

تخيفني كثيرا فكرة خنق أحد

إعداد : إيهاب سعيد - أخصائي نفسي

الأخت الفاضلة

ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية ، وقد يعيقه تماما عن العمل . ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين .

ومن المهم جدا أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصا أن الأدوية في الوقت الحالي وصلت إلى مرحلة متقدمة ويقوم الدواء بزيادة نسبة مادة السيروتونين في المخ بحيث يستعيد المخ نشاطه الطبيعي وتزول الأفكار السلبية.

ولكن المشكلة في تعاطي الدواء أنه يحتاج إلى عدد من الأسابيع حتى يبدأ بالتأثير الإيجابي على المريض، وهذه هي المشكلة، وخصوصا أن المريض على عجلة من أمره، واليأس والإحباط يؤثران في تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكرا، والمشكلة الأخرى أن بعض الأطباء الذين يصفون الدواء للمريض لا يؤدون دورهم في تبيان كيفية عمل الدواء والمدة التي يستغرقها الدواء قبل أن يحصل التأثير المطلوب. فالذين يصف لهم الطبيب الدواء عليهم أن يستمروا في أخذه حتى الشفاء أو حتى يقول الطبيب بقطعه.

لذلك أنصح بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث تعتبر الوسيطتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين

نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الاكتئاب الشديد مع وجود أفكار مرضية عن قتل النفس أو قتل الآخرين مع تأنيب الضمير وتحسن الحالة عند استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب والوسواس نعم كل تلك الأفكار عبارة عن وسواس قهرية تؤدي إلى الأحاساس بالاكتئاب بسبب شعور الإنسان بتأنيب الضمير لوجود تلك الفكرة المفزعة في ذهنه

والمصاب بالوسواس القهري يتمنى لو أنه يتخلص من الأفكار الشنيعة والمتكررة، ولكنه لا يقدر لشدة قلقه بسبب تلك الأفكار، والسبب يرجع في ذلك إلى أن الوسواس القهري هو مرض حقيقي نفسي ويرتبط ارتباطا مباشرا باختلال كيميائي في المخ، وتقول الدراسات إن المرض قد ينشأ في الشخص وراثيا.

ويتضمن هذا المرض وجود وسواس فكري وأعراض قهرية وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر وهذا ما حدث لك بالفعل لأنك تعانين من وسواس دون أفعال قهرية والوسواس القهري هو نوع من التفكير -غير المعقول وغير المفيد- الذي يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو التفكير في كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره أو الخوف من القيام بعمل شاذ مثل أن يقوم المريض بقتل أحد أحبائه بما يتعب المصاب ..وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته،

إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

السلام عليكم

عانيت من الاكتئاب الشديد يعني الانتحاري والرغبة في الموت وأتتني كل أعراض الاكتئاب إلى أن وصل بي الحد إلى إنني كنت على وشك الانتحار ثم بدأت في عدم السيطرة على نفسي .. تقول لي نفسي اقتلي نفسك أو سوف تقتلين الآخرين قمت بالرقية لمدة شهرين أو أكثر لم أكن أعلم بهذا النوع من الاكتئاب إلى أن كشف لي وبدأت في العلاج والحمد لله العلاج بدأ يؤثر إيجابيا ونسبيا لأنني بدأت العلاج لمدة أسبوعين وطلب الطبيب مني مواصلة العلاج لمدة شهر آخر ... الشيء الذي يحيرني الآن أنه تأتيني من فترة لأخرى خاطرة خنق أحد الأشخاص الصغار من حولي لا أدري لماذا أعاني من هذه الفكرة لا أدري إن كانت عرضاً من أعراض الوسواس القهري أو هي من أعراض الاكتئاب ، فانا أعاني من الحين إلى الآخر من هذه الأفكار وأيضا شدة تأنيب الضمير لأنني في بدء العلاج .. زالت عني فكرة الانتحار لكن تخيفني كثيرا فكرة خنق أحد أمامي أيا كان صغيرا أم كبيرا ثم أستغفر وأستشعر قرب الله مني ورحمته لكن أنا في حيرة ، هل هذا النوع من الأفكار عبارة عن وسواس قهري أم داخل ضمن أعراض الاكتئاب الشديد الذي عانيت به ، لست أدري .. ومن فضلكم أريد الرد ونصحي في أقرب وقت وجزاكم الله عني كل خير



أحس أن نفسى هيتقطع

السلام عليكم

مشكلتي أنى منذ فتره أربع سنوات جاءتنى نوبة اضطراب تنفس وكانت أول مرة تحدث لى ومن يومها وأنا أحس أن نفسى هيتقطع مع أنه سليم وألم فى الصدر وألم فى الرأس وألم فى المده وألم فى الأرجل مصاحبة بحرقان ووجع فى الأطراف وزاد الأمر سوءاً أنى أحس أنى سأسقط من طولى وأنا أصلى وازداد أكثر عندما أتحدث مع أحد أحس بضعف البصر وأحس أنى سأسقط من طولى وأنا أكلمه وازداد سوءاً عندما أعلم أنى ذاهب للعمل فى منطقة مع العلم أنى أعمل مطرب ، وعندما يتصل بى زبون وأتفق معه أفكر أنى ماذا سيحدث لى فى العمل وكيف سأغنى أمام الناس وهل سيحدث لى ضيق تنفس وهل أعصابى ستضعف ومش ها أعرف أكمل وأذهب للعمل وأنا تعبان وكل ذلك يحوطنى وأغنى وأنا تعبان وأحس أنى هيجصلى حاجة أو نفسى هيتقطع أو أنى ما بتنفسى أو هاقع أمام الناس وعندما أنتهى من العمل أحس براحة نفسية خاصة عندما أدخل إلى المنزل وأحس بالأمان أنى إن مت أو حدث لى شئ من هذه الأوهام فأنا مستور داخل بيتى . وعندما أذهب إلى عملى يراودنى شعور بالتعب وأفكار وأحس بجميع الأعراض تظهر عندى أثناء العمل لدرجة أنى تركت العمل ورجعت إلى المنزل مرات عديدة وتسببت بالإحراج لنفسى أمام الناس وزاد الأمر سوءاً وأحس أنى مريض بمرض فى صدرى أو بطنى أو قلبى ، ولكنى قعدت فتره لا تزيد عن عشرين يوماً ذهبت من عندى جميع الأعراض وقلت لنفسى إنى سأتحسن وأرجع إلى حالتى الطبيعية ، ولكن رجعت المخاوف لى ولكن أشد من الأول لأنى كنت بدأت أنسى التعب .. أفيدونى بالله عليكم .

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من ألم فى الصدر وألم فى الرأس وألم فى المده وألم فى الأرجل مصاحبة بحرقان ووجع فى الأطراف وعدم القدرة على الانتظام فى العمل بالرغم من أنك سليم جسمانياً حسب قولك .

ومن وصفك للأعراض التي تتناوب يتضح أنك تعاني من مرض القلق النفسى ويعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً ، ولحسن الحظ ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج. والقلق النفسى هو

شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص . وأعراض القلق المرضي تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين . وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرض نفسها على الإنسان والكوابيس

، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتمثيل والشد العضلي . وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء في العمل فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية . ولذلك فإن مرضي القلق يترددون على الكثير من أطباء القلب والصدر قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسى ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسى

المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي 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 التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسى . ولذلك ننصح بعرض الحالة على الطبيب النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك .

أعشق زوجي حتى الجنون

إعداد: هبة محمود - أخصائية نفسية



الأخت الفاضلة

- ضعي خطة طويلة الأجل لتغيير طباع زوجك، وكأنتك تغزلين ثوباً بهدوء. - كوني واقعية حتى تتضح الرؤية، وتجيدي التعامل مع الواقع وحل مشاكلك. - عليك معرفة ما الذي دفع زوجك للنظر لأخرى، هي تفهمه وترجحه! انشغالك بالبيت والأبناء أبعادك عنه، طموحك، دراستك، عملك؟ - لا تقابلي اكتشافك لزواج زوجك برغبة بالانتقام. - لا تتركي المنزل، واعلمي على استعادة توازنك. - لا تشعري بأنك تراقبين تصرفاته واتصالاته، مع الزوجة الأخرى مادام يعيش بالبيت. - لا تواجهيه بسبب زواجه، وأعدي خطة للمعالجة. - لا تهدري طاقتك في البحث عن مواصفات المرأة الأخرى، ولا تكوني فضولية تجاهها، من خلال حوارك وسؤالك للزوج، فتضعيها تحت الضوء. وهذه بعض الأمور التي أجدها مهمة لتساعد الزوجة الأولى إذا ما تذكرتها على

تسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من التوتر الشديد بسبب زواج الزوج من سيدة أخرى وبالرغم من ذلك ما زلت تحبينه وتخافين من عدم القدرة على الاستمرار. الأخت الفاضلة من المشاعر المؤلمة لأي امرأة زواج زوجها من امرأة أخرى لأن ذلك يشعرها بأنها فقدت عرش قلب زوجها الذي كانت تملكه وحدها وأن هناك من سيشاركها في هذا القلب وكذلك تشعر الزوجة بفقدان الأمن والأمان الذي كانت تعيشه قبل زواج زوجها من أخرى وتبدأ في محاسبة نفسها ما الذي تسببت فيه حتى يفكر زوجها في إنسانه أخرى تملأ عليه حياته وهل التقصير منها وهل شخصيتها أو شكلها هو السبب وإليك بعض الإرشادات والتوجيهات على كل زوجة محاولة الالتزام بها:

السلام عليكم

مشكلتي أنني أعشق زوجي حتى الجنون ولا أستطيع تحمل وجود امرأة أخرى في حياتي. قلبي يتمزق كلما تواجد معها. إنه لا يخونني بل قد تزوج علي منذ أربعة أشهر وأنا عرفت بالأمر ومنذ ذلك الحين وأنا في دوامة من المشاعر المتناقضة بين عقل يقول بأنه حقه الشرعي وأنا ليس لدي أي اعتراض على ما أحل الله ورسوله وقلبي يعتصره الألم والحزن والخوف من أن أخسر حبيبي وبيتي وأولادي. بالمناسبة أنا في الثلاثين وقد تزوجت من إحدى عشرة سنة وبعد قصة حب وزوجي يحبني ويعاملني بكل ود واحترام ويقول لي بأني خطوط حمراء في حياته لا يمكن لأحد تجاوزها حتى ولو كانت زوجته الأخرى ورغم ذلك أخاف أن أخسره فهو ليس فقط زوجي بل هو ما يعنيه الرجل في حياتي أبي الذي طلق أمي وأنا طفلة وأخي الذي لم أرزق به وعمي الذي لم أره قط وخالي الذي لم يبال بي يوماً وجدي الذي رباني ودللني ومات وأنا في العاشرة وترك فراغا لم يملأه إلا وجود زوجي. فماذا أفعل فكلما حاولت السيطرة على نفسي والتعايش مع الوضع الجديد انهوت وأصبحت نفسيتي في الحضيض. أخاف أن أصاب بانهايار عصبي أو أن أدخل في أزمة نفسية لأعرف الخروج منها. مع أنني إنسانة مؤمنة وراضية بقضاء الله وقدره إلا أن عواطفني تنتصر علي أحيانا. أرجوكم ما هو الحل؟ فقد تعبت من المقاومة فما عساي أفعل؟



تنتابني نوبات قلق حاد

السلام عليكم

أعاني من أعراض مرض الخوف أو الرعب حيث تنتابني نوبات قلق حاد وسرعة في خفقان القلب وضيق في التنفس وإحساس بأني سيفمى علي أو أصاب بسكتة قلبية ويأتني هذا الشعور في أوقات مختلفة كما أنني أحس بوخز على الجهة اليمنى من صدري ومغص في المعدة وأشعر بأني مصاب بمرض القلب. لقد أصبت بهذا المرض منذ حوالي خمسة عشر عاما وذهبت إلى طبيب عام وصف لي بعض المهدئات وأدوية أخرى مضادة للقلق وأحسست بتحسّن نسبي إلا أن هذه الحالة عاودتني الآن وبشكل حاد الآن. إنني أعاني أرجوكم أن تساعدوني لأتخلص من هذا المرض ولعلمكم فإنني متزوج ولي بنت وأعمل موظفاً. وشكراً

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله

نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من نوبات قلق حاد وسرعة في خفقان القلب وضيق في التنفس وإحساس بالإغماء أو الإصابة بسكتة قلبية ويأتي هذا الشعور في أوقات مختلفة ومن كل تلك الأحاسيس يتضح أنك تعاني من نوبات هلع وهي نوع من أنواع مرض القلق ويجب أن تعلم سيدي أولاً أنه لكي يتم تشخيص هذه النوبة على أنها نوبة هلع يجب أن تتأب المريض بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع ، ويجب أن تحتوي على أربعة أعراض من الأعراض التالية : عرق غزير . ضيق في التنفس . رفرقة بالقلب . ضيق بالصدر . إحساس غير سوية . إحساس بالاختناق. إحساس بالتنميل . إحساس بالبرودة أو السخونة . إغماء . ارتجاف . ميل للقيء وإحساس بالإضراب في البطن . إحساس باللالا واقعية . شعور بفقدان السيطرة أو الموت . ويجب أن تعلم أيضاً أن مرض الهلع كأي مرض نفسي يحتاج إلي وقت ولكن دائماً هناك أمكانيه

* والرابعة أن تلغي الزوجة الأولى من تفكيرها أن زواج زوجها من الثانية امتهان لكرامتها أو انتقاص من فضلها أو تقليل من شأنها ... فلو أن زواج الرجل على زوجته فيه أي شيء من ذلك لما تزوج رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام على عائشة رضي الله عنها وهي سيدة النساء ومن أفضلهن جمالاً وحسباً وأكثرهن محبة في قلبه عليه الصلاة والسلام * الخامسة هي ألا تظن الزوجة الأولى أنه بزواج زوجها الثانية سينقص حبها في قلبه أو أن الزوجة الجديدة ستستحوذ على قلب زوجها كله ، وذلك أن المحبة بين الزوجين رابط قوي وليس له علاقة بكون المرأة جديدة أو قديمة كما أن المحبة لا ترتبط بشكل أو بسن إنما هي هبة من عند الله لكل زوجين تزداد بحسن العشرة والمعاملة الطيبة .. * السادسة وهي ألا تتصور المرأة أن الزوج سوف يميل للزوجة الجديدة ميلاً كاملاً ويتركها بل على العكس من الممكن أن يدفعه وجوب العدل بين الزوجتين أن يخصص المزيد من الوقت للزوجة الأولى فيصبح اهتمامه بالجلوس معها أكثر من السابق ، فيصبح التفاهم بينهما أكبر بإذن الله.. * السابعة وهي أن تتأكد الزوجة الأولى أن زوجها إذا ما عاشر امرأة أخرى سوف ينتبه إلى محاسن موجودة فيها لم يكن ينتبه إليها إلا بعد زواجه من غيرها ، وهذا قد يدفعه بإذن الله للاهتمام بها أكثر .. * الثامنة أن زواج الرجل بالثانية يجعله يشعر بمسؤولية أكبر مما يدفعه للجد في عمله أكثر من السابق ، ومحاولة توسيع دخله وهذا سيعود عليها أيضاً بالنفع بإذن الله * التاسعة قد يحدث زواج الرجل بالثانية تجديداً كبيراً في حياتهما معاً ، وسيعطها بإذن الله المزيد من الوقت لتمارس بعض هواياتها التي حرمت منها بسبب مسؤوليات الزوج ، كما أنه سيخفف عنها الكثير من الأعباء الزوجية بتقاسمها مع الزوجة الجديدة



