



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

لا أعرف ما هو مرضى؟!!

كنت فى الانحراف الجنسى والسجاير، وما إن أوقضت العلاج بأمر الدكتور رجعت مرة أخرى للتدين المضط وظهرت كل الأعراض بعد ٧ شهور من التدين وبصورة بشعة، ضربت أبى أكثر من مرة وعمى وحاولت الانتحار لأنهم قاموا بحبسى فى شقة عمى، فرجعت للعلاج مرة أخرى كل هذا وأنا لا أعرف ما هو مرضى سوى أن الدكتور يعطى العلاج دون تفسير الحالة، أخيراً أعلن لى الدكتور اسم المرض (فصام مزمن)، فقررت أن أترك هذا الدكتور وذهبت لدكتور آخر بنفسى وقرر لى العلاج واستمرت على العلاج ولكن كالعادة انحرفت جنسيا وسجاير وفى كل مرة أرجعت اللوم على الله سبحانه وتعالى لأن الحالة لا تاتى إلا بسبب التدين وقربى منه والآن تركت الدواء لأنى كنت أشعر أن المشكلة فى التدين إلى أن بحثت عن تفاصيل هذا المرض (الفصام المزمن) حتى أدركت أن هناك فعلا مرضا ولكنه لا يظهر فى الانحراف ويظهر فى التدين ولكنه فى الحالتين هو موجود وبكل أعراضه، والآن أنا فى بداية التدين مرة أخرى وأخاف من التطور والدواء غير متوفر حاليا وأخاف أن أخذ دواء بديلا أرجع للانحراف الجنسى والسجاير مرة أخرى أريد أن أعالج نفسى بنفسى ولكن أفكار الانتحار واليأس من الحياة والفضل وعدم القدرة على العمل وفقدان الثقة بالنفس وشعورى أنى مراقب أحيانا لا تزال موجودة ولكن أحاول إخمادها بفكرة أن هذا مرض (ماذا أفعل) أرجو المساعدة..

أنا أعانى من مرض نفسى مزمن ولكن ما كنت أفهم معنى المرض ولا طبيعته، وكان الطبيب لا يناقشنى إطلاقا بل يكتب لى العلاج فقط حتى ذكر أمامى اسم المرض بدون أى تفاصيل، ولكنى عندما بحثت عن التفاصيل أدركت حقيقة الأمر وظهرت كل الأعراض مرة واحدة لأول مرة عندما أفرط فى التدين والحزم الشديد مع النفس، وكنت أقيم بأحد الأديرة وبالتحديد مع معاقين ذهنيا كخدام لهم مما اضطر من حولى لوضعى فى مستشفى نفسى أسبوعين وخرجت بعد استقرار الحالة على أن أستمر على علاج، ولكنى لم أتابع ظنا منى أنها مجرد أفكار شيطانية وردت لعقلى بسبب التدين، ولكن سرعان ما عدت إلى الأفلام الجنسية، حزنت جدا على نفسى وتركت الدين وظلت الحالة مستقرة إلى أن قررت التدين مرة أخرى، وبعد شهر ظهرت الحالة مرة أخرى واضطر من حولى أن يرسلونى لعيادة الدكتور واستمرت على العلاج ٣ شهور حتى تركت الدين مرة أخرى وعدت لمشاهدة الأفلام الجنسية وعلاقة تليفونية جنسية وعدت للتدخين مرة أخرى بعد أن كنت تركته من ٥ سنوات، وتركت العلاج ولم تظهر أعراض المرض طول فترة الانحراف وقررت العودة مرة أخرى للتدين فظهرت الأعراض مرة أخرى فاضطر من حولى لإرجاعى مرة أخرى للدكتور، وهنا استمرت على العلاج لمدة سنة حتى قرر الدكتور تخفيض الدواء تدريجيا والتوقف عن العلاج ولكن خلال هذه السنة

الأخ العزيز

وديباكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية فى نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة، وأحيانا للمساعدة فى تخفيف أعراض الاكتئاب وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسى فى العلاج الوقائى لنوبات الهوس والاكتئاب. وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج، ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائى مختلف على الجسم. وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية فى المساعدة على شفاء المريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع معين من هذه الأنواع فإن الطبيب يستطيع وصف نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة للمزاج بجرعات علاجية معينة. ويجب قياس نسبة العقار فى الدم بصورة منتظمة للوصول إلى الجرعة العلاجية المناسبة وتلافى حدوث أى آثار سلبية ضارة. لذلك أنصحك بضرورة استكمال العلاج مع الطبيب والالتزام التام لتعليماته..

