



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

أعانى من قلة التركيز

أهلاً بك!

السلام عليكم

من ٧ إلى ٩ ساعات يومياً. النوم الجيد ضرورى لترسيخ الذكريات فى الدماغ.

* إدارة التوتر والقلق: جرّب تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، تمارين التنفس العميق، أو ممارسة اليوجا. تخصيص وقت للاسترخاء والقيام بأنشطة تستمتع بها يمكن أن يقلل من التوتر.

* النظام الغذائى الصحى: ركّز على تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، مثل الأسماك الدهنية، المكسرات، البذور، الفواكه والخضراوات الملونة. هذه الأطعمة تدعم صحة الدماغ.

* النشاط البدنى المنتظم: ممارسة الرياضة تحسّن تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعزز الذاكرة والوظائف المعرفية. حتى المشى لمدة ٣٠ دقيقة يومياً يمكن أن يكون له تأثير إيجابى كبير.

* تحفيز الدماغ: تحدّ عقلك باستمرار. يمكنك تعلم مهارة جديدة، حل الألغاز (سودوكو، كلمات متقاطعة)، قراءة الكتب، أو ممارسة الألعاب الذهنية.

* تنظيم مهامك: حاول تقليل المهام المتعددة. ركز على مهمة واحدة فى كل مرة لزيادة تركيزك وقدرتك على تذكر التفاصيل. استخدم المفكرات، قوائم المهام، أو تطبيقات التذكير لتفريغ ذهنك من عبء التذكر.

* فحص الفيتامينات والمعادن: قد يكون من الجيد استشارة طبيب لإجراء فحص دم بسيط للتأكد من عدم وجود نقص فى فيتامين ب١٢ أو أى معادن أخرى قد تؤثر على وظائف الدماغ.

● أما عن السؤال عن: هل ما تعاني منه هو أعراض مرض الزهايمر فيمكن القول إن داء الزهايمر هو نوع من الخرف، وهو تراجع بطيء وتدريجى فى الوظيفة الذهنية بما فى ذلك الذاكرة والتفكير والحكم والقدرة على التعلم. بالنسبة إلى ما يتراوح بين ٦٠ إلى ٨٠٪ من كبار السن الذين يعانون من الخرف، يكون داء الزهايمر هو السبب؛ ومن النادر أن يحدث هذا الداء عند من هم فى عمر أصغر من ٦٥ عاماً.

وأخيراً إذا ما استمرت هذه الأعراض أو تفاقمت، أو إذا بدأت تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية وعملك، فمن المهم جداً أن تستشير طبيباً. يمكن للطبيب تقييم حالتك بشكل دقيق، استبعاد أى أسباب طبية خطيرة، وتقديم التوجيه المناسب أو الإحالة إلى إخصائى أعصاب أو طبيب نفسى إذا لزم الأمر. تذكر أن طلب المساعدة هو خطوة قوية نحو العناية بصحتك.

أتمنى أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك.

من الطبيعى جداً أن تشعر بالقلق عندما تلاحظ تغيرات فى ذاكرتك، خاصة أنك فى عمر ٢٧ وتعمل فى وظيفة تتطلب التركيز. إن سرعة النسيان، خاصة للأحداث القريبة، يمكن أن تكون مزعجة، لكن لحسن الحظ هناك أسباب كثيرة ومختلفة لذلك، وكثير منها لا يدعو للقلق الشديد ويمكن التعامل معه بفعالية.

دعنا أولاً نستعرض بعض الأسباب الشائعة التى قد تؤثر على الذاكرة فى سنك:

● الإجهاد وقلة النوم: وظيفتك الكتابية قد تتطلب ساعات طويلة وتركيزاً ذهنياً، وهذا يمكن أن يؤدى إلى الإرهاق. قلة النوم الجيد والتوتر المستمر يؤثران بشكل مباشر على قدرة الدماغ على تخزين المعلومات واسترجاعها.

* نمط الحياة: إذا كان نظامك الغذائى غير متوازن أو تقتصر لحركة كافية، فقد يؤثر ذلك على صحة دماغك. بعض الفيتامينات والمعادن مهمة جداً لوظائف الدماغ.

* المهام المتعددة: محاولة القيام بعدة مهام فى وقت واحد قد تجعل من الصعب على دماغك التركيز وتخزين المعلومات بشكل فعال، مما يؤدى إلى نسيان التفاصيل لاحقاً.

* قلة التحفيز ذهنى: على الرغم من أن وظيفتك كتابية، قد تكون روتينية ولا تتطلب أنواعاً مختلفة من التفكير أو حل المشكلات التى تحفز أجزاء مختلفة من الدماغ.

* الحالة النفسية: القلق بحد ذاته يمكن أن يؤثر على الذاكرة. عندما تكون قلقاً، يكون دماغك مشغولاً بمعالجة مشاعر القلق بدلاً من التركيز على تخزين المعلومات الجديدة. الاكتئاب أيضاً يمكن أن يسبب مشاكل فى الذاكرة والتركيز.

