



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أريد معرفة كيف يتم

علاج الإنسان الذي يعاني

خوفاً من الأماكن المغلقة

ووجود أشخاص كثيرين

داخل البيت وكأنني أختنق،

وعند قدوم الليل خوف

من أن تأتيني النوبة التي

جاءتني من قبل وهي ضيق

في الصدر واختناق وقلبي

يخفق بسرعة كأنني أريد

الصراخ ويديا ترجفان

وأحس أنني غير قادرة على

التحكم بجسمي وأحس

أنني لست أنا وأيضاً أخاف لما

أذهب إلى السوق أو أتنزه أن

النوبة سوف تأتيني، لهذا

أفضل عدم الخروج وشكراً..

أريد تشخيص حالتي من

فضلكم والدعاء شكراً..

ضيق في الصدر واختناق

الأخت الفاضلة

● هلوسات وشعور بالانفصال عن الجسد.
أسباب نوبة الهلع

ما من محفزات واضحة لظهور نوبة الهلع، وربما قد يتسبب الخوف من نوبة الهلع في تحفيز ظهور نوبة هلع جديدة.

ومع أن أسباب الهلع ما زالت غير معروفة حتى اليوم، إلا أن:

- بعض الدراسات أظهرت أن الهلع قد يكون حالة وراثية وقد تلعب الجينات دوراً في الإصابة.
- مرور الشخص باستمرار بأمور تسبب قلقه وتوتره وتتسبب له بضغوطات نفسية قد تتسبب بنوبة الهلع.

- يربط بعض الباحثين الهلع بمرور الشخص بمراحل انتقالية كبيرة الوقع، مثل الانتقال للدراسة في الجامعة والزواج وإنجاب الطفل الأول.

- قد يتم إفراز الأدرينالين في الجسم دون محفز حقيقي، وهنا وبسبب عدم قدرة الجسم على استعمال الأدرينالين الزائد بسبب عدم وجود خطر فعلي، فإن الأدرينالين يتسبب في دخول الشخص بنوبة هلع.
ويعتبر الهلع أكثر شيوعاً بشكل عام بين النساء لا الرجال.

تشخيص وعلاج الهلع:

أحياناً يظن الشخص المصاب بنوبة الهلع للمرة الأولى أنه يمر بنوبة قلبية، وعندما يتوجه المصاب إلى غرفة الطوارئ، فإن الطبيب المعالج سوف يقوم بإجراء مجموعة من الفحوصات التي تساعد على تشخيص الحالة. وبعد الوصول للمريض لعلاج مناسب يساعده على التخفيف من حدة الأعراض، ويشمل العلاج ما يلي:

● العلاج السلوكي المعرفي.
● أدوية خاصة، مثل مضادات الاكتئاب والسيروتونين.

● بعض التغييرات الحياتية البسيطة في المنزل، مثل:

من الشكوى التي أرسلتها يتضح أنك تعانيين من نوبات الهلع والهلع هو عبارة عن اضطراب وحالة نفسية تنتج عن نوبات الهلع المتكررة التي قد يصاب بها الإنسان بسبب عامل ما، ونوبة الهلع هي عبارة عن شعور متصاعد من الخوف الشديد والانزعاج يستمر مع المصاب عدة دقائق قبل أن يتلاشى.

والهلع هو تكرار المرور بنوبات الهلع والخوف، وهذه بعض أعراض نوبة الهلع: الجسدية: تسارع في نبض القلب، مشاكل وصعوبات في التنفس، تعرق.

وتشير الإحصائيات إلى أن نوبة الهلع غالباً ما تصيب الشخص ٢٠-١ مرة في حياته. ولكن المصابين بالمرض يعانون من نوبات الهلع بمعدل مرة شهرياً.

أعراض نوبة الهلع:

وعادة ما يظهر اضطراب الهلع عند المصاب في مراحل المراهقة أو في بدايات النضوج قبل بلوغ عمر ٢٥ سنة. وأثناء نوبة الهلع تتولد كمية كبيرة من الخوف في داخل المصاب ودون أي إشارات تحذيرية.

وتستمر نوبة الهلع فترة تتراوح ما بين ١٠-٢٠ دقيقة، ولكن وفي بعض الحالات الحادة قد تستمر نوبة الهلع مدة ساعة كاملة. ومع أن نوبة الهلع قد تختلف من شخص لآخر، إلا أن هذه هي أهم الأعراض التي قد تظهر بوضوح على المصاب:

- انقطاع في النفس.
- خفقان أو تسارع في نبض القلب.
- قشعريرة أو تعرق.
- دوار ودوخة.
- الشعور بالاختناق.
- الغثيان.
- ألم وضيق في الصدر.
- الخوف من الموت.
- تميل وخدر في الأطراف.

خوف أثناء ركوب السيارة

السلام عليكم

نشكركم على هذه المجلة الجميلة وجعلها الله في موازين حسناتكم أولاً: يا دكتور أنا أبلغ من العمر ٤٣ سنة وأعاني من خوف أثناء ركوب وقيادة السيارة خاصة في الليل وعندما أسافر أحس بخوف ورجفة، وفي المسافات الطويلة نبضات القلب تتسارع وأحس بملل من المشوار، وهذه الحالة تزداد في السفر وعند مقابلة الجمهور وفي صلاة الجماعة رغم أنني استخدمت عدداً من الأدوية مثل باروكسات نصف حبة وكذلك دوجماتيل خمسين ولكن لم تفدني وجزاكم الله خيراً..



