

هاجس وخوف من الموت



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم



الأخت المقلقة

وسواس الموت، أحد الاضطرابات النفسية، التي تسبب شعوراً كبيراً بالأرق، وكما هائلاً من الأفكار المزعجة، التي تدور حول الموت، ويطلق عليه أحياناً «زهاب الموت»؛ حيث تركز الأفكار جميعها بشكل سلبي ومُرضي حول الموت، وطريقة الهروب منه، والبحث عن وسيلة لتجنبه.

وقد تمّ تصنيف وسواس الموت كمرض نفسي، له العديد من المسببات، والأعراض، التي تتطلب التدخل العلاجي النفسي، وأحياناً الدوائي.

أعراضه:

- اضطرابات في عملية التنفس، مع تسارع الشهييق والرّفير، والشّعور بالضيق.
- الشّعور بالذعر، والخوف الشديدين.
- تسارع في دقات القلب.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية، وفقدان السيطرة.
- شعور قاتل بالوحدة والعزلة عن الناس.
- جفاف الفم، وقلة إنتاج اللعاب، والشّعور بالعطش الشديد.
- الشّعور بالغثيان.

ولعلاج تلك الحالة ننصح بالآتي:

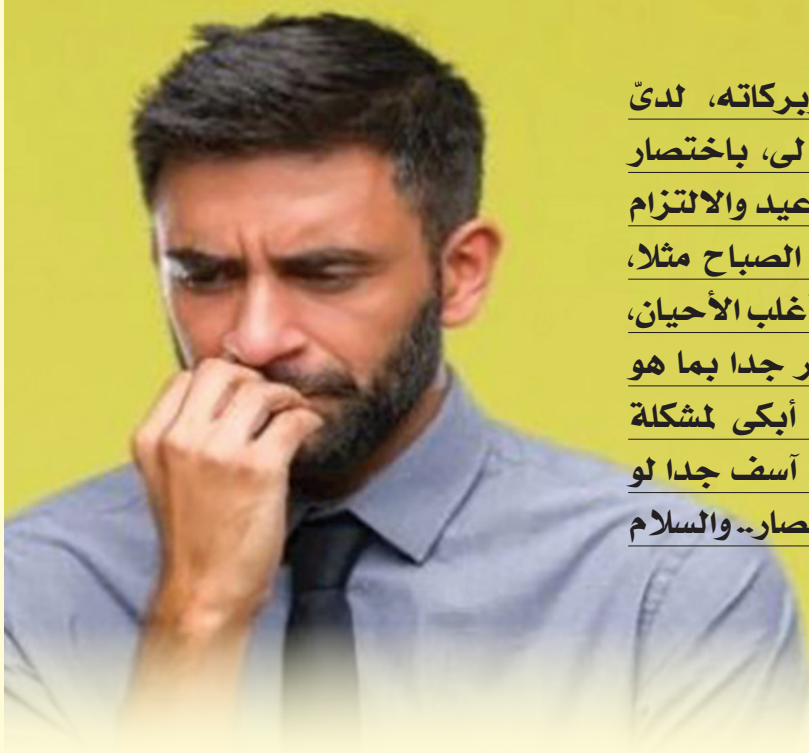
- التحفيز الذاتي المستمر على تجنب الخوف، وعدم التفكير بمسبباته.
- تقديم الدعم المعنوي من الآخرين، وطلب المساعدة بتخطي جميع الأفكار السلبية.
- عمل جلسات علاجية نفسية، ومساعدة المريض في تعديل أفكاره وتوقعاته حول الموت.
- التقييم الصحيح للحالة وفق النّوع والأعراض، والإحاطة بجميع الأخطار الصحية المتوقعة لمنع حدوثها وتجنبها.
- الابتعاد عن مشاهدة نشرات الأخبار التي تبث مقاطع عن الموت والقتل وصورا للجثث، وتجنب وسائل الإعلام والتواصل التي تبث صور الدمار والأموات، وتزيد من حالة القلق والتوتر النفسي والخوف.
- التأمل في الطبيعة، ومحاولة الاسترخاء والتفكير بالأشياء الجميلة، ومفاتيح الطبيعة؛ كالغابات والبحار والغيوم، التي تقوي الأعصاب، وتساعد في التخلص من الضغط النفسي.
- فحص هرمونات الغدة الدرقية، والتأكد من عدم وجود خلل في إفرازاتها.
- التقليل من شرب المنبهات التي تحتوي

على الكافيين، وتجنب الكحول بشكل كامل.

