



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

الابن العزيز

لا أعرف ما هو مرضي؟!

السلام عليكم

مشكلتي أنه لدي في المنزل جميع الكتب التي يحتاج المرء لقراءتها لكنني لا أستطيع القراءة.. أنا أحضر الكتاب وعندما أجلس لقراءته لا أستطيع وأحس بالملل، وهناك ما يصرفني عن القراءة علماً بأنه لدي دافع قوي بأن أتعلم وأقرأ، حتى في دراستي بالمدرسة أصبح المستوى التعليمي لدي ضعيف جداً وقد أدى بي إلى الفشل.. فرجاء أريد حلاً لمشكلتي ولا أدري لمن أذهب ليحلها لي وحتى إذا ذهبت إلى طبيب ماذا أقول له وأنا بالأصل لا أعرف ما هو مرضي... وجزاك الله خيراً.



تتباين الأرقام والإحصاءات الرسمية من مراكز الأبحاث والمنظمات الدولية المعنية، لكنها جميعاً تتفق على تدني نسبة القراءة لدى الشباب العربي، فقد خلص «مؤشر القراءة العربي الصادر بالتعاون مع الأمم المتحدة» عن واقع القراءة في العالم العربي، إلى أن العربي لا يقرأ سوى عدة سويغات سنوياً. ونشير إلى أن المقصود هنا القراءة غير المنهجية (غير الدراسية).

وكشف استطلاع للرأي أجرته «ياهو» للأبحاث، أن ربع سكان العالم العربي، نادراً ما يقرؤون كتباً، ويحتل الكتاب في جوجل المرتبة الـ ١٥٣ من بين الاهتمامات العربية. وأما الفاجعة أن كل ما تطبعه دور النشر العربية مجتمعة «سنوياً» لا يعادل سوى أقل من نصف ما تطبعه إسرائيل عدونا اللدود في نفس الفترة.

وبالطبع فإن هذه الإحصائيات المحبطة تدلنا على ما وصل إليه حال العقل العربي والشباب بصفة خاصة منهم، وهي دلالة أيضاً على ما وصلت إليه الحالة الثقافية في هذه البلاد، ودلالة على ما ينتظرها في المستقبل.

إن الناظر في أحوال حياتنا المعاصرة يلمس حجم التغيرات التي حدثت في حياة الناس وأنماط سلوكياتهم فيها، فبعد أن كان الكتاب خير صديق للقارئ والمتعلم، وبعد أن كانت المكتبات معلماً من أهم معالم الحضارة الإسلامية، أصبح الناس في عصرنا الحاضر يبتعدون شيئاً فشيئاً عن القراءة والمطالعة، وأصبحت ترى المكتبات في بلادنا العربية والإسلامية خالية تشكو قلة المترادين.

وهناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى عدم إقبال الناس على القراءة، منها سهولة الحصول على المعلومات. فقد فتحت شبكة الإنترنت أمام الناس أفقاً واسعة، وأتاحت لهم أدوات متعددة سهلة كي يحصلوا على المعلومة التي يريدونها بأسرع وقت، وأقل جهد ممكن. كما مكنت تطبيقات التواصل الاجتماعي المختلفة الناس من تبادل المعلومات والرسائل التي تحوي العلوم والمعارف والأخبار المختلفة، مما أحدث تغييراً في أنماط القراءة والمتابعة عند الناس، فبعد أن كان طالب المعلومة يتوجه إلى المكتبات للحصول على المعلومة التي يريد، أصبح بإمكانه الحصول عليها وهو جالس في مكانه، دون أن يبذل جهداً كبيراً في ذلك. كذلك فإن انشغال الناس من سمات العصر الحديث الذي نعيش فيه قلة وقت الفراغ المتاح لهم؛ فالعامل يذهب إلى عمله مبكراً ولا يعود إلا

أخي الحبيب إليك بعض الحلول التي قد تكون ناجحة لتشجيعك على القراءة والاستمرار فيها ومن هذه الحلول:

- يجب علينا أن نعي ونستشعر كرامة أنه لا سبيل لسيادة ولا نهضة وصعود إلى المجد إلا عن طريق القراءة ونشر حبها وأهميتها بين أطراف المجتمع وخاصة جيل الشباب.
- حسن اختيار الكتب التي تتماشى مع هواياتك وثقافتك.
- متابعة ما يصدر من الكتب الحديثة التي تتحدث في الجديد من العلم وزيارة معارض الكتاب باستمرار.
- اختيار الأصدقاء الذين يحرصون على القراءة واقتناء الكتب واغتنام الأوقات.
- احرص لنفسك مكافأة كلما أكملت قراءة كتاب وحاول تلخيص هذا الكتاب والتحدث عن أفكاره ومحتوياته أمام الأسرة والأصدقاء.
- وأخيراً قد يكون عزوفك عن القراءة بسبب وجود بعض السمات الاكتئابية التي قد تحتاج إلى العرض على أخصائي نفسي.

