



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٠ سنة
ومتزوجة ولي طفلة في
عمر السنة والنصف، حياتي
الزوجية مستقرة ولله الحمد،
ولكن بعد إنجاب ابنتي بـ
٨ شهور تقريباً ومعرفتي
بإعاقتها البصرية والجسدية
بدأت تراودني أفكار غريبة
وأصبحت أخاف كثيراً من
أي شيء من الشياطين
والجن والخدامات حتى عند
صلااتي لا أستطيع الخشوع
وأشعر بأن هناك شيطاناً
سيطعنني من الخلف وأتعود
من الشيطان وأعلم تماماً أن
أفكاري غريبة وطفولية، أنا
طالبة ومتفوقة ولله الحمد،
ولدي طموح كبير ولكن عند
جلوسي في البيت وخروج
زوجي منه أشعر بالخوف
وتراودني تفاهات وأفكار
غريبة كالوث أو كيف هو
شعور الميت أو الانتحار أو
يتبادر إلى ذهني أسئلة لا
يجوز الإفصاح عنها غفر الله
لي، والحمد لله أنا اجتماعية
ومرحلة وصريحة حتى
من ينظر إلي يعتقد بأنني
بعيدة كلياً عن الهموم وأنا
والله أعاني عند جلوسي
وحدي ويوسوس الشيطان
لي بأن أخذ سكيناً وأضرب
نفسي، وأشعر بضيق وخوف
عند سماع القرآن في بعض
الأحيان، وعصبية عند
الغضب، أرجو منكم إفادتي
..قبل ان تتطور حالتي
أسأل الله العظيم أن يبعد
عني كل تلك الوسواس
والأفكار وأن يريحني،
..جزاكم الله كل خير

تراودني تفاهات وأفكار غريبة

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 وجود أفكار غريبة ووسواس مرضية تجاه
الدين والخوف من أن تؤذي نفسك مع وجود درجة
من درجات العصبية.. ومن كل تلك الأعراض يتضح
أنك تعانين من مرض الوسواس القهري.
والمصاب بالوسواس القهري يتمنى لو أنه يتخلص
من الأفكار الشنيعة أو الأفعال المتكررة، ولكنه لا
يقدر لشدة قلقه بسبب تلك الأفكار، والسبب يرجع
في ذلك إلى أن الوسواس القهري هو مرض حقيقي
نفسى ويرتبط ارتباطاً مباشراً باختلال كيميائي
في المخ، وتقول الدراسات إن المرض قد ينشأ في
الشخص وراثياً.

وأحدى مشاكل هذا المرض هي عدم المعرفة
الصحيحة بماهيته، فالتشخيص الصحيح للمرض
هو أول العلاج، فالكثير من المرضى بالوسواس
القهري لا يعرفون أنهم مصابون بمرض اختلال في
الكيمياء في المخ، فيتصور بعضهم أنهم إما أن الجن
أو الشياطين يقومون بالتشويش على أفكارهم أو أنهم
ضعيفو الشخصية أو أن الله غاضب عليهم، والمشكلة
أن هذا التصور للمرض لا يؤدي إلى العلاج بل ربما
إلى زيادة حدة المشكلة. أضف إلى ذلك أنه وفي بعض
الأحيان (وخصوصاً في عالمنا العربي) لا يقوم الكثير
من الأطباء بتشخيص المرض بالطريقة الصحيحة
إما لقلة اطلاعهم على المستجدات أو لعدم إكترائهم.
والمشكلة الأخرى هي أن المريض قد يخرج من أن
يخبر أحداً بمرضه خوفاً من أن يعتقد الناس أنه
مجنون أو غريب أو ما شابه، وقد يكون السبب في
ذلك أنه يعتقد أنه من العيب أن يفكر بهذه الطريقة
فكيف إذن يخبر الغير بذلك؟ أضف إلى ذلك أن
البعض قد يتصور أن هذا المرض ليس مرضاً، بل
قد يعتقد أن ما يقوم به إنما هو صحيح، خصوصاً
في بعض الوسواس التي تختص بالعادات القهرية،
فمثلاً الذي يقوم بتكرار الوضوء لاعتقاده بأنه أخطأ
أو لأنه يريد أن يتقنه فيكرر ويكرر ليس اعتقاداً

منه بأنه مريض، بل لاعتقاده أن ما يقوم به صحيح،
لذلك فهو لا يقوم بالعلاج لأنه يعتقد أنه لا يحتاج إليه.
وأحدى المشاكل التي تصادف أهل المريض هو كيفية
مقابلة المرض، فهناك من يحاول مقابلة المرض
بالعقلانية، وآخر بالغضب، وآخر باليأس وهكذا،
ولكن المشكلة أن محاولة العلاج بهذه الطرق قد
يفاقم المشكلة، ليس هناك أسوأ من محاولة التصدي
للفكرة في رأس المريض والجدال معها، فالمجادلة
لا تجدي، فليس هناك مجادل محنك قدر ما هو
موجود في رأس المريض، فما إن يحاول أهل المريض
بأى طريقة فهم الوسواس إلا واستجاب الوسواس
بطريقة خبيثة وازداد قوة.

ومن الصعب جداً على المريض علاج نفسه،
وخصوصاً أن العلاج السلوكي يحتاج إلى مواجهة
المرض، وقد لا يعرف مدى شدة الألم الذي يصيب
المريض بمرض الوسواس القهري سوى الشخص
المصاب به، ولكن هذا الألم لا يمكن الهروب منه،
لذلك أقول للمريض بالوسواس القهري أن المرض
لن يختفي إن ترك للوقت، فالعلاج وإن كان مؤلماً في
البدية ولكنه بعد مدة من الزمن سيذهب، وهذه
الأفكار التي تزجج وتقلق المريض ستزول وتضعف
تدريجياً، حتى تصبح بلا قيمة.

