المقاطع ماما - ممي - مومي .
- أضف نفس الصوت في نهاية كل مقطع مام ، ميم ، موم .
- تدرج الكلمات التي تأتي بالصوت ثم تنتهي به ثم جمل ثم حوار .
٧- تصحيح الرنين الانفي عن طريق التغذية المرتدة مع ضبط وإيقاع الضغط على المواقع في موعدها وتضادي التطويل غير السليم في المتحركات والتدريب المستمر .
٨- مراعاة التكرار المستمر .
٩- الكتابة والمراقبة المستمرة لتعديل البرنامج ليتلاءم مع قدرات الشخص والتطور الحادث .



المختلفة بأفكار أكثر مرونة ورضا وتقبل لأي نتيجة يصلون إليها في أي موقف.

فالعالمية العظمى من البشر .. يعانون من عرض أو أكثر من أعراض القلق ، والسبب وراء انتشاره بهذا القدر ليس فقط في طبيعة الحياة التي تزداد تعقيدا مع مرور الوقت ولكن في طبيعة الأشخاص الذين لم يؤثر في الحياة بقدر ما تركوها تؤثر فيهم وأيضا في عدم سعي الكثير ممن يعانون من القلق للحصول على العلاج المناسب وعدم تحلي البعض بالصبر على نتائج العلاج .. لذلك وعلى الرغم من أهمية العلاج الدوائي ونجاحه بشكل ممتاز في علاج أعراض القلق المختلفة في

أوقات ليست طويلة مقارنة بالكثير من الأمراض والاضطرابات الأخرى إلا أن علاج القلق بدايته الحقيقية من عمق العقل بمحاولة تحرير ذهن المريض من أي أفكار سلبية يترتب عليها سلوكيات تتسم بالإحجام عن العمل ، التفاعل والمشاركة وعن أشياء كثيرة فأكثر ما يشير بصديق للقلق هو تقييد السلوك وإيثار المألوف والإحجام عن أي جديد والتفكير في المغامرة على أنها مخاطرة أكثر منها خبرة جديدة وفرصة للتعلم في بعض الأمور .. ليجد الإنسان نفسه من كثرة القلق أنه لا يتحرك إلا في الدائرة المألوفة لديه سواء في محيط العمل أو العلاقات أو حتى الدراسة .

حاولي تغيير سلوكك بذكاء

إعداد :
فدوى على
أخصائية نفسية

يصر على رفضه وبعده ويزداد تكبرا وقد فكرت بالطلاق مرارا بل وطلبت إليه ذلك لكنني أخشى أن أنسب في دمار ولدي وضياعه والآن قد قررت أن أحتمل كل شيء منه وأن أنسى سعادتي وأرضي ربي فيه أفيدوني كيف أتخلص من غضبي حين يحدث شجار بيننا بحيث لا أتكلم أبدا كما أن الآن بيننا مشكلة وقد اعتذرت إليه تكرر ولم يقبل بل يصر ويزيد من بعده عني كلما حاولت أن أقترب منه فماذا أعمل معه وكيف أستطيع تقبل الحياة معه رغم أني في قراره نفسي أعلم أنه لا يتمتع بأخلاق عالية .

السلام عليكم

أنا متزوجة منذ ثلاث سنوات ولدي ولد مشكلتي أني لا أحترم أغلب صفات زوجي الشخصية ولا أستطيع أن أصارحه بذلك فهو يبصق في الشارع ويكثر السباب حين يقود سيارته لا بسبب الأسباب وحين يكلم بعض الأشخاص في عمله أسمعهم يكذب عليهم وصفات أخرى لا أحبها إلا أنه لم يقصر في حقوقي الزوجية لكنني في حقيقة لا أشعر بأنه يرضيني ولا يأتي أحبه وحين تحدث مشكلة بيننا يستفزني جدا فأخطئ في حقه ثم أعود لأعتذر له وحينها

في تغيير أزواجهن وبالفعل ينجح في ذلك نعم سيدتي فذكاء المرأة يجعلها قادرة علي توجيه زوجها وتغييره إلي الأفضل بإرادته وباقتناع تام منه . نعم سيدتي وكلما كان لسانك حلو الكلام وكلامك يخلو من الأمر أو النقد اللاذع كما نجحت توجيهاتك فالتمسي مدخلا لزوجك تستطيعين من خلاله النجاح في مهمتك ومع الوقت سوف تجدين التغيير الذي تريدينه حتى وإن طال الوقت فان هذا التغيير آت لا محالة نصيحتي لك أن تتبدي عن الصدام معه أو الثورة عليه واعلمي أن كلمات الحب والمودة تستطيع أن تحقق لك ما تريدين من زوجك .

