



إشراف:
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

الموسيقى تعلق في ذهني

عدة صفات للأغاني التي يمكن أن نطلق عليها لقب "دودة الأذن" كالسرعة وشكل اللحن وتوزيع الكلمات والجمل. وكما ذكرنا آنفاً فإن الأغاني ذات الإيقاع المتزايد تدريجياً في شدته يتبعه انخفاض، من السهل تذكرها ومن ثم من السهل التصاقها بعقولنا.

وربما يكون السبب هو إثارة البيئة المحيطة لمشاعر صادف أنك اختبرتها عند سماعك الأغنية للمرة الأولى، وحين عاودتك تلك المشاعر تذكرت الأغنية على الفور وبدأت في ترديدها، أو أن تلك الأغنية مرتبطة بشكل ما بحالتك النفسية الحالية وبالتالي فإنها تؤثر بك بعمق!

وأحياناً تكون دودة الأذن الموسيقية هي أحد أعراض مرض الوسواس القهري، فإن كانت أغنية ما تلازمك طوال الوقت أو إن تكررت معك حالة الأغنية العالقة في بالك، فانتبه؛ قد تكون هذه إحدى أعراض الوسواس القهري، وقد تكون مهرباً نفسياً لا إرادياً من بعض الضغوط النفسية أو العصبية.

وللتخلص من دودة الأذن يمكنك اتباع الآتي:
- امضغ علكة (البان): فمضغ العلكة يمكنه أن يلهيك عن ترديد الأغنية في ذهنك.
- المجهود الجسماني: فأحياناً التخلص من أمر ما يأتي من الانخراط فيه! اتبع اللحن الموسيقي وقم بممارسة الرياضة عليه لتتخلص منه.
- الغناء: حاول أن تردد أغنية مختلفة بصوت عال.

- تحدث مع أحد ما.
- اقرأ: فقراءة الكلمات يتداخل مع التكرار المستمر للأغنية ويجبرك على التفكير في معنى الكلمات التي تقرأها.

الأخ الفاضل:

توجد ظاهرة قد لا يعرفها البعض تعرف بالأغنية اللاصقة أو متلازمة الأغنية العالقة، ولكن المصطلح الأكثر شيوعاً هو دودة الأذن (ear worm)، فدودة الأذن تعني تكرار أغنية بعينها داخل رأسك، وتحدث هذه الظاهرة تقريباً عند ٨٩٪ من المجتمع الغربي، وحوالي ثلثي الناس يقابلون هذه الظاهرة بإيجابية وطبيعية، ولكن الثلث المتبقي يجد أن ذلك يسبب لهم الانزعاج، فعندما تتكرر هذه الأغاني في ذاكرتهم تعمل على تشوش سلامهم الداخلي.

ومن البديهي أن الاستماع إلى أغنية معينة بشكل متكرر يجعلها تعلق في ذهنك فترة طويلة، لكن ماذا إذا علقت بذهنك أغنية لم تسمعها بشكل متكرر، بل ربما لا تتذكر حتى متى سمعتها للمرة الأولى؟

ويحدد النمط اللحني للأغنية ما إذا كانت ستعلق في ذهننا أم لا؛ فبطبيعة الحال الأغاني ذات الألحان المميزة والبنية البسيطة هي ما ستعلق بذهنك. هل تتذكر أغنية الأطفال المعروفة (Twinkle, Twinkle, Little Star) ربما قفز إلى عقلك لحنها الآن! فاللحن مميز جداً، فتارة يرتفع وتارة ينخفض مما يجعل تذكرها سهلاً، الأمر ذاته يتكرر مع الأغاني الشعبية والإعلانات المتلفزة ذات الأصوات والألحان المميزة.

وربما يفسر أيضاً ظاهرة "دودة الأذن" قدرة الإنسان على الحفظ إذا أضاف إيقاعاً أو لحناً بسيطاً إلى الكلمات المراد حفظها؛ فهناك الكثير من المعلومات حتى عن الحروب وتاريخ الحضارات انتقلت إلينا على شكل أغاني ذات ألحان مميزة.

وتحدث ظاهرة "دودة الأذن" غالباً في الأوقات التي لا تتطلب مجهوداً ذهنياً عالياً؛ كأثناء المشي، الطبخ، وغير ذلك. وقد حدد الباحثون

السلام عليكم

أصابني القهر والضيق بسبب

مقالات قرأتها على النت

عن دودة الأذن الموسيقية

التي تحدث للأشخاص الذين

يسمعون الموسيقى وتعلق في

ذهنهم وترفض أن تذهب

وتسبب الإحباط والانزعاج،

فشعرت بالضيق والقلق

النفسي من هذا الموضوع، وزاد

الأمر سوءاً عندما قرأت عن

آراء الناس وتعليقاتهم وكيف

أن شاباً كان يدرس في بيته

وسمع صوت أغاني عالية من

جيرانهم وأنها علقت في

ذهنه طول الليل فأصبحت

أتجنب سماع أي أنشودة

أطفال تتكرر في التلفاز أو

الذهاب إلى الأعراس بسبب

هذه المقالات، هل هذه المقالة

صحيحة؟ ولماذا هناك شباب

يجب سماع الأغاني ولا تسبب

لهم الضيق وتراهم سعداء

بتلك الأغاني.. لقد أصابتنى

الحيرة، أرجو الرد عليها

والمساعدة..