ومن المهم جداً أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا
ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصاً 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، وخصوصاً أن المريض
على عجلة من أمره، واليأس والإحباط ينخران
في تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكراً،
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 يقوم
الطبيب بقطعه.



أحس بأن عمري يضيق

السلام عليكم

أنا فتاة سني ٢٤ سنة أعاني من الاكتئاب وأحس بأن عمري يضيق وأنا في هذه الحالة، حالتي غير مستقرة في بعض الأحيان أتحسن وبسرعة أراجع إلى حالتي، شخصيتي ضعفت وأخاف من كل شيء وأفكر بالأشياء دائما وكرهت كل شيء في هذه الحياة وأتعصب وفشلت في دراستي الجامعية تكرارا ولا أتحمل الانتقادات من أمي وأي شخص آخر ومشكلتي الخجل في غير موضعه

ولا أجد التصرف مع الناس وأغلبية الأوقات وحدي في الجامعة وأحب العزلة كثيرا وفي مراهقتي دخلت لطبيب نفسي لمدة شهر، والآن أنا في نفس الحالة، تركيزي مشتت جدا مع العلم أنه منذ طفولتي ونحن نعاني من مشاكل بين والدي أدى إلى الطلاق وجدي يعتني بنا دائما والآن توفي فأصبحنا وحيدين.. وكل العائلة ترانا أننا بدون أب.. كل هذه المشاكل تزيد الطين بلة وحالتي متدهورة من جميع النواحي وأحس بأنني لن أتحسن.. أشعر باليأس والخذلان..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من كراهية الحياة وحب العزلة وعدم وجود أصدقاء وضعف التركيز والفشل الدراسي ووجود مشاكل عائلية.. ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من مرض الاكتئاب. والاكتئاب حالة نفسانية تشدد فيها الأحاسيس النفسية بحيث تؤثر سلبا في النشاطات اليومية، أما مشاعر الحزن فهي من الأحاسيس العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته.. والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعا ويصيب الاكتئاب النساء ضعف ما يصاب الرجال. وغالبا ما يزول الاكتئاب تلقائيا بعد أيام أو أسابيع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعما ومساعدة متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من كآبة شديدة الدخول إلى المستشفى حتى لا يسببوا الأذى لأنفسهم والاكتئاب هو جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر في أوقات سعادة وحزن وغالبا ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا وشعورنا. والشعور بالحزن أمر طبيعي بين الحين والآخر، لكن إن أصبح شعورا مستمرا يصبح اكتئابا، وهذا يدل على وجود خلل ما

في توازن النواقل العصبية في الدماغ، الأمر الذي يحتم القيام بشيء تجاهه. ومرض الاكتئاب علامات وأعراض منها: - عدم المبالاة والاكتراث بشكل عام. - تدني مستويات النشاط بشكل متواصل. - حزن دائم. - ضعف في الذاكرة. - مزاج سيئ باستمرار. - عدم القدرة على مواجهة الصعاب. - الأرق أو الاستيقاظ مبكرا في الصباح (رغم أن البعض يميل إلى الإفراط في النوم). - فقدان الرغبة في ممارسة الجنس. - فقدان الشهية (رغم أن البعض قد يتنابه شهية مفرطة للطعام). - فقدان التركيز. - قلة الاعتداد بالنفس. - الشعور بالذنب. - القلق. - وساوس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية. - التفكير في إيذاء النفس. - الهياج وعدم الاستقرار البدني. 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

الأفضل لعلاج كل حالة. ويمكن زيادة فعالية أي علاج للاكتئاب في العديد من الحالات بالانتباه إلى نمط الحياة والروتين اليومي. ومن المهم القيام بالكثير من التمارين اليومية ويفضل أن تكون في الهواء الطلق (الرياضة تطلق الأندورفين من الجسم وهي مادة كيميائية مضادة للاكتئاب)، كذلك يجب أن يكون الطعام صحيا. كما أنه من المهم أيضا ملء كل يوم بنشاطات ممتعة ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها. كما أن التواصل مع الأصدقاء والتحدث معهم يمكن أن يساعد أيضا في مواجهة الاكتئاب. وأخيرا فإن التقرب من الله عز وجل عامل أساسي ورئيسي في العلاج وذلك عن طريق: أ- المحافظة على الصلوات الخمس والنوافل. ب- الإكثار من قراءة القرآن. ت- الإكثار من قراءة الأدعية وأذكر لكم هذا الدعاء: (اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي)



إشراف : د. محمود أبو العزائم مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

أنا سيدة متزوجة منذ ١٢ سنة موظفة (معلمة) وأم لـ ٣ أطفال وحامل حالياً .. مشكلتي تتلخص في كوني عصبية جداً وأتفعل بشدة عند استشارتي وأكثر من يتضرر من انفعالاتي هم أطفالي المساكين والله إنني أرحمهم وأندم على تصرفاتي، ولكن للأسف عندما أذكر لهم دروسهم أغضب بسرعة وأضربهم وأصفهم بأبشع الألفاظ مما جعلني أنجذب المذاكرة لهم إلا عند الضرورة وأيضاً عندما ينصرفون بطريقة مزعجة وخاصةً أنفعل بشدة وأضربهم بقسوة لا توصف وكانني لست أهم، فقد حطمت موبيل ابنتي بالجدار لأنها تتخاصم مع أخيها كثيراً .. وعندما تأخر ابني في السوبر ماركات وأنا أنتظره 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 أفرغني من نفسي وتصرفات ابنائي، فطفلتي كثيرة الضرب لإخوتها لأنفقه الأسباب وتنفعل سريعاً مثلي للأسف وكثيرة البكاء ودائماً تشكو أننا لا نحبها والابن الأكبر أغني عليه ذات مرة عندما كنت أصرخ في وجهه وأهدده وممسكة به بقوة لأنه لم يذهب لأخذ الطلبات من السائق وترك المهمة لأخته حيث إنه لا يجب تحمل المسؤولية ويفضل اللعب على كل شيء ومستهنر جداً وقتها خفت كثيراً وبكيت وأقسمت ألا أعود لفعلتي، ولكن للأسف ما أسرع ما أعود وأكثر ما يزعجني أنني من المفترض أن أكون إنسانة تربية وواعية وأدرك خطورة ما أفعله من أذى نفسي وجسدي لأطفالي، ولكن إلى 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 وأيضاً مع طالبات المدرسة فانا أتحمل أخطاءهن وسوء تصرفاتهن وأضبط نفسي، فقط يعلو صوتي معهم ولكن لم يسبق لي أن ضربت طالبة أو تلمظت بالفاظ سيئة مثلاً لكن لا أعلم لماذا أفقد أعصابي بشكل جنوني مع ابنائي مع أنني أعرف أضرار الغضب والضرب وأعرف خطورة تصرفاتي على نفسي أولاً ومن حولي من المقربين.