بعد ذلك يمكنك أن تجلس يومياً على مقعد القيادة لمدة عشر دقائق دون أن تقود السيارة، وبعد ذلك تأتي مرة أخرى وتقود السيارة، وقل سوف أقودها لمسافة قصيرة ثم أتوقف، ثم أقودها لمسافة أطول، هذا يسمى بالتعرض التدريجي، أن تعرض نفسك لمصدر خوفك وأنت في نفس الوقت تفكر وتحقق فكرة الخوف ذاته، هذه تقريباً التمارين المهمة، ولكن بالطبع تتطلب أن يكررها الإنسان، لا يستطيع الإنسان من جلسة أو جلستين أو ثلاث أن يتخلص من الخوف، الشيء الطبيعي أن يرتفع معدل الخوف حين يعرض الإنسان نفسه لمصدر الخوف، بعد ذلك يصل الخوف إلى مستوى من الاستواء ولا يزيد، ثم بعد ذلك يبدأ في الانخفاض، ويقال إن الإنسان يحتاج من ١٥ إلى ٢٠ جلسة نفسية من الذي ذكرته حتى يتخلص من مصادر خوفه.

آلاف بل ملايين الناس دون أي مشكلة، وحتى حوادثها أقل من حوادث السيارات، فلماذا أخاف أنا، لماذا لا أكون متوكلاً وأقرأ دعاء الركوب فهذا يبعث في الطمأنينة ولن يحدث لي - إن شاء الله - أي مكروه، ولماذا لا أتذكر أن هذه السيارة هي نعمة من نعم الله علينا وكذلك الطائرة، إذن نوعية هذا الحوار يعتبر حواراً سلوكياً مهماً، وهذا يوصل الإنسان إلى قناعة من خلالها يحقر الخوف ويقلل من درجته. الخطوة الثانية في العلاج السلوكي هي ألا تتجنب مصدر الخوف، بل أن تواجهه، فعلى سبيل المثال بالنسبة لقيادة السيارة عليك أن تقرأ عن السيارات، وهذا يسمى العلاج بالتعرض (أن تعرض نفسك لمصدر الخوف)، اقرأ عن السيارات، انظر إلى السيارات، زد معلوماتك عن السيارات، كيف تعمل هذه السيارة.. هذه طريقة غير مباشرة لتقليل الخوف، ثم

الأخ الفاضل

ما تعاني منه هو نوع من المخاوف المرضية وهو من أعراض القلق النفسي، والمخاوف من الاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى سوء توافقك مع نفسك ومع مجتمعك، ويجب أن تتوجه إلى طبيب نفسي أو أخصائي لمساعدتك على الشفاء بإذن الله، وهذه المخاوف لها علاج سلوكي فعال وهو كالاتي: - العلاج السلوكي يقوم على أن الخوف في مثل حالتك هو أمر مكتسب، بمعنى أنه ليس فطرياً وليس شيئاً وُلد مع الإنسان، فربما الإنسان مستعد له ولكنه أمر مكتسب، ومنطق الأشياء يقول إن الشيء المكتسب يمكن أن يُفقد، وأهم طريقة للعلاج السلوكي هو: أولاً أن يجري الإنسان حواراً هادئاً ومنطقياً مع نفسه، بمعنى أن يقول: لماذا يقود الناس السيارات بلا خوف وأنا أخاف؟ الطائرة يركبها

- الحفاظ على روتين وجدول ثابت يومياً.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم ليلاً.
- الابتعاد عن الكافيين.
نصائح لتخفيف نوبة الهلع:
وحال شعورك بأن نوبة هلع على وشك أن تصيبك تستطيع الاستعانة بالتقنيات التالية للسيطرة على نوبة الهلع وتسريعها:
- قم بالتنفس بعمق.
- قم بإغلاق عينيك.
- حاول التركيز في ذهنك على أمر معين يسعدك.
- تخيل مكاناً تشعر عند تواجدك فيه بالسعادة.
- قم بتكرار جملة تحفيزية في داخلك أو بصوت عالٍ.
مضاعفات محتملة للهلع:
إذا لم تتم السيطرة على حالة الهلع لدى الشخص ولم يحصل على العلاجات المناسبة للسيطرة على أعراض نوبات الهلع، قد يتسبب هذا الأمر بمجموعة من التعقيدات والمضاعفات الصحية، مثل:
- الإفراط في تناول الكحول في محاولة للهروب من نوبات الهلع.
- التوجه للمستشفى مرات عديدة وبإفراط بسبب التعقيدات الجسدية والخوف الزائد.
- ظهور أفكار انتحارية.
- الفوبيا والخوف غير المبرر من أمور عادية.
- الانعزال والابتعاد عن العائلة والأصدقاء والمجتمع.
الوقاية من الإصابة بالهلع:
مع أن الوقاية من هذا النوع من الاضطرابات النفسية قد لا يكون ممكناً، إلا أنه بالإمكان التخفيف من فرص حصوله أو حتى ظهور النوبات عبر اتباع الإرشادات التالية:
- تجنب الكحوليات تماماً.
- تجنب الكافيين تماماً.
- تجنب الظروف والمواقف التي قد تسبب التوتر.
- التحديث مع اختصاصي نفسي عن أي ضغوطات حياتية قد يعاني منها الشخص.
وأخيراً.. ندعو الله أن يمن عليك بالشفاء التام، شفاء لا يغادر سقماً..