متأخراً، وكل ذلك حتى يتسنى له تأمين احتياجات عيشه في ظل ظروف اقتصادية صعبة، وتحديات كثيرة، ولذلك فقد جعل الناس الكسب أولوية لهم في الحياة، بينما أصبحت القراءة والمطالعة أمراً ثانوياً، وربما هامشياً بسبب تلك التغيرات في أنماط الحياة. كما أن هناك قلة الإبداع الفكري، فقد حفلت المكتبة الإسلامية بكثير من الكتب والمصادر التي اختزلت جهداً فكرياً وعلمياً للعلماء والمفكرين على امتداد قرون من الزمن، وأصبح الناس في وقتنا الحاضر يعتمدون على تلك المصادر دون التفكير في الإضافة عليها، أو البناء على جهد من سبق في التأليف والكتابة، مما أدى إلى قلة الإنتاج الفكري والعلمي، وأصبحت كثير من المؤلفات الحديثة مجرد تجميع أو إعادة صياغة لما سبق أن كتبه ودونه العلماء والكتاب من قبل. كما أن السياسات التعليمية المعتمدة في كثير من الدول تركز على تلقين المعلومة وإعطائها من قبل المعلم للطلاب والمتعلم دون أن تكون هناك سياسة تحفيز على القراءة والمطالعة مما يؤدي إلى عزوف الطالب والمتعلم عنها. وظهر الأدوات الإعلامية الحديثة، فالتلفاز بما يعرضه من آلاف القنوات المفيدة وغير المفيدة، أصبح يملأ فراغ الناس ويشغلهم عن المطالعة والقراءة التي هي زادهم العلمي والثقافي الأهم.

الأدوية حتى من البنادول.
٥- ضغطي دائما في حدود ٧٠/١٠٠ أو أكثر، ولا ينزل عن المعدل الذي ذكرته.

تعبت من هذه الأعراض التي ذكرتها لك، وأتعبني التفكير فيها، وقد عملت مجموعة من الفحوصات والتحليل وهي:

١- صورة الدم.

٢- سكر.

٣- جرثومة المعدة.

٤- إنزيمات للقلب.

٥- الغدة الدرقية.

٦- فقر دم، وجميعها سليمة - ولله الحمد -

أريد أن أرجع لطبيعتي، مع العلم أنني عسكري، وأفكر بترك عملي بسبب الأعراض التي ذكرتها لك، لأنني أمارس تمارين الرياضة في العمل، وأخاف أن يحصل لي شيء بسبب الأعراض التي ذكرتها. ولدي قولون عصبي.

أرجو الله ثم أرجوكم تشخيص حالتي، وهل هي خطيرة؟ وبماذا تنصحونني؟ فأنا والله تعبت من حالتي، ولا أستمتع بحياتي اليومية حتى أثناء جلوسي مع أهلي ووالدي لا أتكلم معهم، وأفكر كثيرا في نفسي وفي الأعراض التي تلازمني أينما أكون. أرجو منكم تشخيص جميع الأعراض، ولكم مني جزيل الشكر..



عمري ٢٨ عاما، وطولي ١٦٨، ووزني ٥٣ وأعاني من أعراض غريبة تأتيني فجأة وتذهب، وتعود مره أخرى وهي:

١- صداع، ودوخة مستمرة.. في جميع الأوضاع ذهبت إلى طبيب أذن وحنجرة، وقال لي: لا يوجد عندك شيء أنت سليم.

٢- سرعة في ضربات القلب، وخفقان شديد، وقد ذهبت إلى طبيب صدر، وعمل لي تخطيطا، وكشف على صدري بسماعة، وقال لي: لا يوجد شيء وقلبك سليم.

٣- عند القيام بمجهود ولو بسيط يأتيني خفقان ودوخة وإرهاق وأتعب بسرعة حتى أثناء ممارسة الجماع مع زوجتي تأتيني الأعراض التي ذكرتها وأكثر شيء الخفقان.

٤- بعد الأكل تأتيني آلام بالبطن، وعرشة، وخفقان، وحرقان، وحموضة بالحلق، وأذهب بعد الأكل إلى الحمام - أعزكم الله، وبعد خروجي من الحمام تأتيني

دوخة شديدة، وذهبت إلى طبيب باطنة، وكشف عليّ وطلب مني تحليل براز (أعزكم الله) وقال لي عندك التهاب بالمعدة وعسر هضم شديد، مع العلم أنه لم يكشف عليّ بالنظر، بل كشف بشكل عادي، وأعطاني مجموعة من الأدوية، ولم أستخدمها، لأنني أخاف من تناول

أريد أن أرجع لطبيعتي

الأخ الحائر

من الأعراض التي ذكرتها في رسالتك يتضح أنك تعاني من الاضطرابات السيكوسوماتية وهي عبارة عن اضطرابات جسمية منشؤها اضطرابات نفسية أو عاطفية انفعالية التي تؤدي إلى خلل في وظيفة عضو أو أكثر من أعضاء الجسم أو خلل فيه. ولا يمكن إصلاح هذا الخلل بالعلاج الدوائي فقط المهم الرجوع إلى السبب النفسي، وذلك بأن الاضطرابات النفسجسمية يكون منشؤها نفسيا وأعراضها جسمية، فالمصابون الذين يعانون من هذه الاضطرابات تتضمن شكاواهم الأعراض البدنية المختلفة.

وتوجد علاقة ماسة بين القلق النفسي والآلام المعوية والأمعاء والإسهال، فالانفعال والقلق النفسي كثيرا ما يرتد إلى داخل الفرد القلق والمتوتر ويكون أثره كبيرا على الإفرازات المعوية وبالتالي تصاب هذه الأعضاء بالالتهابات والأمراض المختلفة، كما أن نوعية الشخصية ومميزاتها تكون الأرض الخصبة التي تساعد على الإصابة بتلك الأمراض، كما يتصف هؤلاء الأفراد بالكآبة والانطواء والعزلة، وهكذا اعتبر القلق المصدر الرئيس في الاضطرابات السيكوسوماتية - النفسجسمية، ومحصلة هذه الأمراض هي صعوبة التعبير عن التوتر والانفعالات السلبية التي يعاني منها الفرد بالكلام وإنما ترد تلك الانفعالات لتعبر عن نفسها بأمراض جسمية مختلفة بحيث يعجز الطبيب الجسمي المعالج عن إيجاد الحل الناجح لذلك وبالتالي يحوله إلى المعالج النفسي.