ملحوظة: للعلم أنني مستقرة عاطفياً مع زوجي وأسرنا ومادياً وناجحة وظيفياً والحمد لله ولكن مشكلتي تتلخص بالغضب السريع والانفعال الشديد وخاصة مع ابنائي فأرشدوني كيف أكبح غضبي قبل أن تنهار أسرتي .. وجزاكم الله خيراً..

كيف أكبح غضبي قبل أن تنهار أسرتي

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 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 بالهجة العامة
«العصبية».

والغضب «هردة 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 الأحيان. 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
الأخر فهو حالة تجتاح 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
تحفزها 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 كما يحدث في بعض
الأسر ذلك 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 شخصا
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 استئثار
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 وبثاء. كما توصلت
بعض الأبحاث أن العائلة لها دور
كبير في إدارة الغضب، وخاصة
إذا كان الجو العائلي لا يجيد
مهارات التعامل مع المشاعر
والأحاسيس.

**ولعلاج الغضب هناك عدة
استراتيجيات للتعامل معه منها:**

١- الاسترخاء
هناك أدوات بسيطة
للاسترخاء مثل: التنفس العميق
الذي يهدئ من حدة الغضب
بشكل كبير. ويوجد العديد من
الكتب والدورات التدريبية التي
تجعل الإنسان يتقن هذه الطرق،
فإذا كنت تواجه موقفاً مشتعلاً
عليك باتباع الخطوات البسيطة
التالية:

- التنفس بعمق من خلال
الحجاب الحاجز، التنفس
من الصدر لا يعطى 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 يعطى نفسه إيجاباً
بأنه يعيشها.

- ممارسة تمارين الاسترخاء
(تمارين الاسترخاء وتمارين
اليوجا على صفحات موقع
الفيديو)، فهي تريح العضلات
المتوترة من شدة الغضب
بالإضافة إلى تمارين اليوجا.

٢- البناء الإدراكي



جدل مع زوجي بسبب الشك



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 أن زوجك يعاني
من وجود وساوس مرضية نحو التلطف بألفاظ الطلاق وهي نوع
من أنواع الوسواس الفكري القهرية كمرض من أعراض مرض
الوسواس القهري.

ويتضمن هذا المرض وجود وساوس فكرية وأعراض قهرية وقد
يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر.
والوسواس القهري هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المقيد
- الذي يلزم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور
مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل
نايبة أو الخوف من التلطف بألفاظ الطلاق 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 التعري أو الصراخ أو القيام بأفعال غير مقبولة اجتماعياً
أمام الناس بما يتعب المصاب .. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه
الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته ولكن الوسواس
القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد
يعيقه تماماً عن العمل. و يحاول 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 وقتاً طويلاً وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله
وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين.

ولتعلم أن صاحب الوسواس معذور تماماً، والعلماء الأفاضل
أفتوا أن هذه الأفكار التي تأتي حول الطلاق لا أساس لها، ولا يقع
الطلاق بها إلا إذا كتب وثيقة أو ورقة الطلاق.

أيها الزوج الكريم: حذر هذا الأمر، وتجاهله تماماً، ولا بد
أن تبدأ في العلاج الدوائي، ولا تحرم نفسك من هذه النعمة
العظيمة مهما حاولت أن تدفعها، ومهما جاهدت نفسك في
هذا السياق، هذا سوف يساعدك، لكن لن يريحك تماماً إذا لم
تتناول الدواء، ويجب أن تناول الدواء بجرعة مكثفة وصحيحة،
ويكون هنالك التزام قاطع بالمدة الزمنية.

وعقار (البروزاك، والفافرين) هي الأدوية الممتازة والأدوية
الفعالة والمفيدة، ولو تواصلت مع أي طبيب نفسي سوف يقوم
بوصف أحد هذه الأدوية لك.

السلام عليكم

ممكن أسأل سؤالاً
أنا متزوجة من سنة
ونصف وطول هذه
المدة كنت في جدل
دائم مع زوجي بسبب
موضوع الشك في
حبي وإخلاصي له
وكان دائماً يقول
لي مش هتروحي
عند أهلك بالنسبة
لي كنت أعتبر هذا
مزاحاً ولكنه من فترة
بسيطة، قال إنه لم
يكن مزاحاً وأنه كان
يقصد إذا ذهبت إلى
أهلي يكون طلاقاً بس
أنا لم أكن أغادر المنزل
وخشى أن يكون هذا
طلاقاً فذهب واستشار
شيخاً وقال له الشيخ
إنه لا يعتبر طلاقاً
ولكنه ما زال الشك
يدور في عقله وأحياناً
يعتقد أنه قصد بهذه
المقولة أنه كان يريد
طلاقاً صريحاً وأحياناً
يشك بأنه قال بعض
المصطلحات التي تعبر
عن الطلاق الصريح
مثل هذا فرق بيني
وبينك لكن أنا ولا
هو يتذكر هل قال
هذا المصطلح ولا لا
وعلى هذا الحالة
لا يستطيع معرفه
كيفيه التخلص من
هذه الوسواس.. أرجو
إرسال حل لي..