* مشاكل صحية بسيطة: أحياناً، نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين ب١٢ أو مشاكل فى الغدة الدرقية يمكن أن تؤثر على الذاكرة والتركيز.

* استخدام الأجهزة الإلكترونية المفرط: قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد يؤثر على جودة النوم، ويقلل من التفاعل الاجتماعى، وكلاهما يمكن أن يؤثر على الذاكرة.

نصائح لتحسين الذاكرة وتقليل القلق
إليك بعض الخطوات التى يمكنك اتخاذها لمساعدتك فى تحسين ذاكرتك وتقليل القلق:

* الحصول على قسط كافٍ من النوم: حاول أن تمام

أنا شاب عمري ٢٧ عاماً
وأعمل فى وظيفة تتطلب
التركيز وأعانى من
سرعة النسيان، خصوصاً
للأحداث والذكريات
القريبة مما أدى إلى
شعورى بالارتباك
والقلق على مستقبل
الوظيفى خصوصاً، بعد
أن وجه لى مديرى فى
العمل عدة انتقادات لأنى
لا أؤدى العمل بدقة
وأنسى الأوامر الصادرة
منه بخصوص العمل،
حاولت استخدام عدة
أدوية للتركيز ولكن
بدون جدوى. هل هناك
سبب لهذا النسيان وهل
أنا مقبل على مرض
الزهايمر، وهل من علاج
يساعدنى فى التغلب
على هذا الأمر، وشكراً.

أشعر أنني على حافة الفشل

السلام عليكم



مرحباً بك أخی الكريم

وأحييك على شجاعتك الكبيرة في التعبير بهذا العمق والصدق عن مشاعرك وتحدياتك. رسالتك ليست فقط واضحة، بل تعبر عن مستوى وعي ذاتي مرتفع جداً، وهذا بعد ذاته خطوة كبيرة نحو التغيير والتحسين. دعني أساعدك بمحاور واضحة وعملية.

أولاً: ما تعاني منه ليس ضعفاً، بل هو مزيج من السمات الشخصية والضعف النفسية

ما ذكرته يعكس التالي:

- حساسية عالية تجاه نظرة الآخرين وتوقعاتهم.

- رهبة اجتماعية معتدلة إلى شديدة، خاصة في التفاعل مع الجنس الآخر.

- مثالية مفرطة في العمل تجعلك خائفاً من الخطأ أو الانتقاد.

- تناقض داخلي بين «القوة والوداعة»، وبين «الجد والمرح».

- تدنياً في تقدير الذات في المواقف الاجتماعية، رغم وضوح الذكاء والتحليل.

- كل هذا ليس مرضاً نفسياً خطيراً، بل هو أقرب إلى اضطراب القلق الاجتماعي + سمات شخصية اجتهادية وعاطفية، وكلها قابلة للتحسن بطرق علمية وعملية.

ثانياً: فهم شخصيتك مفتاح الحل

من وصفك، أنت:

- تحب التواصل، ولكنك تخاف من الحكم عليك.

- ذكي في قراءة الآخرين، ولكنك تفتقر للأسوأ دائماً.

- لديك نوايا طيبة، ولكنك تحمل نفسك أكثر من اللازم.

- تظن أن الناس يرونك على نحو معين، ولكنك لا تختبر ذلك واقعاً.

- تريد أن تكون «محبوباً، مقبولاً، مؤثراً»، ولكنك تربك نفسك بكثرة التفكير والتحليل.

- الحل يبدأ بقبول الذات دون شروط، وفهم أن الكمال ليس هو ما يجذب الآخرين، بل الصدق والعفوية والثقة.

ثالثاً: خطوات عملية للتحسن الاجتماعي والمهني

١- ابدأ بالتدريب على الحضور والتواصل التدريجي

- جرّب مداخل بسيطة مثل: «صباح الخير، كيف حالكم؟» أو «أى فريق تشجعين؟».

- لا تحكم على نفسك أثناء الحديث، ركز على الآخر لا على أدائك.

- استخدم الأسئلة المفتوحة بدلاً من محاولة إثبات الذات بالكلام.

٢- التدرب أمام المرأة أو في التسجيل

- درّب نفسك على مواقف محتملة (لقاء زملاء، اجتماع، سؤال فتاة عن رأيها).

- سجّل صوتك أو فيديو، واستمع لنفسك كأنك شخص آخر. هذا يساعدك على «التطبيع» مع صوتك وأدائك.

٣- في بيئة العمل، خذ دور «المستق» لا «القائد الصلب»

- كن واضحاً مع العمال، ولكن بأسلوب هادئ فيه إشارات: «ما رأيك نبدأ بكذا؟ أنت اشتغلت هذا من قبل؟ هذا يخفف الضغط عنك، ويكسبك ثقتهم».