خوف شديد من الموت

السلام عليكم

الأخت الفاضلة:

وعندما تبدأ سلسلة رهاب الموت أو تزداد سوءاً، يمكن أن يلاحظ الشخص ظهور عدة أعراض عاطفية مثل تجنب الأصدقاء والعائلة لفترات طويلة، والشعور بالغضب، الحزن، الذنب، العصبية، القلق المستمر.

وهناك بعض الأشخاص أكثر عرضة للمعاناة من الخوف من الموت أو التفكير به، وتساعد العوامل التالية على تطور خطر رهاب الموت.

- السن والجنس
- الشعور بالقلق من الموت يصل إلى ذروته عندما يكون الشخص في سن العشرينيات، وغالباً ما يتلاشى مع التقدم في العمر، ويمكن أن يصيب الرجال والنساء ولكن أحياناً تعاني النساء منه مرة أخرى في سن الخمسينات.

- الآباء في نهاية حياتهم، فيمكن لكبار السن أن يخافوا من عملية الموت أو تدهور الصحة، ومع ذلك يعد أطفالهم أكثر عرضة للشعور بالخوف من الموت والظن بأن آباءهم يعانون من ذلك بسبب خوفهم.

- المشكلات الصحية حيث يواجه المصابين بالمشكلات الجسدية خوف وقلق شديد عند النظر في مستقبلهم.

ويركز علاج القلق والفوبيا مثل رهاب الموت على تخفيف الفزع والقلق المرتبط بهذا الأمر، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطبيب للمريض باستخدام أي من الطرق الأربعة التالية:

١- جلسات العلاج النفسي
مشاركة المريض مشكلته مع الطبيب والتحدث معه حولها يساعده على التعامل مع المشاعر، ويعطي الطبيب المعالج طرقاً تساعد المريض أيضاً على ذلك.

٢- العلاج السلوكي المعرفي
يركز هذا النوع من العلاج على خلق حلول عملية للمشكلات، ويكون الهدف هو تغيير نمط التفكير تدريجياً والعمل على الشعور براحة البال عند الحديث عن الموت.

٣- تقنيات الاسترخاء
يساعد التأمل وتقنيات التنفس على خفض الأعراض الجسدية للقلق عند حدوثها، ومع مرور الوقت تساعد هذه التقنيات على تقليل مخاوف الشخص الخاصة بشكل عام.

٤- الأدوية النفسية
يمكن أن يصف الطبيب أدوية للمريض تساعد على خفض الشعور بالقلق، ومشاعر الفزع والذعر المصاحبة للفوبيا، وعلى الرغم أنه نادراً ما يكون الدواء حلاً طويل الأمد، إلا أنه يمكن استخدامه لفترة قصيرة من الزمن أثناء مرحلة علاج الشخص ومواجهته للخوف.

من الرسالة التي أرسلتها وتشتكين فيها من وجود خوف شديد من الموت وتوقع حدوثه في أي لحظة مع كوابيس متكررة خصوصاً بعد سماع خبر موت أحد الأقارب.

الأخت الحائرة من الطبيعي أن يقلق أي شخص على صحته، لكن عند بعض الحالات يتطور هذا القلق ويتحول إلى مخاوف مرضية، ويصاب بالذعر والفزع من أنه قد يتعرض للموت، وفي هذه الحالة يصبح مصاباً بـ«رهاب الموت» أو ما يسمى أيضاً بـ«وسواس الموت».

وهناك أسباب مختلفة ربما تكون مسؤولة عن تطور رهاب الموت عند الناس، ومنها:

- حدوث تجربة صادمة.
يمكن أن ترتبط إصابة الشخص برهاب الموت نتيجة التعرض لتجربة صادمة كان الشخص مهدداً فيها بالموت، مثل التعرض لحادثة، كارثة، مرض خطير، اعتداء عنيف، ويمكن أيضاً أن ينتج الأمر عن مشاهدة الشخص لأشخاص آخرين مقربين وهم يموتون أو يمرون بمواقف قاتلة.

