



إشراف : د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

أريد أن أمارس حياتى بشكل طبيعى

السلام عليكم

الأخت الفاضلة

أشكركِ على ثقّتك ومشاركتكِ لى هذه المشاعر والتحديات التى تواجهينها. من الواضح أنكِ تمرّين بموقف صعب ومزعج، خاصة أن الأمر يتعلق بأختكِ الكبرى التى تعيشين معها فى نفس المنزل. أتفهم تماماً شعورك بالضيق والمراقبة، وأن هذا الوضع يؤثّر على راحتكِ وحريّتك فى ممارسة حياتكِ بشكل طبيعى. الغيرة شعور إنسانى معقد، وعندما تتجاوز حدّها الطبيعى، يمكن أن تخلق توتراً وصعوبات فى العلاقات، خاصة بين الأخوات اللواتى يفترض أن يكنّ مصدر دعم وسند لبعضهن البعض.

من الجيد أنكِ حاولت فى فترة من الفترات إشراك أختكِ فيما تفعلين، فهذه مبادرة تدل على حسن نيتكِ ورغبتكِ فى التقارب. ولكن من الواضح أن دوافعها للتقليد مختلفة، ويبدو أنها مرتبطة بحاجة داخلية لديها ربما للشعور بالمساواة أو المنافسة.

بالنسبة لشعورك بأن البركة تنزع من أى شيء تنظر إليه، هذا الاعتقاد قد يزيد من شعورك بالقلق وعدم الارتياح. من المهم أن تتذكرى أن هذه أفكار قد تكون نابعة من الضغط النفسى الذى تشعرين به، وأن الأمور تحدث بقدر الله وتديره.

إليك بعض الأفكار التى قد تساعدك فى التعامل مع هذا الموقف:

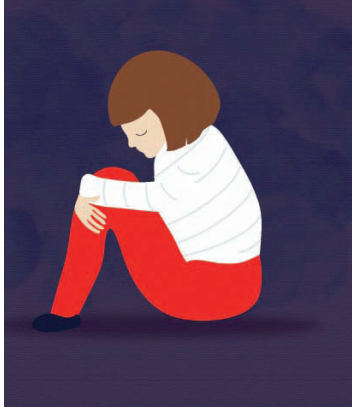
• التواصل الهادئ والمباشر: حاولى

فى فترة من الفترات حاولت أن أشركها فيما أفعل فيبقى ذلك أفضل من تقليدها لى بهذه الطريقة ولكن لم يفلح ذلك حيث إنها تحب أن تذهب وتفعل ما أفعله لوحدها وكأنها هى صاحبة الفكرة، أصبح هذا الموضوع يزعجنى ويضايقنى وأصبحت أخفى الكثير مما أقتنيه عن أعينها، رغم أنى ضبطها وهى تبحث فى حاجياتى مؤخراً، والسبب الحقيقى الذى أكتب من أجله هو أننى أصبحت أتجنب عمل أشياء أمامها كى لا تفعل ذلك مثلى لأن التقليد والغيرة يشعرا نى بأنى مراقبة وتحت عينيها، إضافة إلى أن البركة تنزع من أى شيء تنظر إليه، وهذا الكلام أثر على حياتى فأنا أريد أن أمارس حياتى بشكل طبيعى.

ولكى تتصور معى مدى المشكلة رغم أن تخصصى الدراسى وعملى يختلفان عنها إلا أنها تتابع تخصصى البعيدة عنه. أنا كبيرة بما فيه الكفاية ولكن التقليد مزعج وتفتيش الحاجات مزعج أريد أن أفعل ما أشاء من قراءة أو شراء دون التفكير فيها لاسيما أنه مكتوب على أن أعيش معها وشكراً..

أنا فتاة أبلغ من العمر سبعة وثلاثين عاماً، أعيش مع أمى وأبى وثلاث أخوات وغير متزوجة، المشكلة هى مع أختى التى تكبرنى بعشر سنوات التى أعيش معها فى نفس البيت، فأنا والحمد لله على قدر متوسط من الجمال وقدر عال من العلم بينما هى ذات جمال متواضع ولم تكمل تعليمها الجامعى، ولكونها اجتماعية وناجحة فى عملها ورغم ذلك فهى غيورة جداً وغيرتها هذه هى السبب الذى دفعنى إلى الكتابة إليكم، الغيرة كانت ملازمة لها طوال السنوات الماضية، ولكنى كنت أعتقد أنى سأزوج ذات يوم وأتركها، لذلك لم ألق بالاً لغيرتها وتقليدها لى فى كل شيء كل شيء على الإطلاق، فهى تقوم بشراء أى شيء أقتنيه وإن لم تكن فى حاجة إليه وقد تعطيه لشخص آخر، المهم أن تشتريه وتفعل أى شيء تستطيع أن تفعله وأحياناً تصرح بأنها لا تحب شيئاً معين فإذا ما رأتنى أعمله أو أقتنيه فإنها تغير رأيها فوراً ويشمل ذلك كل ما يخطر ببالك من مستحضرات تجميلية إلى ملابس إلى أجهزة تكنولوجية حتى الطعام.

أخت زوجي تعاني من الفصام



السلام عليكم

لو سمحت يا دكتور أنا أخت زوجي تعاني من الفصام وأنا قلقة جدا على ابنتي لا قدر الله أن تصاب بهذا المرض ولا أعرف ماذا أفعل لتجنب حدوث هذا، وهل اختلاف زمرة الدم RH يؤثر أيضا في ظهور المرض، أنا rh سلبى ولكن لم يحدث أى نوع من أنواع النزيف وأنا حامل، أرجو من سيادتكم الرد على استشارتي حيث إنني قلقة جدا..

أهلاً بك سيدتي

وأشكرك على ثقّتك ومشاركتك قلقك بشأن صحة ابنتك وحملك. من الطبيعي أن تشعرى بالقلق تجاه صحة ابنتك فى ظل وجود تاريخ للفصام فى العائلة، وكذلك بشأن حملك وتوافق زمرة الدم. سأحاول أن أوضح لك بعض النقاط لطمأنتك قدر الإمكان.

● بالنسبة لقلقك بشأن ابنتك وإمكانية إصابتها بالفصام:

العامل الوراثي: تلعب الوراثة دوراً فى زيادة احتمالية الإصابة بالفصام، ولكنها ليست السبب الوحيد والحتمى. وجود تاريخ عائلي للمرض يزيد من نسبة الاحتمال قليلاً، لكن هذا لا يعنى بالضرورة أن ابنتك ستصاب به.

عوامل أخرى: هناك عوامل بيئية وبيولوجية أخرى تساهم فى ظهور الفصام، مثل الضغوط النفسية الشديدة، وتعاطى المخدرات فى سن المراهقة، وبعض الاختلالات فى كيمياء الدماغ.

- الاحتمالية: بشكل عام، فإن خطر إصابة الشخص بالفصام فى عموم السكان هو حوالى ١٪. إذا كان هناك قريب من الدرجة الأولى (مثل الأب أو الأم أو الأخ/الأخت) مصاباً بالفصام، فإن هذا الخطر يرتفع إلى حوالى ١٠٪. وجود عمّة مصابة (أخت الزوج فى حالتك) يعتبر قرابة من الدرجة الثانية، وبالتالي فإن نسبة الاحتمالية لابنتك تكون أقل من ذلك.

● ما يمكنك فعله للوقاية: لا يوجد حتى الآن طريقة مؤكدة للوقاية من الفصام بشكل كامل. ومع ذلك، يمكنك التركيز على توفير بيئة صحية ومستقرة لابنتك، وتعزيز صحتها النفسية، وملاحظة أى تغيرات سلوكية أو مزاجية تظهر عليها

التحدث مع أختك بهدوء وصراحة حول مشاعرك. اختارى وقتاً مناسباً تكونان فيه مرتاحتين وتحدثى عن تأثير تصرفاتها عليك دون اتهام أو لوم. يمكنك أن تقولى مثلاً: «أختى العزيزة، أنا أقدركِ وأحبكِ، ولكننى أشعر بالضيق أحياناً عندما ألاحظ تقليدكِ لى فى كل شيء. هذا يجعلنى أشعر وكأننى مراقبة ويفقدنى خصوصيتى.»

● وضع حدود صحية: من حقك أن تحتفظى بخصوصيتك وأشياءك. لا تترددي فى وضع حدود واضحة فيما يتعلق بممتلكاتك الشخصية. يمكنك بلطف أن تطلبى منها عدم تفتيش أغراضك.

● التركيز على نقاط قوتك: تذكرى دائماً نقاط قوتك وإنجازاتك. جمالك وعلمك هما نعمتان تستحقان التقدير. لا تدعى غيرة أختك تقلل من ثقّتك بنفسك.

● تجنب المقارنة: حاولى قدر الإمكان تجنب مقارنة نفسك بأختك أو مقارنة ما لديك بما لديها. لكل منكما شخصيتها وظروفها الخاصة.

● إيجاد مساحة خاصة بك: حاولى تخصيص زاوية أو مكان فى المنزل تشعرين فيه بالراحة والخصوصية، حيث يمكنك ممارسة هواياتك وقراءة كتبك دون الشعور بالمراقبة.

● تطوير اهتمامات مختلفة: استمرى فى تطوير اهتماماتك الخاصة التى قد لا تكون مشتركة مع أختك. هذا سيمنحك مساحة من الاستقلالية ويقلل من فرص التقليد.

● طلب الدعم من العائلة: إذا تفاقم الوضع ولم تستطيعي حله بمفردكما، يمكنكِ التحدث مع والديك أو أحد أفراد العائلة المقربين لطلب مساعدتهم فى التوسط وتهدئة الأمور.

● الاستعانة بمختص: إذا استمر تأثير هذا الوضع على صحتك النفسية وراحتك، فقد يكون من المفيد التفكير فى استشارة أخصائى نفسى يمكنه تقديم الدعم والإرشاد لك ولأختك.

تذكرى أن تغيير سلوك الآخرين ليس بالأمر السهل، ولكن يمكنكِ التحكم فى ردة فعلك وكيفية تعاملك مع الموقف. الأهم هو الحفاظ على سلامتك النفسية ووضع حدود تحميكي من هذا الشعور المستمر بالضيق.

فى المستقبل ومراجعة المختصين إذا لزم الأمر. الاكتشاف المبكر والتدخل المبكر يمكن أن يحسنا من مسار المرض إذا ظهر لا قدر الله.

● بالنسبة لاختلاف زمرة الدم RH وحملك:

تأثير اختلاف زمرة الدم: إذا كانت الأم Rh سالبة والجنين Rh موجب (ورث العامل الموجب من الأب)، فقد يحدث ما يعرف بـ «تجنس Rh» لدى الأم. هذا يعنى أن جسم الأم قد يكون أجساماً مضادة ضد خلايا دم الجنين التى تحمل عامل Rh الموجب.

