

# انتعر بالخوف من الموت<sup>5</sup>



إشراف: د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى  
استشارى الطب النفسى

## السلام عليكم

منذ ٨ سنوات شعرت بضربات قلب سريعة جدا وصاحبها عدم القدرة على التنفس وكأننى أموت.. ذهبت بعدها إلى المستشفى وتم حجزى بها أسبوعا ثم خرجت.. ومن وقتها إلى الآن أشعر بالخوف من الموت.. أخاف من النداء على شخص ميت.. أخاف من المرض.. أخاف من أى شيء يقلقنى .. أشعر ببروده فى جسمى ورعشة وصعوبة فى التنفس وميل إلى الغثيان وكأننى سأموت وقتها.. والأغرب فى الموضوع أننى أحيانا أخرى لا أخاف من أن أسمع نداءً على شخص ميت أو أسمع عن مريض أو أسمع عن موت الفجأة ولا أخاف من أى شيء يقلقنى وكأننى شخص طبيعى.. تعبت كثيرا ولا أعرف ما الحل..

## الأخ الفاضل

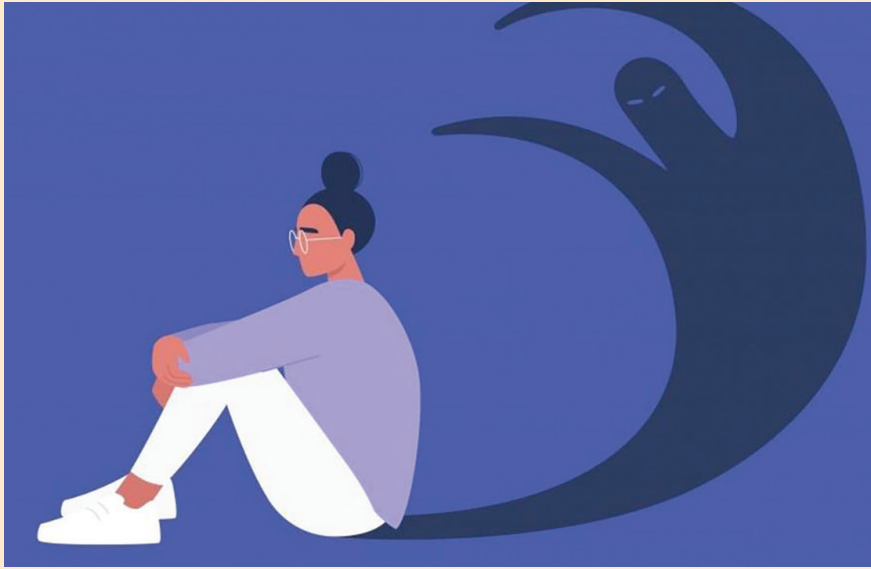
هناك إمكانية للعلاج إذا لجأ المريض إلى الطبيب مبكرا.

أما عن علاج الهلع فينقسم إلى:  
- العلاج بالعقاقير، فهى نفس الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الاكتئاب وهى تعمل فى نفس الوقت ضد مرض الرعب وهى تساعد حوالى من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من مرضى الرعب، أما عن عناصر العلاج الأخرى التى تتمثل فى- العلاج السلوكى والمعرفى، فإنها تكون فى العيادات النفسية بمعرفة الطبيب أو المعالج النفسى. ومع العلاج السليم المناسب فإن ٩ من كل عشرة مرضى سوف يحصلون على الشفاء من المرض بإذن الله، لذلك يجب عليك المتابعة العلاجية مع الطبيب وذلك للتعامل مع تطورات المرض التى قد تكون أمضت معك سنوات أو شهورا دون علاج واعلم أن هناك أنواعا كثيرة من الأدوية لكل مرض وأن الطبيب هو من يحدد الدواء المناسب للمريض قياسا بالدرجة التى وصل إليها مرضه، وهنا يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب جيدا ولا يغير أى شيء فى العلاج من تلقاء نفسه حتى يتماثل للشفاء تماما.

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أنك تعانى من ضربات قلب سريعة وعدم القدرة على التنفس والشعور بالموت.. والخوف من النداء على شخص ميت.. ورعشة وصعوبة فى التنفس وميل إلى الغثيان.. ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانى من نوبات هلع مع بعض الأعراض الجسمية. ويجب أن تعلم سيدى أولا أنه لكى يتم تشخيص هذه النوبة على أنها نوبة هلع يجب أن تتناوب المريض بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع، ويجب أن تحتوى على أربعة أعراض من الأعراض التالية:

عرق غزير . ضيق فى التنفس . ررفة بالقلب . ضيق بالصدر . أحاسيس غير سوية . إحساس بالاختناق . إحساس بالتمثيل . إحساس بالبرودة أو السخونة . إغماء . ارتجاف . ميل للقيء وإحساس بالإضراب فى البطن . إحساس بالأ واقعية . شعور بفقدان السيطرة أو الموت .