السلام عليكم

السلام عليكم

أنا أعاني شكوكا من شهرين ووساوس في الدين وأمور أخرى، والله إنني لأخجل من قولها وأستحي أنني في الـ ١٦ من عمري والله إنني أخاف غضب الله وأن أدخل النار لهذا وأنا لا أستطيع حتى التحكم في شهواتي بالرغم من أنني أصلي وأصوم تطوعا والله وأحب الله ورسوله عليه الصلاة والسلام وأضع الحجاب الشرعي وأغض بصري وقاطعت كل الأفلام، إلا إنني أتذكر تلك الصور وأحاول والله التخلص منها لأنها تجعلني أقول على الله بهتاناً والعياذ بالله.. ساعدوني جزاكم الله خيراً..



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

شكوك ووساوس في الدين



الابنة الفاضلة

موضوع معيّن، كالخوف من عدوى الجراثيم، أو الوسواس الدينيّة مثلاً. وعلى الرغم من المحاولات والجهود المبذولة، إلا أن الأفكار المزعجة، الوسواسيّة - القهريّة، تتكرر وتواصل التسبب بالضيق والانزعاج، وقد يؤدي الأمر إلى تصرّفات تأخذ طابع المراسم والطقوس، تمثل حلقة قاسية ومؤلمة تميز اضطراب الوسواس القهري.

واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية هي غير منطقية، ويحاولون تجاهلها أو تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد من احتدام الضائقة والقلق أكثر. وفي المحصلة، فإن التصرفات القهرية هي، بالنسبة إليهم، إلزامية للتخفيف من الضائقة، وقد يتمحور اضطراب الوسواس القهري، في أحيان متقاربة، في

ما تعانين منه هو أعراض مرض الوسواس القهري، ومرض الوسواس القهري هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تصرفات قهرية. والأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري يكونون، أحياناً،

- يحاول الشخص الخاضع للفحص تجاهل الأفكار، التخييلات والرغبات أو إنكارها

- يعلم الشخص الخاضع للفحص أنَّ الأفكار، التخييلات والرغبات هي من نسج خياله.

● السلوك القهري يجب أن يلائم المعايير التالية:

- القيام بأعمال معينة بشكل متكرر وغير إرادي، مثل غسل اليدين أو العد همسا

- هدف السلوك القهري هو منع، أو الحد من، الضائقة الناجمة عن وساوس غير واقعية.

علاج الوسواس القهري:

هنالك نوعان أساسيان متبعان في علاج الوسواس القهري، هما:

● العلاج النفسي

● العلاج الدوائي

يختلف العلاج الأفضل والأنجع لاضطراب الوسواس القهري تبعا للمريض نفسه، وضعه الشخصي وتفضيلاته، وغالبا ما يكون الدمج بين العلاج النفسي والعلاج الدوائي ناجعا جدا.

- العلاج النفسي لاضطراب الوسواس القهري

تبين أن الطريقة العلاجية المسماة «المعالجة المعرفية (الإدراكية) السلوكية» (Cognitive behavioral therapy - CBT) هي الأكثر نجاعة في معالجة اضطراب الوسواس القهري، بين الأطفال والبالغين على حد سواء.

- أدوية تساعد على علاج الوسواس القهري:

ثمة أدوية معينة لمعالجة الأمراض النفسية يمكن أن تساعد في السيطرة على الوسواس والسلوكيات القهرية التي تميز اضطراب الوسواس القهري. وغالبا ما يبدأ علاج الوسواس القهري بمضادات الاكتئاب التي قد تفيد في علاج الوسواس القهري، لأنها تعمل على رفع نسبة السيروتونين، التي قد تكون منخفضة لدى أشخاص يعانون من اضطراب الوسواس القهري.

فمن المحتمل أن يسهم ذلك في نشوء اضطراب الوسواس القهري. فقد أظهرت أبحاث معينة أجريت خلالها مقارنات بين صور لأدمغة أشخاص مصابين باضطراب الوسواس القهري وبين أدمغة لأشخاص غير مصابين، فرقا في نمط عمل الدماغ في كل من الحالتين. علاوة على ذلك، فقد تبين أن أعراض اضطراب الوسواس القهري تتقلص وتخف حدتها لدى الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري ويتعاطون أدوية ترفع من فاعلية السيروتونين.

ويبدأ اضطراب الوسواس القهري، في كثير من الأحيان، في سن مبكرة، في مرحلة الطفولة أو المراهقة، وبصورة عامة في سن العاشرة تقريبا. أما بين البالغين، فيظهر اضطراب الوسواس القهري، عامة، في سن ٢١ عاما، تقريبا.

وعندما يشك الطبيب أو المعالج النفسي، بأن شخصا ما يعاني من اضطراب الوسواس القهري، يقوم بإجراء سلسلة من الفحوصات الطبية والنفسية. وهذه الفحوصات تساعد في تشخيص اضطراب الوسواس القهري، عن طريق نفي (استبعاد) حالات طبية أخرى يمكن أن تؤدي إلى ظهور الأعراض نفسها، كما تساعد في البحث عن مضاعفات إضافية أخرى ذات علاقة باضطراب الوسواس القهري.

● أما معايير تشخيص اضطراب الوسواس القهري، فتتمثل في:

- الشخص الخاضع للفحص يتصرف بصورة وسواسية قهرية

- الشخص الخاضع للفحص يلاحظ أنَّ تصرفه الوسواسي، أو القهري، مبالغ فيه، أو أنه غير منطقي

● السلوك الوسواسي، أو القهري، يؤثر سلبا وبشكل بالغ على الحياة اليومية الروتينية.