ومعناه كيفية قيام الإنسان
بتغيير فكره، فالشخص تحت
تأثير الغضب يتوعد ويوجه
الإهانات التي قد تصل إلى حد
القذف والشتائم، 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 يشع كل شيء تم تدميره»
عليه أن يتحدث لها بكلمات
مغايرة: «هذا محيط وغير
مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف،
وغضبي لن يغير من الأمر
شيئاً». كوني حذرة مع الكلمات
التالية أيضاً: «أبدأ» أو «دائماً»،
عندما تتحدث عن نفسك أو عن
شخص آخر لأنها مفاتيح لعدم
الحل كما أنها لا تعطى فرصة
للأشخاص الآخرين في أن
يقدموا الحل لك بالمثل. ذكرى
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 باللجوء إلى
النصيحة الطبية لترشده إلى
طريقة أفضل للتعامل مع أمور
الحياة، وهذه المشورة الطبية
تتمثل في الأخصائي النفسي
الذي يعمل مع الشخص على
تتمية وتطوير مجموعة من
الأساليب التي تجعله يغير من
طريقة تفكيره وسلوكه. وقد
يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ
في حالات الغضب في خلال ٨
١٠ أسابيع، وذلك وفقاً للطرق
المتبعة من قبل الطبيب في علاج
الحالة.

وأخيراً على كل إنسان أن
يعي جيداً بأن الغضب عاطفة
لا يمكن تلاشيها كلية، وأن
ذلك ليس بالفكرة الصائبة إذا
عمد الإنسان لتوجيه فكره في
هذا الاتجاه لأن هناك أشياء
ستحدث تحفز 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.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي



أصدقاء السوء .. وحاجة تشدني للفلط

الأخت الفاضلة

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 يُحمد حينما يكون دافعا إلى إحسان العمل وإتقانه والتوبة والإكثار من الأعمال الصالحة. أما حين يكون حاجزا 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، وليس صحيحا ما توهمينه بأنك غير قادرة على مواصلة الحياة، فهذه كلها مشاعر خاطئة ينبغي أن تطردها عن نفسك، فأنت بعد توبتك أصبحت امرأة مؤهلة لأن تكوني ربة البيت عاقلة ناضجة مؤمنة، وأصبحت أكثر تجربة ومعرفة بمخاطر الانحراف، وهذا سيدفعك إلى حفظك لزوجك والاعتراف بحقه عليك ومعرفتك بقدره، فهناك أمور كثيرة أنت قد اكتسبتها من خلال تجربتك السابقة ستكون سببا في نجاحك في حياتك الزوجية.

نحن نوصيك بأن تأخذي بالأسباب التي توصلك للزواج من خلال التعرف على النساء الصالحات ومجالستهن، فهن خير من يعثرك 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 الجواب هو: نوصيك بتقوى الله تعالى وضرورة الستر على نفسك، ولا تكشف ستر نفسك لأحد من الناس كائنًا من كان، والله عز وجل لا يحب المجاهرة بالذنوب، ولا ريب أن الخير كل الخير أن تبقى هذه الأمور في صدرك فلا تخرجها لأحد حتى لا تشدمي عليها إذا ما طلعت منك يوما، فنحن نوصيك بأن تلتزمي بهذا الأدب النبوي وهو الستر على نفسك وأن تشكري الله تعالى كثيرا على تفضله سبحانه وتعالى بالستر عليك ولم يفضلك فيما مضى، فهذا من فضله ورحمته سبحانه وتعالى.

كذلك إذا استمر الإحساس بالضيق أو الإحباط مددا طويلة، فهنا ننصحك باللجوء إلى الطبيب النفسي فقد يحتاج الأمر إلى عمل بعض الجلسات النفسية أو إضافة بعض الأدوية النفسية المضادة للقلق والاكتئاب.

نسأل الله بأسمائهن الحسنی وصفاته الغلى أن يُذهب عنك الهم والغم، وأن يتقبل توبتك، وأن يقدر لك الخير حيث كان. وبالله التوفيق.

السلام عليكم ورحمة الله
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 أولا 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: «هو 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 تاب، وهو سبحانه وتعالى إنما يفرح بتوبة التائب ليجازي هذا التائب ويثيبه على توبته، وإلا فإنه سبحانه وتعالى لا تفرحه طاعة الطائعين كما أنه لا تضره معصية العاصين. ففرحه سبحانه وتعالى بتوبة التائب إذن ليشبه 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 خيرا وأحسن ظنك به وأنه سيغفر 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 الذنوب 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 وتوجعه من الذنب الماضي وأقلع عنه في الحال وعزم على ألا يرجع إليه في المستقبل فإن هذه التوبة لا يردها الله سبحانه وتعالى، لأنها توبة استكملت أركانها، وهو قد أخبر في كتابه كما أسلفنا أنه يقبل التوبة عن عباده.. فاثبتي أيتها الأخت على هذا الطريق

السلام عليكم

عندي مشكلة أنني كنت ملتزمة جدا وكنت مواظبة على الصلاة ويحفظ القرآن في دار تحفيظ قرآن وكنت متفوقة على مجموعتي وكنت متفوقة في دراستي وكنت فخورة بنفسي بس للأسف بدأت أبعد عن كل ده بشكل تدريجي بسبب أصدقاء السوء وسبت القرآن والصلاة وعملت كل حاجة غلط بسبب أصدقاء السوء والشيطان، أنا عندي ١٩ سنة عايزة حل للمشكلة دي إزاي أرجع للطاعات والتورده من ثاني.