ويجب أن تعلم أيضا أن مرض الهلع كأى مرض نفسى يحتاج إلى وقت ولكن دائما



## السلام عليكم

مشكلتي بدأت من ٣ سنوات حين انقلبت حياتي رأساً على عقب بسبب زواج أبي بالزوجة الثانية.. مشاكل لا أول لها ولا آخر من ضرب أبي لأمي وشتائم من الطرفين وضرب الأبواب وصدق أو لا تصدق وصلت إلى أن أبي ذهب بنا للشرطة !! كنت أدرس في الكلية وقتها وذهبت للامتحان وأنا لا أعرف شيئاً عنه، كرهت الزواج الثاني وصرت أحتقر الزوجة الثانية وأثرت المشاكل كثيراً في نفسي، وصرت أخشى أن تتكرر معي، أميل للاكتئاب والنوم والكسل حتى تخرجت بتقدير معقول من كليتي وخطبت لشخص متدين وخلوق.. هل تنتهي مشاكلي؟ أبداً فأبى صار يخاف من الهوا الطائر وأغلق غرفته على نفسه ولا يتحدث إلينا كثيراً ولم نساfer إلى بلدنا منذ ٣ سنوات كاملة كما أنني أخاف بشدة على خطيبي، أشعر أنني لن أحب بعده أحداً وصرت أخشى أن يتركني، صرت أخاف من كل شيء، أعيش في رعب وتوتر دائم.. أمي لا تساعدني في تخفيف توترى بل تزيد وتنهني مرارا وتكرارا أنني أتحدث كثيراً على الهاتف مع خطيبي وأن كده برخص نفسي في نظره وخطيت رأسهم في التراب لأنها راته مرة يمسك يدي ولم يستطع أن يأتي للبيت مرة أخرى فأجبرتني على الجلوس أمامها والاتصال به وأخبره أنني لست من الشارع حتى لا يأتي للبيت!! توترت كثيراً واصفر وجهي وصرت أبكى بسبب وبلا سبب.. كرهت حياتي.. لو كان الانتحار حلالاً، لانتحرت لم أعد أريد حياتي بعد الآن.

# لم أعد أريد حياتي بعد الآن

## الابنة الفاضلة

الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يائس. يبدأ المرض بفقد الحماس.. فقدان الاهتمام والفتور واللامبالاة .. عدم القدرة على مساندة المجتمع ومعايشة الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتطور الأعراض إلى أن ينغمس المريض في التفكير والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس.. يحبس نفسه في دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع الاجتماعي يعيش في وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا في نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد ينتاب المكتئب إحساس بالنعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة. وقد يصاحب ذلك اضطرابات في معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والدورى والغدد والأعصاب، وأيضاً قد يضطرب النوم. لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسى، حيث تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التي تساعد مريض الاكتئاب، والطبيب هو من يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة.

من تحليل الرسالة التي أرسلتها ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من الحزن والضيق لدرجة الاكتئاب، وتعتبر مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعانى منها كل شخص لدرجة معينة في حياته، أما الاكتئاب فهو حالة نفسية تشدد فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلباً في النشاطات اليومية، والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعاً ويصيب الاكتئاب النساء ضعف ما يصيب الرجال. وغالباً ما يزول الاكتئاب تلقائياً بعد أيام أو أسابيع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعماً ومساعدة متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من كآبة شديدة الدخول إلى المستشفى حتى لا يسببوا الأذى لأنفسهم. والاكتئاب جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر في أوقات سعادة وحزن وغالباً ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا وشعورنا. والشعور بالحزن أمر طبيعي بين الحين والآخر، لكن إن أصبح شعوراً مستمراً يصبح اكتئاباً، وهذا يدل على وجود خلل ما في توازن النواقل العصبية في الدماغ، الأمر الذي يحتم القيام بشيء تجاهه. ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب في



إشراف: د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عماد أبو العزائم  
أخصائى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا شاب أبلغ من العمر ١٨ عاماً، وفى الليلة من الليالى وأنا راجع من المدرسة مع العلم أنى أدرس ليلى ركبت السيارة مع معلى واخوي..

وشعرت بشى غريب.. خفقان فى القلب وعرق فى جسمى وكانى ساموت وبرودة فى اليدين والقدمين ورعشة وبرد وخوف ووصلت إلى المنزل وكنت تعبان وخائف أنها تكون جلطة أو ساموت؟ وفزعت وجاء وقت العشاء ليس لى نفس أكل ونمت على لحم بطنى.. وصحيت الصباح وذهبت للمستوصف وقال لى طبيبى من دون فحص إنى أعانى من نزلة معوية وأعطانى حيوب مضاد حيوى وقال لى اشربها وما فىك إلا العافية.. رجعت إلى البيت فرحا ومستأنسا وشربت الحيوب وراحت عنى الحالة بس الوسواس ماراح وبقى معى..

