



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

مكالمة أرسلت حياتي وزادت قلقي



الأخت الفاضلة

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 الضيق والحزن وتأنيب
الضمير بسبب تبادل حوار مع شاب على
الواتساب.

الابنة العفيفة المؤمنة ببارك الله فيك
وثبتك على الإيمان وأبعد عنك وساوس
الشیطان وقوى عزيمتك في الدنيا وأعطاك
أجر الصابرين المجاهدين يوم الدين. نعم
الصبر ومجاهدة النفس للأمانة بالسوء ترفع
الإنسان درجات يوم الدين.

الابنة الحائرة : الكثير من الشباب يقيمون
علاقات عاطفية عبر مواقع التواصل
الاجتماعي فيسبوك أو مواقع الدردشة
باعتبارها أحد السبل الحديثة للتعرف على
أشخاص آخرين وتفرغ الطاقة الداخلية
الكامنة من خلال هذه العلاقات، وربما ينتج
عن هذه العلاقة زواج في نهاية المطاف، لكن
أغلب هذه العلاقات تكون مزيفة وتعتمد
على الأهواء الشخصية والتلاعب بمشاعر
الآخرين. والعلاقات التي تنتهي بالزواج نسبة
نجاحها تكون متفاوتة بحسب طبيعة الشخص
والأسرة والنشئة الاجتماعية، وما إذا كانت
العلاقة مبنية على الصراحة منذ البداية أم
لا.

ويرجع لجوء الشباب إلى إنشاء علاقات
عاطفية عبر الإنترنت ومواقع التواصل
الاجتماعي، إلى الفراغ النفسي وعدم توفر
أنشطة مفيدة لهم. فالفطرة تدفعهم إلى
الحب والارتباط من خلال هذه الطريقة،
إضافة إلى وجود مشكلات داخل الأسرة

وعدم الاهتمام النفسي وغياب لغة الحوار،
فيلجأ الشاب أو الفتاة إلى عالم شبكة
الإنترنت الواسع ليستمتع إلى أي شخص
يحدثه عما يدور في ذهنه وتتطور العلاقة
إلى أن تأخذ شكل الحب بالتزوير، كما أن
الحالة الاقتصادية السيئة وزيادة متطلبات
الزواج وانتشار البطالة من عوامل انتشار
تلك العلاقات، بالإضافة إلى أنه من الممكن
أن يكون الشخص يعاني مشكلات نفسية
 واجتماعية لذلك يلجأ إلى بناء علاقات
عن طريق الإنترنت لكي يفرغ طاقته ويعالج
مشاكله النفسية.

وللوقاية من خطر العلاقات العاطفية التي
تنشأ عبر مواقع التواصل الاجتماعي لا تكمن
في الرقابة ولكنها تتمثل في ملء وقت الفراغ
وخاصة الفراغ النفسي والاجتماعي الذي
يلاحق الشباب. وفي حالة وجود علاقة قوية
بين الشباب وأسرتهم مدعومة بوازع ديني،
فستكون لديهم رقابة من الداخل تمنعهم
من الوصول إلى احتياجاتهم العاطفية
بطريقة خاطئة وتمنعهم من خداع الآخرين
والتلاعب بمشاعرهم، وكذلك عندما تكون
هناك علاقات اجتماعية ناجحة وقائمة
على الحوار، فلن يلجأ الشاب إلى مثل هذه
العلاقات المضطربة.

وأخيرا إذا كنت قد استغفرت ربك وتبت
إليه من هذه الزلات ولكن مازالت تلك المشكلة
تؤرقك وتشغل بالك، فهنا نرى أن تعرضي
نفسك على طبيب نفسي متخصص لتنظيم
برنامج علاجي، فربما كانت تلك المعاناة
نتيجة لوجود نوع من أنواع الوسواس المرضية
الفهرية التي تستلزم العلاج النفسي.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل
مكروه