أنا الحمد لله بعدت عن كل غلط كنت بعمله وربنا تجاني أكثر من مرة فاتعظت وبعدت عن كل حاجه غلط كنت بعملها بس نفسي أرجع للطاعات الجميلة دي من ثاني لأنني بدأت أحس إن الصلاة أصبحت ثقيلة علي وقراءة القرآن برضو تقيله علي بس والله غصب عني مش عارفة أعمل إيه.. أنا زعلانة من نفسي أوي وخايفة أموت على حالتي دي لكن الموضوع مش إني ملبوسة أو الكلام ده لأنني بستمع للقرآن لما بيكون شغال في أي مكان وعارفة الأدعية اللي يتجني من الجن أو ما شابه ذلك إنما الموضوع موضوع نفسي. محتاجة أعرف أنا ليه مش كنت بحس بالندم بعد الغلط ولية بعد ما سبت كل حاجة غلط مش قادرة أرجع ثاني زي ما كنت رغم أنني الحمد لله إنسانة محبوبة جدا في أي مكان بتواجد فيه وأسلوب جميل مع كل الناس ومهذبة في لبسي وشكلي الخارجي وملامحي وطريقة تربيتي تدل على أنني إنسانة بريئة لكنني عملت كل الغلط وأوقات بحس بالفخر من جوابيا أنني عملت كل حاجة كان نفسي أعيشها وأجربها. إيه تفسير الإحساس ده؟ أنا بس كل اللي مضايقتني أنني نفسي أرجع ثاني زي الأول عشان يكمل شكلي المثالي أمام الناس وأمام نفسي وأرضى عن نفسي وأحس براحة البال ورضا ربنا علي لأنني خائفة من غضبه وعقابه أوي. بالله عليكم محتاجة الرد بشكل سريع لأنني بجد تعبانة.

ثقتي بنفسي شبه معدومة



الأخت الفاضلة

السلام عليكم

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانيين من ضعف الثقة بالنفس والإحساس بالفشل وعدم القدرة على التركيز في المذاكرة، كذلك من الواضح من رسالتك أن شخصيتك قلقة ومتوترة، ولديك شيء من عسر المزاج، ربما تقلب في المزاج أيضاً، أرجو ألا تنزعجى لهذه المسميات، فهي صفة من صفات الشخصية التي يتميز بها بعض الناس، وهي حقيقة قد تزجج الإنسان، ولكن لا نقول إنها كلها سيئة، فالقلق طاقة يمكن أن نوجهها من أجل الإنتاج والدافعية.

أولاً: نصيحتي لك أن تكوني دائماً في جانب التفاؤل، وأن تتذكرى أن لديك مقدرات وأن لديك إيجابيات، وأن تحاولي أن تقللي من قيمة السلبيات، وعلى الإنسان أيضاً أن يسعى دائماً إلى أن يصحح مساره، وأن يكون منتجاً وفعالاً وفاعلاً في مجتمعه.

ثانياً: أرجو أن تعبّري عن نفسك وعن ذاتك، وألا تكتفي الأشياء في داخل نفسك، حتى لا تتراكم وتؤدي إلى نوع من الضيق والتوتر الداخلي.

ثالثاً: سيكون من المفيد لك جداً أن تقومي بعمل تمارين استرخاء، وهذه التمارين كثيرة ومتعددة، وتوجد كتب وأشرطة بالمكتبات، توضح كيفية القيام بها بالصورة الصحيحة، ومن أفضلها تمارين التنفس، التي يستلقي الإنسان من خلالها في مكان هادئ ويغمض عينيه، ثم يأخذ شهيقاً عميقاً وببطء، يعقبه بعد ذلك الزفير بنفس الطريقة، كما أن هنالك تمارين يتخيل فيها الإنسان أنه يتحكم في عضلات جسمه، ويجعلها تسترخي.

هذه التمارين كما ذكرت، مفيدة جداً، ويمكنك الاستعانة بالكتيبات أو الأشرطة، أو أحد الأخصائيين النفسيين.

السلام عليكم

السلام عليكم.. أنا طالبة جامعية مشكلتي هي أن ثقتي بنفسي شبه معدومة وأغلب الأحيان أكون بحاله من القلق والتوتر .. ودائماً أضع نفسي بمواقف حرجة وألوم نفسي عليها طوال الوقت حتى إذا مر على الحدث فترة طويلة بعض الأحيان يرجع إلى ذاكرتي وألوم نفسي مرة أخرى.. أيضاً أحس بأنني لم أنجز شيئاً وأحس بالفشل وكلما حاولت أن أنجز شيئاً تراجع بعد فترة .. لا أجد عندي المقدرة لإنجاز أي شيئ مع إنني أحاول ولكنني أستسلم بسرعة وأفقد تركيزي بسهولة. إذا بدأت بالدراسة لا أستطيع أن أركز لفترة طويلة وأبدأ أشغل نفسي بأشياء مختلفة من هاتف لكمبيوتر.. ١٠٠ فكرة ستخطر على بالي في الوقت الذي أحاول فيه التركيز على دراستي. مع إنني أحاول ووضعت جدولاً لنفسني لكن ما في فائدة.. أعاني أيضاً من تقلب مزاجي من إحساس بالتشاؤم وعدم الثقة والتردد ..في أغلب الأحيان أفضل أن أكون وحيدة في غرفتي على أنا أجلس مع العائلة.. يصعب عليّ أيضاً التعبير عن مشاعري . ما الذي أحتاج إليه؟؟ وشكراً..



