



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى



ألبا للنوم هرباً من الاكتئاب

السلام عليكم

شديد جداً وكلها أفكار سلبية مع خوف فظيع لا أعرف سببه ولا أعرف كيف أفسره لكم، الإحساس لا أعرف تفسيره رغم أنني مثقف ومطلع لله الحمد وقرأت في كتب علم النفس وتابعت برامج كثيرة وظننت أنني حصنت نفسي، لكن للأسف أول ما فاجأني الأعراض انصدمت أنني ضعيف جداً واستسلمت لها رغم أنني سابقاً لا أؤمن بالأمراض النفسية وأراها وساوس أكثر منها حقيقة.

لكن سبحانه الله علمت أنها حقيقة بعدما أصابني الأعراض وهى عبارة عن خوف وهلع وإحساس مفاجئ يصيبك وحينها تكره الحياة وتكره كل شيء وتكره الوحدة وأصبحت أخاف جداً أن تفاجئني وأنا وحيد في حال سفر إخوتي.

للمعلومية أنا لست ملتزماً للأسف الشديد وأجمع صلواتي لأني أفوتها بسبب العمل أو النوم.

أنا أعاني من أمراض بالمعدة مثل الغازات من عشر سنوات أثرت بدراستي وتحصيلي وكذلك جعلتني أخرج من فكرة الزواج حتى بسبب مشكلة المعدة التي كانت تؤرقني والتي جعلتني لسنوات أفضل النوم والجلوس والأكل وحدي أحياناً، لأن معدتي كانت تصدر أصواتاً مزعجة جداً.

ماهي مشكلتي وما هو الحل وكيف أحل الإحساس الغريب الذي يراودني ويحول الله أجد الحل عندكم لأنني بالفعل كرهت كل شيء بسبب هذه المصيبة.

لدي مشكلة أرهقتني من سنة تقريباً وأنا شاب عمري ٢٨ سنة.. حيث مررت قبل عام بالاكتئاب لمدة أسبوع وضعفت فيها شهيتي وزاد نومي وكنت أجباً للنوم هرباً من الاكتئاب واستمر معي أسبوعاً وفيها لم أعد أحس بطعم أو أشياء إيجابية في حياتي وصرت أرى أغلب أموري بنظرة سلبية وكان ذلك قبل أن أعمل وكنت حينها عاطلاً وأغلب وقتي فراغ.

كنت أجلس على الإنترنت لساعات طويلة أقلها ٨ ساعات بشكل يومي وكان معظم وقتي إما النوم أو الإنترنت فقط. وفاجأني الاكتئاب بشكل غريب وراودني معه إحساس غريب، بعدها عدت لوضعي الطبيعي لمدة أشهر ثم عاد لي بشهر رمضان نفس الحالة واستمرت معي لفترة وكنت أتجاوزها أحياناً وأحياناً لا، يوم حياتي الطبيعية وجيدة ويوم اكتئاب وإحباط شديد.

وعندما عملت وحصلت على وظيفة لا بأس بها ودون طموحي وكان ذلك بسبب الفراغ وارتحت تدريجياً واستمر لمدة ٥ أشهر بحالة جيدة ولكن الآن عادت لي الأعراض؛ إحباط وملل مفاجئ ثم يختفي لوقت ويعود مره أخرى ومعه إحساس سيئ جداً لا أعرف تفسيره، أشياء غريبة تصيبني وتجعلني أكره كل شيء وأتشاءم وأحس بضيق

السباحة، أو الاعتناء بالحديقة، أو القيام بمشروعات تحبها.

● تجنب الكحول والعقاقير غير المشروعة: قد يبدو للوهلة الأولى أن الكحول أو المخدرات تخفف أعراض الاكتئاب، لكنها تجعلها أسوأ عموماً على المدى الطويل، وتجعل علاجك أصعب.

● احصل على قدر كافٍ من النوم: فالنوم الجيد خلال الليل مهم جداً حين تكون مكتئباً. إذا كنت تواجه مشاكل في النوم، فتحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك فعله.