- وصف بعض أنواع العقاقير والأدوية، التي تبعد القلق، وتقلل من التوتر، وتحفز التفكير الإيجابي. وتُستعمل العقاقير المضادة للاكتئاب ومركبات البنزوديازبين (المهدئات الخفيفة) وأدوية القلق الأخرى لمعالجة أمراض القلق. وعلى سبيل المثال، فإن هناك المجموعة الجديدة من العقاقير المضادة للاكتئاب التي تقوم بقمع مضادات السيروتونين الاختياري والتي تعتبر فعالة في معالجة أعراض الوسواس القهري بينما تعتبر أدوية تقليل القلق الأخرى مفيدة في تقليل بعض أعراض الضغط العصبي الناشئ بعد حادثة مؤلمة. وهناك العديد من الأدوية النفسية لعلاج القلق النفسي بحيث إنه إذا لم يقدّم دواء ما بتحقيق النتائج المرجوة منه، يمكن وصف دواء آخر. ولأن الأدوية تتطلب عادة عدة أسابيع لتحقيق تأثيرها الكامل، فيجب أن تتم مراقبة حالة المريض بواسطة طبيب نفسي لتحديد مقدار الجرعة المطلوبة، أو التحول إلى دواء آخر إذا لم يتم التحسن على العقار الأول، أو إعطاء المريض مجموعة من الأدوية لتقليل أعراض القلق.

أنا فتاه أبلغ من العمر ٢١ سنة، بدأ معي القلق والخوف منذ ٥ أشهر مضت ولم أمر قبل ذلك بهذه الحالة وأشعر بالخوف من الخروج من المنزل وأعتقد أنني سأموت كلما خرجت، ولدي هاجس وخوف من الموت بشدة، لا أستطيع النوم ليلاً خوفاً من أن أموت وأشعر بوجع وثقل في صدري، ذهبت إلى المستشفى وقمت بعمل تحاليل وفحوصات والنتيجة كانت إيجابية، وكنت سليمة متعافية ولله الحمد، وأشعر أيضاً بوخز في قدمي، وكلما تسارع نبضي أو أحسست بشيء أشعر أنني سأموت، الآن تركت جامعتي ولم أستطع أن أكمل من قوة هذا الهاجس، أشعر دائماً أنني سأموت في أي لحظة، كل شيء تلخبط في حياتي وأشعر أنني أرى أشياء أيضاً عندما أغمض عيني، وانعزلت عن الناس وتمكن هذا الهاجس مني مع العلم أنني متدينة وأقوم بالصلاة في أوقاتها وأقرأ القرآن ومبتعدة عن الأغاني وحافضة نفسي من الذنوب قدر المستطاع.

أريد دواء يهدئ هذا القلق والهاجس، أريد أن أكون طبيعية كلما نظرت أو رأيت أحداً أشعر كأنها آخر مرة وكلما ضحكت أشعر أنها آخر ضحكة، تدمرت حياتي من كل النواحي.. أرجو المساعدة وشكراً لكم.



السلام عليكم

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته، لدى مشكلتان أرجو منكم تشخيصهما لي، باختصار يا دكتور إنني شديد الدقة في المواعيد والالتزام بها وخاصة حين يكون الموعد في الصباح مثلاً، يسبب لي الموعد قلقاً في النوم في أغلب الأحيان، أما مشكلتي الثانية فهي أنني أتأثر جداً بما هو مؤلم لغيري لدرجة أنني أحياناً أبكي لمشكلة غيري حتى وإن كان غريباً عني .. آسف جداً لو أطلت رسالتي ولكنني حاولت الاختصار.. والسلام عليكم ورحمه الله

أتأثر جداً بما هو مؤلم لغيري

الابن الحساس

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك شديد الدقة في الالتزام بالمواعيد مما يسبب لك نوعاً من أنواع القلق عندما تكون مرتبطاً بموعد، وهذا دليل على أنك إنسان حساس ومشاعرك مرهفة وطيب القلب لدرجة أنك عند إرسالك للسؤال وبدون أن تطيل شعرت أنك أطلت السؤال واعتذرت. أخي الحبيب أنت يلزمك أن تقوي شخصيتك .. اعمل على زيادة ثقتك في نفسك وإعطاء المجال أن تصبح شخصية قوية ذات قلب طيب والإنسان يحتاج إلى التعاطف فأحياناً البكاء مع الآخر يشعره بالراحة والتعاطف وأنت من الممكن أن تتأثر ولكن هذا لا يحل المشكلة لذلك عليك أن تبدأ بالتفكير في حل مشكلة الآخرين، وما هو الحل وكيف أساعدهم وما هو دوري، وتبحث عن معلومات عن حلول للمشكلة فسرعة البدء بالتفكير تقلل التأثير العاطفي.. ولكن لا تترك تأثيرها يبقى لفترة طويلة عليك لأن لكل منا مشاكله وحياته الخاصة.