السلوك الوسواسي يجب أن يلائم المعايير التالية:

- أفكار متكررة، رغبات، دوافع أو تخيلات مقلقة تسبب ضائقة

- الأفكار ليست مجرد قلق مبالغ فيه يتعلق بمشاكل حياتية حقيقية

أعراض الوسواس القهري:

الأعراض الوسواسية هي أفكار وتخيلات متكررة مرارا، عنيدة ولا إرادية، أو دوافع لا إرادية تتسم بأنها تفتقر إلى أي منطق. وهذه الوسواس تثير الإزعاج والضيق، عادة، عند محاولة توجيه التفكير إلى أمور أخرى، أو عند القيام بأعمال أخرى. وتتمحور هذه الوسواس، بشكل عام، حول موضوع معين، مثل:

- الخوف من الاتساخ أو التلوث

- الحاجة إلى الترتيب والتناظر

- رغبات عدوانية جامحة

- أفكار أو تخيلات تتعلق بالجنس.

- شكوك حول قفل الباب، أو إطفاء الفرن

- أفكار حول التسبب بأذى لآخرين في حادثة طرق

- تخيلات حول إلحاق الأذى بالأبناء (أبناء الشخص الذي يتخيل)

- رغبة في الصراخ الشديد في حالات غير مناسبة

- تخيلات متكررة لصور إباحية جنسية

أسباب وعوامل خطر الوسواس القهري:

ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، أما النظريات المركزية بشأن العوامل المسببة المحتملة لاضطراب الوسواس القهري فتشمل:

● عوامل بيولوجية: تتوفر بعض الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب الوسواس القهري هو نتيجة لتغير كيميائي يحصل في جسم الشخص المصاب، أو في أداء دماغه. كما أنَّ هناك أدلة على أن اضطراب الوسواس القهري قد يكون مرتبطا، أيضا، بعوامل جينية وراثية معينة.

● عوامل بيئية: يعتقد بعض الباحثين أن اضطراب الوسواس القهري ينتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت.

● درجة غير كافية من السيروتونين: السيروتونين هو أحد المواد الكيميائية الضرورية لعمل الدماغ. إذا كان مستوى السيروتونين غير كافٍ وأقل من اللازم،



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أو العزائم
أخصائي الطب النفسي

الابنة الفاضلة

من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع ولكن حاولي 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 تجنبى 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.

- تنازلى أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكرى بهدوء أنك قد تكونين مخطئة وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد وصانا القرآن الكريم إلى التحكم في انفعال الغضب، فعينما 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 للاعتداد 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 ويتجنب الوقوع في الإحباط والاكتئاب وكذلك يحتفظ الإنسان باتزان البدني فلا يتأثر بالتوتر 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)

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 فيزداد استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بممارسة هذه النصائح:

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

- أن تشعري بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاولي أن تعبري عن هذا الشعور وتشرحيه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلمي وتؤمنى بأن الغضب هو أحد الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتمسي بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاولي مساعدته.

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

- حاولي أن تستمعي إلى عبارات الغضب

السلام عليكم

أنا عمري ١٧ سنة
مشكلتي أنني أنا عصبية
ولا أستطيع التحكم
بانفعالاتي ولا على
عصبيتي وتنتابني
نوبات غضب حتى على
أمي وأهلي وأصدقائي ..
الشيء الذي أكرهه في
نفسي هو أنني أتعامل مع
أمي بالصراخ .. ومن جهة
أخرى أصبحت لا أحب
الكلام مع الناس حتى لو
جلست مع شخص ما لا
أجد موضوعاً لأحدثه
فيه ومرات تأتيني نوبات
بكاء بدون سبب.. أرجو
منكم المساعدة لأنني مللت
من هذه الحالة التي أنا
فيها وجزاكم الله خيراً..

أنا متزوجة من ٨ سنوات وعندى ٣ أولاد وزوجى يعاملنى معاملة قاسية لا يتكلم معى وغامض جدا وإذا تكلمت معه يقابل كلامى بالسخرية والاستهزاء ويحب أهله أكثر منى ومن أولاده ويظهر أمامى ولو شاف أهله يسخرون منى لا يدافع عنى إلى أن وصل بى الأمر أنى أكرهه كرهها شديدا أدى إلى انفصال وجدانى داخل الأسرة وأدى إلى حدوث جفاء عاطفى وقتور جنسى مع عدم وجود تفاهم مشترك..

وكلما حاولت أن أتكلّم معه وأصارحه بأنه لم يعطنى حقوقى ولا يأخذ برأى وليس لى وجود فى حياته ويتهمنى بالبرود الجنسي ويهرب من كلامى..

زوجى لا يأخذ برأى

الزوجة الفاضلة

من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانين من وجود مشاكل أسرية وانفصال وجدانى داخل الأسرة أدت إلى حدوث جفاء عاطفى وقتور جنسى مع عدم وجود تفاهم مشترك أدى فى النهاية إلى عدم التوافق فى العلاقات الزوجية، والجنسية والرغبة فى الانفصال ومناقشة تلك المشكلة يجب أن نعلم أولا أن هناك الكثير من الأسباب وراء عدم التوافق والرضا فى العلاقة الزوجية والجنسية بين الزوجين منها:

