



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

أنسى أشياء بديهية

السلام عليكم

مشكلتى باختصار هى النسيان؛ أنسى أشياء بديهية، مثل نسبي، فلا أحفظه كاملاً وأنساه باستمرار. مثلاً عندما تخبرنى صديقتى عن أفراد عائلتها، أجد صعوبة فى حفظهم جميعاً. أصبحت أكره الاجتماعات، وأخاف أن يسألنى أحد عن شيء فأكون قد نسيتته. ليس من المعقول أن أنسى هذا القدر من الأشياء، وهذا يسبب لى إحراجاً كبيراً. أحياناً، من شدة خجلي من الموقف، أتمنى أن تنشق الأرض وتبتلعنى.

لا أحد يقدر أن هذا الأمر قد يكون خارجاً عن إرادتى، بل يقولون كلاماً كثيراً يجرحنى، والله أعلم أن هذا يزيد حالتى سوءاً.

أتمنى أن أعرف سبب حالتى هذه وعلاجها، وأتمنى ألا يستهان بها، فوالله إنها شيء محرج جداً. وأعتذر عن الإطالة.

الأخت الفاضلة

الذاكرة بسرعة. خلاف ذلك، غالباً ما يكون السبب نفسياً ووظيفياً، وليس مرضاً عضوياً. رابعاً: خطوات عملية لتحسين التذكر - أوقفى جلد الذات: تذكرى أنك تتعلمين، وليس مطلوباً منك الكمال. - تقنية الربط: اربطى الاسم بشيء مألوف، مثل: "سارة = صاحبتى القديمة سارة". - التكرار الذكى: كررى الاسم فور سماعه: "تشرفت يا أحمد"، لتثبيته فوراً. - لا تختبئى من المواقف الاجتماعية: مواجهة المواقف تدريجياً أفضل من تجنبها. - قولى الحقيقة بثقة عند النسيان: مثل: "معلش، أنا ضعيفة قليلاً فى الأسماء"، وستكتشفين أن الآخرين كثيرين مثلك. - تمارين تقوية الذاكرة: احفظى يومياً ٣ أسماء أو كلمات، وحاولى استرجاع أحداث يومك قبل النوم. - اهتمى بالنوم والتغذية: الإجهاد أو قلة النوم يؤثر مباشرة على قدرة الدماغ على التذكر.

خامساً: نقطة مهمة لا تسمحى لكلام الآخرين الجارح أن يحدد نظرتك لنفسك؛ كثير منهم لا يفهمون سبب المشكلة الحقيقية. الخلاصة:

حالتك غالباً نتيجة القلق وضعف التركيز وقت استقبال المعلومة، وليست ضعفاً حقيقياً فى الذاكرة. بالتمارين البسيطة والثبات، ستلاحظين تحسناً واضحاً وملموساً مع الوقت.

ما تصفينه ليس أمراً بسيطاً أو مجرد "كسل"، بل هو تجربة نفسية مؤلمة ومحرجة أحياناً، ومن حقك أن تبحثى عن سبب وحل. دعينا نفهم الصورة بهدوء وصدق. أولاً: هل ما يحدث طبيعى؟

نعم، كثير من الناس يمرون بنسيان مشابه، خصوصاً فيما يتعلق بالأسماء أو التفاصيل الاجتماعية. هذا النوع من النسيان غالباً لا يدل على مشكلة خطيرة فى الذاكرة نفسها. ثانياً: الأسباب المحتملة لحالتك

القلق والتوتر: حين تشعرين بالخوف من النسيان، يتجمد العقل وقت الحاجة للمعلومة، وتبدأ دائرة مغلقة: خوف - نسيان - إحراج - خوف أكبر - نسيان أكثر.

ضعف التركيز وقت الاستقبال: أحياناً لا تكون المشكلة فى الذاكرة، بل فى الانتباه عند سماع المعلومة من الأساس. إذا لم تُخزن المعلومة جيداً، يصعب استرجاعها لاحقاً.

● الضغط النفسى أو التفكير الزائد: كثرة التفكير تستهلك طاقة العقل وتؤثر مباشرة على الذاكرة.

● انخفاض الثقة بالنفس: الشعور المستمر بالنسيان يجعل العقل يتصرف وكأن النسيان قاعدة، ويزداد الأمر سوءاً.