الحمل الأول: عادة لا تحدث مشاكل كبيرة فى الحمل الأول، لأن جسم الأم يبدأ فى تكوين الأجسام المضادة أثناء أو بعد الولادة.

الحمل الثانى وما يليه: فى الحمل الثانى أو أى حمل لاحق بجنين Rh موجب، يمكن لهذه الأجسام المضادة أن تعبر المشيمة وتهاجم خلايا دم الجنين، مما قد يؤدى إلى مضاعفات مثل فقر الدم الشديد واليرقان ومشاكل أخرى.

حقنة Anti-D: لحماية الجنين فى حالات اختلاف زمرة الدم Rh، يتم إعطاء الأم Rh السالبة حقنة تسمى «Anti-D» (أو «RhoGAM»). هذه الحقنة تمنع جسم الأم من تكوين الأجسام المضادة.

عدم القلق: بما أنك تحت إشراف طبي ومتابعة لحملك، فإن طبيبك سيقوم بالإجراءات اللازمة لحمايتك وحماية جنينك من أى مضاعفات ناتجة عن اختلاف زمرة الدم Rh. لا داعى للقلق طالما أنك تلتزمين بتعليمات الطبيب وتتلقين الرعاية المناسبة.

أتمنى لك حملاً سليماً وولادة يسيرة، وصحة جيدة لك ولابنتك فى المستقبل.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

حالة غريبة من الملل الشديد

الأخت الفاضلة

السلام عليكم

إيجاد طريقة لتحقيق هذه الحاجة ولولفترة قصيرة. ربما يمكنك التحدث مع صديقة مقربة أو أحد أفراد العائلة الأكثر تفهماً لمرافقتك إذا كنت تشعرين بعدم الارتياح للذهاب وحدي. حتى مجرد قضاء بعض الوقت في مكان هادئ ومشاهدة الطبيعة قد يساعد في تخفيف التوتر.

● ابحثي عن طرق صحية للتعامل مع الضغط النفسي. قد تشمل هذه الطرق ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس العميق، واليوغا، والقراءة، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وقضاء الوقت في ممارسة هواياتك.

● حاولي الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات صحية ومتوازنة، وشرب كمية كافية من الماء. حتى المشي الخفيف يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتخفيف التوتر.

● على الرغم من أن التحاليل سليمة، لا تتردد في استشارة طبيب عام أو طبيب باطني بشأن الأعراض الجسدية المستمرة مثل الحساسية والإرهاق. قد يكون هناك سبب عضوي بسيط لم يتم تشخيصه بعد، أو قد يكون الطبيب قادراً على تقديم توصيات لتخفيف هذه الأعراض المرتبطة بالضغط النفسي.

● إذا شعرت أن الأعراض النفسية بدأت تعود أو تتفاقم، فلا تتردد في طلب المساعدة من أخصائي نفسي مرة أخرى. قد تحتاجين إلى جلسات علاجية لمساعدتك على تجاوز آثار تجربة الطلاق بشكل كامل والتعامل مع المشاعر الجديدة التي تمرين بها.

● حاولي مرة أخرى التحدث مع أهلك بهدوء وشرح حاجتك إلى بعض الوقت والهدوء. ربما يمكنك أن تشاركي معهم بعض المقالات أو المعلومات حول تأثير الضغط النفسي على الصحة الجسدية والنفسية.

● استخدمى هذه الفترة كفرصة للتركيز على نفسك وتطوير ذاتك. ابحثي عن الأنشطة التي تستمتعين بها وتشعرين فيها بالإنجاز. هذا سيساعد في تحسين مزاجك وزيادة ثقتك بنفسك.

تذكرى أن التعافى من تجربة صعبة يستغرق وقتاً وجهداً. كوني لطيفة مع نفسك ولا تترددى في طلب المساعدة والدعم عند الحاجة. أنت تستحقين أن تشعرى بالراحة والسعادة.

أهلاً بك عزيزتى. أشكركِ على ثقتكِ ومشاركتكِ هذه المشاعر والتجارب الصعبة التي مررت بها. من الواضح أنك امرأة قوية تجاوزت محنة كبيرة، ولكن يبدو أن آثارها لا تزال تلقى بظلالها على حياتكِ بطرق مختلفة.

ما تصفينه من ملل شديد ورغبة مفاجئة في الانعزال والتأمل أمام البحر هو أمر مفهوم تماماً بعد فترة من الضغط النفسي والعلاج. يمكن اعتبار هذه الرغبة بمثابة حاجة داخلية للهدوء والاسترخاء واستعادة التوازن النفسي. البحر بطبيعته يوحي بالاتساع والسكينة، وقد يكون لديك شعور لا واع بأن هذا الفضاء سيساعدك على التخلص من الأعباء والضغط.

ردة فعل أهلك بالاستهجان هي أمر مؤسف، خاصة أنك تحتاجين إلى الدعم والتفهم في هذه المرحلة. قد يكون من الصعب عليهم فهم احتياجاتك النفسية إذا لم يعمروا بتجارب مماثلة. حاولي أن تشرحي لهم بهدوء أن هذه الرغبة ليست مجرد نزوة، بل هي حاجة حقيقية لشعورك بالراحة واستعادة طاقتك.

أما بالنسبة للأعراض الجسدية التي تعاني منها، مثل الحساسية الجلدية والإرهاق الشديد الذي يؤثر على قدرتك على الصلاة، فهذه الأعراض غالباً ما تكون مرتبطة بالحالة النفسية والضغط العصبي. الجسم والعقل مرتبطان بشكل وثيق، وعندما يكون هناك خلل في أحدهما، فإنه يؤثر على الآخر. على الرغم من سلامة التحاليل الطبية، فإن الضغط النفسي المستمر يمكن أن يظهر على شكل أعراض جسدية حقيقية.

شعورك المفاجئ بالرغبة الشديدة في ممارسة الجماع هو أيضاً أمر يمكن فهمه في سياق التعافى من تجربة الطلاق. ربما يكون جسدك وعقلك يستجيبان بشكل طبيعي للرغبة في العلاقة الحميمة، خاصة بعد تجربة قريبة من الزواج. من الرائع أنك لجأت إلى الصديقة كوسيلة للتحكم في هذا الشعور وحماية نفسك، وهذا يدل على قوة إيمانك وحرصك.

ماذا يمكنك أن تفعل الآن؟

الاستماع إلى احتياجات جسدك وعقلك: لا تستهينى برغبتك في الذهاب إلى البحر. حاولي

أنا عمري ٢٨ سنة وطول عمري في بيئة غير مختلطة كلها بنات (المدرسة والكلية والشغل) وعمري ما صاحبت واحد ولا اتخطبت لواحد، وحصل إني اتكتب كتابي وبعده ١٥ يوماً حدث طلاق بدون دخلة .. كان ذلك شديداً على من نواح عدة. وكان هذا منذ سنة ونصف. وحدثت لي مشكلة نفسية وتعالجت منها بدواء سيتابرونكس لمدة ٩ أشهر بسبب نقص المادة التي يفرزها المخ بسبب الصدمة الشديدة وأنا الآن بعد ٣ أو ٤ شهور من توقف العلاج بخير والحمد لله، ولكن بدا يصيبني حالة غريبة، وهي الملل الشديد فجأة وأنني أريد أن أذهب لمكان به بحر لأراقب البحر بصمت وألا أتحدث مع أحد وأن أترك كل أعبائي ومسؤولياتي لفترة وجيزة لأستريح ثم لأرجع، وطبعاً كالعادة وجدت استهجاناً واستهزاء شديداً من أهلي عندما أخبرتهم برغبتى. جسدى الآن في حالة مزرية فقد انتشرت حساسية جلدى ويأتيني فجأة إرهاق شديد لا أستطيع أن أصلي وأنا واقفة حتى بل أجلس في الصلاة من قوته (بالرغم من سلامة التحاليل الطبية). طبعاً غير أنه كان يأتيني حالة أشبه بنوبات لا أستطيع تسميتها ولكن أسفة على التعبير- أريد فيها ممارسة الجماع بشدة - ولكنني والحمد لله أخرجت صدقة حتى يحميني الله من هذا الشعور ويحفظني من الزنى. فذهبت هذا الشعور والحمد لله بمجرد إخراجي للصدقة. ولكن بقية الأعراض عندى غير، نوبات الرغبة في الجماع التي انتهت والحمد لله ..

غير مبال بالدراسة نهائيا

السلام عليكم

كبير على تراجعته بالتحصيل العلمي، حيث إنه غير مبال بالدراسة نهائيا ولا بعلماته وكنت قد شككت بأن يكون لديه صعوبة تعلم بدأت بإجراء كافة الفحوصات المطلوبة من فحص السمع وحساسية الضوء وتبين مبدئيا أنه لا يعاني منها والحمد لله، مشكلته باختصار أن المعلومة التي يتلقاها بالمدرسة وحتى بعد إعادتها بالبيت لا تخزن في عقله.. سؤالي هل هذا يعتبر مرضا أو نقصا معيناً، وإن كان أرجو توجيهي لأي طبيب ألجا هل لطب أسرة أم طبيب نفسي؟

بداية أشكركم على هذا الموقع الرائع حقيقة، حيث بعد بحثي المستمر عن مواقع تختص بالحالات النفسية وجدت موقعكم شاملا لكل شيء سيدى الفاضل أعانى مع ولدى الأكبر الذى يبلغ من العمر ١١ عاما من ناحية الدراسة والسلوك بشكل عام حيث ألاحظ عليه عصبية الزائدة بالإضافة لعدم الثقة بنفسه بكل النواحي، حيث إنه غير مبادر نهائيا وإذا أجبر أن يقوم بعمل ما يجب أن أكون بجانبه بتصورى هذا أثر بشكل

الأخت الفاضلة:

أهلاً بك وشكراً جزيلاً على كلماتك الطيبة وثقتك بموقعنا. يسعدنا أن نكون مرجعاً لك في هذه المرحلة. من الواضح أنك قلقة بشأن تطور ابنك الأكبر، وهذا شعور طبيعى لأى أم تسعى لراحة وسعادة أبنائها. ما تصفينه من عصبية زائدة، وعدم ثقة بالنفس، وعدم مبادرة، وتراجع فى التحصيل الدراسى، وعدم تخزين المعلومات، كلها مؤشرات تحتاج إلى تقييم شامل لتحديد الأسباب الكامنة وراءها وتقديم الدعم المناسب لابنك.