- عدم التفاهم العائلى ووجود الكثير من نقاط الخلاف تترك بدون نقاش أو محاولة تقارب بين الآراء.
- عدم إتفاق الزوج على أسرته إما بسبب ضيق ذات اليد أو بسبب البخل الشديد أو طمعه فى أموال زوجته.
- الإهانة الزوجية المستمرة (أى إهانة الزوج لزوجته) والتجريح أمام الناس خصوصا أهل الزوج طوال اليوم ومعاملة الزوجة بقسوة وخشونة ويأتى فى المساء يطالب بهدوء بحقه الشرعى كأن شيئا لم يكن، وتكون النتيجة أن زوجته بالطبع ترفض هذه العلاقة وتهرب منها بالنوم مع الأولاد أو بالانتظار حتى ينام هو لتنام وتبدأ المعاناة المزوجة. وقد نلتبس للزوجة الحق فى رفض العلاقة لأن الأداء الجنسي عند المرأة ٨٠٪ منه عاطفة وأحاسيس و ٢٠٪ أداء جنسى، بينما هذه النسبة تنعكس عند الرجل فتصبح ٨٠٪ أداء و ٢٠٪ فقط أحاسيس وعاطفة، فلو فهم وعرف الرجال هذه الحقيقة سيكتفون عما يفعلونه مع زوجاتهم من مشاجرات وإهانات مستمرة. ولذلك يجب أن يعلم الزوج أن البرود الجنسي لدى المرأة هو عرض وليس مرضا ولا يوجد مرض اسمه البرود الجنسي، ومن أسباب البرود الجنسي الملل والمعاملة السيئة والعنف وعدم الاهتمام بمشاعر المرأة بالقدر الكافى.

ولقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسى بينهما، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة؛ فهي تشبع حاجة ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء، واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترا نفسيا ونفورا بين الزوجين؛ إلى الحد الذى جعل كثيرا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع، وكثيرا ما ينتقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكاواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصحرون، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابا فى العلاقات الجنسية. والعلاقة الجنسية بين الزوجين يجب أن تكون شفافة وأن يكون فيها حوار؛ فعدم التجاوب هذا يمكن أن تكون له أسباب عدة ربما فى بعض الأحيان الروتينية التى يدخل فيها بعض الأزواج فيما يخص العلاقات الجنسية، زيادة على أنه

بعضهما البعض، وعلى الزوج والزوجة أن يجلسا معا لمحاولة التفاهم فى أمور الأسرة ومواجهة ما يقابلها من مشاكل أولا بأول، وتنصح فى حالتك بالبرنامج العلاجي التالى الذى وضعه الدكتور محمد المهدي استشارى الطب النفسى لحل الخلافات الزوجية:

١- محاولات يقوم بها الطرفان: حين يستشعران زحف المشاعر السلبية على حياتهما يجلسان سويا ليتبدرا أسباب ذلك دون أن يلقي أيهما المسئولية على الآخر. وهذا الحل ينجح فى حالة نضج الطرفين نضجا كافيا، وهو بمثابة مراجعة ذاتية للعلاقة الزوجية وإعادةتها إلى مسارها الصحيح دون تدخل أطراف خارجية.

٢- دخول طرف ثالث: من أحد الأُسرتين أو كليهما، استشارة زواجه، علاج زواجى أو عائلى. ودخول الطرف الثالث يصبح ضروريا فى حالة إصرار أو عناد أحد الطرفين أو كليهما، وفى حالة تفاقم المشكلة بما يستدعى جهودا خارجية لاستعادة التناغم فى الحياة الزوجية بعد إحداث تغييرات فى مواقف الطرفين من خلال إقناع أو ضغط أو ضمانات خارجية تضمن عدم انتهاك طرف لحقوق الآخر.

٣- تعلم مهارات حل الصراع: فالعاجية عموما لا تخلو من أوجه خلاف، وحين نشغل فى تجاوز الخلافات تتحول مع الوقت إلى صراعات، ولهذا نحتاج أن نتعلم مهارات أساسية فى كيفية حل الصراع حين ينشأ حتى لا يهدد حياتنا واستقرارنا، وهذه المهارات تتعلم من خلال قراءات ودورات متخصصة وبمبسطة.

٤- تكوين ارتباطات شرطية جديدة بهدف تحسين العلاقة بين الزوجين: مثل: تغييرات فى البيئة المحيطة بهما كأن ينتقلا من مكان لآخر أكثر راحة وبعيدا عن تدخلات العائلة الأكبر - تخفيف الضغوط المادية أو الاجتماعية أو ضغوط العمل - رحلات زوجية تسمح لهما بقضاء أوقات سعيدة كالتى اعتادها وسعدا بها فى فترة الخطوبة.

٥- ترشيد لغة الخلاف فى حالة حتميته واستمراره: وذلك بتجنب استخدام العبارات الجارحة أو التهديد أو كشف الأسرار الزوجية.

٦- تجنب استخدام الأبناء كأدوات فى الصراع لى الذراع أو الضغط على الطرف الآخر.

٧- التنبيه للتدخلات العائلية المتحيزة أو ذات المصلحة (الشعورية أو غير الشعورية) فى الانفصال.

٨- إعادة الرؤية والاكتشاف للطرف الآخر بعيدا عن الأحكام المسبقة والاتهامات سابقة التجهيز.

٩- الكف عن الانتقاد أو اللوم المتبادل، فهما يقتلان أى عاطفة جميلة.

فى بعض الأحيان يمكن أن تكون هناك بعض المشاكل الزوجية أو العائلية التى تشغل بال هذه الزوجة وتحول دون تجاوبها مع زوجها، فمن الممكن أن تكون هناك مشكلة مادية أو مشكلة أطفال أو عمل؛ فعلى الزوج أن يفتح زوجته فى هذا الموضوع، وأن يحاول أن يفهم ماهية هذه الأسباب بكل بساطة إن لم تبادر الزوجة بذلك، وهذا الجواب يتوقف أيضا على نوعية التجاوب الذى يرغب فيه الزوج.