أرجو أن تنصحوني وتساعدوني في
تجاوز محنتي هذه فانا الآن يجب أن أكون
ناضجة ولكني كالمراهقة أبحث عن الحب..
حدثت معي موقف من فترة قد يبدو ناقها
ويوجد من هم يعانون من مشاكل أكبر
مني بكثير ولكن هذه المشكلة تؤرقني..
من فترة قصيرة، أرسلت علي رسالة من
رقم لا أعرفه قلت مين؟ ورد علي شاب كان
اسمه فلانا، وسأل عن اسم تهاني وأجبت
أنت غلطان - أنا أسف - أجبت: كيف
عرفت رقمي. ثم قال بالصدفة أنه عرف
رقمي واتصل علي مرة أخرى ولم أرد ثم
وضعت له حظرا في برنامج الواتساب
وأيضا في المكالمات، ثم أرسل لي رسالة
نصيه يقول إنه إنسان طيب ولا يريد أن
يؤذي.. وخلاصة الكلام على ما اعتقد
يريد أن يتسلى، ثم اني قلت له إذا تحبني
تعال من الباب وتزوجني إذا كنت صادقا
فسكت، ثم قال إنه يريد أن يتحدث معي
ويريد أن أصبح حبايب!! المهم أخبرته
أني لست من النوع هذا ولا يوجد سبب
لهذا التعارف فمن الأفضل ألا تتصل مرة
ثانية، وأنا لا أريد مشاكل مع أهلي وكان
يتحدث بشكل مهذب وحاول الاتصال
مرات عديدة ولم أجب فأرسل لي رسالة
فأجبت عليه برسالة، وهذا خطئي الأول،
فحاول الاتصال مرات عديدة ولم أجب
فأرسل لي رسالة، قلت أمانه إذا تقدرني
وتريد لي الخير اتركني واعتذرت له أني
لا أريد مشاكل، ثم أجاب أنا إنسان طيب
وتشوفي مني كل خير، فقال لي أزعجتك
قلت له نعم لأنني أريد أن أكلمه ولكني في
نفس الوقت كنت أشعر بتأنيب الضمير
وأن هذا حرام، وهذه ليست طبيعة سلوكي
وأخلاقي وديني الإسلامي، لذلك قررت
أني أسوي له حظرا وكان يحاول طوال
فترة الحظر أن يتصل لكن لا يستطيع؟
وهكذا أصبح القلق هو رفيقي أغلب الوقت
.. ماذا أفعل حتي أتخلص من هذا القلق
وأتوقف عن التفكير في هذا الموضوع
بكل تفاصيله وأخرجه من رأسي كليا.. لم
أصدق أنه أبدا وأحس يري أن يتسلى معي
وقد تركته .. أعلم طبعاً أن ما أقوم به
خطأ كبير وأنا متضايق جدا من نفسي
ومما أقوم به .. وقد طرحت مشكلتي في
أماكن كثيرة وضاعت بي نفسي والدنيا
كلها .. اعتذرت عن الإطالة وشكرا علي
الاهتمام..

لا أستطيع البكاء نهائياً



السلام عليكم

أنا عمري ٢٦ ولا أستطيع البكاء نهائياً آخر مرة بكيت فيها في عمر الـ ١٤ ولم أستطع بعدها البكاء حتى عند وفاة والدي كنت شديدة التعلق به ولم أبك ولا حتى دمعة كلما حاولت وتذكرت أيامي معه لا أجد سوى ألم شديد في القلب لدرجه أنني أختنق وأريد الألم ان يتوقف لكن بلا فائدة كلما تذكرته أو شيء ما أصابني بالحزن أريد البكاء لكن بلا فائدة ودائماً ما أحسد الناس على أنهم يستطيعون البكاء وأنا لا أستطيع مع العلم أنني لا أشعر كما يشعر الناس فأنا نادراً ما أحزن أرجو الرد على تعليقي..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من عدم البكاء نهائياً والمعاناة نتيجة لعدم البكاء بالإضافة إلى الشعور بالألم عند تذكر الأحداث السابقة. الأخت الفاضلة : ربما أنت لست بحاجة إلى بكاء أكثر من أنك بحاجة إلى سرد ما يجعلك تريد البكاء عليه.. نعم هناك ألم شديد في قلبك يؤلم وحدك لا تريد الاطلاع عليه ولا حتى إطلاع غيرك عنه .. حاولي طرح مشكلتك الأعمق من الرغبة في البكاء.. البعض يحدث معه نفس الشيء مثلاً عند فقد عزيز لديه .. من كثرة البكاء والحزن والألم يقرر ألا يبكي حتى لا يتألم فيصبح كذلك فتتوه أفكار الحزن الداخلي حتى لو بحث عنها لا يجدها، لكنني أعلم أنك لو بحثت بجديّة أكثر فستجدينها وتجدين دموعك معها. لماذا يا عزيزتي تتخذين مثل