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

أم مريضة بالفصام



السلام عليكم

أبلغ من العمر ٢٧ عاما .. بدأت مشكلتي منذ زمن حيث نشأت في أسرة يتحكم الأب في معظم مقاليد الأمور وأم مريضة بالفصام حسب ما تم تشخيصه في هذا الوقت .. مات أبي منذ ١٠ أعوام .. أبي كان كل شيء رغم تسلطه وقهره .. إلا أنه كان يقضي مصالحننا ويهتم بأحوالنا وكانت أمي في حالة مرضية مستقرة وتقوم بالأعمال المنزلية فقط ولا دور لها في تربيتنا أنا وإخوتي .. بعد وفاة أبي تحطمت داخلنا كان لي كل شيء في حياتي وكان أقرب لي من أمي .. ساءت أحوالنا المادية كثيرا و لم تكن أمي تحسن التصرف ... أبي هو من كان ينصح و من كان يشعر .. أمي لا تهتم إلا بنفسها وكنت أشعر بتبلد مشاعرها تجاهي مثلا يوم زفافي كانت نائمة ولم تكن فرحانة ... يوم خطوبتي سابت البيت في حاله مزريه حتي قمت أنا العروسة بتنظيفه... يوم زواجي مكوثنيش أعرف أي شيء وكان لزوجي تعليق على هذا .. يوم رسوبي بمواد في الكلية لم تظهر أي تفاعل ولا أي حزن .. كانت تتركني جعانة ... وبلا نفوذ ... كنوع من العقاب ... لم تشتري لي أي شيء في جهازتي مثل البنات .. وكنت أسمعهما تدعو علي وتقول لا أستطيع أن أفعل لك أي شيء .. ربما بسبب المرض .. مررت بالعديد من التجارب الفاشلة .. صدمت في الأهل .. وفي الواقع وفي الأخ وفي الأصدقاء .. حتي في أبي نفسه .. بدأت أشعر باضطراب واكتئاب في سن ١٩ كنت لا أستطيع المذاكرة ... عيني بتزوغ في الكتاب .. لا أستطيع التركيز .. نسيان رهيب للأفكار أشعر وكأن أفكارني تتناثر بعيدا عني .. جاهدت نفسي لأحصل على البكالوريوس والحمد لله حصلت عليه وجاهدت أكثر حتي أكرمني الله وعملت في مكان مرموق وأصبحت مسئولة وأنا في سن صغيرة وافتقر للخبرة .. ثم تجددت الأعراض مرة أخرى نسيان الأفكار بنسي حتي أنا كنت يكلم نفسي بقلوبها إيه!! تعبت جدا في العمل من طريقة الزملاء علي ... كانوا يقولوا علي إني مضطربة نفسيا وكنت بقهرهم بأنني أثبت عكس كذا أمام مديري فقط!!!

يا أخي الكريم مشيت في الشارع ونسيت أنا كنت ساكنة فين!!! .. قاومت بكل جهدي حتي أحافظ على اتزاني وحتى لا يشعر أحد باضطرابي النفسي والعاطفي .. أنا الآن متزوجة ولدي طفل عمره أربع سنوات هو نور عيني وأحب شخص لي في الحياة ربما أنا أرسلكم من أجله ... مررت بظروف صعبة وكنت أقاوم والان أنا أصبحت ضعيفة عندما يحدث لي أي ضغط نفسي أنهار واكتئاب وأبعد عن الناس ويتأثر من حولي بحالتي وأبدأ بالنسيان..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من عدم القدرة على التركيز واضطراب بالمزاج بسبب التشوش في أسرة كانت الأم فيها مريضة بمرض الفصام،

ومرض الفصام هو مرض عقلي يتميز بالاضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إن لم يعالج في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي .

والعلامات المبكرة للمرض غالبا ما تبدأ خلال فترة المراهقة أو في بداية مرحلة البلوغ بأعراض خفيفة تتصاعد في شدتها بحيث إن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض، وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم مصاحبة بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. وبتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد فتجد أن المريض يسلك سلوكا خاصا فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية الاضطراب العقلي ويستطيع الطبيب النفسي تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة تزيد عن ٦

أشهر علي أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي. وتعرض حالة المريض إلى التحسن والتدهور بالتبادل بحيث إنه في حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعيا تماما، أما في حالات التدهور الحادة فإن مريض الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية، ويعاني من ضلالات وهلاوس وتشوش فكري.

ولذلك فإن الوالدة كانت تعاني من أعراض مرضية تعيق أي فرد عن أداء وظيفته الأسرية ولم تكن مسئولة عن عدم إتقانها لأعمال المنزل ورعاية أبنائها ولا يجب أن نحملها الذنب بسبب مرضها.

وأسرة مريض الفصام دائما ما تعاني بسبب عدم قيام المريض بأداء واجباته الأسرية وبسبب ظهور بعض الأعراض المرضية التي تعيق المريض وتكدر أمن الأسرة أثناء انتكاس المرض مما قد يؤدي إلى ظهور بعض علامات القلق والإحباط والاكتئاب على بعض أفراد الأسرة، وهذا ما نلاحظه في حالتك حيث إن ضعف التركيز وقلة الانتباه الذي تعاني منه قد يكون بسبب وجود بعض أعراض الاكتئاب النفسي الذي قد يحتاج للعرض على الطبيب النفسي لتقديم الدعم النفسي والدوائي المناسب لحالتك.