كما تشير بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة وثيقة بين نوع الشخصية ومميزاتها وبين الأمراض النفسجسمية التي يصاب بها الفرد، على سبيل المثال الشخصية الهستيرية كثيرا ما تصاب باضطرابات

جسمية حركية، أما الأفراد الذين يتصفون بالحساسية فإنهم يصابون بأمراض الحساسية ومنها الربو أو الطفح الجلدي، أما الذين يتصفون بالتضحية الذاتية فإنهم كثيرا ما يصابون بالروماتيزم، والقلقون يصابون بالقرحة وارتفاع ضغط الدم كما ذكرنا سابقا.

ب- العلاج النفسي وهذا النوع من العلاج ليس جديدا على الساحة وإنما استعمل وعولج المرضى به منذ القدم.

ج- معرفة أساس القلق والتوتر.

د- السيطرة على القلق والتوتر قدر الإمكان وذلك بما يأتي:

- ممارسة الرياضة البدنية.

- الاستجمام واستغلال الفرص المتاحة للفسحة والترويح عن النفس.

- ممارسة رياضة التنفس وذلك لتزويد الجسم بالأوكسجين الذي يساعد على التخلص من التوتر أو تقليله.

- ممارسة الاسترخاء الذي يساعد الجسم على التخلص من السموم والتوتر والقلق.

- الانشغال بمهارة معينة كالرسم أو الموسيقى أو الأعمال اليدوية التي كثيرا ما تشغل الفرد أو القراءة..

- إلخ من النشاطات والمهارات التي يجيها الفرد.

- ممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة كالانتماء إلى الجمعيات أو النوادي.

- الاشتراك برحلة أو سياحة مع الآخرين الذين يرتاح لهم الفرد.

- الاستعانة بكبار السن وأصحاب التجارب في الإرشاد وتوضيح الأمور المعقدة.

- الابتعاد عن اجترار المشاكل القديمة ومحاولة غلق الملفات المتعلقة بها.

- التسامح مع الآخرين إن حدث خطأ بالموضوع وسبحان من لا يخطئ.

وتلعب ميكانيزمات الجسم دورا مهما في تلك الأمراض التي يكون مركزها الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يعمل على استنفار أعضاء الجسم لمواجهة الحالة أو الموقف الذي يتعرض له الفرد، ومن مؤشرات هذا الاستنفار الإفرازات الهرمونية في الجسم وارتفاع ضغط الدم.. إلخ من المؤشرات الجسمية الفسيولوجية. تشمل الأعراض لهذه الاضطرابات التغيرات الجسمية الحاصلة واستمرار تلك التغيرات إن لم يعرف سببها والقضاء عليه يؤدي بالتالي إلى تغيير وخلل وظائف العضو المعين أو الجسم بشكل عام مع استمرار التوتر النفسي واضطراب الحالة النفسية للفرد ويكون الشخص في حالة عدم استقرار وتذبذب في سلوكه. وتشير الدراسات المختلفة إلى أن ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأمراض السرطانية المختلفة والربو الشعبي واضطراب الغدة الدرقية والتهاب القولون العصبي والقرحي والبول السكري والصداع النصفي والسمنة المفرطة والأمراض الجلدية وفقدان الشهية وبعض الحالات المتعلقة بالأمراض الهستيرية ما هي إلا مؤشرات للأمراض النفسجسمية التي سببها كما ذكرنا القلق والتوتر والصراع النفسي الداخلي العنيف والخفي الذي يشعر به الأفراد.

ولعلاج تلك الأمراض ننصح باتباع الآتي:

أ - معرفة السبب إن كان جسميا أو نفسيا وذلك باستعمال الفحص السريري للمريض أولا فإن لم



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسي
استشاري الطب النفسي

كرهت بيت زوجي



السلام عليكم

الزوجة القلقة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. أنا امرأة متزوجة منذ ٣ سنوات تقريبا عمري ٣٠ سنة وأنا حامل في الشهر الثامن وطيلة فترة حملي كنت أعاني من ضيق شديد حتى أنني كرهت بيت زوجي وكنت أفضل البقاء في بيت أهلي حتى حصل لي مشاكل مع زوجي ولحد الآن أنا ماكثة في بيت أهلي وأذهب مرة أو مرتين فقط في الأسبوع لبيت زوجي وبصعوبة حتى أنني لا أنام الليل أبدا فأنا لا أستطيع الابتعاد عن بيت أهلي وكأنني رجعت لطفولتي وزوجي صابر علي لأني حامل ولكن بعد الولادة لن يتسامح معي وأنا لا أقدر على التفكير في أنني سأذهب لبيت زوجي وأترك بيت أهلي مع أنني قبل الحمل كنت عادية أعيش مع زوجي حياة عادية فأنا خائفة بعد الولادة ألا أستطيع الذهاب لبيت زوجي لأنه إذا استمر وضعي بهذه الطريقة ما راح يتساهل معي فماذا أفعل للتخلص من هذا الضيق وهذه المشكلة.. أرجوكم ساعدوني أحس أنني ضائعة وما عندي أي هدف في الحياة وأحس باكتئاب شديد من وضعي.

الحمل، والمشي لمدة عشر دقائق يوميا مفيد جداً وغير مكلف.
(٣) التعامل مع التوتر النفسي
إن السيطرة على التوتر النفسي عامل مهم في تخفيف حدة الاكتئاب أثناء الحمل وبعده، لذا يجب الابتعاد عن المشكلات العائلية والزوجة والتدريب على الاسترخاء الذاتي والدعم النفسي الاجتماعي من العائلة والأصدقاء.
(٤) النوم الجيد الكافي ضروري للحمل الصحي، لأن النوم يضطرب خلال فترة الحمل، لذا يجب تدريب الأم على وضعية النوم مع تقدم عمر الجنين.
(٥) الغذاء الصحي المتوازن ضروري للحامل وتنظيم الغذاء من قبل الطبيبة النسائية ومشرفة التغذية ضروري، مع تناول بعض الفيتامين والتقليل من القهوة والسكر الاصطناعي والشوكولاتة.
(٦) قضاء بعض الوقت مع الأهل والعائلة والأصدقاء وبعض الجمعيات والمنشآت النسائية ضروري للتغلب على الاكتئاب خلال فترة الحمل، كما أن مزاوله بعض الهوايات والنشاطات الاجتماعية ضرورية لإدانة مزاج المرأة الحامل وإبعاد شبح الكآبة.