أخى السائل رغم أن البكاء مسألة غير إرادية، لكن يمكن تجنبه أحياناً باتباع بعض الخطوات كالآتي:
- ابلع ريقك وقم بعض لسانك.
- خذ نفساً عميقاً.
- حاول أن تفكر بأمور ومواقف تجعلك تضحك، أو مارس الشهييق والزفير بعمق عندما تشعر بأنك في موقف سيؤدي بك إلى البكاء، وحاول دائماً أن تبدأ بذلك حالماً تشعر أنك في طريقك للبكاء قريباً دون الانتظار حتى فوات الأوان.
- تنفس بعمق من خلال أنفك، وأخرج الهواء من خلال فمك.
- ارمش بضع مرات ثم انظر إلى الضوء حيث يعمل ذلك على تقصير بؤبؤ العين ويمنع الدموع من الانهمار.
- حرّك عينيك لأن ذلك يمنع تشكل الدموع.
- اقرص نفسك أو قم بعض لسانك، إذ سيركز عقلك على الألم بدلاً من العاطفة، لكن لا تقم بذلك بقوة زائدة إلى درجة تجعلك تبكي من الألم.

- استخدم الدمية المطاطية التي يتم عصرها باليد كي تخفف التوتر وتفرغ الطاقة السلبية التي بداخلك.
- قم بعمليات حسابية معقدة داخل ذهنك كي تشغل عقلك بها وتتناسى ما يؤدي إلى جعلك تبكي.
- حاول أن تبثسم قدر الإمكان ومهما كانت الظروف.
- حاول أن تفكر بشيء تستمتع بالقيام به وتحب ممارسته في وقت فراغك، سواء مع العائلة أو الأصدقاء.
- حاول أن تفكر بشيء ما حولك، ثم اعمل على تفسيره، وركز على القيام بذلك جيداً حتى تشغل تفكيرك عما يزعجك.
- تحل دائماً بالثقة بالنفس وكن عالماً بأنك قادر على القيام بما يبدو صعباً في الظاهر.
- فكر بإيجابية.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

أصبحت نفسي مضطربة



الابنة الفاضلة

جراحك، وستكونين أفضل وأقوى من أي وقت مضى، لذا عليك اتباع بعض الطرق للخروج من هذه الأزمة.

- لا تتظاهري بأنك على ما يرام فإنكار مشاعرك أو محاولة تحجيمها كأن تقولى لنفسك «أنا بخير حقاً» أو «إن الأمر ليس مهماً للغاية» سيزيدها تعقيداً على المدى البعيد، لذا عليك التعامل مع ما تشعرين به لتتخطينه، سيكون ذلك أكثر سهولة مع أحد أفراد عائلتك أو صديق تثقين به.

- ابحنى عن شخص يتسع صدره لسماعك ويتقاسم معك ألمك، وأخرجى كل ما في نفسك بين يديه.

- قد يؤدي الانفصال إلى تراجع ثققتك بنفسك، وعليك أن ترفقى بنفسك قليلاً وتذكرى أنك شخص رائع ولديك الكثير لتقدمينه للشخص المناسب.

- من المهم أن تذكرى نفسك بالأشياء الإيجابية في حياتك، فكري في الأمور الإيجابية في نفسك التي أخبرك عنها الآخرون.

- من الطبيعي أن تشعرى بالوحدة والعزلة عقب الانفصال، ومن شأن التواصل مع الآخرين أن يساعدك على التعامل مع هذه المشاعر، ويذكرك أن هناك الكثير ممن يحبونك في هذا العالم.

- اشغلى وقتك والتحقى بدورة تعليمية، أو تعلمى مهارة جديدة، أو مارسى هواية أخرى، فتعلم المهارات الجديدة يذكرك بأنك قادرة على النمو والإنجاز.

- تواصلى مع الأشخاص الذين كنت ترغبين التواصل معهم منذ فترة، وحالت بينكم الظروف، وتذكرى أنك محاطة بالكثيرين الذين يحبونك ويدعمونك.

- مارسى الرياضة، حيث تعتبر ممارسة الرياضة وسيلة جيدة للتنفيس عن ألمك وإحباط، فهي تساعد على إفراز الإندورفين في المخ، وهو من المواد الكيميائية المسؤولة عن منحك السعادة، لذا فممارسة التمارين الرياضية على نحو معتدل ومنظم من شأنه أن يساعدك على التخلص من القلق والاكتئاب.

