



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

تأتى لها هذه الحالة مرة كل سنة^٥

الابن العزيز

- 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.

ولذلك ننصحك بعرض الوالدة على الطبيب النفسى حتى يتم تنظيم العلاج المناسب لحالتها والاستمرار فى العلاج حتى تستقر حالتها ولا تحدث التقلبات المزاجية المعطلة.

ويجب أن تعلم أن علاج الأمراض النفسية يأخذ وقتاً، فيجب عليك متابعة حالة الوالدة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصيراً، حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذى يعلم أين ومتى التوقف، واعلم أن مثل هذه الحالات عندما تأخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصوره جيدة، وأرجو منك التحلى بالصبر، وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية.

وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانيل وديباكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية فى نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة، وأحياناً للمساعدة فى تخفيف أعراض الاكتئاب، وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسى فى العلاج الوقائى لنوبات الهوس والاكتئاب.

وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج، ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائى مختلف على الجسم. وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية فى 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 فى الدم بصورة منتظمة للوصول إلى الجرعة العلاجية المناسبة وتلافى حدوث أى آثار سلبية ضارة.

لذلك أنصحك بضرورة استكمال علاجها مع الطبيب والالتزام التام لتعليماته.

من الأعراض التى تشكى منها الوالدة يتضح أنها تعاني من تقلبات مزاجية حادة ما بين نوبات من الاكتئاب ونوبات من الهوس وهو نوع من أنواع الأمراض النفسية يسمى الاضطراب الوجدانى ثنائى القطب. والاضطراب الوجدانى يعتبر مرضاً طبياً حيث يعاني فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث الحياة العادية التى تحدث لهم. وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسدية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائى القطبية، لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد. إن دهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب ضعف الشخصية ... بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طبى يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.

وفى نوبات الهوس يعاني المريض من الأعراض التالية:

- الإحساس بالانصراف أو ارتفاع المزاج أو توتر المزاج بصورة حادة
- وذلك بالإضافة لأربعة من الأعراض التالية:
- النوم لمدد قصيرة بالرغم من زيادة الطاقة الحيوية
- زيادة معدل الكلام وبصورة سريعة
- تطاير الأفكار والانتقال من موضوع لموضوع
- عدم التركيز
- الإحساس بالعظمة والقوة والأهمية
- التسرع فى اتخاذ القرارات وعدم التفكير فى عواقبها مثل إنفاقه كميات كبيرة من النقود ببذخ والشروع فى مشروعات غير مدروسة أو الاستثمار فى أشياء وهمية .
- وقد يظهر فى بعض الحالات الشديدة بعض الأعراض الذهانية مثل الهلاوس (السمعية والبصرية) أو الضلالات

أما فى نوبات الاكتئاب فيعاني المريض من:

- حزن دائم.
- عصبية وتقلبات فى المزاج.
- إحساس متكرر بالعجز.

أُمى لديها مشكلة ولا نعرف ما هى، تأتى لها هذه الحالة مرة كل سنة، مع العلم أن والدى أخبرنا أنه من فترة خطوبتهم وأول زواجهم لاحظ أنها قليلة الكلام عند اجتماع العائلة، هادئة، مختلفة عن أخواتها وأخوتها. تحب النوم بشكل كبير، لا تكثر لأحد، حتى لنا نحن أولادها، مشاعرها تختلف عن مشاعر أى أم بالعالم، الحالة تبدأ بالكحة، وتندرج بقلّة النوم إلى النوم فقط ساعتين خلال اليوم، كثيرة الاستحمام، تدخل إلى الحمام بالليل وتستحم بدون إضاءة، كثيرة التحرك والكلام، تحب الخروج من المنزل، وتطلب المال، تحاول أن تزعجنا بكل الطرق وتظهر كرهها لأبى وأى شيء قديم كان يقلبها من الممكن أنه كان يضايقها، نشعر بأن كل شيء يقلبها يخرج أثناء هذه الحالة وكأن عقلها الباطن هو من يتحكم بها، ولكن عندما تعود إلى وضعها الطبيعي، تنام كثيراً تصبح هادئة، قليلة الكلام، عدم الاكتراث لأحد حتى نحن أولادها، لا تهتم بالمنزل ولا تكثر لأى شيء بالمنزل، لا تستحم بالأسابيع. هذه الحالة كل سنة مرة تأتيها مما أثر علينا وعلى حياتنا، مع العلم أن أخى الكبير أصيب بنفس الأعراض منذ ٧ سنوات، ولكن حالتها كانت أصعب نتيجة لعصبيتها الشديدة ولكن كل تصرفاته وسلوكه كان نفس حالة أُمى. أرجو إفادنى بأسرع وقت عن هذه الحالة وما هو هذا المرض.