القطبية لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد. إن ذهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب ضعف الشخصية.. بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج طبي يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله. ويجب أن تعلم أن علاج الأمراض النفسية يأخذ وقتا فيجب عليك المتابعة مع الطبيب المعالج لأن الطريق ليس قصير حتى لو اختفت الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو الوحيد الذى يعلم أين ومتى التوقف، واعلم أن مثل هذه الحالات عندما تأخذ الأدوية تحت إشراف الطبيب تتحسن بصورة جيدة، وأرجو منك التحلى بالصبر، وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانيل

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعاني من وجود تقلبات مزاجية واضحة تتراوح ما بين نوبات من الاكتئاب والحزن واليأس وعدم القدرة على العمل والتفكير فى الانتحار وما بين نوبات من الزهو والنشاط الزائد والانحرافات الجنسية وتدخين السجائر. ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعاني من الاضطراب الوجدانى ثنائى القطب ويسمى أيضا (ذهان الهوس والاكتئاب)، وهو يعتبر مرضا طبيا، حيث يعانى فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث الحياة العادية التى تحدث لهم. وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسمانية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائى



السلام عليكم

أرجو إفادتي في توصيف حالة ابني ١٠ سنوات.. حيث يمر منذ شهرين بحالة ضيق بسبب أفكار سيئة تراوده بشكل مستمر طوال اليوم حول النظافة.. حيث يتخيل دائما أشياء يخاف أن تتسبب في تلوث يده فيقوم بغسلها كل ساعة.. ثم تطور إلى الأسوأ إلى كل ١٠ دقائق تقريبا.. مما سبب له هياجاً عصبياً وضيقاً وبكاءً شديداً بسبب عدم استطاعته وقف هذه العادات والأفكار التي تراوده بشكل مستمر.

إبني مفرط في النظافة

الأخ الفاضل

عن الخطوات الأساسية للتخلص من هذا المرض والجواب هو أن الوسيلة الأكثر فاعلية في وقف الوسواس هي وقف الأعمال القهرية. فعندما يتوقف المرء عن القيام بالأعمال القهرية، فإن الوسواس تقوى في البداية - مع زيادة الإحساس بالقلق - ولكن مع مرور الوقت تقل قوتها وتصبح أقل إحداثاً للقلق. وهذه الوسيلة أيضاً لن تفلح إلا بمساعدة الطبيب النفسى، وإحدى المشاكل التي تصادف أهل المريض هي كيفية مقابلة المرض، فهناك من يحاول مقابلة المرض بالعقلانية، وآخر بالغضب، وآخر بالأس وهكذا، ولكن المشكلة أن محاولة العلاج بهذه الطرق قد يفاقم المشكلة، ليس هناك أسوأ من محاولة التصدي للفكرة في رأس المريض والجدال معها، فالمجادلة لا تجدى، فليس هناك مجادل محنك قدر ما هو موجود في رأس المريض، فما أن يحاول أهل المريض بطريقة لفهم الوسواس إلا واستجاب الوسواس بطريقة خبيثة وازداد قوة.

لذلك أنصحك بضرورة الذهاب بابنك لأقرب طبيب نفسى حيث تعتبر الواسيلاتان الأكثر فاعلية في علاج حالات الوسواس القهرى هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكى. وعادة ما يكون العلاج فى أعلى درجات فاعليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