العلاج إذاً الجأ المريض إلى الطبيب مبكراً أما عن علاج الهلع فينقسم إلى العلاج بالعقاقير فهي نفس الأدوية المستخدمة في علاج مرض الاكتئاب وهي تعمل في نفس الوقت ضد مرض الرعب وهي تساعد حوالي من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الرعب ، أما عن عناصر العلاج الأخرى التي تتمثل في- العلاج السلوكي والمعرفي، فإنها تكون في العيادات النفسية بمعرفة الطبيب أو المعالج النفسي . ومع العلاج السليم المناسب فإن ٩ من كل عشرة مرضى سوف يحصلون على الشفاء من المرض بإذن الله لذلك يجب عليك المتابعة العلاجية مع الطبيب وذلك للتعامل مع تطورات المرض التي قد تكون أفضت معك سنوات أو شهوراً دون علاج واعلم أن هناك أنواعاً كثيرة من الأدوية لكل مرض وأن الطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياساً بالدرجة التي وصل إليها مرضه وهنا يجب علي المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيداً ولا يغير أي شيء في العلاج من تلقاء نفسه حتى يتماثل للشفاء تماماً



كيف أكبح غضبي قبل أن تنهار أسرتي

إعداد: دعاء جمال - أخصائية نفسية

السلام عليكم

الآن لم أستطع السيطرة على نفسي مع العلم أنني عصبية من قبل الزواج ولكن عصبيتي لا تظهر إلا عند استشارتي فمثلاً زميلاتي في المدرسة يصفنني بالنعومة والهدوء و أيضاً مع طالبات المدرسة فأنا أتحمّل أخطاءهن وسوء تصرفاتهن وأضبط نفسي فقط يعلو صوتي معهن ولكن لم يسبق لي أن ضربت طالبة أو تلفظت بالفاظ سيئة مثلاً لكن لا أعلم لماذا أفقد أعصابي بشكل جنوني مع أبنائي مع أنني أعرف أضرار الغضب والضرب وأعرف خطورة تصرفاتي على نفسي أولاً ومن حولي من المقربين ثانياً . ملاحظة : للعلم أنني مستقرة عاطفياً مع زوجي وأسراري ومادياً وناجحة وظيفياً والحمد لله ولكن مشكلتي تتلخص بالغضب السريع والانفعال الشديد وخاصة مع أبنائي فأرشدوني كيف أكبح غضبي قبل أن تنهار أسرتي ...

جزاكم الله خيراً

صرخت بأعلى صوتي وأنا أناديه يا حيوان يا.... وأما الصغير في التمهيدي فقد صفعته على وجهه لأنه لم يتقن كتابة الحرف وهكذا أمور بسيطة تحدث من كل الأطفال تثيرني وتسبب لي الانفعال الشديد مما أثر على نفسيّة وتصرفات أبنائي فطفلتي كثيرة الضرب لأخويها لأتفه الأسباب وتنفعل سريعاً مثلي للأسف وكثيرة البكاء ودائماً تشكو بأننا لا نحباها والابن الأكبر أغمي عليه ذات مرة عندما كنت أصرخ في وجهه واهدده وممسكة به بقوة لأنه لم يذهب لأخذ الطلبات من السائق وترك المهمة لأخته حيث إنه لا يحب تحمل المسؤولية ويفضل اللعب على كل شيء ومستهتر جداً وقتها خفت كثيراً وبكيت وأقسمت ألا لا أعود لفعلتي ولكن للأسف ما أسرع ما أعود وأكثر ما يزعجني أنني من المفترض أن أكون إنسانة تربوية وواعية وأدرك خطورة ما أفعله من أذى نفسي وجسدي لأطفالي ولكن إلى

أنا سيدة متزوجة منذ ١٢ سنة موظفة (معلمة) وأم ل ٣ أطفال (١١ سنة / ١٠ سنوات / ٥ سنوات) وحامل حالياً ..مشكلتي تتلخص بكوني عصبية جداً وأنفعل بشدة عند استشارتي وأكثر من يتضرر من انفعالاتي هم أطفالي المساكين والله إنني أرحمهم وأندم على تصرفاتي ولكن للأسف عندما أذاكر لهم دروسهم أغضب بسرعة وأضربهم وأصفهم بأبشع الألفاظ مما جعلني أتجنب المذاكرة لهم إلا عند الضرورة وأيضاً عندما يتصرفون بطريقة مزعجة وخاطئة أنفعل بشدة وأضربهم بقسوة لا توصف وكأنني لست أهم فقد حطمت لعبة ابنتي بالجدار لأنها تتخاصم مع أخيها كثيراً ... وعندما تأخر ابني في السوبر ماركت وأنا أُنظره

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين فيها من العصبية وسرعة الانفعال والغضب .

والغضب هو مفتاح للمشاكل من الناحية الأسرية والاجتماعية وله أثر سلبي

للشخص مما يؤثر على شخصيته بين الناس ويسمى بينهم باللهجة العامية (العصبية) .

والغضب هو ردة فعل عاطفية نتيجة لإحساس الشخص بالمساس بكرامته، مما يؤدي إلى حدوث خلاف أو نزاع. والغضب هو أحد أكثر مشاعر الإنسان

وضوحاً في تصرفاته حين يغضب وفي تعابير وجهه. وقد يرافق الغضب احمرار أو بكاء في بعض أحيان. وقد حذر الإسلام من الغضب بأنه باب من أبواب الشيطان ويستحب الوضوء في حالة الغضب. ويختلف الغضب من شخص لآخر فالأشياء التي تغضب بعض الناس لا تغضب البعض الآخر فهو حالة تحتاج الإنسان عند حدوث شيء غير متوقع أو لا ينتظره كردة فعل نفسية. ويرجع الغضب إلى أسباب خارجية أو





داخلية فمن الممكن أن يكون السبب إنساناً بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه.. أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل: أزمة المرور، إلغاء رحلة سفر. وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق أو إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها. والطريقة الطبيعية السوية للتعبير عن الغضب هي الاستجابة بشكل عنيف نوعاً ما، لأنه إحساس طبيعي يتميز به الإنسان البشري كما سبق أن أشرنا إلى ذلك لكي يتجاوب مع التهديدات التي يواجهها ويصدر في شكل سلوك عدواني وأحاسيس قوية لتمكنه من الدفاع عن نفسه.

فالغضب مطلوب وضروري من أجل أن يحيا الإنسان حيث يجد من خلاله متنفساً لضغوطه. وعلى الجانب الآخر، من غير المسموح ممارسة العنف مع الأشخاص التي تعرضنا للضيق الذي يتم غرسه منذ الصغر لوجود القوانين التي تحكمنا بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية وقدرة الإنسان من داخله على أن يضع قيوداً على ما يصدره من سلوك. وهناك سؤال آخر يطرح نفسه، ما الذي يجعل هناك شخصاً غاضباً دون الآخر؟ الإجابة: العديد من الأشياء التي ترجع إما لأسباب جينية أو فسيولوجية. هناك بعض الدلائل التي تشير إلى ميلاد بعض الأطفال في حالة استثارة وأكثر استجابة للغضب منذ سن صغيرة للغاية. والاعتبار الثاني هو وجود بعض العوامل الاجتماعية - الثقافية التي تنظر إلى الغضب على أنه خبرة سلبية، ففي معظم المجتمعات يتعلم الشخص أن التعبير عن القلق وغيره من المشاعر الأخرى أمر طبيعي ولا ينتقص شيئاً منه لكنه لم يتعلم كيفية التعبير عن غضبه وتحويله إلى شيء إيجابي وبناء. كما توصلت بعض الأبحاث إلى أن العائلة لها دور كبير في إدارة الغضب، وخاصة إذا كان الجو

الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة، وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه. وقد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب في خلال 8-10 أسابيع، وذلك وفقاً للطرق المتبعة من قبل الطبيب في علاج الحالة. **الاعتناء الفاضلة** تربية الابناء وتعليمهم فريضة دينية «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته» ينال عليها الانسان الأجر الكبير وتحتاج إلى فن ودراية وصبر وتحمل وسعة صدر.

