



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

إننى أشعر بأننى كلما تقدّمت فى العمر أصبحت شخصاً آخر. فقد كنت أحب الضحك ومجالسة الآخرين، وأضحك كثيراً وأشعر بالراحة. أما الآن فأصبحت أكثر هدوءاً. ليس الأمر وكأننى لا أحب مخالطة الآخرين، ولكن حينما أجلس معهم أشعر بالملل كثيراً. وعندما يضحكون لا أضحك، فأشعر بأن ما يُقال أمور تافهة لا تستحق الضحك عليها. وأصبحت أكثر رزانة.

كما أننى أصبحت لا أحب أن أتكلّم كثيراً، وأشعر براحة وسعادة عندما أجلس وحدى. لا أعلم لماذا تحوّلت هكذا.

وأيضاً أصبحت أكره معظم الأشخاص لأننى لا أشعر براحة معهم، مع أنهم كانوا قريين منى وأحبّهم، ولكن فجأة تبدّلت مشاعرى نحوهم دون سبب.

وأحلم بهم فى المنام كأنهم موجودون حولى، لكنهم لا يؤذوننى بأى شيء. وأحلم كثيراً بحشرات مثل الفأر والصراصير والدبور وهى تلاحقنى، فأهرب منها وأستيقظ من نومي مفزوعة، مع أنها لا تؤذينى ولكنها تجرى حولى وأنا أهرب منها.

هذا كل شيء، وشكراً جزيلاً مقدماً.

الأخت الفاضلة

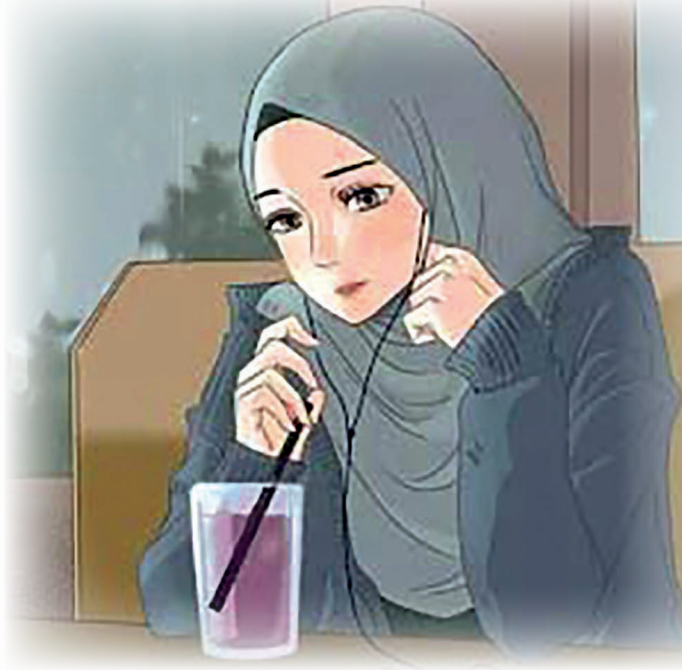
فى السنوات الأخيرة بدأت تشعرين وكأنك تتغيرين من الداخل، تغير هادئ لكنه عميق، يلمسك دون أن يسألك الإذن. لم تعودى تلك الفتاة التى تضحك من قلبها على أبسط النكات، أو التى تستمتع بالجلوس مع الآخرين لساعات طويلة. شيء ما فى داخلك صار أكثر هدوءاً... وأكثر انتقاءً.

صرتِ تجلسين بين الناس وتشعرين بأن الضحكات حولك لا تشبهك، وأن الأحاديث التى كانت تسليك أصبحت الآن تبدو خفيفة، بلا طعم. تلاحظين أنك تفضلين العزلة، ليس لأنك تكرهين أحداً، بل لأن صمتك الداخلى أصبح أكثر صدقاً من أى حديث.

ومع هذا التغير جاءت الأحلام الغريبة... فتران وصراصير ودبابير تظهر فى الليل، لا تؤذيك لكنها تطاردك كأنها انعكاس لضغط صغير لم يُقل بصوت مرتفع. وأحياناً تستيقظين مفزوعة، بلا سبب واضح، فقط شعور غامض بأن شيئاً ما يضغط على قلبك.

ومع الوقت بدأتِ تتساءلين: هل أنا بخير؟ هل هذا طبيعى؟

الحقيقة أن ما تمرّين به ليس غرابة، ولا مرضاً، ولا انهياراً. هو ببساطة إرهاق داخلى يتسلل ببطء، أو مرحلة نضج نفسى تدفعك لإعادة تقييم العلاقات من حولك. ربما كنتِ



إرهاق داخلى يتسلل ببطء

لسنوات تجاملين أكثر مما يجب، تُرضين الجميع إلا نفسك، تتحملين ضجيجاً لا يناسبك... حتى قال داخلك:

كفى.