قابل للشفاء والعلاج، إذا تم خلال فترة سريعة حتى لا تحدث مضاعفات وتصاب المرأة بمضاعفات كالإكتئاب الشديد والذهان، والعلاج يشمل:

١- العقاقير الطبية

أثبتت الدراسات أن بعض مضادات الاكتئاب تكون آمنة إذا أعطيت بإشراف الطبيب النفسي في حالة الضرورة القصوى، وفي حالة أن هناك مانعا فإن من الضروري البدء بالعلاج بعد الولادة مباشرة.

٢- العلاج النفسي

يتم من قبل الطبيب النفسي أو المعالج النفسي المتخصص على شكل جلسات قصيرة لفترة ١٢ - ١٦ أسبوعا، ويشمل العلاج النفسي المعرفي والعلاج النفسي الذاتي.

وإليك بعض النصائح التي تساعد المرأة الحامل:

(١) الراحة النفسية أثناء فترة الحمل والابتعاد عن المشكلات وطلب المساعدة في أداء الواجبات المنزلية والابتعاد عن الإجهاد النفسي والبدني.
(٢) التمارين الرياضية.

ويشترط أن تكون خفيفة وبسيطة وتحت إشراف متخصص لأنها مهمة في منع الاكتئاب والتخفيف منه، لأن التمارين الرياضية تساعد على توازن الهرمونات داخل الجسم أثناء

من رسالتك يتضح أنك تعانين من نوع من أنواع الاكتئاب يسمى اكتئاب الحمل والاكتئاب مرض نفسي كثير الانتشار وقابل للعلاج، وهناك نسبة تقدر بـ ٦٠٪ - ١٠٪ من النساء يُصبن بهذا المرض أثناء الحمل، والأم أكثر تعرضاً للاكتئاب خلال فترة الحمل وبعد الولادة بأيام قليلة أو بعد أسابيع، والاكتئاب خلال فترة الحمل يكون مربكاً ومختلطاً مع أمراض الحمل الذي يُسمى اضطراب المزاج بعد الولادة، ويحدث بعد الولادة مباشرة.

وهذا المرض قابل للشفاء إذا تمت استشارة الطبيب النفسي مباشرة، لأن عدم استشارة الطبيب قد تؤدي إلى متاعب للأم والطفل.

وتظهر أعراض الاكتئاب أثناء الحمل بالآتي:
- الاكتئاب قد يبدأ بشكل تدريجي وبطيء والأعراض تكون مختلفة من امرأة إلى أخرى، والأعراض تكون كالآتي:

- ١- اضطراب الشهية.
- ٢- اضطراب النوم.
- ٣- الخمول والكسل.
- ٤- الحزن والبكاء من دون سبب.
- ٥- فقدان المتعة والرغبة في الحياة والأشياء حتى إن بعض الأمهات يفقدن الرغبة في رعاية الطفل بعد الولادة.

وقد تتعرض المرأة الحامل إلى الإسقاط أو الولادة المبكرة، أو أن الطفل الوليد قد يكون قليل الوزن وصغيراً ويحتاج إلى رعاية مركزة في قسم الأطفال الخدج، وإذا لم يتم العلاج خلال الحمل فإنه قد يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة (كآبة النفاس)، وهي حالة اكتئاب شديدة قد تستمر لأشهر عدة وتؤثر على العلاقة العاطفية والحنان بين الأم والطفل.

وسبب الاكتئاب خلال فترة الحمل وبعدها يعود إلى اضطراب في هرموني البروجسترون والإستروجين، اللذين يزدادان خلال الحمل ويهيئان بعد الولادة بشدة فيؤدي ذلك إلى الاكتئاب.

ومن حسن الحظ أن هذا النوع من الاكتئاب



السلام عليكم

أعاني من أشهر من خوف شديد من الموت وضيق شديد يلزماني أغلب الأوقات، مع أنني أتغلب عليه أحياناً بالأذكار ولكنه يزداد أحياناً حتى في الصلاة أو عندما تكون لدي مواعيد قريبة.. يزداد شعوري بالضيق وتزداد ضربات القلب... ولا أستطيع السيطرة على ذلك.. هل هي حاله مرضية أم وسوسة شيطان... وأحياناً أتضايق من خوفاً من عودة هذه الأعراض أصلاً وخوفاً من أن تستمر معي ولا أستطيع السيطرة عليها... أفيدونا بآراءكم..

الأخ الفاضل

إن 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 والاكتئاب.

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

- الخوف من المجهول: 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 للصدمات: من الممكن أن يكون الفرد قد مر بجائحة موت شخص عزيز عليه في صغره، سواء كان يتذكرها أم لا، وسببت له صدمة نفسية.

- اضطرابات الهلع: فأتقاء 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.

وأهم الأعراض التي قد تظهر على الفرد الذي يعاني من وسواس الخوف من الموت كالآتي:

- القلق الفوري لمجرد التفكير بالموت.

- 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 بالاكتئاب.

- 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 النفسي التديمي: يكون بالتعبير عما يجول من أفكار ومشاعر في ذهن الفرد، والتأقلم معها.

- العلاج المعرفي السلوكي: يهدف إلى تغيير نمط التفكير بالموت.

