



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا سيدة عمرى ٣٥ عاما تزوجت وأنا فى التاسعة عشرة من عمرى وأكملت دراستى حتى النهاية ورزقنى الله بثلاثة أولاد، وحدث لى اكتئاب ثم شفانى الله وبعد ٩ سنوات رزقنى الله ببنت وولد آخرين، ومن يومها وأنا فى عمل مستمر ومتواصل وأشعر بمسئوليه كبرى على كاهلى، وأخشى أن أعود لاكتئاب مره أخرى لأنى تعبت من الضواء والطلبات. أريد أن أعيش لنفسى قليلا ولا أعرف ولا أستطيع إرضاء أحد وأشعر بالتعب المستمر. أريد أن أستكمل حفظ القرآن وليس لى أعصاب أن أتحمل أى شيء هل .. سأظل فقط فى هذه الدنيا لأخدم أولادى فقط..

انتعز بالتعب المستمر

الأم الفاضلة

جانبك الاجتهاد بالدعاء والذكر والصلاة فى وقتها وتلاوة القرآن، وأن تتذكرى الأشياء الجميلة والإيجابية فى حياتك، فأنت الحمد لله لديك زوج وأولاد، وهنالك إيجابيات كثيرة فى حياتك حقيقية يجب ألا يلهيك هذا الاكتئاب عنها.

والدواء سوف يساعدك كما ذكرت لك؛ لأن الاكتئاب غالباً يكون ناتجاً من اضطراب فى بعض المواد الدماغية التى تعرف بالموصلات العصبية، وهذا الدواء إن شاء الله يؤدى إلى توازنها ويرجعها إلى وضعها الصحيح، ومن ثم سوف تحسن أن خاطرك ومعنوياتك ومقدراتك الجسدية والنفسية بدأت فى التحسن.

وعليك بالطبع أن تدفعى نفسك نحو ما هو إيجابي، لا تضعى صورة مشوهة أبداً حول نفسك، وأنصحك أيضاً بممارسة الرياضة، وإدارة وقتك بصورة طيبة، وعليك أن تستعنى بالقوة الصالحة ووسعى من شبكتك الاجتماعية مع أخواتك خاصة الصالحات منهن، استعنى بعد الله تعالى بهن فى أمور الدين والدنيا، فالرفقة الصالحة مطلوبة، والإنسان اجتماعى بطبعه، لا يستطيع أن يعيش وحده.

نسأل الله لك العافية والشفاء، وأقول لك إن هذه الأعراض تدل وتشير على أنك تعانين من كدر وعسر فى مزاجك، وهذا أحد المؤشرات الرئيسية التى تدل على وجود اكتئاب نفسى، وأعتقد أن هذا الاكتئاب الذى تعانين منه ليس من الدرجة الشديدة، قد يكون من الدرجة البسيطة أو المتوسطة.

والأعراض التى ذكرتها والمشاعر التى تتناكبك هى واضحة جداً وتدل على وجود اكتئاب نفسي، والاكتئاب النفسى ليس من الضرورى أبداً أن تكون له أسباب، وإن كان فى كثير من الحالات قد نرى الجوانب الوراثية والظروف الحياتية السالبة، وكذلك التكوين الفريزى للشخصية ربما يلعب دوراً فى الاكتئاب النفسى، ولكن فى كثير من الناس لا توجد أى أسباب.

الأخت الفاضلة تنصحك بأن تستشيرى أحد الأطباء النفسيين فلربما ينصحك بتناول بعض الأدوية النفسية المضادة للاكتئاب، وهذه الأدوية من الأدوية الفاعلة والممتازة وغير الإدمانية، وأنا إن شاء الله أرى أنه سوف يكون سبباً فى إزالة هذا الكدر وهذا الحزن عنك، وإن شاء الله سوف تعود لك طاقاتك النفسية والجسدية، وعليك من

السلام عليكم أنا أعانى من القلق والخوف من الموت، ولكن الحمد لله ليس دائماً، فقط فى الليل بشكل كبير وأحياناً قليلة جداً خلال النهار وأنا مدمن على المواقع الإباحية وعندى شهوة غير طبيعية وأعانى كثيراً من قلة التركيز والنسيان وأحس نضى أنى دائماً مشتت. أحاول التخلص من العادات السيئة التى فى مع أنى والحمد لله أصلى وأصوم وأنتفل ولكن شهوتى قتلتنى .. أشعر بالخوف عند الذهاب إلى المسجد ولا أقدر على التركيز فى الصلاة مع أنتى والحمد لله خفت الأعراض ولكن ما زلت أعانى بعض الشيء. أرجوكم دلونى على الطريق..