وبعد شهرين تقريبا رجعت لى الحالة وقت النوم انكمت وشعرت خلاص بموت ومكتم وحلقى نشف وخلاص قلت هاذا الموت.. دوخة ورحت لطوارئ قالى تنفسك طبيعى، الطبيب عمل لى تخطيط قلبى وكان سليم وأعطانى أكسيجن وقالى روح.. رجعت للبيت ونمت واليوم الثانى إرهاق وتعب وخمول وإحساس يدنو أجلى وخلاص إنى بموت وظلت الوسواس معى فترة تعبت خلاص وتدهورت لا أهتم بمظهرى ولا أهتمام بشىء وأخاف من الموت كثير..

ورجعت لى الحالة بقوه جاءنى زكام والتهاب فى صدرى وقلت خلاص هاذا الموت، هذه الحالة جاءت هاذا أكيد الموت وكنت أقول ودونى المشفى إنى خلاص بموت وأختنق وروحي بتطلع وبرودة فى الأطراف وعرق فى جسمى وتعب وخمول ورحت للمشفى وكشف عنى وقال الطبيب ضغطى مرتفع والتهاب فى الصدر والحلق وأعطانى مغذيا ودواء حق الزكام وشفيت الحمد لله بس الوسواس مازالت معى ومازالت أعانى منها ورحت عملت تحويل لطبيب نفسى ورحت عنده وقلت له الحالة قال اكتئاب وهلع وخوف وصف لى دواء بدون فائدة.

أرجوكم أريد حلا.. الأدوية أتعبتني لا أريد أدوية أريد حلا، وأريد أن أعرف ماذا بى وهل هاذا الموت أم وسواس أم حاله نفسى، أرجوكم تعبت من معاناتي.



# تعبت من معاناتي

## الابن الحائر

- 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 كتبيات وأشربة 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 قليلاً، ثم تأخذ نفساً عميقاً جداً، 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. كرر هذا التمرين ثلاثة 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 تساعد كثيراً فى عملية التذكر والاسترخاء، وسوف تقلل إن شاء الله من القلق.

- العلاج التعليمى الإدراكى: ويساعد العلاج التعليمى 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.

- العلاج النفسى الديناميكي: ويتركز العلاج النفسى الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسى غير واع فى العقل الباطن، وتكشف عن معانى الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام فى تخفيفها.

ونصيحتي لك باستشارة الطبيب النفسى فى أقرب فرصة حتى تتخلص من معاناتك.. وفقك الله وهداك...

ما تعانى منه هو أعراض القلق النفسى وليست وسواس قهري.. أما الفرق بين القلق والوسواس فهو واضح، حيث إنه فى القلق يشعر الإنسان بأنه متوتر وغير مرتاح، وقد تتناوب نوبات من العصبية والاندفاعية وعدم القدرة على التحكم فى مشاعره، كما أنه ربما لا يتحمل الأصوات المزعجة، ويحس دائماً أنه فى عجلة أو استعجال، وأنه فى سباق مع الزمن، كما أنه ربما تشغله الأمور البسيطة، ويحاول دائماً أن ينتهى منها بأسرع ما يمكن. والقلق ربما يكون أيضاً مصحوباً باضطرابات فى النوم، وقلة فى الشهية، واللجوء إلى استعمال المكيفات التى تحتوى خاصة على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة، كما أن الإنسان القلق يعتبر ليس بمستمتع جيد، والقلق يكون فيه أيضاً أعراض جسدية كالشعور بالألم أو التكاثر فى بعض الأحيان.

أما الوسواس القهري، فهى فى الحقيقة إما أفكار أو أفعال أو خيالات أو اندفاعات أو طقوس تكون متسلطة على الإنسان، وتقرض نفسها بصورة شديدة وقهرية، ويحس الإنسان أنه مجبر على اتباعها أو الانصياع إليها، مع علمه التام بأنها سخيفة وليست ذات معنى أو ذات جدوى، فعلى سبيل المثال الشخص الذى لديه وسواس من الأوساخ تجده يكثر من غسل يديه لفترات طويلة وطويلة، والشخص الذى لديه وسواس الشك فى الصلاة والوضوء والطهارة تجده يعيد وضوءه أكثر من مرة، وكذلك يمكنه أن يكرر صلاته أو يعيدها عدة مرات وهكذا.