٤- تعلّم قول «أنا مش كامل، لكنني أتحسن» هذا التصور يمنحك المساحة للخطأ دون جلد الذات.

- لا تحاول كسب الجميع. ركز على أن تكون حقيقياً لا مثالياً.

رابعاً: مع زوجتك: لست مملأ، أنت فقط غير معتر بعد

- الكثير من الرجال من خلفيات محافظة أكثر لم يتعلموا التعبير العاطفي بالكلام. الحل ليس في «الكلام الجميل» فقط، بل في الصدق + المحاولة:

- أخبرها: «أنا أتعلم أعبر، مش سهل عليّ، بس بحاول لأني بحبك».

- استخدم الرسائل النصية إذا صعب عليك الحديث المباشر.

أما إذا شعرت أن القلق الاجتماعي يمنحك من التقدّم تماماً، أو أن مشاعر الإحباط تزداد، فقد يكون من المفيد التواصل مع معالج نفسي متخصص في

القلق الاجتماعي أو العلاقات. وقد يفيدك جداً العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في تغيير أفكارك السلبية التلقائية.

أخي العزيز

أنت لست مكسوراً، بل تمرّ بمرحلة إعادة ضبط للشخصية. تحتاج فقط للهدوء، والتجربة التدريجية، والأهم من ذلك: أن تصادق نفسك بدلاً من محاكمتها طوال الوقت. صدقتي، كثير من الناجحين اليوم كانوا خجولين جداً في بدايتهم، ولكنهم قبلوا أنفسهم، وتمزّنوا حتى طوّروا أدواتهم. أنت تملك أدوات النجاح، فقط حرّرها من الخوف.

جزاك الله خيراً على ثقّتك، وأهلاً بك دائماً.

أنا شاب مهندس مدني من بلاد الشام. أواجه صعوبة كبيرة في التآقلم مع زملائي في العمل، وخصوصاً النساء. أشعر بحرج شديد عند الدخول إلى غرفة فيها فتيات، رغم أنني بطبعي أحب المزاح والتفاعل والتواصل، إلا أنني أمتنع عن ذلك، وأبقى على الهامش. غالباً ما أتخيل أن حديثي قد لا يروق لهن، أو أن رد فعلهن سيكون سلبياً، وهذا يسبب لي تردداً وانكماشاً في المواقف الاجتماعية.

كما أنني أشعر بتوتر كبير عند دخول مشاريع البناء أو التشطيبات، وخصوصاً عندما أرى العمال واقفين أو متفرجين، لأنني أخاف من نظراتهم أو من قدّمهم لي كوني المهندس المسؤول، وكان عليّ وحدي أن أوجه وأدير العمل دون خطأ. أفقد التوازن بين دوري كقائد للفريق، وبين رغبتني في أن أكون بسيطاً قريباً من العمال، فينتهي بي الأمر إما متصلياً أو مفرطاً في التنازل عن موقعي المهني.

هذا التذبذب جعلني أشعر أنني على حافة الفشل، وأن مستقبل المهني في خطر. ومن الأمور التي تؤثر في نفسيته كذلك، رؤيتي لشباب أصغر مني سنًا، لكنهم يتمتعون بطلاقة في الحديث مع النساء وثقة عالية في أنفسهم، ما يثير غيرتي ويشعروني بالعجز. أحاول استغلال ذكائي وقدرتي على فهم الشخصيات لجذب الانتباه أو التأثير، لكن دون جدوى.

جربت أن أفتعل مواضيع بسيطة للنقاش، مستلهماً بعض أفكار البرمجة اللغوية العصبية، لأخلق جوّاً من المرح والتفاعل، لكنني غالباً ما أشعر أنني بلا حيلة. وأن ما أقوله لا يحدث التأثير المرجو.

كذلك، تأتيني ردود أفعال محبطة من بعض المحيطين بي مثل: «يا ريتك ما حكيت»، أو «ما تعرف تحكي أصلاً» وهذه العبارات تضعف ثقتي بنفسي أكثر، وتزيد من خلجي وترددي، فأشعر أنني «مربوط بحبل» غير قادر على الحديث التلقائي، خوفاً من أن يفهم كلامي خطأ أو يساء تأويله.

لا أحب القيود، بل أتمنى أن أطلق العنان لأفكاري وكلامي، لكنني أشعر أن شخصيتي تتلاشى أمام عيني، وأنتني لا أحسن تقدير المواقف أو فهم ردود الآخرين. أظن أن الناس فهموني بشكل معين، ثم أصدم بأنهم فهموني بالعكس تماماً.

أنا رجح بين شخصية جادة مثالية رزينة، وبين شخصية هزلية لا تؤخذ على محمل الجد، وكأنها بلا قيمة. لا أجد التوازن، ولا أعرف أين هو «الوسط الذهبي».