تغيرك تجاه الناس لم يأت فجأة... جاء بعد تراكم طويل. عندما يتعب القلب، يصبح أكثر صمتاً. عندما تنضج الروح، تصبح أكثر انتقاءً. وعندما يتباطأ الضحك، لا يعنى أن سعادتك تقل... بل يعنى أن معيارك أصبح أعلى.

• ورغم كل هذا، ما زالت هناك خطوات صغيرة قادرة أن تمدك بالراحة:

- اسمح لنفسك بالهدوء، لا تطلبى من ذاتك أن تعودى كما كنت. الناس يتغيرون... وهذا طبيعى.

- خفضى من العلاقات التى تستنزفك، فالراحة أولى من الواجب.

- اكتبى قبل النوم ما يزعجك... خمس دقائق فقط، وستلاحظين كيف تخف الأحلام الثقيلة.

- تحركى قليلاً، امشى لعشر دقائق يومياً... الحركة علاج بسيط لكنه فعّال.

- وحافظى قدر الإمكان على نوم منتظم، فالنوم المضطرب يصنع قلقاً لا ترينه، لكنه ينعكس فى أحلامك.. لقد دخلتِ مرحلة جديدة من نفسك...

مرحلة تحتاجين فيها إلى هدوء، إلى تنفس أعمق، وإلى مساحة لا يشاركك فيها أحد.

وهذا، فى الحقيقة، ليس ضعفاً... بل عودة صادقة إلى ذاتك.

أشعر بحساسية مفرطة



الأخت الفاضلة

السلام عليكم

أعلم أن ما تمرين به ليس بالأمر السهل، فهو حمل ثقيل على القلب والروح، ولكن من المهم أن تعرفي أن هذه المشاعر طبيعية جداً في ظل الظروف التي عشتها. فقدان الأب يمثل فراغاً عميقاً، وما تعرضت له في طفولتك يزيد من ثقل الألم ويزيد من قلقك وتوترك. ليس غريباً أن تشعرى بتقلب المزاج، أو أن تلاحقك الأحلام المزعجة، فهذه كلها علامات على أنك تحملين عبئاً نفسياً كبيراً يحتاج إلى رعاية خاصة.

● لتتعامل مع هذا الألم، من الجيد أن تبدئي بخطوات بسيطة تساعدك على استعادة هدوئك. تنفسي بعمق، وأعطى نفسك فرصة للتوقف والراحة، فتتظيم النفس وتنفس الهواء ببطء يمكن أن يكون مفتاحاً لتهديئة أعصابك. ثم حاولي التعبير عن مشاعرك بالكتابة، فحين نضع الألم على الورق، يصبح أخف وزناً. ● عليك أيضاً أن تحددي الأمور التي يمكنك التحكم فيها، وتهتمي بها فقط، أما ما هو خارج إرادتك، فتعلمي أن تتقبله بلطف وحنان مع نفسك. لا تترددي في مشاركة همومك مع من تثقين به، فالكلمة الطيبة والتواصل يمكن أن يخففا الكثير من الشعور بالوحدة.

● لا تنسى أن تعتني بنفسك جيداً، فالنوم المنتظم، والطعام المتوازن، والحركة البسيطة مثل المشي، كلها عوامل تساند استقرار مزاجك وتمنحك قوة داخلية. وعندما تفرقين في أفكار سلبية، ذكرى نفسك بأنك تستحقين السلام والراحة، وحاولي تحويل تركيزك إلى شيء تحبينه.

● أما بالنسبة لدراستك أو أى مهام أخرى تشغل بالك، فحاولي تقسيمها إلى أجزاء صغيرة، وتعلمي بأسلوب يناسبك، ولا تضغطي على نفسك. فالصبر هو مفتاح التغيير، وكل خطوة صغيرة تقربين بها نفسك نحو التعافى تستحق الاحتفاء.

وفي النهاية، لا تخجلي من طلب المساعدة المتخصصة، فزيارة معالج نفسي قد تفتح لك آفاقاً جديدة لفهم ذاتك والتعامل مع أعباطك بطريقة صحية.

كوني لطيفة مع نفسك، فكلنا نستحق أن نعيش حياة هادئة ومليئة بالأمل.

منذ طفولتي، تعرضت لحادثة مؤلمة لا أستطيع ذكرها، لكنها تسببت لي في الكثير من المخاوف والقلق النفسى المستمر. حاولت التعايش مع هذه المشاعر، لكنني واجهت مشكلة أخرى صعبة، وهى فقدان والدى رحمة الله عليه. بعد رحيله أصبحت أشعر بحساسية مفرطة، وأخاف من كل شيء، وأعيش في حالة قلق دائم، وأجد نفسي غير راضية عما كتبه الله لي. كما أننى أشعر بالدمار بسبب حياتى وعائلتى ونظرتى المتشائمة والسلبية للحياة.