- ابحنى عن الأمور التي تضيف السعادة عليك، وترسم الضحكة على شفتيك.

- إذا كنت مكسورة القلب وحزينة الآن فلن تستمرى على هذه الحالة طويلاً، هونى على نفسك إذا استمر شعورك الحزن يلازمك فهذا طبيعي، ولكن تحلى بالإيمان، وتيقنى أن الحزن سينجلي يوماً ما.

- إذا لم تتحسن النواحي المزاجية مع الوقت فهنا ننصحك باستشارة طبيب نفسى.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك كنت على علاقة خلال أنت وقمت بقطعها واللجوء إلى النواحي الدينية لتحصنك من هوى النفس مما أدى إلى صراع نفسي وظهور أفكار كثيرة مرهقة، وصراع دائم مع النفس، وقلق قاتل لدرجة الامتناع عن الطعام والشعور بالاستفراغ مع الخوف من تلك الأفكار التي تتسلط على الذهن بالرجوع إلى تلك العلاقة.

الأخت الحزينة الحمد لله أنك قطعت هذه العلاقة المرضية لأن تلك العلاقات لها عيوب كثيرة ومضرة نفسياً واجتماعياً كما أنها قد تقع في دائرة الحرمانية خصوصاً إذا احتوت على بعض العبارات والصور المبتذلة.

وعيوب الحب عبر الإنترنت كثيرة، ولهذا وجب أخذ الحيطة والحذر عند التفكير بإقامة علاقة مع أحد الأشخاص، وقد تمثلت أبرز عيوب الحب عبر الإنترنت فيما يأتى:

- وجود أشخاص غير مسئولين ومدمنين قد يستغلون هذه الوسيلة لمصالحهم الشخصية وابتزاز الآخرين.

- وجود أشخاص استغزايين، وهدهم هو الاستفزاز وخاصة المادى، فقد يقومون بتهديد الطرف الآخر بمحادثاته لجنى المال.

- بسبب هذه العيوب التي لا تعد بسيطة وجب التحري عن الشخص قبل البدء بمحادثته، وقد يكون هذا التحري صعباً وخاصة إن كان في دولة أخرى.

- لا يمكن الحكم على الحب عبر الإنترنت بأنه صادق أم كاذب، وذلك لأن هناك علاقات نجحت وكونت أسر مستقرة من هذا الحب، وهناك علاقات لم تكتمل بسبب أنها كانت قائمة على أساس كاذب ومخادع.

- الحب الظاهري يعد الأفضل كون الأشخاص المحبين يستطيعون التحري والبحث عن بعضهم البعض دون تعب أو جهد، فالمعلومات قد يسهل جمعها من خلال زيارة بسيطة لحى الحبيب. أما الحب عبر الإنترنت فهو غالباً يكون معقداً ويتطلب بذل مجهود مضاعف للتحري عن الحبيب، لذا في حال عدم الثقة من العلاقة يجب الابتعاد عنها فوراً.

الأخت الفاضلة إليك بعض الخطوات التي تساعد الإنسان في التحرر من ألم الانفصال:

- يشعر البعض بعد تجربة الانفصال عن صديق أو حبيب بالوحدة والاكتئاب، فالانفصال عن علاقة أمر قاس للغاية فيه يتضارب خليط من المشاعر، لذا يصعب التماسك في بداية هذه المرحلة، وعليك أن تمهلى نفسك وقتاً للحزن، ولكن سرعان ما يتولى الوقت مداواة

السلام عليكم

أنا فتاة ذات ٢٤ سنة
قطعت علاقة في أنت منذ
أكثر من شهر ولكن أصبحت
نفسى مضطربة ولا أركز
رغم أنى أصلي وبالذات
أحفظ القرآن وأستيقظ
صباحاً مفزوعة مما فعلت
وأبدأ أصارع نفسي منذ
الصباح حتى الظهر. أفكار
كثيرة تتعبني بل تقتلني
ترهقني، أصبحت في صراع
دائم مع نفسي، قلق قاتل
حتى أمتنع عن الطعام
وإذا أكلت أود الاستفراغ من
الخوف ناهيك عن الأفكار
الغبية التي تتسلط علي
في تلك الفترة، وقلبي
يؤلمني كثيراً ولكن تمر علي
لحظات أكون فيها هادئة
وعادية جداً. أنا استغفرت
لذنبى والحمد لله ولكن
تلك النوبات تخيفني
فتأتيني فكرة تقول لي
استلقي واصرخي انهاري
واطلبي ذلك الشخص مع
العلم أن هذا غير منطقي
بتاتا. ساعدوني من فضلكم
فتلك النوبات تحطم
حياتي مع العلم أنى أصبت
بحالة الخوف منذ عدة
سنوات وتخلصت منها سابقاً
ولا يمكنني شرح ذلك
الشعور إلا أنه قاتل.