تعيسة بمعنى الكلمة

عنه الطمأنينة النفسية والخشوع في العبادة. 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 تماما عن العمل. والأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة عليهم 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 وقتا طويلا وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين، لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث تعتبر الواسيلتان 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.

الابنة الفاضلة

نسال الله أن يشرح صدرك وأن يكشف عنك الهم والحزن. الأخت الفاضلة ما تشكين منه هو نوع من أنواع الوسواس الفكرية، وهى من أعراض مرض الوسواس القهري. ويتضمن هذا المرض وسواس فكرية وأعراضا قهرية، وقد يعانى المريض فى بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر، وهذا ما حدث لك بالفعل لأنك تعانين من وسواس دون أفعال قهرية، والوسواس القهري هو نوع من التفكير -غير المعقول وغير المفيد- الذى يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو التفكير فى كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر فى ذهن المريض مما يفزع المريض حيث يظن فى نفسه انه صار ملحدا أو تكرار نغمة موسيقية والتفكير فى صور جنسية وتكرار تخيل مناظر حميمية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب ويذهب

السلام عليكم

أنا فتاة بسن العشرين منذ عامين.. تقريبا كنت أتردد على المسجد وأتلى القرآن وتقربت إلى الله بسبب مشكلة حدثت لى احتجت احد بجانبى، فى ها الحين كنت أستشعر الراحة وأدعو الله ويستجيب وكنت سعيدة ومقتنعة بما أفعله وأنا سعيدة لا أعرف الآن، لا أريد أن أجعل سبب تعاستى هو بعدى عن المسجد لأن آخر فترة فى المسجد كان لدى فراغ عاطفى، وكنت سأميل إلى أحدهم وما تراجعت إلا بسبب أننى كنت خارجة من تجربة عاطفية دمرتنى بسبب رد فعل المنزل لدى، أنا الآن وبعد تركى المسجد بسبب نقل سكنى وبسبب صلاتى دون خشوع، وكنت أفعلها سابقا حين التردد على المسجد لكننى كنت أصوم ودوما ما أذكر الله فى حين ترددى على المسجد كنت أدرس فى الثانوية العامة لكن كانت تراودنى أفكار عن الجنس واتخيل الأشخاص فى وضعهم الحميمى، وزاد الأمر معى أننى أتخيل أى شخص أى شيء أتخيله فى وضعه الحميم، أنا من الشخصيات التى تتميز بخيالها الواسع لكن خيالى هناك أصبح يؤرقنى فى كونه يجعلنى أتخيل أشياء لا أريدها أو أننى أمضى أقول لنفسي لا لا لا وهو عرفت أن ترديد لا لذاتى يزيد من حدة المشكلة، أنا أصبحت أشك فى أى شيء فى أصغر الصغائر ولا أثق فى أحد وتعيسة بمعنى الكلمة حتى ما كنت مقتنعة به أكاد أكون غير واثقة فيه حتى أننى ظننت نفسى من الملحدىن أى أنى أقتنع تماما بوجود الإله نظرا لكونى مخلوقة والروح والموت والسماء والفضاء تؤكد وجود سلطة عليا ودون معرفة أى شيء أشك فى دينى وكل الأديان، أتساءل لماذا الاختلاف وأنا أعلم أنه بسبب توافق كل عقيدة وكتبها للعصر ثم يأتى إلى سؤال آخر أكثر حيرة وأجواب عليه وأبحث عن الإجابة وبعدها بفترة تراودنى نفس الأسئلة وأخاف وأرتعب وأشك وأنا تعيسة فى حياتى..