من وصفك لما يعانى منه ابنك يتضح أنه يعانى من مرض الوسواس القهرى ... والوسواس هي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر وتسبب الكثير من القلق ولكن لا يمكن التحكم بها عبر التفكير بأفكار منطقية. ففى مرض الوسواس القهرى، يبدو وكأن العقل قد التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هذه الفكرة أو هذا الدافع ويتمنى معظم المصابين بمرض الوسواس القهرى بشدة أن يكونوا قادرين على التوقف عن الأفعال القهرية. ولكن المشكلة الأساسية فى عدم التوقف هو القلق النفسى. حيث يعانى الشخص المصاب بمرض الوسواس القهرى من القلق الحاد من الأعراض التي يركز عليها التي تعلق بذهنه. ويعتبر مرض الوسواس القهرى هو مرض الشك، فيحس الشخص المصاب بهذا المرض بأنه لا يمكنه أن يتأكد من أن الشيء الذي يقلقه قد تم إنجازه بشكل كامل. وعادة ما تعبر هذه الرغبة عن نفسها فى شكل أعمال قهرية مثل غسيل اليدين فلا يستطيع الشخص- مهما حاول بجدية - أن يشعر بأن يده نظيفة حقيقة. ولهذا يستمر هؤلاء الأشخاص فى غسل أيديهم. ومع القيام بالأعمال القهرية، يتزايد القلق إلى مستويات مرعبة إذا لم يستمر المريض فى القيام بهذا العمل القهرى.. وأنت تتساءل

مع العلم أن هذه المشكلة فى يده فقط، فهو يخاف بشكل مستمر من الجراثيم والأمراض التي يمكن أن تصيبه لو لم يغسل يده، ولكن الأمر استحال إلى غسل يده بشكل مرضى لا يستطيع التوقف عنه، وكذلك هذه الأفكار التي تراوده لا يستطيع الكف عنها مهما حاول.

قمنا باستشارة أخصائى نفسى تربوى يعالج الأطفال من أمراض التوحد والإعاقة الذهنية ومشاكل التخاطب.. أفاد بعد رؤيته بأنها ليست وسواسا قهريا وإنما أفكار مكبوتة فى العقل الباطن ناتجة عن معتقدات خاطئة وهى حالة ذهنية أقرب ما تكون إلى (الذهان) فى حالة مبكرة..

برجاء إفادتي فى توصيف هذه الحالة .. هل هى وسواس قهرى أم ذهان أم ماذا؟ وما العلاج المناسب له؟

برجاء مد يد العون وتقديم النصيحة. جزاكم الله خيرا،

ضيقة تنفس تنديد



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائى الطب النفسى

السلام عليكم

- أنا امرأة متزوجة منذ سنتين ونصف تقريبا
- عمري ٢٧ سنة
- وزنى ٥٣
- طولى ١,٦٤

بعد ٣ شهر من الزواج رزقنى الله ببشائر الحمل ولكن الطبيبة طلبت منى راحة مدة شهر فى السرير حتى يثبت الحمل.. ثم طلبت منى أخذ حقن لأنى كنت أعانى من حالة تخثر فى الدم تمنع الجنين من التغذية السليمة فتناولت هذه الحقن إلى أن وضعت وليدى.

ابنى وُلد فى صحة جيدة عموما غير أنه كان ناقص وزن حيث كان يزن ٢ كجم فقط، بعد حوالي ٦ أشهر من الولادة بدأت مشكلتى مع مرض ضيق التنفس حيث أصبت بأول نوبة فى منزل أهلى الذين عدت إليهم بعد مدة طويلة لذلك فسرتة وفسره الطبيب على أنه ناجم من الضغط والإرهاق (كثرة الزيارات وصعوبة التعامل مع رضيعى الذى عادة ما يحرمنى النوم ليلا ..)

وصف لى الطبيب بعض الحبوب المنشطة التى تحتوى على بعض الفيتامينات خاصة ومهدئ أعصاب.. حسب تشخيص الطبيب فأنى أعانى من فقر دم وحالة قلق وأن السبب نفسى.. طلب منى الطبيب أن أقوم بتحليل السكر والغدة الدرقية والدم.. ثم قال إنها سليمة، ولكن الحالة لم تنته نهائيا وظلت تاتينى من حين إلى آخر، أثناء الدورة أشعر بالأم شديدة وقد ازدادت حدتها بعد الولادة وفى الكثير من الأحيان تكون الألام مقعدة، حيث أئزم الفراش ليومين متتاليين..