وقد لوحظ أن نسبة الطلاق مرتفعة فى مجتمعنا لكثير من الأسباب منها غير المعلن وهو الجانب الجنسي بمعنى أن المرأة لا تستطيع أن تتحمل علاقة غير متوازنة جنسيا فتطلب الطلاق من غير أن تعلن عن دوافعها الحقيقية مع الشعور بالقلق والاستغراق فى أحلام اليقظة والاضطراب النفسى.

ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملا نُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبى ذر فى حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «وفى بضع أحكم صدقة (البضع يعنى الاتصال الجنسي)، قالوا يا رسول الله، آياتي أهدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال صلى الله عليه وسلم: «أرايتم لو وضعها فى حرام، كان عليه وزر؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له فيها أجر».

إن الجنس يقف دائما وراء الكثير من حالات الطلاق نتيجة لكره الزوجة ورفضها للعلاقة الخاصة بينها وبين زوجها، وهذا الرفض يرجع لشعور الزوجة بأن ذلك عبء نفسى وعصبي عليها وخصوصا عندما يكون هناك الكثير من المشاكل الأسرية وعدم وجود انسجام وتفاهم مبنى على المودة والمصارحة وقيام كل فرد من أفراد الأسرة بمسئوليته. وهذه المسألة شائعة فى المجتمع المصرى وموجودة منذ زمان.

وأخيرا فإن الحياة الزوجية ليست بالبساطة التى يتصورها البعض، وليس من السهل الحفاظ عليها فى سلام، لأن هذا يستلزم استعدادا من الطرفين لتجاوز عن الكثير من الأمور والتفاهم والاقتراب من



أشك بقدراتي على التعلم

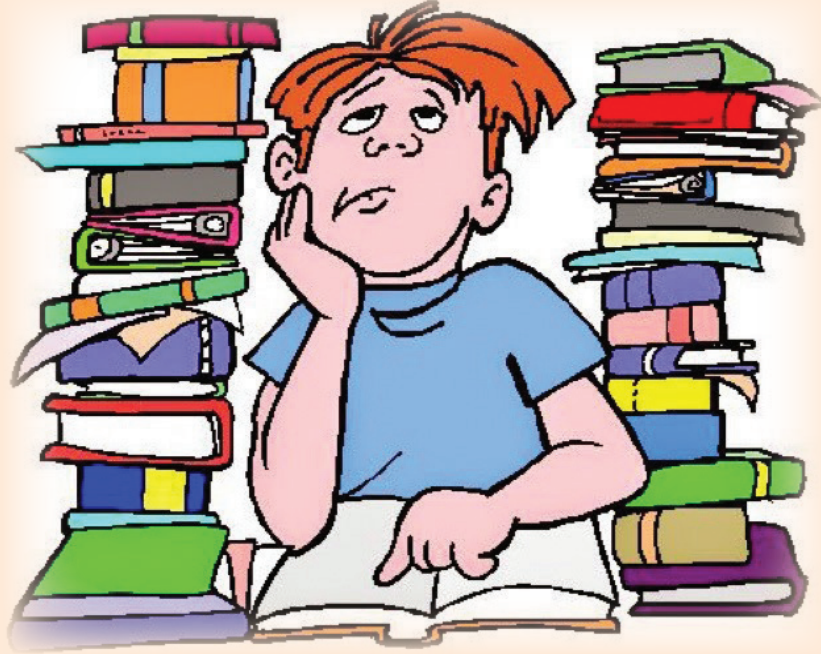


إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي

السلام عليكم



لا أدري من أين أبدأ رسالتي وعرض مشكلاتي .. ولكن اسمحوا لي أن أكتب بعض النقاط المبعثرة لما يخطر في خاطري:

١- أشك بقدراتي على التعلم ولا أعلم ماذا أفعل وكيف أتعلم وكيف أنمي ثقافتي وكيف أحفظ؟ أشعر بأنني فعلاً مكبر الموضوع .. وأعطيه أكبر من حقه ولا أدري ما الحل ..

نسيت بالفعل كيف أذاكر وكيف أحفظ وكيف أفهم، كل ما أفعله هو أنني أجلس على الكتاب وأعيد وأزيد وأحفظ المعلومة "بنصها" كما هي، ومع ذلك أنسى وأصبحت أكره المذاكرة. وحاولت أن أغير ذلك، ولكنني لم أعد أحب الجلوس على الكتاب.. أو تركت المحاولة وأصبحت تتأبني مشاعر سلبية كلما فكرت في المذاكرة أو الدراسة أريد أن أصحح حياتي لكن غالباً ما أجد الكسل يعوقني.. أصبحت أشعر بمشاعر سلبية عندما أمسك أي كتاب وأشعر أنني أهرب من ذلك بالعادة

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 عدم القدرة على التركيز والمذاكرة وفقدان الثقة بالنفس

كل البلاوي التي موجودة). أشعر بضراغ عاطفي أيضاً وأشعر أن ما يملؤه هو الأغاني الحزينة.. أشعر بحالة غريبة من الحزن. حتى الطموح اختفى.. وعندما أعود لأفكر بعقلانية أقول إنه ليس وقته الآن ويجب أن أتفوق وأن أكون إنساناً ناجحاً.. لكن .. في ماذا؟ ما هي أهدافي .. وأعود لنفس الدائرة، كنت أنزلق في العادة السرية وأعود لنفس الدائرة المظلمة، هذا ما تذكرته لأن واصلت لي إذا رغبت في كتابة شيء آخر هل تسمحون لي بذلك..