أصبح عدائيا لدرجة كبيرة

الزوجة الحائرة



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

لقد تزوجت منذ ٥ سنوات من إنسان رغم معرفتي بأنه يتعصب ولكن قلت بأن ذلك بسبب ضغوط الحياة ولأنه عاش مشاكل مع زوجة أبيه فاعتبرت نفسي من سينقذه ويساعده على تجاوز مشاكله، لكنني اكتشفت أنني كنت مخطئة فهو من جري إلى عالم المشاكل والتعصب، فبعدما كانت توصف أعصابي لدى الكل بالبرود أصبحت أحس بأنني لم أعد متمكنة من أعصابي كما كنت سابقاً، للعلم فهو عنده ٣٣ عاماً ويكبرني بـ ٣ سنوات، ومؤخراً أصبح عدائياً لدرجة كبيرة حتى مع ابنتي الصغرى الذي لم يتجاوز السنة بعد لدرجة الضرب والصراخ عليه، وأصبح يميل إلى أحاسيس الاكتئاب فيقول إنه لم يعد يعجبه شيء في هذه الحياة ولا يحس بطعم الفرح، وعندما يكون ذهنه صافياً يحكي لي عما كان تفعل به زوجة الأب وكيف كان يتعامل معه الأب وإخوته بسبب طلاقه من أمهم ويرفض تلك السلوكيات، ولكن لاحظ أنه يعيد ممارسة تلك السلوكيات على وكأنه يريد أن أعيش ما عاشه هو من ألم، علماً بأنه يعلم بأنني عشت في ظروف أسرية متوازنة فيها من الفرح وفيها من الألم. طلبت منه مراراً الذهاب إلى طبيب ولكنه يرفض بمبررات واهية، لم أعد أعلم كيف سأتعرف وأخاف أن يؤثر ذلك على ابنتي الصغرى الذي ولد كذلك بطبيعة عصبية، وأظن أن السبب هو أنني لم أعش فترة حمل هادئة بل كنت دائمة البكاء فيها بسبب شتمه لي وتصرفاته السيئة، هو يحاول بين الفينة والأخرى أن يصلح ويقول لي بأنني على علم بأنه مريض، يقر بذلك ولكن لا يريد أن يتعالج، لم أعد أفهم شيئاً ولا حتى كيف سأتعرف.

وذلك لتفادي الصدام والمشاحنات واختلاف وجهات النظر، وخاصة أثناء عودة الزوج من العمل أو مرور الزوج بمشكلة، وذلك يتطلب من الزوجة اختيار التوقيت والمكان المناسبين للتحدث مع الزوج العصبى.

- فهم أسباب العصبية من أهم الطرق التي تساعدنا في علاج المشكلة، فقد تكون العصبية ناتجة عن ضغوط في العمل أو ضغوط في العلاقات، أو قد تكون العصبية والتوتر نتيجة للإرهاق والتعب، وعلى الزوجة احتواء الزوج وفهم مشاعره والتحلى بالصبر في مواجهة هذه المشكلة السلوكية.

- هناك حكمة تقول «كسب القلوب أولى من كسب المواقف»، فهما كانت المشكلة فاحتواء الزوجة لزوجها وتقديرها لمشاعره أولى من كسب أى موقف لصالحها.

- احترامك أنت من تقريضه، أظهرى احترامك وتفتك بنفسك وتعلمى طرقاً جديدة للحوار مع زوجك وشاركه اهتماماته وطموحاته.