الزوجة الفاضلة :-

أدعو الله العلي القدير أن يصلح شأنك ويرزقك السعادة أنت وزوجك ويصرف عنكما شياطين الإنس سيدتي لست وحدك من تعانيين من تلك المشكلة بل إن هناك العديد من الزوجات اللاتي فوجئن باختلاف طبائع أزواجهن واختلاف شخصياتهم عما كانوا يعتقدون وبعضهن واجهن الأمر بهجوم وثورة أو بإحباط واكتئاب وبالطبع يؤثر ذلك بالسلب علي حياتهن الزوجية ويدخلهن في دائرة من المشاكل الزوجية التي لا تنتهي أما البعض الآخر فيواجهن الأمر بشجاعة وتحده فنجدهم يستخدمون كل أسلحتهم وإمكانياتهن العقلية والأنثوية



القلق الاجتماعي



السلام عليكم

أنا عندي ١٩ سنة أعانى من الرهاب الاجتماعي والخجل الشديد فعندما أتقابل مع أشخاص لأول مرة وعندما يسلم على أحد ترتعش يدي ويشعر بها من يسلم على وقد تصل الرعدة لتشمل جسمي كله لدرجة لا أستطيع الوقوف ويحمر وجهي وأشعر أن الكلام انحبس ولا أستطيع أن أتكلم بطبيعتي وإنما أشعر أن الجميع مصغ لما أقول تحدث لي رعدة في وجهي وأيضاً تزداد نبضات قلبي بدرجة كبيرة جداً. وكذلك في الجامعة عندما أفكر في القيام للإجابة على سؤال تأتي لي تلك الأعراض مما يجعلني أحياناً لا أقوم. ولكن عندما أعود على هؤلاء الأشخاص وأتقابل معهم باستمرار تذهب عني تلك الأعراض. مع العلم أنني متفوقة في دراستي حصلت في الثانوية الأزهرية على ٩٣٪ وكنت في القسم العلمي ولكن هذا المجموع لم يؤهلني لدخول أي كلية علمية وكان حلمي أن أدخل طب أو صيدلة أو علوم فحزنت كثيراً واضطرت إلى دخول علم النفس في الحقيقة أنا كنت بحب استمع إلى الدكتوراة النفسيين ولكن لم أتوقع يوماً أنني سأدخل علم النفس والحمد لله تفوقت فيها وكنت الثانية على الدفعة في السنة الأولى والأن يراودني تفكير كيف سأصبح إخصائية نفسية وأنا أعانى من الرهاب الاجتماعي؟ وأنا شخصية متعاونة جداً ومحبوبة من الجميع مع أنني قليلة الكلام، فأرجوكم أفيديوني وأنا سمعت عن دواء أندرال أنه مفيد في حالتي فما رأيكم فيه .

الأخت الفاضلة :

الرهاب الاجتماعي ليس مرضاً خطيراً وعلاجه ليس مستحيلاً فهو أحد أنواع القلق النفسي الذي يسهل الشفاء منه بإذن الله تعالى أما عن نوع الدواء الذي ذكرته فهو

كوني أكثر مرونة

السلام عليكم

أنا امرأة متزوجة منذ ٣ سنوات ولدي طفلان ولكن منذ إنجابي أول طفل أصبح بيني أنا وزوجي تباعد شديداً أشعر أحياناً بأنني أكرهه كرهاً شديداً وأتمنى موته وأشعر أحياناً بأنني أحبه حب شديداً ولا أحتمل فراقه أنا شخصيتي رومانسية جداً وهو شخصيته تميل للكوميديا دائماً يحاول إغضابي وترفزتي علماً بأنه لا يجب أن تكون في حياتنا لحظات رومانسية أو كلام رومانسي أو هدايا ويعتبر أن هذه أشياء تافهة وهي للمراهقين والأطفال وكلما حاولت عمل شيء رومانسي يحرمني دائماً وأشعر بتعب شديد من هذه الحياة ولا أريد في قضاء بقية حياتي هكذا علماً بأنني أصبحت أنام بمفردي ولا أحبذ النوم معه ، علماً بأنني جميلة والحمد لله لا يوجد بي عيب يجعله ينفر مني وشكراً.