البشر .. فحاجاتنا كلها معلقة برب البشر ومفرج الكربات .. هو حسبنا ونعم الوكيل .. لذلك أتمنى عليك عزيزتي أن تتخلصي من هذه التراكميات التي بنيتها بإرادتك .. عن طريق تغيير أفكارك وتفعيل نعمة البكاء في حياتك .. والاعتماد على ربك في كل شيء. وليس هناك أعظم من البكاء بين يدي الله .. ونحن جميعاً نجد راحة كبيرة في الخشوع والبكاء بين يديه. أبكيه من ضعفي ومن ألمي وحزني .. أبكي بين يديه من قلة حيلتي وتعبي .. أبكي بين يديه من خوفي على نفسي .. أبكي بين يديه من خوفي من سوء الخاتمة .. أبكي بين يديه كلما شعرت بالحاجة والشوق إليه.. وكم نحن أغبياء لا نحتاج الله إلا لحظة ضعفاً .. لو تذكرناه لحظة قوتنا وفرحنا .. لتذكرنا لحظة انهزامنا أمام القدر. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

هذا القرار السلبي وتحرمين نفسك نعمة جعلها الله رحمة لعباده .. عليك أولاً أن تستبدلي قناعتك هذه .. وتغيري طريقة تفكيرك تجاه البكاء.. فربما كانت نظرتك للدموع على أنها (ضعف وعيب ونقص) قد أورثت في قلبك نوعاً من القسوة يصعب معها سكب الدموع .. تتخلصي من هذه القسوة وتغيري فكرتك عن الدموع تماماً .. الأمر يا عزيزتي ليس فيه ضعف وهو رحمة من الله نستعين بها على مدافعة الأحزان وموازنة المشاعر. كذلك لا ضرورة أن يكون بكاءنا أمام الآخرين.. فالحظات الخلوة التي يعيشها المرء مع ربه ومع ذاته كفيلاً بأن تغسل ما في الدواخل من أحزان دون الحاجة لأن نطلع الآخرين على لحظات بكائنا. ليس لأن اطلأهم على ذلك عيب .. لكن لأن حاجاتنا أسمى مما عند



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

حساسية جدا مع الآخرين مع تأنيب الضمير



الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانيين من درجة عالية من الحساسية تجاه الآخرين وشدة تأنيب الضمير مع فقدان الثقة بالنفس.

الأخت الحائرة تتصف الشخصية الحساسة بالآتي:

- الانفعالية، فالشخصية الحساسة عبارة عن مجموعة من الانفعالات والمشاعر التي تتأثر بكل ما يحيط بها بطريقة مبالغ بها قليلاً، وقد تؤثر في حالتها النفسية وتدخلها في الحزن والاكتئاب، فتراها مثلاً لو رأت شخصاً محتاجاً تشعر بالبكاء والحزن أو عندما تشاهد فيلماً حزيناً فإنها تستمر بالبكاء والانزعاج حتى بعد انتهاء الفيلم، ولكن هذا قد يؤثر في حالتها الصحية، فالعلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية متداخلة، وعند حدوث الاضطرابات النفسية فإنها قد تشعر بالتوكم والمرض، ومن أهمها الاضطرابات المعوية نتيجة إفراز الدماغ للكثير من المواد الكيميائية.

- الهدوء وحب الجلوس في الأماكن الهادئة بعيداً عن الضوضاء والإزعاج. تكبير الأمور والنظر إليها بطريقة مبالغ فيها، فهي ذكية ودقيقة الملاحظة ولكنها تهتم بالتفاصيل الدقيقة وتحولها إلى ملاحظات كبيرة مما يجعلها تسيء الظن في كثير من المواقف.

- صعوبة التأقلم مع الأجواء المحيطة وخاصة أجواء العمل التي تتطلب تواجد رؤساء مختلفي الطباع فتشعر بالإحباط والحزن.

- الهروب من المشاكل لعدم قدرتها على السيطرة على مشاعرها فتراها تهرب من مواجهة المشاكل أو إيجاد الحلول لها.

- الإيمان بأهمية الصدق وإظهار الحقيقة، فالشخصية الحساسة لا تحب تزييف الأمور والنفاق والكذب وتغطية الحقائق.

- التأثير الشديد بأراء الآخرين والإحساس بالذنب كثيراً.

الأخت الفاضلة واليك بعض الوسائل التي تساعد في التغلب على الحساسية الشخصية واكتساب الثقة بالنفس:

- تحديد نقطة الضعف : أول خطوة لحل أي مشكلة هي معرفة السبب وتحديد نقطة الضعف، فحالما يعرف الشخص سبب ضعف الشخصية سواء كان الخجل الزائد أو الخوف يمكنه تحديد الحل الأنسب والأفضل.

- تنمية المهارات : البحث عن مهارات ومواهب يمتلكها الشخص وتمييزه عن الآخرين من شأنه أن يزيد ثقته بنفسه ويرفع منزلته أمام الآخرين.