- تعامل مع بذكاء، احفظى ما يجب وقدميه له، اختارى كلماتك بدقة حين تتحدثين إليه كي لا تضطرى للاعتذار.

- افهمى شخصيته وطباعه وتعامل معاً على أساسها وأخيراً، اثنى عليه دائماً، ابتسمى فى استقباله ولا تبخلى بالكلمة الحلوة التي تليّن كل الطباع.

أما إذا كان الأمر مستفحلاً ولا يستجيب للحوار الهادئ العقلانى ويظهر منه نوبات عنف جسدى، فهنا ننصح بالعرض على الطبيب النفسى لتقييم الحالة ووضع العلاج المناسب سواء كان علاجاً دوائياً أو كان علاج جلسات تعديل سلوك والله الموفق.

الحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة ولا تخلو من المشكلات والصراعات، ولكن فى حالة إذا ازداد الصراع ما بين الرجل والمرأة سوف تصبح الحياة الزوجية جحيماً لا يطاق، ولأن هناك العديد من الشخصيات العصبية سريعة الانفعال ورد الفعل السلبي فلا بد أن يكون هناك تعامل إيجابى خلال وقت الغضب، وأن يكون أحد أطراف المشكلة قادراً على امتصاص غضب الطرف الآخر.

واليك بعض النصائح للتغلب على مواقف الغضب عند الزوج:

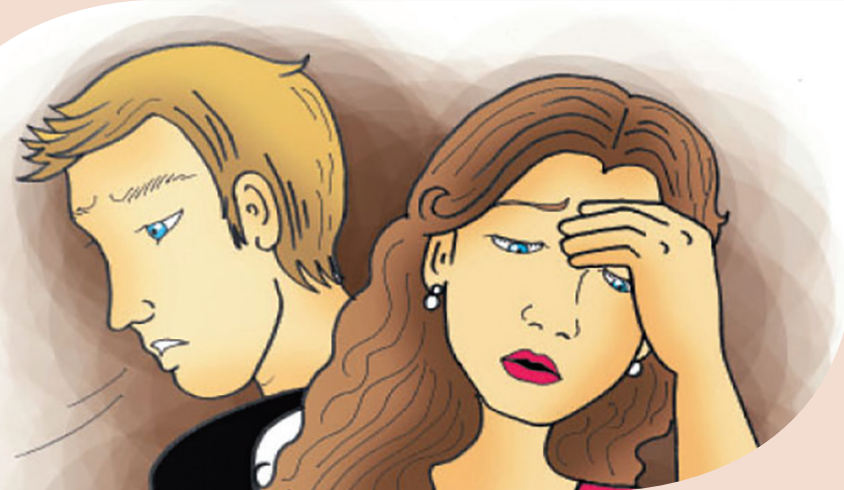
- ينبغي على الزوجة الاستماع للزوج وعدم مقاطعته أثناء الغضب واحتواء مشاعره، فذلك يخفف من نوبات الغضب والعصبية لديه، ويجعله يشعر بالاحتواء والتقدير.

- يجب التعامل مع الزوج العصبى بهدوء وذكاء، فالمرأة التي تخاف على مشاعر زوجها تعرف كيف تحتويه بالعبارات الإيجابية وعدم التقليل من هذه المشاعر أو السخرية منها.

- هناك بعض الكلمات التي ترددها الزوجة أثناء انفعال الزوج ولا تلقى لها بالاً، وقد تزيد من تفاقم المشكلة مثل: «لا أرى أى داع لهذه العصبية» أو «أنت دائم العصبية»، ولكن يمكن استبدالها بكلمات إيجابية أخرى مثل: «أتفهم إحساسك» أو «معك حق» وغيرها من العبارات الإيجابية.

- العناد يزيد من عصبية الزوج، وفى بعض الأحيان تتحول العصبية لعدوان على الزوجة، وهنا يجب أن تكون الزوجة هادئة وخاصة فى أوقات الانفعال والغضب.