- 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.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

تنتابني

نوبات اكتئاب

شديدة

الأخت الفاضلة

إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة. وقد يصاحب ذلك اضطرابات في معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والدوري والغدد والأعصاب. وأيضاً قد يضطرب النوم

وتعتبر الوراثة سبباً من أسباب الإصابة بالمرض، كذلك الخلل في توازن الناقلات العصبية المسؤولة عن تنظيم الإشارات العصبية في خلايا الدماغ ومن أهم الناقلات العصبية التي إن نقصت تؤدي إلى ظهور أعراض وعلامات الكآبة هي مادة السيروتونين حيث تعتبر الأدوية التي تساهم في رفع نسبة مادة السيروتونين من أكثر الأدوية انتشاراً في العالم حالياً لعلاج الكآبة.

وهناك عوامل توتر خارجية ومن أهمها فقدان شخص عزيز وفقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين والشعور بالذنب نتيجة للإحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية والانفصال من علاقة عاطفية والقيام بوظيفة معينة تكون إما تحت أو فوق قدرات الشخص والعيش مع شخص كئيب آخر. ولا تؤدي هذه العوامل الخارجية في جميع الأحيان إلى الإصابة بما يسمى نوبة الاكتئاب الكبرى وإنما تؤثر فقط على الأشخاص الذين يملكون عاملي الوراثة والخلل في توازن الناقلات العصبية.

والدواء وحده لن يحقق معجزة في علاج الاكتئاب ولكن يستعمل العلاج الدوائي المناسب الذي يصفه الطبيب المتخصص بالجرعة المناسبة وللوقت المناسب وكل ذلك بالإضافة للعلاج النفسي. والأدوية التي ترفع نسبة مادة السيروتونين تعتبر من أكثر الأدوية المستعملة في الوقت الحاضر وتكمن فكرتها في منع إعادة امتصاص السيروتونين الذي يعتبر أحد الناقلات العصبية وبالتالي ازدياد نسبتها.

ومع تحسن النواحي المزاجية يتحسن النوم وتخفّض أغلب الأعراض الأخرى المصاحبة للاكتئاب بإذن الله.

من الرسالة التي أرسلتها ومن الأعراض التي تشتكين منها يتضح أنك تعانين من مرض الاكتئاب. ويجب أن نعلم أن أعراض الاكتئاب تنتشر في المجتمع بمعدل يتراوح ما بين ١٣-٢٠٪ من السكان، ومن هؤلاء هناك ٧٪ يعانون من حالات اكتئاب شديدة وهذه الدراسات شملت العديد من الدول في العالم ويبدو من بعض الدراسات أن الدول قد تتراوح في معدلات الاكتئاب ولكن بكل المقاييس تبقى هذه النسب مرتفعة، وقد يكون المعدل في العالم العربي على الحد الأدنى لأنه يقع في مناطق أكثر تعرضاً لأشعة الشمس ولا زال فيه من الروابط الاجتماعية والإيمان والتقاليد ما يعطي بعض الحماية للناس، ومع أنه يصيب كل الأعمار لكنه أكثر ظهوراً في العقد الثالث والرابع من العمر، وهي قمة سنوات العطاء عند الفرد، ومعروف أن الاكتئاب أكثر انتشاراً بين النساء منها بين الرجال بثلاثة أضعاف على الأقل، كما أن غير المتزوجين والأرامل والمطلقين أكثر عرضة من المتزوجين خصوصاً من الرجال، أما بين النساء فيبدو الزواج يزيد من فرص الاكتئاب، كما أن هنالك ميلاً لفئات معينة من الناس لاكتئاب أكثر من غيرها، مثل الأشخاص ذوي الشخصيات المتطرفة، ومن يعانون أمراضاً مزمنة أو أمراضاً خطيرة، ومن يتعاملون الكحول والمخدرات، كما ترتفع معدلات الاكتئاب في نزلاء السجون، أما بالنسبة للطبقات الاجتماعية والثقافية فمن الواضح أن جميع الطبقات تصاب بالاكتئاب،

ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب في الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يائس. يبدأ المرض بفقد الحماس .. فقدان الاهتمام، الفتور واللامبالاة.. عدم القدرة على مساهمة المجتمع ومعايشة الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن يغمس المريض في التفكير والتوهيل لدرجة أنه يلغي حياته ويشعر باليأس.. يحبس نفسه في دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع الاجتماعي. كذلك قد ينتاب المكتئب

أنا سيدة متزوجة من ٢٢ سنة وعندي ٤٦ سنة وعندي ثلاثة أولاد أكبرهم ٢١ سنة وأصغرهم ٩ سنين، أعانى من اكتئاب من فترة طويلة وبدأت العلاج من سنة ٢٠٠٣، وكنت حاولت الانتحار مرة قبل بدء العلاج ومرة أخرى أثناء العلاج وكانت تنتابني نوبات اكتئاب شديدة جداً كانت أصعب حاجة مرت عليّ والحمد لله مع العلاج انتهت هذه النوبات لكن لم تنتهِ المشكلة إلى الآن وأنا أعانى الآن من عدم النوم مع العلم أن هذه المشكلة بدأت معي من سن ١٠ سنين بس كانت بتروح وتيجي.. أنا الآن منذ حوالي ٢٥ يوم مفيش نوم طبيعي يعني أحياناً أنام بالنهار حوالي ساعتين أو ثلاثة وحاولت مرة أمتنع نفسي من النوم في النهار علشان أنام بالليل وصلت لمرحلة الانهيار وكانت النتيجة أني نمت أيضاً بالنهار رغمًا عني بدون أن أدري كيف حدث هذا لا أعلم، مع العلم أني مواظبة جداً على العلاج لكن لم يأذن لي الله بالشفاء بعد، وبروح للدكتور المعالج بانتظام.. أفدني جزاك الله خيراً..