- عوامل دينية.. ربما يرتبط رهاب الموت بالدين، بسبب ما تقدمه معظم الأديان من تفسيرات مختلفة حول الحياة بعد الموت بما في ذلك، الجنة والنار، لذلك يمكن أن يتطور رهاب الموت عند البعض بسبب حذره الشديد عما سيحدث بعد موته والمكان الذي سيكون به.

ويمكن للأعراض ألا تظهر في جميع الأوقات، أو يلاحظ الشخص ظهور علامات وأعراض فقط حينما يبدأ بالتفكير حول موته أو موت الأشخاص المقربين له أو أحبائه. وهناك بعض الأعراض الشائعة لهذه المشكلة النفسية، منها:

- نوبات الفزع المتكررة.
- زيادة الشعور بالقلق والخوف.
- الشعور بالغثاين والدوخة.
- زيادة التعرق.
- ضربات قلب غير منتظمة.
- آلام المعدة.
- الحساسية من درجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة.

أشعر بخوف شديد من الموت .. أخاف أن أفقد أحد أولادي وزوجي، تجيني أفكار غريبة بأنني أموت أو بموت زوجي، تجيني كوابيس مزعجة جداً وأفسرها على طول بالموت وأعد بعدها من حلمي ٤٠ يوماً وأحدد لنفسي يوماً لموتي، أستغفر الله وأي حد يشوفني من فتره بعيدة ما شفته أفسره بأنني راح أموت عشان كده شفته، أولادي لما يلعبوا معايا أو يقبلونني أفسره بالموت، أهلي أي حد، حتى كلامي إن قلت كلمه مثلاً، قلت لأختي وأنا رايحة بيتي أشوفك بإذن الله حتوحشيني أفسرها ببني وبين نفسي أنني آخر يوم حاشوفها، أخاف أسمع إن حد مات، أخاف أسمع الأخبار، أخاف أشوف الحوادث أو حتى أسمع بيها، مع العلم والله إنني أعرف إن الموت علينا حق بس ما أعرف إيش اللي صار فيني، أنا عمري ٣٤ ولي ١٠ سنوات متزوجة وعندي ٥ أطفال وحالتي الاجتماعية والمادية والحمد لله كويسة وزوجي طيب والحمد لله، بس هو مريض بالصرع، بس طيب والحمد لله يعني ما بشوف حالة التشنجات هذي إلا وقت ضغط العمل معاه في العمل، بابا توفي بعد زوجي بأربعة شهور وأنا حامل في أول مولودة ليا وجتني هذي الحالة وبينتي كان عمرها ٨ شهور، أعتقد بعد سنة من وفاة بابا بحلم صحيت منه مضروعة فسررتها لحالي بأنني بموت بعدها الكوابيس والخوف من الموت ما تفارقني ما أعرف إيش العمل.





إشراف:
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا فتاة عمري ١٥ سنة ومشكلتي هي أنني صنعت عالماً افتراضياً لنفسي أو بالأحرى شخصاً افتراضياً، شاب بكل المواصفات التي أريدها التي أستنبطها من الأفلام والانمي وغيرها، في بادئ الأمر كنت أفكر بهذه الأشياء على أنها حلقات من فيلم أو شيء من هذا القبيل، ولكن ما لبثت هذه الشخصية أن دخلت عالمي الحقيقي وأصبحت أتخيلها في كل مواقف الحياة، والآن أريد التوقف لكن لا أستطيع لأن ذلك أصبح عادة لدي ومتعة لعقلي. في الحقيقة أنا فتاة خجولة ومنطوية وحزينة ولا أقول لا ثقة لي في نفسي أبداً رغم أنني تلميذة جيدة جداً ولذلك أرجو المساعدة.

صنعت عالماً افتراضياً لنفسي



الابنة العزيزة

بالنسبة إلى الباحثين في علم النفس، فإن عالم أحلام اليقظة هو عالم افتراضي، ينسج الحالمون أحداثه ويعيشون تفاصيله، فيتذوقون طعم السعادة والثراء، ويحققون أهدافاً يصعب تحقيقها في الواقع.

فالمغامرات التي يخوضها الحالم في هذا العالم تساعد، بحسب الباحثين، على استنباط حلول خلاقة، وتذكر لدى الانغماس في العمل الروتيني، بالأهداف بعيدة المدى، والمهمة بالنسبة إلى المستقبل. مع ذلك، فهذه الأحلام قد تجرّ البعض إلى عالم الإدمان، حيث يصبح التلذذ بالخيال متعة تعطل النشاطات الحياتية، بما فيها العمل والعلاقات الاجتماعية.

الابنة العزيزة يبدو أنك إنسانة حساسة وطموحة وهذه الصفات الجميلة تدفعك إلى العيش في أحلام اليقظة لدرجة أنك صنعت عالماً افتراضياً لنفسك وشخصاً افتراضياً، شاب بكل المواصفات التي تتمناها كل الفتيات.

