



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا منذ ثمانية شهور وأنا أحس أنى لست طبيعية، أحس أنى مختلفة عن طبيعتى ولست مثل البشر أنظر إليهم وكأنى أرى هياكل عظمية تمشى وتجلس وتأكّل وتشرب، ولم أع ماذا يدور من حولى، أحس أنى فى عالم ثانٍ، ولم أركز حتى فى أهلى أمى وإخوتى، أحس أنى لست أعرفهم وأنهم أشخاص جددون وكأنى كنت مسافرة ورجعت أو مت وحيت، أو أنى سأموت وأحس بضيق وكتمة، وأريد أن أهرب فى الشارع أو أسبب مشكلة عشان أرتاح وأحياناً صداع وضربات قلبى سريعة وعدم التركيز.. ساعدونى الله يجازيكم خيراً..

أحس أنى فى عالم ثانٍ

أختى الكريمة:

إلى شخص تثقن به، مثل صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة، أو استشارة طبيب نفسى، يمكن أن يكون مفيداً جداً.

مارسى النشاط البدنى: ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على تحسين المزاج وتقليل التوتر.

اعتنى بنفسك: احصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعاماً صحياً، ومارسى تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوجا.

ابحثى عن الدعم: الانضمام إلى مجموعة دعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مماثلة يمكن أن يكون مفيداً جداً.

لا تستسلمى: تذكرى أن هذه الحالة مؤقتة، ويمكنك التغلب عليها بمساعدة العلاج المناسب والدعم من الأشخاص من حولك.

نصيحة هامة:

لا تتجاهلى هذه المشاعر، ولا تحاولى التعامل معها بمفردك. التوجه إلى طبيب نفسى هو الخطوة الأولى نحو الشفاء. يمكن للطبيب النفسى أن يقوم بتشخيص حالتك بدقة، ووصف العلاج المناسب، الذى قد يشمل العلاج النفسى أو الدوائى أو كليهما.

رسالة لك:

أنت لست وحدك فى هذا، وكثير من الناس يمرون بمثل هذه التجارب. تذكرى أنك قوية، وأنت تستطيعين التغلب على هذه الصعوبات.

ما تشعرين به أمر طبيعى جداً، وكثير من الناس يمرون بمثل هذه المراحل فى حياتهم. الشعور بالغربة عن النفس والآخرين، وتغيير فى نظرة العالم، ووجود صعوبة فى التركيز، كلها أعراض قد تدل على وجود حالة نفسية معينة.

أسباب محتملة لما تشعرين به:

الإرهاق النفسى: ربما تمرين بفترة صعبة مليئة بالضغوط والمسؤوليات، مما يؤثر على حالتك المزاجية ونظرتك للحياة. القلق والاكتئاب: هذه الحالات النفسية الشائعة قد تسبب شعوراً بالفراغ والوحدة والعزلة، وتؤثر على قدرتك على الاستمتاع بالحياة.

اضطراب ما بعد الصدمة: إذا مررت بحدث مؤلم فى الماضى، فقد يؤثر ذلك على نظرتك للحياة والعلاقات مع الآخرين. تغيرات هرمونية: التغيرات الهرمونية قد تؤثر على المزاج والعواطف، خاصة لدى النساء.

أسباب عضوية: فى بعض الأحيان، قد تكون هناك أسباب عضوية وراء هذه الأعراض، مثل نقص فى بعض الفيتامينات أو المعادن، أو مشاكل فى الغدة الدرقية. ما يمكنك فعله:

لا تخجل من طلب المساعدة: التحدث



أصبحت أعلق بالممثلين

السلام عليكم

أيتها الأخت الكريمة:

المساعدة من معالج نفسي، فهو يمكن أن يساعدك على فهم مشاعرك وتطوير استراتيجيات للتعامل معها.

مارسى أنشطة تساعد على الاسترخاء: مثل اليوجا والتأمل والقراءة، فهي تساعد على تهدئة العقل وتقليل التوتر.

ابنى علاقات صحية: لا تخافى من بناء علاقات جديدة مع أشخاص إيجابيين، ولكن بحذر وتدرجية.

اهتمى بنفسك: خصصى وقتاً لنفسك للقيام بالأشياء التى تستمتع بها.

لا تقارنى نفسك بالآخرين: كل شخص يمر بتجارب مختلفة، فلا تقارنى نفسك بغيرك. لماذا تتعلقين بالممثلين؟

التعلق بالممثلين، وخاصة ذوى الشخصيات القوية، هو أمر شائع فى مثل هذه الحالات. قد يكون ذلك لأنك تبحثين عن قدوة أو مثال يحتذى به، أو لأنك تشعرين بأنهم يعيشون حياة مثالية تخلو من المشاكل.

وأخيراً:

لا تستسلمى للإحباط واليأس، فالحياة مليئة بالأمل والتغيير. مع الوقت والجهد، ستتمكنين من تجاوز هذه المرحلة الصعبة. تذكرى أنك لست وحدك، وهناك الكثير من الأشخاص الذين يمرون بتجارب مشابهة. أتمنى لك الشفاء العاجل.

ما تشعرين به من حزن وعزلة أمر طبيعى جداً فى ظل الظروف التى تمرين بها. فقدان الأب، ضغوط الحياة، وخيبات الأمل المتكررة، كلها عوامل تساهم فى شعورك بالوحدة والرغبة فى الانعزال. لماذا تشعرين هكذا؟

الحزن على فقدان الأب: فقدان شخص عزيز هو أمر مؤلم للغاية، ويستغرق وقتاً طويلاً للتعافى منه.

ضغوط الحياة: الضغوط التى تواجهينها مع أمك والمشاكل المستمرة تزيد من شعورك بالضيق والإرهاق.

خيبات الأمل المتكررة: عندما تتكرر خيبات الأمل، يصبح من الصعب الثقة بالآخرين وبناء علاقات جديدة.

الحاجة إلى الشعور بالأمان: قد تكونين تبحثين عن مكان آمن بعيداً عن صخب الحياة ومتاعبها، وهذا ما يجعلك تفضلين العزلة.

ما الذى يمكنك فعله؟

اعترفى بمشاعرك: لا تكبتى مشاعرك، بل اسمحى لنفسك بالشعور بالحزن والغضب والألم.

تحدثى عما تشعرين به: شاركى أحبابك ومقربيك بما تمرين به، قد يساعدك ذلك على تخفيف العبء.

ابحثى عن دعم: لا تترددى فى طلب

أنا مشكلتى أننى أحب الوحدة والعزلة والظلام والهدوء صباحاً أو ليلاً، كنت قبل كام أسبوع أحب الاختلاط وأن يكون عندي أصدقاء كثيرون، وكنت مرحلة كثيراً لكن بداخلى ألم كبير ولكن فى هذه الفترة كل ما أتمناه هو الابتعاد عن الجميع وتبديل الناس اللى حولى بسبب خيبات الأمل، من قبل الجميع علما أن أبى توفى منذ سنة ونصف ولم تتركنا المشاكل منذ ذلك الوقت حتى مع أمى فقد ضغطت وأهملتنا كثيراً والآن كل ما أشعر به هو الحزن وثقل فى صدري وحالات بكاء مفاجئة، وكلما أقول أبتعد عن الناس حتى يأتى ظرف يلزمنى الاقتراب وأضع ثقتى وأنصدم، وأصبحت أعلق بالممثلين خصوصاً ذوو الشخصيات القوية والبطولية والأخلاقية وكذلك أشعر بالحزن لكونى لن أجد أحداً يطبطن على ظهري..



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

كيف أتعامل مع أختي المريضة



أختي الكريمة:

ماذا يمكنكم فعله؟
التعاون مع الأطباء: استمروا في
التعاون مع الأطباء النفسيين، واتبعوا
نصائحهم العلاجية.
الدعم الأسري: قدموا لأختك
الدعم العاطفي، ولكن بحذر وتجنبوا
المواجهة المباشرة.
الحد من الاتصال بالأب: حاولوا
تقليل تواصل أختك مع والدها، إذا
كان ذلك ممكناً، لأن هذا التواصل
يزيد من حدة المشكلة.
العناية بالنفس: لا تهملوا أنفسكم،
وخصّصوا وقتاً للعناية بصحتكم
النفسية والجسدية.
البحث عن دعم خارجي: يمكنكم
الانضمام إلى مجموعات دعم لأسر
المرضى النفسيين، للحصول على
النصائح والدعم من الآخرين الذين
يمرون بتجارب مماثلة.
الصبر والتفهم: تذكروا أن التعامل
مع مثل هذه الحالات يتطلب الكثير
من الصبر والتفهم.

الحب والرحمة: حاولوا التعامل مع
أختك بالحب والرحمة، حتى لو كان
ذلك صعباً.
عدم اللوم: لا تلوموا أنفسكم على
ما يحدث، فأنتم تبدلون قسارى
جهدكم لمساعدتها.
الاستعانة بخبير: يمكنكم
الاستعانة بخبير اجتماعي أو نفسي
لمساعدتكم في التعامل مع هذه
الحالة.
الدعاء:
لا تسوا الدعاء لأختك بالشفاء
العاجل، فالدعاء له تأثير كبير على
النفس البشرية.
أتمنى لكم كل التوفيق في التعامل
مع هذه المحنة.

ما تمرّون به هو أمر مؤلم للغاية،
وأنتهم تماماً مدى الألم والمعاناة
التي تشعرون بها. هذه الحالة المعقدة
تتطلب الكثير من الصبر والحكمة
للتعامل معها.
تحليل للموقف:
دور الأب: من الواضح أن دور الأب
كان له تأثير كبير على حالة أختك.
تشجيعه على الشك والعداوية،
وتوجيهها ضد أفراد الأسرة، ساهم
في تفاقم المشكلة.
مرض السكري: قد يكون لمرض
السكري تأثير على الحالة المزاجية
والعصبية، ولكن ليس هو السبب
الوحيد في هذه المشكلة المعقدة.
الحادث: ربما يكون الحادث قد
فاقم الوضع القائم، ولكن ليس هو
المسبب الرئيسي.
العوامل النفسية: يبدو أن هناك
عوامل نفسية عميقة تؤثر على سلوك
أختك، مثل الشعور بالمرارة والغضب،
ورغبتها في الانتقام.
أسباب محتملة:
اضطراب الشخصية: قد تكون
أختك تعاني من اضطراب في
الشخصية، مثل اضطراب الشخصية
الترجسية أو الحدية، مما يفسر
سلوكها العدواني والعنيف.
اضطراب نفسي آخر: قد يكون
هناك اضطراب نفسي آخر يؤثر
على سلوكها، مثل الاضطراب ثنائي
القطب أو الفصام.
تأثير الأب: كما ذكرت سابقاً،
فإن دور الأب كان له تأثير كبير على
تكوين شخصيتها وسلوكها.
العوامل البيئية: قد تكون هناك
عوامل بيئية أخرى تساهم في تفاقم
المشكلة، مثل الضغوط الاجتماعية أو
العائلية.

لدى أخت تبلغ من العمر الآن ٢٨ سنة، قبل ١٥ سنة تعرضت لمرض
السكريبعد الإصابة بعدة سنوات تغيرت حالتها النفسية قليلاً
.... وبعد انفصال والدي عن والدتي كانت كثيرة الذهاب إليه، وكان
والدي هذه الله يتحدث بكثرة عن الناس وعن إخوتها وعن أمي بالسوء
ليجذبها إليه، علمها الجراة في الحديث والشك في أخلاقيات الناس
وكثيراً ما سببت لنا الكثير من المشاكل، وإذا ما قمنا بنصحها ترفض
إطلاقاً وتتهمنا بالفاظ جاحرة، مجرد رجوعها من بيت والدي نلاحظ
تغيراً واضحاً على ملامحها ونظرات عيونها من غير أن نعرف السبب
وإذا سألتها قالت: تريدون المشاكل أنا مستعدة، وكثيراً ما يأخذها أبي
إلى مراكز الشرطة لتبلغ عن سوء معاملتنا لها والله يعلم كم نتمنى لها
الخير أنا وإخوتي وأمي ... قبل عام تعرضت لحادث مؤلم دخلت على إثره
العناية المركزة تمنينا من الله أن يكون تكفيراً لذنوبها ضد أمي خاصة
التي طالما رفعت يدها عليها وفي شهر رمضان أمسكت بشعر أمي بدون
سبب وعندما وجهتها أمي دفاعاً عن النفس أخبرت والدي بأنها تعرضت
للضرب من قبل أمي مما حدا بأبي لأخذها إلى مركز الشرطة للشكوى
ضد أمي إلا أن الشرطة تعاطفت كثيراً مع أمي وأفرج عنها ... لا حول ولا
قوة إلا باللهأعود لموضوع الحادث قضينا معها ٣٠ يوماً من أصعب أيام
حياتنا في المستشفى تركنا أعمالنا لنقف بجانب والدتي في هذا الوقت
العصيب حتى تحسنت حالتها، والغريب في الأمر أنها حينما أفاقت من
غيبوبتها ورات أمي قالت لأمي قلمي قدمي فما كان من أمي إلا أن قبلتها
كما طلبت منها وبعد مرور عدة أسابيع وكنا أنا وأمي وأختي ننام معها
في الغرفة لأنها كانت كثيرة الحركة وتعاود وقدمها مكسورة ومزروعة
فيها حديد فسمح لنا طبيبها بالبقاء للتناوب على حالتها، قامت بطرد
أمي من الغرفة وبعد عدة أيام أختي ثم جاء دوري كل هذا ووالدي لا
يسأل عنها إلا نادراً يأخذ أخبارها مني بالمسجات فقط وإذا زارها تفرح
كثيراً مع أنها تأكل وتشرب وتسكن معنا حيث رفض استقبالها بحجة أنه
متزوج ولديه أبناء، المهم خرجت من المستشفى وقد رتبنا لها غرفة في
منتهى النظافة بعد أن كانت تعيش في غرفة شبه زبالة لا مكان لوضع
قدمك فيها، جميع الأوساخ والأطعمة الفاسدة والملابس المتسخة وغيره
من الأمور التي لا تقال، قمنا بتنظيفها على مدى أيام وبعد خروجها
قامت بتوبيخنا على ذلك واتهمتنا بالسرقة وأن هناك أغراضاً ناقصة
وظليت منا إعادة كل شيء مثلما كان الله المستعان طلبنا من والدي
أخذها إليه ربما تتغير نفسيته رفض قال لا أتحمل مسئوليتها
في إحدى المرات في الأونة الأخيرة زادت الحالة بمجرد مرور أي
شخص أمامها تتهمه في عرضه وشرقه وأحياناً تمد يدها عليه، تعينا
كثيراً منها وخاصة أمي التي تدعو لها في كل صلاة والجميع يدعو،
الآن لها ثلاثة أيام في الطب النفسي قسم الحالات الهادئة ذهبت إليها
ورفضت رؤيتي ورفضت استقبال أي شيء من الأسرة وإلى اليوم لم
يزرها والدي لأنه لا هدف له من هذه الزيارة لأنه كان يقول أريدها
ساعة فقط لأعرف الأخبار أما تعيش لدى فلا ؟ الآن أريد أن أعرف من
السبب في مرضها أبي أم السكري أم الحادث الذي تعرضت له.. ونسال
الله الشفاء للجميع في هذه الأيام المباركة..

مع العلم أنها وأبي لا يصليان، قمنا بأخذها إلى العمرة بعد رفضها
الشديد من عدم موافقة الوالد كانت تصلي هناك وتصوم ولكن بمجرد
رجوعنا وذهابها للسلام عليه اتكست الحالة ورجعت للسب والشتن..

السلام عليكم



مشكلتي أني كنت أعاني من الاكتئاب وذهبت إلى الطبيب وأعطاني دواء مضاد للاكتئاب وبعدها ارتحت وشعرت بالفرق والشفاء ولكن الآن أوقفت الدواء وبطريقة تدريجية والآن أشعر بأني أعود مرة أخرى وأشعر بأني ليس لدي شهية للحياة ولا أستمتع بأي شيء، كان يسعدني ولا أجد للحياة قيمة، أحاول أن أخرج نفسي من هذه الحالة ولا أريد أخذ الأدوية مرة أخرى، وإلى متى هفضل أخذ أدوية وأشعر بهذه الأحاسيس المقرفة و أريد أن أعود كما كنت من سنة، علما أن الاكتئاب جالي دون أي سبب؟؟

لا أجد للحياة قيمة

أخي الكريم:

بشكل فوري. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تشعر بتحسن ملحوظ. لا تستسلم للإغراءات: تجنب العادات غير الصحية مثل التدخين والمخدرات، فهذه العادات يمكن أن تزيد من حدة الاكتئاب.

أهمية الاستمرار في العلاج:

حتى إذا كنت تشعر بتحسن، من المهم الاستمرار في العلاج واتباع نصائح الطبيب. التوقف عن العلاج فجأة قد يؤدي إلى عودة الأعراض بشكل أكثر حدة.

تذكر: أنت لست وحدك في هذا، وهناك العديد من الأشخاص الذين تعافوا من الاكتئاب. مع الصبر والعلاج المناسب، يمكنك التغلب على هذا المرض والعودة إلى حياتك الطبيعية.

أمر طبيعي، ولكن لا تستسلم. تذكر أنك تمكنت من التغلب على الاكتئاب من قبل، ويمكنك فعل ذلك مرة أخرى. استشر طبيبك: تحدث مع طبيبك حول ما تشعر به. قد يحتاج إلى تعديل الجرعة أو نوع الدواء، أو وصف بعض الأدوية المساعدة.

العلاجات غير الدوائية: إلى جانب الأدوية، يمكن أن تساعد العلاجات غير الدوائية مثل العلاج السلوكي المعرفي، والتمارين الرياضية، والتغذية الصحية، والنوم الكافي في تخفيف أعراض الاكتئاب. البحث عن الدعم: الانضمام إلى مجموعة دعم للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يمكن أن يكون مفيدًا جدًا. الاهتمام بنفسك: خصّص وقتًا لنفسك للقيام بالأشياء التي تستمتع بها، وحاول الحفاظ على روتين يومي منتظم. الصبر: التغلب على الاكتئاب يستغرق وقتًا وجهودًا. كن صبورًا مع نفسك. الواقعية: لا تتوقع أن تشعر بالتحسن

ما تشعر به أمر طبيعي جدًا، وكثير من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يمرون بهذه المرحلة عند محاولة التوقف عن الأدوية. الشعور بالعودة إلى الحالة السابقة، وفقدان الشهية للحياة، وعدم الاستمتاع بأي شيء، كلها أعراض شائعة.

أسباب الشعور بالعودة إلى الاكتئاب بعد التوقف عن الدواء:

طبيعة الاكتئاب: الاكتئاب هو مرض مزمن، وقد يحتاج إلى علاج طويل الأمد. التوقف التدريجي: حتى التوقف التدريجي عن الدواء قد يسبب بعض الأعراض الانسحابية. الأسباب الكامنة: قد يكون هناك أسباب كامنة للاكتئاب لم يتم التعامل معها بشكل كامل.

ماذا يمكنك فعله؟

لا تستسلم: الشعور باليأس والإحباط



هل أتزوج هذا الرجل؟

عن شعورك بالانزعاج من تصرفاته، وعن مخاوفك بشأن المستقبل.

وضع حدود واضحة: يجب أن تحددي حدوداً واضحة للعلاقة، وأن تخبريه بما تقبلينه وما لا تقبلينه.

طلب المساعدة: إذا لم تتمكني من حل المشكلة بمفردك، يمكنك طلب المساعدة من مستشار زواج أو عالم نفس.

التفكير بجدية في المستقبل: عليك أن تفكري بجدية في مستقبلك، وفيما إذا كان هذا الرجل هو الشخص المناسب لبناء أسرة معه.

لا تستعجلي في اتخاذ القرار: خذي وقتك الكافي للتفكير والتدبر قبل اتخاذ أي قرار.

لا تخجلي من طلب المساعدة: لا تترددي في طلب المساعدة من أي شخص تثقين به، سواء كان ذلك صديقاً مقرباً أو أحد أفراد عائلتك.

اعنى بنفسك: ركزي على نفسك واهتمي بصحتك النفسية والجسدية.

لا تستسلمي للإحباط: تذكرى أنك تستحقين أن تكوني سعيدة، وأن تجدى شريكاً يحترمك ويقدرك.

ختاماً: أنت امرأة قوية وذكية، وأنا على يقين من أنك ستخذي القرار الصحيح. تذكرى دائماً أن سعادتك هي أهم شيء.

أختي الكريمة:

ما تمرين به موقف صعب للغاية ويحتاج إلى تفكير عميق واتخاذ قرارات صعبة. ما يزيد الأمر تعقيداً هو التناقضات في شخصية خطيبك، وحبه الشديد لك، وتصرفاته التي تتعارض مع قيمك.

لنحلل الموقف سوياً:

الشخصية المعقدة لخطيبك: شخصية معقدة للغاية. فهو من جهة متدين ويحفظ القرآن ويحترم والدته، ومن جهة أخرى لديه سلوكيات غير مقبولة وتجارب سابقة مع النساء. هذه التناقضات تجعل من الصعب فهمه وتوقع تصرفاته.

خوفك من فقدانه: من الطبيعي أن تخافى من فقدان شخص تحبينه، خاصة إذا كان هو الشخص الأول الذي تربطين به بجدية. ولكن عليك أن تتذكرى أن العلاقة الناجحة مبنية على الاحترام المتبادل والثقة، وليس على الخوف أو الإكراه.

تأثير صديقتك: ما حدث مع صديقتك أظهر لك وجهاً آخر من شخصية خطيبك، وهو وجه لا يتوافق مع القيم التي تؤمنين بها. هذا الأمر يجب أن يدفعك إلى إعادة التفكير في علاقتك به.

مخاوف المجتمع: خوفك من أن يعرف الناس عن سلوك خطيبك أمر مفهوم، ولكن عليك أن تتأكدى أن سعادتك أهم من رأى الناس.

ماذا يمكنك فعله؟

التحدث معه بصراحة: يجب أن تجلسي معه في حديث صريح وواضح، وتعبري له



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٩ سنة متدينة مهنتي مدرسة مخطوبة من شاب يبلغ من العمر ٣٧ سنة تعرفت عليه منذ سنة تقريباً مستواه الدراسي ضعيف تاجر تقرب إلى بطريفة جريئة فهو صاحب تجارب كثيرة في حياته وتعزف على العديد من البناات ولهذا هو حذر جداً من الناس ولا يثق في أحد، عملي نشيط جداً وذكي، تعامله مع أصحاب الأعمال في القمة أكل عليه في مشاق الحياة، عندما خطبني كان منهاراً جداً كان يبكي كثيراً وكان يجربني كثيراً خوفاً منى ولكن بعدها أصبح واثقاً من نفسه صريح جداً لا يحب الكذب جدى، معاملته لى جيدة جداً فهو يحب الاقتداء برسولنا عليه أفضل الصلاة والتسليم حافظ للقرآن يصلى ولكن أحياناً يجمع الصلوات يعرف قصص الأنبياء، غالباً ما يرى في أحلامه الرسل والأنبياء يحب الزوجة المقتدية بصفات فاطمة الزهراء ابنة الرسول عليه الصلاة والسلام أمه امرأة قمة في الدين والأخلاق لا يغضبها أبداً ويحترمها. أحبه جداً جداً وتقربت إليه كثيراً ولم أعرف قبله رجلاً أى ليس لدى تجارب لأميزه وليس لدى حافظ لسرى لأحكي له ما كان يصادقني معه من مواقف، وعدته بالألا أتركه مهما حصل فهو صريح جداً ويجربني بكل تحركاته وأطلعني عن كل ما هو سلبى فيه ولم يعدنى بما لى يحققه وحنون جداً. المشكلة أن علاقته بالبناات كانت جريئة جداً بدون خجل وأى فتاة يلتقى بها يحب أن يغريها بطباعه فهو لا يستحي أبداً وأنا الفتاة الخجولة استحي أن أتكلّم حتى مع فتاة مثلى أى لا أشبهه. مؤخراً صديقتي عدت قرأتها مع رجل ولكن فسخ عندما اقترب موعد الزفاف لمشاكل عائليّة والله أعلم. تأثرت بذلك وأخبرته تأثر هو أيضاً وقال لى بأنه سيعرضها على صديقه فوافقت لكن كان شرطه أن يتكلف وحده بذلك تعرف عليها بنفس طريقتة عبر الهاتف وكان يخبرني بكل ما يقول لم يعجبني ذلك وعندما تعرّف عليها أيضاً أراد تقبيلها أخبرني بذلك، قال إنه يريد اختبارها وليعلمنى ألا أثق فى أحد وأى فتاة أمامه ضعيفة أى هو فائن بكلامه ورجل بمعنى الكلمة، صديقتي لم تخبرني بشيء حتى مر أسبوعان سألتها أنا فردت بأنه لم يعجبها وكان تصرفه معها قدراً وحذرتني منه، كان رده أنه قد صارحنى قبلها وكانت نيته أن يعلمنى ما لا أعرفه عنهن، قال أخاف عليك ولا أريدك أن تثقى فى أحد وصراحتة لى أجدها فى غيرهِ.

ساعدوني أنا اليوم لم أكله وقررت قطع علاقتى به، هو متعلق بى وأنا أول فتاة خطبها بعد محاولاته الفاشلة ولن يتزوج بعدى وقد ينهار إن افترقنا وأمه تحبني وقالت له لى تسامحه إن هو أغضبني ولن تخطب له بعدى، صادقتني معه مواقف كان فيها رجلاً، ما زاد تعلقى به يعجبني ويخاف على كثيراً أخاف أن أنهار بعد فقدانه وما قهرني أن صديقتي ستخبر الجميع أى أنا زوجة رجل مريض ربما أو لا يستحي وكما يقال إن غاب الحياء غاب الدين .

تسومنى سوء العذاب



السلام عليكم

الإخوة الاستشاريون

في البداية لا يسعني إلا أن أقول لكم جزاكم الله خير الجزاء على هذا الموقع الأكثر من رائع . لا أعرف من ستكون رسالتى هذه فى يده، لكن أرجو منه قراءتها قراءة ممتانية، فمن الرائع جدا أن يجد الإنسان الذى يعيش فى ظلام دامس من ينير له دربه وينتشله من أحزانه. يقول الحق تبارك وتعالى «وتعاونوا على البر والتقوى...» ويقول الرسول الأمين صلى الله عليه وسلم «لأن أسعى فى حاجة أخى خير لى من الاعتكاف فى مسجدي هذا» - أو كما قال الرسول- ويقول الشاعر «من يفعل الخير لا يعدم جوازيه... لا يذهب العرف بين الله والناس».

ومن نكد الدنيا على الحر..... أن يجد له عدوا ما من صداقته يد. هذه هى حالتى مع طليقتى التى عشت معها خمس سنوات جميلة وكانت ثمرة زواجنا ثلاثة زهرات البنت ١٥ والبنون ١٠١٢. أنا من عائلة كريمة متدينة متقفة وعمرى ٥١، موظف، حالتى المادية جيدة، طيب، كريم، عصبى، عندى اكتئاب متوسط مزمن.

المرأة من عائلة متواضعة جدا فى الدين والثقافة والمستوى ٥٠ سنة، طيبية، كريمة، مرحة، تساعد الناس، لكنها فى نفس الوقت نرجسية، عدوانية، معادلة، وحسب ثقافتى البسيطة عندها ما يسمى personality disorder، بل وأعتقد أنها مصابة بما يسمى (حمى المحاكم).

ترعرعت فى عائلة معروفة بشدة الخبث وقطع الأرحام وكثرة المشاكل، تطلقت من رجل قبلى فى موضوع طويل فى المحاكم، ثم تطلقت منى وافتتحت على جهنم، فمنذ عشر سنوات وإلى الآن وهى تسومنى سوء العذاب وتتكلم بى بالشكاوى الكيدية فى المحاكم وأقسام الشرطة، وتمنعنى منذ أكثر من ثلاث سنوات من رؤية أولادى

السؤال الآن

١- كيف أتعامل مع هذه الشخصية السيكوباتية؟ رغم زواجها من ضحية أخرى، فشكلتى أننى أعيش فى عباءة هذه المصيبة يوما بيوم مما أثر على حياتى الزوجية الجديدة وعلى عملى، والأخطر أننى أهملت الكثير من الشعائر الدينية.

٢- كيف أتعامل مع أولادى الذين تربيتهم على العقوق؟

وما زال فى الضم الكثير من الماء، شكرا لكم، وشكرا على اهتمامكم وتواصلكم..

أخى الكريم:

فالصراع لا يحل المشكلات بل يزيدها تعقيدا.

التركيز على نفسك وأولادك: ركز على صحتك النفسية والجسدية، وعلى علاقتك بأولادك. حاول أن تبني لهم بيئة آمنة ومستقرة.

البحث عن الدعم: لا تتردد فى طلب الدعم من عائلتك وأصدقائك، أو الانضمام إلى مجموعات دعم للأشخاص الذين يمرون بمشاكل مشابهة.

الصبر والثقة بالله: تذكر أن الصبر مفتاح الفرج، وأن الله لن يضيع أجر من أحسن عملا.

بخصوص علاقتك بأولادك:

الحفاظ على التواصل: حاول الحفاظ على التواصل مع أولادك قدر الإمكان، حتى لو كان ذلك عن طريق الهاتف أو الفيديو. بناء علاقة قوية: حاول بناء علاقة قوية مع أولادك مبنية على الحب والثقة والاحترام.

تجنب التحدث عن والدتهم بشكل سلبي أمامهم: هذا سيؤثر سلبيًا على نظرتهم إليها، وحاول أن تزرع فيهم مشاعر الحب والاحترام لجميع أفراد العائلة.

رسالة لك:

أنت لست وحدك فى هذه المعركة، وهناك الكثير من الأشخاص الذين يمرون بتجارب مشابهة. تذكر أنك قوى، وأنتك تستطيع التغلب على هذه المحنة.

وأخيرا

قد يكون من المفيد أن تكتب قائمة بجميع الإيجابيات فى حياتك، وأن تتذكر كل الإنجازات التى حققتها. هذا سيساعدك على التركيز على الجوانب الإيجابية فى حياتك، وسيمنحك الأمل والتفاؤل.

أتفهم تماما مدى الألم والمعاناة التى تمر بها بسبب هذا الموقف الصعب. ما تواجهه من مشاكل قانونية ونفسية مع طليقتك هو أمر مرهق ويستحق كل التقدير على صبرك وتحملك.

لتقديم أفضل الإرشادات، أود أن أسلط الضوء على بعض النقاط الهامة:

الحالة النفسية: اكتئابك المزمن يزيد من صعوبة التعامل مع هذا الوضع. من الضروري أن تستمر فى تلقي العلاج المناسب للاكتئاب، فهذا سيساعدك على التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.

الأبعاد القانونية: المشاكل القانونية المتكررة تستنزف طاقتك ووقتك. يجب عليك استشارة محام متخصص فى قضايا الأسرة لمتابعة قضيتك بشكل قانونى.

الأبعاد النفسية: شخصية طليقتك المعقدة تتطلب التعامل معها بحذر. يجب عليك تجنب الانجرار إلى صراعاتها، والتركيز على حماية نفسك وأولادك.

الأبعاد الدينية: الدين يمنحنا القوة والصبر فى مواجهة الصعاب. عليك التمسك بدينك والتقرب إلى الله بالصلاة والدعاء، فهذا سيعينك على تحمل هذه المحنة.

بعض الاقتراحات العملية:

الاستعانة بمحام: كما ذكرت سابقا، استشارة محام متخصص فى قضايا الأسرة أمر ضرورى لحماية حقوقك وحقوق أولادك.

التواصل مع طبيب نفسى: استمر فى العلاج النفسى، فهذا سيساعدك على التعامل مع الضغوط النفسية التى تواجهها.

تجنب الصراع المباشر: حاول قدر الإمكان تجنب الصراع المباشر مع طليقتك،



إشراف : د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشارى الطب النفسى



كيف نجذب أخى إلينا؟

أختى الكريمة:

السلام عليكم

ما تشرحينه موقف صعب ومؤثر،
وأنتهم تماماً قلقك على أخيك
وحاجتك إلى تقريب المسافات
بينكما. سأحاول قدر الإمكان
تقديم بعض النصائح التى قد
تساعدك على فهم الموقف والتعامل
معه بشكل أفضل:
أسباب سلوكه:

الأزمة النفسية السابقة: مر
أخوك بأزمة نفسية عميقة، وهذا
النوع من الأزمات يترك آثاراً
عميقة على الشخصية ويؤدى إلى
الانطواء والعزلة.

الشعور بالظلم: ربما يشعر أخوك
بالظلم بسبب قسوة أبيك عليه
فى الماضى، مما جعله يبتعد عن
الجميع ويحتفى فى عالمه الخاص.
الخوف من الارتباط: قد يخاف
أخوك من الارتباط العاطفى بأى
شخص خوفاً من الألم والتعلق.

الشعور بالتفوق: قد يكون لديه
شعور بالتفوق على الآخرين، مما
يجعله ينعزل عنهم ويبتعد عن طلب

أخى الأكبر ٣٠ عاما يفضل الانعزال عنا، ودائماً يشكو عدم اهتمامنا به
وأنه مهمل ولا أحد يهتم به، لا يحب أن يجلس معنا. وعند حديثنا معه
يحاول أن يشعرنا أنه لديه معلومات أكثر ووعيه أفضل منا ولا يحب أن
يأخذ معلومات من أحد. لا يتحدث معنا عن نفسه، عمله، عن أى شيء
متعلق به، ويشكو عدم الاهتمام بل يقول إننا نتعبه .

قد تعرض فى السابق لأزمة نفسية نتيجة لفشل فى مشروع تجارى
وتراكم الديون عليه بشكل أوشك أن يودعه السجن. أبى كان قاسياً عليه
وزملاؤه نضروا منه وتزامن مع هذه الأزمة طلاق أمى التى كانت تدلله
كثيراً، لكن الحمد لله مرت الأزمة وصار له أصدقاء جدد ويعمل الآن
بمشروع جديد، وتحسنت علاقته بأبى ولكننا (إخوته) لن نستطيع
بالطبع تعويض مكان أمننا بالمنزل نقوم والحمد لله بشئون المنزل، أحياناً
يشكو لأبينا منا أننا لا نهتم به ولا يأخذ حقه فى المنزل على الرغم من
قلة تواجده بالمنزل وعند تواجده يفضل الجلوس على مواقع التواصل
الاجتماعى، أخاف عليه من العزلة، للعلم أمى مريضة بالفصام ولكن
حالتها إلى حد ما طبيعية، خالى (الله يرحمه) كان مريضاً بالوسواس
القهرى، (أى أن المرض النفسى ليس منا ببعيد).

سؤالى، كيف نجذب أخى إلينا ونجعله يحبنا ويكون عنصراً فعالاً فى
أسرتنا ولا نحس أنه غريب عنا، وفقكم الله..

المساعدة.

كيف يمكنك التعامل معه؟

الصبر والتفهم: يجب أن تكونى صبورة معه وتفهمى ما يمر به. تذكرى أن التغيير يحتاج إلى وقت وجهد.

التواصل الحذر: حاولى التواصل معه بلطف وحذر، وتجنبى انتقاده أو لومه. استمعى إليه جيداً عندما يتحدث، واعطيه مساحة للتعبير عن مشاعره.

الاقترب التدريجى: لا تحاولى فرض نفسك عليه، بل اقتربى منه تدريجياً وبشكل غير مباشر. يمكنك مثلاً مشاركته فى بعض الأنشطة التى يحبها أو دعوته لتناول وجبة العشاء معك.

تجنب المقارنات: لا تقارنى بينه وبين الآخرين، فهذا سيجعله يشعر بالأسوأ. الدعم العاطفى: امنحيه الدعم العاطفى الذى يحتاجه، وأخبريه أنك تهتمين به وأنت موجودة دائماً بجانبه. تشجيع الاستقلال: شجعيه على القيام بأنشطة مستقلة، فهذا

سيساعده على بناء ثقته بنفسه.

الاستعانة بمختص: إذا لم تنجح محاولاتك، فاستشيرى طبيباً نفسانياً، فقد يكون لديه النصائح والإرشادات المناسبة لحالتك.

لا تستسلمى: قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى ترى نتائج جهودك، فلا تيأسى واستمرى فى المحاولة.

تعاونى مع أفراد الأسرة الآخرين: تحدثى مع أفراد أسرتك الآخرين حول هذا الأمر، وحاولوا جميعاً العمل معاً لتقريب المسافات بينكم وبين أخيك.

اهتمى بنفسك: لا تنسى أن تهتمى بنفسك، فصحتك النفسية مهمة جداً فى هذه الفترة.

أسباب شعوره بعدم الاهتمام:

مقارنة نفسه بآخرين: ربما يقارن نفسه بنجاحات الآخرين، ويشعر بأنه فشل مقارنة بهم.

الخوف من المستقبل: قد يخاف من تكرار الأزمات التى مر بها فى الماضى. الشعور بالوحدة: قد يشعر بالوحدة

والعزلة حتى لو كان محاطاً بأسرته.

نصائح مفيدة:

التحدث عن المشاعر: شجعيه على التحدث عن مشاعره وأفكاره، حتى لو كانت سلبية.

تقديم الدعم العملى: قدمى له الدعم العملى الذى يحتاجه، مثل المساعدة فى حل مشكلة ما أو الاستماع إلى مشاكله.

تقدير إيجابياته: أشعريه بتقدير إنجازاته مهما كانت صغيرة، فهذا سيعزز ثقته بنفسه.

ملاحظة:

الأمراض النفسية هى أمراض معقدة، وقد تحتاج إلى علاج متخصص. إذا لاحظت أى تغييرات مفاجئة فى سلوكه أو إذا أصبح يشكل خطراً على نفسه أو على الآخرين، فاستشيرى طبيباً نفسياً على الفور. أتمنى لك التوفيق فى التعامل مع هذا الموقف الصعب.





منتج

د. جمال أبو العزائم

للطب النفسى وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالى 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