● لا تتحمل الكثير من المسؤوليات دفعة واحدة: إذا كانت لديك مهام كبيرة، فقسّمها إلى مهام أصغر. حدد أهدافاً بسيطة يمكنك إنجازها.

● ابحث عن الفرص لتكون مفيداً: فتشعر بالرضا عن نفسك عندما تستطيع مساعدة الآخرين، حتى لو كانت مساعدتك ضئيلة.

● علاجات الاسترخاء: ثمة عدد من تقنيات الاسترخاء قد يساعد على تخفيف بعض أعراض الاكتئاب عبر مساعدتك على مواجهة التوتر والقلق، وهما حالتان تزيدان من الاكتئاب. هذه العلاجات تشمل التدليك، واليوغا، والتأمل، والتنفس المسترخي.

أخى العزيز إذا استمرت أعراض الاكتئاب لأكثر من بضعة أسابيع، أو إذا كنت تشعر بالعجز أو تفكر في الانتحار، فمن المهم طلب المساعدة. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يتمثل العلاج الأكثر فاعلية في مجموعة من العلاجات.

اتصل بطبيب ليستطيع مساعدتك على معرفة ما إذا كان مرض طبي يسهم في أعراضك. إذا كانت أعراضك خفيفة ولكن مستمرة، فقد يكون المعالج النفسي مفيداً. يتخصص المعالجون النفسيون في العلاج النفسي الفعال في معالجة الاكتئاب والقلق على حد سواء.

علامات الاكتئاب

- فقدان مستمر للطاقة.
- حزن دائم.
- عصبية وتقلبات في المزاج.
- إحساس متكرر بالعجز.
- نظرة سلبية مستمرة إلى العالم وإلى الآخرين.
- إفراط في الأكل أو فقدان للشهية.
- إحساس بعدم القيمة أو بالذنب.
- عدم القدرة على التركيز.
- استيقاظ متكرر في الصباح الباكر، أو تغيرات أخرى في أنماط النوم.
- عدم القدرة على الاستمتاع بالنشاطات الممتعة.
- الإحساس كما لو أنه من الأفضل لو كنت ميتاً.

علامات الكآبة

- الإحساس بالإحباط لأيام عدة، ولكنك تستمر في إنجاز النشاطات اليومية بطريقة طبيعية.
- فقدان عرضي للطاقة، أو تغير بسيط في أنماط النوم.
- القدرة على الاستمتاع ببعض النشاطات الترفيهية.
- وزن ثابت.
- إحساس بالعجز لفترة قصيرة.
- وللمساعدة على التخفيف من الاكتئاب، جرب هذه النصائح:
- التقرب إلى الله عز وجل، فیرتاح قلبك ويزول همك.

● شارك مشاعرك: تحدث إلى صديق موثوق، أو شريك، أو فرد من العائلة، أو مستشار نفسي، فهو يستطيع أن يقدم لك الدعم والنصائح.

● امض الوقت مع الآخرين: فالتفاعل الاجتماعي جيد عموماً. لكن، تأكد من تمضيّتك وقتك مع أشخاص إيجابيين، وليس مع الذين يجعلون أعراضك أسوأ.

● افعل الأشياء التي تستمتع بها: انخرط في نشاطات كانت تهلك في الماضي، ولكن لا تخف أيضاً من تجربة أشياء جديدة.

● مارس التمارين بانتظام: فالنشاط الجسدي قد يخفف أعراض الاكتئاب. جرب المشي أو الركض أو



الأخ العزيز

يعاني العديد من الأشخاص من الكآبة بين الحين والآخر، في فترة تتراوح بين أيام عدة أو أسبوع تكون فيها في حالة قلق شديد. يختفي هذا الشعور عادة، وتتمكن من استعادة موقفك الطبيعي من الحياة.

إلا أن المعاناة من الكآبة ليست مماثلة للمعاناة من الاكتئاب، فالكآبة مؤقتة، بينما الاكتئاب ليس شيئاً يمكنك الخروج منه ببساطة.

الاكتئاب مرض مزمن قد يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية الخطيرة. إنه يستلزم مبدئياً علاجاً طويل الأمد، ينطوي على أدوية ومشورة نفسية.