وأخيراً على كل إنسان أن يعي جيداً بأن الغضب عاطفة لا يمكن تلاشيها كلية، وأن ذلك ليس بالفكرة الصائبة إذا عمد الإنسان إلى توجيه فكره في هذا الاتجاه لأن هناك أشياء ستحدث تحفزه على الغضب فالحياة مليئة بالإحباطات والألم وفقدان بعض الأشياء وتصرفات غير متوقعة من الآخرين، فلن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه.

بتغيير فكره ، فالشخص تحت تأثير الغضب يتوعد ويوجه الإهانات التي قد تصل إلى حد القذف والتشائم، ويتحدث بطريقة ملتوية تعكس مشاعره الداخلية. عندما يكون الشخص غاضباً دائماً ما يكون التفكير مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير، على الشخص أن يحاول إحلال الأفكار المتعلقة محل الأفكار الاندفاعية التي يتبناها أثناء غضبه، فبدلاً من أن يخبر نفسه: «هذا بشع كل شيء تم تدميره» عليه أن يتحدث لها بكلمات مغايرة: «هذا محيط وغير مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف، وغضبي لن يغير من الأمر شيء». كن حذراً مع الكلمتين التاليتين أيضاً: «أبداً» أو «دائماً»، عندما تتحدث عن نفسك أو عن شخص آخر لأنهما مفاتيح لعدم الحل كما أنها لا تعطي فرصة للأشخاص الآخرين في أن يقدموا الحل لك بالمثل. ذكر نفسك دائماً بأن الغضب لن يصلح من أي شيء، ولن يزيد إحساسك بالراحة ولكن العكس.

٣- **الاستشارة الطبية النفسية** بمجرد أن يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته.. عليه اللجوء إلى النصيحة

العائلي لا يجيد مهارات التعامل مع المشاعر والأحاسيس. ولعلاج الغضب هناك عدة استراتيجيات للتعامل مع الغضب منها:

١- **الاسترخاء** هناك أدوات بسيطة للاسترخاء مثل: التنفس العميق الذي يهدئ من حدة الغضب بشكل كبير. ووجود العديد من الكتب والدورات التدريبية التي تجعل الإنسان يتقن هذه الطرق، فإذا كنت تواجه موقفاً مشتتلاً عليك اتباع الخطوات البسيطة التالية: - التنفس بعمق من خلال الحجاب الحاجز، التنفس من الصدر لا يعطي الإحساس بالاسترخاء. - التحدث إلى النفس ببعض الكلمات التي تبعثها على الهدوء مثل: «استرخي» أو «تعامل مع الأمر بسهولة أكثر من ذلك»، مع تكرارها أثناء التنفس بعمق. - تجسيد الاسترخاء، من خلال استرجاع الشخص في مخيلته لخبرة استرخائية سابقة قد قام بها بالفعل واستحضارها من الذاكرة، وأن يعطي نفسه إيحاء بأنه يعيشها. - ممارسة تمارين الاسترخاء، فهي ترخي العضلات المتوترة من شدة الغضب.

٢- **البناء الإدراكي** ومعناه كيفية قيام الإنسان

بسبب أصدقاء السوء

إعداد: مريم مصطفى - أخصائية نفسية



السلام عليكم

عندي مشكلة أنني كنت ملتزمة جداً وكنت مواظبة على الصلاة وأحفظ القرآن الكريم في دار تحفيظ قرآن وكنت متفوقة على مجموعتي و متفوقة في دراستي وكنت فخورة بنفسي لكن للأسف بدأت أبعد عن كل هذا بشكل تدريجي بسبب أصدقاء السوء وتركت القرآن والصلاة وعملت كل حاجه غلط بسبب أصدقاء السوء والشيطان أنا عندي ١٩ سنة عايزة حل للمشكلة دي إزاي أرجع للطاعات والنور ده من تاني أنا الحمد لله بعدت عن كل غلط كنت بعمله وربنا نجاني أكثر من مرة فاتعظت وبعدت عن كل حاجة غلط كنت بعملها بس نفسي أرجع للطاعات الجميلة دي من تاني لأنني بدأت أحس أن الصلاة أصبحت ثقيلة عليّ وقراءة القرآن كذلك تقيل عليّ بس والله غصب عني مش عارفه أعمل إيه ..أنا زعلانه من نفسي أوي وخايفة أموت على حالتي دي لكن الموضوع مش أنني ملبوسة أو الكلام ده لأنني بستمع للقرآن لما بيكون شغال في أي مكان وعارفة الأدعية اللي بتنجيني من الجن أو ما شابه ذلك إنما الموضوع موضوع نفسي . محتاجة أعرف أنا ليه مش كنت بحس بالندم بعد الغلط وليه بعد ما سبت كل حاجة غلط مش قادرة أرجع تاني زي ما كنت رغم أنني الحمد لله إنسانة محبوبة جداً في أي مكان اتواجد فيه وأسلوبه جميل مع كل الناس ومهذب في لبسي وشكلي الخارجي وملامحي وطريقة تربيتي بتدل على أنني إنسانة بريئة لكني عملت كل الغلط وأوقات بحس بالفخر من جوايا أنني عملت كل حاجة كان نفسي أعيشها وأجربها . إيه تفسير الإحساس ده؟ أنا بس كل اللي مضايقني أنني نفسي أرجع تاني زي الأول عشان يكمل شكلي المثالي أمام الناس وأمام نفسي وأرضى عن نفسي وأحس براحة البال ورضا ربنا عليّ لأنني خايفة من غضبه وعقابه أوي . بالله عليكم محتاجة الرد بشكل سريع لأنني بجد تعبانة أرجو الرد بسرعة لأنني بجد تعبانة و زعلانه من نفسي أوي .

الأخت الفاضلة

تاب، وهو سبحانه وتعالى إنما يفرح بتوبة التائب ليجازي هذا التائب ويثيبه على توبته، وإلا فإنه سبحانه وتعالى لا تنفعه طاعة الطائعين كما أنه لا تضره معصية العاصين. ففرحه سبحانه وتعالى بتوبة التائب إذن ليثيبه وليبدل أحواله. فنحن نوصيك أيتها الأخت الكريمة باستحضار هذه المعاني، فإنها تدفعك للثبات على هذه التوبة وتحبب التوبة إلى قلبك، وتزرع الأمل والطمع في عفو الله تعالى وإحسانه، وهو كذلك، فإنه سبحانه وتعالى أخبر في الحديث القدسي بأنه عند ظن عبده به، فقال سبحانه: (أنا عند ظن عبدي بي). فظني بالله تعالى خيراً وأحسني ظنك به وأنه سيفغر لك ويتقبل توبتك، وهو فاعل ذلك إن شاء الله. التوبة أيتها الأخت من ثمارها العظيمة أن الله عز وجل يبدل سيئات التائب حسنات، كما أخبر بذلك في كتابه العزيز، ويمحو بها الذنب السابق، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (التائب من الذنب كمن لا ذنب له) وركن التوبة الأعظم هو الندم على الذنب الذي صدر من التائب، فإذا وجد الندم وهو تأنيب القلب وتوجهه