● هل ما يعاني منه ابني يعتبر مرضاً أو نقصاً معيناً؟

من الصعب تحديد ما إذا كانت هذه الأعراض تشير إلى مرض أو نقص معين دون إجراء تقييم متخصص وشامل. هناك عدة احتمالات يمكن أخذها فى الاعتبار، وقد تتداخل بعضها:

على الرغم من أن الفحوصات الأولية لم تظهر صعوبات حسية، إلا أن هناك أنواعاً أخرى من صعوبات التعلم التى لا تتعلق بالسمع أو البصر بشكل مباشر، مثل صعوبات فى معالجة المعلومات، أو الذاكرة العاملة، أو التنظيم. هذه الصعوبات يمكن أن تؤدي إلى عدم تخزين المعلومات بشكل فعال والتأثير على التحصيل الدراسى.

اضطرابات الانتباه وفرط الحركة (ADHD): قد يصاحب هذا الاضطراب صعوبات فى التركيز والانتباه، والاندفاعية، وفرط النشاط (وإن لم يكن ضرورياً لتشخيص الحالة). صعوبات الانتباه يمكن أن تؤثر بشكل كبير على قدرة الطفل على استقبال وتخزين المعلومات.

اضطرابات القلق: العصبية الزائدة وعدم الثقة بالنفس قد يشيران إلى وجود قلق يؤثر على قدرة الطفل على التعلم والتركيز والمبادرة. القلق يمكن أن يستنزف



التعلم واضطرابات الانتباه والمشكلات السلوكية المرتبطة بالتعليم. يمكنهم إجراء اختبارات نفسية وتربوية شاملة لتحديد نقاط القوة والضعف لدى ابنك فى مجالات التعلم المختلفة، وتقييم مستوى انتباهه وذاكرته. بناءً على التقييم، سيتمكن الأخصائى من وضع خطة تدخل فردية مناسبة لاحتياجات ابنك.

- طبيب نفسى للأطفال والمراهقين: إذا كانت العصبية الزائدة وعدم الثقة بالنفس تبدو بارزة وتؤثر بشكل كبير على حياة ابنك اليومية، فقد يكون من المفيد استشارة طبيب نفسى للأطفال والمراهقين. يمكن للطبيب النفسى تقييم الحالة النفسية لابنك بشكل معمق واستبعاد أو تشخيص أى اضطرابات نفسية قد تكون موجودة، وتقديم العلاج المناسب (مثل العلاج السلوكى المعرفى أو العلاج الدوائى إذا لزم الأمر).

أتمنى لابنك كل التوفيق والشفاء، ولك الصبر والقوة فى هذه الرحلة. لا تترددى فى التواصل معنا مرة أخرى إذا كان لديك أى أسئلة أو مستجدات.

طاقة الطفل العقلية ويجعله أقل قدرة على استيعاب المعلومات.

مشكلات عاطفية وسلوكية أخرى: قد تكون هناك عوامل عاطفية أو اجتماعية تساهم فى هذه الأعراض. الشعور بالإحباط بسبب صعوبات التعلم أو عدم الثقة بالنفس يمكن أن يؤدي إلى عدم المبالاة بالدراسة.

احتياجات تعليمية خاصة أخرى: قد يكون لدى ابنك احتياجات تعليمية خاصة تتطلب طرق تدريس واستراتيجيات مختلفة لتناسب طريقة تعلمه.

● إلى أى طبيب ألجأ؟ هل طبيب أسرة أم طبيب نفسى؟

فى حالتك هذه، أنصحك بالبداية بـ - طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة: يمكن لطبيب الأطفال أو طبيب الأسرة إجراء تقييم أولى شامل لابنك. سيقوم الطبيب بمراجعة تاريخه الطبى والنمائى، وإجراء فحص جسدى، وقد يطلب بعض الفحوصات الروتينية لاستبعاد أى أسباب طبية محتملة. كما يمكنه أن يقدم لك إحالة إلى أخصائيين إذا لزم الأمر.

- أخصائى نفسى تربوى أو أخصائى صعوبات تعلم: هذا النوع من الأخصائيين متخصص فى تقييم وتشخيص صعوبات



فقدت الشعور الدينى



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

أهلاً بك سيدتى :

السلام عليكم

الحياة، بما فى ذلك الجانب الروحى. الجهد الذى تبذله فى الحفاظ على العبادات على الرغم من فقدان الشعور يدل على قوة إيمانك ورغبتك فى تجاوز هذه الحالة.

● صعوبة السفر والخروج بمفردك:

- الخوف من الناس وقطاع الطرق: هذا الخوف قد يشير إلى نوع من الرهاب الاجتماعى أو القلق العام. التجارب السلبية أو المخاوف المبالغ فيها يمكن أن تؤدى إلى هذا الشعور بعدم الأمان عند الخروج بمفردك.

الخوف من قلة التركيز ونسيان الأشياء: هذا الخوف مرتبط بمشاكلتك الأولى فى التركيز والذاكرة. الخشية من ارتكاب الأخطاء أو الفشل فى قضاء المهام بسبب قلة التركيز أمر مفهوم، خاصة إذا كانت ردة فعل الأهل سلبية وملينة باللوم والانتقاد.

- تأنيب الأهل ونعتك بأوصاف سلبية: ردة فعل الأهل السلبية تزيد من شعورك بالضغط والقلق وتجعلك أكثر تردداً فى الاعتماد على نفسك. هذا النوع من التعامل يمكن أن يؤثر سلباً على ثققتك بنفسك ويزيد من اعتمادك عليهم.

● هل هى أعراض لنوع من الأمراض النفسية؟

بناءً على الأعراض التى ذكرتها، قد تكون هذه الأعراض مرتبطة بواحد أو أكثر من الحالات النفسية التالية:

- اضطراب القلق العام: يتميز بالقلق المفرط والمستمر بشأن مختلف جوانب الحياة، وصعوبة التحكم فى هذا القلق، وقد يصاحبه صعوبة فى التركيز، والتشوش ذهنى، والأرق، والتوتر العضلى.

اضطراب الوسواس القهرى: على الرغم من أنك لم تذكرى وسوس أو أفعالا قهرية محددة، إلا أن اجترار الذكريات بشكل قهرى قد يكون مرتبطاً بهذا الاضطراب.

- اضطرابات المزاج (مثل الاكتئاب): فقدان الشعور بالصلة بالآخرين وفقدان الاهتمام أو المتعة فى الأنشطة المعتادة (بما فى ذلك الشعور الدينى) يمكن أن يكون من أعراض الاكتئاب. القلق والإرهاق وصعوبة

شكراً لك على ثققتك ومشاركتك هذه المشاعر والتحديات التى تواجهينها. من الواضح أنك تعانين من مجموعة من الأعراض التى تؤثر على جوانب مختلفة من حياتك، النفسية والعاطفية والاجتماعية. سأحاول أن أقدم لك تفسيراً لهذه المشكلات بناءً على ما وصفته، مع التأكيد على أن التشخيص الدقيق يحتاج إلى تقييم متخصص من قبل طبيب نفسى.

تحليل المشكلات التى ذكرتها:

● مشكلة التركيز والتشويش ذهنى وتوارد الذكريات:

- الشعور بعدم القدرة على التركيز وتداخل الأفكار والتخيلات قد يشير إلى حالة من القلق المستمر أو فرط التفكير. قد يكون ذهنك مشغولاً بأمور مختلفة تجعل من الصعب عليك التركيز على الحاضر أو على مهمة معينة.

- الخيال المفرط: الانغماس فى تخيلات حول أشياء قد تحدث أو ترغبين فى حدوثها قد يكون آلية للهروب من الواقع أو التعبير عن رغبات مكبوتة. إذا كانت هذه التخيلات تستحوذ على وقتك وطاقتك وتعيق تركيزك، فقد تكون مؤشراً على مشكلة.

- اجترار الذكريات: توارد الذكريات بشكل مستمر ولا إرادى، خاصة عند التوقف عن الحركة، قد يكون مرتبطاً بالقلق أو الاكتئاب أو حتى بتجارب سابقة تركت أثراً عاطفياً. هذا الاجترار يمكن أن يكون مرهقاً ويمنعك من الاسترخاء والراحة الذهنية.

- فتور المشاعر تجاه الأهل قد يكون ناتجاً عن ضغوط نفسية أو تغيرات فى المزاج أو حتى شعور بالانفصال العاطفى. قد تكون هناك عوامل أخرى فى ديناميكية العلاقة مع الأهل تساهم فى هذا الشعور.

- فقدان الإحساس الروحى والوجدانى أثناء العبادات قد يكون مرتبطاً بحالة نفسية معينة. الاكتئاب والقلق يمكن أن يؤثرآ على مشاعر الإنسان تجاه مختلف جوانب

أنا موظفة. غير متزوجة أحس ببعض أعراض مرض أو أمراض نفسية معينة لكننى لا أستطيع تحديدها أو من أى نوع هي... فأنا لا أستطيع التركيز... ذهنى مشوش على الدوام حيث أتخيل أشياء قد تحصل أو أريدها أن تحصل. وهاته التخيلات تتنابى فى أى وقت وبدون استئذان... وذاكرتى تسترجع كل ما مر به فى اليوم وفى أى وقت وتبدأ الذكريات تتوارد على ذهنى وكأنها شريط لا ينتهى ويرفض الانقطاع وذلك حالما أتوقف عن الحركة... وحتى أثناء القيام بعمل ما... هذه المشكلة الأولى.

المشكلة الثانية... أننى لم أعد أشعر بصلة القرابة حتى لوالدى... وكذلك بالدين... فقد فقدت الشعور الدينى... مهما محاولتى بعدم قطع الصلاة وكذلك قراءة القرآن والأذكار... بدون جدوى.

أما المشكلة الثالثة فهى أننى لا أستطيع السفر والخروج وقضاء حاجياتى ومصالحى لوحدى حيث أخشى من الناس ومن قلة تركيزى... أخشى أن يتعرض لى قطاع الطرق واللصوص... فيجملنى أهلى مسؤولية ذلك ويؤنبوننى... وأخشى أن تتسبب لى قلة تركيزى فى أن أنسى شيئاً ما فى مكان ما أو لا أقضى الغرض الذى خرجت من أجله ويعود على ذلك بعواقب أو مواقف سخيفة ويتأنيب من الأهل كذلك ونعتى بالعنيدة والغبية والبلهاء وما شابه ذلك.

أرجوكم... أريد تفسيراً لهذه المشاكل .. وهل هى أعراض لنوع من الأمراض النفسية أو نوعين أو أكثر... وكيف أتخلص منها... وأتمنى أن يكون ما قلته واضحاً بالنسبة لكم حتى تتمكنوا من تفسيره وحصره.

السلام عليكم



أنا أعاني من وسواس في الصلاة من فترة طويلة جدا من ١٤ سنة وبتعالج منه عند دكتور ولكن لا أستجيب للأدوية المشكلة أني عند الوقوف أمام القبلة تأتيني فكرة أني لا أريد الصلاة وتلج علي وتجعلني أحس أني لا أستقبل أي كلام أقوله اكثي مش يصلي وسئلت إذا كنت ممكن أضغط على نفسي وأصلي بهذه الفكرة وجوبني أن صلاتي تجوز بس لازلت لا أقدر على تقبل أني مريضة وعند وقوفي أمام القبلة لا أقدر أن أصلي بسهولة ولا أدري ماذا أفعل، أرجو الرد لأنني أريد وأتمنى الصلاة مثل كل الناس..