أعاني كثيراً من كثرة أحلام اليقظة التي تتمحور حول قصص حب ورومانسية ومشاكل المرأة وظلم الرجل والمجتمع لها، وأيضاً مواضيع متعلقة بالجنس. هذه الأحلام تظهر لي دائماً عندما أضع رأسي على الوسادة للنوم، وأحياناً أبكي وأتألم لأسباب بسيطة، كما أن مزاجي يتغير بسرعة، وشخصيتي ضعيفة جداً، مترددة، خائفة وحزينة. أشعر دائماً بأننى مظلومة، ولا يوجد أحد يفهمنى أو يحبني. أحمل فوق طاقتي كثيراً من المسؤوليات، خاصة تصرفات أهلى ومحاولاتي لتغييرهم ومساعدتهم. أحياناً أبكى على أحداث بسيطة تخصهم أكثر مما يبكون هم أنفسهم. أشعر بالوحدة الشديدة، ولا أحب الاختلاط بالناس، لأننى أجد نفسي مخنوقة وضائعة وخائفة. وأحياناً أهاجم الآخرين بسبب هذا الشعور، وعلاقتي مع أهلى ليست جيدة، وخاصة مع أمى التي كثيراً ما نختلف معها، وانتقد كلامها وتصرفاتها بطريقة قد تكون مستفزة وغير مهذبة، وأحياناً أرفض الحديث معها لأيام بسبب موقف أو كلمة.

في دراستي أعاني من وسواس الحفظ أكثر من الفهم، وهذا يؤثر على قدرتي على تخزين المعلومات. كما أن عقلى يسرح أحياناً أثناء المحاضرة دون إرادتى، وأجد نفسي لا أعرف ما كنت أفكر فيه في تلك اللحظة، وكأننى غير موجودة.

أواجه مشكلة في الالتزام بالأمور التي أتحمس لها، حيث أفقد الرغبة في إكمالها بسرعة، وأعيش دائماً في حالة إحباط وقلق ووسواس.

أرجو منكم المساعدة والدعم، فأنا أشعر بأننى أحتاج إلى من يساندنى ويهدئ من نفسيتى ويعطينى خطوات واضحة للخروج من هذا الوضع الصعب.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

الدواء المحلى مقارنة بالمستورد

الأخ الفاضل

منذ عام ١٩٩٧، عانى أخي من مرض الانقصاب (الشيزوفرينيا)، وتم إدخاله المستشفى للعلاج واستمر على العلاج الذي وصفه الطبيب حتى عام ٢٠١٠. خلال تلك الفترة، كان أحياناً يثور نتيجة المعاملة السيئة التي تعرض لها، مما أثر على سلوكه وتصرفاته. ولكن بعد وفاة والدي في ٢٠١٠، توقف أخي عن تناول العلاج، وبدأت حالته تتدهور تدريجياً، حيث ظهر عليه التهيج المستمر، والشكوك تجاه من حوله، والضلالات التي تؤثر على إدراكه، بالإضافة إلى رفضه التام لتناول الدواء، مع اعتقاده بأنه سليم ولا يحتاج للعلاج، وأن الدواء ضار له، وأن حالته طبيعية جداً.

بعد استشارة الطبيب، نصحتنا بإعطائه دواء أيبكسدون بجرعة ٣ ملج مضافاً إلى الطعام أو الشراب، وبالفعل بدأ أخي في تناوله، وتحسنت حالته نسبياً. لكن المشكلة ظهرت عندما شعر بطعم مر في الطعام والشراب، خصوصاً مع دواء ريسيدال الشراب، ما أدى إلى تدهور حالته مرة أخرى خلال العام الماضي، مع زيادة الضلالات والشكوك والهيجان الذي وصل إلى حد المشاجرات حتى مع الجيران.

في استشارة جديدة، نصحتنا الطبيب بعدم إدخاله المستشفى، وأعطاه دواء أولانزابين بجرعة ١٠ ملج يومياً، مضافاً إلى الطعام والشراب، واستخدمنا منتج شركة في مصر، الذي لا يحتوي على طعم أو رائحة، وذلك منذ ١٧ يوماً، لكن للأسف لم يظهر أي تحسن يذكر، ولتلازلات الأعراض من ضلالات وهياج وانفعال مستمرة.

من هنا، لدى بعض الأسئلة التي أمل أن تساعدنا في فهم الوضع بشكل أفضل:

هل من الممكن ألا يحقق دواء أولانزابين تحسناً في حالة أخي، وقد يناسب حالة أخرى؟ وهل من الأفضل أن نضيف الدواء إلى الطعام أو الشراب؟ وهل الحرارة أو طعم الطعام تؤثر على فاعلية الدواء؟

هل جودة الدواء المصري تختلف عن المستورد، وهل يستحسن أن نجرب دواء أولانزابين مستورد؟ وما هي المدة المتوقعة التي يظهر فيها تأثير دواء أولانزابين على حالة المريض عادة؟

هل هناك أدوية أخرى متوفرة في مصر، تكون خالية من الطعم المر أو اللون أو الرائحة، ويمكننا استخدامها بعد استشارة الطبيب؟