- من ذكاء التواصل وخاصة مع الشخصية العصبية اختيار التوقيت المناسب للحوار



تثديد التعمق فى عالم الأفكار

السلام عليكم

السلام عليكم

أتوجه بالتحية والشكر إلى جميع الدكاترة الموجودين بالواحة على الجهد

النبيل الذين يقومون به ومعذرة إذا كان أسلوبى فى التعبير غير واضح فأنا إنسان غير دارس فقط، حاربت الأمية لكن ليس تماما أعانى من حالتين الأولى نفسية والثانية ذهنية، فالثقة لدى يضعف فى أشياء ويقوى فى أخرى مثلا كثير الأخطاء والهفوات فى حساب النقود، فكثيرا ما يحدث لى شيء كالسهو أو الشرود وتبدو لى الخمسين الدرهم أنها مئة درهم، وكثيرا ما أعطى لصاحب الدكان أكثر أو أقل من ثمن الغرض الذى اشتريته منه دون انتباه، كذلك لا أتقن حتى قيادة الدراجة العادية بسبب بعض الهفوات ارتكبها كثيرا وأسبب بها مشاكل للأخريين من العابرين فى الطريق، ومتأكد جدا أن ذلك لم يكن ناتجا عن ارتباك ما وإنما عن جهل وضعف فى المهارة، ولقد حاولت كثيرا أن أكتسب مهارة الأخريين فى ذلك، لكن الأمر كان مستحيلا إلى درجة أن مهارة القيادة تبدو لى وخصوصا سياقة السيارات كأنها عبقرية، أيضا شديد البهتة فى القراءة إلى درجة أنني لا أتحمل القراءة لأتنبأ أبذل فيها مجهودا وتأخذ منى وقتا طويلا، أما القوة الذهنية لدى فتكمن فى قوة الذاكرة، فذاكرتى تحتفظ بتفاصيل كثيرة من أيام الماضى، حتى التى ليست لها أهمية ولكننى ذكى فى تعلم القراءة مما مكننى من تعلم القراءة والكتابة دون مدرسة وبعض الأصدقاء هم الذين قاموا بتعليمى من خلال طريقة اعتمدتها ساعدتهم على تعليمى فى وقت ليس طويلا وبجهد قليل، أنا شديد التعمق فى عالم الأفكار وميال إلى تحليل كل ما أحب الخوض فيه من الأشياء وكثير التساؤل مثلا أى ظاهرة أو آفة تأملتها إلا وأعرف الأسباب والدوافع الذى أدت إليها.

فلا أحب إلا نقاش الأفكار ولا أحب أن أتكلم فى شيء دون تحليل وتفسير دقيق مما أبعدنى أكثر عن الأخريين، لأن المحيط الذى أعيش فيه محيط بسيط جدا لا يقبل إلا نقاش شؤون الناس أو الأحداث نادرا.

المشكلة الثانية تكمن فى خجل مضطرب يفقدنى الجرأة على فعل كل ما لم اعتد على فعله أمام الأخريين مهما كان عاديا وإيجابيا، مثلا لا أنادى الوالد أبأى ولا أنادى الوالدة بأى وكثير من الكلمات لا أرددها وكثير من الأمور الإيجابية لا أمارسها أمام الناس بسبب هذا الخجل الذى هو ما كان السبب فى عدم دخولى إلى المدرسة ولا أدرى إذا كان بإمكان من هو فى سن الخمسين مثلى التحرر من هذه الحالات المستعصية أم لا، ولدى سؤال أتمنى أن أجده إجابته عندهم سيادة الدكتور ما اسم هذا المرض الذهنى الذى أعانى منه ولكم جزيل الشكر والتقدير.

الأخ الفاضل:

بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شيء.

فقط ركز على إبداعاتك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتميز قدرتك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية... وكنتيه لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جدا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا... اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة، ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلا فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أخى إن النقص الزائد فى الثقة بالنفس يعود مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيرا، إنك تودع يوميا أفكارا جديدة فى بنكك العقلى وتتمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك فى واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذى أعرفه عن هذه القضية؟.

ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكيا بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب، وبالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة، أى أنك عندما تواجه موقفا ما.. صعبا... فكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل استدع الأفكار الإيجابية.. المواقف التى حققت فيها نجاحا من قبل... لا تقل: قد أ فشل كما فشلت فى الموقف الفلانى... نعم أنا سأفشل... بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى

بنكك... وتصبح جزءا من المادة الخام لأفكارك. حين تدخل فى منافسة مع آخر، قل: أنا كفاء لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلا، اجعل فكرة (سأنجح) هى الفكرة الرئيسية السائدة فى عملية تفكيرك. يهئ التفكير بالنجاح عقلك ليعمل خططا تنتج النجاح، والتفكير بالفشل يهئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل. لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط فى بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك إيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكانا فى بنك ذاكرتك. أخى عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أى مشكلة نفسية كانت أو اجتماعية وتنجح فى علاقاتك وتصبح أكثر نجاحا، وبالنسبة لعلاقاتك العاطفية فهى مشاعر نبيلة، ولعلك سبب فى هدايتها إلى طاعة الله ولكن المهم أن تكون تلك العلاقة فيما يرضى الله وألا تعلق نفسك بما لا تستطيع، والله الموفق.



من رسالتك ومن الأعراض التى تشتكى منها يتضح أنك تعاني من فقدان الثقة بالنفس، ولكن الثقة بالنفس مكتسبة وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد فهى ليست وراثية، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات فى التعامل والتأقلم فى أى زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، أخى إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ بانعدام الثقة بالنفس. وثانيا: الاعتقاد بأن الأخريين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى القلق بفعل هذا الإحساس والتضاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفى العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك. وهذا يؤدي أخيرا إلى الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهى انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك. واليك بعض الطرق التى تساعد على السيطرة

على المخاوف واستعادة الثقة بالنفس:

- إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفا أو عاملا رئيسيا فى فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد، ليس لأنه توقف، بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

- اقنع نفسك وردد

بكل مشاعر الثقة: من حقى أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وبقدراتى.

- من حقى أن أتخلص من هذا الجانب السلبي فى حياتى.

- ثقتك بنفسك تكمن فى اعتقاداتك: فى البداية احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاذب معها، أى أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسييرها حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبين عبارات وأفكارا تشعرك بالثقة وحاول زرعها فى دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائما إسعاد نفسك.. اعتبر الماضى بكل إحباطاته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة، اغفر لأهلك... لأقاربك لأصدقائك لنفسك ولطفولتك، ابتعد كل البعد عن المقارنة، أى لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك

ما عدت أهتم بأى تلى

الابنة الحزينة



- ضعف الصحة.
- الاعتناء بصحة شخص لفترات طويلة.
- متاعب ومشاكل مادية.
- مشاكل لها علاقة بالعمل.
- نزاعات مازالت عالقة.
- تراكم المشاكل لدرجة لا يستطيع معها الشخص أن يتحملها.

- عوامل فيزيولوجية، كتدنى مستويات هرمون الدرقية (قصور الغدة الدرقية).
- مشاكل هرمونية يمكن أن تحدث بعد الولادة أو في فترة انقطاع الطمث.
- عوامل متعلقة بنمط الحياة كالإسراف في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات.

- يمكن أن يظهر الاكتئاب فجأة دون أن تتوفر أي عوامل واضحة وهذا يعرف بالاكتئاب الداخلي المنشأ.
- هناك دليل على أن لبعض الأشخاص ميلا جينيا للاكتئاب تشبه حادثة أو مجموعة من الأحداث.