إن أحلام اليقظة ليست بهذا السوء الذي تتصورينه، فهي أيضاً وسيلة خلق إيجابية يحتاجها العديد من الكتاب والشعراء وأصحاب الفكر الخاص حتى تتبلور بعض الأفكار التي تدور برؤوسهم. ثم إنها أيضاً تنفّس عن بعض المشاكل

أحلام يقظتك إلى طاقة رياضية، وهذا شيء هام، فلتمارسي إحدى أنواع الرياضات يومياً ولدة ساعة سوف تجددين أحلامك تلك هي أيضاً متنفساً في تلك الرياضة. واطبى كذلك على وضوئك وصلاتك في مواعيد الصلاة فإنها تقلل حدة تلك الأحلام إلى حد بعيد.

الابنة الفاضلة... لا تقلقي، فالقلق هو عدوك الأول وليست الأحلام الوردية، فكل البشر يحملون مثلك وبصور مختلفة واجعلى من طموحك ورياضتك وصلاتك درعاً لك وسوف تصلين إلى الاستقرار النفسى بإذن الله.

التي تواجهها جميعاً بصورة يومية قد يعجز البعض عن حلها، فبدلاً من أن يشعر بالغضب أو الإحباط تجد متنفساً لها في أحلام اليقظة، فهي كما ترين تقيد في كثير من الأحيان. ولكن المشكلة عندك تختلف في أنها تأخذ كثيراً من الوقت كما تقولين وإحساسك بالقلق هو الذي يزيد كثيراً مع مرور الوقت. وهو ما يزيد القلق بداخلك فتتضخم أمامك المشاكل وهي ليست بهذا الحجم. فاحلمي كما شئت بالنجاح والتفوق وحوّلي تلك الأحلام إلى طاقة حركة تزيد بها مجهودك في الاستذكار والتفوق. واحلمي بأن الآخرين سيعجبون بذكائك وقدرتك على التفكير وابدئي في الاستذكار قدر ما تستطيعين، وتستطيعين أيضاً تحويل



الشك المرضى

السلام عليكم

البكاء وصرت أشعر أن رائحة كريهة تصدر مني رغم نظافتي الشديدة حيث يلقبونني في البيت بالنظيفة.. لكنني صرت أعرق كثيرا ولا أحب الزحمة أو أن يقترب مني الناس.. أشعر أنني صرت تافهة، فمواضيعي تتعلق فقط بالروائح واستهزاءات الناس عني.. صرت أضغط على نفسي كثيرا ولا أملك ثقة في نفسي ولا ١ بالمئة.. حتى شخصيتي صارت ضعيفة جدا..... الله يشفيني يارب.

أنا أنسة في الـ ٢١ من عمري. كنت والحمد لله اجتماعية والناس كلها تحبني وتتمنى أن تتعرف علي.. والحمد لله الناس تعجب بي بشدة.. ففي مرحلة معينة كانت عندي ثقة زائدة بنفسي.. والحمد لله على كل حال.. أشعر أن حياتي تغيرت كلياً فلا أعلم ما يحدث لي.. صار كل الناس تستهزئ بي ولا يحبون الاقتراب مني.. ولكنني أجهل السبب وأجهل لما ينفر مني الناس هكذا.. صرت كثيرة

الابنة الفاضلة

للشك عدة أوجه، وهي الشك العادي والشك المرضي. وكل شخص يحتاج درجة معينة ومحددة من الشك لحمايته من الوقوع في بعض الأخطاء والتأكد والتيقن من الأمور قبل الإقدام عليها خاصة إذا كانت مبنية على خبرات سابقة أو توقعات اكتسبت من خبرات الآخرين. والشك في هذه الحالة هو لحظة مؤقتة تنتقل بعدها للحقيقة أو تتوصل إليها.

ولكن من الواضح أنك تعانين من نوع من أنواع الاضطراب النفسي وهو الشك المرضي، وفي الشخصية الشكاكية: يكون الشك ملازماً لشخصية الإنسان ويكون سمة من السمات الشخصية. والشخص الذي يتصف بهذه السمة يجد صعوبة كبيرة في التواصل الاجتماعي مع الناس حتى أقرب الناس، وتتسم الشخصية الارتياكية (الشكاكية) بالعلامات التالية: الشك بدون دليل مقنع بأن الآخرين يستغلونه أو يريدون له الأذى

بها تماماً المحيطون به وهو نفسه أيضاً، ولكنه لن يتراجع عما يدور في ذهنه ولن يتراجع عما يبرره، وإذا زادت الأعراض المرضية ولم يتم علاجها مبكراً يزداد المرض، وقد تحدث بعض الأعراض الذهانية من وجود ضلالات وهلاوس سمعية وبصرية وشمية حيث قد يشعر البعض بأنه يصدر منه روائح كريهة يشعر بها الآخرون بالرغم من عدم وجود تلك الروائح.