إذا كنت مكتئباً، فقد تجد متعة بسيطة في الحياة، أو لا شيء منها على الإطلاق. قد لا تملك أي طاقة، وتشعر بأنك لا تساوي شيئاً، أو تشعر بالذنب من دون سبب، وتجد صعوبة في التركيز، وتصبح عصبياً. قد تستيقظ بعد ساعات قليلة من النوم، أو تشهد تغيرات في شهيتك، تناول القليل جداً من الطعام أو الكثير جداً. قد تشعر بالعجز والقلق العميق، وقد تشعر حتى أن الحياة لا تستحق أن تعيشها.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

أصبحت أتمنى الموت

سعدت جدا بهذا الموقع وأود أن أشكركم على إنشائه والله معكم في خدمة الخير لإخواننا ومساعدتهم، أنا شاب عمري ١٨ سنة من الجزائر لدي الآن مشاكل نفسية لا تعد ولا تحصى.

أشعر منذ صغري وخاصة في مرحلة المراهقة بكرة الناس والخوف منهم ومن كره أبي وأمي رغم أنني أمتلك كل شيء أتمناه كالحاسوب والألعاب وكان لي أصدقاء قليلون وبدأ هذا الشعور يكبر شيئا فشيئا عند السن ١٦.

أصبحت أخاف من الناس لدرجة لا تطاق وأخجل من نفسي وأحس بأنني أبله تافه مذلول لا يأبه الناس بي، كرهت عائلتي بصفة عامة أعمامي وعماتي وأولاد أعمامي وعماتي لأنهم مغرورون وتربيت في مجتمع محافظ حيث أجبر على الصلاة في المسجد وقراءة القرآن وعدم العصيان حتى كرهت حياتي وأصبحت أخاف من أبي وأمي وأفكر في الماضي كثيرا وكنت أسبح في عالم ألعاب الفيديو الحربية وتأثرت بهم كثيرا حتى أصبحت أكرر لعبهم ١٠٠ مرة ولا يفارقون مخيلتي وأصبحت بصدمة نفسية شديدة جراء الضغط الذي كنت فيه في الدراسة من أحد الطلاب وأصبحت بصداع شديد مدة ١٥ يوما بدون انقطاع حتى أصبحت أشعر أنني فاقد وعي أو لا أدرك الأشياء جيدا وأصبح في دوامة العقد النفسية وتدهورت حالتني ثم دخلت مستشفى الأمراض العقلية ومكثت هناك أربعة أشهر حتى شُخصت حالتني وقيل لي إنني مصاب باضطراب ذهاني مصاحب للاكتئاب وإنني أتناول عقاقير نفسية ولكن لم أشعر بتحسن.

خلاصة القول أنني لدي خليط من الأمراض النفسية التي حولت حياتي إلى جحيم لا يطاق وأصبحت أتمنى الموت.. فساعدوني من فضلكم وشكرا.

الابن العزيز

ما تعاني منه هو نوع من أنواع الاضطرابات الذهانية وتدعو الله لك بالشفاء العاجل بإذن الله.

ويبدأ الاضطراب الذهاني عادة في أواخر سنوات المراهقة أو بداية البلوغ، وغالبا ما يكون بين سن ١٦ و٢٠ عاما.

وتختلف أعراض الاضطراب الذهاني من شخص لآخر.

واصطلاح (ذهان) يعنى الحالة المرضية التي يفقد فيها المريض اتصاله بالواقع وعادة المراهقون أو البالغون عندما تواجههم ضغوط معينة يكونون منشوشين ومنزعجين لدرجة أنهم يعتقدون أنهم قد يصابون بالجنون أو يفقدون عقولهم، ولكن الحقيقة أن هذه الأعراض نادرة ما يكون لها علاقة بالأمراض العقلية وتتحسن وتنتاشى هذه الأعراض بمجرد التحدث إلى شخص موثوق به، بينما الذهان أخطر بكثير من هذه الأعراض ويصيب مختلف الأعمار ولكن نسبة الإصابة بالمرض تزداد مع العمر.