كيف أتخلص من العادات السيئة؟

الابن الحبيب



إدمان المواد الإباحية هو سلوك مفرط وقهري يقوم فيه الشخص المدمن بمشاهدة المواد الإباحية مثل أفلام الفيديو والصور ومواقع الإنترنت، وهى حالة لها آثار سلبية كبيرة بدءاً بالتأثير فى السلوك الجنسى المعتاد للشخص وتغييره، وانتهاء بإحداث مشاكل فى علاقته مع شريك الحياة، كما يؤثر على وضعه المادى والوظيفى.

ويعد إدمان المواد الإباحية أحد أنواع الإدمان على الجنس، الذى يشمل أيضاً السلوك الجنسى الخارج عن السيطرة، والاستمناء واستخدام غرف الدردشة. ووفقاً لدراسة نشرت عام ٢٠١٢ فى مجلة طب الإدمان، فإن الإدمان على الجنس فى المجمل يصيب نحو ٣٪ إلى ٦٪ من المجتمع. ومن آثار إدمان المواد الإباحية إحداث مشاكل فى التواصل والارتباط مع شريك الحياة، وعدم قدرة المدمن على الوصول للإثارة الناجمة عن السلوك الجنسى الطبيعى، وذلك بسبب اعتياده المواد الإباحية. ويشكل الإدمان على مواقع الإنترنت الإباحية مشكلة صحية كبيرة، لها آثار جسدية ونفسية واجتماعية، ونقدم لك هنا بعض الخطوات للتخلص من هذا الإدمان:

- أخبر صديقك المقرب الذى يعرف مشكلتك أنك ستقلع عن مشاهدة المواد الإباحية، واحصل على دعمه، ويمكنك أيضاً الحصول على الدعم من المرشد النفسى أو الطبيب.
- قم بحذف جميع الفيديوهات والصور

للتعامل مع ضغوط الامتحانات، وطور وسائل صحية أخرى بديلة للتعامل مع هذه المحفزات. فمثلاً عند شعورك بالتوتر من الدراسة تريض فى الهواء الطلق.

- اقض المزيد من الوقت الترفيهى مع العائلة.

- عند الشعور بالرغبة بمشاهد المواد الإباحية جرب أخذ حمام بالماء البارد أو شرب الماء البارد.

- لا تلم نفسك، قد تفشل فى التخلص من الإدمان ولكن عليك أن تجرب وتحاول مراراً.

- كافئ نفسك على نتائجك الجيدة، إذا مر يوم دون مشاهدة مقاطع إباحية، كافئ نفسك بقطعة حلوى مثلاً.

الإباحية الموجودة على الكمبيوتر، وأى وسائل تخزين أخرى؛ فوجودها سيفريك باستعمالها ويصعب مهمتك.

- حافظ على نفسك مشغولاً، واملأ ساعات يومك بأنشطة مفيدة.

- تبت برنامجاً لمكافحة المواد الإباحية على جهاز الكمبيوتر الخاص بك والأجهزة المحمولة، وهناك العديد من البرامج المتاحة.

- لا تستخدم الإنترنت إلا لهدف معين، مثل الاتصال بالبريد أو البحث عن كتاب معين أو شراء أغراض محددة.

- لا تدخل للإنترنت دون هدف؛ فالفراغ قد يسحبك لزيارة موقع إباحي.

- حاول التعرف على المحفزات التى تدفعك لمشاهدة المواد الإباحية، مثل شعورك بالملل أو التوتر أو الإجهاد، أو



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

اكتشفت مصادفة أن زوجى يستعمل حبوب علاج الاكتئاب وأنه يتابع فى مستشفى للأمراض النفسية. ما أريد معرفته كيف يمكننى مساعدته دون جرحه إذا صارحته بمعرفتى للحقيقة، هل يؤثر ذلك على العلاج. علما بان زواجنا مر عليه حوالى ١٩ سنة وعلاقتى معه ممتازة حسب ما أرى.