هل توجد أدوية تعطى بشكل أسبوعي أو نصف شهري أو شهري ليس عن طريق الحقن، لا تحتوي على طعم أو رائحة، ومتوفرة بمصر، لتسهيل الالتزام بالعلاج؟

وأخيراً، هل تعتقد أن إدخال أخي إلى المستشفى النفسي سيكون خطوة مفيدة في تحسين حالته، أم أنه قد يزيد من توتره ويؤثر سلباً على حالته النفسية؟

أو الشراب، فيجب أن تكون بحذر؛ إذ يفضل ألا تكون درجة الحرارة مرتفعة جداً، ولا يكون الطعام أو الشراب ذا طعم قوي قد يتفاعل مع الدواء. وللأسف، طعم الدواء المز هو سبب رئيسي لرفض تناوله، خصوصاً لدى مرضى الفصام الذين قد يرفضون تناول أي شيء لا يرضى حاسة التذوق لديهم.

أما بالنسبة لجودة الدواء المحلى مقارنة بالمستورد، فغالبا ما تكون الأدوية المحلية خاضعة لمراقبة الجودة، ولكن قد يشعر بعض المرضى أن الدواء المستورد أفضل بسبب اختلاف الطعم أو التركيبة الفرعية. لذلك، إذا كان الطعم والرائحة يعيقان تناول الدواء، فقد يكون من المفيد تجربة دواء أولانزابين مستورد بعد استشارة الطبيب، مع الاستمرار في المراقبة الدقيقة.

أما بخصوص الأدوية التي تخلو من طعم ورائحة، فهناك في مصر أشكال أخرى من أدوية الفصام، مثل الحقن طويلة المفعول التي تعطى مرة كل أسبوعين أو شهرياً، وهذه تحل مشكلة طعم الدواء تماماً لأنها تعطى عضلياً ولا تدخل الفم، مما يسهل الالتزام بالعلاج. كما أن هذه الحقن تضمن وصول الدواء للجسم بشكل منتظم، وتساعد في استقرار الحالة النفسية.

أما عن إمكانية إدخال أخيك للمستشفى النفسي، فهذا الأمر يعتمد على شدة الحالة ومدى تأثير الأعراض على حياته اليومية وحياته من حوله. في حالات التهيج الشديد والهياج والمشاجرات، يكون الإدخال في المستشفى لفترة قصيرة تحت إشراف طبي دقيق مفيداً جداً، حيث يتم ضبط العلاج ومتابعة الحالة بشكل أفضل في بيئة آمنة ومحترمة، بالطبع، لا بد أن تكون البيئة العلاجية داعمة وذات تعامل إنساني لتجنب زيادة التوتر النفسي.

في النهاية، أفضل ما يمكن فعله هو الاستمرار في المتابعة مع الطبيب النفسي، ومنح الدواء الوقت الكافي ليظهر تأثيره، ومراقبة استجابة أخيك مع إمكانية تجربة أشكال دوائية مختلفة تسهل تناوله. دعم الأسرة والبيئة المحيطة بالمريض من العوامل المهمة جداً لتحسين حالته.

منذ عام ١٩٩٧، يعاني أخوك من مرض الفصام، وهو مرض نفسي معقد يحتاج لصبر وتفهم كبيرين. خلال تلك السنوات، تم علاجه بالمستشفى واستمر على الأدوية الموصوفة له، ولكن رغم تحسن حالته أحياناً، كانت هناك فترات من التوتر والاضطراب، خاصة عندما تعرض لمعاملات سيئة أثرت على سلوكه. بعد وفاة والدي في ٢٠١٠، توقف أخوك عن تناول الأدوية، وبدأت حالته تتدهور بشكل ملحوظ، إذ ظهر عليه التهيج المستمر، والشكوك، والضلالات التي تسيطر على إدراكه. كان يرفض تناول العلاج، معتقداً أنه بصحة جيدة، وأن الدواء قد يعرضه، وهو أمر شائع في مرضى الفصام الذين يفقدون ثقتهم في الحاجة للعلاج.

بعد استشارة الطبيب، تم وصف دواء أيبكسدون وإضافته للطعام أو الشراب، مما أدى إلى تحسن نسبي. لكن مع ظهور الطعم المر في الأدوية مثل ريسيدال الشراب، تدهورت الحالة مرة أخرى، وزادت الضلالات والهياج حتى وصلت إلى حد المشاجرات مع الجيران. هذه المعضلة شائعة، فطعم الدواء ورائحته قد يكونان عائقاً كبيراً أمام تناول المريض له بانتظام.