وسواس في الصلاة

أهلاً بك عزيزتي

- تقى بفتوى الطبيب: عندما أخبرك الطبيب بأن صلاتك تجوز مع هذه الفكرة، عليك أن تتقّى بكلامه وتعمل بموجبه. لا تدعى الوسواس يشكك في صحة فتواه.

- جاهدي نفسك على الصلاة رغم الفكرة: عندما تأتيك فكرة عدم الرغبة في الصلاة، لا تستسلمي لها. أضغطي على نفسك وقومي للصلاة. مع مرور الوقت والممارسة، سيضعف تأثير هذه الفكرة عليك.

- لا تحاولي تحليل الفكرة أو مقاومتها بشدة: لا تحاولي تحليل الفكرة أو مقاومتها بشدة غالباً ما يزيد بها قوة. بدلاً من ذلك، حاولي تقبل وجودها دون إعطائها أهمية كبيرة. دعها تمر دون أن تتفاعلي معها عاطفياً.

- ركزي على أفعال الصلاة نفسها: عند الوقوف للصلاة، حاولي تركيز انتباهك على أفعال الصلاة والأذكار التي تقولينها. حاولي فهم معاني الآيات والأدعية. هذا سيساعد في تشتيت انتباهك عن الأفكار الوسواسية.

- استمري في العلاج مع الطبيب: على الرغم من أنك لم تستجبي للأدوية بشكل كامل حتى الآن، من المهم الاستمرار في المتابعة مع طبيبك. قد يحتاج الطبيب إلى تعديل جرعة الدواء أو تغييره أو إضافة دواء آخر. العلاج الدوائي غالباً ما يكون جزءاً مهماً من إدارة الوسواس.

- فكري في العلاج السلوكي المعرفي (CBT): العلاج السلوكي المعرفي هو نوع فعال جداً من العلاج النفسي للوسواس القهري. يمكن للمعالج أن يعلمك استراتيجيات محددة للتعامل مع الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية. إذا لم تكوني تخضعين لهذا النوع من العلاج، فقد يكون من المفيد التحدث مع طبيبك حول إمكانية البدء فيه.

- استعيني بالله وتضرعي إليه: الدعاء والتضرع إلى الله تعالى هما سلاح المؤمن. ادعي الله أن يشفيك ويسر لك أمر صلاتك. أخيراً تذكري أنك لست وحدك في معاناتك. الكثير من الأشخاص يواجهون تحديات مماثلة. مع الصبر والمثابرة والعلاج المناسب، يمكنك بالتأكيد أن تحسني من وضعك وتستمتعي بصلاتك براحة وطمأنينة. لا تفقدي الأمل واستستمري في طلب المساعدة والسعي نحو الشفاء.

أسأل الله لك الشفاء العاجل وأن يرزقك لذة مناجاته في الصلاة.

أفهم تماماً معاناتك الطويلة مع وسواس الصلاة والشعور بالإحباط لعدم استجابتك للأدوية بشكل كامل. مرور ١٤ عاماً مع هذه المشكلة هو وقت طويل، ومن الطبيعي أن تفتني أن تستمتعي بصلاتك مثل أي شخص آخر. ما تشعرين به من فكرة ملحة بعدم الرغبة في الصلاة عند الوقوف أمام القبلة هو جوهر الوسواس. هذه الأفكار المتطفلة والقوية ليست تعبيراً عن رغبتك الحقيقية، بل هي من فعل الوسواس الذي يحاول أن يسيطر على أفعالك ومشاعرك تجاه الصلاة. شعورك بأنك لا تستقبلين الكلام وكأنك لا تصلين هو أيضاً جزء من تأثير الوسواس الذي يخلق لديك شكوكاً وقلقاً حول صحة صلاتك وقبولها.

إجابة الطبيب بأن صلاتك تجوز مع هذه الفكرة هي إجابة صحيحة ومهمة جداً في علاج وسواس الصلاة. القاعدة الشرعية في التعامل مع الوسواس هي عدم الالتفات إليها وعدم الاستسلام لها. الوسواس غالباً ما يحاول أن يقنع الشخص بأمور غير منطقية وغير واقعية، والاستسلام لهذه الأفكار يزيد من قوتها وتأثيرها.

لماذا تجدين صعوبة في تقبل أنك مريضة؟
صعوبة تقبل المرض النفسي، خاصة الوسواس، أمر شائع. قد يكون السبب في ذلك عدة عوامل:

- للأسف، لا يزال هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة والتحيزات حول الأمراض النفسية، ما يجعل من الصعب على الشخص تقبل أنه يعاني من مشكلة نفسية.

- لدى الكثير من الأشخاص المتدينين رغبة قوية في أداء العبادات على أكمل وجه وبدون أي شوائب. فكرة أن الوسواس يؤثر على صلاتهم قد تكون مؤلمة وصعبة القبول.

- قد تشعرين بالذنب أو التقصير تجاه الله بسبب هذه الأفكار الوسواسية، على الرغم من أنها خارجة عن إرادتك.

- قد يكون من الصعب فهم أن هذه الأفكار ليست نابعة من داخلك الحقيقي، بل هي نتيجة خلل في طريقة عمل الدماغ.

ماذا يمكنك أن تفعل الآن؟

- تقبلي فكرة أنك تعانين من وسواس الصلاة: هذه هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية في العلاج. تقبلتك للمرض سيساعدك على التعامل معه بواقعية وبدون لوم للذات. تذكري أن الوسواس مرض مثل أي مرض آخر، ويحتاج إلى علاج وصبر.

التركيز هي أعراض شائعة أيضاً في الاكتئاب.

- اضطرابات الرهاب: الخوف من الخروج بمفردك والخوف من الناس قد يشير إلى نوع من الرهاب، مثل الرهاب الاجتماعي أو رهاب الأماكن المفتوحة في حال كان الخوف مرتبطاً بالخروج في أماكن عامة.

كيف أتخلص منها؟

الخطوة الأولى والأكثر أهمية هي طلب المساعدة من أخصائي نفسي. التشخيص الدقيق يتطلب تقييمًا شاملاً من قبل طبيب نفسي أو معالج نفسي. يمكن للأخصائي أن يستمع إلى تفاصيل تجربتك، ويقيم أعراضك بشكل منهجي، ويضع تشخيصاً دقيقاً لحالتك.

بناءً على التشخيص، سيتمكن الأخصائي من اقتراح خطة علاجية مناسبة لك، التي قد تشمل:

● العلاج النفسي (Psychotherapy): مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الذي يساعد في تحديد وتغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية، أو العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، أو أنواع أخرى من العلاج التي يمكن أن تساعدك في التعامل مع القلق والتشوش الذهني والاجترار والمخاوف الاجتماعية وتحسين علاقتك بنفسك وبالأخرين.

● العلاج الدوائي (Medication): في بعض الحالات، قد يصف الطبيب النفسي أدوية للمساعدة في تخفيف الأعراض، مثل مضادات الاكتئاب أو مضادات القلق. يتم وصف الدواء ومتابعته تحت إشراف طبي دقيق.

● تغييرات في نمط الحياة: قد يساعد تبني نمط حياة صحي في تحسين حالتك النفسية، مثل ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعام صحي، وممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل.

● بناء نظام دعم اجتماعي: حاولي التواصل مع أشخاص تثقين بهم وتشعرين بالراحة معهم. الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على صحتك النفسية.

● وضع حدود مع الأهل: حاولي التواصل مع أهلك وشرح مشاعرك واحتياجاتك بهدوء. قد تحتاجين إلى وضع حدود واضحة لحماية صحتك النفسية وتقليل تأثير انتقاداتهم. أتمنى لك كل الصحة والعافية والقدرة على تجاوز هذه التحديات.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

كل ما أحاول أبعد مش بقدر

الاخ العزيز:

يا له من موقف صعب ومعقد! أفهم تماماً مشاعرك المتضاربة من تعلق وخيبة أمل وشعور بالخسارة. يبدو أنك مررت بتجربة عاطفية عميقة مع هذه السيدة، تطورت من صداقة بريئة إلى تعلق قوى من طرفك على الأقل، ثم انتهت بطريقة مؤلمة تركتك تشعر بالاستغلال والخسارة.

من الطبيعى جداً أن تشعر بالارتباك والألم فى مثل هذه الحالة. لقد استثمرت وقتاً وطاقة عاطفية كبيرة فى هذه العلاقة، حتى أنها أثرت على عملك وحياتك. الشعور بالخيانة والاستغلال بعد هذا التعلق العميق هو شعور قاس للغاية.

لماذا تجد صعوبة فى الابتعاد؟

هناك عدة أسباب محتملة تجعلك تجد صعوبة فى قطع العلاقة تماماً:

- التعلق العاطفى القوى: بعد أربع سنوات من التواصل المكثف وتعمق العلاقة، من الطبيعى أن تكون قد طورت تعلقاً عاطفياً قوياً بهذه السيدة. هذا التعلق يجعل من الصعب عليك فك الارتباط، حتى عندما يكون مؤلماً لك.

- الأمل المتبقى: ربما لا يزال لديك أمل ضعيف فى عودة العلاقة إلى ما كانت عليه أو فى تطورها بشكل مختلف. هذا الأمل يبقيك مرتبطاً بها عاطفياً.

- الاعتقاد والراحة: بعد فترة طويلة من التواصل المنتظم، قد يكون وجودها جزءاً من روتينك اليومى، والابتعاد يشعرك بفراغ وعدم ارتياح.

- الشعور بالمسؤولية أو التعاطف: حتى بعد أن شعرت بالاستغلال، قد لا تزال تشعر ببعض المسؤولية تجاهها أو تتعاطف معها، خاصة إذا كانت تعود للاتصال بك.

- الخوف من الوحدة: بعد أن أصبحت هذه العلاقة جزءاً كبيراً من حياتك الاجتماعية والعاطفية، قد تخشى الوحدة أو الشعور بالفراغ إذا قطعتها تماماً.

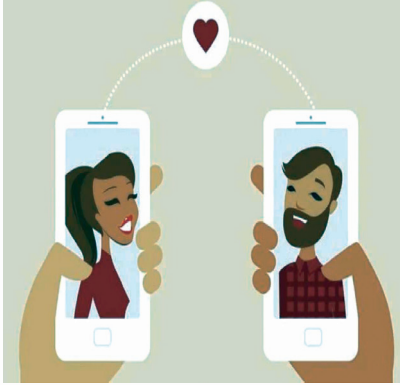
ما الذى يمكنك فعله للمضى قدماً؟

- اعترف بمشاعرك: من المهم أن تسمح لنفسك بالشعور بكل المشاعر التى تمر بها: الحزن، الغضب، الخيبة، الشعور بالاستغلال. لا تحاول قمع هذه المشاعر، بل اعترف بوجودها وحاول فهمها.