زوجى يعانى من الاكتئاب



إعداد:

د. عماد أبو العزائم
إخصائى الطب النفسى

الزوجة الوفية

العلاج، بما فى ذلك العلاج النفسى وتغيير نمط الحياة. ويمكن أن تحدث تغييرات فى نمط الحياة فرقا كبيرا أثناء عملية العلاج، لأن الاكتئاب يمكن أن يمتص طاقة الشخص ويؤثر على النوم والشهية، لذا يكون من الصعب على الأشخاص المصابين بالاكتئاب اتخاذ خيارات صحية. ويمكنك المساعدة من خلال توفير بيئة ضغط منخفض، يمكن للزوجين أن يساعد المصابين بالاكتئاب على الشعور بتحكم أكبر فى حياتهم اليومية. وإنشاء جدول يومية للتعامل مع المهام يساعد فى تحقيق الإنجازات الصغيرة. وأخيرا الأخت الفاضلة.. فى الحقيقة الوضع حساس فى هذه الحالة لأنه من المفروض مصارحة الزوجة ما إذا كان الزوج يعانى من أمراض معينة سواء النفسية أو العضوية، ولكن فى حالة زوجك حاولى أن تقضى معه من أجل العلاج وواظبى معه على حضور الجلسات العلاجية لأنه من الممكن أن يكون لك دور فعال فى الشفاء، فلك فى هذه الحالة الدور المساند الذى هو بأمر الحاجة إليه، فكرى فى هذا الأمر ولا تأخذى تصرفاته بعين الاعتبار خصوصا أنك تعلمين أنه مريض ومع مواظبتك على المساندة النفسية ستلاحظين تحسنة فى النواحي المزاجية وسوف يوفرك الأمان والاستقرار والمودة.

الانفعال، وتفجر الغضب، ومشاعر العدم أو الذنب، ومشاكل فى التفكير أو التركيز أو اتخاذ القرارات، والأفكار المتكررة عن الموت، بما فى ذلك الأفكار الانتحارية. وأفضل شيء يمكنك القيام به هو ببساطة وجودك بجانب زوجك، أنت لا تعرفين الكثير وليس لديك كل الإجابات، هذا لا يهم، ولكن الأهم هو أنه يمكنك الجلوس والاستماع إليه، يمكنك أن تمسكى يديه وأن تعانقيه وأن تكونى حاضرة. يمكنك قول بعض الكلمات اللطيفة مثل «أخبرنى ماذا يمكننى أن أفعل للمساعدة» و«أنت مهم بالنسبة لى» و«أنا هنا من أجلك» و«سنتجاوز هذا معا».

وبالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب، تكون الأعراض شديدة بما يكفى لإحداث مشاكل ملحوظة فى الأنشطة اليومية، ومع ذلك، قد لا يدرك المقربون لهم أنهم مصابون بالاكتئاب. قد لا يفهمون أعراض الاكتئاب ويعتقدون أن مشاعرهم هى مجرد شيء يتعين عليهم تحمله. وفى كثير من الأحيان، يشعر الناس أنه يتعين عليهم فقط تحسين إرادتهم، لكن نادرا ما يتحسن الاكتئاب دون علاج.

وفى هذه الحالة، يمكنك مساعدة زوجك من خلال تشجيع العلاج، ساعديه فى الاستمرار فى الحصول على العلاج من خلال التعبير عن قلقك ورغبتك فى المساعدة، ناقشى معه ما تعرفيه عن الاكتئاب، تحدثى عن خيارات

عندما يصاب زوجك بالاكتئاب قد لا تعرفين ذلك ببساطة، حيث إن أعراض الاكتئاب تكون مختلفة لدى الرجال عما هو مدرج فى معايير التشخيص المعروفة، ولكن إذا تأكدت أن زوجك أصبح مصابا بالاكتئاب، فمن المهم أن تعرفى أن هذا ليس خطأ أحد، كما أنه لا يمكنك علاجه بنفسك، بيد أن دعمك سيساعد زوجك بالتأكيد على تخطى هذا الوقت الصعب. وتشير بعض الدراسات إلى أن الرجال يتعرضون للاكتئاب بشكل مختلف عن النساء، إذ تتأثرهم أعراض مثل الغضب والتهيج واضطرابات النوم وتعاطى المخدرات. كما أنهم أكثر عرضة لوصف أعراض الاكتئاب بأنها «الإجهاد» بدلا من مشاعر الحزن.

ويعتقد الباحثون على التنشئة الاجتماعية للرجال وتربيتهم على ضرورة التحلى بالصلابة وتجنب أى شيء ينظر إليه على أنه يشير للأنوثة، بما فى ذلك مظاهر الانفعال، قد تتسبب فى ظهور الاكتئاب بشكل مختلف لدى الذكور.

كما أن ثقافة المجتمع لا تقبل عادة اكتئاب الرجال، كما لا يتم تقديم التوعية بخصوصه مثلما يتم مع اكتئاب النساء، وبالتالي قد ينتهى بهم المطاف للاكتئاب الشديد قبل اكتشافه.

كما أن أعراض الاكتئاب لدى الرجال قد تستغرق وقتا طويلا دون تشخيصها أو علاجها، مما قد يؤدى إلى تطور الحالة إلى مشكلة صحية عقلية أكثر تدميرا. والرجال الذين يعانون من الاكتئاب هم أكثر عرضة للانتحار من النساء.