وهناك أسباب عدة تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الذهانية:

- تلعب الوراثة دورا ربما بزيادة احتمال اضطراب التفاعلات الكيميائية في الدماغ وتشير الإحصائيات إلى أن إصابة أحد الآباء أو أقارب الدرجة الأولى يزيد من احتمال إصابة المراهق أو البالغ بالفصام أو ذهان الهوس الاكتئابي.

- ضغوط الحياة والحوادث الشديدة التي يتعرض لها الفرد.

- الأمراض العضوية.

- استخدام العقاقير المخدرة المؤثرة على الدماغ مثل LSD، امفيتامين.

والعلاج لتلك الحالات إما بالعقاقير

النفسية مع الاهتمام بالجوانب النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسي. والعقاقير إحدى جوانب العلاج المهمة التي قد يستغرق استخدامها وقتا طويلا وتظهر أعراض جانبية نتيجة استخدام هذه العقاقير وعلي الطبيب أن ينبه المريض وذويه بهذه المضاعفات وكيفية التعامل معها.

والعلاجات الأخرى إضافة للدواء مهمة، فكل من المريض وذويه يحتاج إلى دعم نفسي لفهم الحالة المرضية ولكي يتكيفوا بشكل جيد ويمنعوا الانتكاسة، والدعم النفسي ضروري لإعادة الثقة بالنفس ولغرض الاستمرار في العمل والمدرسة والجامعة.

وفي الحالات الشديدة قد يحتاج المريض فيها إلى دخول إلى المستشفى لإكمال العلاج.

وأخيرا يجب أن تصبر حتى يؤتى العلاج ثماره المرجوة، وأعلم يا سيدي أن المرض النفسي يحتاج إلى وقت وصبر حتى يتعافى منه المريض، فالكثير 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 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.

لي هلوسة وهواجس سمعية وبصرية وزاد الحزن والاكتئاب النفسى فى تلك الفترة حوالى شهر وبعد ذلك أصبحت أتحسن ولكن أصبحت مدمنة على تلك الأدوية لأنها تحسّن مزاجى وعندما ابتعدت عنها رجعت لما كنت عليه سابقا مع العلم أننى امتنعت عنها بالتدريج. والآن أصبحت أعانى من نوبة بكاء بدون سبب، أتذكر فيها الماضى وما حدث لي... أرجوكم يا جماعة ساعدونى أريد أن أبدأ حياة جديدة .. ساعدونى أرجوكم لاتخلص من الألم الذى بداخلى وجزاكم الله خير.

من الانطوائية وأنا فى باقى المراحل التعليمية ولم أكوّن أي صداقات وأخاف كثيرا أن أتعلق بأي إنسان حتى لا أفقده كما فقدت أهلى، بداخلى دائما حزن وآلام لا يعلم بها سوى الله. أريد أن أتخلص من تلك الآلام وأبدأ حياة جديدة وأرضى بما قسمه لي ربى ... أرجوكم ساعدونى مع العلم أنى ذهبت لأكثر من دكتور نفسى، الأول قال لي إن لدى نوعا من أنواع الاضطراب النفسى وأخذت أدوية نفسية ولم أستطع الاستمرار عليها بسبب الأعراض الجانبية التى حدثت لي أثناء تناولى لها، والأدوية كانت تسبب

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٣ سنة، أعانى من الخوف دائما والعدوانية فى بعض الأحيان نتيجة لخوفى الدائم من التعامل مع الناس وذلك لأن ليس لدى أحد فى هذه الدنيا سوى الله لأن أبى وأمي توفيا منذ صغرى ولم أرهما أبدا، ربّتنى جدتى وتوفيت وأنا فى الصف الأول الإعدادي، عانيت بعدها من حزن شديد وكرهى للحياة الدائم ولم أجد معى سوى الله، ثم عانيت بعد ذلك