زوجتي، بدورها، تشتكي من أنني لا أجد الحديث الجميل معها، وتقول إنني «ممل» وأنتني لا أعبر عن مشاعري، وقد بدأت تمل مني فعلاً. وهذا يخيبتني كثيراً، ويجعلني أخشى فقدانها أو الوصول إلى الطلاق.

أعلم أنني أظلت، لكنني أرجو أن تكون هذه الكلمات قد أعطتكم لمحة عن شخصيتي وما أعانيه، وأتمنى أن تساعدوني في فهم نفسي، وتطوير طريقة تعاملتي مع الناس، وبالأخص في بيئة العمل والعلاقات الاجتماعية والعاطفية.. جزاكم الله خيراً، وشكراً لهذا الموقع الرائع على إتاحة المجال للتعبير والمساعدة.



احمى نفسك ونفسيتك وكرامتك

- خطورة التراجع عن الخلع: التنازل فى جلسة الصلح قد يعنى استمرارك فى دائرة العنف والذل، وهذا ما يجب أن تتجى نفسك منه. أما تحسنه بعد العصبية فليس مبرراً للبقاء:

- كونه يعود لطبيعته بعد نوبة الغضب لا يلغى الخطر، بل هذا هو بالضبط ما يسمى بـ«دائرة العنف»:

يفضب - يعنف - يعتذر - يهدأ - ثم يعيد الكرة لاحقاً.

نصيحته النفسية والشريعة والإنسانية لك:

- لا تتنازلى عن الخلع.

- احمى نفسك ونفسيتك وكرامتك.

- ما دامت المحكمة اقتضت، فاستمرى حتى صدور الحكم.

- إذا لزم الأمر، اطلبى شهادة طبية أو دعماً من مركز حماية المرأة (إن وجد فى منطقتك).

- بعد الخلع، اطلبى دعماً نفسياً متخصصاً لتجاوز آثار هذه العلاقة المؤذية.

● **كلمة أخيرة:**

الله سبحانه وتعالى لا يرضى لعباده الظلم ولا القهر، والرسول ﷺ قال: «لا ضرر ولا ضرار».

فلا ضرر لك بالبقاء مع زوج يشك ويضرب ويكتم أنفاسك، حتى لو بدا أحياناً طيباً، فالطبية لا تعجو الأذى ولا تبرر العنف.

أسأل الله أن يحفظك ويهديك إلى ما فيه خيرك وكرامتك وأمانك.

أختى الكريمة

أولاً أحيى شجاعتك فى طرح هذه المشكلة المؤلمة، وأفهم تماماً حجم الضغط النفسى الذى تمرين به. دعينى أكون واضحة وصريحة لمساعدتك بأفضل شكل:

- إجابتك باختصار وبوضوح:

نعم، هناك خطر على حياتك ومعيشتك مع هذا الرجل.

- الأسباب التى تدل على وجود خطر حقيقى:

- الضرب المتكرر: العنف الجسدى مؤثر واضح على أن الأذى قد يتطور إلى ما هو أخطر، وربما لا قدر الله إلى إصابات دائمة أو حتى الموت.

- محاولات الحبس والخنق: ما فعله بمحاولة حبس النفس يُعتبر سلوكاً عدوانياً شديد الخطورة، ويكشف عن اضطراب فى السيطرة على النفس.

- الشك المرضى: اتهاماته المتكررة لك بالزنى أو الخيانة دون دليل، وتلفيق أحداث غير واقعية (مثل قصة الغسالة والبقال والجزار) هو سلوك قريب من «الاضطراب الوهامى» أو «اضطراب الشك المرضى».

- تأثير ذلك عليك نفسياً: العيش مع شخص بهذه المواصفات يُعزّضك لأذى نفسى مزمن: قلق دائم، خوف، فقدان الثقة بالنفس، واختلال استقرارك ذهنى والعاطفى.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

مشكلتى أن زوجى يعانى من مرض الشك، فهو لا يكف عن الشك فى جميع تصرفاتى، ويتهمنى بأمور لم أفعلها مطلقاً، بل يخلق أحداثاً غير واقعية، لكنها تكون مرتبة ومقنعة فى ظاهرها. هذا الشك لا يطاننى فقط، بل يمتد إلى علاقاتى فى العمل ومع عائلتى. على سبيل المثال، اتهمنى بأننى ادعيت عطل الغسالة حتى أنزل إلى شقتى الثانية لأقابل رجلاً، واستند فى ذلك إلى قول البقال - بحسب زعمه - إنه رأى داخل البيت، علماً بأن هذا الادعاء يعود إلى أكثر من عام.