أتناول يوميا الحبوب المنشطة ولكنى بدأت أشعر أنها لا تؤثر على حالتى على عكس الفترة الأولى من المرض، بعد مدة من بداية المرض بدأت أشعر بالأم فى أعلى ومنتصف الظهر وعندما يقوم زوجى بتدليك ظهري بزيت الزيتون غالبا ما أشعر بالتحسن.. حسب تفسيرى الشخصى فإن الحالة قد أنتنى لأنى غالبا ما أكون فى وضع الانحناء عند إرضاع ابنى مع ملاحظة أنه يتطلب وقتا طويلا ليتم الرضاعة وأيضا كنت غالبا أحمله فى حضنى وأحيانا حتى فى أثناء نومه يكون فى حضنى.. أثناء النوم لا تاتينى الأعراض نهائيا ولكن ما إن أستيقظ حتى تنطلق رحلة العذاب.. لاحظ أن النفس يحتبس فى منطقة منتصف الظهر وكأنه يعجز عن الانتشار.. منذ الطفولة أشعر ببرودة الأطراف (اليدين والقدمين) وأرجح أنها وراثية.. فى المدة الأخيرة رأيت فى المنام جدتى المتوفاة وقد أعلمتنى أنى ساموت خلال أيام ..

الزوجة الحائرة

من الشكوى التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من بعض الأحاسيس النفسية والجسمانية التى بدأت بعد الولادة وتتركز فى ضيق التنفس والألام الجسمانية وتزداد خصوصا أثناء الرضاعة.. ومن كل الأعراض يتضح أنك تعانين من نوع من أنواع القلق النفسى.

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبى. ويقلق الأشخاص المصابون بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال. بالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة

الحياتية العادية، ويصبح الأشخاص المصابون بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة فى التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلى والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبى وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التى لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التى لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التى تفرض نفسها على الإنسان

والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتنميل والشد العضلى.

أما بالنسبة للعلاج فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسى. ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق العام:

١- العلاج السلوكى: الذى يسعى لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء

مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء بعمل بعض تمارين الاسترخاء، وهنالك عدة كتيبات وأشرطة موجودة بالمكتبات، أو يمكنك الاستعانة بأى أخصائى نفسى، أو طبيب نفسى، من أجل تدريبك على هذه التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين فى أبسط صورها، هى أن تجلس فى مكان هادئ، ويفضل أن تستلقى وأن تغمض عينيك وتفتح فمك قليلا، ثم تأخذ نفسا عميقا جدا، وهذا هو الشهيق، ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠ ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتى إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذى قمت به فى الشهيق.

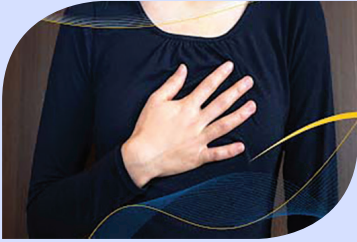
كره هذا التمرين ثلاث إلى أربع مرات فى الجلسة الواحدة. ويجب أن يكرر التمرين مرتين على الأقل فى اليوم. بجانب ذلك توجد تمارين

أخرى تعتمد على التأمل واسترخاء مجموعة العضلات المختلفة بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً تساعدك كثيراً فى عملية التذكر والاسترخاء، وسوف تقلل إن شاء الله من القلق.

٢- العلاج التعلّمى الإدراكى: يساعد العلاج التعلّمى الإدراكى - مثل العلاج السلوكى - المرضى على التعرف على الأعراض التى يعانون منها ولكنه يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى تسبب لهم القلق.

٣- العلاج النفسى الديناميكى: يتركز العلاج النفسى الديناميكى على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسى غير وواع فى العقل الباطن، وتكشف عن معانى الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام فى تخفيفها.

ونصيحتى لك باستشارة الطبيب النفسى فى أقرب فرصة حتى تتخلصى من معاناتك.. واعلمى أن لا أحد فى الحياة يعلم الغيب إلا الله (وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ) وفقك الله وهداك..





زوجي يعاني من حالة غير عادية.. عندما يغضب لا يعرف ماذا يفعل أو ماذا يقول ويغضب على أتفه الأسباب مع أنه كان يتعاطى الدواء النفسي من قبل ولكن الآن لا يتعاطى أي دواء لأنه يؤثر على قدراته الجنسية وعندما يغضب يرجع من بعد كأنه لم يفعل شيئاً ولم يقل شيئاً ووصلت إلى أن انفصل عنه لأنه ليس له شخصية مستقرة ولا يريد أن يأخذ الدواء ولا يريد الانفصال.. أرجو منكم أن تدلوني وشكراً..