أصبحت مدمنة على تلك الأدوية

الابنة الحائرة



من الرسالة التى أرسلتها وتشتكين فيها من أعراض الاكتئاب النفسى وخوفك من إدمان الأدوية النفسية فيجب أولا أن نعلم أن هذه العلاجات هي من نعم الله علينا، ولا بد أن نقدر ذلك، ونأخذ بالأسباب، وما جعل الله من داء إلا جعل له دواء علمه من علمه وجهله من جهله، فتداووا عباد الله كما قال صلى الله عليه وسلم، كما أنه من المعلوم أن المرض يتطلب الصبر، والعلاج كذلك يتطلب الصبر، وحين تأتي الصحة والعافية تتطلب الصبر أيضاً من أجل الحفاظ عليها. وبشكل عام إذا كان طبيبك هو من يحدد لك هذه الأدوية ويحدد لك الجرعات فلا تقلقي لأنه أبدا لن يعطيك أدوية من المحتمل أن تسبب أي ضرر لك، فهو يصف هذه الأدوية تبعاً للدرجة التي وصلت لها حالتك فتقّي في طبيبك المعالج والتزمى بالدواء المحدد ولا تشغلي نفسك بهذه النقطة حتى لا تتسع دائرة قلقك أكثر من ذلك.

ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذي وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب، وليس من بداية استخدام العلاج.. وعلي ما سبق عليك بالصبر لمدة أكثر وأخيراً ننصحك بمراجعة الطبيب المعالج مرة أخرى حتى يقرر لك العلاج المناسب لحالتك وفقك الله وهذاك..

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 ولدة مناسبة من الوقت، وللحكم العادل على أي عقار يجب أن يكون قد استخدم لمدة لا تقل عن شهرين. والسبب الرئيس للتحويل من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار،

واعلمى أنه ما من عقار دوائي في العالم إلا وله آثارا جانبية، ولكل عقار مجموعة من الآثار الجانبية ولكنها نادرا ما يتجمع حدوثها كلها في شخص واحد. ويجب أن تصبرى حتى يؤتي العلاج ثماره المرجوة، واعلمى يا سيدتي أن المرض النفسى يحتاج إلي وقت وصبر حتى يتعافى منه المريض وخاصة مرض الاكتئاب، فالكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك في وقت مبكر وعندما يبدأ المريض في



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

ضيق التنفس وكثرة التثاؤب

وكثرة التثاؤب في محاولة لا لتقاط الأنفاس - كانت تأتيني على فترات متقطعة من حياتي، لكن على شكل نوبات ثم تذهب وحدها في أيام طفولتي وأنا في المدرسة، وعندما كان أبي يأخذني إلى الأطباء كانوا يقولون ابنك (بيدلح) ولا يعاني من أي شيء.

ذهبت بعد ذلك إلى طبيب عام وقال لي حالة توتر أيضا، مع أن وضعي والحمد لله جيد، ولا يوجد أي شيء يسبب لي التوتر والقلق أو الخوف، فحياتي مستقرة والحمد لله إلا هذه الأعراض عندما تشتد، وأعطاني مهدئا وقال لي حاول ألا تلتفت إلى هذه الحالة (ضيق النفس) وحاول أن تنساها.

الحالة تأتي كل ٤ - ٥ دقائق وتذهب إما بأخذ نفس عميق، وإذ لم أستفد من النفس العميق أضطر إلى التثاؤب حتى أتخلص من هذه الحالة، وأحيانا يكون الأمر أسهل بأخذ تنهد بسيط وتذهب الحالة لفترة قصيرة، كان عمري عندما أصابتني هذه الحالة ٢٢ سنة والآن عمري ٢٩ سنة،

١١. الإحساس بحرارة مفاجئة أو برودة مفاجئة.

١٢. سرعة القذف أثناء الجماع.

١٣. أرق ومشاكل في النوم لكنها نادرة جدا.