- التفاؤل : التمتع بنظرة متفائلة للحياة والبعد عن التشاؤم والسلبية من شأنه أن يجذب الناس للشخص، ومن شأنه أن يثبت في داخله الإرادة والقوة والإصرار.

- الضمير : وجود ضمير حي من شأنه أن يكون المحرك الأساسي لكل تصرفات الشخص، ويجعله يبدى رأيه الصادق دون تحيز أو تعصب وأن ينطق بالحق في كل الأحوال وهذه من صفات الشخصية القوية.

- وضع مجموعة من الأهداف:

يؤدي هذا إلى أن يتحدّى الشخص نفسه وأن ينمي ويطور شخصيته في سبيل تحقيق هذه الأهداف.

- حب التعلم : إن امتلاك روح محبة للعلم ستدفع الشخص دوماً إلى التقدم والتطور واكتساب خبرات ومهارات جديدة، وإلى تقبل النصائح والاستفادة من كل تجربة يمر بها.

- القراءة : على الشخص الذي يسعى إلى تغيير شخصيته أن يواظب على القراءة؛ فالقراءة تفتح عليه عوالم أخرى وأفكاراً جديدة ومعرفة واسعة، وتُمي فيه العديد من المهارات مثل القدرة على النقاش، واتخاذ القرارات المنطقية.

- بذل الجهد : لا شيء يأتي بسهولة، سواء كان نجاحاً أو منزلة علمية أو نقوداً أو حتى تغييراً جذرياً في الشخصية؛ فكل شيء يحتاج جهداً وتعباً ويحتاج إلى إصرار ومبادرة وإرادة.

- أخيراً لابد لصاحب الشخصية الحساسة التقليل من شأن ما يحدث في البيئة المحيطة وعدم تضخيمها وزيادة الثقة بنفسه لتسهيل الحياة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض العضوية.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

السلام عليكم

بصراحة مش عارفة أبدأ إزاي.. أنا ساعات أحس أنني مش ممكن أكون سبب في أذية أي حد بس أنا بقيت أحس أنني بأذى ناس حواليا معرفش إزاي يعني ممكن أكون بهز وكده وعادي وقلت كلمه تزعل يس من غير ما أقصد واللي قدامي عارف إني بهز فعادي بتعدي ومحدث بيزعل مني بس أنا من جوابي لما أقعد مع نفسي بزعل جدا من نفسي وأقول تيه قلت كده كان لازم أفكر قبل ما أقول أي حاجة وللأسف أكبر مشكلة في حياتي إني بخاف أعيط بكنم دموعي وأحبسها بحس إني لو عيطت هكون قدام نفسي ضعيفة وأنا مش عابزة أكون كده بس بحس إني بخلط في حق نفسي كثير لما بعمل كده وأحبس دموعي ومش بحب أي حد يشوفني أعيط حتي مع نفسي بحس لو عيطت مش هبطل أيدا فبقتكر أي حاجة تضحكني عشان معيطش نادراً لما بعيط مع إنه في حاجات كثير بتزعلني والطبيعي وقتها إني أعيط بس أنا بفضل إني أكنم جوابي وبقيت أكره أقعد مع نفسي عشان مفتكرش أي حاجة تزعلني، ولما يكون مع عيلتي ومثلاً زعلانه من حاجة مبحيش أئين ده بضحك واهزر معاهم يكره أخليهم زعلانين عشان مبحيش أكون سبب في زعلهم ومثلاً لو عيطت مبحيش حد يسألني وقتها وأنا زعلانه ليه بتعيطي مش بيكون عندي جواب فبقول لنفسي على إيه أنا معيطش بس بجد زهقت من اللي أنا بعمله ده، مش عارفة أعمل إيه؟

خجول جدا

وتفكير

مشوش

السلام عليكم

أنا شاب عمري ٢٣ سنة من حمص السورية. من ٤ أعوام نرحنا من حمص إلى دمشق ومن وقتها وأنا أعاني من الخجل الشديد من الناس ومن المشي بالشارع أشعر أن الناس كلها تنظر إلي وأنا أمشي بالشارع.

في المسجد أجلس دائما بالصف الأخير ولا يمكنني النظر أبدا إلى اليمين ولا إلى الشمال.. أصبحت وحيدا والكل يمل مني وأشعر بعدم القبول عند الناس حتى لو تكلمت بكلام صحيح، وأيضا التفكير الكثير والمزعج

وغير الطبيعي فتارة أفكر أنني مصارع وتارة أنني أتكلم مع خطيبتني وتارة بأشياء أخرى.