الزوجة الحائرة

نسأل الله تعالى أن يشرح لك صدرك وأن يبسر لك أمرك وأن يعطيك القدرة والصبر على ابتلاءات الحياة. من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أن زوجك يعاني من نوبات من الغضب الشديد ويفرض تعاطي العلاج النفسي لأنه يضعفه جنسياً وتساكين عن النصيحة.

الأخت الفاضلة: الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الإنسان لو أحسن التعبير عنه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهل هذا الشعور أو الانفعال. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية، فتزداد استتارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي.

وللتغلب على الغضب والتوتر ننصح الجميع بمراعاة هذه النصائح:

● حاول دائماً أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

عندما يغضب لا يعرف ماذا يفعل؟

● الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

● إذا وصف الطبيب النفسي بعض العلاجات الدوائية فأحرص على تناولها ولا تخفض الجرعات من تلقاء نفسك إلا بعد استشارة الطبيب، وإذا تسببت في بعض الأعراض الجسمانية - ضعف جنسي كما في حالتك - فالطبيب يستطيع تعديل الجرعات العلاجية أو حتى تغيير أنواع الدواء حتى لا يتسبب في تأثيرات غير مطلوبة.

وقد وصانا القرآن الكريم إلى التحكم في انفعال الغضب، فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيباً للاعتداء البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا ينتابه التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

«ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» (فصلت: ٣٤)

الأخت الفاضلة رجاء الصبر على الزوج والتحدث معه برفق ولين عن أهمية الاستمرار في العلاج ومتابعة الكشف عند الطبيب لما في ذلك من استقرار لحالته النفسية واستقرار أسرته كذلك، والله الشافي.

● أن تشعر بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك، لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

● يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتزم بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته.

● بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر بك تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر. وأن هذه هي طريقته التي تعود أن يستجيب بها لهذه الضغوط النفسية.

● حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل.

● سلوك الغضب هو سلوك فردي يعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب وممكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإدارة.

● يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر، ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.

● التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد الذي يسبب الغضب والثورة.

تنازل أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسي

السلام عليكم

أنا أنسة وعندى ٢٦ سنة من حوالى سنة دخلت فى مرض اكتئاب ووسواس قهري ولجأت لطرق كثير ولم أجد حلا فذهبت للطبيب وأعطاني علاجاً وفعلاً بقيت كويسة خلال شهر، وفضلت أتناول العلاج لمدة ٥ شهور ثم انقطعت عنه وبعديها بشهرين حصلنى هذا النوع من القلق تانى بس بمجرد وقوف أشخاص بجانبى بقيت كويسة، من فترة لأخرى ببجلى حالات اكتئاب بدون سبب وبتروح تانى، أنا حالياً تعبانة وعندى خوف رهيب من لا شيء وعندى إحساس بالخنقة والضيق والخوف من الموت وأنى أوصل لمرحلة الجنون، فهل من علاج غير العلاج الطبى لانى راقضة أرجع له تانى وهل الخوف ممكن يوصلنى إنى أموت.. أرجو الرد..

السلام عليكم

أنا أعانى من اكتئاب دام معى ١٧ عاماً وأنا فى متاهة الأطباء هضمية وطب عام إلى أن احدثت المشكلة لدى مؤخرًا فصارت فكرة الانتحار لا تضارقتى فلجأت أخيراً إلى طبيب نفسى فوصف لى علاجاً نفسياً صباحاً ومساءً لكن رغم التحسن أصبت بكوابيس وخوف شديد ليلاً فتصحتنى طبيبى أن آخذ حبتين ليلاً والحمد لله أشعر بالتحسن نسبياً ولكن أخاف من هذه الكمية خصوصاً مع زيادة الوزن التى ظهرت عندى منذ بداية العلاج بماذا تنصحوننى؟ وشكراً جزيلاً لكم.



هل من علاج غير العلاج الطبى؟

الأخت الفاضلة

اضطراب الكرب التالى للصدمة أو اضطراب الأكل. لكن هذا لا يعنى أن كل من يستفيد من العلاج بالسلوك المعرفى يكون مصاباً بمشكلة صحة نفسية. فالعلاج السلوكى المعرفى من الوسائل الفعالة التى تساعد أى شخص على تعلم كيفية التعامل مع مواقف الحياة المثيرة للتوتر بطريقة أفضل. وهو يساعد فى السيطرة على أعراض المرض النفسى والوقاية من انتكاس أعراض المرض النفسى وعلاج المرض النفسى عندما لا تعد الأدوية خياراً جيداً وتعلم تقنيات للتكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وتحديد أساليب للسيطرة على العواطف.