وفى بعض الحالات تكون الوسواس القهرية مصحوبة بالقلق النفسى، بمعنى أن الوسواس نفسىها تؤدى إلى قلق نفسى ثانوي، وفى بعض حالات القلق الشديدة جداً ربما تكون هنالك بعض أعراض الوسواس أيضاً ولكنها فى هذه الحالة تكون أخف وأقل من أعراض القلق.

وهناك عدة طرق للتغلب على القلق النفسى منها:



## أحس أن الدواء لا يعمل

### الأخت الفاضلة

مع طبيب نفسى واحد والالتزام بالعلاج الذى يقرره الطبيب وبالفترة الواجبة له. ونود الإشارة إلى أن المسلم لا بد له من الصبر على ما يقع له من مقادير هو لا يحبها، أو يرى أنها مصائب قد نزلت به، بل الواجب فى هذا المقام هو إحسان الظن، قال تعالى: «وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون»، هذا أولاً. ثانياً: عليك بالاستعانة بالله فى طلب وقضاء الحوائج، قال تعالى: «وإذا سألك عبادى عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان» وقال صلى الله عليه وسلم: (ليس شيء أكرم على الله من الدعاء). ثالثاً: عليك بكثرة التوبة إلى الله واستغفاره، فإن من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق فرجاً، ومن كل هم مخرجاً، فعليك بالصبر، فإن الصبر ضياء، وتأمل رحمى الله وإياك ما قد يسره الله لك وفتح عليك به فاشكره واحمديه، وأسأله الصبر والثبات، «وإن تدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم».

ما تعانين منه هو من أعراض مرض الاكتئاب.. وفى بعض الأحيان قد يصاحب أعراض مرض الاكتئاب وجود بعض الشكوك المرضية التى تستدعى إضافة بعض الأدوية المضادة للذهان مع أدوية علاج الاكتئاب حتى تتحسن الأعراض. والكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك فى وقت مبكر وعندما يبدأ المريض فى تناول الدواء فإنه يأمل فى الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكى يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة 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 لذلك عليك المتابعة

أنا كنت أصبت باكتئاب فترة بسبب مشكلة حدثت لى منذ سنتين فى العمل وصدمة عاطفية فى نفس الوقت جاءت المشكلتان فى نفس الوقت مما أدى لانهيارى وتركت العمل وبعدها أصبت باكتئاب شديد رافضة الخروج من المنزل وجاءت لى رهبة من الشارع والناس وتعدية العربيات أو التحدث مع أى أحد وفقدت الشهية والنوم، وذهبت للدكتور ووصف لى مضادات اكتئاب ولكن بعد فترة قصيرة أحسست أن الدواء لا يعمل لى شيئاً فذهبت لدكتور آخر ووصف لى أدوية أخرى واستمررت عليهم ٤ شهور وتحسنت وبفضل الله ومع الدواء قاومت وربنا رزقنى بعمل آخر أفضل بكثير والحمد لله وساعدنى أكثر بالتغلب على الاكتئاب والنزول والتعامل مرة أخرى بالناس ولكنه كان يسبب لى رجفة باليد فأصر أبى وأمى أن أبطل هذا العلاج وبطلته تدريجياً بدون استشارة طبيب وبعد فترة اتخطبت لزميل لى بالعمل وظهرت الأعراض بصورة مختلفة، شك دائم بخطيبى برغم أنه لا يتصرف بطريقة تدخل بى الشك وعصبية جدا معه ومع أهلى. أريد حلاً لهذه العصبية، أشعر بأنها ستدمر حياتى فذهبت لدكتور آخر ووصف لى أدوية مضادة للاكتئاب والذهان وأخذت جرعة واحدة فقط وتحسنت عليه جدا وقال لى استمرى على العلاج ولكنه لا يفيد معى وساءت حالتى وبطلت الدواء واستشرت دكتور آخر فوصف لى علاجاً آخر فتحسنت شوية واستمررت عليه شهرين فقط وأقنعنى الدكتور بأننى لا أعانى من شيء غير الحساسية الزائدة ولكننى دائماً خائفة من المستقبل ولى نظرة سلبية بالحياة بأن خطيبى سوف يأتى يوم ويعرف امرأة أخرى بعد الزواج ولا أعرف كيف أتخلص من هذا الإحساس برغم أننى قبل الخطوبة كنت لا أشك به بهذه الطريقة ولا أفكر بهذه الطريقة السلبية والخوف من المستقبل. أريد أن أستمتع بالحياة وأشعر بالسعادة ولكن القلق المستمر يشعرنى بالإحباط ولا أشعر بطعم للحياة، أفيدونى ماذا أفعل.