ثالثاً: متى يجب القلق؟ يجب القلق فقط إذا شمل النسيان أموراً أساسية يومية مثل طريق العودة للمنزل أو استخدام أشياء بسيطة، أو إذا تدهورت



كيف

أتعامل مع الآخرين؟

السلام عليكم

أنا فتاة في سن الخامسة عشرة، ومشكلتي باختصار هي أنني لا أملك الثقة في نفسي، ودائمًا ما أحب العزلة، وأنا انطوائية. ولا أعلم كيف أتعامل مع الآخرين. فعندما أجلس مع مجموعة من الأصدقاء لا أنطق بأى كلمة، فقط أستمع لهم، وكثيرًا ما يسألونني: لماذا أنت هادئة؟ ولماذا لا تتكلمين؟

المشكلة أنني وُلدت في بلد غير بلدي، وظللت في البيت فترة طويلة جدًا، لذلك لم أكن أختلط بالناس، ولا أعلم كيف أتعامل معهم. كما أنني لا أملك أى أقارب في المكان الذي أعيش فيه حاليًا، لذا لا أعرف كيف أتعامل مع من حولي، ولا أجد ما أتحدث معهم عنه.

وصرت أكره نفسي وشخصيتي بشدة، حتى أنني في بعض الأحيان فكرت أنه لا يوجد لى فائدة في الحياة، وحتى فكرت بالانتحار بسبب هذا الأمر. مع أن لدى إخوتي وأبى وأمى - حفظهم الله - إلا أنني أتعامل معهم بشكل عادي وأتحدث معهم لكن عندما أتحدث مع شخص غريب لا أعلم ماذا أقول، وأشعر بالتوتر والقلق، لذلك أظل صامتة. ببساطة، لا أعرف كيف أتعامل مع الآخرين، ولا كيف أتحدث معهم، وأشعر أنني غيبية إذا قلت لهم أى شيء، وكأني قلت شيئًا سخيفًا.

حتى مع معلماتي لا أتحدث معهن، وصرت أكره المدرسة ولا أريد الدراسة، لأنه كلما جلست مع مجموعة من الناس أشعر بضيق في قلبي، وأنتى الوحيدة المختلفة عنهم. هم يتكلمون وأنا فقط أستمع لهم.

وصرت أكره شخصيتي جدًا، وأتمنى أن أصبح مثلهم، أعرف كيف أتعامل مع الناس وأتحدث معهم.

فأرجوكم أفيدوني، ماذا أفعل لكي أغير من نفسي، وأصبح أكثر ثقة، وأكثر اجتماعية، وأعرف كيف أتعامل مع الآخرين؟

وساكون شاكرة لكم..

الأخت الفاضلة

شخصيتك، أو أنك أقل من الآخرين... لكن الحقيقة مختلفة تمامًا.

ما يحدث لك ليس ضعفًا، بل هو نتيجة خوف داخلي من التقييم والرفض. عقلك يحاول حمايتك، فيختار الصمت حتى لا تتعرض لأى إحراج. لكنه، من حيث لا يقصد، يسجك داخل دائرة العزلة.

ومع مرور الأيام، تبدأ هذه الدائرة تكبر... كلما صمت أكثر، شعرت بصعوبة أكبر في الكلام، وكلما شعرت بالصعوبة، ازداد صمتك. إلى أن يصبح الأمر وكأنه جزء منك، رغم أنه ليس كذلك. لكن في لحظة ما... يمكن أن يتغير هذا كله.

يبدأ التغيير من فكرة صغيرة: "ليس علي أن أكون مثالية في الكلام". يكفى أن تقولى جملة بسيطة، تعليق صغير، حتى لو كان عاديًا جدًا. في البداية قد يكون صوتك منخفضًا، أو كلماتك قليلة، لكن هذا طبيعى... لأنك تتعلمين شيئًا جديدًا. ومع كل مرة تحاولين فيها، حتى لو كانت محاولة بسيطة، يحدث شيء مهم... يتعود عقلك أن الكلام ليس خطرًا، وأن الناس لا يحكمون عليك كما كنتِ تظنين. تبدأين تلاحظين أن بعضهم يستمع، وبعضهم يبتسم، وبعضهم يرد عليك... وهنا، شيئًا فشيئًا، تبدأ الثقة تنمو.