- من المهم طلب مشورة الطبيب إذا كنت تعاني من اكتئاب متواصل، ومن الضروري أيضا على كل من فكر في الانتحار طلب المساعدة الطبية فورا.
- وقد تجد أنه من المفيد لك أن تبحث بعض الأمور العالقة في ذهنك مع طبيبك، وربما مع أحد المقربين منك، وغالبا ما يفيد العلاج باستماع شخص حيادي لمشكلاتك بدون أن يحكم عليها أو ينتقدها.

- ويعتبر الدعم من مختلف الأقران أمرا مفيدا حيث يمكن أن توفر العائلة والأصدقاء مصدرا حاضرا للدعم والتشجيع والمساعدة اليومية، ومع ذلك فليس كل شخص محظوظا لدرجة كافية حتى يحظى بالدعم والرعاية في مثل هذه الأوقات.

● علاج الاكتئاب بالعقاقير المضادة للاكتئاب قد يصف لك الطبيب علاجا بالعقاقير المضادة للاكتئاب بالتوافق مع العلاج النفساني، وتعمل هذه العقاقير التي تتوفر بأنماط عديدة على تعديل توازن المواد الكيميائية في الدماغ.

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.

نسأل الله تعالى أن يشرح صدرك وأن ييسر أمورك كلها في الحياة.

من الأعراض التي ذكرتها في رسالتك يتضح أنك تعاني من انخفاض الحالة المزاجية لدرجة الاكتئاب. وأمراض 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 تعرضا لأشعة الشمس ولا زال فيه من الروابط الاجتماعية والإيمان والتقاليد ما يعطى 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 منه 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.

● 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 والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس .. يحبس نفسه في دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع الاجتماعي يعيش في وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا في نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد ينتاب المكتئب 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.

أسباب الاكتئاب

- أثناء الفترات الانتقالية الكبرى بالحياة: مثل الطلاق أو الانتقال من فترة المراهقة إلى سن الرشد.

- ضغوط عصبية شديدة.

- العيش مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بالاكتئاب.

- يعاني غالباً الأشخاص المصابون بالقلق والوسواس القهري والاضطرابات النفسية الأخرى من الاكتئاب.

- فقدان أو وفاة أحد الأحباء أو المقربين منا.

- مشاكل في العلاقات مع الآخرين.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

أنا عمري ١٩ عاماً،

أدرس بالجامعة إنسانة

متفائلة وما أخلى طريق

للحزن في نفسي يعني

لو كنت متضايقه من

شيء أضحك وألعب، أهم

شيء ما أبين للعالم أني

حزينة أو متضايقه بس

كل هذا تغير بعد وفاة

ناس غاليين عليّ جداً،

كانوا ه أفراد ماتوا بحادث

مما غير شخصيتي

ونفسيته تماماً ماني

قادرة أنسى أو أصدق

أنهم ماتوا، كل الناس

تقول إنى تغيرت رغم

أنى أبين لهم أنى أبتسم

وكذا بس الحزن بعيوني

ماني قادرة أطلعه منى

صايرة ما عدت أهتم

بأى شيء وأتمنى الموت

عشان أشوفهم بس ولى

أسبوعين إذا نمت أختنق

وانكتم أحس أن أحدا

واقفا على صدرى من

الكتمه الى أحس فيها

أصحى من نفسي واقعد

أتنفس من جديد بس

بجد تعبت نفسيأ أنا

ودى أرجع مثل قبل بس

ماني قادرة.. جزاكم الله

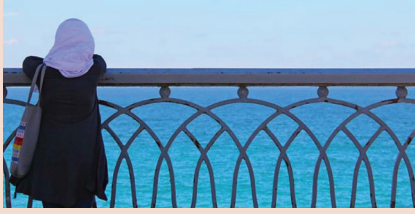
خير اشرحوا حالتى

وأفيدونى.

عايزة أعيشت اللحظة

الابنة الحائرة

السلام عليكم



من الذات) أن يرى الإنسان نفسه كأنه هو، أو أن الأشياء حوله متغيرة.