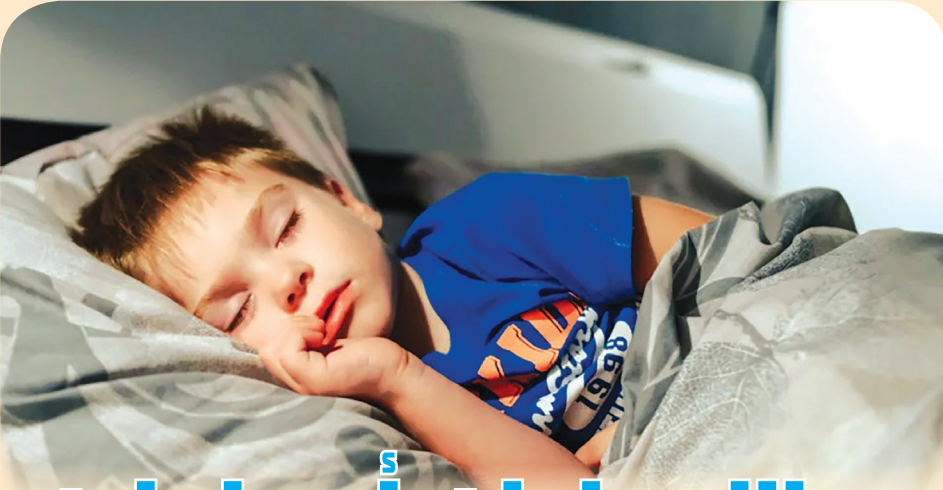


إشراف: د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي  
أخصائي نفسي

السلام عليكم



# مثل عارفه أعمل إيه

## الأم الفاضلة

حينما يلمس أطفالهن أعضاءهم التناسلية أمام الآخرين أو في الأماكن العامة أو خارج المنزل بشكل عام، إذا كنت تعانين من هذا الأمر، فعليك أن تشرحي لطفلك أو طفلتك أن هذا الأمر غير مستحب ويمكنك تشبيه الأمر بالدخول إلى الحمام لقضاء الحاجة أو الاستحمام، واشرحي له أنه لا يمكننا لمس هذه الأجزاء من أجسامنا أمام الآخرين.

الاتفاق على كلمة سر لتبنيه: إذا كنت تتعرضين للإحراج عند لمس أطفالك أعضاءهم أمام الآخرين، يمكنك الاتفاق على كلمة سر لتبنيهم حال إقدامهم على ذلك، اختاري كلمة سهلة وغير سيئة.

اقضي مزيداً من الوقت مع طفلك: من أكثر الوسائل فاعلية للتخلص من هذا السلوك قضاء مزيد من الوقت مع طفلك والاهتمام به، عانق طفلك وأشعريه بقربك منه.

ناقشي طفلك بهدوء في الأمر: لا تياسى أو تملئ أبداً عند محاولة تعديل سلوك طفلك، أعيدي عليه الأمر مراراً وتكراراً بأسلوب جيد حتى تتغلب على السلوك الذي ترفضينه.

وأخيراً: إذا راودك الشك بخصوص وجود أي من هذه الأمور التالية، لا تتردى في الذهاب لمتخصص لطلب استشارة طبية، لمعرفة الطريقة المثلى للتعامل مع الأمر.

- إذا استمر الطفل في ممارسة هذا السلوك أمام الآخرين.  
- إذا شككت في أن هناك شخصاً علمَ الطفل هذا السلوك، أو أنه تعرض لتحرش جسدي.  
- إذا شككت في أن الطفل قد شاهد مواد إباحية.  
- إذا حاول الطفل أن يعلمَ الأمر لأطفال آخرين.

للرد على تساؤلك ولتبيد الحيرة والقلق الذي تشعرين به علينا أولاً: يجب أن نعلم أن الطفل في سنواته الأولى لا يفرق بين أعضاء جسمه، ولكن عندما يصل إلى مرحلة اكتشاف ذاته والتعرف على العالم من حوله فإنه يلمس كل شيء، ومن بين ما يلمسه عضوه التناسلي، ويزيد اهتمامه بذلك العضو عند إحساسه بشعور لطيف نتيجة للمس، فكوني على ثقة بأن الطفل لا يكون مدفوعاً إلى فعل ذلك إلا نتيجة حبه للاستكشاف. ويعتبر لمس المنطقة التناسلية أو شدها مجرد نشاط طبيعي للأطفال، خاصة بين سنتين وست سنوات، وبالنسبة للذكور قد يصبح الأطفال الصغار أيضاً أكثر وعياً بانتصابهم الطبيعي. وعادة ما يستكشف الأطفال أعضاءهم التناسلية بصورة طبيعية، وقد يشعرون باللذة جراء هذا السلوك، ولكنه لا يندرج تحت مسمى ممارسة العادة السرية، فهم لا يفكرون في الأمر من منظور جنسي، هم فقط يفعلون ذلك في البداية بدافع الفضول.