إن الثقة بالنفس عادة مكتسبة وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد فهي ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، أخي إن عدم الثقة بالنفس

السرية أمام الحاسوب أو الجلوس لفترات طويلة جداً عليه.

٢ - أشعر أيضاً أنني أصبحت لا أثق في نفسي ولا في قدراتي وأشعر أنها تلاشت. أشعر بالخجل وأشعر أن الناس هم أفضل مني.. وعندما أمشي في مكان وأشعر أن أحداً ينظر إليّ أو أحس ذلك أشعر بشيء من التوتر والقلق.. وأنا من الناس الذين يهتمون بمظهرهم.

أريد بالفعل أن أتخلص من هذه الأشياء، حتى في علاقتي مع الله أحس أنني في الضياع (وهذا شعور أكيد بعد

والانغماس في العادة السرية مما أدى بك إلى الابتعاد عن النواحي الدينية والشعور بالإحباط والحزن..

الابن العزيز ما تعاني منه أساساً هو فقدان الثقة بالنفس مما أدى إلى ظهور أعراض اكتئابية تؤثر على قدراتك النفسية عامة، وهنا نناقش كيفية استعادة الثقة بالنفس.

اختر مثلاً أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلاً في قدرة التحمل والصبر والجهد من أجل هدف سام ونبل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أخي عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أي مشكلة نفسية وتنجح في علاقاتك وتصبح أكثر نجاحاً.

الابن العزيز.. احرص على أداء العبادات لوقتها وابتعد عن كل المشتريات التي تؤدي بك إلى الانغماس في العادة السرية وداوم دائماً على طهارة النفس والبدن وأكثر من أذكار الصباح والمساء وداوم على صلاة الجماعة وعلى ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة وإليك برنامج يساعدك في التغلب على العادة السرية تستطيع الاطلاع عليه في الرابط التالي: <http://elazayem.com>

وإذا استمر الشعور بالحزن فهنا ننصح بزيارة الطبيب النفسي فقد تحتاج لبعض الأدوية النفسية المضادة للاكتئاب.

إلى تفاقم المشكلة، البحث عن حل - تثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:

في البداية احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر تثقتك 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 وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.. اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى.. ابتعد كل البعد عن المقارنة أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين.. حتى لا تكسر تثقتك بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقرى في كل شيء. فقط ركّز على إبداعاتك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتمييز قدرك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية... وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا..

سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى ثالثاً: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك.

رابعاً: 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.

إن أي إنسان لا يكره لنفسه المصلحة، ولكن يتخوف من اتخاذ أي خطوة نحو النجاح، لكن إذا قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، التي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتك ودوافعك، وإذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلاام نفسك وتبدأ بالخطوة الأولى، تحديد مصدر المشكلة، أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

ولكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك، استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت



منتج
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور 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

إعداد:

أ. مختار عبدالغنى
أخصائى اجتماعى

السلام عليكم

صار عندى ذعر وخوف



الاخ 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 الشهيق، ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠ ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتي إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذي قمت به في الشهيق. كرر هذا التمرين ثلاثاً 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 لمختلفة 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 النفسي ويتصف المرض بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي. ويقلق الأشخاص المصابون بالقلق 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 غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون بالأرق والشدة العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي 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 الجسدية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتمثيل والشدة 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 بنجاح 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 عراقي عمري ٤١ سنة
وأعيش في ألمانيا وأعاني من
ارتفاع في ضغط الدم ولا أتناول
أي حبوب. قبل ثلاثة أشهر
صار عندي ضيق نفس قوية
واتصلنا بالإسعاف ونقلوني إلى
المستشفى وأجريت الفحوصات
الكاملة وكل شيء كان طبيعياً
والحمد لله. وبعدها ذهبت إلى
دكتور الخاص وكتب لي حبوب
للضغط من نوع بيتا وبعدها بيوم
صحيت أصبح أحس بدوخة
قوية ورجفة في الرجلين وضيق
النفس وضرب داخل جسمي مع
رجفة وبعدها ذهبت إلى الدكتور
وقال لي هذه شيء عادي يمكن
تضريك جلطة دماغية أو سكتة
قلبية، ومن هذا اللحظة صار
عندي ذعر وخوف وازدادت هذه
الحالة يومياً وأنقل إلى المستشفى
عن طريق الإسعاف وعرضت
نفسي في مستشفى التخصصي
الألماني وعملت الفحوصات مرة
أخرة وقالوا لي إن قلبي سليم
والرئة والكلية والكبد وكل
شيء. وحوّلوني اليوم إلى دكتور
أعصاب وقالوا لي إنني مصاب
بمرض الذعر والخوف Panik.
والآن أتلقى العلاج والحمد لله.
ولكم جزيل الشكر والتقدير