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الإحساس بالضيق والإحباط وتأنيب الضمير بسبب بعدك عن الطريق المستقيم بسبب أصدقاء السوء وخوفك من غضب الله عليك. نحمد الله تعالى أولاً الذي منَّ عليك بالتوبة وهداك إليها، ووجود القلق والخوف في قلبك وتأنيب الضمير علامة إن شاء الله على وجود الإيمان في قلبك وسلامة هذا القلب وصحته. ومن فضل الله سبحانه وتعالى أيتها الأخت أنه يقبل التوبة عن عباده كما أخبر بذلك في كتابه الكريم، فقال سبحانه: [وهو الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات ويعلم ما تفعلون]. ومن كرمه سبحانه وتعالى أنه يحب العبد التائب والأمة التائبة، فإنه سبحانه أخبر في كتابه فقال: {إن الله يحب التوابين}، وأخبر عنه النبي صلى الله عليه وسلم بأنه يفرح بتوبة التائب إذا



أحس أحيانا أنني لا أفهم شخصيتي

السلام عليكم

انا فتاة عمري 20 سنة .. أحس أحيانا أنني لا أفهم شخصيتي ، أنا واثقة جداً بنفسي .. ولا أحب أياً كان انتقاد شخصيتي ، أوصف بالعاقلة دائماً من الأقارب البعيدين لكن ما يزعجني هو بعض أقاربي القريبين مني مثل أخواتي وإخواتي وخالتي حيث يصفونني بالبرود والثقل وعدم الإنجاز ويقولون أنني متصنعة أمام الآخرين مع أنني لا أحب التصنع ولا المجاملة بتاتا ينزعجون من مساعدتي للآخرين في أي شيء حتى لو كان بسيطاً ويقولون أنت تقدمين للناس الكثير، ولنا لا تقدمين شيئاً مع أنني أقدم لهم وأضحى كثيراً ولكن لا يرون ذلك ربما يكون السبب أنني أتأخر عن مساعدتهم ... شيء آخر كنت أنزعج كثيراً عندما يصفونني بالفيلسوفة وأتعصب وأهيج ... مع مرور الوقت تقبلت ذلك أنا أحب التحدث في جميع الأمور كل ما يخطر على البال أتحدث عنه بحكم معرفتي بأغلب أمور الحياة والعلم لأنني أقرأ دائماً لكن رغم ذلك أجدني أكثر ثقة بنفسي وبنفس الوقت أنزعج من تعليقاتهم إلى حد الكره وإلى الآن لا أفهم لماذا يصفونني بالبرود دائماً جداً يزعجني هذا الوصف لأنني أرى عكس ذلك في نفسي أرى أنني أخذ الأمور ببساطة وبهدوء وأصبر كثيراً وأحب إن أتقن عملي ولو كنت أتأخر في ذلك إلا أنني أقدم أعمالاً مميزة أريد رداً على كلامي لأفهم تفسير ذلك لماذا رؤيتي لنفسي مختلفة عما يصفونني؟ أنا قدمت مبررات في أثناء حديثي ولكن أريد تفسيراً بنظرة أخرى... أسفة على الإطالة

الأخت الفاضلة

من رسالتك التي تذكرين فيها أنك تعانين من وجود مشاكل شخصية بينك وبين أهلِكَ وأنهم يصفونك بأنك شخصية مصطنعة وباردة بالرغم من أنك لا تشعرين بذلك في نفسك.

الأخت الفاضلة شخصية الإنسان هي سلوك متأصل في نفس الفرد مستمد من موروثة الجيني والتربوي يتميز به كل فرد عن سواه. بمعنى أن هناك استعداداً جينياً لدى الفرد لانتهاج سلوك معين في الحياة يتزوج مع أسلوب التربية في فترة الطفولة والمراهقة فينتج الفرد بسماته المختلفة (مثلاً حساس، شكاك، عنيف، نرجسي، متردد...) ولا يقتصر التأثير غير الجيني على أسلوب تربية الوالدين وإنما تتأثر شخصية الفرد بأفكار المجتمع المحيط به

عميق ، ويدركه الآخرون على أنه سطحي ضحل ومصطنع ومتكلف وغير مخلص ، وترتبط هذه الشخصية باضطراب العلاقات الشخصية المتبادلة .

الأخت الفاضلة اذا كانت العلاقات بينك وبين الأسرة ليست على ما يرام والعلاقات مع الآخرين جيدة فهذا يجب أن ندرك أن العلاقات مع الأهل هامة جداً من الناحية النفسية لأن الأهل هم صمام الأمان النفسي للإنسان أما من الناحية الدينية فإن صلة الرحم واجب ديني لا يمكن تجاهله والبعد عنه .

كما أننا ننبه بأن الحكم على شخصية الإنسان تكون عن طريق حكم الآخرين عليه وكلمه الآخرين تشمل المجتمع ككل بمن فيهم الأهل وليس عن طريق حكم الإنسان على نفسه

وحديثاً بأفكار العالم الواسع الكبير. وإذا قال فرد منا أنه إنسان سوى والآخرين لا يفهمونه فهذا نقول إنه لا يوجد تعريف ووصف محدد في كتب علم النفس والطب النفسي للإنسان السوي. وإنما وردت صفات النفوس غير السوية فمن لا يتصف بها بشكل جلي فهو أقرب إلى السواء. وتزداد درجة السواء لدى ذلك الإنسان كلما كانت تلك السمات غير السوية أقل ظهوراً عنده. وهناك تعريف إحصائي للشخصية السوية وهو: «أن الشخصية السوية هي ما يتفق المجتمع عليها أنها الصورة المرضي عنها سلوكاً وفكراً ومشاعر وإذا تحدثنا عن اتهام الأهل لك بأنك شخصية مصطنعة فهذا نقول إن صاحب هذه الشخصية يكون ذا سلوك زائد الاستجابة ، يعبر بشكل

من الذنب الماضي وأقلع عنه في الحال وعزم على ألا يرجع إليه في المستقبل فإن هذه التوبة لا يردّها الله سبحانه وتعالى، لأنها توبة استكملت أركانها، وهو قد أخبر في كتابه كما أسلفنا أنه يقبل التوبة عن عباده.. فاثبتتي أيتها الأخت على هذا الطريق واستبشري بالخير إن شاء الله. وأما الخوف الذي يدفعك إلى الإحجام عن العمل والإنتاج ونفع الآخرين والانتفاع بهم، فهذا خوف غير مرغوب ولا يطلبه الشرع منك، فإن الخوف من الله إنما يُجمد حينما يكون دافعاً إلى إحسان العمل وإتقانه والتوبة والإكثار من الأعمال الصالحة. أما حين يكون حاجزاً بين الإنسان وبين النفع لنفسه أو للآخرين أو الانتفاع بما سخره الله عز وجل له في هذه الدنيا، فهذا خوف غير صحيح ينبغي أن تجاهدي نفسك للتخلص منه ، فأنت بعد توبتك أصبحت امرأة مؤهلة لأن تكوني عاقلة ناضجة مؤمنة، وأصبحت أكثر تجربة ومعرفة بمخاطر الانحراف، وهذا سيدفعك إلى حفظك لنفسك فهناك أمور كثيرة أنت قد اكتسبتها من خلال تجربتك السابقة ستكون سبباً في نجاحك في حياتك الزوجية في المستقبل. نحن نوصيك بأن تأخذي بالأسباب التي توصلك للزواج من خلال التعرف على النساء الصالحات ومجالستهن، فهن خير من يعينك على البحث عن الزوج الصالح المناسب، ونسأل الله سبحانه وتعالى أن يقر عينك بالزوج الصالح الذي تسكن إليه نفسك.