اشتغلت وجبت لبس جانا امد جدنا وغانى جدا
مرتبى كله ومصروفى بيروحوا على اللبس وبرضه
بيوصوا ويضحكوا وأسأل صحابى يقولوا لا مفكشى حاجة
وعارف إن فى ناس هتقولى ملكشى دعوة بالناس، بس
أنا تعبت نفسيا لأن الناس ديه أنا لازم أتعامل معاها كل
يوم والناس ديه أنا وأنت وهو وهى أنا مش عارفا
أعمل إيه..

أنا عندى مشكله قد تكون عند البعض هيئه أو أول مرة
يسمعوا عنها ألا وهى أن الناس بتبوصلى وتضحك عليا»
فعلا.. ده بجد ومش تهيؤات
والموضوع ده سببلى تعب نفسى جامد
كل ما أروح مكان بيبوصولى ويضحكوا بالمعنى الحرفى،
قلت يمكن عشان تخين بس مكوئتش تخين أوى يعنى
خسيت وبرضه لقبيتهم بيضحكوا قولت يمكن لبس،

الناس يتبوصلى وتضحك عليا!!

الأخ الحائر

من الأعراض التي تشتكى منها يتضح أنك تعاني من نوع من أنواع الاضطرابات الذهانية يسمى البارانويا وهو مرض نفسي وعصبي شائع.

ولا يعرف الفرد بأنه مريض، وتراه يتصرف بشكل طبيعي، ويتواصل بشكل مميز، إلا أن ما تلاحظه هو أنه لا يطمئن للآخر وبسبب الظن بكل من حوله، فهم يريدون أدبته ويدبرون له المكائد، وكل إشارة يقومون بها تشعره بأنه مستهدف، وهو لا ينفك يرسم سيناريوهات تحاك ضده. عنيد لا يقبل النقاش والإيضاحات والتفسيرات من قبل الغير، وبأن ما يظنه ليس حقيقة، بل يحول من يحاوره بالموضوع إلى متآمر جديد، ما يزيد الأمر تعقيداً.

ويشعر المريض المُصاب بالبارانوفيا بأنه عظيم ومميز ونجاح جداً، متفوّق على غيره بدرجات كثيرة، لذلك يغار الجميع منه ويتآمرون عليه ويريدون أذيته والتخلص منه. يشكّ البارانويدي دائماً بالمحيطين به، ويعتمد على التحليلات السلبية للأُمور.

وهو في حالة شك لا تنتهي وكره للجميع، ما يدفعه إلى الانعزال والتزام البيت أحياناً، إذ إنّ الأهل والأشقاء والأصدقاء يريدون الإيقاع به لشدة أهميته. لا ثقة للمصاب بجنون الارتياب بالمسجلات الصوتية، ولا بوسائل التواصل الاجتماعي والهواتف والكاميرات، فهو معرض للتجسس والملاحقة ويشك أن الناس يراقبونه ويسخرون منه.

وهو يبحث عن أدلة وبراهين تُثبت

والحذر الشديد منهم. كما قد يكون نتيجة للوحدة والقلق الشديد والخوف، وقلة ساعات النوم والراحة، مع عدم إغفال دور المواد الكيماوية من أدوية ومخدرات وكحول.

وللعامل الوراثي دور، إذ يمكن أن يكتسب أفراد العائلة هذا المرض من خلال التربية. والمساعدة لطرق التحليل السلبي للأحداث، وتوقع الأذى من الغير. كما قد يؤدي التعرض للعنف في مرحلة الطفولة أو فقدان الأهل أو الحروب والمآسى، إلى مرض البارنوبيا.

أخى الفاضل نتصحك بالذهاب إلى
الطبيب النفسى وتشرح له حالتك وما
تعانى منه وهو سوف يساعدك بإذن الله
للتغلب على تلك الأحاسيس المؤلمة.

تهيؤته ووجهه نظره، وبالتالي قد يؤدي من حوله لأنه يدافع عن نفسه ممن يحاولون الإيقاع به، وذلك عندما يحاولون أن يشرحوا له الحقيقة. قد يستعين بالكاميرات وأدوات التتبع عن تقدم للحصول على أدلة، وكلما فشل في ذلك تزيد حماسه للمزيد من المتابعة.

إذاً أعراض البارانويا هي الشعور بالاضطهاد، سوء الظن والشك، العدوانية والانزغال، بالإضافة إلى شعوره بالعظمة والتميز والتعالي والتفوق على الآخرين، يعتقد بأنه شخصية مميزة ونادرة،

وغالباً ما يظهر البارنويا في البيئة غير التماسكية، حيث يغيب الحب والتعاطف. كما قد يؤدي التعرض للخيانة والغدر إلى التسبب بصدمة، قد تؤدي إلى هذه الحالة، بعد فقدان الثقة بالغير





إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي

السلام عليكم

أبكي ولا يريحني البكاء

الأخت الفاضلة

من الأعراض التي تشتكين منها وهي ضعف الثقة بالنفس لدرجة أنك تكرهين شكلك وأهلك والشعور بالفشل مما أدى إلى ظهور نوبات عصبية وسمات اكتئابية.

الأخت الفاضلة الثقة بالنفس مكتسبة وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد فهي ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين نعرف أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، ولذلك فإن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس
ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفنا وسلبياتنا..

ثالثاً: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنا سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفي العادة لا يمت إلى شخصيتنا وأسلوبنا.