الأم الحائرة إياك وتعنيف طفلك عند لمسه عضوه التناسلي، كونه لن يفهم سبب هذا التعنيف، وربما يدفعه ذلك لتكرار الأمر بعيداً عن رقابتك، ولكن حاولي فعل ما يأتي:

إلهاء طفلك عن طريق اللعب: يمكنك أن تطلبى من طفلك أن يشاركك اللعب، لصرف انتباهه بعيداً عن اللعب بأعضائه التناسلية.  
اطلبي منه مشاركتك نشاطاً ما: حال وجدت طفلك يعبت بأجزاء من جسده، وجهي النداء له واطلبي منه مشاركتك في صنع حلوى ما أو مشاركتك الطبخ، وسيتوقف عن اللعب بعضوه ويستعمل يده في النشاط الجديد الذي طلبت منه القيام به.

حاولي شرح مفهوم الخصوصية لطفلك: كثير من الأمهات يشعرون بالانزعاج الشديد

أنا في مشكلة وحيرة من ساعة ما الموقف ده حصل ومش عارفه أفسره ولا أحكيه لحد ..

كنت مشغولة بالمطبخ وابني ٧ سنوات كان في غرفته ينجز واجباته فأنا بين الحين والحين بشقر عليه وأشوفه خلص ولا بيلعب كأي أم .. وإذ فجأة أروح أشقر عليه ألقابه مستلقى على الكنبه على ظهره ومدخل يده تحت الشورت وماسك عضوه الذكرى وبدون أي حراك.. وكان منتصباً.. اتسمرت أنا بمكاني وعملت صوت كأنني جايه عليه وأول ما حس بي راح شال إيدته على طول وحسسته إنني شفته وحسسته إنه عامل حاجة غلط وقعدت استغفر الله بصوت عالي وأقول سامحه يا رب سامحه يارب.. لأنه عارف إن ديه عورة وإن كده غلط وكان بيعمله .. وما وجهتلوش أي كلام ولا أي عتاب بس حسسته إنني زعلت وتضايقت وإن ربنا كمان زعل منه .. وهو حس بتأنيب الضمير وجالي آخر اليوم يعتذر لي ويقول ماما أنا مش حعمل كده تاني فقولتله استغفر ربنا إلهي لازم يسامحك.. ولو أنا مش شيفاك تأكد إن ربنا شايفك.. وخلص الكلام لحد كده وماتكلمتش معاه تاني في أي حاجة ..

أنا دلوقتي مش عارفه أعمل إيه ولا أتصرف إزاي وحتى أنا ماقولتش لوالده وخاتمة عليه جدا جدا.. ومش عارفه أتصرف إزاي وخايضة أن يكررها تاني في أي وقت يختلي بيه بنفسه .. ياريت ألقى الحل عندكم يارب..

# أتأثر جدا بما هو مؤلم لغيري



## الابن الحساس

## السلام عليكم

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك شديد الدقة في الالتزام بالمواعيد مما يسبب لك نوعاً من أنواع القلق عندما تكون مرتبطاً بموعد وهذا دليل على أنك إنسان حساس ومشاعرك مرهفة وطيب القلب لدرجة أنك عند إرسالك السؤال وبدون أن تطيل شعرت أنك أطلت السؤال واعتذرت.

أخي الحبيب أنت يلزمك أن تقوى شخصيتك.. اعمل على زيادة ثقتك في نفسك وإعطاء المجال أن تصبغ شخصية قوية ذات قلب طيب والإنسان يحتاج إلى التعاطف، فأحياناً البكاء مع الآخر يشعره بالراحة والتعاطف وأنت من الممكن أن تتأثر ولكن هذا لا يحل المشكلة لذلك عليك أن تبدأ بالتفكير في حل مشكلة الآخرين وما هو الحل وكيف أساعدهم وما هو دورى، وتبحث عن معلومات عن حلول للمشكلة فسرعة البدء بالتفكير تقلل التأثير العاطفي، ولكن لا تترك تأثيرها يبقى لفترة طويلة عليك لأن لكل منا مشاكله وحياته الخاصة.