وإذا كان زوجك يعانى من الاكتئاب، فقد تشعرين بالعجز، حيث إن الاكتئاب مرض العزلة، ويمكن أن يؤثر سلبا على العلاقات الزوجية مخلفا أسرة تشعر بالعجز والخوف. والخطوة الأولى المهمة فى مساعدة شريكك هى فهم المرض الذى تتمثل أعراضه فى مشاعر الحزن أو اليأس، والتغيرات فى الشهية واضطراب النوم، وفقدان الاهتمام أو المتهمة فى الأنشطة العادية والتعب، والقلق أو



مرحباً.. أنا فتاة عمري ١٥ سنة ومشكلتي ليس لدى ثقة بنفسى رغم أن من حولي يحبوننى ويقولون إنى جميلة، لكن أنا لا أستطيع أن أرى نفسى جميلة ليس لدي ثقة ودائماً ألتجأ إلى الفيس بوك وأتعرّف إلى الناس وأنا فى الواقع دائماً وحيدة وحزينة، لا أحب الحياة ولا أعرف ما سبب حزني. أرجوكم ساعدوني..

ليس لدى ثقة بنفسى

الابنة الحزينة

تحليل شخصية الإنسان وجميع التجارب التي مرّ بها ومساعدته في إيجاد أفضل الطرق التي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس.

● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة
● يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا يتقبلها ولا يجبرها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة

من خلال تناول الطعام غير الصحى وإهمال الرياضة بجميع أشكالها. إن الاهتمام بصحة الجسم يساعد على تعزيز الأفكار الإيجابية والثقة بالنفس بشكل كبير. وكل ما عليك فعله هو تناول الطعام الصحى وممارسة أى نوع من الرياضة التي تحببها بشكل مستمر.

● يجب على الإنسان ألا ينسى إنجازاته السابقة، إذ يساعد ذلك على تعزيز الثقة بالنفس فيما يتعلق بإنجاز العديد من الأمور في حياة الإنسان. ويجب على الإنسان أن يتذكر ويشعر بالفخر بجميع إنجازاته خصوصاً عند الرغبة في القيام بمشروع جديد أو عند تراكم الأفكار السلبية داخل العقل.

● يجب على الإنسان تعزيز الأفكار الإيجابية، كما يجب عليه الاحتفال بالنجاحات والإنجازات العديدة للإنسان والتعامل مع الانتقادات السلبية بحكمة بحيث لا يقوم بالتركيز عليها طوال الوقت بل يجب خلق التوازن بينها وبين الأفكار الإيجابية ومحاولة كتابة جميع ما يحبه الإنسان في حياته وشخصيته داخل مذكرة وتذكر ذلك دائماً.

● يساعد التحدث مع المعالجين النفسيين على تعزيز الثقة بشكل كبير، إذ يستطيع خبراء العلاج النفسى

إن عدم الثقة بالنفس يعد أحد أهم المشكلات التي تواجه الإنسان في العديد من جوانب الحياة، وتعزيز الثقة بالنفس أحد الأمور المهمة للإنسان في مختلف جوانب الحياة، فيما يأتي أهم الطرق التي يمكن اتباعها من أجل تعزيز الثقة بالنفس:

● تسبب مواقع التواصل الاجتماعى وما يعرضه الأشخاص من نجاحات بواسطتها الإحباط لدى العديد من الأشخاص ويجعل منهم فى حالة مقارنة معظم الوقت ويقلل من ثقتهم بأنفسهم بشكل كبير. وينصح بعدم مقارنة الشخص لغيره من الأشخاص والابتعاد عن الحياة المشحونة بالمنافسة، بل ينصح بالتركيز على الأمور الإيجابية التي تجرى في حياة الشخص وخلق حالة من الرضا والقناعة والفخر فيما يتعلق بالتفاصيل البسيطة في حياة الإنسان، إذ إنه ليس هناك أى وجود للحياة المثالية الخالية من المشكلات، لذلك حاولي خلق التوازن الصحى والإيجابى فى جميع الجوانب الحياتية.
● لا يمكن الإحساس بالثقة بالنفس بجميع أشكالها فى نفس الوقت الذى يقوم به الشخص بإيذاء جسده

منتج

د. جمال أبو العزائم

للطب النفسى وعلاج الإدمان

محافظة الجيزة - العياط - البلدة

لم أنجح في أى شيء

الأخ الحبيب

المصاحبة لنوبات القلق. وقد أظهرَ عددٌ متنوعٌ من الأدوية فاعليته في تهدئة أعراض القلق مثل:

مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية وعادةً ما تكون مضادات الاكتئاب آمنة ويصاحبها القليل من الأعراض الجانبية الخطيرة، وهى الخيار الدوائى الأول الموصى باستخدامه لعلاج القلق. كما تُستخدم البنزوديازيبينات بوجه عام على المدى القصير فقط لأنها قد تسبب الإدمان والتعود عليها مما يؤدى إلى الاعتماد البدنى أو الذهني عليها. لا يُوصى بهذه الأدوية إذا كنت تواجه مشاكل إدمان الكحوليات أو تعاطى المخدرات. كما أنها قد تتفاعل مع عقاقير أخرى مما يسبب آثاراً جانبية خطيرة.

إذا لم يُجد أحد الأدوية معك نفعاً، فقد ينصحك طبيبك بتغيير الدواء أو الجمع بين أدوية معينة لتعزيز الفاعلية. لا تنس أن ملاحظة تحسن الأعراض قد تستغرق أسابيع بعد بدء تعاطى الدواء.

الأخ الحبيب إن تعاطى الدواء بدون استشارة الطبيب كنوع من أنواع التداوى الذاتى يؤدى فى كثير من الأحيان إلى مشاكل نفسية وعضوية خطيرة وقد يؤدى إلى مشاكل التعود والإدمان. كما أن اللجوء لتعاطى المخدرات للتخفيف من بعض الآلام النفسية أو كعامل مساعد فى زيادة القدرة على العمل مدداً طويلة له من العواقب الوخيمة التى تضر بالصحة النفسية والجسدية وأخيراً أنصحك باللجوء إلى الطبيب النفسى ليضع لك برنامجاً علاجياً يساعدك فى التخلص من القلق النفسى المصاحب للإدمان.

من الطبيعى، أن يشعر الإنسان بالقلق، أو بالفرع، من حين إلى آخر. وكل إنسان ينتابه مثل هذا الشعور بين الحين والآخر. وفى الحقيقة، فإن نوبة من القلق، بدرجة معينة، يمكن أن تكون مفيدة. فالإحساس بالقلق قد يساعد المرء على رد الفعل والتصرف بصورة صحيحة عند التعرض إلى خطر حقيقي، كما يمكن أن يحفزه على التفوق فى مكان عمله أو فى منزله.

أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر فى أحيان متقاربة، وبصورة حادة، دون أى سبب حقيقي، إلى درجة أنه يعيق مجرى الحياة اليومية الطبيعى، فالمرجح أن هذا الإنسان يعانى من اضطراب القلق المتعمم. وهذا الاضطراب يسبب القلق الزائد وغير الواقعى وشعوراً بالخوف والقلق يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعياً على حالة معينة.

إن الحياة فى ظل الشعور بالقلق المتعمم قد تصبح صعبة للغاية، لكن هنالك وسائل تساعد فى علاج القلق. هناك علاج دوائى وعلاج نفسى للقلق يمكنهما أن يساعدا وأن يخففا من أعراض القلق، كما يمكن للشخص الذى يعانى من القلق اكتساب مهارات مختلفة لتخفيف أعراض القلق ومواجهة مشكلة القلق والعودة إلى ممارسة حياته بشكل طبيعى.

ويُعتبر العلاج النفسى - ويسمى أيضاً العلاج بالتخاطب - خياراً أول فعّالاً فى علاج نوبات القلق. ويمكن أن يساعدك العلاج النفسى على فهم نوبات القلق وتعلّم كيفية التوافق معها. ويمكن أن تساعد الأدوية على تقليل الأعراض