رابعاً: الإحساس بالخجل من

وأخاف أن أخسرهم أو أخسر زوجي لأن حياتي ستنتهي لأنني عندما تسوء نفسياتي تؤثر على صحتي من حيث الإغماء وضيق النفس وغيرها من الأمور وأنا عندي أطفال وأسيء التعامل معهم مع علمي أنها طريقة سيئة وأحتقر نفسي عندما أفعل ذلك وأبكي ولا يريحني البكاء، كان البكاء يريحني أما الآن لا يريحني شيء ولا أريد أحدا ينتقدني لأنني أحس بالضعف ولا أحد يصدقني ولا يحس بالأفكار والوساوس التي تجتاح عقلي حتى أنني صرت أتخيل أنني أشك بنفسي وزوجي وأفسر كلام الناس هل أنه ضدي أو لا، الناس يقابلونني بالرفض دائماً فصرت لا أجد متعة في أي شيء وصارت حياتي تعيسة، أبعد عن الناس وأهلي وعن كل شيء لأنني لا أريد أن أصد من أحبهم، مع العلم أنني لا أحقد على أحد وأحبهم ولا أقدر أن أكرههم، وأحاول أن أعذل من نفسي وفي النهاية أفشل وتسوء حالتي، وصار نسياني كثير جداً بسبب كثرة التفكير والقلق الشديد، تعبت ولا أحد يهتم بمشاعري.. ساعدوني..

أنا إنسانة متزوجة حساسة أتجسس من أي كلام واجهت ظروفًا نفسية سيئة جداً جداً أدت إلى اضطراب تصرفاتي وكلامي، ومن صغري أحس أن الجميع يعاملني على أنني إنسانة غبية ولا أحد يصدقها. كنت أحاول جذب الناس لي لكن دون جدوى، عند تحدثي أتلعث في الكلام وأخطائي كثيرة، أهلي يعاملونني بقسوة ويحملونني المسؤولية حتى في أتفه الأسباب، ثقتي في نفسي منعدمة، أحس أنني فاشلة في كل شيء مهما كنت أفضلهم، رغم أنني كنت أخذ المركز الأول من أول دراستي حتى مرحلة الثانوية وكرهت الدراسة لأن اجتهادي ساء من نفسياتي أكثر. منذ عرفت نفسي وأنا أحتقر شكلي وكلامي وتفكيري وكل شيء في ودائمة البكاء لأتفه الأسباب لا أقدر أن أسترد حقي ودائماً يظلمونني فأنعدم عندي حب الحياة فصرت أخاف من المستقبل وأخاف من انتقادات الناس حولي، فأهلي لم أعد أطيعهم ولا هم يحسسونني أنني منهم وأحب أهل زوجي لأنهم يؤيدونني فيما أفعله

وأنت قادرة على المسامحة، اغفرى لأهلك.. لأقاربك لأصدقائك لنفسك ولطفولتك، ابتعدى كل البعد عن المقارنة أي لا تسمحى لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارنى نفسك بالآخرين... حتى لا تكسرى ثقتك بقدرتك وتذكرى أنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شيء. أختي عندما تتمتعين بالثقة بالنفس فإنك سوف تجدين لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتجدين بها أي مشكلة نفسية كانت أو اجتماعية وتتجحين في علاقاتك وتصبحين أكثر نجاحاً، وبالنسبة للشعور بالحزن والاكتئاب فهنا ننصحك بعرض نفسك على طبيب نفسى فربما يستدعى الأمر استخدام بعض العقاقير النفسية المضادة للاكتئاب.

توقف بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

- ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك: في البداية احرصى على أن لا تتفوهى بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدينها في دماغك وتتجاوبى معها أي أنك تخلقين الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرينها وتشكلينها وتسيرينها حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاولى زرعها في دماغك.

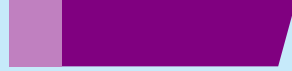
انظري إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمعى إلى حديث نفسك جيداً واحذفى الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاولى دائماً إسعاد نفسك.. اعتبرى الماضى بكل إحباطاته قد انتهى..

النفس.. وهذا الإحساس يقود مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا ندمر حياتنا بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه أنفسنا وقدراتنا.

● والخطوة الأولى لاسترداد الثقة بالنفس هي التوقف عن جلد النفس بتلك الأفكار السلبية، التي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتنا ودوافعنا؟

إذا اتخذنا ذلك القرار بالتوقف عن إيلاء أنفسنا وتبدأ بالخطوة الأولى، تحديد مصدر المشكلة، أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟ علينا أن نبحث عن إجابات لتلك الأسئلة.

- ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسى؟
- إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقدانك لثقتك.. حاولى أن توقضى إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه





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 عبد الغنى
أخصائى نفسى



السلام عليكم

عمري ٢٤ من عائلة محترمة ذات دخل جيد جدا لديّ أخ وأخت. والدي متوفى من سنين وقد هاجرنا إلى أمريكا بعد الوفاة أعاني من الإدمان على السرقة.. لقد قمت سابقا في طفولتي بالسرقة من محفظة أمي وعندما علمت وبختني بشدة فتوقفت لكنني عدت للسرقة وبشدة ولأربع سنين متواصلة. بدأت بسرقة ملابس ومكياج من المولات ثم أسرق نقودا من مكان شغلي لقد طردت من أكثر من ١١ شغل وكنت بعد كل مرة أشعر بتعب نفسي وانكسار واكتئاب لأنني كسرت ثقة صاحب الشغل ولأنني خسرت الشغل وأقطع عهدا على نفسي أنني لن أكررها لكن سرعان ما أنسى العهد وأكرر فعلتي.. أحيانا أذهب إلى المول وأسرق أشياء لست بحاجة إليها، فقط للتفتيش.. إنها حالة مرضية مثلا لو أنا في عيادة دكتور أو أي مكان أحاول أن أسرق أي شيء مثلا علبة محارم أو أقلام مع أنني لست بحاجة وعشت في بيت مليء بالخيرات أنا مريضة وبحاجة ماسة للمساعدة..