أخي السائل رغم أن البكاء مسألة غير إرادية، لكن يمكن تجنبه أحياناً باتباع بعض الخطوات كالآتي:

- ابلع ريقك وقم بعض لسانك.
- خذ نفساً عميقاً.
- حاول أن تفكر بأمر ومواقف تجعلك تضحك، أو مارس الشهيق والزفير بعمق عندما تشعر بأنك في موقف سيؤدى بك إلى البكاء، وحاول دائماً أن تبدأ بذلك حالماً تشعر أنك في طريقك للبكاء قريباً دون الانتظار حتى فوات الأوان.
- تنفس بعمق من خلال أنفك، وأخرج الهواء من خلال فمك.
- ارمش بضع مرات ثم انظر إلى الضوء حيث يعمل ذلك

**السلام عليكم ورحمه الله وبركاته، لدى مشكلتان أرجو منكم تشخيصهما لى، باختصار دكتور إننى شديد الدقة فى المواعيد والالتزام بها وخاصة حين يكون الموعد فى الصباح مثلاً، يسبب لى الموعد قلوا فى النوم فى أغلب الأحيان، أما مشكلتى الثانية فهى أنتى متأثر جدا بما هو مؤلم لغيري لدرجة أنتى أحياناً أبكى لمشكلة غيرى حتى وإن كان غريباً عنى ..أسف جدا لو أطلت رسالتى ولكننى حاولت الاختصار والسلام عليكم ورحمه الله..**

- على تقصير بؤبؤ العين ويمنع الدموع من الانهمار.
- حرّك عينيك لأن ذلك يمنع تشكل الدموع.
- اقرص نفسك أو قم بعض لسانك، إذ سيركز عقلك على الألم بدلاً من العاطفة، لكن لا تقم بذلك بقوة زائدة إلى درجة تجعلك تبكى من الألم.
- استخدم الدمية المطاطية التى يتم عصرها باليد كى تخفف التوتر وتفرغ الطاقة السلبية التى بداخلك.
- قم بعمليات حسابية معقدة داخل ذهنك كى تشغل عقلك بها وتتناسى ما يؤدى إلى جعلك تبكى.
- حاول أن تبتسم قدر الإمكان ومهما كانت الظروف.
- حاول أن تفكر بشيء تستمتع بالإمكان ومهما كانت ممارسته فى وقت فراغك، سواء مع العائلة أو الأصدقاء.
- حاول أن تفكر بشيء ما حولك، ثم اعمل على تفسيره، وركز على القيام بذلك جيداً حتى تشغل تفكيرك عما يزعجك.
- تحل دائماً بالثقة بالنفس وكن عالماً بأنك قادر على القيام بما يبدو صعباً فى الظاهر.
- فكر بإيجابية.



## منتج د. جمال أبو العزائم للطب النفسى 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. عمر مختار السوسى  
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم



## انتابتنى حالات إغماء وتشنجات

### الأخ الفاضل

البصرية أو السمعية وقد تحدث بعض التقلبات المزاجية.

وهناك نظام تصنيف إكلينيكي للتمييز بين أنواع نوبات الصرع المختلفة. ويُصنف الأطباء نوبات الصرع بصفة عامة إلى نوبات بؤرية أو نوبات معممة؛ وذلك حسب طبيعة نشاط الدماغ المسبب للنوبة ومكانه. في حال تعذر على الأطباء معرفة كيف بدأت نوبات الصرع، فقد يصنفونها على أنها نوبات مجهولة المنشأ.

**الأخ الفاضل..** يتم علاج الصرع بعدة طرق أهمها العلاج بالعقاقير المضادة للتشنج، والعلاج بالعقاقير هو الخيار الأول والأساسي. وهناك العديد من العقاقير المضادة للصرع. وهذه العقاقير تستطيع التحكم فى أشكال الصرع المختلفة. والمرضى الذين يعانون من أكثر من نوع من أنواع الصرع قد يحتاجون لاستخدام أكثر من نوع من أنواع العقاقير ذلك بالرغم من محاولة الأطباء الاعتماد على نوع واحد من العقاقير للتحكم فى المرض. ولكى تعمل هذه العقاقير المضادة للصرع يجب أن تصل بجرعة العلاج لمستوى معين فى الدم حتى تقوم هذه العقاقير بعملها فى التحكم فى المرض، كما يجب أن نحافظ على هذا المستوى فى الدم باستمرار، ولذلك يجب الحرص على تناول الدواء بانتظام والالتزام الكامل بتعليمات الطبيب المعالج لأن الهدف من العلاج هو الوصول إلى التحكم فى المرض بإذن الله مع عدم حدوث أى أعراض سلبية من تناول تلك العقاقير مثل النوم الزائد والأعراض السلبية الأخرى غير المطلوبة. لذلك ننصح بالاستمرار فى العلاج بالدواء الوقائى الموصوف من الطبيب المعالج وتجنب الإجهاد الشديد أثناء اللعب حتى لا تتكرر النوبات مرة أخرى.