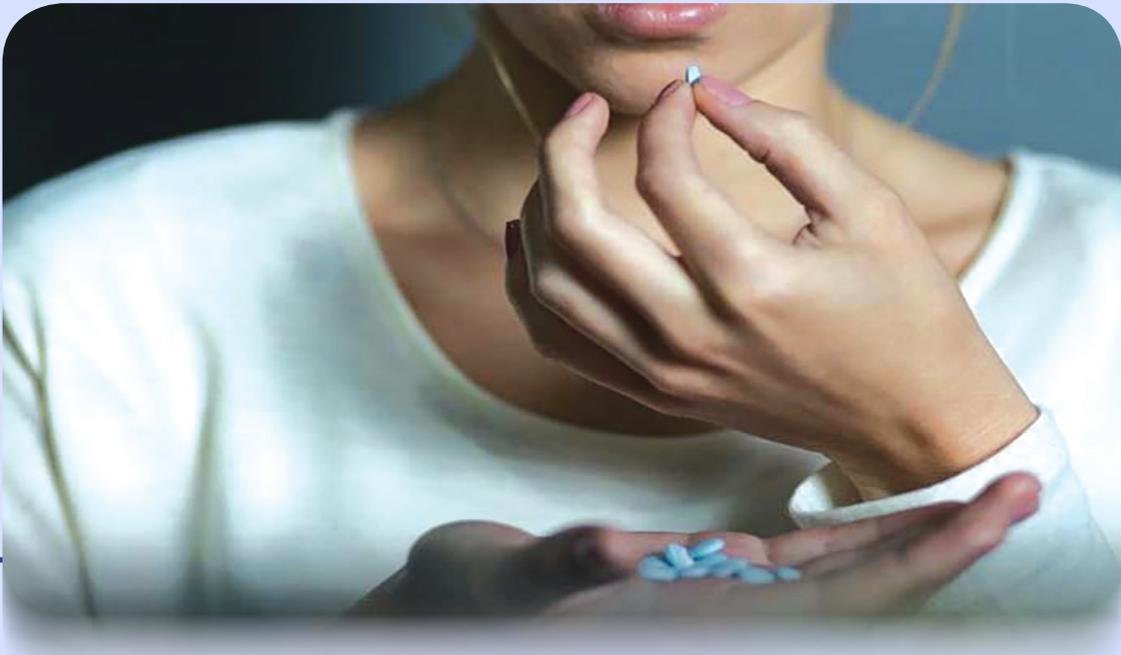
إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أعانى من نوبات الهلع المرضى
نتيجة لإدمان الحشيش
والحبوب المخدرة والرهاب
الاجتماعى والسلبية..
والمشكلة أن العقاقير تهدم
النشاط والحيوية والاكتئاب
والنوم لفترات طويلة
ولأعوض ذلك أقوم بأخذ
الحبوب المخدرة فى العمل أو
عند الشعور بالمزاج السيئ
وأعانى من الأعراض الجانبية
للعقاقير. أرجو الإفادة فقد
بلغت مدة المرض والعلاج
ثلاث سنوات وأنا أبلغ من
العمر ٢٧ عاماً وأشعر بخوف
شديد لأنى لم أنجح فى أى
شيء فى حياتى..



غير متحمسة للمواصلة مع نفس الطيبة



السلام عليكم

أنا سيدة أبلغ من العمر ٣٨ سنة وأعاني من الوسواس القهري منذ أكثر من ٢٠ سنة، ولكن السؤال يتعلق بابنتي التي تبلغ من العمر ١٣ سنة وأصيبت به والحمد لله على كل حال.

بدأت علاجها عند الأخصائية النفسية

حوالي ٤ جلسات ولكن

أشعر أنه من الأفضل أن

يتم علاجها على ضوء

من شرعنا الإسلامي

بالإضافة إلى أنها غير

متحمسة للمواصلة مع

نفس الطيبة. أرجو

إرشادنا باسم أخصائية

أخرى ممن ترون فيها

الكفاءة والمعرفة بأمر

الدين. أنا في أمس

الحاجة إلى هذه المعلومة..

ابنتي في عذاب وبكاء

مستمر وأخشى عليها من

الاكتئاب أفيدوني فرج

الله عنكم..

الأم الفاضلة

ثقته بالطبيب لأن العلاج يعتمد على تقبل المريض للطبيب والتزامه بالعلاج للفترة الزمنية المقبولة.

وتعتبر الوسلتان الأكثر فاعلية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فاعليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

والكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك في وقت مبكر وعندما يبدأ المريض في تناول الدواء أو في حضور الجلسات النفسية فإنه يأمل في الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة وأحياناً يفكرون في تغيير الطبيب أو الأخصائي المعالج، 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 الرئيسى 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 نفسى واحد والالتزام بالعلاج الذي يقرره الطبيب وبالفترة الواجبة له.

من رسالتك يتضح أن الابنة تعاني من أعراض مرض الوسواس القهري ويتضمن هذا المرض وساوس فكرية وأعراضاً قهرية، وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر، والوسواس القهري هو نوع من التفكير -غير المعقول وغير المفيد- الذي يلزم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية 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 يتبع 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 نفسى حيث إن المرض يحتاج للمتابعة لفترات طويلة ولا يتم تغيير الطبيب المعالج إلا إذا استمر العلاج مدداً طويلاً بدون أى نتيجة تذكر، أو إذا فقد المريض



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. محمد القاضى
الأخصائى النفسى



هل أنا مريض نفسيا؟

الأخ الحيران

إن هذا التوجه فى التفكير والانفعالات والسلوك يشمل جميع نواحي الحياة وكل الناس بدون استثناء وإن كان نصيب البعض أكبر (مثل الزوجة والأبناء والأقارب والزملاء).