أعاني من مرض الاضطراب الوجداني

إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائي نفسي

السلام عليكم

أعاني من مرض الاضطراب الوجداني عشرة أعوام.. بدأ باكتئاب وشعور بعدم المبالاة وعدم الثقة بالنفس، ممكن أنام في أى مكان.. شديد النوم وعدم الرغبة فى الجنس وفقدان العزيمة فى العمل ثم تحدث نوبات عكسية أكون فيها سريع البديهة ونشط جدا ومقداما وطاقة شديدة مع عدم النوم والكلام المستمر وارتفاع الطاقة الغريزية لدرجة التحرش بالنساء باللفظ واليد إلى حد ركوب السيارة بجانب امرأة والتحرش بها وعدم المبالاة فيما يترتب على ذلك الوضع، ثم تأتي فترة اكتئاب شديدة مع النوم الكثير أو النوم المتقلب أثناء الليل، ألف مرة الدوران على السرير من اليمين إلى اليسار، المخ شغال على طول فى أى حاجة، الشعور بالذنب من مواقف، عدم اتخاذ موقف وتأنيب النفس عليها مدى الحياة فى الذاكرة، هذه منذ عشرة أعوام ثم بعد الزواج بدأت بالشك فى الزوجة إلى حد أوجها بأن أبحث عن خيانة تمت منها ثم أندم واعتذر لها عدة مرات على الرغم ممكن أنفعل إلى حد أن يقول أبى أنت مجنون.. ذهبت إلى الدكتور وصف لى عقاقير نفسية ثم غيرت الطبيب غير دواء الاكتئاب وذهبت إلى العديد من الأطباء إلى أن ذهبت إلى دكتور فوصف لى أدوية ذهان مع مثبت المزاج مع أدوية اكتئاب وذلك من خمسة أعوام فتحسن الوضع إلى الاستقرار ثم تغير العلاج والتوقف ثم ذهبت إلى العديد من الأطباء ثم أنتقل من دكتور إلى آخر.. أريد حلا بأن توصف الحالة والعلاج أرجوك لأنه يحدث لى صداع شديد وعدم النوم إلى قلق شديد واكتئاب وهوس.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله.. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من تقلبات مزاجية ما بين الاكتئاب والنشاط الزائد (الهوس) ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من الاضطراب الوجداني الثنائي ويسمى أيضا (ذهان الهوس والاكتئاب)، ويعتبر مرضا طبيا حيث يعاني فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث الحياة العادية التي تحدث لهم. وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسدية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائي القطبية لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد. وذهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب ضعف الشخصية.. بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طبي يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.

ويجب أن تعلم أن علاج الأمراض النفسية يأخذ وقتا، فيجب عليك المتابعة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصيرا حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذي يعلم أين ومتى التوقف، وأعلم أن مثل هذه الحالات عندما

تأخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصورة جيدة وأرجو منك التحلي بالصبر، وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية.

وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانيل وديباكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية فى نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة، وأحيانا للمساعدة فى تخفيف أعراض الاكتئاب وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسي فى العلاج الوقائي لنوبات الهوس والاكتئاب،

وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج منها، ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائي مختلف على الجسم. وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية فى المساعدة على شفاء المريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع معين من هذه الأنواع فإن الطبيب يستطيع وصف نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة للمزاج بجرعات علاجية معينة. ويجب قياس نسبة العقار فى الدم بصورة منتظمة للوصول إلى الجرعة العلاجية المناسبة وتلافى حدوث أي آثار سلبية ضارة.

والكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك في وقت مبكر، وعندما يبدأ المريض فى تناول الدواء فإنه يأمل فى الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكي يعمل الدواء النفسى يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولدة مناسبة من الوقت، وللحكم العادل على أي عقار يجب أن يكون قد استخدم لمدة لا تقل عن شهرين. والسبب الرئيس للتحويل من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار، ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذي وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب، وليس من بداية استخدام العلاج لذلك عليك المتابعة مع طبيب نفسي واحد والالتزام بالعلاج الذي يقرره الطبيب وبالفترة الواجبة له..

لذلك أنصحك بضرورة استكمال العلاج مع الطبيب والالتزام التام لتعليماته.





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

السلام عليكم

أنا أم لطفل يبلغ سنة من العمر، طالبة دكتوراه حالياً وأعمل في وظيفة مرموقة في أحد المستشفيات، عمري ٣٠ عاماً.

زوجي يعمل في إحدى دول الخليج ومتزوجة به منذ سنتين تقريباً، مشكلتي في زوجي الذي يحمل درجة الماجستير ويعمل قريباً من أجل الحصول على قبول من إحدى الجامعات لتكملة مرحلة الدكتوراه.. زوجي إنسان بخيل أو إذا شئت أسموه كما يسميه كثيرون بالحريص. المشاوير أو أي شيء ترفيهي ليس في قائمته.. إذا ذهبنا لشراء الأغراض ومستلزمات البيت يجب أن ينتهي المشاور بمصيبه لحديثه واعتراضه على المشتريات..

أما المشكلة الأخرى فبأهله الذين أسكن فوقهم وهم مقاطعون لي ولابني حتى في غياب زوجي وعلاقتي بهم معدومة بسبب مشاكل ونزاعات متكررة، كان زوجي سلبياً دائماً بها ويقف على جنب ولا يضع حداً لأي تعديات أو قلة احترام... شخصيته أمام أهله مثل الطفل الصغير معدومة. عجزت عن احتوائها لصعوبة طبعهم فهم ه أخوات وزوجة أب والأم متوفاة وكل يغني على ليلاه وتوجد واحدة منهم عانس..

مشكلتي الأخرى في زوجي أنه استغلالي يستغل كل قرش في راتبي ومع ذلك لا يوجد تقدير على أي شيء... أو حتى على اعتنائي بطفلي أثناء غيابه.. يعيش في عقلية الرجل الذي لا يتحمل أي التزامات وهذا يجعلني أنفجر... شخصية مستفزة يجلس بجانبها دائماً من أجل أن تنتهي هذه الجلسة بمصيبه لشدة استفزازه وعدم قدرتي على التحمل...

أما عيوبي أنا فهي عصبية وحدية ولا أستطيع مقاومة العوج ولا التهرب منه مع أنني أقنع نفسي بالانسحاب إلا أنني لا أعرف كيف يوصلني إلى هذه المواضيع.. لساني طويل وأصبحت في الفترة الأخيرة أشتمه ولا أعرف كيف أضبط سلوكي بالرغم من محاولات متعددة، ولكن لشدة قسوته وتصرفاته الغبية وادعاء السذاجة أشعر بأني أحمل نفسي على الموت... أصبحت بالفعل أكرهه. هذا مع الملاحظة بأنه مسافر وأن كمية المشاكل الهائلة هذه تكون فقط في إجازته التي يرفض بها تحمل مسؤولية أي شيء بالمنزل وفي حالة تحمل المسؤولية تقوم الدنيا ولا تقعد... أصبحت بالفعل أكرهه ولا أطيق النظر إلى وجهه.. ماذا أفعل وهو أبو ابني والحياة لسه بأولها..

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من مشاكل أسرية بسبب بخل الزوج وحرصه الشديد كذلك حدة طبعك وسرعة الانفعال.