أنا الآن وصلت فى قضية الخلع إلى مراحلها الأخيرة، ولكن هناك محاولات للصلح. وسؤالى: هل هناك خطر على حياتى إن عدت إليه؟ والسبب فى هذا السؤال أن زوجى قد ضربنى مراراً، كما حاول فى مرتين - أثناء نوبات غضبه الشديدة - أن يحبس نفسى (خنق أو كتم النفس)، وهو أمر يُشكل خطراً مباشراً على حياتى. كما يزعم أننى أنظر إلى الجزار أو البقال نظرات غير لائقة، رغم أننا نعيش فى مستوى اجتماعى مرتفع، ولا يوجد ما يدعو لمثل هذه الاتهامات المهينة. مع العلم أنه يعد انتهاء نوبة غضبه، يعود ليُظهر سلوكاً طبيعياً، بل ويصبح شخصاً لطيفاً وهادئاً جداً.

اعتذر على الإطالة، لكننى أكتب هذه الرسالة وأنا فى جلسة الصلح، فى آخر جزء منها، وأحتاج أن أعرف سريعاً:

هل يجب على أن أتنازل عن الخلع، أم أترك القاضى يصدر حكمه؟
جزاكم الله خيراً.

لا أستطيع الدخول في النوم مطلقاً

السلام عليكم

مرهقاً جداً نفسياً وجسدياً، وبدأت أشعر أن حياتي تتدهور. لقد توجهت إلى مستشفى الطب النفسي الحكومي، وبعد الكشف، وصف لي الطبيب دواء «تربتازول ١٠ ملج» ودواء «ساليباكس» فبدأت بتناول التربتازول، لكنني لم أشعر بتحسّن في النوم، بل شعرت بأن جسدي قد استرخى تماماً، بينما بقيت عيّناتي مفتوحتين دون القدرة على النوم. أنا الآن أعاني بشدة، وأشعر أن حياتي تُدمر بسبب قلة النوم والإرهاق الذهني المستمر. أرجو منكم المساعدة، فأنا في حالة نفسية صعبة جداً. جزاكم الله خيراً.

أنا شاب أبلغ من العمر ٢٩ عاماً، وقد مررت منذ قرابة شهر ونصف بموقف مزعج ومؤلم، تسبب لي في حالة من القلق الشديد، ولم أستطع النوم في تلك الليلة بسبب ما حدث. ومنذ ذلك الوقت، بدأت أعاني من الأرق بأشكال مختلفة، فأحياناً لا أستطيع الدخول في النوم مطلقاً، وأحياناً أخرى أنام ثلاث ساعات فقط ثم أستيقظ، ثم أعود للنوم ساعة أو أقل، ثم أستيقظ من جديد. وقد استمرّ هذا الوضع معي طيلة هذه المدة، حتى أصبحت

أخي الكريم:

أشكرك على ثقّتك في مشاركة معاناتك، وأسأل الله أن يفرّج همّك ويمنحك الشفاء التام والعافية القريبة. ما تمرّ به ليس بالأمر السهل، ولكن هناك خطوات عملية يمكن أن تساعدك، فدعني أرتّب لك الأمور:

أولاً: فهم حالتك

ما تصفه هو أقرب إلى اضطراب القلق الحاد الذي تطوّر لاحقاً إلى أرق نفسي مزمن، وهو شائع بعد الأحداث الصادمة أو المؤلمة.

الدوام على القلق والأرق لفترة طويلة يؤدي إلى ما يُعرف بـ«حلقة الأرق»، حيث يصبح القلق من عدم النوم سبباً إضافياً لعدم النوم.

ثانياً: ملاحظات على الأدوية

• تربتازول (Amitriptyline):

هو مضاد اكتئاب ثلاثي الحلقات، وله تأثير مهدئ، لكن تأثيره قد لا يظهر فوراً، بل يحتاج لأيام وربما أسابيع. أيضاً، بعض الأشخاص يشعرون فقط بالاسترخاء الجسدي دون نعاس، وهو ما وصفته تماماً.

• ساليباكس (Sertraline):

هو من مثبطات السيروتونين (SSRI)، ويُستخدم لعلاج القلق والاكتئاب، ولكنه قد يزيد القلق والأرق في الأسابيع الأولى من العلاج، قبل أن يبدأ مفعوله العلاجي الحقيقي (بعد ٢-٤ أسابيع غالباً).

مهم: لا تتوقف عن الأدوية فجأة من تلقاء نفسك، لكن من المهم جداً التواصل المستمر مع طبيبك لتقييم الاستجابة أو تغيير الجرعة أو الدواء إذا لزم.

ثالثاً: خطوات عملية للتعامل مع الأرق

١. روتين نوم صارم
- نم واستيقظ في نفس الوقت يومياً حتى في العطل.