أخبرك بأن هناك طبيب قلب يعاني من مرض القلب وأن هناك طبيب عيون يعاني من قصر النظر أو طوله فليس كما يقولون باب النجار مخلع بل هي أمراض أو بمعنى أدق ابتلاءات من الله عز وجل لنا وكل ما علينا هو الصبر وطلب العلاج كما أمرنا الله ورسوله وكل ما عليك فعله هو طلب العلاج وفي نفس الوقت تحقيق التفوق والتميز في جامعتك حتى تحققي كل رغباتك وأمنياتك وفقك الله لما يحبه ويرضاه .

مفيد لكن يجب أن يصفه لك الطبيب حتى يحدد الجرعات المناسبة لدرجة حالتك فمن أكثر الأخطاء التي يقع فيها البعض هو تناول الأدوية دون الرجوع للطبيب مما يؤثر تأثيراً سلبياً علي مرضهم لذلك من الأفضل عزيزتي أن تستشيري طبيب نفسي ليساعدك علي العلاج أما عن تعجبك من أن تكوني إخصائية نفسية وفي نفس الوقت تعانين من الرهاب الاجتماعي فأعتقد أن هذا التعجب سوف يزول بمجرد أن

الزوجة الفاضلة :

بارك الله فيك وأسعدك في الدنيا والآخرة وبارك لك في زوجك علمي أختاه أن الزوجة هي رفيقة الدرب، وشريكة الحياة، والمؤنس في الوحدة، وقد خلقت ليسكن الرجل إليها والمرأة مخلوق وديع، وجنس لطيف تحبه النفس وتتعلق به، وتأنس إليه لكونه مخلوقاً راقياً يحمل كماً هائلاً من المشاعر الحانية ولكن عندما لا يجد هذا المخلوق معاملة تسعده يتحول إلي كائن حزين ليست لديه قدرة علي الحب أو العطاء وهذا ما حدث لك فعدم تجاوب زوجك مع رومانسيته واستخفافه بمشاعرك هو ما أوصلك لتلك الحالة لكن يجب سيدتي أن أغلب الرجال شخصيتهم تتسم بالطابع العملي أكثر علي عكس غالبية النساء اللاتي تتسم

شخصياتهن بالرومانسية الشديدة وليس هذا عيباً في النساء وأيضاً ليس عيباً في الرجال ولكنها شخصيات من وجهة نظري تتناثر لتتكامل نعم سيدتي فيجب أن يكون هو أكثر في الجانب العقلي العملي ليحتويك ويكون مصدر حماية وقوة لك و لكن في نفس الوقت يجب أن يتفهم مشاعرك ويحتويك وبالرغم من أن زوجك يفتقد لتلك النقطة إلا انه قابل للتغيير وكل ما يحتاجه زوجة صالحة مثلك تحويه بذكاء تشاركه اهتماماته ليشاركها بعد ذلك اهتماماتها لا تسمعه سوى أطيب الكلمات وتطيعه فيما لا يغضب الله نعم فالكلمة الطيبة لها مفعول السحر والأهم هو الدعاء لله عز وجل بأن يقربه منك وان يوفقكما لتربية طفليكما تربية صالحة وان يبعد عنكما شياطين الجن والإنس انه علي كل شيء قدير .

نوبات الصرع والنظام الغذائي

السلام عليكم

لدي أخ مصاب بمرض الصرع ولكن تأتي نوبة الصرع مرة كل عام أو كل عام وكم شهر وهل الجوع والصوم له علاقة بمرض الصرع كما انه يتأكد من غلق الأبواب أو الاقفال أكثر من مرة بعض الأحيان كما يأتي له شعور غريب انه سيمرض بنوبة الصرع أو انه سيموت الآن وعمره ٣٠ عاما وليس متزوجاً بعد وقد قيل لنا ان الصوم هو السبب في ذلك لأن معظم النوبات تأتيه وهو صائم إما النهار أو بعد الفطور وقيل لنا انه سحر أو عين مادام تأتيه نوبة تشنج في العام وكم شهر مره وليس بصرع .