والشك المرضي يمكن علاجه بالعقاقير المضادة للذهان وهذه العقاقير لا تسبب الإدمان أو التعود، والمستحضرات الحديثة منها مأمونة العواقب وليس لها أي أضرار جانبية على المدى الطويل على حد علمنا في الوقت الحاضر، ولكن المهم أن يقتنع المريض بأن يذهب إلى الطبيب النفسي!

أو يخدعونه، وشكوك مسيطرة في ولاء أو إمكانية الثقة بالأصدقاء والزملاء، والتردد كثيراً في إطلاع الآخرين على أسرارهم خوفاً من أن تستغل يوماً ما ضده بشكل أو بآخر، وتفسير الأحداث بأنها يقصد منها شيء أو أن وراءها نوايا خبيثة، والحد المستديم وعدم القدرة على الصفح والغفران، ويرى في أي شيء يحدث من حوله تعدياً عليه أو إساءة له، أو سخرية واستهزاء منه، مما يؤدي به إلى العزلة والانطواء والبعد عن الناس والخوف منهم ويؤدي ذلك أحياناً إلى ظهور أعراض اكتئابية يصاحبها نوبات من البكاء والحزن. ويقود الشك المرضي صاحبه إلى الحساسية الزائدة وسرعة التأثر والانفعال من الآخرين وما يصدر عنهم، لذا يجد صعوبة كبيرة في إقامة علاقات دائمة وموفقة مع الذين تربطهم علاقة به، وكلما انقطعت صلاته بالآخرين زادت انفعالاته وشكوكه بهم حتى تغدو حالة مرضية يشعر



إشراف:
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

حاسة بتأنيب ضمير

أو تلامس لن يحترمك أبداً ودايماً يكون شاكك فيكي وفي سلوكك .. وممكن الجواز كلها لا تكتمل صدقيني اكسبي احترامه ولا تخسري نفسك ودينك .. ربنا يهدينا وإياك.

وكل اللي تعمله مع خطيبك حرام شرعا ولا يجوز إطلاقاً.. ابعدى عنه حتى لا تستمر في الحرام والانجراف له، وعجلاً بالزواج لكي تسعدا في حياتكما وتعيشا لذة وطعم الحلال في حياتكما.. ونصيحتي إليك:

أولاً: زارك الله إصراراً على مبدئك..
ثانياً: لا تجعله يفعل ذلك مهما كان، وهدديه أنه لو فعل ذلك أنك ستفسخين الخطوبة لأنك لا تحترمين.

ثالثاً: لو تمادى في ذلك قد يكون أخذ غرضه منك وبعد ذلك يتركك لأنه أخذ ما يتمنى.

رابعاً: عجلّي بكتب الكتاب حتى يكون زواجاً رسمياً وبعد ذلك لا تخشى من شيء..

وأخيراً لا يجوز لك نهائياً أن تلمسيه، فإن اليد تزنى ولا تنظرى له ولا إلى صور النت، فإن العين تزنى وزناها النظر، وكما قال تعالى (اليوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيديهم وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون) صدق الله العظيم.

واستعيني بالصبر والصلاة وعجلّي في كتب الكتاب والدخلة تحت أى ظروف قبل ما تقعين في المحذور، وأعانك الله على طاعته.. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الأخت الفاضلة

فترة الخطوبة من الفترات الهامة في سبيل إنشاء أسرة مستقرة، وأهميتها تكمن في أنها فترة تعارف بين فردين يرغب كل منهما في معرفة شخصية وطباع الفرد الآخر الذي يرغب في الاقتران به لإنشاء شراكة مستمرة مدى الحياة، وهي فترة تعارف نفسي ولا يجوز فيها وجود أي علاقات غريزية لأنها فترة تسبق الزواج ولم يصبح الطرفان أزواجاً بعد، وقد لا يأتلف الطرفان نفسياً ودينياً وتنتهي في بعض الأحيان بدون الوصول للزواج.

وفي تلك الفترة كثيراً ما يتعجل الطرفان أو أحدهما في الوصول إلى المرحلة الغريزية من الزواج بدعوى الحب وعدم القدرة على الاحتمال خصوصاً إذا طالبت فترة الخطوبة عن عدة أشهر وهو محرم شرعاً.

والحقيقة إن مفيش حاجة اسمها مش قادر يستحمل أو هي مش قادرة تستحمل، الكلام هذا كله من الشيطان والدين ينهى عن هذا..