وهناك نوع آخر وهو الشك المرضى، وفيه يعانى الفرد من أوهام اضطهادية يعتقد من خلالها أن الآخرين يريدون إيذائه وأن هناك مكائد ومؤامرات تحاك ضده، وهذا الشك لا ينمو مع المرء منذ صغره ولا يشمل جميع الناس وجميع جوانب الحياة، بل يركز على فكرة معينة تصل إلى درجة الاعتقاد الجازم، وهذه الفكرة أو الاعتقاد يسيطر على المريض إلى درجة أنها تصبح شغله الشاغل ويصبح همه دعمها بالأدلة وجمع البراهين، ورغم عدم وجود دليل كافٍ على هذا الاعتقاد فإنه لا يمكن لأى شخص إقناع المريض بأن هذا الاعتقاد غير صائب.

الأخ الفاضل أنصحك باللجوء إلى الطبيب النفسى لاستشارته عما تعانى منه وهل هو اضطراب بالشخصية التى تعالج بالعلاج السلوكى أم هو شك مرضى يعالج بالعقاقير المضادة للذهان، واطمئنك بأن الأجيال الجديدة من هذه الأدوية مفيدة جدا وليس لها أضرار جانبية تذكر.

من الرسالة التى أرسلتها التى تشتكى فيها من وجود ظنون وشكوك مرضية أدت بك إلى الشعور بالحزن لدرجة التفكير فى الانتحار، ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانى من نوع من أنواع المرض النفسى وهو مرض الشك. وقد يكون الشك الذى تعانى منه هو سمة من السمات الشخصية الشكاكة، والشخص الذى يتصف بهذه السمة يجد صعوبة كبيرة فى التواصل الاجتماعى مع الناس حتى أقرب الناس إليه فى كثير من الحالات. وتتسم الشخصية الارتياحية (الشكاكة) بالعلامات التالية:

- الشك بدون دليل مقنع بأن الآخرين يستغلونه أو يريدون له الأذى أو يخدعونه.
- شكوك مسيطرة فى ولاء أو إمكانية الثقة بالأصدقاء والزملاء.
- التردد كثيرا فى إطلاع الآخرين على أسرارهم خوفا من أن تستغل يوما ما ضده بشكل أو بآخر.
- تفسير الأحداث بأنه يُقصد منها شيء أو أن وراءها نوايا خبيثة.
- الحقد المستديم وعدم القدرة على الصفح والغفران.
- يرى فى أى شيء يحدث من حوله تعديا عليه أو إساءة له.
- شكوك متكررة فى الزوج بدون دليل واضح.

السلام عليكم

أشركم أولا، ثانيا مشكلتى أصبحت تجعلنى أحاول الانتحار لا أعلم هل أنا مريض نفسيا، وأوضحها لكم: أعانى من الشك حتى لأقرب الناس لى وفى العمل، وأظن أن أغلب الناس أعداء لى وكذلك الوسواس التى تدور فى ذهنى والتفكير فيما قالة الناس عنى.. أعانى من الخوف الشديد والاكئاب والتبدل وعدم القدرة على التركيز فى أغلب الأحيان، أخاف جدا من أصدقائى فى العمل وأحسب لهم ألف حساب أحاول أن أفرض سيطرتى على زوجتى وأبنائى وإخوتى. أرجو منكم الرد وجزاكم الله خير الجزاء..

أنا عاقد على فتاة منذ شهرين ومتبقي على البناء أسبوعين. خلال الفترة الأخيرة ظهر عليها أعراض خوف شديدة تخاف من كل شيء مثلا لو باب مغلق تقول إن أحدا ما خلفه، لو مكان مقفول تتوهم أن شخصا بالداخل. تحب أن ترى جميع الأبواب مفتوحة بالشقة خصوصا باب الحمام. ظننت أنها ملموسة من جن فعندما أقرأ عليها القرآن تهدأ وعندما ينتابها هذا الشعور تبدأ في احتضاني والتمسك بي بشدة لمدة زمنية عدة دقائق ونقول لا تتركني أنا خايضة أقول لها من إيه تقول لا أدري ولكنى خائفة. هي من النوع الذى لا يخرج من بيته فهي منعزلة بعض الشيء تخاف من الحديث مع أى شخص غريب. ملحوظة كانت مخطوبة قبلى ٣ مرات ولكن لم يحدث نصيب. أرجو منكم تشخيص الحالة.