الأخ الفاضل :-
بالفعل هناك نوبات صرعية تتناب مريض الصرع مرة كل عدة شهور وأحيانا تصل إلي عام أو أكثر وبوجه عام تتوقف شدة تلك النوبات وممرات تكرارها علي البؤرة الصرعية ودرجة شدتها أما بالنسبة لعلاقة الصرع بالجوع والشبع فان العلاقة وثيقة ولا يلاحظها غير أسرة المريض بل هناك أطعمة معينة تؤدي إلي مقاومة الصرع نفسه فقد أثبتت الدراسات أن زيادة نسبة الدهون وقلّة السكريات في الأطعمة تؤثر بالإيجاب علي مرض الصرع وهنا يأتي دور الأسرة التي يجب أن تنتبه إلي كل ما يجعل النوبات الصرعية

طبيب مختص ويمكن استشارة طبيب مخ وأعصاب ولكن من الأفضل أن تلجأ لطبيب نفسي لان ما ذكرته من أعراض أخرى هي أعراض نفسية تحتاج إلي طبيب نفسي يساعده علي التخلص منها بالإضافة إلي أن الطبيب النفسي مؤهل تماما في علاج مرض الصرع وفقك الله لما يحبه ويرضاه .

تظهر وتكرر ليساعدوا المريض علي تجنب تلك الأشياء ويساعدوا الطبيب في وضع الجرعة العلاجية الصحيحة والمناسبة لمريض الصرع وأنبهك في النهاية إلي أن ما ينتاب أخوك ليس سحراً أو عيناً كما يخبرك البعض لان وصفك لحالته يؤكد انه مريض ويحتاج العلاج لذلك يجب استشارة



إعداد:
زينب عارف
إخصائية نفسية

الاضطرابات، حيث سوف يوجهونك أي الفحوصات أو التحاليل يجب أن تجربها أولاً، وإذا كنت تحتاج إلى دواء سوف يكتب لك، وبعد ذلك يتم البدء في رسم خطة العلاج، والتي تكون عادة من تعليم العمليات الفسيولوجية الأساسية للممارسة الجنسية، والمراحل الأربعة لدائرة النشاط الجنسي، ولذلك لإزالة أي أوهام خاصة بهذه العملية، يتبع ذلك تدريبات على التحكم في الانتصاب وتقوية العضلات، والأهم من ذلك مناقشة المشكلات أو الأحداث الضاغطة التي من الممكن أن تكون سبباً غير مباشر في هذه المشكلة.

وأخيراً أخي أرجو منك الصبر والمثابرة والاستعانة بالله .

أخي الكريم

يعرف اضطراب الانتصاب الجنسي بأنه اضطراب جنسي يتسم بالفشل المستمر والمتكرر في الوصول إلى انتصاب كامل للعضو الذكري، أو الحفاظ عليه حتى يمكن تحقيق واستكمال نشاط جنسي، مما ينشأ عنه كرب أو مشكلات شخصية، وقد تكون هذه الاضطرابات فسيولوجية، أو نفسية، أو مزيجاً من الاثنين.

في كثير من الأحيان تكون هذه الاضطرابات راجعة إلى أسباب نفسية، من أهم هذه الأسباب العلاقة بالشريك أو الزوج وانعدام التواصل في العلاقة الزوجية قد يصبح عائقاً في حدوث اللذة في العلاقة الجنسية، كما أن وجود ضغوط أو المشكلات والتوتر الحاد في الحياة عموماً يؤدي إلى توتر في عضلات الفرد مما يجعله غير قادر على الانتصاب.

أنصحك بالنوجه إلى عيادات متخصصة في معالجة مثل هذه

السبب قد يكون نفسى

السلام عليكم

أنا أعانى منذ الصغر وأتمنى من الله ان يجعلك معيناً لى ، عمري ٣٢ عاماً ونصف، متزوج منذ عامين، لى ابنة، وزوجتى حامل، مدخن، مارست العادة السرية اكثر من ١٥ عاماً، يومياً، اكثر من مرتين، بصورة بشعة مرضية، ولا حظت فى آخر السنين ضعف فى الانتصاب، لم يمنع ممارستها ، كنت انتظر الزواج، عسى ان يكون فيه العلاج . ثم بعد اسبوعين، ولمدة يومين، لم اعد قادرا على الانتصاب الكافى للجماع ، انتهى شهر العسل، الذى لم يكن عسلاً بالنسبة لى، ورجعت من قريتى الى المدينة حيث عملى، اقضى مع زوجتى يومين الاجازة، تكرر عدم القدرة على الانتصاب، كأنني ما تزوجت ، استخدم الان فايركتا نصف قرص ، كيف استعيد قدرتى التلقائية على الانتصاب ؟ ما المرض ؟ هل عضوى ام نفسى ام الاثنين ؟ وما هى اضرار فايركتا ؟ ما التحاليل المطلوبة ؟ وما السبيل الى العلاج ؟