أنا امرأة أبلغ من العمر ٢٩ عاماً، انتقلت للعمل في جو مختلط، انتقلت للعمل في قسم يتطلب تركيزاً عالياً ودقة، ولأنني لما أعود على الاختلاط، فلقد لاحظت أن مستوى القلق والخوف من الفشل ارتفع لديّ كثيراً لدرجة أنني أحس بأنه سيغمي عليّ، وكان لديّ أيضاً عدم ثقة بالنفس وأخاف من تعليقات الآخرين ولا أستطيع التعامل مع الناس كأنني أصبت بالخجل مع أنني كنت مسبقاً ناجحة اجتماعياً، وكنت لا أعاني من هذه المشكلة رغم اضطراري للعمل سابقاً بجو مختلط، تراودني أحياناً أفكار أعتبرها قاتلة وأحارب لأتخلص منها كالعري أمام الناس أو الصراخ أو القيام بتصرفات غير مقبولة دينياً وعرفاً، ما الأسباب دكتور؟ لماذا وصلت لهذه الدرجة من القلق والأفكار الوسواسية لدرجة أنني مرات أعتبر الموت أرحم من المشاعر التي أعاني منها، مع ملاحظة أنني مسبقاً كنت منفتحة اجتماعياً ناجحة بعملية شهادة الجميع؟

تراودني أفكار مخجلة

الأخت الفاضلة

من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعانين من الوسواس القهري، والمصاب بالوسواس القهري يتمنى لو أنه يتخلص من الأفكار الشنيعة أو الأفعال المتكررة، ولكنه لا يقدر لشدة قلقه بسبب تلك الأفكار، والسبب يرجع في ذلك أن الوسواس القهري هو مرض حقيقي نفسي ويرتبط ارتباطاً مباشراً باختلال كيميائي في المخ، وتقول الدراسات إن المرض قد ينشأ في الشخص وراثياً.

وأحد مشاكل هذا المرض هو عدم المعرفة الصحيحة بماهيته، فالتشخيص الصحيح للمرض هو أول العلاج، فالكثير من المرضى بالوسواس القهري لا يعرفون أنهم مصابون بمرض اختلال في الكيمياء في المخ فيتصور بعضهم أنهم إما أن الجن أو الشياطين يقومون بالتشويش على أفكارهم أو أنهم ضعيفو الشخصية أو أن الله غاضب عليهم، والمشكلة أن هذا التصور للمرض لا يؤدي إلى العلاج بل ربما إلى زيادة حدة المشكلة. أضف إلى ذلك أنه وفي بعض الأحيان (وخصوصاً في عالما العربي) لا يقوم الكثير من الأطباء بتشخيص المرض بالطريقة الصحيحة إما لقلة اطلاعهم على المستجدات أو لعدم إكترائهم.

والمشكلة الأخرى هي أن المريض قد يحرج من أن يخبر أحداً بمرضه خوفاً من أن يعتقد الناس أنه مجنون أو غريب أو ما شابه، وقد يكون السبب في ذلك أنه يعتقد أنه من العيب أن يفكر بهذه الطريقة فكيف إذن يخبر الغير

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

ومن المهم جداً أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصاً أن الأدوية في الوقت الحالي وصلت إلى مرحلة متقدمة، ويقوم الدواء بزيادة نسبة مادة السيروتونين في المخ بحيث يستعيد المخ نشاطه الطبيعي وتزول الأفكار السلبية.

ولكن المشكلة في تعاطي الدواء أنه يحتاج إلى عدد من الأسابيع حتى يبدأ بالتأثير الإيجابي على المريض، وهذه هي المشكلة، وخصوصاً أن المريض على عجلة من أمره، واليأس والإحباط ينخران في تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكراً، والمشكلة الأخرى أن بعض الأطباء الذين يصفون الدواء للمريض لا يؤدون دورهم في تبيان كيفية عمل الدواء والمدة التي يستغرقها الدواء قبل أن يحصل التأثير المطلوب، فالذين يصف لهم الطبيب الدواء عليهم أن يستمروا في أخذه حتى الشفاء أو حتى يأمر الطبيب بقطعه.