والقضية سببها ليس طرفاً واحداً الداعي إلي ظهور هذه الأفعال المنفلتة: الخاطب والمخطوبة والأسرة والمجتمع والعادات والتقاليد (مجموعة أسباب)، ومن نسب الأسباب إلى طرف واحد فقط فقد ظلمه وجار عليه، لكن الأسباب تتوزع على الجميع، فالأسرة لها دور بأن تعجل زواجهم وتيسره والخطاب له دور بأن يراعي صبره بما يناسب دوره والمخطوبة كذلك والمجتمع كذلك والعادات كذلك، كل له دور.

ولو تزوجك وهو عامل معكى الغلط من أقوال

أنا عمري ٢١ سنة،
مخطوبة وسوف
أنزوج بعد ٣ أشهر،
على طول الفترة دي
بيكلمنى خطيبى فى
كلام خارج، والغريبة
أنا طبعا بحبه فأسمع
الكلام ده وأبقى
في بعض الأحيان
مبسوطة، كمان بقى
يطلب منى أشياء كتير
وأنا خائفة وحاسة إن
عقاب ربنا قرب لي،
وبقيت حاسة بتأنيب
ضمير ومش عارفه
أفكر وكمان خائفة
لأن كل مره طلباته
هتكثر، لو سمحتوا حد
يساعدني بجد لأنى
مش قادرة أقول لحد
طبعا، كمان أنا تكلمت
معه أكثر من مرة باللى
بأحسه يقولى خلاص
أنا مش ها اتكلم تانى
ولا ها اطلب تانى
ويرجع يتكلم تانى
معيا.

بطني تصدر أصواتا مزعجة

السلام عليكم

ما أطلع من الغرفة خوفاً أن أهلي يسمعونها ويضحكون عليّ، رحت لأكثر من ١٠ أطباء وكلهم قالوا إني سليم الحمد لله، وأهلي من ٤ شهور يعرضونني من طبيب نفسي إلى آخر، وبحثت عن الموضوع هذا ولقيت ناس عندهم مشكلة الأصوات مثلي وما أحد مصدق. أرجو المساعدة.

عمري ١٧ عندي مشكلة بدأت من سنتين وخلصتني انعزل عن المجتمع كاملاً حتى أهلي. صرت أقعد طول اليوم في الغرفة ولا أكلم أحداً وأحب أقعد لحالي، وأخاف أروح المدرسة وما أروح إلا والدعوة على خدي، مشكلتي أن بطني تطلع أصواتا مزعجة وعالية بعض الأحيان، بدأت في المدرسة ومع كثرة الكلام صرت

الابن العزيز:

من الرسالة التي أرسلتها وتشتكى فيها من الانطواء والعزلة والبعد عن الناس بسبب إحراجك من أن بطنك تصدر أصواتا يسمعونها الآخرون وذلك خوفاً من سخريه الناس. هناك العديد من الأصوات تصدر من أمعائك، وخاصة أثناء عملية الهضم، ولها أسبابها؟ فغالباً ما تكون الأصوات التي تنتج في الأمعاء طبيعية، ولا تشير لوجود أي خلل في الجسم، ولكن إذا تكررت قد تدل على إصابتك باضطرابات في الجهاز الهضمي، والأصوات التي تنتج من البطن هي أصوات مصدرها الأمعاء.

ومن المرجح أن تكون الأصوات في المعدة مرتبطة بحركة الطعام والسوائل والعصارة الهضمية والهواء في الأمعاء، وهناك عدة أسباب تؤدي إلى ظهورها ومنها:

● عند تناول الطعام، تتكلم جدران الأمعاء لتضغط على الطعام حتى يتم



هضمها، هذه العملية تسمى التمعج وهي المسؤولة بشكل عام عن أصوات البطن بعد تناول الطعام.

● يمكن أن يسبب الجوع أصواتاً في البطن، حيث تقوم المواد العصبية في الدماغ بتفعيل الرغبة في تناول الطعام، ثم ترسل إشارات إلى الأمعاء والمعدة، وتتقلص عضلات الجهاز الهضمي وتسبب الصوت.

● غالباً ما تشير أصوات الأمعاء إلى أن

نشاطها قد تباطأ بسبب وجود الإسهال. ويعتمد العلاج على السبب الذي أدى إلى ظهور الصوت في الأمعاء، ولكن غالباً لا يحتاج العلاج إلا إلى بعض الممارسات البسيطة التي يمكن اتباعها، وتشمل:

● الحد من تناول المشروبات الغازية ومنتجات الحبوب الكاملة وبعض الخضراوات مثل المحشى والفاصولياء.

● تجنب منتجات الألبان إذا كان لديك عدم تحمل مادة اللاكتوز الموجودة في تلك الأطعمة.