النفس المطمئنة

25

العدد 101 يناير 2012



الخوف من الموت

السلام عليكم

أطرح مشكلتي بدون مقدمات انا طالب عمري ١٦ سنة كانت حياتي جميله لكن حتى توفي صديق لي من ٤ شهور ولم يكن بيننا شئ غير السلام لكن حزنت عليه وبعده تجيبي حالات احس روعي تطلع واطرافي تبرد ودقات القلب متسارعة كانت تحدث مرة او مرتين في الشهر حتى يوم طلعت مع اصحابي وكانوا يتكلمون عن الموت وواحد من اصحابي قال الواحد لا يجي يموت يشعر قبلها بـ ٤٠ يوما بعدها رجعت البيت ولم اقدر انام وشعرت اني راح اموت قريب وبعده تكلمت مع والدي ووداني عند طبيب نفسي سألتني شوية اسئلة وأعطاني حبوبا اكل نص حبه بعد الفطور لكن شعور الموت كل شوي تمر بي وأنا احس وأخاف واذا اهلى قالوا راح تطلع الاسبوع القادم اقول ان شاء الله وأنا في داخلي اقول يمكن اموت ونحفت وصار نومي ما هو كويس وأخاف من النوم وكل شوية اقول هذا وسواس ولا مقدمات الموت وصراحة انا الحين متعذب عذاب لا يعلم فيه إلا الله ومدري وش الحال ووجهت صديقاً لى وقال لى جتني نفس حالتك وراحت وارتاحت نفسي شوي لكن رجعت ضيقة نفسيتي وقلت يكذب على ارجوكم قولوا لى هل احد مر به هذا الشعور اما انا بس ؟

أخي الكريم

حينما يتوفى شخص عزيز أو قريب منا، نشغل في التفكير في الموت ونقلق لفترة ماذا سيحدث إذا متنا، وبعد فترة تعود الأمور لطبيعتها مرة أخرى . ولكن ما حدث معك أنك لم تستطع التغلب على هذا الخوف من الموت، وأصبحت تتوقعه في كل لحظة من لحظات حياتك .

فما تعاني منه أخى هو اضطراب القلق النفسى ، وهو عبارة عن : نوبات تتميز بالخوف والانزعاج الشديد يظهر فيها أربعة أو أكثر من الأعراض الآتية بشكل مفاجئ: (العرق- الارتجاف- مشاعر ضيق التنفس - الشعور بالاختناق- آلام الصدر أو عدم الارتياح- الغثيان أو عدم استقرار المعدة - برودة وسخونة - الارتجاف الشعور بالدوخة أو الدوار- فقدان الشعور بالواقع- الخوف من الموت - الخوف من فقدان السيطرة أو الجنون) . إن قلقك هو الذي يغذي حدوث مثل



هذه النوبات من الخوف من الموت بشكل متكرر، فنصيحتي لك أخى أن تشغل نفسك في أنشطة مختلفة، مارس رياضة بدنية التي تخفف من التوتر وتساعد فى خفض نسبة القلق، لا تضيق وقتك في التفكير في الموت عش حياتك واستمتع بها، فأنت في أفضل فترة من فترات العمر، وهي الشباب فاستغلها بشكل صحيح.

ضع لنفسك جدولاً يومياً واملأه بما يفيدك، ستجد أن قلقك وخوفك تضائل بشكل تدريجي، حتى تصل إلى ممارسة حياتك بشكل طبيعي. وإذا لم تستطع أخى التغلب على هذه المشكلة بمفردك، فأنصحك أن تذهب إلى طبيب نفسي حيث سيساعدك بما سيعلمك إياه من تدريبات على خفض نسبة قلقك والخوف الذي تشعر به، حتى تصبح قادراً على ممارسة جميع متطلبات الحياة بشكل ناجح. أعانك الله وأعطاك القوة .