ونبدأ بالمشكلة الأولى وهي مشكلة بخل الزوج فهو داء فتاك كم فرق بين أحباب، وأغلق بيتاً، وهدم أسراً، ودمر مجتمعات، وزرع الحقد والغل في الصدور، فتقطعت الأواصر، وقام على أساسه الحسد والبغض، وهو داء يشعر صاحبه بعدم الثقة في الله تعالى، فهو دائماً يسيء الظن بخالقه، ويحسب أنه لن يرزقه، ولن يكرمه، وأن هذا الذي بين يديه من الخير والمال والنعمة لو انقضى فلن يأتي بعده خير، ولن يخلف الله عليه بسواه، وأن أمواله لو تصدق منها صار فقيراً معوزاً كالمصدق عليهم، وما أيقن هؤلاء الظانون بالله ظن السوء

أن المال لا تنقصه الصدقة بل تنميّه وتبارك فيه.

وللبخل أنواع ومعانٍ ومهام ونظريات وتفسيرات تعبر عن هذا المصطلح، وللبخل آثار نفسية عديدة على كل من البخل والأفراد المحيطين به، ويفسر البخل من منظور نفسي على أساس أن البناء النفسي للشخص البخل تم اكتسابه من تمسكه بالحياة وضعف الوازع الديني لديه ونظرتة المستقبلية للحياة بأنها ثابتة غير منتهية.

وأخطر أنواع البخل الذي يهز كيان الأسرة البخل العاطفي الذي يرتبط بالمادة مثل عدم الإنفاق على الزوجة والأبناء، الإنفاق المتعلق بالعاطفة بالإضافة إلى ارتباط البخل بتضييق فجوة صلة الرحم مما يؤدي إلى حياة خالية من الأحاسيس والمشاعر، وغالباً لا يعتقد الشخص البخل أنه بخيل ويفتخر بذاته، ولكن أفضل علاج للشخص البخل تنمية الوازع

ينشر سرها).
 تلکم أهم الأسباب الظاهرة لكراهية المرأة زوجها، ولكن هناك كذلك التوتر النفسي الزائد عند الزوجة الذى يؤدى إلى وجود صراعات أسرية مستمرة وبذلك تختفى المودة والرحمة من تلك العلاقة الإنسانية ويحل محلها الشقاق والبغضاء.
 وهنا ننصحك بالأتى من خلال المنهج الإسلامى المتمثل فى الدعوة إلى الصبر أو التصبر، وينبغى للزوجة أن تتعلم كيف تحب زوجها، فإن العلم بالتعلم، والحلم بالحلم، والحب يتحقق ببذل المزيد من الحب، لكي يحدث التجاوب بين الطرفين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضی منها آخر)، فالحديث يحض على عدم التباغض بين الزوج وزوجته، لأن لكل واحد منهما من الصفات أو الخصال ما يشتمل على الحميد والذميم، والكمال لله وحده - جل في علاه - فلتتظر المرأة للصفات الحميدة في زوجها، ولتصبر صبراً جميلاً حتى يتحقق لها الخير بفضل التمسك بتلايب هذا الصبر الجميل.

بالقول أو بالفعل، أو حتى مجرد التهديد بالعقاب أو بالطلاق أو بالتجسس عليها بلا دواع لذلك.
 ٢- عدم الإنفاق أو التقدير عليها بصورة ملموسة، تؤدى إلى حرمان الزوجة ربما من الضرورات، بسبب بخل الزوج عليها أو على أبنائه، بالرغم من سعة يده وظهور غناه، وقدرته على الإنفاق المعتدل بلا إفراط أو تفريط، وهذا البخل والتقدير يعتبر من أهم وأبرز الأسباب الظاهرة لكراهية المرأة زوجها.
 ٣ - عدم الاعتدال في الغيرة، لأنها إذا اندلعت شرارتها فقد تحرق البيت، ولكن عندما تمارس باعتدال فإنها تدخل السرور إلى المنزل، لكنها تعني حفظ المرأة وصيانتها، والحرص على كل ما يصون عرضها، تعبيراً عن الحب الصادق، والغيرة المحمودة.
 ٤- عدم كتمان الأسرار الزوجية، وبخاصة ما يتم بينهما في علاقتهما الحميمة، وذلك لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضى إلى امرأته وتفضى إليه، ثم

الدينى لديه ومتابعته باستمرار، فالبخل حالة لدى العامة ولكن سمة للخاصة، فكل منا شعر بأنه بخيل حتى لو مرة واحدة في حياته، فإذا كانت الأنانية مبدأ الحياة الإنسانية بوجه عام، فإن البخل مبدأ البخل بوجه خاص ومازال البخل يسيطر على كافة الأشخاص وسبب هدم الكثير من الأسر ويسبب الكثير من الأمراض النفسية، وشعبة محروقة ليست مضيئة، ويقضى به البخل على سعادته، ومرض مزمن ينهى حياة الفرد، وداء من الصعب وجود دواء له، فالبخل هو إنسان صعب التغيير إلا إذا وقع في صدمة عاطفية تسايه وتغيره أو موقف شديد يؤثر في مجرى حياته، وأغرب من ذلك وأخطر درجات البخل هو البخل على النفس، فالنفس تموت معها الأحاسيس، ومازال للبخل آثاره النفسية والاجتماعية على الفرد والأسرة والمجتمع.
 أما عن وجود مشاكل تؤدى إلى كراهية المرأة زوجها فأهمها ما يلي:
 ١ - عدم المعاشرة بالمعروف، أي بتوجيه أي نوع من الأذى إلى الزوجة

مستشفى جمال ماضى أبو العزائم

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



قسم المسنين :
 تحت إشراف فريق طبي متخصص
 ويوجد به وحدة علاج طبيعي
 وإبراهيم تأهيلية لمرضى الزهايمر وإبراهيم
 رناتية ترقينية ورحلات

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