حالياً، وبعد تغيير العلاج إلى دواء أولانزابين بجرعة ١٠ ملج يومياً، واستخدام منتج محلى من شركة في مصر لا يحتوي على طعم أو رائحة، لم يظهر تحسن واضح حتى الآن، رغم مرور ١٧ يوماً. وهنا يتبادر السؤال: هل من الطبيعي ألا يظهر تأثير أولانزابين بهذه السرعة؟ وهل يمكن أن يكون الدواء غير مناسب للحالة؟ وهل تؤثر طريقة إضافة الدواء إلى الطعام أو الشراب على فاعليته؟

في الواقع، الأدوية المضادة للذهان تختلف في استجابتها من شخص لآخر. أولانزابين يحتاج عادة من أسبوعين إلى ستة أسابيع ليبدأ مفعوله الكامل في السيطرة على الأعراض الذهانية، ولا يظهر تحسن كبير في الأيام الأولى فقط. لذا من المهم منح الدواء الوقت الكافي، مع متابعة مستمرة لحالة أخيك. أما طريقة إضافة الدواء للطعام



أنا فتاة في العشرين من عمري.. أعانى من الاكتئاب منذ فترة طويلة، والآن لم أعد أستطيع حتى أن أشرح الألم الذى أشعر به.. فقط أفكر فى الانتحار طوال الوقت وبدأت أشعر بالمتعة عند التفكير بالموت.. ما يمنعنى من الانتحار فقط هو الخوف من العذاب.. لكن تأتى لحظات لا أسيطر على نفسى وأحاول الانتحار فعلاً، وهذا السبب الذى يجعلنى أطلب النصيحة.. ولا أحد فى الوجود يعلم أو يشعر بمرضى، ولم أتناول علاجاً من قبل، ويستحيل أن أזור طبيباً نفسياً لعدم وجوده فى مدينتنا. فيماذا تنصحوننى مع جزيل الشكر.. المتفائلة رغم حزنها.

المتفائلة رغم حزنها

● حماية نفسك فى اللحظات الصعبة: عندما تشعرين بأن الأفكار الانتحارية تقترب، حاولى أن تبتعدى عن أى أدوات قد تؤذيك، وابحثى عن شخص قريب أو اتصلى بأحد حتى ولو عبر الهاتف.

● تعلم بعض تقنيات الاسترخاء والوعى الذاتى: مثل التأمل، تمارين التنفس العميق، أو حتى التمارين الرياضية البسيطة التى تساعد فى تحسين المزاج.

● إذا استطعت فى المستقبل الوصول إلى دعم طبي نفسى، حتى عبر جلسات عن بعد (online therapy)، فقد يكون ذلك مفيداً جداً.

وأخيراً، تذكرى أن هذه المشاعر قد تكون مؤقتة، وأنه مع الدعم والوقت يمكن أن تتحسن الأمور. حياتك ثمينة، وأنت تستحقين أن تشعرى بالسعادة والسلام.

دفتر يوميات: أحياناً الكتابة تساعد فى التعبير عما لا نستطيع قوله بالكلام، وقد تساهم فى فهم أفضل لما يجرى داخلك.

● ابحثى عن أنشطة بسيطة تجعلك تشعرين بالراحة: مثل المشى فى الطبيعة، الاستماع إلى الموسيقى التى تحبينها، أو ممارسة تمارين التنفس والهدوء.

● حاولى تجنب الوحدة لفترات طويلة: حتى إن لم يكون هناك طبيب نفسى فى مدينتك، يمكنك محاولة التفاعل مع الناس بطرق مختلفة، حتى عبر الإنترنت.

● البحث عن دعم عبر الإنترنت: هناك مجموعات دعم ومجموعات إلكترونية تتعامل مع الاكتئاب وأفكار الانتحار، قد تجدين فيها تعاطفاً وفهماً ودعمًا.

الابنة العزيزة

مرحباً، شكرًا على صدقك فى مشاركة مشاعرك وألمك، وأنا أقدر شجاعتك فى طلب النصيحة. من المهم أن تعلمى أنك لست وحدك، وأن هناك طرقاً يمكن أن تساعدك لتجاوز هذه المرحلة الصعبة.

أولاً، ما تشعرين به من أفكار انتحارية وألم عميق هو إشارة على معاناة كبيرة، ومن الضرورى أن تتعاملى معها كأمر مهم جداً.

إليك بعض النصائح التى قد تساعدك:

● حاولى التحدث مع شخص تثقين به: قد يكون صديقاً مقرباً أو أحد أفراد العائلة. حتى لو لم يفهموا تماماً ما تمرين به، مجرد التحدث يمكن أن يخفف العبء عنك.