في الفترة الأخيرة ذهبت إلى دكتور نفسي وقال لي هذا اسمه اكتئاب بسيط تعاني منه ولكنني لم أقتنع لأن حالتي أصعب بكثير مما يتوقعه. أريد حلا لمشكلتي رجاء والله إنني تعبت. أصبحت أخاف من المستقبل وكيف

سامضي حياتي وأنا بأول عمري، والله إنني عندما أتكلم مع شاب من عمري أشعر أنني ولد صغير أمامه لا أدري لماذا. ضعيف شخصية لدرجة مع أنني كنت شابا قوي الشخصية جدا ومحبويا عند الناس بس شو يللي صار شوها الابتلاء يا رب.. الحمد لله على كل شيء رجاء أريد حلا لمشكلتي والسلام عليكم ورحمة الله..

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الانطواء والعزلة والبعد عن الناس والخجل الشديد والشعور بالحزن ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من فقدان الثقة بالنفس مما أدى إلى إصابتك بالإحباط لدرجة الاكتئاب.

الابن العزيز.. الثقة بالنفس هي عملية مكتسبة وتطور، ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد، فهي ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلوبهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، أخي إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولا: بانعدام الثقة بالنفس

ثانيا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى الخجل

ثالثا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدي إلى فقد الثقة

رابعا: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك

الابن العزيز.. كن صريحا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، فحاول ترتيب أفكارك، استخدم ورقة وقلم وكتب كل الأشياء التي تعتقد

أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة، البحث عن حل.

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة. أبدأ في البحث عن حل.. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور.. اجلس في مكان هادئ وتحاور مع نفسك،

حاول ترتيب أفكارك..

ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟

- اقنع نفسك وردد بكل مشاعر الثقة: من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.

- من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.

- ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك: في البداية احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجارب معها، أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيّرهما حسب اعتقاداتك عن نفسك.. لذلك تبين عبارات وأفكارا تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدها لذلك حاول دائما إسعاد نفسك..

فقط ركز على إبداعاتك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتميز قدرك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية.. وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما

تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جدا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.. اختر مثلا أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلا في قدرة التحمل والصبر والجهد من أجل هدف سام ونبييل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أخي عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أي مشكلة نفسية كانت أو اجتماعية وتتجح في علاقاتك وتصبح أكثر نجاحا،

وأخيرا إذا كنت تعاني من مشاعر متزايدة من الإحباط والحزن فننصحك بزيارة الطبيب النفسي فقد تحتاج الى استخدام بعض العقاقير المضادة للاكتئاب.

وفكك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

أحس بخوف وتشاؤم شديد

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

أنا فتاة أصبت بالهلع من خمس سنين تقريبا ومن ذلك اليوم وأنا أعاني من الوسواس بشكل غير طبيعي خوفا من الموت ومن الحياة ومن المستقبل ومن كل شيء حتى أنني أخاف وقت الصلاة أحس برعشة ودقات قلبي السريعة وفقدان للوزن يصل وزني لـ ٣٧ وعمرى ٢٤ وأحس بتشاؤم شديد رغم أنني كنت من قبل مرتاحة جدا في حياتي وكنت مواظبة على الصلوات الخمس وقيام الليل وفي يوم وليله تغير كل شيء ولا أدري ما السبب أو كيف أتخلص من الخوف وأشرككم مقدما جزاكم الله كل خير..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من خوف من الموت ومن الحياة ومن المستقبل ومن كل شيء والشعور وقت الصلاة برعشة ودقات قلب سريعة وفقدان للوزن.. ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من درجة من درجات القلق النفسي مصاحبا بأعراض اكتئابية..

الأخت الفاضلة.. عندما يشعر الإنسان بالخوف والقلق الشديدين، يعمل عقل وجسم الإنسان بصورة سريعة لتهيئ الجسم لحالة طوارئ، فيزداد تدفق الدم إلى العضلات، وتزداد نسبة السكر في الدم، مما يهيئ العقل للتركيز على المؤثر الذي أدرك الجسم بأنه مهدد له، وينجم عن ذلك الأعراض الآتية:

● زيادة عدد نبضات القلب، ويمكن أن يشعر الشخص بعدم انتظام هذه النبضات. زيادة معدل التنفس. الشعور بتوتر العضلات. زيادة التعرق. الشعور بانقباض في المعدة أو ارتخاء في الأمعاء. الشعور بالدوار. صعوبة في التركيز. عدم الرغبة في الأكل. جفاف الفم.