وخير ما نوصيك به في ختام هذا النصح هو: نوصيك بتقوى الله تعالى وضرورة الستر على نفسك، وألا تكشفِي ستر نفسك لأحد من الناس كائناً من كان، فأمره عليه الصلاة والسلام بأن يستتر بستر الله تعالى عليه، والله عز وجل لا يحب المجاهرة بالذنب، ولا ريب أن الخير كل الخير أن تبقى هذه الأمور في صدرك فلا تخرجيها لأحد حتى لا تندمي عليها إذا ما خرجت منك يوماً، فنحن نوصيك بأن تلتزمي بهذا الأدب النبوي وهو الستر على نفسك وأن تشكري الله تعالى كثيراً على تفضله سبحانه وتعالى بالستر عليك ولم يفضحك فيما مضى، فهذا من فضله ورحمته سبحانه وتعالى. نسأل الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى أن يذهب عنك الهم والغم، وأن يقبل توبتك، وأن يقدر لك الخير حيث كان. وبالله التوفيق.



السلام عليكم

أنا عندي مشكلة كبيرة جداً، ومشهورة جداً فيما بين الشباب، وهي الاعتماد على عقار "الترامادول" للأسف الشديد... حاولت أن أقلع أكثر من مرة، لكن أعراض انسحابه طبعاً أسوأ ما يكون، ولا توصف... وبالطبع الترامادول ده دمر أشياء كثير في حياتي، ومخيليني في حالة كسل و "تكبير دماغ" كبيرة جداً، لدرجة أنني بعاني من عدم الحفاظ على الصلوات! قرأت كثير عن خصائص هذا العقار اللعين، وكيفية التوقف عنه، لكن طريقة التدرج عصبية وبتحتاج عزيمة كبيرة، وده- مع تقلبات الحياة اللي بنشوفها، أو بنعاني منها، آناء الليل وأطراف النهار- بيبكون موضوع التدرج صعب، وطبعاً التوقف الفوري Turkey-Cold بيخليني أعاني أشد العناء من أعراض الانسحاب... استخدمت أدوية نفسية على أساس أنها تساعد بتفاعلها مع بعض في نومي بشكل سريع وإني أقضيها نوم، لكن الأعراض كانت سيئة جداً، وصديق لي (صيدلي) نصحتني بمنومات، مع مسكن قوي، وقال إن دول- على الأقل- هيساعدوا في التقليل من حدة أعراض الانسحاب، بس أنا حاسس إنني في حيرة من أمري، ومش عارف أعمل إيه، وأمنية حياتي الإقلاع عن هذا العقار اللعين، فهل في حل سريع ومضمون للتوقف، وحل آخر "للمداومة" على التوقف؟ والله المستعان... جزاكم الله خيراً، ونفع بكم، والسلام.

أمنية حياتي الإقلاع عن هذا العقار اللعين

الأخ الفاضل

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الإدمان على عقار ترامادول وعدم القدرة على التوقف عن التعاطي ورغبتك في وجود حل سريع ومضمون للتوقف بدون المعاناة من أعراض الانسحاب .

أخى الحبيب ينتمي عقار «الترامادول» Tramadol الى أصلاح المورفين المخدر. ويستخدم هذا العقار لعلاج الآلام المتوسطة والآلام الشديدة كما يحدث في أمراض السرطانات. والبعض يتناوله من دون وصفة أو الانتباه الى كونه مخصصاً لحالات خاصة وأنواع معينة من الآلام التي تتطلب مسكنات قوية. ولهذا العقار تأثير يسبب تغيراً كبيراً في ضغط الدم ونظام القلب بشكل عام. وعادة ما يسبب انخفاضاً في ضغط الدم، لكنه قد يسبب أحياناً الإرتفاع أيضاً.. وبما أنه من مشتقات أصلاح المورفين فهو يسبب الغثيان، وضعف التركيز، وفي حالات كثيرة يؤدي

الى آلام في المعدة والإسهال وخدرًا وتثبيلاً في الأطراف.. بالإضافة الى ذلك، قد يؤثر في الكبد إذا تم تناوله لمدة طويلة وبجرعات كبيرة، وأهم أثر جانبي لهذا العقار هو أنه يسبب التعود والإدمان، لذا يجب أن يكون هناك حذر في تناوله، بحيث يتم تحت الإشراف الطبي وجرعة محددة. ولا شك أن علاج الترامادول أصبح الآن يمثل مشكلة كبيرة جداً وسط الكثير من الناس للأسف، هذا الدواء رغم أنه دواء طبي، وله فوائد لبعض المرضى، لكن قد يساء استخدامه، ودخل فيما يمكن أن نسميه السوق السوداء لتناول المخدرات، وبكل أسف ما يُشاع عن هذا الدواء ليس صحيحاً، فتحسينه للأداء الجنسي - كما يقولون - هذا لم يثبت أبداً، لكن يجب أن نعترف أنه يخفف الآلام الجسدية، وكذلك النفسية بشكل واضح، ومن مشاكله الكبيرة أنه يؤدي إلى التحمل أو الإطاقة، ولا شك أنه دواء استعادي، يستحوذ على الإنسان تماماً، وهذه هي المشكلة الحقيقية.

وعلامات تعاطي الترامادول

والاعتماد عليه تكون عبارة عن:

- الكآبة والاكتئاب الحاد

والرغبة في الانتحار

- القلق والتوتر من الحين

للآخر

- تقلبات مزاجية حادة وغير

اعتيادية

- العدوانية أو الغضب الزائد

عن اللزوم وعدم تقدير الأمور

- العطس المتزايد
- الأرق وقلة النوم
- التعرق
- الخفقان
- الرعشة
- صداع

- وقد يتسبب الترامادول في تثبيط للجهاز العصبي والجهاز التنفسي مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس والغيوبة والموت المفاجئ. والعزيمة والإرادة سر التوقف نهائياً عن الترامادول .

وهناك مجموعة من الحقائق لابد أن يعرفها الشخص الذي قرر التوقف عن الإدمان لأي عقار إدماني إما أن يكون عن طريق التدرج، أو التوقف المفاجئ وفي الطريقة الثانية أكثر فاعلية، ولكن ستظهر أعراض الانسحاب مثل القلق، التوتر، اضطراب في النوم، شعور بعدم الراحة، ألم في المفاصل والظهر خصوصاً في أول يوم، إضافة إلى العصبية الشديدة والتشنجات، وقد تصل إلى نوبات الصرع، هذه الأعراض قد تستمر إلى ثلاثة أو أربعة أيام على الأكثر. ولكن بالتصميم والعزيمة ستمر هذه الأيام الأولى على خير، ومن أفضل الطرق أن تتوقف عن تناول في اللحظة التي تشعر فيها بذلك ولا داعي للتسويق. إن الطرق العلاجية غير الدوائية لا تعطى نسب نجاح كبيرة خاصة للمرضى الذين استمروا على الدواء لأكثر من عامين، ولهذا يفضل دائماً أن يتم العلاج في مصحات متخصصة لعلاج الإدمان .





- تعني إعادة صياغة كاملة لأسلوب وطريقة حياة المريض ، ويكون التركيز خلال هذه الفترة على الجوانب النفسية ، والاجتماعية والدينية والترفيهية، والنواحي الطبية إذا لزم - حتى يعود المريض للحياة الطبيعية بالمعافاة من المخدرات.

- تشتمل على برامج توعوية وتدريبية ومعرفية سلوكية متكاملة في شكل جلسات فردية وجماعية ، وحلقات نقاش تفاعلية مع أعضاء الفريق العلاجي كل في مجال تخصصه بصفة تكاملية مع التركيز على:

- تنمية السـوازع الدينيـة بالأسلوب الترغيبـي المتوازن.