لن يحدث هذا في يوم واحد، ولن تتحولى فجأة إلى شخص كثير الكلام، لكنك ستغيرين تدريجيًا... بهدوء، بثبات، وبدون ضغط.

أول شيء أريدك أن تعرفيه بصدق: ما تشعرين به ليس عيبًا فيك، وليس غباءً، وليس "نقصًا" في شخصيتك... بل هو شيء مفهوم جدًا وطبيعى في ظروفك. أنتِ لم تمنحى فرصة كافية للاختلاط بالناس، فكيف تتوقعين من نفسك أن تتقنى مهارة لم تتعلميها بعد؟ ما تعانين منه أقرب لما يسمى بـ القلق الاجتماعى أو على الأقل بداياته، وهو شعور يجعل الإنسان يخاف من التحدث أو الظهور أمام الآخرين لأنه يخشى أن يُحكم عليه أو يُحرج. وهذا شائع جدًا، خصوصًا في سنك.

لكن دعيني أتكلّم معك بهدوء وبشكل صادق،

يبدأ الأمر في يوم وأنت تجلسين بين مجموعة من الناس، ربما أصدقاء أو معارف، والجميع يتحدث ويضحك ويتبادل الكلمات بسهولة، بينما أنتِ تكتفين بالصمت... تراقبين فقط. ليس لأنك لا تريدين الكلام، بل لأن شيئًا داخلك يمنحك تفكيرين: "ماذا لو قلت شيئًا غريبًا؟ ماذا لو لم يهتم أحد بكلامي؟ ماذا لو أخطأت؟" فتفضلين الصمت على المجازفة.

يمر الوقت، وينتهى اللقاء، وتعودين إلى نفسك محمّلة بشعور غريب... مزيج من الحزن واللوم. تقولين فى داخلك: "لماذا أنا هكذا؟ لماذا لا أكون مثلهم؟" وربما تظنين أن المشكلة فيك أنتِ، فى



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
استشارى الطب النفسى

السلام عليكم

أنا شاب عندى ٢٢ عاماً، والحمد لله بصحة جيدة، ودائماً سعيد حتى أشعر بالسعادة بأقل الأشياء، ولكن أحب التفكير دائماً فى المشكلات وإيجاد حل لها، لدرجة أنه رغم سنى الصغيرة أصبح لى شأن كبير فى المجتمع وبين العائلة والأصدقاء.

وذات يوم كنت جالساً بصحة جيدة، وأصبت بهبوط حاد، وذهبت إلى المستشفى، وتم عمل اللازم، وعند العودة إلى البيت حدثت لى سرعة فى ضربات القلب، وقيء، وبرودة فى الجسم، وإحساس بالموت، لدرجة أننى قلت لهم: سوف أموت اليوم.

وذهبت إلى المستشفى أكثر من مرة، ولكن كتب لى دكتور دواء أندرال ١٠، وبالفعل قضى على سرعة ضربات القلب، وكتبت لى دكتورة فافرين ٥٠، ولكن كانت الأعراض الجانبيه شديده جداً جداً، اضطراب نفسى، وقيء، وغثيان، ودوخة، وأرق، وتشنجات، فأوقفت العلاج فوراً.

وبعدها أصبت باكتئاب لمدة ٤ أيام، ثم أصبت بنوبات الهلع، كانت تأتى على فترات يوماً بعد يوم، أو يومياً مرة واحدة غالباً مساءً، وتغلبت عليها بفضل الله، ولم تأت منذ شهر تقريباً.

وأنا الآن أشعر من حين لآخر بالقيء والدوخة، وإحساس بالإغماء، وفقدان السيطرة على النفس، والخنقة، والاكتئاب قليلاً، ولكن الحمد لله أقاومها.

وأنا أريد أن أعرف: هل هذه أعراض عودة النوبات أم ماذا؟ وأريد حلاً بالله عليكم، وعندي شعور بالخوف من العودة مرة أخرى.

هل هذه أعراض عودة النوبات؟

- كلما ظهرت الأعراض، قل لنفسك: «هذا شعور جسدى طبيعى، لىس خطراً حقيقياً».
- تجنب متابعة كل شعور جسدى واعتباره مؤشراً لنوبة قادمة.

● التمارين اليومية والاسترخاء: المشى أو الرياضة الخفيفة، تمارين الاسترخاء أو التأمل، تساعد الجسم على العودة لطبيعته تدريجياً.