بذلك؟ أضف إلى ذلك أن البعض قد يتصور أن هذا المرض ليس مرضاً، بل قد يعتقد أن ما يقوم به إنما هو صحيح، خصوصاً في بعض الوسواس التي تختص بالعادات القهرية، فمثلاً الذي يقوم بتكرار الوضوء لاعتقاده بأنه أخطأ أو لأنه يريد أن يتقنه فيكرر ويكرر ليس اعتقاداً منه بأنه مريض، بل لاعتقاده أن ما يقوم به صحيح، لذلك فهو لا يقوم بالعلاج لأنه يعتقد أنه لا يحتاج إليه.

وأحد المشاكل التي تصادف أهل المريض هي كيفية مقابلة المرض، فهناك من يحاول مقابلة المرض بالعقلانية، وآخر بالغضب، وآخر باليأس وهكذا، ولكن المشكلة أن محاولة العلاج بهذه الطرق قد يفاقم المشكلة، ليس هناك أسوأ من محاولة التصدي للفكرة في رأس المريض والجدال معها، فالمجادلة لا تجدي، فليس هناك مجادل محنك قدر ما هو موجود في رأس المريض، فما إن يحاول أهل المريض بطريقة لفهم الوسواس إلا واستجاب الوسواس بطريقة خبيثة وازداد قوة.

ولذلك من الضروري أن يفهم الأهل الطريقة الصحيحة للتعامل مع المريض بالوسواس القهري، حتى لا ييأس أهل المريض فينتهي المطاف إلى الطلاق أو الهجر أو الخلاف أو ما أشبه، وخصوصاً أن بعض المرضى قد يصل الحال بهم إلى أن يفقدوا أعمالهم، وقد يفقدون الأصدقاء وبذلك تنقطع حياتهم الاجتماعية.

ومن الصعب جداً على المريض علاج نفسه، وخصوصاً أن العلاج السلوكي يحتاج



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

أنا طالبة جامعية عندي ٢٠ سنة، أعاني منذ عامين من مشاكل اجتماعية وشخصية كثيرة وقوية سببت لي فقدان الثقة وانعزالي عن الناس وأصبحت أشعر أن جميع من حولي يتآمرون عليّ!! وسلوكي تغير وأصبحت أكره كل من حولي وعصبية جدا وأصارح من حولي بكرهي لهم حتى أهلي وأميل للانتحار وأحيانا أسمع أصوات أشخاص يهيمسون في أذني أن فلانا يكرهك وفلانا يريد الأذى لك... إلخ.

وجميع من حولي قالوا لي إنني مريضة نفسيا لكن أنا أرى أنني بخير وقد عرض عليّ سابقا من أحد دارسي الطب النفسي تناول دواء مضاد للاكتئاب ولكنني توقفت عن تناوله بعد ٣ أسابيع خوفا من أنه لم يتم صرفه تحت إشراف طبيب رغم ارتياحي مع الدواء، رجاء هل أحتاج للعلاج النفسي؟

أصبحت أكره كل من حولي

الأخت الفاضلة

ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة، وفي بعض الأحيان تظهر على المريض ضلالات الشك فيظن أن الناس تتآمر عليه. وقد يصاحب ذلك اضطرابات في معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والدوري والغدد والأعصاب. وأيضا قد يضطرب النوم.

لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسي حيث تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التي تساعد مريض الاكتئاب والطبيب هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة.

وهنا ننصحك أيتها الأخت الفاضلة بمراجعة طبيب نفسى متخصص وتناول العلاج الموصوف والصبر على العلاج حتى تتحسن الحالة النفسية لعدة أشهر وعدم التوقف عن العلاج إلا بعد استشارة الطبيب المعالج وكذلك عدم تناول أي علاج نفسى بوصفة من صديق أو حتى صيدلى حتى يمن الله عليك بالشفاء التام

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من مشاكل اجتماعية وشخصية كثيرة وقوية سببت فقدان الثقة والانعزال عن الناس والشعور أن الجميع يتآمرون عليك!! وكره كل من حولك وعصبية والميل للانتحار.

ومن تلك الأعراض يتضح أنك بالفعل تعانين من الاكتئاب النفسي.

ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب في الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يائس. يبدأ المرض بفقد الحماس.. فقدان الاهتمام والفتور واللامبالاة.. عدم القدرة على مساهمة المجتمع ومعايشة الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتتطور الأعراض إلى أن ينغمس المريض في التفكير والتهويل لدرجة أنه يلغي حياته ويشعر باليأس.. يحبس نفسه في دوامته فيصبح بعيدا عن الواقع الاجتماعي ويعيش في وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا في نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد ينتاب المكتئب إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته

أحس أن الدواء لا يعمل

السلام عليكم

الأخ الحائر



أنا كنت أصبت باكتئاب فترة بسبب مشكلة حدثت لي منذ سنتين في العمل وصدمة عاطفية في نفس الوقت. جاءت المشكلتان في نفس الوقت مما أدى لانهياري وتركت العمل وبعدها أصبت باكتئاب شديد رافضة الخروج من المنزل وجاءت لي رهبة من الشارع والناس وتعدية العربيات أو التحدث مع أي أحد وفقدت الشهية والنوم، وذهبت للدكتور ووصف لي مضادات اكتئاب ولكن بعد فترة قصيرة أحسست أن الدواء لا يعمل لي شيئاً فذهبت لدكتور آخر ووصف لي أدوية أخرى واستمرت عليها ٤ شهور وتحسنت وبفضل الله ومع الدواء قاومت وربنا رزقني بعمل آخر أفضل بكثير والحمد لله وساعدني أكثر بالتغلب على الاكتئاب والنزول والتعامل مرة أخرى مع الناس ولكنه كان يسبب لي رجفة باليد فأصر أبي وأمي أن أبطل هذا العلاج وبطلته تدريجياً بدون استشارة طبيب وبعد فترة اتخطبت لزميل لي بالعمل وظهرت الأعراض بصورة مختلفة، شك دائم بخطيبي برغم أنه لا يتصرف بطريقة تدخل بي الشك وعصبية جدا معه ومع أهلي. أريد حلاً لهذه العصبية، أشعر بأنها ستدمر حياتي فذهبت لدكتور آخر ووصف لي أدوية مضادة للاكتئاب والذهان وأخذت جرعة واحدة فقط وتحسنت عليه جداً وقال لي استمرى على العلاج ولكنه لا يفيد معي وساءت حالتي وبطلت الدواء واستشرت دكتور آخر فوصف لي علاجاً آخر فتحسنت شوية واستمررت عليه شهرين فقط وأقنعني الدكتور بأنني لا أعاني من شيء غير الحساسية الزائدة ولكنني دائماً خائفة من المستقبل ولي نظرة سلبية بالحياة بأن خطيبي سوف يأتي يوم ويعرف امرأة أخرى بعد الزواج ولا أعرف كيف أتخلص من هذا الإحساس برغم أنني قبل الخطوبة كنت لا أشك به بهذه الطريقة ولا أفكر بهذه الطريقة السلبية والخوف من المستقبل. أريد أن أستمتع بالحياة وأشعر بالسعادة ولكن القلق المستمر يشعروني بالإحباط ولا أشعر بطعم للحياة، فأفيدوني ماذا أفعل.

الأخت الفاضلة

له من الصبر على ما يقع له من مقادير هو لا يحبها، أو يرى أنها مصائب قد نزلت به، بل الواجب في هذا المقام هو إحسان الظن، قال تعالى: «وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون»، هذا أولاً.

ثانياً: عليك بالاستعانة بالله في طلب وقضاء الحوائج، قال تعالى: «إذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان» وقال صلى الله عليه وسلم: (ليس شيء أكرم على الله من الدعاء). ثالثاً: عليك بكثرة التوبة إلى الله واستغفاره، فإن من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق فرجاً، ومن كل هم مخرجاً، فعليك بالصبر، فإن الصبر ضياء، وتأملي رحمة الله وما قد يسره الله لك وفتح عليك به فاشكريه واحمديه، وأساليه الصبر والثبات، «وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم».

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



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي

السلام عليكم

هذا التفكير سبب لي الاكتئاب

الأخ الفاضل

أنا عندي ٢٧ سنة وسوف أتحدث عن مرضي النفسي الذي أعاني منه منذ كان عمري ٢٠ سنة كنت ماشى فى الشارع ذاهب إلى البيت بعد الرجوع من المعهد وفجأة لقيت نفسى بنهج وبدأت أفكر فى تنفسى، فى الأول أصبت بالخوف والقلق من هذا التفكير ولكن عندما أخرج أجد أن الناس تنظر لى وهذا بسبب أنهم يسمعون تنفسى فذهبت إلى طبيب قلب وعملت كشف وأشعة وقال لى إنك سليم دى شوية وساوس وبعد ذلك أصبت بالخوف بسبب هذا التفكير أو من نظرة الناس لى وأصبح تنفسى يزيد عندما أخرج من المنزل وهذا التفكير سبب لى الاكتئاب فأصبحت أفضل الجلوس فى البيت.

ذهبت إلى دكاترة أمراض نفسية وكانوا يقومون بصرف أدوية لى ولم تأت بالنتيجة التى أريدها فتركت الأدوية ومتابعة العلاج.