وعندما تطول فترة إحساس الشخص بالقلق، فإن الشخص يمكن أن يعاني إلى جانب الأعراض المذكورة مشاكل في النوم، والشعور بالصداع، ومشاكل في الثقة بالنفس وممارسة العلاقة الحميمة، إلى جانب مشاكل العمل والقدرة على التخطيط.

وللتغلب على تلك الأعراض ننصح بالآتي:

● مواجهة الشخص لمخاوفه الخاصة، وعدم تجنبها أو تجنب المواقف التي قد تحرك شعور الخوف فيه، فأحيانا لا تكون المواقف التي

يتجنبها الشخص بالسوء الذي يتوقعه. ● معرفة الشخص لنفسه، فيجب أن يقوم الشخص باستكشاف نفسه ومعرفتها ومعرفة المزيد عن مخاوفه والقلق الذي يشعر به، يمكن ذلك عن طريق الكتابة مثلا عند الشعور بالخوف والقلق لمعرفة ما حصل وتوقيت تسلسل هذه المشاعر لنفس الشخص، ويمكن أيضا تحديد الشخص أهدافا صغيرة لنفسه يمكن تحقيقها لمواجهة هذه المخاوف.

● ممارسة الرياضة لفترات أفضل، فالرياضة تحتاج إلى بعض التركيز الأمر الذي قد يبعد أفكار الخوف والقلق عن ذهن المريض، ويوصي الباحثون بممارسة الرياضة لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، كما أن ممارسة الرياضة إلى جانب العلاج النفسي يدعم نتائج العلاج.

● ولا يجب أن يغفل الشخص عن أن الطعام والشراب قد يحفز عن مشاعر القلق؛ فعدم تناول غذاء متكامل والحصول على كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والعناصر الغذائية المهمة يمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في الجسم، مما قد يؤدي في النهاية إلى تحفيز شعور القلق، ومن الأطعمة التي يُنصح بتناولها لتقليل القلق تلك الغنية بالحمض الدهني أوميغا ٣ التي تبين أنها أيضا قد تقيد في حالات الاكتئاب، ويجب الحرص على تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات وتجنب تناول السكريات بكميات كبيرة، وتجنب شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة، لأن مادة الكافيين تزيد من القلق.

● تعزيز الإيجابية، فيجب على الشخص تعلم كيفية زيادة المشاعر الإيجابية والتركيز عليها، حيث إن الخوف يعود الشخص على تذكر وملاحظة الأحداث السلبية، مما

قد يعكس لدى الشخص فكرة أن العالم مكان مرعب، ومن الأمثلة على الأمور الإيجابية التركيز على المشاعر الجميلة التي قد يشعر بها الشخص عندما يرى شخصا يحبه، أو الاستمتاع بسعادة اليوم المشمس، والتمتع بجمال الطبيعة، وتقوم الإيجابية بتوسيع منظور الفرد، الذي بدوره يتيح لعقل الشخص المزيد من الخيارات، وخلق مرونة تتيح العمل حتى في الأوقات العصيبة.

● التحدث عن المخاوف والقلق والمشاعر السيئة التي تدهم الشخص مع صديق، أو شريك، أو العائلة، وإذا استمرت مشاعر الخوف يمكن للشخص التحدث مع طبيب عام الذي بدوره يمكن أن يحوله إلى العلاج النفسي.

● في حال مدهامة الشخص حالة زعر: حيث تتسارع دقات القلب ويتعرق كفا اليدين، يُنصح الشخص بالبقاء في المكان وعدم مواجهة الحالة، ووضع اليدين على المعدة والتنفس بكل عمق وببطء، والفكرة من هذه الطريقة هي تعويد العقل على مواجهة حالة الذعر وتعلم التعامل مع هذه الحالة، وبذلك يتم التخلص من شعور الخوف من الخوف.

● العلاج النفسي: هناك عدة طرق لعلاج اضطراب القلق يمكن أن يتلقاها الشخص عن طريق زيارته للطبيب النفسي، منها العلاج المعرفي السلوكي، أو العلاج بالتعرض. تعلم هذه الطرق العلاجية الشخص كيفية السيطرة على القلق الذي يشعر به ووقف الأفكار المثيرة للقلق وفهر المخاوف التي يشعر بها، كما أنها لا تعالج فقط الأعراض كما تقوم بذلك الأدوية، وإنما تساعد المريض أيضا على كشف الأسباب الكامنة وراء المخاوف والقلق، وبشكل عام يعد علاج معظم اضطرابات القلق قصير المدى، فوفقا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، فإن العديد من الأشخاص تحسن حالتهم خلال ٨ إلى ١٠ جلسات علاج.