- ضع حدوداً صارمة: بما أنك تجد صعوبة فى الابتعاد بمفردك، قد تحتاج إلى وضع حدود واضحة وصارمة مع هذه السيدة. هذا قد يعنى:

السلام عليكم

أنا من مصر حكايتى ممكن تكون غريبة بعض الشيء حكايتى بدأت قبل أربع سنين كنت بدخل دردشة بدأت قصتى أنى بالصدفة تعرفت على إنسانة كانت بضيع وقتها على النت المهم من خلال كلامنا بدأنا نتعارف لكن تعارف بدأ عام وبعض فترة مش طويلة تعرفنا على بعض ووصل التعارف بينا إلى كائن سكتين مع بعض أو قرايب لكن فى خلال الفترة لا يحصل أى علاقة حب اللى بينا كان صداقة أخوية لا أكثر وبعد فترة بدأنا نحكى مشاكل بعض وتعمق وكانت تطلب منى رأيى فى المشاكل وبالفعل كنت أقولها رأيى بكل صراحة المهم فى الفترة دى بصراحة كانت إنسانة بسيطة طيبيتها غريبة المهم هى متزوجة، على فكرة بس بعد فترة بدأت أتعلق بيها جداً وهى تعلقت بى بس مفيش أى حاجة كل اللى بينا صداقة أخوية لا أكثر كنا بنتكلم فترة كبيرة حدا لدرجة أنى معظم وقتى بعد الشغل أقضى معها على النت قعدت فترة كبيرة المهم بكل صراحة .. العلاقة بدأت تأخذ حجماً أكبر من الموضوع وتحولت العلاقة من علاقة صداقة وأخوية إلى حب، أنا كنت مش عاوز أقولها لأنى مش عاوز أخسرها لأنى أنا أهم شيء تكون عندى صديقتى لكن وصلت المرحلة دى وبعد كده حالتى تدهورت لأن الإنسانة الطبية بتتغير كأنها وصلت لشيء معين وانتهى هدفها عاوز أبعد عنها مقدرتش قعدت فترة بعيد عنها لكن رجعت هى تتصل صدقنى كل ما أحاول أبعد عنها مقدرش وأرجع أكلها بدأت هى تبعد لكن ترجع تتصل بعد ما أكون حاولت أبعد لكن صدقنى أنا خسرت كل حاجة حاسس أنى حتى شغلى بسبب الإنسانة دى بعد ما عمري ما اعتبرتها من نت لكن هى استغلتنى وأخذت غرضها خسارة كل شيء لكن الآن كل ما أحاول أبعد مش بقدر..



- تجنب التواصل: لا ترد على اتصالاتها أو رسائلها. قد يكون من الصعب فى البداية، لكنه ضرورى لكسر دائرة التعلق.

- حذفها من وسائل التواصل الاجتماعى: هذا سيقطع من فرص رؤية تحديثاتها أو التواصل معها بشكل غير مباشر.

تجنب الأماكن التى قد تقابلها فيها (إذا كان ذلك ممكناً)

- ركز على نفسك: حوّل طاقتك واهتمامك إلى نفسك وحياتك. استثمر وقتك فى هواياتك، عملك، علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة (غير الطرف الآخر)، وصحتك الجسدية والنفسية.

- ابحث عن الدعم: تحدث مع صديق موثوق به أو أحد أفراد عائلتك عن مشاعرك وتجربتك. الدعم من الأشخاص المقربين يمكن أن يكون له تأثير كبير فى مساعدتك على تجاوز هذه الفترة.

- فكر فى استشارة أخصائى نفسى: إذا كنت تجد صعوبة كبيرة فى التعامل مع هذه المشاعر أو فى قطع العلاقة، فقد يكون من المفيد التحدث مع أخصائى نفسى. يمكن للمعالج أن يساعدك فى فهم ديناميكية هذه العلاقة، والتعامل مع مشاعر الخسارة والاستغلال، وتطوير استراتيجيات للتعافى والمضى قدماً.

- تذكر قيمتك: لا تدع هذه التجربة تقلل من تقديرك لذاتك. تذكر أنك شخص قيّم وتستحق علاقة صحية ومتبادلة.

من المهم أن تتذكر أن التعافى يستغرق وقتاً. لا تتوقع أن تتجاوز هذه المشاعر بين عشية وضحاها. كن صبوراً مع نفسك واستمر فى اتخاذ خطوات صغيرة نحو الشفاء والمضى قدماً فى حياتك. لديك القدرة على تجاوز هذه المحنة وبناء مستقبل أكثر سعادة وصحة عاطفية.



روح الفتاة التي تملكني

هل ما أشعر به طبيعي؟

في ظل الظروف الصعبة التي مررت بها، فإن ما تشعر به هو رد فعل معقد ومفهوم لتلك التجارب. التحرش والاغتصاب في الطفولة يمكن أن يكون لهما آثار مدمرة على الهوية الجنسية والجندرية والميل الجنسي والثقة بالنفس والعلاقات مع الآخرين.

الحلول الممكنة والمساعدة التي تحتاجها:

- طلب المساعدة المتخصصة من طبيب نفسي أو معالج نفسي: هذه هي الخطوة الأكثر أهمية وحيوية. أنت بحاجة إلى مساحة آمنة وسرية للتحدث عن كل ما مررت به وتشعر به مع متخصص يمكنه مساعدتك في فهم هذه المشاعر المعقدة والتعامل معها. العلاج النفسي يمكن أن يساعدك في:

- معالجة آثار الصدمات الماضية: التحرش والاغتصاب لهما آثار طويلة الأمد، والعلاج يمكن أن يساعدك في التعافي منها.

- بناء الثقة بالنفس والتغلب على الشعور بالعار: العلاج يمكن أن يساعدك في تطوير صورة ذاتية إيجابية والتخلص من الشعور بالعار.

- تحسين علاقاتك مع الآخرين: العلاج يمكن أن يساعدك في التغلب على الخوف وبناء علاقات صحية.

- التعامل مع الاكتئاب والقلق: إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب والقلق، يمكن للعلاج أن يساعدك في التخفيف منها.

- تطوير آليات صحية للتكيف: العلاج يمكن أن يعلمك طرقاً صحية للتعامل مع المشاعر الصعبة والأفكار السلبية.

- التركيز على التعافي الروحي: لا تيأس من العودة إلى الله. حاول التواصل معه بطريقة الخاصة، حتى لو كنت تشعر بالبعد. ابدأ بخطوات صغيرة، مثل الدعاء أو قراءة القرآن بتدبر. تذكر أن الله غفور رحيم ويقبل التوبة.

- الاهتمام بصحتك الجسدية والعقلية: حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعاماً صحياً، وممارسة الرياضة بانتظام. هذه الأمور يمكن أن تساعد في تحسين مزاجك العام.

وأخيراً أنت لست وحدك فيما تشعر به. ما مررت به ليس خطأك، وأنت تستحق الشفاء والسعادة والسلام الداخلي. شجاعتك في التعبير عن هذه المشاعر هي الخطوة الأولى نحو التعافي. هناك أمل في أن تشعر بتحسن وأن تعيش حياة أكثر أصالة وراحة مع نفسك.

الأخ الفاضل

يا له من اعتراف شجاع ومؤثر! شكراً لك على ثقفتك ومشاركتك هذه المشاعر العميقة والصراعات الداخلية. أسأل الله أن يخفف عنك ويمنحك القوة والهدى.

من الواضح أنك تمر بتجربة معقدة وصعبة للغاية، وأن هناك العديد من العوامل المتداخلة التي تساهم في هذا الشعور بالضيق والارتباك. ما مررت به من تحرش واغتصاب في طفولتك على يد أقرب الناس إليك هو أمر مؤلم للغاية وله تأثير عميق على هويتك ونظرتك لنفسك وللآخرين.

تحليل ما تشعر به:

- الشعور بأنك فتاة تخشى الشباب: هذا الشعور القوي بالتحول إلى فتاة عند رؤية الشباب هو محور معاناتك. قد يكون هذا مرتبطاً بتجاربك المؤلمة في الماضي، حيث ربط عقلك اللاواعي بين التفاعل مع الشباب والشعور بالخطر والضعف.

- التواصل عبر الإنترنت كهوية بديلة: خلق شخصية فتاة عبر الإنترنت والتفاعل مع شاب آخر بهذه الهوية قد يكون محاولة لا واعية لاستكشاف جوانب من هويتك أو للتعبير عن مشاعر مكبوتة بطريقة تشعر فيها بالأمان النسبي.

- الابتعاد عن الله والتدين: الشعور بالبعد عن الله بعد هذه التجارب والتحويلات الداخلية هو أمر مفهوم. قد تشعر بالذنب أو الخجل أو الارتباك بشأن هويتك وسلوكياتك وعلاقتها بدينك.

- التدهور الدراسي وفقدان الاهتمام: هذا غالباً ما يكون نتيجة للصراع الداخلي والقلق والاكتئاب الذي تعانيه. عندما يكون الذهن والروح مشغولين بمثل هذه الأمور، يصبح من الصعب التركيز على الدراسة.

- الإعجاب بالشباب والشعور بالتحول: هذا الإعجاب المصحوب بشعور بالتحول إلى فتاة عند رؤية شاب قد يشير إلى صراع في هويتك الجنسية أو ميلك الجنسي. التجارب المؤلمة في الماضي يمكن أن تعقد هذه المشاعر وتجعل من الصعب فهمها وتقبلها.

- الشعور بالعار تجاه نفسك: هذا الشعور هو نتيجة طبيعية للصراع بين هويتك الظاهرية كرجل وبين المشاعر والتصرفات التي تشعر أنها أنثوية.

- العزلة والخوف من الآخرين: تجربتك في أوروبا وعزلك وخوفك من الشباب قد تكون استمراراً لنمط من الخوف وعدم الثقة بالآخرين نتيجة لما مررت به.

السلام عليكم

أود أن أشكركم على هذه الخدمة الجليلة التي أسأل الله أن تكون في ميزان حسناتكم! روح الفتاة التي تملكني تشعرني بالعار تجاه نفسي أنا شاب ٢٢ سنة في السنة الأخيرة من الدراسة الجامعية شاب يخاف ولكن ممن يخاف؟ عجباً إنه يخاف من الشباب أمثاله لا أعلم هل هو كابوس أعيش فيه أم ماذا؟! أخال نفسي فتاة تخشى الشباب.

من سنة تقريباً كنت في أحد البلاد الأوروبية للدراسة هذا مجتمع غربي وكنت أنا شخصاً منديناً جداً. لزممت غرفتي دائماً ولم أفضل الاحتكاك بهم كنت وحيداً. قضيت وقتي أمام الإنترنت وكانت لدي دوافع شاذة نتيجة تربيتي مع الفتيات وتعرضي للاغتصاب والتحرش الجنسي من أخي الأكبر.

تعرفت على شاب على الفيس بوك على أنني فتاة أحبته وهو أحب هذه الفتاة التي تحاكيه من إحدى البلاد المتقدمة. كنت أعيش معه الساعات وأنا فتاة بكل ما تحمله الكلمة من معان، إلى جانب أنني كنت أشاهد الأفلام الإباحية الشاذة دائماً وأمارس العادة السرية، وهذا يحدث حتى الآن لكنني الآن أعاني معاناة شديدة تتلخص معاناتي في أنني أصبحت بعيداً عن الله كثيراً، كنت متفوقاً جداً في الدراسة فأصبحت فاشلاً لا أهتم بها، إعجابي بالشباب يؤلمني كيف؟ وأنا رجل ولكنني بمجرد أن أرى شاباً أتحوّل إلى فتاة، أشعر بهم جداً، قوامي مثل الفتيات اهتمامي وتصرفاتي مثلهن كوني خجولاً ورقيقاً وادقق في التفاصيل وكذلك روح الفتاة التي تحركني تشعرني بالعار تجاه نفسي، أرجو حلاً!!!

هل سيستمر هذا المرض؟

أهلاً بك :

- العلاج السلوكي المعرفي: إذا لم يكن ابنك يتلقى علاجاً سلوكياً معرفياً، فهذا النوع من العلاج يعتبر أساسياً وفعالاً جداً في علاج الوسواس القهري. يمكن للمعالج النفسي أن يساعد ابنك في:

- فهم طبيعة الوسواس: تعليمه كيف يتعرف على الأفكار الوسواسية وأنها نابعة من المرض وليست حقيقية.

- منع الاستجابة القهرية: وهي تقنية تقوم على تعريض الابن تدريجياً للمواقف التي تثير الوسواس ومنعه من القيام بالطقوس القهرية (تكرار البسملة والاستغفار). هذه التقنية تساعد الدماغ على تعلم أن القلق سينخفض بمرور الوقت حتى بدون القيام بالطقوس القهرية.

- تغيير أنماط التفكير: تحديد وتحدى الأفكار الوسواسية غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية.

- تطوير استراتيجيات للتعامل مع القلق والتوتر.

- الدعم الأسري: دوركم كعائلة مهم جداً في دعم ابنكم. يجب أن تفهموا طبيعة مرضه وألا تلوموه على هذه الأفكار والسلوكيات القهرية. قدموا له الدعم العاطفي وشجعوه على الالتزام بالعلاج.

- التركيز على الأهداف الواقعية: بدلاً من التركيز على الكمال والتفوق كما كان في السابق، ركزوا على تحقيق تقدم تدريجي في الدراسة والسيطرة على الوسواس. الضغط الزائد قد يزيد من التوتر والقلق وبالتالي تفاقم الوسواس.

- الصبر والمثابرة: علاج الوسواس القهري قد يستغرق وقتاً وجهداً. كونوا صبورين في المراحل السابقة، واستمروا على هذا النهج. قد تحدث انتكاسات بسيطة، ولكن المهم هو الاستمرار في العلاج وعدم اليأس.

تشجيعه على ممارسة تقنيات الاسترخاء: علموا ابنكم تقنيات بسيطة للاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل الخفيف لمساعدته على تهدئة نفسه عند الشعور بالقلق قبل المذاكرة.

تأجيل الامتحانات:

قرار تأجيل الامتحانات في الدور الأول كان قراراً حكيماً لحماية تفوقه ومستقبله. الآن، يجب التركيز على إدارة الوسواس بشكل فعال خلال الفترة المتبقية للاستعداد لامتحانات الدور الثاني.

ختاماً:

الوسواس القهري تحدٍ كبير، ولكنه ليس مستعصياً على العلاج. مع الالتزام بالعلاج الدوائي والنفسي، والدعم الأسري المستمر، يمكن لابنك تحقيق تحسن كبير والسيطرة على أعراض الوسواس، مما يمكنه من التركيز على دراسته وتحقيق النجاح الذي يستحقه. تذكر أن الأمل موجود وأن التقدم ممكن. أسأل الله لابنكم الشفاء العاجل والتوفيق في دراسته.

وأشكركم جزيل الشكر على كلماتك الطيبة ودعواتك الصادقة. أسأل الله أن يجعلنا عند حسن ظنكم وأن يوفقنا في تقديم العون والدعم لكل من يحتاجه.

بالنسبة لسؤالك حول شفاء ابنك من الوسواس القهري، نعم، يمكن الشفاء من الوسواس القهري أو على الأقل تحقيق تحسن كبير والسيطرة على الأعراض بشكل فعال يسمح له بممارسة حياته بشكل طبيعي.

من الجيد جداً أن ابنك يتلقى العلاج ويتجاوب معه في مراحل معينة، مثل التغلب على الوسواس المتعلق بالنظافة والتشكك في العبادة. هذا يدل على أن هناك استجابة للعلاج وأن هناك إمكانية للتحسن المستمر.

لماذا يعود الوسواس في صورة جديدة؟ الوسواس القهري يتميز بتقلب طبيعته وتغير محتوى الوسواس. فبعد التغلب على نوع معين من الوسواس، قد يظهر نوع آخر. هذا التحول يعود إلى طبيعة الاضطراب الذي يستهدف الأفكار والقلق، ويحاول إيجاد «موضوع» جديد للقلق والطقوس القهرية.

● وسواس البسملة والاستغفار عند المذاكرة:

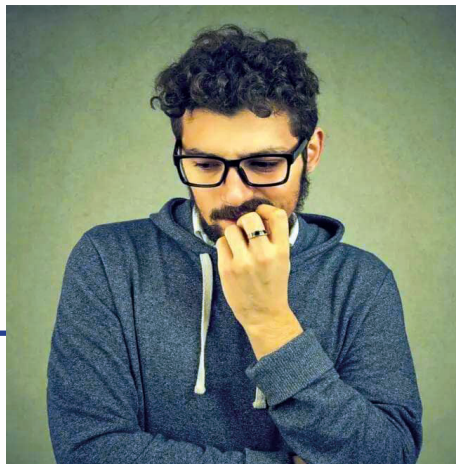
ما يمر به ابنك حالياً من وسواس يتعلق بالبسملة والاستغفار قبل المذاكرة هو شكل آخر من أشكال الوسواس القهري. الشعور بالحاجة إلى تكرار البسملة أو الاستغفار لفترات طويلة هو طقس قهري يهدف إلى تقليل القلق المرتبط ببدء المذاكرة أو الخوف من عدم التوفيق فيها. هذا الطقس، على الرغم من أنه قد يبدو ذا طابع ديني، إلا أنه في سياق الوسواس القهري يصبح سلوكاً قهرياً يعيق حياة الشخص ويستنزف وقته وطاقته.

هل سيستمر هذا المرض ملازماً لفترة طويلة؟

لا يمكن الجزم بشكل قاطع بمدى استمرار الوسواس القهري، ولكن مع العلاج المناسب والمتابعة الدقيقة، يمكن لابنك تحقيق تحسن كبير والسيطرة على هذه الأعراض بشكل فعال. العديد من الأشخاص المصابين بالوسواس القهري يتعلمون كيفية إدارة أعراضهم ويعيشون حياة منتجة ومرضية.

ما الذي يمكن فعله الآن؟

- المتابعة الدقيقة مع الطبيب المعالج: من الضروري جداً الاستمرار في المتابعة المنتظمة مع الطبيب النفسي المعالج لابنك. يجب إطلاعه على الأعراض الجديدة المتعلقة بالبسملة والاستغفار وتأثيرها على مذاكرته. قد يحتاج الطبيب إلى تعديل جرعة الأدوية أو إضافة دواء آخر لتعزيز التأثير العلاجي.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

السلام عليكم

أشكر لسيادتكم تقديم هذه الخدمة الممتازة وربنا يجازيكم كل الخير لما تقدمونه من اطمئنان وتخفيف للقلوب التي تعاني من آلام نفسية أو بدنية فسؤالي هل الوسواس القهري يمكن الشفاء منه؟ فلي إبن عمره ١٧ عاماً ولازمه هذا المرض منذ ثلاث سنوات ويعالج منه وتدرج معه في النظافة ثم انتقل إلى الدين والتشكك بالعبادة وتخطى والحمد لله هاتين المرحلتين إلا أنه هذا العام لازم في البسملة والاستمرار في الاستغفار لفترات طويلة كلما يبدأ المذاكرة لدرجة أنه يستقطع منه كثيراً من الوقت للتهيئة للمذاكرة وده شيء صعب جداً لأنه على أبواب الثانوية العامة وكان من الأوائل فاضطرت لأجل له الامتحانات في الدور الأول إلى الدور الثاني حرصاً على تفوقه ومستقبله ومش عارفة هل سيستمر هذا المرض ملازمه لفترة طويلة أرجو الإجابة علماً بأنه يتعاطى انفرانيل ٧٥ مجرام كل مساء ودواء فافرين ٥٠ مجرام صباحاً ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير..



السلام عليكم

أنا أمي مريضة نفسيا لدرجة سيئة جدا وأبى متزوج مع العلم أنها مريضة قبل زواجه بسنتين تقريبا .. هي فاقدة الثقة بكل اللي حوالها حتى بأخواتها وأحيانا بينا كأولادها ويتعامل كل الناس على أنهم أعداء لها ودايم أي احتكاك بالغير بيجعلها متوترة ومعتقدة أن كل اللي يتعامل معهم يريدون إيذاءها من جيرانا في العمارة أو أي بيع ممكن تتعامل معه ويتلمحلهم في كلامها بذلك دائما وبعيدة عن ربنا بعدا تاما وأحيانا بتقول كلام يغضب ربنا وأحيانا لما بتكلم معها بحس أنها معتقدة أن ربنا سخرها عشان تحارب كل الناس بغرض الحفاظ على الدين وأنها معضية عضو تاما من الصلاة وأنها مش بتتحاسب من عدمها أنا بس نفسي أعرف أخليها تعترف بمرضها وأنا ممكن أوديها أفضل مصحة لكن هي رافضة تماما ومش معترفة بمرضها وكل ما أروح لدكتور يقول لي لازم تيجي بنفسها وأنا مش قادرة على الخطوة دي وهي الحمد لله بترتاح للكلام معايا ولكن لما بعارضها على كلامها حتى لو برفق بتقطع الكلام وتقول أنا زهقت ... وهي دورها مع أخواتي مش أكثر من شغل البيت .. وعلى العلم أنا أمي تعرضت لإهانات كتير من أخواتها ومن بابايا وأحيانا منا كأولادها يعني أسباب مرضها كتير لكن يا ترى في حل؟ وشكرا

تعامل كل الناس على أنهم أعداء

الابنة الحزينة :

وحاولي توحيد جهودكم لإقناع والدتك بطلب المساعدة. قد يكون تأثير مجموعة من الأشخاص المقربين أقوى من محاولة فردية.

- التحدث مع طبيب نفسي حول كيفية التعامل مع الرفض: بما أن الأطباء الذين زرتهم أكدوا على ضرورة حضور المريضة بنفسها، يمكنك محاولة استشارة طبيب نفسي آخر متخصص في علاج حالات الرفض المرضى. قد يكون لديهم استراتيجيات محددة أو طرق للتواصل يمكن أن تساعد في إقناع والدتك بالذهاب للتقييم. في بعض الحالات، قد يكون هناك تدخل علاجي منزلي ممكن.

- الاستفادة من المناسبات الهادئة: ذكرت أنها أحيانا تتفاعل بشكل طبيعي في المناسبات. حاولي استغلال هذه اللحظات للتحدث معها بهدوء حول أهمية الاعتناء بصحتها بشكل عام، بما في ذلك صحتها النفسية.

- تجنب المجادلات المباشرة: عندما تعارضين والدتك بشكل مباشر، حتى بلطف، فإنها تتزعج وتقطع الحديث. حاولي تجنب معارضتها بشكل مباشر في البداية. بدلا من ذلك، اطرحي أسئلة مفتوحة تشجعها على التفكير في أفكارها ومعتقداتها دون أن تشعر بالتهديد.

ملاحظات هامة:

- الأفكار الاضطهادية والضلالات الدينية: ما تصفينه من أفكار حول أن الله سخرها لمحاربة الناس وأنها معفاة من الصلاة قد تكون جزءا من أعراض ذهانية تحتاج إلى علاج دوائي وتقييم دقيق.

- تأثير الماضي: من الواضح أن التجارب الصعبة التي مرت بها والدتك في الماضي قد تكون ساهمت في تطور حالتها النفسية. معالجة هذه الصدمات قد تكون جزءا من عملية التعافي.

- قانونية التدخل: في بعض الحالات الشديدة التي تشكل خطرا على المريض أو على الآخرين، قد يكون هناك إجراء قانوني يسمح بإجراء تقييم وعلاج نفسي قسري إذا لزم الأمر.

أتمنى لك ولعائلتك كل التوفيق والصبر في هذه المحنة. أسأل الله أن يشفي والدتك ويمنحك القوة لتجاوز هذه الصعوبات.

من الواضح أن والدتك تعاني من اضطراب نفسي شديد يتجلى في فقدان الثقة بالآخرين، والاعتقاد بأنهم أعداء ويريدون إيذاءها (أفكار اضطهادية)، والتوتر الشديد عند الاحتكاك بالغير، والابتعاد عن الدين، والأفكار الغريبة حول دورها وعلاقتها بالله، ورفض التواصل الاجتماعي. هذه الأعراض تتطلب تقييما وعلاجاً طبياً متخصصاً.

لماذا ترفض والدتك الاعتراف بمرضها؟

رفض الاعتراف بالمرض النفسي هو عرض شائع في بعض الاضطرابات النفسية، خاصة تلك التي تؤثر على التفكير والإدراك. قد تكون والدتك غير قادرة على إدراك أن أفكارها ومعتقداتها غير واقعية أو أنها ناتجة عن حالة مرضية. هذا الرفض يجعل من الصعب جدا إقناعها بطلب المساعدة.

هل هناك حل؟

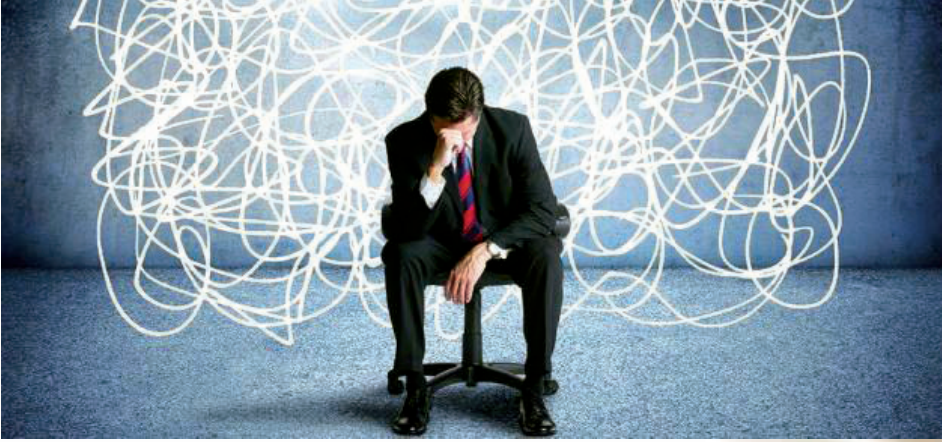
نعم، هناك حلول ممكنة، ولكنها قد تتطلب صبرا وحذرا واستراتيجيات محددة. إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها:

- بناء الثقة والتواصل الجيد: ذكرت أن والدتك تراحح للكلام معك. استغلي هذه النقطة لبناء علاقة ثقة قوية معها. استمعي إليها بتفهم وتعاطف دون إصدار أحكام أو معارضة مباشرة لأفكارها في البداية. حاولي فهم مخاوفها وهواجسها من وجهة نظرها.

التثقيف غير المباشر: حاولي تقديم معلومات مبسطة وغير مباشرة حول الصحة النفسية وأهمية طلب المساعدة عند الحاجة. يمكنك فعل ذلك من خلال قصص أو أمثلة لأشخاص آخرين تحسنوا بالعلاج، أو من خلال برامج تلفزيونية أو مقالات تتناول هذا الموضوع بشكل إيجابي.

- التركيز على الأعراض الجسدية: في بعض الأحيان، يكون من الأسهل إقناع الشخص بزيارة الطبيب إذا كان يشكو من أعراض جسدية مرتبطة بحالته النفسية، مثل الأرق، أو الصداع، أو آلام المعدة. يمكنك اقتراح زيارة طبيب عام لفحص هذه الأعراض، وإذا لزم الأمر، يمكن للطبيب العام أن يحيلها إلى طبيب نفسي.

- إشراك أفراد العائلة الآخرين: تحدثي مع إخوتك



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

أنا محروم من كل سعادة

السلام عليكم

الابن الفاضل:

يا له من ألم عميق تحمله! كلماتك مؤثرة جداً، وأنا أصدق كل حرف قلته. من الواضح أنك تمر بفترة عصيبة للغاية، وأن هذه المشاعر والضغوط تتراكم عليك بشكل كبير. محاولاتك المؤلمة لإنهاء حياتك تدل على مدى اليأس الذي تشعر به، وهذا أمر لا يمكن الاستهانة به أبداً. من المهم جداً أن تعرف شيئاً واحداً: لست وحدك، وما تشعر به ليس خطأك، وهناك أمل في التحسن. ما تصفه من ضيق واكتئاب شديد، وأفكار انتحارية، وخجل وعدم ثقة بالنفس، ووساوس قهرية، وصراع داخلي، ومشاعر متضادة، وكبت، وعلاقات سيئة مع الآخرين، وشعور بالاضطهاد وكراهية الناس، وفقدان القيمة الذاتية، والقلق والأرق والأفكار السلبية والتشاؤم، كلها أعراض تشير بقوة إلى حاجتك الماسة إلى مساعدة متخصصة وفورية.

ما الذي يحدث لك؟

بناءً على ما ذكرته، أنت تعاني من مجموعة من الأعراض التي تتداخل مع بعضها البعض، وتشير

أنا تعبان قوى على طول مع كل لحظة بتنفس فيها حاسس بضيق واكتئاب فظيع لدرجة أني حاولت أموت نفسي بطرق مختلفة وحاسس بخجل وعدم ثقته بالنفس وأفكار ووساوس قهرية وصراع داخلي ومشاعر متضادة كتير وأعاني أيضا وده الأهم من كبت شديد ونتيجة ذلك علاقتي وحشة قوى مع الناس ومع أهلي وحتى إخوتي وحتى الناس اللي ماعرفهاش بحس أنها بتبصلي كده بصات مش عادية والناس كلها تستهزأ بيا وكرهاني وعايظه تضرني لدرجة مريت بفترة فضلت كاره كل الناس وبشتم عليهم ومتعقد من كل الناس وكارههم قوى أنا كل أهلي وقرايبي وأصحابي واخدين عليا فكرة وحشة قوى ويعاملوني على أساس إنهم عارفين إن محدش طايقني أو بيعبني وأنا ماليش كلمه في البيت نهائيا حتى على خصوصياتي وأملاكي وماليش شخصية ولا كرامة نهائيا أنا مريت بتجارب كتيرة في حياتي صعبة جدا لأنني إنسان انطوائي جدا للغاية ما أصبت بمرض القلق أنا مش قادر أنام ولا أذاكر وعلى طول أفكارى سلبية ومابتفارقنيش أبدا وعلى طول متشائم وأعاني من ضغوط نفسية شديدة مميتة وأنا باستمرار حاسس بأن الناس مستحيل تفهمني أنا محروم من كل سعادة أنا على طول مكتئب وأبكي بمفردي كثيرا ومتعقد من حياتي وباستمرار أشعر بسكاكين تمزق بداخلي مع العلم أشعر بكل الخجل مما أكتبه بخلاف ما يشعر المريض النفسي وعلى طول أشعر بالنقص وصغر النفس والدونية والنظرة السيئة للنفس أنا تعبان جدا ومحتاج لمساعدتكم أرجو اهتموا وصدقوني في كل كلمه قولتها ولو فيها شيء من المبالغة في رأيكم..

عليك أسئلة مفصلة، وقد يجرى بعض الاختبارات النفسية لتحديد التشخيص المناسب. بناءً على التشخيص، سيتمكن الطبيب من وضع خطة علاجية مناسبة لك.

- كن صريحاً مع الطبيب: عند التحدث مع الطبيب، كن صريحاً وواضحاً بشأن كل ما تشعر به وتفكر فيه، حتى لو كنت تشعر بالخجل. كل ما تقوله هو مهم للمساعدة في تشخيص حالتك وتقديم العلاج المناسب.

- التزم بالعلاج: العلاج النفسي غالباً ما يشمل العلاج الدوائي والعلاج بالكلام (العلاج النفسي). من المهم أن تلتزم بخطة العلاج التي يضعها الطبيب وأن تكون صبوراً، فقد يستغرق العلاج بعض الوقت حتى تبدأ في الشعور بالتحسن.

إلى هذه الاضطرابات.