- زيادة استبصار المريض بمشكلة الإدمان وكيفية التغلب على الإنكار النفسي الداخلي لها (لا شعوريا) والتقليل من شأنها .

- تعلم كيفية التعامل مع الهفوة أو الكبوة العابرة (Lapse) حتى لا تتحول إلى انتكاسة كاملة (Relapse)، إذ إن الإدمان - كما ذكر سابقا- هو مرض انتكاسي مزمن يتوقع حدوث الانتكاسة في أي لحظة لأسباب كثيرة ، وهو بذلك يشابه مرض الربو.

- تعلم كيفية حدوث الانتكاسة ، كيفية منع الانتكاسة.

- التعلم والتدريب على المهارات الاجتماعية المطلوب اتباعها، وكيفية التصرف بحكمة في المواقف الحرجة التي يكون فيها احتمال العودة للتعاطي عاليا.

- التعلم والتدريب على تفهم المشاعر النفسية (التوتر، القلق، الغضب، الفرح) وكيفية السيطرة عليها دون اللجوء للتعاطي.

- التعلم والتدريب على كيفية الاشتياق للتعاطي في وجود مثيرات التعاطي (أشخاص، صور، أفلام، روائح، أدوات التعاطي ، مواد إدمانية..الخ)

- علاج الاضطرابات النفسية

المصاحبة لبعض حالات الإدمان .

- يمكن إعطاء بعض الأدوية التي تساعد على تخفيف الاشتياق للتعاطي أو المنفرة من تعاطي بعض أنواع المخدرات بمصاحبة برامج نفسية واجتماعية علاجية.

- العلاج الأسري لإيجاد الطول المناسبة -بمشاركة المريض والأسرة - للأسباب الأسرية والاجتماعية التي قد تكون أدت أو ساعدت على حدوث الإدمان والمشاكل الأسرية التي ترتبت على الإدمان .

- التدريب المهني المناسب وإعادة التأهيل حتى يستطيع المريض العودة إلى عملة السابق إن أمكن أو إيجاد عمل بديل مناسب.

- التعلم والتدريب على كيفية استغلال أوقات الفراغ بطريقة إيجابية وصحية وتنمية الهوايات وممارسة الرياضة المناسبة المرتبطة ببيئة المريض.

- الانضمام لبعض مجموعات الدعم

وعلاج الإدمان يعني باختصار علاج الأسباب التي أدت للإدمان وعلاج المضاعفات التي ترتبت عليه ما أمكن ذلك لذلك لابد أن يضم الفريق العلاجي مجموعة تخصصات تكاملية (طبيب إخصائي نفسي، إخصائي اجتماعي، إرشاد ديني، تمرير إرشاد علاج إدمان). ووجود الرغبة والدافعية للعلاج لدى المريض يعتبران عنصرين هامين لنجاح العملية العلاجية ، لذلك لابد للمعالجين في مجال الإدمان من إتقان استخدام مهارات واستراتيجيات زيادة الدافعية خلال المقابلات الفردية مع المريض منذ بداية العلاج. وعن مراحل علاج وتأهيل المدمن ، هذه المراحل يجب تنفيذها بشكل جاد وصارم لأنها الطريقة الفعالة للعلاج وتجنب الانتكاسة وتنقسم هذه المراحل إلى:

١- مرحلة إزالة السموم (Detoxification)

- تعتبر الخطوة الأولى للعلاج وليست وحدها علاجاً متكاملاً. وهي تعني التوقف عن التعاطي لإعطاء الجسم الوقت الكافي للتخلص من آثار المواد الإدمانية ، وهي لا تعني حرفياً غسيل أو تغيير الدم، كما هو شائع عند بعض العامة.

- في بعض الحالات (إدمان الكحول وألأفيونات، الهيروين) يعطي المريض أدوية تساعد على تحمل وتلافي الأعراض الانسحابية وردة الفعل التي تحدث في الجهاز العصبي بسبب التوقف المفاجئ عن التعاطي.

- وقد يحتاج المريض لبعض الأدوية النفسية لعلاج بعض الاضطرابات النفسية المصاحبة للتعاطي (أعراض اكتئابية، عصبية ، ذهانية...الخ).

- تتراوح فترة علاج الأعراض الانسحابية عادة ما بين أسبوع إلى أسبوعين في أغلب الأحيان ، ونادراً ما تصل إلى أربعة أسابيع (بعض حالات الإدمان الكحول) ، ويكون التركيز خلال هذه الفترة على النواحي الطبية في المقام الأول ، مع البدء في جمع المعلومات والتقييم النفسي والاجتماعي لحالة المريض والتواصل مع أسرته .

- لا يعتبر التنويم شرطاً أساسياً لاجتياز هذه المرحلة، بل في كثير من الحالات يمكن أن تتم مرحلة إزالة السموم خارج المستشفى (بالمزول) بتعاون المريض وأسرته. كما أنه ليس كل الحالات تحتاج لمرحلة إزالة السموم.

٢- مرحلة التأهيل (Rehabilitation):

- تبدأ هذه المرحلة قبيل خروج المريض من المستشفى وتتواصل بعد الخروج مباشرة إذا تقرر تنويمه خلال مرحلة إزالة السموم، وتعرف بمرحلة الرعاية اللاحقة وهي المرحلة العلاجية الرئيسة لعلاج الإدمان ، وتستغرق عدة أشهر ، وقد تمتد إلى سنوات . و الهدف منها هو مساعدة المريض على كيفية تجنب ومنع الانتكاسة لأطول فترة ممكنة وصولاً إلى التوقف التام عن التعاطي.

الذاتي المعنوي داخل المجتمع، لإيجاد الصحة البدنية المناسبة.

لا بد من وجود آلية - يعلم المريض - للتأكد من أن المريض لن يعاود التعاطي مرة أخرى ، وذلك بعمل تحليل للبول للكشف عن المواد الإدمانية على فترات عشوائية ، الاتصال بالأسرة للسؤال عن سلوكيات المريض. الخ دون الإخلال بالثقة والعلاقة المهنية العلاجية بين المريض والمعالجين . تماماً مثل مريض السكري يحتاج لقياس السكر، ومريض ارتفاع ضغط الدم يحتاج لقياس الضغط من حين لآخر لمتابعة حالته، كذلك بقية الأمراض المختلفة.

- إبرام عقد علاجي (بروتوكول) يوقع عليه المريض عند بدء برنامج التأهيل ، يحتوى على ضرورة الانتظام في البرنامج واحترام لوائح ونظم المؤسسة العلاجية والتقيد بالسلوك اللائق في التعامل مع المعالجين وبقية المرضى ..الخ.



إعداد: أحمد عبد ربه - أخصائي نفسي

الأخت الفاضلة

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الغيرة المرضية فهنا نذكر بأن الغيرة تنقسم إلى قسمين رئيسيين: ١- الغيرة الطبيعية. ٢- الغيرة غير الطبيعية. أما أنواع الغيرة الطبيعية، فهناك الغيرة الرومانسية والعديد منا يشير إلى الغيرة الرومانسية «غيرة الحب» على أنها غيرة طبيعية وفي بداية قصص الحب نجد أن السبب الرئيسي وراء الخلافات هو الغيرة، ثم تتحول لتصبح الخلافات المتعلقة بالأمور المالية هي المسيطرة نتيجة لمسئوليات الحياة وأعبائها. كذلك فهناك الغيرة في العمل «غيرة القوة» التي تنشأ بسبب غياب فرصة الترقى في العمل ومعدلات الرواتب، وغيرها من الأمور التي تحدث داخل إطار العمل. والغيرة من الأمور الصعبة في دراستها، فالطفل منذ صغره يعبر عن الغيرة مثل غيرة من أي طفل آخر إذا وجد أمه تحمله أو تحاول مداعبته، ثم تتطور لتظهر داخل إطار الأسرة الواحدة حيث غيرة من الإخوة الآخرين الأصغر منه في السن ومن هنا يأتي دور الآباء في مشاركتهم مشاعر الحب والعناية مع أبنائهم أجمعين. وهناك خطأ يقع فيه العديد من الآباء إذا حدث نزاع بين الإخوة حيث يلجأ الأب والأم -