تخاف من كل تلى

الأخ الفاضل



من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أن خطيبتك التى عقدت عليها تعانى من الخوف الشديد وأنها شخصية انطوائية وتشعر بالخوف من كل شيء ومن كل تلك الأعراض يتضح أنها تعانى من الشخصية شبه الفصامية.

واضطراب الشخصية شبه الفصامية هو حالة يظهر فيها المريض اهتماماً قليلاً للغاية، إن وُجد، تجاه تكوين علاقات مع الآخرين. إذ يكون من الصعب للغاية على المريض التعبير عن مجموعة كبيرة من العواطف.

واضطراب الشخصية شبه الفصامية أقل شيوعاً من اضطرابات الشخصية الأخرى، ولكنه أكثر شيوعاً بكثير من الفصام. وسبب ذلك الاضطراب غير معروف.

ويمكن للعلاج بالحوار، المعروف أيضاً بالعلاج النفسي، مساعدة المرضى الذين يحتاجون إلى تحسين العلاقات مع الآخرين. لكن من المعروف ألا يكون الشعور بالتغيير مؤكداً. وتستخدم الأدوية بشكل أساسى لعلاج حالات الصحة العقلية المصاحبة لاضطراب الشخصية شبه الفصامية بالإضافة إلى علاج الاضطراب نفسه.

ويتميز اضطراب الشخصية شبه الفصامية، بما يلي:

- الرغبة فى العزلة وعدم القيام بأى نشاط.
- عدم الرغبة فى إقامة علاقات وثيقة أو عدم الاستمتاع بذلك.

- انخفاض الرغبة - أو انعدامها - فى العلاقات الجنسية.

- عدم الاستمتاع إلا بأنشطة محدودة إن وُجدت.

- مواجهة صعوبة فى التعبير عن المشاعر أو التفاعل العاطفي.

- الافتقار إلى روح الدعابة أو عدم الاكتراث بالآخرين. وفتور المشاعر تجاه الآخرين.

- الافتقار إلى الرغبة الدافعة التى تحفز للوصول إلى الأهداف.

- عدم التفاعل مع مدح الآخرين أو نقدهم.
- قد ينظر إليه الناس على أنه غريب الأطوار أو ليس طبيعياً.

الاجتماعية . فالعلاج يكون مدركاً لحاجة المريض إلى دعم لفهم العلاقات ومدى صعوبة التعبير بصراحة عن المشاعر الداخلية. سيستمتع المعالجون للمريض جيداً وسيساعدونه على العمل لتحقيق الأهداف التى يحددها لنفسه.

- العلاج الجماعي. فى الجلسات الجماعية، يمكن للمريض تعلم طرق التواصل مع الآخرين الذين يتعلمون أيضاً مهارات اجتماعية جديدة ويمارسونها. وقد يوفر العلاج الجماعي الدعم اللازم لتحسين المهارات الاجتماعية فى الوقت ذاته.

- الأدوية. لا يوجد دواء محدد لعلاج اضطراب الشخصية شبه الفصامية، إلا أن بعض الأدوية قد تساعد على السيطرة على بعض المشكلات مثل القلق أو الاكتئاب.

وإذا ساورك الشك فى احتمال أن خطيبتك أو إصابة شخص عزيز لديك بمرض اضطراب الشخصية شبه الفصامية، فإنصح برفق أن يطلب المساعدة للعلاج. ويمكنك أن تعرض عليه الذهاب معه إلى أول موعد طبي.

وتبدأ إصابة الشخص باضطراب الشخصية شبه الفصامية عادة فى مرحلة شبابه. إلا أن بعض الأعراض قد تكون ملحوظة فى مرحلة الطفولة. وقد تكون هذه الأعراض سبباً فى سوء أداء الشخص فى المدرسة أو فى العمل أو فى المواقف الاجتماعية أو فى مجالات الحياة الأخرى. لكن الشخص قد يبلى بلاءً حسناً إذا كان ينجز معظم عمله الوظيفى بمفرده. ويكون المصابون باضطراب الشخصية شبه الفصامية أكثر عرضة للإصابة بما يلي:

- اضطراب الشخصية الفصامية أو الفصام.
- اضطرابات أخرى فى الشخصية.
- الاكتئاب الحاد.

- اضطرابات القلق.

ويبحث الأشخاص المصابون بمرض اضطراب الشخصية شبه الفصامية عادة عن علاج لمشكلة ذات صلة بالمرض، مثل الاكتئاب.

وتشمل خيارات العلاج:

- العلاج بالحوار. إذا شعر المريض بالرغبة فى بناء علاقات أوثق، فقد تساعد طرق العلاج السلوكى المعرفى على تغيير القناعات والسلوكيات التى تسبب المشكلات فى العلاقات