● تسجيل مشاعرك وأفكارك فى



العيادة
النفسية

إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا متزوجة منذ اثنتى عشرة سنة، وأنا الآن رافعة دعوى خلع لأن زوجى أصبح لا يُطاق. فهو يضربنى ويتعمد إهانتى أمام أولادى وأهلى، وأخيراً أصبح يهيننى أمام أهله أيضاً. فهو دائم الشك فى أى تصرف أفعله، حتى لو كنت لا أفعل شيئاً. يشك أنى أهينه أمام الناس مع أنى أحترمه تماماً، وذلك بشهادة جميع من يتعامل معنا. يشك أنى أنتقص من رجولته، ويتخيل أشياء لم تحدث مثل أنى أنظر إلى الرجال بشكل غير لائق، أو أنى خرجت إلى الخارج بالليل مع أنى نائمة، أو أنه رآنى فى ميدان معين مع أنى فى البيت، أو أنى أدعى مثلاً أن الغسالة تحتاج صيانة لكى أقابل رجلاً غريباً. أنا الآن فى حيرة لأن لى أربعه أولاد، وطلاقى فيه خراب لىبىتى. وسؤالى: هل زوجى مريض؟ وهل له علاج بسيط؟ هل أكمل الخلع؟ بصراحة أنا خائفة على حياتى منه، وهل فترة العلاج طويلة أم لا؟ وأعتذر على الإطالة، وشكراً.

علامات خطيرة تستدعى التدخل الجاد



وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

العلاج ليس بسيطاً ولا سريعاً، بل يحتاج وقتاً ومتابعة دقيقة.

قد لا يكون الزوج مستعداً أو راغباً فى العلاج، وهذا يجعل الوضع معقداً. فى كثير من الحالات، لا يحدث تحسن كبير إلا إذا كان المريض واعياً بمشكلته وراغباً فى العلاج.

ماذا تفعلين أنت؟

● سلامتك وسلامة أولادك تأتى فى المقام الأول.

● لا يجب أن تبقى فى بيئة تتعرضين فيها للعنف الجسدى والنفسى.

● رفع دعوى الخلع هو قرار منطقى لحماية وحماية أولادك من أذى محتمل.

● يمكنك الاستعانة بمراكز دعم الأسرة أو محامين مختصين ليقدموا لك المشورة القانونية والدعم النفسى.

نصيحتى لك:

- لا تترددى فى الاستمرار فى إجراءات الخلع، لأن سلامتك النفسىة والجسدية أهم من كل شىء.

- فى الوقت نفسه، حاولى أن تحصلى على دعم نفسى لك ولأولادك خلال هذه الفترة الصعبة.

- إذا كان زوجك يوافق على الذهاب لطبيب نفسى (وهذا أمر نادر فى هذه الحالات)، يمكن أن يتم التشخيص ووضع خطة علاجية، لكن لا تضعى حياتك فى خطر بانتظار هذا الأمر.

شكراً لمشاركتك قصتك بكل صدق وشجاعة، وأتفهم تماماً مدى صعوبة الموقف الذى تمرين به، خاصة مع وجود أولاد ومسئوليات كبيرة على عاتقك.

بالنسبة لما تصفينه من شكوك مستمرة، تحكيمات مفرطة، وإساءات سواء بالضرب أو الإهانة أمام الجميع، هذه كلها علامات خطيرة تستدعى التدخل الجاد.

هل زوجك مريض نفسياً؟

من الوصف الذى قدمته، يبدو أن زوجك يعانى من حالة نفسية قد تكون مرتبطة باضطراب الوسواس والشك المرضى (Paranoid Disorder) أو اضطرابات أخرى فى الصحة النفسية مثل الشك المرضى أو الاضطراب النفسى المرتبط بالشك والغيرة المرضية.

هذه الحالات ليست مجرد «مزاج سيئ» أو «غضب طبيعى»، بل هى أمراض تحتاج إلى تشخيص من قبل طبيب نفسى مختص. أعراضه تشمل الشك المستمر وغير المبرر، التهميش، التفرقة، حتى التخيلات التى قد لا تكون واقعية.

هل له علاج بسيط؟

العلاج النفسى، وخاصة الاضطرابات التى تتضمن شكاً مرضياً، قد يحتاج إلى علاج دوائى بالإضافة إلى علاج نفسى (جلسات علاج سلوكى معرفى مثلاً). لكن:



السلام عليكم

أشعر بأن هناك قوة تقودني إلى أمور وأعمال غريبة، وأعلم بأنها أمور غير صائبة أو خاطئة، لكنني أكون كمن لا حول له ولا قوة. أصبحت أهدم ما أبنيه لسنين طويلة في لحظات بسيطة. في البداية كنت أظن بأنني كثير الأخطاء أو طائش، وفقدت الثقة بالنفس لفترات طويلة، حتى أدركت بأنني أدخل في حالة غريبة في لحظات معينة تسمح لي أن أفعل أي شيء، وأحياناً تكون أموراً لا أدرك أنني قمت بها لولا أنني أصحو بعدها في النهاية، كأنتي منوم مغناطيسياً. وفي كثير من الأحيان تراودني أفكار غريبة تجعلني أخاف من أن أكون بين جمع من الناس، حتى لا أخطئ أخطاء تفقدني ثقتي بنفسى كلياً.