يشعر بوجود ما يهدد العلاقة، في حين أن هذا التهديد غير موجود ويشعر به فقط لحساسيته الزائدة. وترجم الغيرة غير الطبيعية في صورة محاولة فرض السيطرة والتحكم المفرط في الشريك الآخر لأن لديه شعورا غير حقيقي بعدم إخلاصه. وهنا يصدر الشخص الغيور تصرفات تتسم بالغربة من الاتصال المتكرر بالشريك الآخر للتأكد مما يفعله، أو البحث دائما في مقنناته عما يؤكد شكوكه. وهناك دراسة تم إجراؤها أكدت المقولة القديمة بأن النساء أكثر غيرة من الرجال والسبب وراء ذلك أن الإناث لديهن معدلات عالية من الإخلاص والوفاء والطيبة والتقصص العاطفي والالتزام عن الذكور، ولذا فهن يظهرن غيרתهن بمجرد عدم تحقق مثل هذه المعايير.. وبالتالي ظهورها على أنها نمط سلبي. وعن المحفزات التي تثير غيرة الرجل والمرأة فهي متساوية.. فكلهما يشعر بالغيرة عندما ينتابهم شعور بالخوف من فقد شيء أو شخص يعنى الكثير بالنسبة لهم. في حين أن هناك إحدى الدراسات التي أشارت إلى أن غيرة المرأة تكون من المنافس لها أكثر من غيرتها على شريكها نفسه. وفي العلاقات عندما تكون الغيرة في صورتها الطبيعية وتحدث بشكل طارئ، فهي

وهم على يقين بأن ما يفعله صحيح وعادل - إلى معاقبة الطفل الذي اقترف الخطأ وهذا غير صحيح، فالابتعاد عن تفاعلات الأطفال مع بعضهم هو الحل الأمثل والطبيعي طالما لا يوجد ضرر جسدي، مع وجود تدعيم من جانب الآباء بتوطيد العلاقة بين أبنائهم وتأكيد حبهم لهم، ثم يكبر الطفل ليصبح مرافقا لتأخذ الغيرة نمطا وشكلا آخر، فإذا كانت التنشئة والصحة النفسية للمراهق سليمة فإن الغيرة مثلها مثل أية أحاسيس أخرى تمر في سلام، لكن تحولها يأتي من المراهق الذي لا يقدر قيمة نفسه ويشعر بالوحدة فهو دائما غيور على فقدان أصدقائه وتحولهم إلى آخرين غيره (نمط الغيرة في هذه المرحلة العمرية غيرة الأصدقاء)، وهذه الغيرة تؤدي إلى العدوانية والعنف وذلك بغرض حماية صداقته. أما الغيرة غير الطبيعية فهي التي توصف بإحدى الصفات التالية: الغيرة المرضية.. الغيرة النفسية..... إلخ. ويتحكم في هذه الغيرة الكثير من العوامل الأخرى: - الشعور بعدم الأمان. - عدم النضج. - وجود مرض عقلي مثل الهوس أو الشيزوفرينيا. - عدم اتزان المواد الكيميائية بالمخ. - الحساسية الزائدة تبعث على غيرة الشخص حيث

حسيت كل أحلامى تبخرت

السلام عليكم

بعد ما تخرجت في الجامعة ما لقيت شغل مع أنني كنت متفوقة بدراستي وكان عندي آمال وطموح أنني أكمل دراستي وألاقي شغل مريح، لي تقريبا سنتين متخرجة بالسنتين دول حسيت كل أحلامي تبخرت وفقدت الثقة بالمجتمع ككل حتى تقديري لذاتي انخفض، قبل كنت ما بغار من بنت لأنها خطبت مثلا بس هلا بغار وبتصيبني حالة نكد واكتئاب إذا سمعت ان واحدة من البنات اللي بعرفهم اتخطبت او لقت شغل احاول أنني أتغلب على هذا الموضوع بس مش قادرة بحس إنى مظلومة لأن الكل كان يشيد بذكائي وأخلاقي... أنمنى أقدر أعالج هذه المشكلة خصوصا غيرتي من بعض المقربين لأنني كثير مضايقة من حالي وصرت أكره حالي لأنني هيك بفكر





وعطاء في نفس الوقت. كذلك أخذ الحذر بألا تنقلب رغبة الشخص الغيور من أن ينال الطمأنينة ممن يحبه إلى جدال ونقاش حاد وبدلاً من ذلك لابد أن يكون الحوار في صورة مشاركة لتبادل وجهات النظر لحل الخلافات.

لكن التصرفات غير المنطقية هي التي ستدفعه إلى التغيير .. مع التأكيد على النفس بأنه لا وجود للتغيير. - تهدئة النفس وطمأننتها دوماً: من أفضل الطرق لهزيمة الغيرة هو سؤال الطرف الآخر الطمأنينة وتهدة النفس، فإذا كانت مشكلة الغيرة يقع عاتقها على الشخص

الغيور إلا أنه لا مانع - بدافع الحب - أن يقف الشريك الآخر بجوار من يحبه لكي يتغلب على هذه المشكلة، فقوم العلاقات الناجحة هو تقديم العون للطرف الذي يحتاج إليه فهي علاقة أخذ

الممكن أن يتبعها الشخص للتغلب على غيبرته عندما تسبب مشاكل : - البحث الواقعي عن التهديد الذي يتوهمه في غيبرته: وذلك بالنظر إلى الأشياء أو الأمور التي تحفز غيبرته، مع سؤال النفس بصدق بعيداً عن أية مؤثرات عما إذا كان هناك تهديد واقعي أو أنها مجرد ظنون لا ترقى إلى مرتبة التهديد. وما هو الدليل على أن العلاقة تتعرض لهذا التهديد أم أن التصرف من جانب هذا الشخص الغيور هو الذي يعقد المواقف ويجعلها تبدو أكثر سوءاً - التحدث بإيجابية إلى النفس: بمجرد أن يشعر الشخص بأنه بدأ في مشاعر الغيرة، عليه تذكير نفسه أن الشريك الآخر الذي يغير عليه يحبه ويحترمه، وإخبار النفس بأنه شخص مخلص كما عرفه منذ البداية وأنه لم يتغير

تذكر كلا الطرفين بقيمة كل واحد منهما وماذا يعنيه بالنسبة للآخر وذلك من أجل بذل مجهود واعٍ للشعور بالطرف الآخر بأل له قيمة في حياة شريكه. فالغيرة تقوى المشاعر، وتجدد الحب، والغيرة بالجرعات الصغيرة التي يمكن السيطرة عليها تكون قوى إيجابية في أي علاقة، لكن مع بعدها عن المنطق فالقصة نهايتها تختلف كلية. والتغلب على الغيرة يحتاج التحلي بالصبر والنظر بحيادية تامة إلى النفس، فإذا بدأ الشخص غيبرته منذ مرحلة الطفولة المبكرة عليه اللجوء إلى المشورة النفسية أما إذا كانت بسبب علاقة حب فاشلة أو علاقة صداقة انتهت بالخيانة فالأمر يحتاج إلى وقت والمشكلة تنتهي بالتغلب على هذه الإخفاقات. واليك بعض النصائح التي من

مستشفى د. جمال ماضي أبو العزائم

مركز التأهيل النفسي وعلاج الإعاقة العقلية

العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى التساجون الشرقيون

ت: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥



قسم علاج الأمراض النفسية والعصبية

مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي

قسم علاج مرضى الإدمان