إذا توفر لديك طبيب أو معالج نفسي متخصص في «الأرق المزمن»، فالعلاج السلوكي المعرفي للأرق (CBT-I) أثبت فعاليته أكثر من الأدوية على المدى الطويل. رابعاً: متى تستدعي الحالة تدخلاً طبياً طارئاً؟

- راجع طبيبك فوراً إذا شعرت بأي مما يلي:

- أفكار سوداوية أو إيذاء النفس.
- أعراض جسدية شديدة (تسارع القلب، اختناق، دوخة متكررة).
- استمرار الأرق لأكثر من ٣ أسابيع دون أي تحسن رغم الالتزام بالعلاج.

خامساً: كلمة أخيرة

أخي الغالي، ما تمرّ به ليس ضعفاً في الإيمان ولا خللاً دائماً، بل هو حالة طارئة تتطلب الصبر والتدرج في العلاج. كثيرون مرّوا بحالتك وخرجوا منها أفضل وأقوى، بشرط أن يتلقوا المساعدة الصحيحة ويصبروا على العلاج.

- لا تبقى في السرير أكثر من ٢٠ دقيقة إذا لم تستطع النوم - قم وتوجّه لغرفة أخرى بهدوء حتى تشعر بالنعاس.

- اجعل السرير فقط للنوم، لا للموبايل أو التفكير أو العمل.

٢. تخفيف التحفيز العصبي قبل النوم
- تجنّب الجوال والشاشات قبل النوم بساعة على الأقل.

- خفّف الإضاءة، وحاول الاستماع لقرآن هادئ، أو استخدام تطبيقات التأمل والتنفس

- قلل الكافيين تماماً، خصوصاً بعد العصر.

٣. تنظيم التفكير القهري

كثير من الأرق يأتي من التفكير الزائد. جرّب كتابة أفكارك في دفتر قبل النوم: ما يقلقك؟ ما تفكر فيه؟ ثم أغلق الدفتر.

استخدم تمارين تنفّس مهدئة: (شهيق ٤ ثوانٍ - حبس النفس ٧ ثوانٍ - زفير ٨ ثوانٍ).

٤. جلسات علاج معرفي سلوكي CBT-I



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

في قلب كل أم يخفق حب لا يضاهاى،
وحرص لا يعرف حدودا، وقلق دائم
على قلذات كبتها

أنا أم لطفلين، الأكبر يبلغ من العمر
ثلاث سنوات ونصف، والصغير سنتين
ونصف. أنا متفصلة عن والدهما منذ
أن كانا رضيعين، ويتولى والدهما
رعايتهما ليوم كامل مرة كل أسبوع.

مشكلتى تكمن مع طفلى الأكبر، لا
سيما بعد التحاقه بالمدرسة، حيث
لاحظت أن الأطفال الآخرين لا
يرغبون فى اللعب معه، بل أحيانا
يعتدون عليه بالضرب، وهو لا يبدى
أى رد فعل أو دفاع عن نفسه. وقد
لاحظت هذا السلوك مع أبناء أختاي،
وأبناء صديقاتي، ومؤخرا داخل
المدرسة نفسها.

عندما أسأله بعد عودته من المدرسة
عما فعله خلال اليوم، يخبرنى بأن
الأولاد يضربونه، وحين أطلب منه
توضيح السبب، يجيب بأنه لم يرهه،
أو أنه لا يعرف لماذا قاموا بذلك، ثم
يضيف بأنه يفضل اللعب مع البنات
لأنهن لا يضربنه.

ورغم هذا، فإننى ألاحظ أنه يلعب مع
أخيه الأصغر، لكن فى بعض الأحيان
يكون اللعب عنيفا، وحين أتركهما
وحدهما ليضع دقائق، أراه يعتدى
على أخيه بالضرب.

ما يقلقنى هو عدم قدرته على الدفاع
عن نفسه أمام الأطفال الآخرين،
وكذلك رفض الأطفال اللعب معه، إذ
غالبا ما أراه يذهب إليهم بنفسه طالبا
اللعب، لكنهم يرفضونه أو يتجاهلونه.
أود أن أعرف ما الأسباب التى قد تدفع
الأطفال الآخرين إلى رفض طفلى،
وما السبل التى يمكننى من خلالها
معالجة هذه المشكلة ومساعدة ابنى
على الاندماج مع أقرانه بشكل صحى
وطبيعى.

ولكم جزيل الشكر والتقدير.

عدم قدرته

على الدفاع

عن نفسه



أهلاً بك أيتها الأم الكريمة :

الحديث عن مشاعره عادة يومية، لكن بأسلوب
غير مباشر (مثل: «لو كنت أنت فى مكان طفل
ضربه أحد، ماذا كنت ستفعل؟»). استخدمى
القصص والعرائس لفتح حوار آمن.

- تعليمه الدفاع عن النفس بطريقة غير
عدوانية: قولى له مثلاً: «إذا ضربك أحد، قل له
بثقة: لا تفعل هذا، أنا لا أحب الضرب». دربيه
من خلال التمثيل واللعب على هذه المواقف.
- تعزيز ثقته بنفسه: امدحى أى تصرف
إيجابى يقوم به، حتى لو كان بسيطاً. ركزى على
صفاته الجيدة (أنت ذكى، أنت شجاع، أنت
تحب المساعدة...).