أما فى بعض الحالات الحادة التى تظهر فيها الميول الانتحارية فهنا، يحقق العلاج المعرفى السلوكى نتائج أكثر فاعلية عند اقترانه مع أنواع علاج أخرى مثل مضادات الاكتئاب أو جلسات تنظيم إيقاع المخ أو أدوية أخرى.

ما تعانين منه هو مرض الاكتئاب وهو مرض نفسى له علاجات متوفرة بإذن الله. والعلاج يكون حسب درجة وشدة الأعراض فإذا كانت الأعراض المرضية بسيطة فهنا يلجأ الطبيب المعالج بعد تشخيص الحالة إلى تحويل المريض إلى أخصائى نفسى لتنظيم جلسات علاج معرفى. والعلاج السلوكى المعرفى هو نوع شائع من المعالجة بالمحادثة (العلاج النفسى). حيث يقوم به مُعالج نفسانى بطريقة منمّطة، وحضور عدد محدود من الجلسات. ويساعد العلاج السلوكى المعرفى على أن تدرك التفكير غير الصحيح أو السلبي حتى تتمكن من النظر فى المواقف الصعبة من منظور أكثر وضوحاً والاستجابة لها بطريقة أكثر فاعلية.

ويمكن أن يكون العلاج السلوكى المعرفى من الوسائل المفيدة جداً، سواء وحده أو إلى جانب علاجات أخرى، فى علاج اضطرابات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب أو

فكرة الانتحار لا تفارقنى

الابنة العزيزة

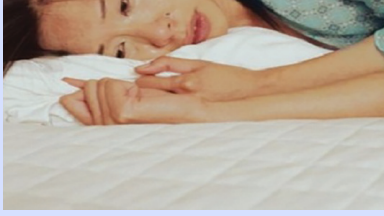
لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسى حيث تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التى تساعد مريض الاكتئاب والطبيب هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة.

ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لى يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة وبلدّة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أى 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 الذى وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب، وليس من بداية استخدام العلاج.. وعلى ما سبق عليك بالصبر لمدة أكثر وإن استمرت نفس الآثار بدون تغير مثل الزيادة الواضحة بالوزن فعليك مراجعة الطبيب المعالج حتى يقرر لك أدوية أخرى تكون أفضل لحالتك.. وفقك الله وهداك.



من رسالتك يتضح أنك تعانين من مرض الاكتئاب، ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب فى الآتى: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يأس. يبدأ المرض بفقد الحماس.. فقدان الاهتمام والفقر واللامبالاة.. عدم القدرة على مسابرة المجتمع ومعايشة الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن ينغمس المريض فى التفكير والتفكير لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس.. يجس نفسه فى دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع الاجتماعى يعيش فى وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا فى نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد يتأثر المكتئب إحساساً بالنعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصعب لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة. وقد يصاحب ذلك اضطرابات فى معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمى والدورى والغدد والأعصاب. وأيضاً قد يضطرب النوم.

لا أنام إلا إذا بكيت



الابنة العزيزة

السلام عليكم

لا تتراكم وتؤدي إلى نوع من الضيق والتوتر الداخلي.

ثالثاً: سيكون من المفيد لك جداً أن تقومى بعمل تمارين استرخاء، وهذه التمارين كثيرة ومتعددة، وتوجد كتيبات وأشرطة بالكتبات، وتوضح كيفية القيام بها بالصورة الصحيحة، ومن أفضلها تمارين التنفس، التي يستلحق الإنسان من خلالها في مكان هادئ ويغمض عينيه، ثم يأخذ شهيقاً عميقاً وبيبئ، يعقبه بعد ذلك الزفير بنفس الطريقة، كما أن هنالك تمارين يتخيل فيها الإنسان أنه يتحكم في عضلات جسمه، ويجعلها تسترخى. هذه التمارين كما ذكرت، مفيدة جداً، ويمكنك الاستعانة بالكتيبات أو الأشرطة، أو أحد الأخصائين النفسيين.