مرض الصرع من الأمراض التى يسببها العديد من الأمراض العضوية وقد لوحظ أن من كل ٧ إلى ١٠ من مرضى الصرع لم يتم معرفة سبب المرض. أما النسبة الباقية فإن السبب يكون واحدا من العوامل التى تؤثر على عمل المخ..وعلى سبيل المثال فإن إصابات الرأس أو نقص الأكسجين للمولود أثناء الولادة من الممكن أن يصيب جهاز التحكم فى النشاط الكهربائى بالمخ. وهناك أسباب أخرى مثل أورام المخ والأمراض الوراثية والتسمم بالرصاص والالتهابات السحائية والمخية. ودائماً يُنظر للصرع على أنه من أمراض الطفولة ولكن من الممكن أن يحدث فى أى سن من سنين العمر، ويلاحظ أن حوالى ٣٠٪ من الحالات الجديدة تحدث فى سن الطفولة، خصوصاً فى الطفولة المبكرة وفى سن المراهقة. وهناك فترة زمنية أخرى يكثر فيها حدوث الصرع وهى سن الخامسة والستين من العمر.

وحيث إن مرض الصرع يكون بسبب مشاكل بالمخ فتختلف الأعراض باختلاف نوع نوبة الصرع. ويمكن أن تتراوح حدتها بين الخفيفة والشديدة. وتشمل أعراض نوبات الصرع:

- التشوش المؤقت
- التحديق فى الفراغ.
- انقباضات بالذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها.
- فقدان الوعى أو الإدراك.
- تغيرات إدراكية أو نفسية. وقد تشمل الخوف أو القلق أو الشعور بأنك مررت بهذه اللحظة بالفعل، الأمر الذى يُعرف باسم وهم سبق الرؤية (ديجا فو).
- أحيانا قد تحدث للمصاب بعض الأعراض النفسية مثل الهلوس

عمرى الآن ٣١ عاما فى بادئ الأمر ومنذ أن كان عمرى ٦ سنوات وقعت على درج السلم وفقدت وعيى ومن بعدها انتابتنى حالات سرحان وبعدها لا أدرك ما حدث على سبيل المثال وأنا أسير وأنا جالس ويخبرنى من حولى بأننى كنت يقظا.

بعدها وبعده سنوات انتابتنى حالات إغماء وتشنجات تستمر لفترات وبعدها أنام لفترة ليست بقصيرة وقد نصحنى بعض الأهل بأن أقوم بالذهاب لأخصائى مخ وأعصاب وطلب منى عمل أشعة مقطعية على المخ ورسم مخ بالكهرباء وقد أثبتت الأشعة ورسم المخ بأن هناك كهرباء زائدة بالمخ وقد وصف لى بعضا من الأدوية مثل تجريبتول ٢٠٠ وإيبانتين ١٠٠ وديباكين ٥٠٠، ولكنها بدون جدوى لم تفدنى بل إن الفائدة منها بأنها ترخى الأعصاب ولا تفيد فى حالة الإغماء وقد أصبت بسبب هذه الحالة بعدة إصابات فى مختلف أنحاء جسدى وقد نصحنى بعض من المترددين على أخصائى النفسية والعصبية بالتردد على أحدهم ولكنى كنت متردد نظراً لنظرة المجتمع على مرتادى تلك العيادات ولكنى استخرت الله وذهبت لأحدهم وقد وصف لى الطبيب عقار (الأيتريل ٢ ميج) وهو يستخدم كمهدئ عصبى وبعد فترة قاربت تلك الحالات على الانعدام وقام الطبيب بوقف العلاج تدريجياً نظراً لما يحتويه العقار من مواد مخدرة وكان هذا فى عام ٢٠٠٤.

ومن بعدها انتابتنى حالة فقدان للذاكرة حيث إنى لا أستطيع تذكر مواقف وأفعال وأشخاص قد أدركتهم وأعرفهم منذ فترة ولكن دون جدوى، لم أستشر طبيبياً بتلك الحالات نظراً لما تعرضت له من تناولى للأدوية الخاصة بتلك الحالات.

ومنذ فترة انتابتنى حالة شك وعدم ثقة وتخوف من الآخرين بدون سبب وعصبية زائدة على أقل الأمور يتبعها تمثيل فى أطراف جسدى اليسرى. وقد أصبت بتجلط بالدم بالمخ فى عام ٢٠١٠ وظهرت على حالات فقدان للوعى رغم اتصالى بالواقع وأقوم خلالها بتذكر مواقف منذ فترة وفعل حركات بدون هدف، تستمر الحالة لبضع دقائق وبعدها لا أتذكر ما حدث وهذا من خلال رواية بعض الأشخاص لى وكانت بصورة غير دائمة ربما تحدث مرة أو مرتين خلال الشهر واعتقدت أن تلك الحالات ربما تحدث لما أعانيه من ضغوط نفسية وبعد فترة بدأت تحدث لى حالة فقدان الوعى مع هلاوس يتبعها رجفة وارتعاش بمعظم أنحاء جسدى، وعاودتنى حالة التشنجات مرة. فماذا أفعل بالله عليكم..