الطبيعية. نفس الأمر يحدث في اضطرابات الإدمان، حيث إن السرقة قد تعمل على إفراز مادة (الدوبامين) وهو بدوره يقوم بتوفير الإحساس بالسعادة والراحة وبالتالي الدافع هنا للشعور بالسعادة والراحة المزيفة عبر السرقة. ويشير العلماء إلى أن هوس السرقة إن دل على شيء فهو يدل على تكرار الفشل في مقاومة إغاح النفس، وبالتالي للحصول على الشفاء من هذا الداء يلزم أن تكون عزيمة الإنسان قوية، ويمكن من صد وإيقاف التفكير بارتكاب جرائم السرقة. وفي حالة كان يعاني المصاب من (اضطراب السيطرة على الدوافع) فإنه سيصعب عليه مقاومة هذا الإغراء وتلك الدوافع التي تدفعه لارتكاب تلك الجرائم. ولهذا فإنه في تلك الحالة يلزم أن يذهب لطبيب نفسي ويتابع معه. الأخت الفاضلة من الواضح في حالتك أنك تعانين من اضطراب الشخصية مما يؤدي بها إلى السرقة والانحرافات السلوكية، لذلك ننصحك بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يضع البرنامج السلوكي المناسب لحالتك وأفضل طريقة للعلاج من هذا المرض هي البدء بالحصول على علاج له فور ظهور المرض، وفي حالة كنت مدمنة عليه لفترة فلا تقلق فإنه تتوفر البرامج والعلاجات السلوكية التي تساعد في التغلب على هذا المرض.

يكون مثل السارق العادي بهدف تحقيق مكسب شخصي، أو للانتقام أو للتمرد. - يرتكب عمليات السرقة تلقائياً وبدون تخطيط مسبق وبدون مساعدة أو تعاون من أي شخص معه. - معظم المصابين يسرقون من الأماكن العامة (مثل المطاعم، والمتاجر)، بينما البعض الآخر قد يسرق من (الأصدقاء، العائلة، الحفلات، وغيرها). - أغلب عمليات السرقة التي يرتكبونها تكون جميعها لا قيمة للأشياء المسروقة بالنسبة للشخص المصاب، ولا يتم استعمالها بتاتاً. - يرغب في السرقة حيناً ويقف حيناً، وقد تحدث بشكل مستمر أو متقطع مع مرور الوقت. - أما بالنسبة للأشياء التي تمت سرقتها فيلزم أن يحاول السارق إعادتها سرراً للمكان الذي سرقها منه. وإلى الآن لا تتوافر أسباباً بعينها تؤدي لدفع المصابين لارتكاب عمليات السرقة باختلاف أنواعها، إلا أن العديد من النظريات اقترحت بأن السبب الأكبر هو وجود تغيرات تحدث بدماغ الإنسان، تكون هي الأساسية في إصابته بمرض هوس السرقة، ومن المعروف أن مادة السيروتونين في المخ تعمل على تنظيم الحالات المزاجية والمشاعر كذلك، وبالتالي ففي حالة انخفاض مستوياتها فإن ذلك سيؤدي لقيام المصاب بارتكاب أي فعل متهور بغرض أن تعود لمستوياتها

الابنة الحائرة

عندما يسرق شاب أو بالغ فإن ذلك يصيب الأهل بالقلق. وينصب قلقهم على السبب الذي جعل ابنهم يسرق ويتساءلون هل ابنهم أو ابنتهم «إنسان غير سوي».

ويلجأ بعض الأطفال الكبار أو المراهقين إلى السرقة لعدة أسباب على الرغم من علمهم بأن السرقة خطأ:

١. فقد يسرق الصغير لكي يتساوى مع أخته أو أخيه الأكبر منه سناً إذا أحس أن نصيبه من الحياة أقل منهما.

٢. وفي بعض الأحيان، يسرق الطفل ليظهر شجاعته للأصدقاء، أو ليقدّم هدية إلى أسرته أو لأصدقائه، أو لكي يكون أكثر قبولاً لدى أصدقائه.

٣. وقد يبدأ الأطفال الكبار أو المراهقين في السرقة بدافع الخوف من عدم القدرة على الاستقلال، فهم لا يريدون الاعتماد على أي شخص، لذا يلجأون إلى أخذ ما يريدونه عن طريق السرقة.

٤. كذلك قد يسرق المراهق بسبب وجود مرض نفسي أو عقلي أو بسبب كونه يعاني من الضعف العقلي وانخفاض الذكاء مما يجعله سهل الوقوع تحت سيطرة أولاد أكبر منه قد يوجهونه نحو السرقة.

والشخص المصاب بهوس السرقة يتصف بالسمات الآتية:

- لا يمتلك القدرة الكافية لكي يتمكن من مقاومة رغبته الشديدة في سرقة الأشياء التي لا يكون في حاجة إليها.
- يزداد شعوره بالتوتر والقلق والإثارة، تلك التي تؤدي لقيامه بارتكاب عمليات السرقة.
- يشعر بمتعة وراحة زائفة ويحاول أن يرضي نفسه أثناء عملية السرقة.
- يشعر بذنب كبير، وندم.
- يتملكه شعور كراهية النفس والعار، ويخاف من أن يسجن بعد إتمام عملية السرقة.
- تعود الرغبات وتصبح أقوى عن ذي قبل وتكرر باستمرار.
- وتلك السمات هي أبرز السمات الناتجة من الدراسات التي تمت على هؤلاء المصابين ويمكنك ملاحظتها بكل سهولة في مريض هوس السرقة:
- يسرق مصاب مرض الهوس بسبب تملك رغبته منه وعدم قدرته علي مقاومتها، ولا