فيها والذكريات المؤلمة التى تفرض نفسها علي الإنسان والكوابيس ، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمية مثل زيادة ضربات القلب واضطراب التنفس والإحساس بالتميل والشد العضلي . وهذه المشاعر يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء في العمل فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية . ولذلك فإن مرضى القلق يترددون على الكثير من أطباء القلب والصدر قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسي.

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء. كذلك يتم استخدام

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من نوبات من الإحساس بضيق النفس وارتفاع صوت التنفس مع بعض الأعراض الجسمية مما سبب لك الشعور بالاكتئاب ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من القلق النفسي. ويعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً ، ولحسن الحظ ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج . والقلق النفسي هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص . وأعراض القلق المرضي تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين . وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم

- الابتعاد عن تكليف النفس فيما لا طاقة لها به ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها .

- تجنب إهمال أي عارض جسدي أو نفسي وإنما مراجعة الطبيب إن كان جسميا أم نفسيا لاتخاذ العلاج اللازم .

- الابتعاد عن العزلة والوحدة والانطواء لأن هذه الأمور تزيد من المشكلة وتعمقها .

- أخذ قسط من الراحة وساعات النوم الكافية على الأقل ٨ ساعات في اليوم .

- الابتعاد عن سماع أو مشاهدة الأخبار والبرامج التي تزيد التوتر والقلق .

ولذلك ننصح بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك .

- ممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة كالانتماء الى الجمعيات أو النوادي .

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

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

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

- قراءة الكتب والمجلات المسلية والمفيدة بنفس الوقت .

- الخروج إلى الخارج عند الشعور بتوتر وقلق .

- تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مريحة ومنسجمة مع تطلعات الفرد .

- صياغة توقعات لسلوك الآخرين بحيث تكون منطقية وواقعية لحماية الفرد من الصدمة عند حدوث عكس التوقعات غير المنطقية التي يضعها لنفسه .

العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضى على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي .

كذلك تساعد تلك النصائح في التغلب على التوترات النفسية:

- 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 يحبها الفرد .



منتجع
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

أنا أعاني بشدة من أفكار وأسئلة ليس لها إجابات تؤثر علي بشكل كبير لا أحس بطعم الحياة والطعام وقد انخفضت شهيتي بشكل كبير وأعاني من قلة النوم لدرجة أنني ممكن ألا أنام باليومين من شدة هذا الأمر إلى درجة أنني أتمنى الموت، كما يصاحبني خوف شديد وأعصابي كلها ترتعش وقلبي وصدرتي يخفقان، وكان عندي منذ فترة نفس هذا الأمر ثم هدأ دون اللجوء إلى طبيب ولكنه عاد مره أخرى ويهاجمني بكل قوة وقد قرأت بالصدفة عن الوسواس القهري ولكن أنا لا أعلم هل هذا مرض أم من نفسي، وأحس بضيق ليس بعده ولا قبله.

هل هذا مرض أم من نفسي؟



الأخ السائل

من الأعراض التي أرسلتها التي تتلخص في الشكوى من وجود أسئلة متكررة وملحة في ذهنك ليس لها إجابات أدت إلى الشعور بالإحباط والاكتئاب لدرجة تمنى الموت.. ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من مرض الوسواس القهري مصاحب بسيمات اكتئابية.

والوسواس القهري مرض وليس ضعف إيمان، وهو مرض يستدعي العلاج والصبر عليه. ويتضمن هذا المرض وسواس فكرية وأعراض قهرية وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر وهذا ما حدث لك بالفعل أنك تعاني من وسواس دون أفعال قهرية والوسواس القهري هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذي يلزم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور مع افتتاح المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نائية أو التفكير في كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب .. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماماً عن العمل . ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام

بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتاً طويلاً وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين. لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث تعتبر الوسيطتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فاعليته إذا تم الجمع بين العلاجين. ومن المهم جداً أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، الشفاء أو حتى يأمر الطبيب بقطعه.

خصوصاً أن الأدوية في الوقت الحالي وصلت إلى مرحلة متقدمة، ولكن المشكلة في تعاطي هذه الأنواع من الأدوية أنها تحتاج إلى عدد من الأسابيع حتى تبدأ بالتأثير الإيجابي على المريض، وهذه هي المشكلة، وخصوصاً أن المريض على عجلة من أمره، واليأس والإحباط ينخران في تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكراً. ولذلك فإن على الذين يصف لهم الطبيب الدواء أن يستمروا في أخذه حتى الشفاء أو حتى يأمر الطبيب بقطعه.