أصبحت أهدم ما أبنيه

كما أن الشعور بالخوف من التواجد بين الناس وعدم الثقة بالنفس يمكن أن يكون جزءاً من هذه المشكلة أو نتيجة لها. انصحك بشدة أن تتوجه إلى طبيب نفسي أو أخصائي نفسي يمكنه تقييم حالتك بشكل دقيق، لأن التشخيص الصحيح هو الخطوة الأولى لفهم ما يحدث لك، ثم وضع خطة علاج مناسبة تساعدك على استعادة السيطرة على نفسك وحياتك.

نادرة، وهناك أسباب عدة يمكن أن تؤدي إليها، مثل:
● اضطرابات في الحالة المزاجية أو القلق الشديد
● نوبات هلع أو فترات من انفصال عن الواقع (dissociation)
● اضطرابات النوم أو تأثيرات الأدوية
● حتى حالات طبية مثل الصرع أو اضطرابات عصبية أخرى

الأخ الفاضل

شعورك هذا عميق ومقلق، ومن المهم أن نعطي اهتماماً جاداً. ما تصفه يشبه تجربة فقدان السيطرة أو الدخول في حالات نفسية أو ذهنية تجعل تصرفاتك خارجة عن إرادتك الواعية، وهذا قد يحدث لأسباب نفسية أو عصبية مختلفة. من المهم أن تعرف أن هذه الظواهر ليست



منتج
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلية

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 النفسى

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائى الطب النفسى

السلام عليكم

مشكلتى باختصار هي النسيان. أنسى أشياء بديهية، مثلاً أجد صعوبة فى حفظ أسماء أقاربي أو أشخاص يذكرونهم لى، وأنساها باستمرار. عندما تخبرنى صديقتى بأفراد عائلتها، يصعب على حفظهم جميعاً. أصبحت أكره الاجتماعات لأننى أخاف أن يسألنى أحد عن شيء وأكون قد نسيتته. أجد أن هذا أمر غير معقول أن أنسى أشياء كثيرة بهذا الشكل، وأشعر بالخجل كثيراً من هذه المواقف. أتمنى أن أختفى ولا يلاحظ أحد ما أعانيه، لأن الناس يقولون كلاماً كثيراً يجرحنى، والله وحده يعلم أن هذا يزيد عندى من التوتر والقلق. أتمنى أن أعرف سبب حالتى هذه وعلاجها، وأتمنى ألا يستهين أحد بهذا الأمر، فهو بالنسبة لى شيء محرج جداً. أعتذر على الإطالة، وشكراً لتفهمك.

الأخت الفاضلة

أنسى أشياء بديهية

مثل نقص بعض الفيتامينات أو مشاكل فى الغدة الدرقية، التى قد تؤثر على وظائف الدماغ، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية كالإكتئاب التى تلعب دوراً فى تدهور الذاكرة. كما أن عدم تنظيم المعلومات داخلياً أو عدم تكرارها يجعل من الصعب حفظها.

● لكن هناك خطوات بسيطة يمكن اتباعها لتحسين الوضع. بدايةً، من المهم مراقبة نمط الحياة: الاهتمام بالنوم الجيد، تناول الطعام الصحى، ممارسة الرياضة، وأخذ قسط من الراحة النفسية. يمكن استخدام تقنيات تيسير الذاكرة، مثل كتابة الملاحظات أو استخدام التكرار وربط المعلومات بأشياء مألوفة. كما أن الاعتماد على أدوات مساعدة مثل المفكرات أو تطبيقات التذكير يخفف العبء ذهنى.

● ولا يجب التردد فى مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة، خاصةً إذا استمر النسيان أو تفاقم. بالإضافة إلى ذلك، مشاركة المشاعر مع أشخاص مقربين يمكن أن يخفف من الضغط النفسى. تعلم طرق إدارة القلق، مثل التنفس العميق أو التأمل، يعزز القدرة على التركيز ويقلل من تأثير التوتر على الذاكرة.

أحياناً نشعر بأن النسيان يسيطر علينا بشكل مستمر، خاصةً عندما ننسى أموراً بسيطة وبديهية فى حياتنا اليومية. هذا الشعور قد يرافقه إحساس بالإحراج والقلق، خاصة فى المواقف الاجتماعية التى نتوقع فيها أن نتذكر التفاصيل أو الأسماء. ومع تكرار هذه التجارب، قد يبدأ الخوف من نسيان الأشياء فى التأثير على ثقفتنا بأنفسنا وجودة حياتنا. هناك العديد من الأسباب التى قد تؤدى إلى النسيان المتكرر. من أبرزها الضغط النفسى والقلق، فحين يكون العقل مشغولاً بمشاعر التوتر والقلق، يصبح التركيز ضعيفاً، مما يعيق قدرة الدماغ على حفظ المعلومات واسترجاعها بسهولة. كذلك، يلعب النوم دوراً حيوياً فى تقوية الذاكرة، فقلة النوم أو عدم جودته تؤثر سلباً على أداء الدماغ. أحياناً يكون النسيان ناتجاً عن تشتت الانتباه، أى أننا لا نعطي المعلومات التى نسمعها أو نقرؤها التركيز الكافى فى البداية، فتصبح لدينا صعوبة فى استدعائها لاحقاً. ولا يمكننا تجاهل الأسباب الصحية،