- أفكار الاضطهاد (Paranoid Ideation): شعورك بأن الناس ينظرون إليك بطريقة غير عادية ويستهزئون بك ويكرهونك ويريدون إيذائك قد يكون جزءاً من حالة نفسية تحتاج إلى تقييم دقيق.

ما الذي يجب عليك فعله فوراً؟

اطلب المساعدة الطبية الطارئة: إذا كانت لديك أفكار انتحارية قوية وملحة الآن، يجب عليك الذهاب فوراً إلى أقرب مستشفى أو الاتصال بخط ساخن للصحة النفسية. حياتك ثمينة، وهناك أشخاص متخصصون يمكنهم مساعدتك في تجاوز هذه اللحظة الصعبة. لا تتردد لحظة في طلب المساعدة.

- تحدث مع طبيب نفسي: من الضروري جداً أن تتحدث مع طبيب نفسي لتقييم حالتك بدقة. الطبيب سيستمع إليك، ويطرح

إلى احتمال وجود اضطراب نفسي يحتاج إلى تشخيص وعلاج. قد تشمل هذه الاضطرابات:

- الاكتئاب الشديد: الشعور المستمر بالحزن واليأس وفقدان الاهتمام بالأنشطة، بالإضافة إلى الأفكار الانتحارية، كلها علامات قوية للاكتئاب.
- اضطراب القلق العام: الشعور المستمر بالضيق والقلق وصعوبة الاسترخاء والأرق والأفكار السلبية كلها تتفق مع أعراض القلق.
- اضطراب الوسواس القهري: الأفكار والوساوس القهرية التي ذكرتها هي من العلامات الأساسية لهذا الاضطراب.
- اضطراب الشخصية الاجتماعية: أو اضطراب الشخصية الحدية: الشعور بالخجل وعدم الثقة بالنفس والحساسية الشديدة لأراء الآخرين والصعوبات في العلاقات قد تشير



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

لا أرتاح عند حديثي مع الجنس الآخر

أهلاً بك عزيزتي:

المواقف الاجتماعية.

سبل الخلاص والعلاج:

لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق الفعالة للتغلب على القلق الاجتماعي وتحسين راحتك في التفاعلات الاجتماعية:

● العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يعتبر العلاج السلوكي المعرفي من أكثر العلاجات فعالية للقلق الاجتماعي. يساعدك هذا العلاج على:

● تحديد وتغيير الأفكار السلبية: تعلم كيفية التعرف على الأفكار التلقائية التي تثير قلقك وتحديها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.

● التعرض التدريجي للمواقف المخيفة: مواجهة المواقف الاجتماعية التي تثير قلقك تدريجياً وبطريقة منظمة، مما يساعدك على تقليل حساسيتك تجاهها.

● تعلم مهارات اجتماعية: إذا كانت هناك جوانب في تفاعلاتك الاجتماعية تشعرين فيها بعدم الارتياح، يمكن للعلاج أن يساعدك في تطوير مهارات تواصل أكثر فعالية.

● تقنيات الاسترخاء: تعلم تقنيات مثل التنفس العميق والاسترخاء العضلي لتهدئة جسدك وعقلك في المواقف المسببة للقلق.

● العلاج الدوائي: في بعض الحالات، قد يصف الطبيب النفسي أدوية للمساعدة في تقليل أعراض القلق، مثل مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs). يمكن أن يكون العلاج الدوائي فعالاً، خاصة عند دمجه مع العلاج النفسي. يجب استشارة طبيب نفسي لتقييم ما إذا كان العلاج الدوائي مناسباً لك.

● تمارين التعرض الذاتي: يمكنك البدء بتعرض نفسك تدريجياً للمواقف التي تثير قلقاً طفيفاً، مثل التحدث مع بائع في متجر أو طرح سؤال بسيط في محاضرة. زبدي تدريجياً صعوبة المواقف مع شعورك بتحسن.

● ممارسة التواصل البصري: ابدئي بمحاولة النظر في عيني المتحدث لبضع ثوان ثم حوّل نظرك، وزبدي المدة تدريجياً. يمكنك البدء مع أشخاص تشعرين معهم براحة أكبر.

● التركيز على الحاضر: حاولي التركيز على ما يقوله المتحدث وعلى مضمون الحديث بدلاً من التركيز على ردود أفعالك الداخلية وقلقك.

● تذكر نقاط قوتك: ذكرى نفسك بنقاط قوتك ونجاحاتك وحقيقة أن الآخرين يرونك بشخصية قوية ومحبوبة. هذا يمكن أن يساعد في تعزيز ثقتك بنفسك في المواقف الاجتماعية.

● تقبل عدم الكمال: لا تضعي على نفسك لتكوني مثالية في كل تفاعل اجتماعي. من الطبيعي أن يشعر الإنسان ببعض التوتر في بعض المواقف.

وأخيراً تذكرى أنك لست وحدك، وأن هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي. مع العلاج والممارسة، يمكنك بالتأكيد أن تشعرى براحة أكبر وثقة أكبر في تفاعلاتك الاجتماعية وتستمتعي بحياتك كاملة.

أتمنى لك كل التوفيق في تخرجك وفي رحلتك نحو التغلب على هذا التحدي.



وبارك الله فيك وفي تفوقك الدراسي. من الرائع أنك على أعتاب التخرج كمهندسة معمارية، وهذا إنجاز يبعث على الفخر.

ما تصفينه من شعور بالاستحياء والارتباك عند التحدث أمام مجموعة من الناس أو مع الجنس الآخر هو أمر شائع نسبياً، خاصة في مرحلة الشباب. ومع ذلك، إذا كان هذا الارتباك يعيقك ويضايقك بشدة ويؤثر على تفاعلاتك اليومية، فمن المهم أن نفهمه ونسعى للتغلب عليه.

تحليل حالتك:

يبدو أنك تعاني من نوع من القلق الاجتماعي أو رهاب التفاعل الاجتماعي. يتجلى هذا القلق في المواقف التي تشعرين فيها بأنك تحت دائرة الضوء أو تحت مراقبة الآخرين، خاصة عند التحدث أو التفاعل المباشر.

الأعراض التي تصفينها تتفق مع أعراض القلق الاجتماعي:

- الاستحياء والقلق عند التحدث أمام مجموعة: الشعور بالتوتر وعدم الارتياح عندما يكون الجميع ينظر إليك أثناء الحديث.

- الارتباك عند التحدث مع الجنس الآخر: احمرار الوجه واصفراره، صعوبة الكلام، وتجنب النظر في العينين.

- صعوبة النظر في العينين: ليس فقط مع الغرباء والجنس الآخر، بل حتى مع الأقارب المقربين مثل العم والخال والأب. هذا يشير إلى حساسية تجاه التواصل البصري المباشر.

- عدم الارتياح عند معرفة إعجاب الطرف الآخر: هذا يزيد من شعورك بالضغط والقلق خشية من تفسير ارتباكك بشكل خاطئ.

- الشعور بالراحة في الحديث غير المباشر: الارتياح عند التحدث دون أن يكون الطرف الآخر بمفرده أو ينظر مباشرة في عينيك يشير إلى أن القلق مرتبط بالمواجهة المباشرة والتركيز عليك.

- تأثير الهاتف: حتى الارتباك في المكالمات الهاتفية يشير إلى أن القلق قد يكون مرتبطاً بالتفاعل الاجتماعي بحد ذاته، وليس فقط بالحضور الجسدي.

تطور الحالة: بدء الحالة مع الغرباء ثم امتدادها إلى العائلة يشير إلى أن القلق قد يكون يتزايد أو ينتشر ليشمل المزيد من المواقف الاجتماعية.

● لماذا يحدث هذا على الرغم من تفوقك وقوة شخصيتك الظاهرة؟

هذا التناقض بين قوتك الظاهرة وارتباكك الداخلي أمر شائع في القلق الاجتماعي. قد تكونين قادرة على التعبير عن آرائك والدفاع عنها عندما يكون التركيز على الموضوع وليس عليك شخصياً. ولكن عندما يصبح التفاعل شخصياً ومباشراً، أو عندما تشعرين بأنك محط اهتمام وتقييم، يظهر القلق.

الأسباب المحتملة:

- عوامل وراثية: قد يكون لديك استعداد وراثي للقلق.

- تجارب سابقة: قد تكون هناك تجارب اجتماعية سابقة، حتى لو لم تكوني واعية بها تماماً، ساهمت في تطوير هذا القلق.

- طريقة التفكير: قد تكون لديك أفكار سلبية أو مخاوف بشأن كيفية رؤية الآخرين لك أو تقييمهم لك. الخوف من الحكم أو الرفض يمكن أن يثير القلق.

- صورة الذات: على الرغم من أن الآخرين يرونك قوية ومحبوبة، قد تكون لديك نظرة داخلية أقل ثقة بنفسك في



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

السلام عليكم

أنا بنت عمري ٢٤ سنة أريد منكم أن تنصحنوني..

مشكلتي أنني أستحي عندما يكون الجميع ينظر إلي أثناء حديثي في الجامعة أو مع العائلة. كما أنني أحياناً لا أكون مرتاحة عندما أتكلم مع الجنس الآخر فوجهي يحمر ويصفر وأحياناً لا أستطيع الكلام ولا أستطيع أن أنظر في وجه أستاذي أو أي أجنبي وأحياناً لا أستطيع النظر حتى في عيني عمي وخالي وأبي عندما يكلموني وهم ينظرون في عيني مباشرة.

وأكون غير مرتاحة عند حديثي مع الجنس الآخر خاصة إذا كنت أعرف أنه معجب بي أو يستلطفني... إن هذا الارتباك يضايقني بشدة لأنني لا أجد له مبرراً. فأنا متفوقة في دراستي سأخرج هذا العام إن شاء الله مهندسة معمارية ومحبوبة من الجميع ويروني أنني شخصية قوية كما أن الشباب الذين أرتبك أمامهم أقل مستوى ثقافي مني ولا يمكن أن يكون السبب إعجابي بهم فأنا أخاف أن يؤول الشاب ارتباكاً أنني معجبة به، أو أنني معقدة من الشباب فأنا عندما يطرح موضوع أبدي رأيي بدون تردد وأدافع عن وجهة نظري إلا أن هذه الحالة تصيبني في كثير من الأحيان... وأكون مرتاحة إذا كلمني أحدهم ليس بمفردي ودون أن ينظر إلي عيني وأحياناً لا أعرف الظروف التي ستريحني لأن هذه الحالة تراودني حتى في حديثي عبر الهاتف أحياناً كما أن هذه الحالة أصابتني في الأعوام الأخيرة.. بدأت مع الغرباء وانتقلت إلى العائلة وهي أحياناً تكون شديدة وأحياناً طفيفة.. أريد منكم أن أعرف ما حالتي وهل من سبيل للخلاص وسأكون جد ممتنة..