- تشجيعه على اللعب الجماعى المنظم:
وفرى له فرصاً للعب مع أطفال فى أجواء آمنة
وتحت إشرافك، ويفضل أن يكونوا أقل عدوانية
وأكثر تقبلاً، حتى يشعر بالأمان وينجح فى بناء
علاقة.

- ضبط علاقته بأخيه الأصغر: راقبى وقت
اللعب بينهما، وعلميه أن الأخ ليس «المكان
لتضريح الغضب»، بل هو صديق ورفيق. عززى
بينهما التعاون بدلاً من التنافس.

- التعاون مع المدرسة: تحدثى مع معلمته،
واطلبى منها ملاحظات تفصيلية عن سلوك
طفلك، واطلبى دعمها فى دمجها مع زملائه من
خلال أنشطة جماعية وتكليفات مشتركة.

- الاستعانة بإخصائى نفسى إن لزم الأمر:
إن استمرت المعاناة، فلا بأس بعرض الطفل
على مختص فى سلوك الأطفال، ليساعد فى
تقييم شخصيته، ويوجهك بخطوات عملية أكثر
تخصيصاً.

فى الختام أقول لك: إن طفلك لا يزال فى عمر
صغير، وهناك فرصة ذهبية لتكوين شخصية
قوية ومتزنة. المهم هو البدء الآن، بصبر،
وتفهم، واحتواء. كونى له الأمان، وسيرى معه
بخطى ثابتة، وثقى أن الحب الصادق، حين
يُوجّه بحكمة، يصنع المعجزات.

أسأل الله أن يرزقك الراحة والسكينة،
ويبارك فى أبنائك ويجعلهم من الصالحين.

وأسأل الله أن يرزقك الحكمة والقوة فى تربية
طفلك، ويجعلها فرة عين لك. حين ترى الأم
طفلاً يعانى من الوحدة أو الرفض، أو يعود
من مدرسته حزينا مطأطأ الرأس، فإن قلبها
ينقبض، ويتقلها شعور بالعجز والقلق، لا سيما
إن كان طفلاً لا يرد الأذى، ولا يعرف كيف يحمى
نفسه، بل يلوذ بالصمت، وربما بالبكاء أو الهروب.
هذه هى حالك اليوم، أيتها الأم الطيبة، مع
طفلك الأكبر الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات
ونصف، وهو فى بداية تشكل شخصيته، واكتشافه
للعالم الخارجى، وتحديد مكانه وسط الآخرين.
من الطبيعى أن يميز الأطفال فى هذا العمر
بمواقف اجتماعية جديدة، لكن المقلق فى حالة
طفلك هو تراكم التجارب السلبية: رفض الأقران،
وتكرار التعرض للضرب، وعدم القدرة على
الدفاع عن نفسه أو حتى تفسير ما يحدث له.

أولاً: الأسباب المحتملة

- الحساسية الزائدة والخجل الطبيعى: بعض
الأطفال يولدون بطبع هادئ، ويميلون إلى التردد وعدم
المواجهة، مما يجعلهم أهدافاً سهلة للرفض أو التمر.
- نقص فى المهارات الاجتماعية: ربما لم يكتسب
بعد أدوات التواصل والاندماج، كطريقة بدء
اللعب، أو الاستئذان، أو فهم مشاعر الآخرين.

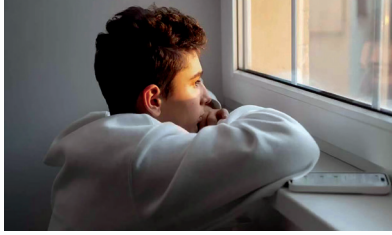
- التجارب المبكرة والبيئة: الانفصال المبكر عن
الأب قد يكون أثر فى شعوره بالأمان والانتماء،
رغم حرصك الشديد على تعويضه، لكن الطفل
قد يكون بحاجة إلى نموذج ذكورى داعم وثابت.

- ضعف الثقة بالنفس: حين يُقابل بالرفض
مراراً، يبدأ الطفل فى تكوين صورة سلبية عن
نفسه، ويصدق أنه «غير محبوب» أو «ضعيف».

- الكبت الداخلى: العنف الذى يمارسه أحياناً
على أخيه الأصغر قد يكون تعويضاً لما يشعر به
من قهر أو غضب مكبوت لا يستطيع التعبير عنه
خارجياً.

ثانياً: خطوات عملية لمساعدته

- التواصل اليومى معه بلغة مشاعره: اجعلى



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
لدى أخ يبلغ من العمر ٢٣ عاماً، كان شاباً طبيعياً من الناحية النفسية والسلوكية، إلا أنه تغير بشكل مفاجئ بعد التحاقه بدورة تدريبية، حيث أصبح شخصاً مختلفاً تماماً.
فمنذ تخرجه، لم يعد يرغب في مغادرة غرفته، ويرفض الذهاب إلى المستشفى أو مراجعة أي طبيب، كما أنه يرفض تغيير ثوبه الخارجي، على الرغم من أنه يقوم بتغيير ملبسه الداخلية. وقد حاولنا معه مراراً وبالفن، بل وباستخدام بعض الحزم أحياناً، لإقناعه بالخروج أو تغيير ملبسه، ولكن دون جدوى.. اللافت في الأمر أنه يقر بوجود مشكلة لديه، ويظمننا بقوله: «سوف أتحسن» لكنه لا يتخذ أي خطوة فعلية تجاه العلاج أو التغيير.. فما الحل المناسب في مثل هذه الحالة؟ وكيف يمكننا مساعدته بطريقة صحيحة دون أن نزيد من سوء حالته؟.. وجزاكم الله كل خير.

حالة نفسية طارئة

وعليكم السلام

٤. استشارة مبكرة مع إحصائي نفسي (أنتم كعائلة)..
أنصح بأن يقوم أحد أفراد العائلة بزيارة مختص نفسي لشرح الحالة تفصيلياً، والحصول على إرشادات دقيقة حول خطوات التعامل داخل البيت، إلى أن يتم إقناع الأخ بالعلاج.

رابعاً: متى يجب التدخل القوي؟
إذا لاحظتم أحد هذه الأعراض:
- الحديث عن إيذاء النفس أو الانتحار.
- أوهام أو هلوسات (سماع أصوات، اعتقادات غير واقعية).. الانقطاع التام عن الطعام أو النظافة الشخصية.

- تصرفات غريبة غير مألوفة.
في هذه الحالات، يجب طلب المساعدة الطبية العاجلة، حتى إن لزم الأمر التواصل مع الطوارئ النفسية.

خلاصة القول:
أخوك يحتاج إلى علاج نفسي عاجل، لكن بأدوات ذكية غير مباشرة. لا تنتظروا أن «يتحسن وحده» لأن هذا نادر جداً دون تدخل. وكونه يعترف بوجود مشكلة هو نقطة قوة يجب البناء عليها.

الضغط أو الإكراه على من يعاني اضطراباً نفسياً قد يزيد من مقاومته أو يشعره بالتهديد، فيغلق على نفسه أكثر.. المصاب لا يرفض العلاج عناداً، بل لأنه غير قادر على اتخاذ قرار المواجهة وحده، أو قد يشعر بالخوف من نظرة المجتمع أو فقدان السيطرة.

ثالثاً: كيف تساعدونه بشكل صحيح؟
١. تجنب اللوم والضغط
لا تكزروا عليه الأسئلة مثل: «لماذا لا تخرج؟ لماذا لا تتغير؟» بل استخدموا عبارات طمأنينة:
«نحن نحبك ونريد أن تكون بخير، وسنساعدك في أي وقت».

٢. طلب تدخل مختص بطريقة غير مباشرة
إذا كان يرفض الذهاب إلى الطبيب، حاولوا إدخال طرف ثالث يحبه ويثق به (صديق قديم، شيخ، معلم سابق)، ليقتراح عليه المساعدة الطبية بهدوء دون ضغط مباشر من العائلة.

٣. التواصل مع طبيب نفسي منزلي أو زيارة منزلية
بعض الأطباء النفسيين أو فرق الصحة النفسية يقدمون زيارات منزلية، خاصة في الحالات التي يرفض فيها المريض الذهاب للمستشفى.

جزاكم الله خيراً على حرصكم واهتمامكم، وسأجيبكم بكل وضوح وإيجاز بناءً على ما ورد في وصفكم:

أولاً: ما الذي قد تعنيه هذه الحالة؟
ما يميز به أخوك قد يشير إلى حالة نفسية طارئة أو اضطراب نفسي مستجد، ومن أبرز الاحتمالات:
١. الاكتئاب الحاد

حيث يميل المصاب إلى العزلة، فقدان الرغبة في الاهتمام بالمظهر أو الخروج، ويشعر بالعجز عن التغيير رغم اعترافه بالمشكلة.

٢. الذهان أو بداية اضطراب ذهني
ويظهر ذلك من خلال تغير السلوك بشكل مفاجئ بعد حدث معين (مثل الدورة التي ذكرتها)، وانسحاب تام من الواقع، وأحياناً معتقدات أو أفكار غريبة.

٣. القلق الحاد أو الصدمة النفسية
ربما تعرض خلال الدورة لموقف صادم لم يخبركم به، فأثر على توازنه النفسي والعاطفي.
ثانياً: لماذا لا ينفع الضغط أو الحزم؟



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