بدأت هذه الحالة (ضيق التنفس) معي منذ سبع سنوات تقريبا، ذهبت إلى أكثر من طبيب صدرية وأنف وأذن وحنجرة وتبين أن الرئتين خاليتان من الحساسية أو الربو، وقالوا لي: إنك تعاني من بعض التوتر والقلق فقط، أدخلت الطوارئ مرتين وأعطيت تبخيرات لفتح مجرى التنفس ولا جدوى في ذلك، فيخف الضيق بعد فترة وجيزة من دخولي المستشفى وأخرج، أجريت تخطيط قلب وتبين أن القلب سليم، وقمت بفحص نسبة الأكسجين في الدم وكانت ٩٨٪، ذهبت بعد ذلك إلى طبيب نفسي وقال لي: أنت في مرحلة من مراحل مرض يسمى الإغماء النفسي وأعطاني أدوية مضادة للقلق ولم أجد التحسن المطلوب.

هذه الحالة - ضيق التنفس

السلام عليكم

أرجو أن يتسع لي صدركم الرحب كما عهدناكم، فقصتي مع المعاناة طويلة وتحتاج إلى تفصيل.

تتمثل حالتي كعرض رئيس بضيق نفس طوال اليوم، بالإضافة إلى أعراض أخرى تطورت مع الوقت تشتد لفترات وتخف لفترات، وأحيانا تزول في فترات أخرى، مثل:

١. تسارع في دقات القلب.

٢. ألم وخدر في الذراع اليمنى أو اليسرى.

٣. آلام وتشنجات مبرحة شبه دائمة في الرقبة والأكتاف وخاصة الظهر.

٤. تجمع غازات في الأمعاء لدرجة الإحساس بالألم.

٥. كثرة التجشؤ بعد الأكل.

٦. حموضة في المعدة.

٧. الإحساس بكتلة عالقة في الحلق تسبب صعوبة البلع.

٨. ضعف الذاكرة.

٩. قلة التركيز وتشتته.

١٠. تعب عام وإرهاق.

الأخ الفاضل

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 باللا واقعية . شعور بفقدان السيطرة أو الموت .

ويجب أن تعلم أيضاً أن مرض الهلع كأى مرض نفسي يحتاج إلى وقت ولكن دائماً هناك إمكانيته للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكراً .

أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:
- العلاج بالعقاقير، فهي نفس الأدوية المستخدمة في علاج مرض الاكتئاب وهي تعمل في نفس الوقت ضد مرض الرعب وهي تساعد حوالي من 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 شهوراً دون علاج، واعلم أن هناك أنواعاً كثيرة من الأدوية لكل مرض وأن الطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياساً بالدرجة التي وصل إليها مرضه، وهنا يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيداً ولا يغير أي شيء في العلاج من تلقاء نفسه حتى يتماثل للشفاء تماماً. 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 العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي .
ولذلك ننصح بعرض الحالة على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالته.

ما تعاني منه هو من أعراض القلق النفسى، والقلق النفسى يختلف عن الشعور بالعصبية والقلق الذي يسبق حدوث شيء معلوم، حيث إن القلق النفسى يكون لا سبب له ولا يمكن التحكم في إيقاف الشعور بالقلق. وفي الحالة المرضية يكون القلق أحد أسباب عدم التقدم أو التفكير في حل. وفي حالة عدم العلاج يكون الشخص المصاب بأحد أنواع القلق في حالة من الخوف الشديد والرعب مما قد يؤثر على حالته العملية والفكرية مما يؤدي إلي خسارته على الصعيد العملي والاجتماعي.

ومن حسن الحظ أن هذه الأمراض تستجيب للعلاج الدوائي والسلوكي وإن كانت تحتاج لبعض الوقت والمتابعة والمتابعة على العلاج مع القيام بالتغيير السلوكي المطلوب من المريض.

والقلق النفسى 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 فيها والذكريات المؤلمة التي تقترض نفسها على الإنسان والكوايس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتمثيل 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 مرضي القلق يترددون على الكثير من أطباء القلب والصدر قبل أن يذهبوا إلى الطبيب النفسي. أخى العزيز إذا ما تعاني منه هو من أعراض القلق الذى قد يظهر في نوبات هلع مع بعض الأعراض الجسمية.