نسأل الله أن يشرح لك صدرك وييسر لك أمرك. من الأعراض التي أرسلتها يتضح أنك تعانين من بعض السمات الاكتئابية وانطواء الشخصية وضعف الثقة بالنفس.

ومن الواضح من رسالتك أن شخصيتك قلقة ومتوترة، ولديك شيء من عسر المزاج، ربما تقلب في المزاج أيضاً، وأرجو ألا تنزعجى لهذه المسميات، فهي صفة من صفات الشخصية التي يتميز بها بعض الناس.

وعسر المزاج هو نوع أقل حدة من الاكتئاب وهو عبارة عن أعراض حزن مزمنة مستمرة لمدد طويلة ولكنها لا تعيق حياة الإنسان بل تجعله لا يستطيع العمل بكفاءة ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة في الحياة وقد يعاني المريض بعسر المزاج من نوبات اكتئاب.

أولاً: نصيحتي لك أن تكوني دائماً في جانب التفاؤل، وأن تتذكرى أن لديك مقدرات وأن لديك إيجابيات، وأن تحاولي أن تقللي من قيمة السلبيات، وعلى الإنسان أيضاً أن يسعى دائماً إلى أن يصحح مساره، وأن يكون منتجاً وفعالاً وفعالاً في مجتمعه.

ثانياً: أرجو أن تعبري عن نفسك وعن ذاتك، وألا تكتفي الأشياء في داخل نفسك، حتى

مرحباً أنا عمري ١٦ وأحس بضيق غريبة جدا ودائماً مهمومة وأفكر وأحلم الشيء قبل ما أسويه ٦٠ مرة، أنا إنسانة ضعيفة من جوة لدرجة أنني يومياً لا أنام إلا إذا بكيت ودايماً أشيل مشاكل كثيراً المروض ما أشيل همها والمروض أعيش زى أي وحدة بعمرى بس ما أقدر لأن همومي ما تسمح لي وما في أي وحدة أفضض لها عشان كذا أتحملة جواي يعني لو أحد يشوفني على طول إنو شخصيتي قوية وأتحمّل بس أنا من جوه إنسانة ضعيفة وما أحب أثق في أحد أبدا.

ممكن حل لمشكلتي؟؟ مع العلم إن أمي وأبوي ما قصروا معي أبدا ودايماً يحرصوا على نفسيّتنا قبل كل شيء بس أنا أبين لهم إنو عادى وكذا ما أرغب أن يعرفوا عن الأشياء اللي أشيل همها لأنه يكفى همهم، مع العلم كمان إنو مشاكلي مو تافهة أو عادية.. لا أنا مشاكلي أكبر من هذا يعني تقدرنا تقولوا مستقبلي كله.



منتج

د. جمال أبو العزائم

للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060130 - 02 38060068
email : elayat@gmail.com



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي



كنت أتعرض للاستهزاء

الإبنة الحائرة

التعرض للتحرش حادثة مفاجئة ومحزنة بشدة، تترك صدمة نفسية عميقة، خاصة لدى الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة النضج العاطفي والفكري الكافية لاستيعاب حادثة مؤثرة بشدة مثل هذه، أو حتى التعامل والتأقلم معها، ومن المهم على الأهل والأقارب وجميع الأفراد الذين يعتنون بالطفل استيعاب آثار حادثة التحرش والانتباه لها، وتقديم الدعم والمساندة للطفل لمساعدته على الشفاء والتأقلم مع هذه الحادثة المفجعة.

ويترك التحرش آثارًا وخيمة ومؤذية على الحالة النفسية للطفل، بشكل يعكس أيضًا على صحته الجسدية، وتشير الدراسات النفسية إلى أن الأطفال الذين تعرضوا للتحرش ازدادت عندهم احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب الكرب التالي للصدمة، مقارنة بالأطفال الذين لم يتعرضوا له، وأثر ذلك على نوعية حياتهم ورضاهم عن ذاتهم وفاعليتهم الاجتماعية والدراسية. وأشارت الدراسات أيضًا إلى وجود صلة بين التعرض للتحرش والمعاناة من الوزن الزائد والبدانة وعدم جمال الشكل، وبالأخص عند الإناث، يؤدي إلى آثار نفسية سلبية. كما أن التحرش إذا لم يعالج بحكمة فإنه قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات الذهانية خصوصًا في بعض الشخصيات الانطوائية والحساسة.