● العلاج الدوائي: يقلل العلاج الدوائي الأعراض التي يشعر بها الشخص، ويقلل القلق الذي يشعر به الشخص لدرجة تمكنه من تحمل المخاطر والتكيف بشكل صحي.. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروم..





أدمنت الترامادول وأريد التوقف

السلام عليكم

أنا شاب ٢٣ سنة
وكنيت أعاني من القلق
النفسي وعمري ١٤ سنة
حتى سن ١٩ حاولت
أن أهرب من المرض
بطرق مختلفة حتى
جربت الحشيش ولكن
كان يزيد من أعراض
القلق وعرض علي أحد
أصدقائي الترامادول
وبالفعل ابتعدت عن
أعراض القلق ولكن
أدمنت الترامادول
وأريد التوقف عنه
وتوجهت لمستشفى
لعلاج المخدرات ومعى
أدوية علاج الانسحاب
ولكن عندما أتوقف
عنه تظهر أعراض
الانسحاب القاتلة
وأعاني من القلق وعدم
القدرة على التنفس
وأغلب أعراض القلق
حتى أرجع للترامادول
وأنا دلوقتى أتعاطى
منذ ٤ سنين وأريد
التوقف عنه وأنا رافض
فكرة المخدرات ومش
عايز أستمر عليه لكن
مش عارف. وشكرا على
الإفادة جزاكم الله كل
خييرا.

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 القلق
النفسي منذ عدة سنوات وأنت
أسأت استخدام العقاقير الطبية
باللجوء الى استخدام عقار
ترامادول للتغلب على أعراض
القلق مما أدى بك إلى الإدمان
وتسأل عن كيفية الخلاص من
تلك المشكلة.

الأخ السائل: الإدمان من
الأمراض التي تحتاج العلاج
النفسي وتبدأ مراحل العلاج
بالمراحل الآتية:

١- مرحلة التخلص من السموم؛
وهي مرحلة طبية في الأساس،
ذلك أن جسد الإنسان في الأحوال
العادية إنما يتخلص تلقائياً من
السموم؛ ولذلك فإن العلاج الذي
يقدم للمتعاطي في هذه المرحلة
هو مساعدة هذا الجسد على
القيام بدوره الطبيعي، وأيضاً
التخفيف من آلام الانسحاب مع
تعويضه عن السوائل المفقودة،
ثم علاج الأعراض الناتجة
والمضاعفة لمرحلة الانسحاب،
هذا، وقد تتداخل هذه المرحلة مع
المرحلة التالية لها وهي العلاج
النفسي والاجتماعي؛ ذلك أنه
من المفيد البدء مبكراً بالعلاج
النفسي الاجتماعي وفور تحسن
الحالة الصحية للمتعاطي.

٢- مرحلة العلاج النفسي
والاجتماعي؛

إذا كان الإدمان ظاهرة
اجتماعية ونفسية في الأساس .
فإن هذه المرحلة تصبح ضرورة،
فهو تعتبر العلاج الحقيقي
للمدمن، فإنها تنصب على
المشكلة ذاتها، بغرض القضاء
على أسباب الإدمان. وتتضمن
هذه المرحلة العلاجية العلاج
النفسي الفردي للمتعاطي ، ثم
تمتد إلى الأسرة ذاتها لعلاج
الاضطرابات التي أصابت
علاقات أفرادها، سواء كانت
هذه الاضطرابات من مسببات
التعاطي أم من مضاعفاته، كما
تتضمن هذه المرحلة تدريبات
عملية للمتعاطي على كيفية اتخاذ
القرارات وحل المشكلات ومواجهة
الضغوط، وكيفية الاسترخاء
والتنفس والتأمل والنوم الصحي
. كما تتضمن أيضاً علاج السبب
النفسي الأصلي لحالات التعاطي
فيتم - على سبيل المثال - علاج
الاكتئاب أو القلق النفسى إذا وجد
أو غيره من المشكلات النفسية،
كما يتم تدريب المتعاطي على
المهارات الاجتماعية لمن يفقد
منهم القدرة والمهارة، كما
تتضمن أخيراً العلاج الرياضي
لاستعادة المدمن كفاءته البدنية
وثقته بنفسه وقيمة احترام نقاء
جسده وفعاليته بعد ذلك.

٣- مرحلة التأهيل والرعاية
اللاحقة؛

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاثة

مكونات أساسية أولها:

أ- مرحلة التأهيل العملي؛

وتستهدف هذه العملية استعادة
المدمن لقدراته وفعاليته في
مجال عمله، وعلاج المشكلات
التي تمنع عودته إلى العمل، أما
إذا لم يتمكن من هذه العودة،
فيجب تدريبه وتأهيله لأي عمل
آخر متاح، حتى يمارس الحياة
بشكل طبيعي.