أطمع في تحسن الحالة

السلام عليكم



أولاً أحييكم على ما تقدمونه من خدمة إنسانية ثانياً أطمع في مساعدتكم التي احتاج إليها في الأيام القليلة الباقية من عمري. أنا أعانى من حالة لا إرادية منذ ٣٥ عاماً حيث بدأت بتوجه بصري إلى الرجل الذي يجالسنى وهى نظرة تحمل إيحاءات جنسية وكاننى شاذ رغم احتقاري لهذه الصفة. أخذت علاجاً متقطعاً ولكن الحالة تطورت بحيث صارت تظهر أمام من أجالس من النساء أيضاً وكاننى إنسان أرغب فيمن أمامى مع أن هذا غير صحيح لأن الحالة كانت تظهر أمام المحارم أيضاً. كنت طيلة الوقت أضع على عيني نظارة سوداء ولكن الحالة تطورت وبدأت تظهر فى نبرات صوتى أيضاً مما جعلنى أتجنب الحديث فى الندوات الثقافية التى أدعى إليها باعتبارى أحد المثقفين.. سألت أحد كبار أساتذة الطب النفسى عن الاسم العلمى للمرض فقال إن الأطباء غير مجمعين على رأى فى تشخيصه مصيبتى الكبرى أن هذا المرضى الظالم نال من مكاتنى الأدبية وسمعتى لدى الأهل والأقارب أنا أعرف أن الشهور أو الأيام الباقية من عمري لن تتيح لى الشفاء ولكنى أطمع فى تحسن الحالة أو عدم تدهورها إلى الأسوأ، لعل مما يساعد على التشخيص أننى أعانى من الأصوات المرتفعة وأخاف من المصعد وأتوقع الموت لى أو لأحد أبنائى أو أحفادى بالإضافة الى عصبيتى وحدتى الزائدتين. بعض الأدوية التى كتبها الأطباء تتحدث عن الفصام والبعض عن الوسواس القهرى والبعض عن الصرع فأين أنا من تلك الأمراض وهل يمكن أن تجتمع كلها فى شخص واحد؟ أدعوا الله أن تجيبونى عن هذه الرسالة مع وافر تقديري.

الأخ العزيز

بك ويدرك معظم الأشخاص المصابين بالوسواس القهرى أن وساوسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية فى الحياة. ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسى. إذ أن الوسيطتين الأكثر فاعلية فى علاج حالات الوسواس القهرى هى العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكى وعادة ما يكون العلاج فى أعلى درجات فاعليته إذا تم الجمع بين العلاجين. وأخيراً فإن المريض النفسى فى حالة ابتلاء من الله تعالى ومن يصبر على الابتلاء يكون من الصابرين وينال الأجر الكامل من الله (وبشر الصابرين)، ولذلك فإن مرض الوسواس القهرى ليس نوعاً من ضعف الإيمان أو التكفر أو الشذوذ ولكنه مرض يحتاج للعلاج وأنت تتساءل عن الخطوات الأساسية للتخلص من هذا المرض والجواب هو أن الوسيلة الأكثر فاعلية فى وقف الوسواس هى وقف الأعمال القهرية فعندما يتوقف المرء عن القيام بالأعمال القهرية، فإن الوسواس تقوى فى البداية مع زيادة الاحساس بالقلق. ولكن مع مرور الوقت تقل قوتها وتصبح أقل إحداثاً للقلق وهذه الوسيلة أيضاً لن تفلح إلا بمساعدة الطبيب النفسى وتعتبر الأدوية الأكثر فاعلية فى علاج حالات مرض الوسواس القهرى هى مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية وعادة ما يتم إضافة أدوية لعلاج القلق النفسى. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

ما تعانى منه مرض نفسى يسمى الوسواس القهرى وهو مرض له علاج بإذن الله وهو ليس نوع من أنواع الشذوذ الجنسى وفى مرض الوسواس القهرى يعانى الشخص من الوسواس القهرية وهى 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 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 التى يركز عليها التى تعلق بذهنه مثلما حدث فى حالتك من الخوف من التطلع على عورات الناس وأن الناس سوف يلاحظون ذلك عليك. ودون قصد منك قمت بتأكيد هذه العادة وتشبيهاها فى شخصيتك حتى أنها ظلت تلازمك طوال الفترات السابقة حتى أصبحت هذه العادة مثل الفكرة الوسواسية المتسلطة عليك التى لا تسطيع مقاومتها أو التخلص منها رغم اقتناعك التام بخطئها وضرورة تغييرها وكل هذا بالطبع سبب لك عصبية زائدة واكتئاباً شديداً مما جعلك تتجنب الآخرين وتخسر الكثير من العلاقات الاجتماعية خوفاً من النقد وإساءة الظن