ومن الأعراض المرضية التي أرسلتها وتشتكين فيها أن الجميع ينظر إليك ويسخر من شكلك في المنزل وفي الشارع لدرجة أنك أصبحت لا تخرجين من المنزل، وكلها تعتبر من أعراض الشك المرضي التي تحتاج للعرض على الطبيب النفسي لتنظيم علاج مناسب لحالتك والله الموفق.

ومشكلتي الثانية مع والدتي، فأبي متوفى والحمد لله أمي ربيتنا إلى أن دخلنا الجامعات فأمر بطبعها هي صعبة، في الثانوي لم أنجح فأعدت السنة، فكانت تعاتبني لأنني لم أنجح بقسوة، وهذا أثر في فأصبحت لا أكل وأتعصب على أمي وأعتقد أنني مقصرة في حقها، وامتحننت ونجحت ودخلت الجامعة ودرست مختبرات طبية وأنا في السنة الثالثة وطول هذه الفترة وأنا على هذا الحال لا أتكلم مع الأهل والجيران بحكم الدراسة والجامعة.

وهذه السنة نزلت الجامعة للسنة الثالثة وعندما نزلت وجدت زميلاتي يضحكن على وجهي حتى في المحاضرة يضحكن علي لأنني سمراء، وحتى في المواصلات والشارع فأصبحت أخاف لا أرد عليهن وأتجاهلن وأعود للمنزل وأنا غاضبة لا أكل مع أمي وأختي ولا أتكلم معهما، فأدخلني في حالة نفسية سيئة إلى أن أخبرت أختي بالمشكلة وجمدت السنة الدراسية فأصبحت أمي وأختي وأخي الأصغر يضحكون علي ولا أستطيع أن أرد عليهم فقط أصمت حتى في المواصلات إذا ضحك علي أحد أصمت ولا أرد وأختي عندما أخبرتها بالمشكلة الجامعة والاستهزاء أخبرتني بأنني لا أهتم بنفسي فأنا عادة لا أضع المكياج عندما أذهب للجامعة، فتصحتني بتغيير لبسي ووضع المكياج فأدركت أن مشكلتي هي عدم اهتمامي بنفسي ونصحتني بالأجلد السنة ولكني جمدتها، وحالتي النفسية سيئة جدا وأصبحت إذا أساء لي أحد أخاف ولا أرد عليه.. فأرجو منكم الرد على مشكلتي.

السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢١ عاما وأدرس في الجامعة في السنة الدراسية الثالثة، أرجو منكم المساعدة فأنا الحمد لله على قدر من الجمال ولكني سمراء فمشكلتي بدأت عندما كنت أدرس في الثانوي في الصف الثاني كنت أتعرض للاستهزاء والضحك على شكلي فأسمع مضايقات من الأولاد وكلمات بأني قبيحة ولست جميلة، فكنت أسمعها كلما مشيت في الشارع أو ركبت المواصلات، فأصبحت لدي عقدة من شكلي إلى أن أتيت إلى الصف الثالث ثانوي، في هذه السنة تعرضت للتحرش الجنسي من أخي، فأنا بطبعي كتومة ولدي أخت واحدة وه إخوان ولم أخبر أختي بهذه المشكلة إلا عندما زاد التحرش من أخي، فأخبرتها وحلت مشكلتي وتوقف أخي عن التحرش بي فأصبحت أخاف من أن أنام وحدي في الغرفة وأصبحت أكره أخي، وأختي عاتبتي لأنني لم أخبرها وأصبحت متديئة والحمد لله، ولكني أصبحت ألبس العباءة في المنزل دائما بسبب مشكلة التحرش وأصبحت أجلس في غرفتي لمدة طويلة، أجلس في الثوب أو في التلفزيون فالتحرش كان صدمة لي والحمد لله توقف أخي عن التحرش، ولكني أصبحت عصبية مع أهل منزلي مع أخي الأصغر فتحن نتخاقت دائما ويسبني وأسبه وتتضارب وأصبح يقول لي إنتي لست أختي ولا أعرفك ويشتمني، فأنا أصبحت أكره إخوتي وأختي بسبب مشكلة التحرش وأصبحت لا أخرج كثيرا.