ويجب أن تعلم سيدي أولاً 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:

سبع سنوات ومعاناتي معها لم تنته، والحمد لله على كل حال، تخف في فترات وتشتد في فترات أخرى، أنا الآن مهندس كهرباء ومتزوج بفضل الله، بسبب هذه الحالة أسقطت فصلي الأخير لعدم قدرتي على الذهاب إلى الجامعة، وعندما خفت حداثتها عدت وأكملت فصلي الأخير وتخرجت، وهذه الحالة تسبب لي إزعاجاً كبيراً وعطلت لي أموراً كنت أحب أن أنجزها في حياتي، أود أن أذكر أنني لا أحس بها أثناء النوم ولا أستيقظ عليها.

في الثلاث سنوات الأخيرة أصابتنى تشنجات وآلام دائمة ومبرحة في الرقبة ومن ثم في الظهر، حتى أن الجميع لاحظوا تحريك رقبتى باستمرار وأكتافى لأخفف موضع التشنجات والآلام، كما أنني بعد الزواج اكتشفت أن لدي سرعة في القذف عند الجماع دون تلذذ الطرف الآخر وإيصاله إلى النشوة الجنسية.

علاج ذاتي للقلق مارست تمارين التنفس والاسترخاء والرياضة - دون انتظام بعض الشيء - والحمية الغذائية بالابتعاد عن النشويات والسكريات، لكن الحالة ما زالت تشد وتخف حداثتها دونما علمي عن السبب، بالمختصر حياتي غير طبيعية مطلقاً ولا أجد المتعة في أي شيء أنجزه، وأحس أن هذه الأعراض تقيدني وتسجنني بداخلها ولا أستطيع التحرر منها البتة.

حالياً ألتقى العلاج من طبيب نفسي منذ تسعة شهور ووصف لي كثيراً من التركيبات الدوائية.

أرجو إفادتي وبالتفصيل عن أسباب هذه الأعراض وكيف تحدث وتتفاوت حداثتها من وقت لآخر (ممكن أن تمتد أسابيع أو شهوراً ثم تعود وتهدأ قليلاً) وأيضاً إفادتي بجميع سبل العلاج المتكامل بالتفصيل للتخلص من هذه الأعراض نهائياً دون عودة.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. محمد القاضى
أخصائى نفسى



طموحى كبيراً جداً

السلام عليكم

«ماديا ومعنويا وعلميا» وأن دراستى لهذا المجال سوف تلبى طموحى ومتطلباتى المستقبلية.

وبما أن دراستى للثانوية كانت للقسم الأدبي ففكرت فى إعادة مرحلة الثانوية بأكملها «ثلاث سنوات «مستمتعا ومهتما بتأسيس نفسى علميا لربما أكون مبتكرا أو مبدعا فى هذا المجال متشبها بأصحاب الملايين والمليارات.

وبعد أن بحثت فى ذاتى عن سر رغبتى وطموحى وجدت أن سببه اعتقادي بأنى ضعيف القيمة بين الناس وأيضا رغبتى فى مساعدة الناس من أهلى وأهل مدينتى بالأموال التى أرغب فى تحقيقها من ابتكاراتى المزعومة مستقبلا المصحوبة بصنع عبقريتى المبتغاة. يسيطر على خيالى فى هذا الصدد وأتخيل نفسى مع مديعة مشهورة وفى ندوة لأهل مدينتى لأحكي لهم عن تجربتى التى هى فى عداد المستقبل مفتخرا بما حققته من ابتكارات سوف تكون فى المستقبل أيضا، وكل ذلك متأثرا بكلام الأطباء حول أن مرضى الاضطراب الوجدانى هم أكثر إبداعا وتعززت هذه الفكرة بتفوقى دراسيا، ما يزعجنى أننى بحثت حول أنواع الخيال ووجدت أننى مصاب بأحلام اليقظة حول ذلك الموضوع.

المشكلة الآن أننى فى حيرة من أمرى، أى هدف سوف يناسبنى دراسة الهندسة أم دراسة المحاسبة والعلوم التجارية أم غيرهما، أطلب من سيادتكم النصيحة حول اختياري.