أعاني من حالة اكتئاب شديدة منذ تزوجت وحصل حمل، والاكتئاب لم يفرقني، بقالي ٤ سنين متزوجة ومعيا ولدين، وبتزيد حالة الاكتئاب عندي في الحمل والرضاعة، تناولت عقار دوجماتيل ولم أتحسن، وتناولت عقار لوسترال وأنا حامل في طفلي الثاني ولم أتحسن، وحالة الاكتئاب تسببت كثير في خراب بيتي ونفاذ صبر زوجي عليا وانفصلت كثير أنا وجوزي ودايما يطلب الطلاق لأنه مألوش ذنب يتحمل الحالة الصعبة اللي بعيشها، والسبب اللي بيرجعلنا حبنا لبعض ولأولادنا، والأيام دي بعيش حالة من الإهمال واللامبالاة في نظافة بيتي ورعاية نفسي وجوزي وولادي، ومش قادرة أعيش مسؤولية جوزي والبيت والأولاد، وهما مظلومين معيا جدا بس والله غصب عني، أنا بموت من جوايا، وفاقدة إحساس إنني عايشة «حاسة إنني مسنة وعجوزة وبموت بالبطيء ومش قادرة علي رعاية ومساعدة نفسي واللي حواليله.. يارب ألقي حد يساعدني في العلاج عشان خاطر جوزي وولادي لأنهم كل حياتي.. أرجو العلاج والمساعدة.. يارب اشفيني

حاسة إنني مسنة وعجوزة



الأخت الفاضلة

من الأعراض التي تشتكين منها يتضح انك تعانين من مرض الاكتئاب، ومرض اكتئاب ليس ضعفاً أو شيئاً سهلاً التخلص منه، وهو مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية. وعادة، لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة. وهناك عددٌ من الأسباب المؤدية للإصابة بالاكتئاب، ومنها الوراثة حيث تزداد احتمالية الإصابة بالاكتئاب في حال كان هناك تاريخ مرضي عائلي للإصابة بهذا المرض، ويعمل الباحثون حالياً على إيجاد الجينات التي قد تكون مسببةً للاكتئاب. كما قد يسبب اضطراب الهرمونات تغيرات قد تسبب الاكتئاب، وخاصةً عند النساء في فترة الحمل أو ما بعد الولادة مثلاً. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الخلل في الناقلات العصبية التي تلعب دوراً في التأثير على المزاج قد تكون سبباً للاكتئاب. ومن العوامل التي تؤدي للاكتئاب الأسباب البيولوجية حيث يعاني الأفراد المصابون بالاكتئاب من تغيرات في الدماغ، حيث إن دراستها من الممكن أن تساعد العلماء على معرفة وتحديد الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب.

وقد صنف العلماء الاكتئاب على هيئة أشكال مختلفة، وهي:

- الاكتئاب البسيط: يعاني الشخص من أعراض الاكتئاب الشديد ولكن بحدّة أقل لفترة زمنية طويلة، ولكن أقصر من فترات الاكتئاب الجزئي.
- الاكتئاب الجزئي: وهو اكتئاب يستمر لفترة طويلة قد تصل إلى سنتين أو أكثر، ولكن الأعراض أخف حدة من الاكتئاب الشديد.
- الاكتئاب الشديد: وهو الاكتئاب الذي يتعارض مع قدرة الشخص على العمل أو الدراسة، ويسبب مشكلات في النوم، ومشكلات في الشهية والاكل، والقدرة على الاستمتاع بالحياة، ويمكن أن يحدث

● العلاج السلوكي المعرفي: يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى تغيير الأفكار والسلوكيات التي تساهم في الاكتئاب. العلاج يحدّد كيفية تأثير علاقات المريض بمزاجه. يساعد العلاج النفسي الديناميكي النفسي الناس على فهم كيفية تأثير سلوكها ومزاجها من القضايا التي لم تحل ومشاعر اللاوعي. بعض المرضى يحتاجون بضعة أشهر من العلاج، في حين يحتاج البعض الآخر إلى فترة أطول.

● العلاج بالأدوية: يتم استخدام مُضادّات الاكتئاب التي لها تأثير على مستويات المواد الكيميائية في الدماغ، وهناك أنواع مُتنوّعة من هذه الأدوية التي تصرّف من قبل طبيب مختصّ يحدّد لها، ويُقيّم مدى فعاليتها، وكيفية أخذ الجرعات.

● ممارسة الرياضة: تشير البحوث إلى أنّ النشاط البدني المعتدل أربع أو خمس مرّات أسبوعياً لمدة نصف ساعة تقريباً يمكن أن يساعد في تحسين المزاج، ورفع الثقة بالنفس، وتخفيف الضغوطات، وتحسين النوم، وزيادة الطاقة.

هذا النوع مرّة واحدة فقط في حياة الشخص، أو يتركز لأكثر من مرّة.

وللاكتئاب العديد من الأعراض والإشارات التي تدلّ عليه، والتي يُشترط أن يعاني منها الشخص كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل ليُشخص أنه يعاني من الاكتئاب، ومن هذه الأعراض: التغيرات الواضحة في مزاج الشخص وعدم تصرّفه على طبيعته. و فقدان الاهتمام بممارسة الهوايات والأنشطة التي كان يُحبّها. وانخفاض الطاقة والشعور بالتعب والبطء في الحركة والتفكير والتحدّث. وسيطرة المزاج الحزين أو القلق، والشعور بالفراغ. كذلك الشعور بالذنب، والعجز، وتدني تقدير الذات وصعوبة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات، وكثرة التسيان وأحياناً التفكير في الموت أو محاولة الانتحار. والتشاؤم والشعور باليأس وفقدان الشهية وانخفاض الوزن أو العكس: فيزداد الوزن وتزداد الرغبة في تناول الطعام. كذلك اضطرابات النوم كالأرق، أو النوم الزائد عن اللزوم. وقد تظهر بعض الاضطرابات الجسدية مثل الصداع واضطرابات الجهاز الهضمي.

أما عن علاج الاكتئاب فهناك عدّة طرق للعلاج، ومن هذه الطرق: