



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

أطمع في تحسن الحالة



الأخ العزيز

أن وساوسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة .

ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي - إذ إن الوسيطين الأكثر فاعلية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية.

والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فاعليته إذا تم الجمع بين العلاجين

● وأخيرا فإن المريض النفسي في حالة ابتلاء من الله تعالى ومن يصبر على الابتلاء يكون من الصابرين وينال الأجر الكامل من الله (وبشر الصابرين)، ولذلك فإن مرض الوسواس القهري ليس نوعا من ضعف الإيمان أو الكفر أو الشذوذ ولكنه مرض يحتاج للعلاج ... وأنت تتساءل عن الخطوات الأساسية للتخلص من هذا المرض والجواب هو أن الوسيلة الأكثر فاعلية في وقف الوسواس هي وقف الأعمال القهرية. فعندما يتوقف المرء عن القيام بالأعمال القهرية، فإن الوسواس تقوى في البداية - مع زيادة الإحساس بالقلق - ولكن مع مرور الوقت تقل قوتها وتصبح أقل إحداثا للقلق. وهذه الوسيلة أيضا لن تنجح إلا بمساعدة الطبيب النفسي - وتعتبر الأدوية الأكثر فاعلية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية وعادة ما يتم إضافة أدوية لعلاج القلق النفسي.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

ما تعاني منه مرض نفسي يسمى الوسواس القهري وهو مرض له علاج بإذن الله وهو ليس نوع من أنواع الشذوذ الجنسي. وفي مرض الوسواس القهري يعاني الشخص من الوسواس القهري وهي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر وتسبب الكثير من القلق ولكن لا يمكن التحكم بها عبر التفكير بأفكار منطقية. ففي مرض الوسواس القهري، يبدو وكأن العقل قد التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هذه الفكرة أو هذا الدافع. ويتمنى معظم المصابين بمرض الوسواس القهري بشدة أن يكونوا قادرين على التوقف عن الأفعال القهرية. ولكن المشكلة الأساسية في عدم التوقف هو القلق النفسي حيث يعاني الشخص المصاب بمرض الوسواس القهري من القلق الحاد من الأعراض التي يركز عليها التي تعلق بذهنه مثلما حدث في حالتك من الخوف من التطلع على عورات الناس وأن الناس سوف يلاحظون ذلك عليك.

ودون قصد منك قمت بتأكيد هذه العادة وتثبيتها في شخصيتك حتى أنها ظلت تلازمك طوال الفترات السابقة حتى أصبحت هذه العادة مثل الفكرة الوسواسية المتسلطة عليك التي لا تستطيع مقاومتها أو التخلص منها رغم اقتناعك التام بخطئها وضرورة تغييرها وكل هذا بالطبع سبب لك عصبية زائدة واكتئابا شديدا مما جعلك تتجنب الآخرين وتخسر الكثير من العلاقات الاجتماعية خوفا من النقد وإساءة الظن بك ويدرك معظم الأشخاص المصابين بالوسواس القهري

أولا أحييكم على ما تقدمونه من خدمة إنسانية، ثانيا أطمع في مساعدتكم التي أحتاج إليها في الأيام القليلة الباقية من عمري. أنا أعاني من حالة لا إرادية منذ ٣٥ عاما حيث بدأت بتوجه بصري إلى الرجل الذي يجالسنى وهي نظرة تحمل إيحاءات جنسية وكأنني شاذ رغم احتقاري لهذه الصفة. أخذت علاجا متقطعا ولكن الحالة تطورت بحيث صارت تظهر أمام من أجالس من النساء وكأنني إنسان أرغب فيمن أمامي مع أن هذا غير صحيح لأن الحالة كانت تظهر أمام المحارم أيضا. كنت طيلة الوقت أضع على عيني نظارة سوداء ولكن الحالة تطورت وبدأت تظهر في نبرات صوتي أيضا مما جعلني أتجنب الحديث في الندوات الثقافية التي أدعى إليها باعتباري أحد المثقفين . سألت أحد كبار أساتذة الطب النفسي عن الاسم العلمي لمرضى فقال إن الأطباء غير مجمعين على رأي في تشخيصه. مصيبتى الكبرى أن هذا المرض الظالم نال من مكانتى الأدبية وسمعتى لدى الأهل والأقارب، أنا أعرف أن الشهور أو الأيام الباقية من عمري لن تتيح لي الشفاء ولكني أطمع في تحسن الحالة أو عدم تدهورها إلى الأسوأ، لعل مما يساعد على التشخيص أنني أعاني من الأصوات المرتفعة وأخاف من المصعد وأتوقع الموت لي أو لأحد أبنائي أو أحفادي بالإضافة إلى عصبيتي وحدتي الزائدتين. بعض الأدوية التي كتبها الأطباء تتحدث عن الفصام والبعض عن الوسواس القهري والبعض عن الصرع، فأين أنا من تلك الأمراض وهل يمكن أن تجتمع كلها في شخص واحد؟ أدعو الله أن تجيبوني عن هذه الرسالة مع وافر تقديري.

الملحة في أن أضغط على أسناني وأنيابي بشدة وذهبت لأكثر من طبيب للأسنان وقال لي إنني سليمة ولا يوجد شيء جسماني ومن فتره وجيزة أصبت بالقولون العصبي نتيجة أنني مررت بأسابيع كنت أنهار فيها بسبب ضغط نفسي والبكاء كل ليلة والخنقة وكثرة الكتمان وتعرضت لمواقف خذلان كثيرة ويعيبني أنني إذا أحببت شيئاً أو شخصاً أعطي كل مشاعري وأوجهها وأكون صبورة وحاملة في جميع علاقاتي بالأشخاص وأؤمن بأن الشخص سيقدر ولاني وحيي وأن الخير سيرد ولكن أفاجأ أنني من أدفع الثمن دائماً لما أنا عليه ولا أستطيع أن أخبر أحداً ولا أريد من أحد أن يشفق عليّ أو يعرف ما بي، تحولت من فتاة مرحة ومقبلة على الحياة وضحكة دائماً لفتاة مكتئبة كثيرة البكاء وكثيراً ما ينتقدني الأهل والرفقة لما صرت عليه ولا أعرف ما أوصلي لهذه المرحلة ولكنني متعبة جداً وأصبحت لا أشعر بشيء ولا أريد أن أمضي قدماً في حياتي لا أعرف ماذا أريد أو ما الحل، لم أعد أستطيع أن أعرف سبيلاً لإدخال الفرح على قلبي ودائماً ما أكون قريبة للجميع أسرع في إعادهم وتخفيف همومهم وأكون أذناً صاغية لأوجاعهم وآلامهم ولكن لا أستطيع أن أداوي نفسي ولم أعد أستطيع أن أكون معطاءة مثل عاداتي..