● إن ابتلاع الهواء عن طريق تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو ماصة الشرب، أو مضغ العلكة، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الهواء في الجهاز الهضمي.

الابن العزيز كما ذكرنا فإن تلك الأصوات توجد عند جميع البشر وإذا زادت فإن لها علاجاً ولكن الأمور عندك زادت لدرجة القلق المرضي الذي يحتاج إلى العلاج النفسي حتى تستقر الحالة النفسية.



منتج
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافضة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحاور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060068 - 02 38060130
email : elayat@gmail.com



إشراف:
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي



لدى عدوانية زائدة

الأخ الفاضل

الضغوط النفسية.

- حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع، ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل.
- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان، ولكنه سلوك مكتسب ويمكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإدارة.

- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر، ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات، لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.

- التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد الذي يسبب الغضب والثورة.

- تنازل أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد وضانا القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب، فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة، ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيئاً للاعتداء البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا ينتابه التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

(ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) (فصلت: ٢٤)

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من نوبات غضب مرضية. الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الإنسان لو أحسن التعبير عنه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهل هذا الشعور أو الانفعال. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فيزيد استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك اضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراجعة هذه النصائح:

- حاول دائماً أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

- أن تشعر بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك، لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتزم بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته.

- بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر بك تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر. وأن هذه هي طريقته التي تعود أن يستجيب بها لهذه

السلام عليكم

كنت أعاني من صعوبة في النوم واستغراق وقت طويل في النوم أو لا أنام أبداً إلا لساعة متأخرة جداً مثلاً السادسة صباحاً، لدي عدوانية زائدة لكل الأشخاص، لا أستطيع الدراسة، دائم الحركة والقلق وتحدث لي نوبات كبيرة من العصبية حيث أكسر جميع الأشياء الموجودة، وأحب سماع الموسيقى الشيطانية لعدة ساعات، وخلال سماعي أشعر بالنشوة وكأنني أحلم وتصيبني نوبات بكاء خلال هذه الساعات لا أحب الاختلاط مع أحد وليس لدي رفاق وأفضل العزلة والبقاء في المنزل وأمارس كثيراً ألعاب الحاسوب وأقضي أكثر من خمس ساعات ألعب ولا أشعر بأى ضجر مما يؤثر سلباً على دراستي. أرجوكم ساعدوني حفظكم الله..

السلام عليكم

أنا تعرضت لموقف أخافني وأرعبني كثيراً وبدأت عندى مشكلة فى التنفس وألم الرأس بعد الموقف بساعة تقريباً، فبدأت من وقتها أذهب للأطباء، منهم طبيب الصدرية وطبيب الأعصاب وطبيب الجهاز الهضمي والمعدة وأصبحت أشعر بحرقان فى الرأس واليدين والرجلين واستمر معى هذا الوضع فقامت بإجراء تحاليل شاملة والحمد لله كلها نظيفة فنصحونى بالذهاب إلى الطبيب النفسى فأعطانى علاج السيروكسات ولم أشعر بالتحسن، والآن فى الليل أشعر بالسخونة والحرقان فى الرأس والأرجل والأيدي وضيق فى التنفس.. أرجوكم أفيدونى جزاكم الله خيراً..

نصحونى بالذهاب للطبيب النفسى

الأخ الفاضل

من الرسالة التى أرسلتها وتشتكى فيها من وجود بعض الآلام الجسمانية بالرغم من أن الفحوصات الطبية أظهرت أنك سليم جسدياً، وذلك بعد حدوث موقف نفسى مؤلم ومن هذا الوصف يتضح أنك تعاني من 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 مصحوباً عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص، وأعراض القلق المرضى

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 المرضى 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 المرضى 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 لحالته.





إشراف:
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مختار عبدالغنى
أخصائى اجتماعى

السلام عليكم

أتوهم أنى سأموت



الأخ الفاضل:

المرء يعمل بعض تمارين الاسترخاء، وهناك عدة كتيبات وأشرطة موجودة بالمكتبات، أو يمكنك الاستعانة بأي أخصائى نفسي، أو طبيب نفسي، من أجل تدريبك على هذه التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين في أبسط صورها، هي أن تجلس في مكان هادئ، ويفضل أن تستلقي وأن تغمض عينيك وتفتح فمك قليلاً، ثم تأخذ نفساً عميقاً جداً، وهذا هو الشهيقي، ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥ إلى ٦٠ ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتي إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذي قمت به في الشهيقي، كرر هذا التمرين ثلاث إلى أربع مرات في الجلسة الواحدة، ويجب أن يكرر التمرين مرتين على الأقل في اليوم، بجانب ذلك توجد تمارين أخرى تعتمد على التأمل واسترخاء مجموعة العضلات المختلفة بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً تساعدك كثيراً في عملية التذكر والاسترخاء، وسوف تقلل إن شاء الله من القلق.