ب- التأهيل الاجتماعي؛

وتستهدف هذه العملية إعادة
دمج المدمن في الأسرة والمجتمع،
وذلك علاجاً لما يسمى (بظاهرة
الخلع) حيث يؤدي الإدمان
إلى انخلاع المدمن من شبكة
العلاقات الأسرية والاجتماعية،
ويعتمد العلاج هنا على تحسين
العلاقة بين الطرفين (المدمن من
ناحية والأسرة والمجتمع من ناحية
أخرى) وتدريبها على تقبل وتفهيم
كل منهما للآخر، ومساعدة
المدمن على استرداد ثقة أسرته
ومجتمعه فيه وإعطائه فرصة
جديدة لإثبات جديته وحرصه
على الشفاء والحياة الطبيعية.

ج- الوقاية من النكسات؛

ومقصود بها المتابعة العلاجية
لمن شفى لفترات تتراوح بين ستة
أشهر وعامين من بداية العلاج،
مع تدريبه وأسرتة على الاكتشاف
المبكر للعلامات المنذرة لاحتمالات
النكسة، لسرعة التصرف الوقائي
تجاربها.

وفقك الله وهداك وحفظك الله
من كل مكروه..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

يأس وأتصرف مثل المجنون

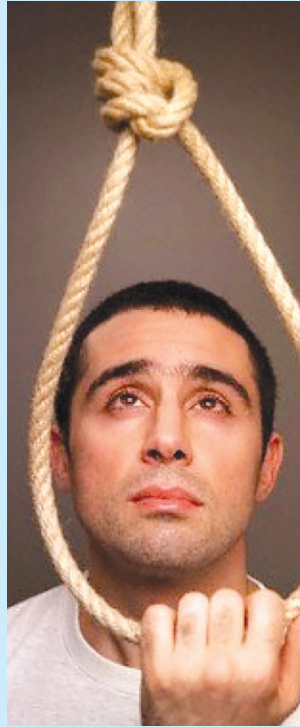
إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

الاجتماعي يعيش في وهم خطير اسمه شبح الموت وتضيق الدنيا في نظره وتستحيل الحياة . كذلك قد ينتاب المكتئب إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة. وقد يصاحب ذلك اضطرابات في معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والدوري والغدد والأعصاب، وأيضاً قد يضطرب النوم.

لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسي حيث تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التي تساعد مريض الاكتئاب والطبيب هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة..

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..



درجة أنه يلغي حياته ويشعر باليأس .. يحبس نفسه في دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع

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 عدم النوم وعدم الاهتمام بالمظهر والشعور بالضيق والإحباط لدرجة الشعور بالإقدام على الانتحار..ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من مرض الاكتئاب.

ويمكن حصر أهم أعراض مرض الاكتئاب في الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يأس .. يبدأ المرض يفقد الحماس .. فقدان الاهتمام والفتور واللامبالاة .. عدم القدرة على مسايرة المجتمع ومعايشة الحياة .. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن ينفس المريض في التفكير والتهويل

السلام عليكم

أخي العزيز أكتب لك وأنا أسير لليأس لأنني وصلت لمرحلة صعبة جداً وهي مرحلة الانتحار حيث أراد الله أن أسافر إلي الخارج وهناك لا

أستطيع أن أكل ولا أشرب تقريباً أعيش على السجائر حتي منظرني اتغير مع العلم أنني خريج كلية عليا ودارس ولكنني أحس أن الشيطان يمتلكني في كل شيء لا أستطيع النوم نهائياً لا أهتم بمنظري. الكل يعلق على تصرفاتي بيني وبين نفسي عصبي على الآخر تقريباً لا أتحرك تزايدت ديونتي بلا سبب كل شيء يتهم في أنا أصبحت إنساناً مثل المجنون لا أستطيع أن أتكلم مع أي شخص عايش في معزل حاسس أنني بلا مخ أرجو الإفادة..

مستشفى جمال ماضى أبو العزائم

- مركز التأهيل النفسي وعلاج الإعاقة العقلية
- مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي
- أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية
- قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم المسنين :
تحت إشراف فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعي
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرامج
رياضية ترفيهية ورحلات

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى النساجون الشرقيون ■ تليفون : ٠١٥/٣٦٧٩٦٥ - ٠١٥/٣٦٤٤٥٣