أنا فتاه عمري ٢٠ عاما طالبة بالسنة الثالثة بالجامعة مشكلتي تتلخص في أنني أصبحت حساسة جداً وأصبحت سريعة الغضب ومن الممكن أن يتغير مزاجي بدرجة كبيرة في لحظات معينة نتيجة أنني منتظرة فعل أو كلمة ولم تحدث أو أن يحصل أمامي موقف وأنا من النوع الذي ينتبه لأقل التفاصيل وسريعة الغضب والانفعال ولا أستطيع التحكم بذاتي أو بالفاظي وغضبي، لم أكن كذلك من قبل بل كنت هادئة وعندي صبر وطولة بال ويمكن من كثرة عدد المرات أو شبه يومياً أحصل على مضايقات نتيجة زياده وزني ولكن ليس بالصورة الكبيرة بالوزن ولكن دائماً ما أتعرض للضغط من الأهل والأشخاص من حولي بسبب هذا الموضوع مما أعطاني إحياء أنني سيئة، فقدت كل الثقة بالنفس حتي ولو كان شكلي مقبولاً، تعرضت لأكثر من موقف سيئ بحياتي، بدأت أبعد عن أشخاص كثيرين كانوا يعنون لي الكثير، لم أعد أستطيع الثقة بأحد ولا إعطاء الأمان، أخاف كثيراً من الأحداث وألوم نفسي كثيراً وبشدة بسبب أخطاء عديده قمت بها في الماضي ولا أستطيع أن أسامح نفسي أو أعطي نفسي فرصة جديدة للبدء بحياة مستقرة، دائماً أشعر أنني أقل من أن أستحق شيئاً جيداً بسبب ما فعلته في حياتي ولا أستطيع أن أنسى بسهولة، أصبحت أعاني من ضيق التنفس وكذلك الرغبة

أصبحت سريعة الغضب

وسرعة الغضب، وكما ذكرت لك كل ما تقومين به هو في الواقع مرتبط بالقلق، والقلق هو طاقة نفسية مطلوبة ولكنه حين يزداد يؤدي إلى هذه المشاكل. بالنسبة للغضب أرجو أن تفرغي عن نفسك أيضاً، وحين تأتيك نوبة من القلق اسمعي صوتك لنفسك، وقولي: لماذا أغضب؟ هذا الأمر لا يستحق ذلك، هذا الأمر لا يستحق هذا الانفعال، قولي ذلك لنفسك، ثم غيري مكانك، ثم توضع، ثم صلي ركعتين، هذه إن شاء الله كلها مزيلة للقلق. خذي نفساً عميقاً وبطيئاً، أيضاً إن شاء الله هذا يؤدي إلى امتصاص هذا الفوران النفسي، والانفعالات الداخلية الطائشة سوف تنتهي بإذن الله تعالى.

أيتها الابنة الفاضلة: أرى أنك أيضاً في حاجة لدواء بسيط جداً لإزالة هذا القلق الداخلي وذلك بعد استشارة الطبيب النفسي، وستستفيدين أيضاً كثيراً من ممارسة الرياضة، أي نوع من الرياضة الداخلية التي تناسب البنات، سوف تساعدك كثيراً، أنا على ثقة كاملة أنك على تمسك بدينك إن شاء الله، فعليك بالدعاء، وعليك بالمحافظة على وردك القرآني وصلواتك، كلها إن شاء الله مذهبة للغضب وتعيد للإنسان ثقته في نفسه لأنه يشعر بكيونته إن شاء الله تعالى.



والناس تتقد الثقة في نفسها لأنها تعيش في فراغ مع الذات، الإنسان يفقد نفسه، وحين يفقد نفسه يفقد الثقة في نفسه، وكما ذكرت لك الفعالية مطلوبة، وهي وسيلة لأن يصل الإنسان إلى كل أهدافه. ولا شك أن افتقاد التوافق مع الآخرين

الأخت الفاضلة

فقدان الثقة بالنفس دائماً يأتي من أن الإنسان لا يقيم نفسه بالصورة الصحيحة، أو لا يعطيها القيمة الحقيقية لها، أو أنه يقلل أو يحقر من الذات، ومن هنا أدعوك وبكل صدق وقوة أن تعيدي تقييم ذاتك، هذا أمر مهم جداً، أنت أفضل مما تتصورين الآن، أنت لديك القدرة على عمل أشياء كثيرة، أرجو أن تجرب عمل الأشياء، لا تتركي للهواجس السلبية المجال لأن تسيطر عليك وتمنعك أو تقف حاجزاً بينك وبين الإنجاز، الإنجاز هو الغاية التي لا بد أن نصل إليها ووسيلتها هي الدافعية والتوكل والإصرار. والإنسان يمكن أن يصل إلى غاياته ما دامت هي معقولة، إذا أصر على ذلك، فأنت عليك أن تصلي إلى غاياتك.

لاحظت من رسالتك أنك أيضاً لديك الكثير من إشارات أو علامات أو سمات القلق والاكتئاب.

إذن عليك أن تفرغي ما في داخلك، عليك أن تعبري عما في ذاتك، عن كل ما لا يرضيك خاصة في نطاق الأسرة، عبري عن نفسك في حدود الذوق والأدب؛ وذلك لتبتعي من أي احتقانات نفسية داخلية. أنت والحمد لله في مستقبل العمر وأمامك الكثير للقيام به، أمامك الدراسة، أمامك التحصيل العلمي، أمامك مساعدة الوالدين، أمور كثيرة جداً يمكن أن تعيد لك ثقتك في نفسك.

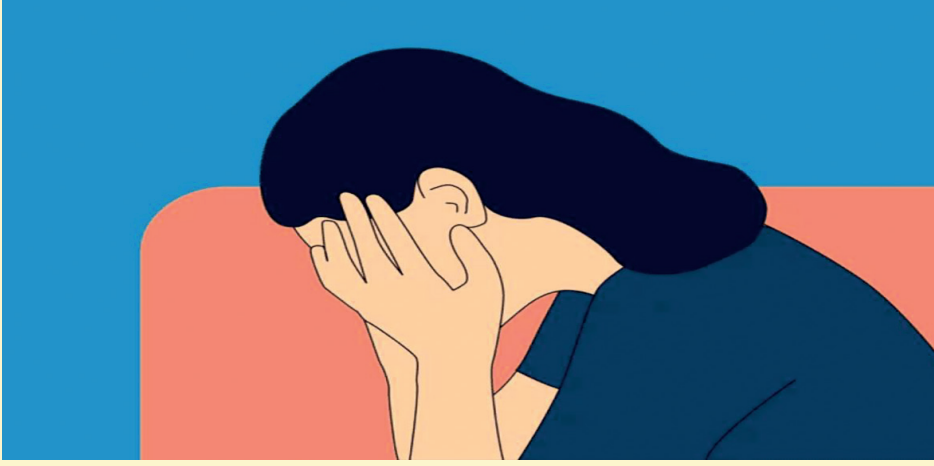
أصبت بخفقان في القلب



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى



السلام عليكم

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

الابنة الفاضلة

من الأعراض التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من ثقل في الصدر وصعوبة في التنفس والخوف أن الدواء الموصوف من الطبيب ممكن أن يسبب الموت أو توقف القلب ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من نوبات هلع مع بعض الأعراض الجسمية
يجب أن تعلمى أولا أنه لكي يتم تشخيص هذه النوبة على أنها نوبة هلع يجب أن تنتاب المريض بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع، ويجب أن تحتوى على أربعة أعراض من الأعراض التالية:
عرق غزير، ضيق في التنفس، رفرقة بالقلب، ضيق بالصدر، أحاسيس غير سوية، إحساس بالاختناق، إحساس بالتمثيل، إحساس بالبرودة أو السخونة. إغماء، ارتجاف، ميل للقيء وإحساس بالاضطراب في البطن، إحساس باللاواقعية. شعور بفقدان السيطرة أو الموت.
ويجب أن تعلمى أيضا أن مرض الهلع كأى مرض نفسي يحتاج إلي وقت ولكن دائما هناك إمكانيه للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكرا.

عمري ٢٥ سنة وأعاني من نوبات هلع وقلق وسواس. بدأت الحالة لدي عندما كان عمري ١٤ سنة حيث أصبت بخفقان في القلب ورعشة في الجسم ذهبت إلى طبيب قلب وعملت إيكو للقلب وكانت النتيجة سليمة عملت تخطيطا للقلب لأكثر من ١٥ مرة والنتائج سليمة كذلك عملت تحاليل هرمون غدة درقية وفقر دم وكلها سليمة فقدت الاهتمام بكل شيء وفقدت من وزني ١٥ كيلو. راجعت طبيبا نفسيا ووصف لي علاج أنفزنيل تحسنت بشكل كبير وذهب الخفقان والسواس وبعد مرور ٧ سنوات عادت نفس الأعراض ولكن بشكل خفيف والآن ازدادت حالتى سوءا، خفقان مستمر حتى عند الحركة البسيطة وخمول ونوبات هلع وفقدت ١٢ كيلو من وزني حتى أني لا أستطيع الصلاة كذلك تأتيني نوبات هلع وأنا في الحمام فأضطر إلى الخروج بسرعة وأنا موظفة وسوف أفقد وظيفتي بسبب ضعف الأداء وعدم القدرة على العمل وكذلك سوف أخسر خطيبي بسبب عدم السيطرة على نوبات الهلع والاكتئاب راجعت طبيبا منذ أسبوع ووصف لي زولفت نصف حبة في الليل وبعد ١٠ أيام أخذت حبة كاملة وحبة من دواء زولام وذهب الخفقان ولكن أعاني من ثقل في الصدر وصعوبة في التنفس حتى بدأت أوسوس أن هذا الدواء ممكن أن يسبب الموت أو توقف القلب. أتمنى المساعدة للتخلص من هذا المرض

السلام عليكم أنا أم مقيمة في دولة أوروبية ذهبت بالصيف إلى بلدي مع أولادي وفي هذه الفترة قامت حرب في بلدي ورجعن، وبعد رجوعنا بأسبوع بدأت الدراسة وبدأ ابني الذي يبلغ أربع عشرة سنه بالتغيير، أصبح انطوائيا وأهمل في دروسه وأشعر أنه يخاف من شيء وتغيرت معاملته لي ولاخوته البنات وهن أصغر منه ولم يتغير مع أبيه وأخوه الأكبر على الرغم أنهم لم يسافروا معنا (أبوه وأخوه) ولاحظوا عليه بالمدرسة وأرسلوا لنا يسألوننا عما حدث معه وهو يرفض الإفصاح عما حدث معه ويفضل الجلوس وحده ساعات ولا يأكل إلا إذا كان أبوه متواجدا ويذهب إلى المدرسة متأخرا ويرجع متأخرا ولا يذهب إلى أي مكان غيرها وإذا أتى عليه أصدقاؤه أو الجيران لا يخرج معهم أو يلعب ويقوم بحركات متكررة ويجلس بأماكن معينة. أرجو الرد بأقرب فرصة لأنه أهمل دراسته ولم ينجح بالفصل الأول بأكثر من مادة وأهمل نظافته الشخصية وصلاته وأصبح يحتفظ بملابسه وكتبه على سريره ويرفض تغيير غطاء السرير ولا يسمع كلامي حتى لو بكيت له ورجوته على الرغم أنه كان لا يرفض لي طلبا.

أصبح انطوائيا وأهمل في دروسه

الأب الفاضل

من الأعراض التي أرسلتها عن حالة الابن يتضح أنه يعاني من أعراض الاضطراب الذهاني وهو مرض تظهر فيه الأعراض الآتية على المريض:

- صعوبة في التركيز.
- عدم التواصل مع الآخرين والابتعاد عنهم.
- النوم لفترات طويلة أثناء اليوم.
- الإصابة بالاكئاب.
- القلق والتوتر الدائم.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- عدم وجود تعابير للوجه في المواقف المختلفة.

إذن ما يعاني منه الابن هو مرض يؤثر على الأفكار، يؤثر على الوجدان، ويؤثر على الشخصية، ويؤثر على أداء الوظائف الاجتماعية، ولكن يتفاوت من إنسان لإنسان، فهذا المرض إذا أصاب الإنسان في سن متقدمة نسبياً، فإن شاء الله تكون نتيجة العلاج فعالة جداً، ويمكن للإنسان أن يعيش حياة طبيعية، ونحن نعرف أن حوالي ٣٠ إلى ٤٠٪ من المرضى يمكن أن يشفوا تماماً من مرضهم، وهذا بفضل الله تعالى نسبة عالية جداً بمقاييس الطب النفسي، وهناك أيضاً حوالي ٢٠ إلى ٣٠٪ يمكن أن يعيشوا حياة طبيعية، أما الـ ٢٠٪ الأخيرة فاستجابتهم للعلاج تعتبر ضعيفة جداً وربما تدهورت أحوالهم بصورة أشد.

جداً في بداية أي عمل. وهذا النوع لا بد أن نشجعه، ولا بد أن نؤله، وهناك مراكز في المستشفيات المتطورة توجد لتأهيل هؤلاء المرضى عن طريق ما يعرف باسم (العلاج بالعمل).

إذن فالمرض يمكن علاجه، والحمد لله الآن أصبح كثير من الحالات يستفيد جداً، خاصة المرضى الذين يلتزمون بتناول العلاج، نسأل الله أن يشفي ويعافي الجميع، وبارك الله فيك.