٢- العلاج التعليمي الإدراكي: ويساعد العلاج التعليمي الإدراكي- مثل العلاج السلوكي - المرضى على التعرف على الأعراض التي يعانون منها ولكنه يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب لهم القلق.

٣- العلاج النفسي الديناميكي: ويتركز العلاج النفسي الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسي غير واع في العقل الباطن، وتكشف عن معاني الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام في تخفيفها.

ونصيحتي لك باستشارة الطبيب النفسي في أقرب فرصة حتى تتخلص من معاناتك.. وفقك الله وهداك...

من الأعراض التي ذكرتها عما تشعر به يتضح أنك تعاني من مرض القلق العام ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي، ويقلق الأشخاص المصابون بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك، ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال، وبالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية، ويصبح الأشخاص المصابون بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز، وقد يشعرون بالأرق والشد العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع، وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي، وتشمل أعراض مرض القلق العام: الأحاسيس النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرز نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتهميل والشد العضلي.

أما بالنسبة للعلاج فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسي، ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة.

وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج النفسي بتجاذ لمعالجة أعراض القلق العام:

١- العلاج السلوكي: الذي يسعى لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف

أنا شاب عمري ٢٥ سنة كنت أعيش حياة طبيعية كأي شاب وفي أحد الأيام عرض علي أن أشتغل في إحدى الشركات تبعد عن مدينتي بـ ٧٥ كلم وقبلت أن أذهب لأن المرتب كان محترماً، وبدأت أجمع أغراضي وأمتعتي وكل ما أحتاج إليه، المهم كان أمامي يومان لأسافر وفي اليوم التالي في الصباح التفتيت بخالتي وهي تبتسم وقالت لي: لقد حملت بك الليلة وقد تعرضت لحادث بسيارة ومات .. من هنا بدأت قصتي وفي نفس اليوم قالت لي أمي: لماذا لون وجهك تغير لم أشعر بنفسى حتى بدأت أرتجف وصدرى يختنق، وذهبت إلى المستشفى وفحصتني الطبيبة وقالت لي إنك سليم، كل ما في الأمر أنك صدمت وهذا أمر نفسي ووصفت لي أدوية للأعصاب وذهبت إلى البيت وفي تلك الليلة وقع لي نفس الأمر وأتوهم أنى سأموت وصدرى يختنق ورجعت للمستشفى وأعطيني حقنة «الفاليوم» وفي صباح اليوم الثاني نهضت من النوم وبدأت أبكي مثل الأطفال ولا أريد أن أتوقف عن البكاء، وبعد ذلك قررت ألا أسافر للعمل حتى تستقر حالتي الصحية، ومر أسبوع بعد ذلك وصدرى مخنقة شيئاً ما، وكنت لا أنسى أمر المرض والوسواس أشاهد البرامج الوثائقية في حاسوبي وفي أحد البرامج تأثرت بشابة مدمنة على الكحول وتحاول الإقلاع عنه وتذهب لمراكز الإدمان ولكن بدون جدوى، وأنا تحمست لأرى نهاية الفتاة، حصل ما لم أكن أتوقع، توفيت المسكينة بمرض لم تكن تعلم عنه شيئاً وبدأت تراودني أفكار سوداء أنى ربما مريض بمرض خبيث وغلب علي الوسواس وبدأت أختنق من جديد وكلماً أسمع شيئاً عن الموت أختنق وأذهب إلى المستشفى وأستعمل الأكسجين وبعد ذلك أرجع إلى البيت، وحاولت أن أقنع نفسي أنى مريض نفسي لا غير وأبحث في الإنترنت ووجدت نفس الحالة التي أمر بها لأشخاص آخرين لكن الوسواس يوهمني بأن أمراً ما سيحدث لي وتطور أمر الاختناق، بدأت أشعر بأوجاع في صدرى طوال اليوم بدون انقطاع وبعد مرور أسبوعين على هذه الحالة استيقظت من النوم وخرجت متوجهاً إلى المهوى أحسست بوجع في قلبي وقلت في نفسي ربما هذه أعراض السكتة القلبية وبدأت أفكر في الموت وأرتجف وأحسست بدوار في رأسي وذهبت إلى المستشفى للمرة الرابعة وفحصني الطبيب فحوصات سطحية وقال لي ضربات قلبك جيدة وضغط الدم .. وقصصت عليه حالتي كما حكيت لكم ونصحتي بأن أذهب إلى طبيب نفساني، رجاء المساعدة..