والشعور بمشاعر تبدد الشخصية أو الغربة عن الواقع أمر شائع، وليس بالضرورة مدعاة للقلق. لكن المشاعر المستمرة أو الشديدة بالانفصال والانفصال عن محيطك يمكن أن يكون علامة على اضطراب تبدد الشخصية، الغربة عن الواقع أو اضطراب آخر بالصحة البدنية أو النفسية. ويجب مراجعة الطبيب إذا كان لديك مشاعر تبدد الشخصية أو الغربة عن الواقع التي:

- تزعجك أو تدمرك وجدانياً
- لا تختفي أو تستمر في العودة باستمرار
- تتداخل مع العمل، والعلاقات أو الأنشطة اليومية
- وأخيراً فهذا مجرد نوع من القلق البسيط وتنصحك بتجاهله تماماً، وأكثرى من ممارسة الرياضة، وكذلك تمارين الاسترخاء.

ما تعانين منه هو نوع من أنواع اضطراب الغربة. ويحدث اضطراب الغربة عن الواقع وتبدد الشخصية عندما يشعر بشكل دائم أو متكرر بأنه يراقب نفسه من خارج جسمه أو يشعر بأن الأشياء التي حوله ليست حقيقية، أو كلا هذين الشعورين. قد يكون الشعور بالغربة عن الواقع وتبدد الشخصية مزعجاً وقد تشعرين بأنك تعيشين في حلم.

وكثير من الناس يمرون بتجربة الغربة عن الواقع أو تبدد الشخصية في فترة ما من حياتهم بشكل عابر. ولكن عندما تستمر مثل هذه الأحاسيس والمشاعر في الحدوث أو لا تختفي بشكل كامل على الإطلاق وتتداخل مع القدرة على العمل وتادية الأنشطة الحياتية، فمن المحتمل أنك مصابة باضطراب الغربة عن الواقع وتبدد الشخصية. وهذه الاضطرابات يشيع في الأشخاص الذين قد تعرضوا لتجارب صادمة في الماضي.

وقد يكون اضطراب الغربة عن الواقع وتبدد الشخصية شديداً، وقد يتداخل مع علاقاتك وعملك وأنشطتك اليومية الأخرى. ويتمثل العلاج الرئيسي لاضطراب الغربة عن الواقع وتبدد الشخصية في العلاج بالتحدث (العلاج النفسي)، ولكن أحياناً قد تستخدم الأدوية أيضاً.

أما بالنسبة للحالة التي تعتريك الآن فهي حالة قلقية -إن شاء الله تعالى- عارضة جداً، والبعض يسميها (اضطراب الأنية) أو (الشعور بالتغريب والاستغراب

أنا فتاة عندي ١٦ سنة وحياتي عادية، كان من سنة عندي حالة نفسية كنت حاسة أني تائهة ومش عارفة حاجة ولا أعمل أي حاجة وأهملت حياتي ودراستي، يس قدرت أنجازوها الحمد لله ويحل في مشاكل، لكن أنا عندي ٧٥٪ من الأزمة دي هي عدم عيش اللحظة والتركيز والإدراك للحظة ودائمة الاستغراق في أحلام اليقظة يس دي مشكلتي إني عايزة أعيش اللحظة وأكون مدركة بيها وأحس بنفسى.. أرجوكم عايزة حل لمشكلتي علشان دي مازمانى أوى أرجوكم. ملحوظة: أنا ببقى كده والشخصية المدركة المركزة اللى أنا عايزاها اللى يتبهر كل الناس حتى اللى أكبر منى لما يتكلم بواقعية ومنطقية ويعقلانية يس أنا مش هبقى كئيبة فانا عايزة أوازن بين دول أبقى لطيفة ودمي خفيف وأنى أبقي مدركة وعاشية اللحظة والشخصية اللى أنا عايزاها في نفس الوقت أبقي اجتماعية ولطيفة ودمي خفيف.



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 38060130 - 02 38060068
email : elayat@gmail.com