أنا شخص مريض بالاضطراب الوجدانى، تعثرت فى دراستى فى مرحلة الثانوية ولم أستطع أن أكمل دراستى لمدة سبع سنوات، ظللت فيها منعزلا وحبيسا فى غرفتى معتمدا على أهلى ماديا وعلى خيالى للهروب من الواقع معنويا.

ثم فى نهاية السبع سنوات زرت طبيبا للمخ والأعصاب والطب النفسى وشخص حالتى على أنها اضطراب وجدانى وذلك بعد فترة من العلاج وتغيير الدواء ثم تحسنت حالتى النفسية وقررت أن أتم دراستى ولله الحمد فى ذلك.

ثم أتممت دراستى للثانوية العامة وقدمت فى كلية التجارة ويسر الله لى الأمور لأكون متفوقا بتقدير امتياز وكنت من الأوائل ولاحظت فى تلك الفترة انى أتعلم فى الدراسة والبحث أكثر مما كان مطلوبا منى فى هذه المرحلة وأحببت دراستى للمحاسبة، وتم استثنائى من الخدمة العسكرية لمرضى النفسى بعد أن شكوت للأطباء فى مركز التدريب العسكرى وأمضيت شهرا كجندي فى الجيش وخرجت منه.

الآن أنا أمضيت شهورا فى تحديد هدفى وكان طموحى كبيرا جدا واعتقدت أن دراستى للمحاسبة لن تعطينى هذا الطموح «المادى والمعنوى والعلمى». ويصاحبنى تخيل فكرة وهى دراسة الهندسة للحاسبات والمعلومات كمجال خصب ذى عائد عال

الابن العزيز

وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج، ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائي مختلف على الجسم. وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية في المساعدة على شفاء المريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع معين من هذه الأنواع فإن الطبيب يستطيع وصف نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة للمزاج بجرعات علاجية معينة. ويجب قياس نسبة العقار في الدم بصورة منتظمة للوصول إلى الجرعة العلاجية المناسبة ولتلافي حدوث أي آثار سلبية ضارة.

● أما عن السؤال حول نوع الدراسة المناسبة، فهنا ننصحك بعدم تغيير نوع الدراسة التي بدأت فيها وحصلت فيها على تقدير مرتفع والاستمرار في نفس الدراسة، وعموما لا ننصح أي إنسان يعاني من مرض الاضطراب الوجداني بعدم اتخاذ أي قرار مصيري (زواج - طلاق - تغيير عمل - سفر خارجي - تغيير دراسة) أثناء وجود النوبة إلا بعد استقرار الحالة المزاجية لمدة عدة أشهر. لذلك أنصحك بضرورة استكمال علاجك مع الطبيب والالتزام التام لتعليماته.

إن ذهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب ضعف الشخصية... بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طبي يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.

ويجب أن تعلم أن علاج الأمراض النفسية يأخذ وقتا فيجب عليك المتابعة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصيرا حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذي يعلم أين ومتي التوقف واعلم أن مثل هذه الحالات عندما تأخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصورة جيدة وأرجو منك التحلي بالصبر، وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة في حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية.

وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانيل ودبياكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية في نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة، وأحيانا للمساعدة في تخفيف أعراض الاكتئاب، وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسي في العلاج الوقائي لنوبات الهوس والاكتئاب.

من الأعراض التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك كنت تعاني من الاضطراب الوجداني وأنت تلقيت علاجا نفسيا ساهم في تحسن حالتك النفسية وأن لديك حاليا طموحا كبيرا وأنت تفكر في إعادة الدراسة الثانوية وتغيير نوع الدراسة بعد أن أمضيت فيها عدة أعوام وكنت متفوقا فيها وأنت تتخيل نفسك وقد أصبحت شخصية مرموقة تتحدث مع المذيعين مفتخرا بما حققته من ابتكارات، ومن كل تلك الأعراض نستطيع أن نشخص حالتك بأنك أصبحت تعاني حاليا من انتكاس مرض الاضطراب الوجداني.

والاضطراب الوجداني يعتبر مرضا طبيا حيث يعاني فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث الحياة العادية التي تحدث لهم. وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسدية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائي القطبية لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد.



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