والتعامل مع هؤلاء المرضى - شفاهم الله - يكون عن طريق اعتبارهم بشر عاديين وإظهار المودة واللفظ نحوهم، وألا نسحب الدور الاجتماعي الذي كانوا يتمتعون به، الزوج يجب أن يظل زوجاً، والأخ يجب أن يظل أخاً، وهكذا، لا نعاملهم كمعاقين، يجب أن نشجعهم على أداء أعمالهم، يجب أن نشجعهم على التواصل الاجتماعي، خاصة أن هنالك نوعاً من أعراض الفصام (الأعراض السلبية) التي يكون فيها المريض منزوياً ومنسحباً وغير متفاعل وجدائياً، ويجد الصعوبة



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي



أهلى لا يحسون بي أبدا

السلام عليكم

أنا فتاة في الـ ١٦ من عمري منذ عدة شهور أحسست بضيق في النفس رهيب بعدها أحسست بخوف كبير من الموت وأتاني إحساس بأنني سأموت قريباً أو أنني لن أعيش طويلاً ومنذ أربعة شهور وأنا في خوف وذعر وتأتيتني ضربات قلب قوية وزغلة في عيني وأشعر بأن هناك شيئاً كغطاء على عيني وأحس أنني لست في الواقع وذهبت إلى الدكتور وعملت تحاليل وفحوصات تبين أن لدي نقصاً بالحديد وقال لي بأن نقص الحديد هو الذي يسبب لك ذلك وأعطاني دواءً ولا أشعر بتحسناً أبداً فأنا يوماً عن يوم يزيد خوفاً وأنا أعرف بأن الذي لدي وسواس ولكن دائماً أقول بأنه ليس وسواساً بل إنه إحساس خاصة أن كل شيء حولي يرتبط بالموت فصرت أسمع عن أناس كثيرين وصغار بالعمري يموتون فجأة وهم نائمون أو نوبات أو سككات وهكذا ومنذ أول الفصل في الجامعة قد توفي ستة طلاب وكلهم فجأة وكلما سمعت عن أحد مات خضت أكثر وتيقنت بأنني سوف يأتي الموت والمشكلة بأنني قلت لأهلي بأنني أريد الذهاب إلى الدكتور النفسي ولكنهم رفضوا ذلك تماماً وقد سمعت عن دواء اسمه سيبرالكس وهو يخفف التوتر ولكن أهلي رفضوا أن يجلبوا لي الدواء وأنا محتارة ماذا أفعل فقد تعبت من هذا الوسواس خصوصاً أنه أثر على دراستي كثيراً وقد تدنت علاماتي كثيراً. أسفة على الإطالة ولكن ليس لي غيركم ليحلوا مشكلتي فأهلي لا يحسون بي أبداً ويقولون لي ليس بك شيء وشكراً..

ممارسة تقنية الاسترخاء: التي تشمل التأمل واتباع تقنية التنفس العميق، مما قد يساعد في تخفيف الأعراض.

تناول بعض الأدوية: يتم استخدام الأدوية لفترة قصيرة من الزمن حتى يتم التمكن من مواجهة الخوف بالطرق التي سبق ذكرها.

وهناك عدد من النصائح التي قد تساعد في التغلب على أسباب وسواس الخوف من الموت، منها:

- الالتحاق بشبكات الدعم الاجتماعي قد تساعد في الوصول إلى تفهم فكرة الموت.
- تحقيق احترام الذات وتقديرها.
- اللجوء إلى الإرشاد الديني التكميلي قد يساعد في الوصول إلى السلام الداخلي مع فكرة الموت.
- إدراك أن عملية الموت بعد ذاتها هي عملية غير مؤلمة.
- عش الحياة بكل ما فيها من خوض التجارب المختلفة، وتعلم، وتواصل.

- الإصابة بنوبات قلق وهلع أكثر تكراراً.
- تجنب المواقف أو الأماكن التي قد يتم فيها الحديث عن الموت.
- العزلة وتجنب الأصدقاء والعائلة لفترات طويلة من الزمن.
- الإصابة بالاكئاب.
- الدوخة.
- التعرق.
- خفقان القلب أو عدم انتظام ضربات القلب.
- غثيان.
- آلام في المعدة.
- الحساسية لدرجات الحرارة الساخنة أو الباردة.

● ولعلاج وسواس الخوف من الموت، قد يستخدم الطبيب المختص واحدة أو أكثر من الطرق الآتية:

العلاج بالكلام: يكون بالتعبير عما يجول من أفكار ومشاعر في ذهن الفرد، والتأقلم معها.

العلاج المعرفي السلوكي: يهدف إلى تغيير نمط التفكير بالموت.

الابنة الفاضلة»

الخوف من الموت أمر طبيعي، لكنه يتحول لنوع من أنواع القلق المرضي عندما يُسيطر على تفكير الفرد، وسواس الخوف من الموت هو القلق غير الطبيعي والفرع والخوف الشديدين من فكرة الموت أو من طريقة الموت والاحتضار نفسها، مما قد يؤثر على حياة الشخص ويصاب بنوع من العزلة والخوف والاكئاب.

أسباب وسواس الخوف من الموت متعددة، ومن هذه الأسباب التي قد تجعل لدى الفرد رهبة غير طبيعية من الموت ما يأتي:

الخوف من الجهول: لأن الرغبة والفضول بمعرفة كل حدث من حولنا، والخوف من كل ما لا نفهمه أو نستطيع إثباته هما من الطبيعة البشرية.

الخوف من فقدان السيطرة: فطريقة الموت وكل ما يتعلق بلحظة الموت هي أمور خارجة عن سيطرتنا.

الخوف من الألم: يكون السبب هو الخوف من الظروف المحيطة بلحظة الموت من ألم ومرض. **التعرض للصدمة:** من الممكن أن يكون الفرد قد مر بحادثة موت شخص عزيز عليه في صغره، سواء كان يتذكرها أم لا، وسببت له صدمة نفسية.

اضطرابات الهلع: فأتداء نوبة الهلع، قد يشعر الشخص بفقدان السيطرة والخوف الشديد من الموت أو الهلاك الوشيك.

اضطراب قلق المرض: إذ يكون لدى الشخص خوف شديد مرتبط بالمرض والقلق المفرط على صحته، مما قد يمتد إلى الخوف من الموت أيضاً.

العمر: حيث تشير دراسة إلى أن كبار السن يخافون من الاحتضار، بينما يخشى الأصغر سنًا الموت نفسه.

مشاكل صحية: إن الشخص الذي يعاني من مشاكل صحية بدنية يكون لديه الكثير من الخوف والقلق عند التفكير في المستقبل.

أعراض وسواس الخوف من الموت:

- القلق الفوري لمجرد التفكير بالموت.

عندى طفلة ابنة صديقتي وهى سن ٣ سنوات وشهرين وهى وحيدة جاءت بعد سنوات طويلة. الأب والأم فى العمل والطفلة فى الروضة ولكنها تقوم بفعل غير مهذب. (الطفلة) بين الحين والآخر تضم أرجلها وتضغط على نفسها وتهتز حتى يحدث لها استمناء وأحياناً تضع يدها وتفعل ذلك والأم تحكى لى أنها عندما تنتهى من فعل ذلك، الجسم يسخن وتعرق وتجد إقراراً بداخلها بعد ما يحدث ذلك وهى قلقة جداً وعندما لاحظت ذلك سألت الطبيب فقال لها إن ذلك يسمى بالعادة السرية وعندما سألتنى عن ذلك أجبتني بأن الأعضاء التناسلية عندما تتكون لديها ويتم الاحتكاك بها وتحدث استثارة ولكن هذا للاستكشاف والاستطلاع والتعرف على أعضائها التناسلية بشرط ألا يتكرر ذلك، أجابت لا تتكرر مرات عديدة منها إلى أن لاحظ والدها وأصبح يثور عليها وعلى ويشتمها بألفاظ غير لائقة مثلاً لما اتى بتعملى كده من دلوقتى أما تكبرى هتعملى إيه؟ وأصبحت مشكلة لدى الأسرة نرجو إفاذتي بالحل حتى أستطيع أن أوجهها إلى العلاج الصحيح.

تقوم بفعل غير مهذب

الأخت الفاضلة



وجد العلماء أن الأطفال قادرون على الوصول للنشوة الجنسية ابتداء من العام الخامس ومن المعروف أن العملية الجنسية تبدأ بتوترات عضلية ناتجة من تأثير عصبي وهرموني، وتصل هذه التوترات العضلية إلى قمته عند بلوغ قمة اللذة، ثم يحدث تفريغ لكل هذه التوترات ويعود الفرد إلى حالته الطبيعية، ولقد قام العالم كينزى بإجراء دراسة عن الجنس في الذكر والأنثى على مجموعة من ٣١٧ ولداً، وجد أن الأطفال فوق سن الخامسة قادرون على أن يصلوا إلى قمة اللذة ولكن هذه القدرة مرتبطة بعمر الطفل، وقد وجدت هذه القدرة في ٩ أطفال فقط عمرهم أقل من سنة، وفي ٢٧ طفلاً في سن الخامسة وفي ١٠٨ أطفال في سن العاشرة. أما في البنات فقد وجد العالم كينزى أن ٤٪ من الإناث البالغات اللائي قام بدراستهن صرحوا له أنهن قد أثرن جنسياً ووصلن إلى قمة اللذة في حوالي سن الخامسة، وفي بعض الأحيان فإن بعض الأمهات يصفن ما يحدث لأطفالهن البنات وهن مازلن في سن الثالثة، من أنهن - أي الأطفال - يبنمن وجوههن إلى أسفل ثم يقمن بحركات عنيفة تشمل منطقة الحوض ويكون التنفس عميقاً ثم يعقب ذلك سكون وراحة ونوم عميق وهذا وصف دقيق لما يحدث أثناء ممارسة العادة السرية. ولكن لا علاقة لهذا بالسلوك الجنسي أو الحياة الجنسية كما بين الكبار، حيث إن الطفل يقوم بهذه التصرفات من باب جلب الراحة الجسدية والنفسية ولا يربط بينها وبين العلاقات الجنسية، لذلك لا داعي للقلق الزائد. وهي تختلف كلياً عن الفحص الطبي الذي يقوم به صغار الأطفال لأعضائهم التناسلية، ففي عمر السنتين يبدأ الطفل في استكشاف أعضائه المختلفة بصفة عامة، فتجده يستكشف الأذن والعين والشعر والفم إلى أن يصل إلى عضوه التناسلي، ومن الطبيعي أن يزداد الفضول لديه خلال فترة التدريب على استخدام الحمام، فبعد أن كان هذا العضو مخفياً تحت الحفاضة يصبح موضعاً للاهتمام ويمكن أن تبدأ هذه الظاهرة من عمر السنة ونصف، ولكنها عادة ما تشاهد بعد عمر السنتين، ويزداد حدوثها بين سن الثالثة والخامسة من العمر، ومن ثم تقل بعد ذلك بسبب تعقل الطفل وإدراكه وذلك حتى البلوغ، ثم تصبح أكثر شيوعاً في سن البلوغ استجابة لزيادة الهرمونات في الجسم والدوافع الجنسية.

وقد يمارس الطفل العادة السرية عدة مرات في

نشاطات أخرى.
٢- زيادة الاتصال البدني مع الطفل: قد تقل ممارسة العادة السرية عند بعض الأطفال إذا كان أهلهم يعانقونهم ويحتضنونهم كثيراً طوال اليوم، لذا على الأهل إعطاء الطفل عناية خاصة، بأن تقضي معه أمه أو أبوه ساعة على الأقل يومياً يشعرانه فيها بالعطف والحنان وذلك بالعناق والتربتيت.
٣- الشرح: عندما يقوم الطفل بتلك العادة أمام الناس بعد عمر ٤ سنوات يمكن الشرح له أنه لا بد من الإقلاع عن تلك العادة تماماً في الأماكن العامة وأمام الناس، دون زجر أو تأنيب أو عقاب.
٤- اقتراح بدائل: تجب محاولة إلهاء الطفل باقتراح نشاط آخر، ويمكن إشغاله بنشاطات جسدية كالرياضة، فممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر وسيلة لتفريغ الطاقة الموجودة في جسد الطفل وصرف انتباهه عن القيام بتلك الأمور.
٥- العقاب السلبى: عندما يقوم الطفل بممارسة العادة السرية أمام الأهل أو أمام المعارف أو في الحضانة، يمكن معاقبته بالخصام لمدة ساعة، وفي أثناء هذه الساعة لا نكلمه أو ننظر إليه أو ننفذ أي طلب طعام أو شراب ولا نرد على أي سؤال له، على أن نخبره قبل الخصام أن سبب الخصام هو فعل كذا أو كذا (العادة السرية)، وفي المرة المقبلة يكون الخصام ساعتين والتي بعدها ثلاث ساعات وهكذا.

اليوم، أو مرة واحدة فقط كل أسبوع، وتكثر غالباً ممارسة هذه العادة عندما يكون الطفل نائماً، أو عند شعوره بالملل، أو في أثناء مشاهدة التلفزيون، أو عند شعوره بالضغوط النفسية.
وليس لهذه العادة أي أسباب طبية، حيث يبدأ كثير من الأطفال هذه العادة كجزء من الفضول الطبيعي تجاه أجسادهم، فيشعرون بالسعادة عند القيام بهذه التصرفات، ثم تصبح هذه العادة إحدى الوسائل التي يلجأ إليها الطفل بهدف تقليل التوتر الذي يعيشه، أو التخلص من الشعور بالملل أو الضيق.
وبمجرد أن يكتشف الطفل العادة السرية، من النادر أن يتوقف عن ممارستها نهائياً، ولكن تخف ممارسة هذه العادة إذا عولجت ظواهر التوتر النفسي، ومع كبر الطفل وإدراكه قد ينتقل لممارسة تلك العادة في الخفاء. العادة السرية لا تتسبب في حدوث أي أضرار بدنية أو أي أذى للجسم، فهي لا تعتبر شيئاً شاذاً إلا إذا تمت ممارستها عمداً وفي الأماكن العامة بعد سن الخمس إلى الست سنوات، ولذلك فإن الطريقة الأفضل لعلاج هذه الحالة هي:
١- التجاهل: لا يجب إجبار الأطفال على ترك العادة السرية عن طريق التعنيف أو الزجر الشديد أو ما شابه، لأن فعل ذلك يضع في ذهن الطفل أن أعضاءه الجنسية مكان سيئ، أو أن الأهل يبخلون على الابن بأن يفعل ما يريجه ويسعده فيضطر إلى فعلها في الخفاء، ولذلك يجب تجاهل ما يقوم به الطفل ومحاولة تشتيت انتباهه لأمر آخر كالألعاب أو



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي

السلام عليكم



هل هناك أمل فى الشفاء ؟

الأخت الحائرة

من الرسالة التى أرسلتها ومن مراحل الانتكاسات التى مر بها الزوج أثناء التعاطى وفى وجود المشاكل الأسرية المتكررة وابتعاد الأهل عن المساعدة يتضح أن الزوج يعانى من وجود شخصية إدمانية تسببت له فى وجود مشاكل أسرية واجتماعية.

ومصطلح "الشخصية الإدمانية" مصطلح عامي وليس علميا. ويعبر هذا المصطلح عمن يملكون صفات شخصية معينة تجعلهم يعتقد بأنهم عرضة للإصابة بالإدمان وبمشاكل سلوكية أخرى، منها إساءة استخدام الأدوية.

وتشير الأبحاث إلى أن هناك صفات شخصية أو سلوكية معينة تجعل الشخص عرضة للإصابة بالإدمان. وتتوزع هذه الصفات بناء على عوامل متعددة، منها نوع الإدمان وسن الشخص. أما بشكل عام، فتتضمن هذه الصفات الآتي:

● الاندفاع، الذي يرتبط بالعديد من المشاكل النفسية، منها الإدمان. ويذكر أن الاندفاع يرتبط بسلوكيات خطيرة أخرى، منها القيادة المتهورة.

● سلوك البحث عن الإحساس، وهي صفة مشابهة للاندفاع، حيث ترتبط بقيام الشخص تلقائيا بسلوكيات خطيرة لإشباع الرغبة بالأحاسيس الجديدة والمختلفة.

● المشاعر السلبية، التي تتضمن الغضب والحزن اللذين يؤديان إلى سلوكيات غير سوية، منها تعاطي المخدرات، حيث يقوم الشخص بهذه السلوكيات تجنباً لها.

● الإلحاح السلبي، الذي يعبر عن مدى سرعة استجابة الشخص للمشاعر السلبية. فمن لديهم هذه الصفة ولا

لم ينسنى فيها ولم يكل أبدا وكلم كل من له صلة بى حتى أرجع إليه، وفعلت عدت وكان فرحان لدرجة كبيرة جدا وبعد شهر واحد اكتشفت أن له علاقة غرامية مع أخرى وعاد للبرشام تانى وواجهته فأخذ يتأسف ويبكى ووعدنى أنه سيبطل وأنه سينهى علاقته ويلتزم قليلا وبعدين أكتشف إنه لسه بيكلمها وإنه لسه بيشرب ورجع تانى هجرنى جنسيا وبيقول إنه بيشوفنى بتحول قردة مع إنى الحمد لله جميلة وطبعا هو بيحاول يتعالج عند شيخ أنا معروفش وكمان مش بيسمح دلوقتي إنى أمسك تليفونه بس أنا حاسة إنه بيكذب وهو بيكلم واحدة تانية ورجع مايصليش والمرة دي اعترف إنه مش هيقدر يبطل البرشام عشان شغله وفي الإجازة (هو مدرس) ها يبطل وأنا حاسة إنه بيكذب، أنا مش عارفة أعمل إيه أنا تعبت وأهله زهقوا من شكوتى وقالوا لى حلو مشاكلكو بعيد وأنا أهلى ميعرفوش حاجة خالص لو عرفو هايلمونى أنا لأنى رجعتله ومعندوهمش إلا الطلاق وأنا بحبه بس مش عارفة أعمله حاجه أنا متأكدة إنه بيحبنى جدا بس أنا تعبت ...هل فى أمل فى إنه يكون كويس ولا ها يفضل كده يعنى انفصل تانى ولا أكمل. طب أتعامل معاه ازاي أنا مش عارفة أرجو منكم الرد فانا مكبوتة لا أحد يسمع شكواى إلا الله.

أنا فتاة ملتزمة جدا من صغري دينيا وأخلاقيا تخرجت من كليتى بتقدير جيد جدا وتزوجت زواجا عاديا أحببت خطيبى جدا وأخلصت له حتى تزوجنا (هو يكبرنى بسنتين تخرج من كليته بمقبول وأعاد سنتين بها وهو وحيد لأب وأم قمة فى الالتزام وهو خجول واتكالى غير اجتماعي). المهم بعد أشهر معدودة من الزواج اكتشفت أنه مدمن ترامادول ويتعاطى الحشيش وده صدمنى جدا ولم يكابر زوجى ولو لمرة واحدة هو معترف بخطئه ويبطل أمامي بجرات تقل نسبيا حتى اقتنع بأنه بطل ثم أكتشف بعد فترة أنه عاد فيتأسف ويبطل تدريجيا معى وأكتشف أنه عاد وده لمدة سنتين لم نرزق بأطفال بعد، نفسيته لم تعد طبيعية أصبح كئيبا لا يرغبنى جنسيا مطلقا ويهجرنى بالشهور وأوهمنى أنه مريض وأنه سيموت خلال أشهر وانهرت نفسيا طبعا وللأسف اكتشفت رسائل غرامية بينه وبين فتاة مسجلها على تليفونه كمان وأنهما على علاقة من فترة، طلبت الطلاق وتمسكت به كنت بحالة نفسية فظيعة أشفق هو عليّ منها فطلقتى، ومن تانى يوم للطلاق وهو يريد ردي إليه، فعل كل شيء حتى أرضى وكنت أرفض بشدة لم يمل انتظم بكل شيء صلاة والالتزام وعمل تحاليل ليثبت أنه أقلع عن كل شيء ومحاولاته دى استمرت سنة

من مسببات التعاطي أم من مضاعفاته، كما تتضمن هذه المرحلة تدريبات عملية للمتعاطي على كيفية اتخاذ القرارات وحل المشكلات ومواجهة الضغوط، وكيفية الاسترخاء والتنفس والتأمل والنوم الصحي. كما تتضمن أيضاً علاج السبب النفسي الأصلي لحالات التعاطي فيتم - على سبيل المثال - علاج الاكتئاب إذا وجد أو غيره من المشكلات النفسية، كما يتم تدريب المتعاطي على المهارات الاجتماعية لمن يفقد منهم القدرة والمهارة، كما تتضمن أخيراً العلاج الرياضي لاستعادة المدمن كفاءته البدنية وثقته بنفسه وقيمة احترام نقاء جسده وفاعليته بعد ذلك.

٣- مرحلة التأهيل والرعاية اللاحقة:
وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاثة مكونات أساسية أولها:

أ- مرحلة التأهيل العملي:
وتستهدف هذه العملية استعادة المدمن قدراته وفاعليته في مجال عمله، وعلاج المشكلات التي تمنع عودته إلى العمل، أما إذا لم يتمكن من هذه العودة، فيجب تدريبه وتأهيله لأي عمل آخر متاح، حتى يمارس الحياة بشكل طبيعي.

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

ج- الوقاية من النكسات:
ومقصود بها المتابعة العلاجية لمن شفى لفترات تتراوح بين ستة أشهر وعامين من بداية العلاج، مع تدريبه وأسرته على الاكتشاف المبكر للعلامات المنذرة لاحتمالات النكسة، لسرعة التصرف الوقائي تجاهها.

الأخت الفاضلة من كل ما سبق يتضح أن الزوج بحاجة ماسة للانتظام في برنامج علاجي شامل يستغرق بعض الوقت ويجب استكمال كل مراحله حتى يستطيع العودة للحياة السوية وكل ذلك يحتاج التعاون من الأسرة والزوجة وفي وجود إرادة للشفاء من المريض.

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

٢- مرحلة العلاج النفسي والاجتماعي
إذا كان الإدمان ظاهرة اجتماعية ونفسية في الأساس. فإن هذه المرحلة تصبح ضرورة، فهي تعتبر العلاج الحقيقي للمدمن، فإنها تنصب على المشكلة ذاتها، بغرض القضاء على أسباب الإدمان. وتتضمن هذه المرحلة العلاجية العلاج النفسي الفردي للمتعاطي، ثم تمتد إلى الأسرة ذاتها لعلاج الاضطرابات التي أصابت علاقات أفرادها، سواء كانت هذه الاضطرابات

يستطيعون السيطرة عليها بطريقة صحية يلجؤون لتعاطي المخدرات.

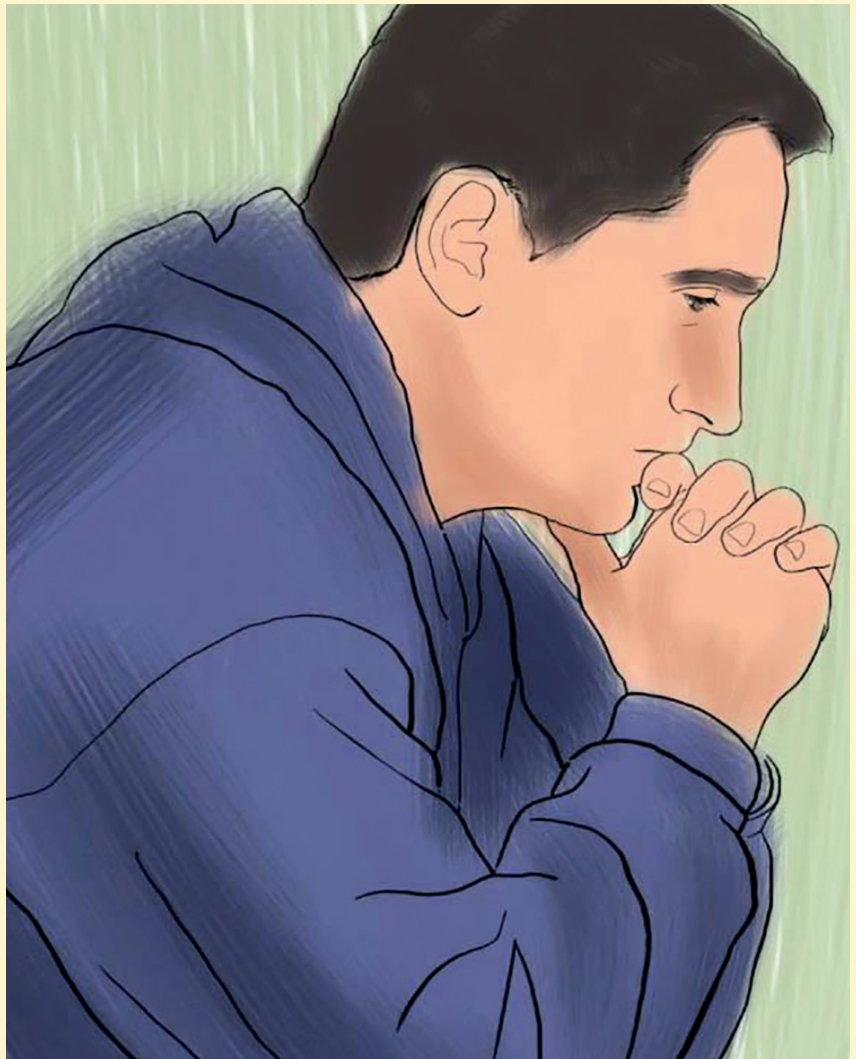
● عدم التوافق، حيث يكون الشخص أنانياً وغير لطيف مع الآخرين وغير متعاون. وقد وجدت الدراسات أن صاحب هذه الشخصية يكون عرضة لتعاطي المخدرات والكحول.

● النرجسية، التي تعرف بأنها الإحساس المتضخم بأهمية الذات، فقد وجدت الدراسات أنه يوجد رابط بين النرجسية والإدمان.

● العدوانية، التي تتسم بالسلوك العنيف تجاه الآخرين. وتشير الأبحاث إلى أن العدوانية ترتبط بالإدمان.

وحالة الزوج تحتاج للعلاج النفسي داخل مصحة نفسية حيث إن الإدمان من الأمراض التي تحتاج العلاج النفسي وتبدأ مراحل العلاج بالمراحل الآتية:

١- مرحلة التخلص من السموم:
وهي مرحلة طبية في الأساس، ذلك أن جسد الإنسان في الأحوال العادية





إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

أ. مختار عبد الغنى
أخصائى نفسى

الأخ الفاضل



السلام عليكم

أختي عمرها تقريبا ٣٥ سنة ولديها ولدان وبنت، أختي منذ كانت صغيرة كانت تضربيني والآن أصبحت تضرب أطفالها بقسوة ويعنف وأختي انطوائية ولا تتكلم مع أحد في البيت دائما وصامتة وتجلس في زاوية الغرفة ولا تتكلم ولا تتناقش معنا وتتجاوز معنا في مشاكلنا العائلية ولكن إذا أحد غلط عليها تقوم بضربه أو بصراخ وهذا الذي جعل البيت كله يتجنبها وقد عرضت حالة أختي على إخصائية نفسية وقالت أختك لا بد أن تراجع المستشفى وتأخذ جلسات نفسيه وأنا لا أستطيع أن أفتح معها الموضوع لأنها عصبية ولا تتكلم مع أحد فأريد منكم الحل . وشكرا

تضرب أطفالها بقسوة

مشكلة أو مسيب... لا ننسى أننا بحاجة إلى الصبر والمثابرة... لذا ينبغي أن نحسب الأجر من الله في كل ما نفعله، فالرحلة إلى الإصلاح قد تكون طويلة . إذا عزمنا على التحدث مع الأم ، فيجب أن نعي أنها ستدافع عن نفسها وعن أفكارها بضراوة.. لذا يجب ألا ندفع معها بشكل عاطفي بل نفكر بدلا من ذلك في التحدث معها بكل موضوعية .. نشرح لها وجهة النظر ونحدثها عن مخاوفنا بطريقة ودية وبدون عصبية . ننصت لما تقوله بروية وإيمان بل أقول لمن يجادلنا: ارغم نفسك على الإنصات والهدوء مهما استغرت بكلماتها أو تصرفاتها وتذكر أن نتيجة هذا النقاش برمتها ستكون في صالح الأطفال بغض النظر عن الطريقة التي يتحدث بها الطرف الآخر... ولا تدع الهدف الذي تسعى إليه يغيب عن عينيك.. وتذكر أنك لا تريد أن تكسب النقاش فقط ولكنك تريد توفير بيئة آمنة ومستقرة للأطفال... وتذكر أنك لا تريد تصعيد الموقف.. لذا ناقش معها هذه القضية وقدم لها البدائل المتاحة للتعامل مع أطفالها بهدوء.

عند المناقشة مع الأم يجب أن نحاول أن نجد لها المقترحات والحلول البديلة القابلة للتطبيق... وأن نخاطبها بنفس طريقة تفكيرها.. فإن كانت منطقية خاطبناها بالمنطق وإن كانت من النوع الحساس المشاعري فتخاطبها بالمشاعر والأحاسيس .. ونستخدم معها العبارات التي يمكن من خلالها أن نهز مشاعرها وتوقظ الأم الحنون التي بداخلها.. أما إن كانت من النوع التنفيذي الصارم فيمكننا أن نخاطبها بالمنطق ونضع لها الخطوات المناسبة التي يجب أن تتبعها في تربية أطفالها.

لا تستمتع بإحساس الأمومة ولديها توقعات أكبر من قدرات أطفالها وتعتقد أن القسوة هي أفضل الطرق لتربية الطفل والسيطرة عليه. أو لأنها تخاف من فقدان السيطرة على أطفالها فتستخدم هذا الأسلوب معهم لا قسوة عليهم ولكن خوفا من الفشل. فإذا وجدنا أن تلك الأم قد تعرضت للعنف الأسري أو الإهمال في طفولتها فغالبا ما سيكون هذا هو السبب في معاملتها القاسية لأطفالها. وكذلك الحال إذا كانت تعامل كزوجة مضطهدة في المنزل، فسيؤثر كل ذلك عليها دون أن تدري وستعامل أطفالها بالمثل وتعتدي عليهم بالضرب دون أن تدرك أن ما تفعله ليس بسبب ذنب اقترفوه ولكن هي غدت نشأت لديها بسبب حياتها القاسية أو التفكك الأسري الذي كانت تعيش فيه. لذا سيكون من الضروري البدء بها في علاجها لتتخلص من هذه العقدة التي أثرت عليها في طريقة التربية وقد يستدعي الأمر عرضها على أخصائي نفسي.

علينا كذلك أن ندرس الحالة من جميع جوانبها، ثم ندرس شخصية كل من الأم وأطفالها وما هي مدخلهم وكيفية التأثير على كل منهم.. ثم ندرس الظروف المحيطة بالأسرة.. وما الذي يمكننا أن نقدمه لهم ليحد من هذه المعاملة... وغير ذلك كثير. علينا أيضا عندما ندرس الحالة أن نبدأ بأنفسنا أولا.. نسأل أنفسنا ما الذي يمكننا أن نقدمه لهم لنساعدهم ونخلصهم من هذا العنف الأسري التي يعيشونه لينأى كل منهم بحياة مستقرة تكون طريقة بإذن الله لمستقبل أفضل.

لنحاول أن نكتشف ما هي أهم الأشياء التي تثير غضب الأم على أولادها وتضطرها إلى ضربهم! لنحاول أن نجد الحلول أو المقترحات المناسبة لكل

خطأ كبير ربما ترتكبه الأم في حق أطفالها وفي حق نفسها عندما لا تعتمد سوى الضرب طريقة لتربية أطفالها. مع أنها قد لا تعي أو لا تدرك مقدار هذا الخطأ. وقد تظن أنها تربي وتهذب وتصلح في حين أنها تهدم وتفسد وتنشئ أجيالا لا حول لهم ولا قوة.. أجيال مثقلة أو مشبعة باضطرابات في الشخصية والأمراض النفسية المختلفة وغيرها.. وبذلك تكون هي الجانية الأولى على فلذات أكبادها دون أن تشعر. والقضية ليست في ضرب الأولاد فقط، فلا بد أن هناك أبعادا أخرى لهذه المشكلة قد لا ندركها جميعا.. فقد تكون الأم في بعض الأحيان هي من تعاني من اضطرابات أو مشاكل نفسية وهذا ما ينعكس في تربيتها لأطفالها دون أن تدري... فإن كان الأمر كذلك فإنه سيحتاج إلى جهد مضاعف وإلى تفهم أعمق للأسباب الحقيقية التي تكمن وراء ضرب الأم لأولادها والقسوة عليهم وبالتالي قد تحتاج هي نفسها إلى علاج وتوجيه مع الكثير والكثير من الصبر والمؤازرة.

ونحن هنا نحاول أن نقدم عدة نصائح ومراجعات نراها مهمة جدا لعلاج تلك الأزمة : بداية علينا أن نبحت عن الأسباب الحقيقية وراء هذه المعاملة، هل الأم هي السبب أو الأطفال أو كلاهما معا لأن هذه المشكلة وتبعاتها ليست بالبساطة التي يظنها البعض، فهي تحتاج إلى تفهم أعمق للأسباب الحقيقية التي أدت إليها لنتمكن من حلها ومداواتها. علينا أن نتذكر ونراجع تاريخ طفولة تلك الأم بدقة.. لنكشف من خلاله عن أية معاناة لها أثناء طفولتها؟ ... ما هي علاقتها بوالديها؟ ونراجع تاريخ نشأتها وزواجها... ما هي علاقتها بزوجها؟ ما هي الظروف التي نشأت فيها سواء في فترة الطفولة أو مرحلة المراهقة أو بعد الزواج؟ ...

ما هي الضغوط التي تتعرض لها الآن؟ - ثم نبحت فيه عن المسببات التي جعلها تضرب أولادها دائما.. في كل صغيرة وكبيرة؟

- هل هم مشاكسون أو مزعجون فعلا!!.. وإن كانوا كذلك فما السبب؟

- هل هم يتعرضون لضغوط نفسية تضطربهم إلى التعبير والتفيس عما بداخلهم من ثورة عن طريق المشاغبة والعناد والمشاكسة؟ .. هل ما يقومون به هو نوع من لفت النظر!! ولماذا؟

علينا أن نتأكد كذلك من عدة أمور من أهمها ما هو مستوى تفكير تلك الأم.. وطموحاتها.. ووعيتها.. وما هي درجة تقبلها للصيحة أو التوجيه؟ وعندما نحصل على أجوبة هذه الأمور سندرك ما هو سبب المشكلة..! فربما تكون المشكلة في الأم نفسها إما لقلة خبرتها في كيفية التعامل مع الآخرين وخاصة الأطفال أو لأنها