● الدواء بحذر: بما أن لديك حساسية من أدوية سابقة مثل فافرين، لا تبدأ أى دواء جديد إلا تحت متابعة دقيقة لطبيب نفسى متخصص. هناك خيارات أخرى أقل تأثيراً جانبياً، وأحياناً لا يحتاج الجسم أى دواء إذا تعلمت تقنيات التحكم بالقلق.

● العلاج النفسى: العلاج المعرفى السلوكى (CBT) فعال جداً للنوبات والقلق بعد النوبات. يمكنه تعليمك كيفية التعامل مع الأعراض الجسدية والخوف من العودة، ويقلل الاعتماد على الأدوية.

● المراقبة الذاتية: دون متى تظهر الأعراض، وما كنت تفعله قبلها، وكيف شعرت، هذا يساعد الطبيب على فهم وضعك بدقة.

أخيراً، تذكر: شعورك الحالى لىست بالضرورة بداية نوبة جديدة، وإنما غالباً هو أثر ما تبقى من القلق بعد التجربة السابقة. السيطرة على الخوف والتقنيات النفسية والهدهد المستمر غالباً تكفى لتجنب أى عودة للنوبات.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

شكراً لمشاركتك هذه التفاصيل المهمة بكل صراحة، سأحاول أن أشرح لك الأمور بطريقة واضحة وبخطوات عملية.

أولاً، ما تصفه من دوخة، غثيان، شعور بالإغماء أو فقدان السيطرة على النفس، لىس بالضرورة أن يكون نوبة هلع جديدة، خاصة إذا لم تكن تحدث بشكل مفاجئ وشديد كما فى الماضى. أحياناً بعد تجربة نوبات هلع، يبقى الجسم حساساً جداً لأى إشارات جسدية طبيعية مثل خفقان القلب أو الدوخة أو الغثيان، ويبدأ العقل فى تفسيرها على أنها «خطر»، فيحدث القلق أو الخوف، وهذا يُسمى أحياناً القلق المتبقى بعد نوبات الهلع أو القلق الجسدى. ثانياً، شعورك بالخوف من العودة مرة أخرى طبيعى جداً، فهو جزء من حلقة القلق: كلما شعرت بأى عرض، يبدأ التفكير «ماذا لو عادت النوبة؟» وهذا يزيد من القلق ويجعل الأعراض أكثر وضوحاً.

أهم ما يمكنك فعله الآن:

- التنفس والهدهد عند ظهور الأعراض:
- خذ نفساً عميقاً من الأنف لمدة ٤ ثوان، احبسها ٤ ثوان، ثم أخرجها ببطء ٦ ثوان. كرر عدة مرات.

- ركز على شيء ملموس حولك، مثل سطح الطاولة أو أصابع يدك، لتبعد عقلك عن التفكير فى «الخوف من الموت».
- تغيير طريقة التفكير:



هذا ليس ضعفاً منك

أنا أعانى من الاكتئاب لا أطيق أن أفعل شيئاً، لا أستطيع الصراخ ولا البكاء وتعبت كثيراً لم أعد أريد أن أفعل شيئاً لا أريد الأكل ولا النوم، كل مخاوف الماضى عادت لى، بدأ منذ علمت أن كل ما هربت منه فى الماضى سيعود بعد أن قررت فتح صفحه جديده وحياتى أخذت تتغير للأفضل، أشعر أن كل ما فعلته ذهب هباء بدأت أكره وأسبها باستمرار وأقول أنا ضعيفة أنا فاشلة من سيحب أحداً مثلى، أنا لو كنت ذات شخصية قوية لما جعلتهم يتحكمون فى حياتى ويدمرونها لكن أعانى من الخوف من الناس ولا أستطيع مواجهتهم، ظننت أننى تخلصت منه لكن يبدو أنه سيرافقنى طول حياتى، أنا فى الـ ١٦ أهلى يظنون المرض النفسى جنونا ولا أستطيع إخبار أحد، أنا مرعوبة ولا أعلم ماذا أفعل، لا أريد أن أدمر مستقبلى ولا أريد الهرب مجدداً، فقدت القدرة على البكاء أشعر بضيق دائم وقلق يرهقنى تعبت جداً، أرجوكم ساعدونى..

الابنة العزيزة

أشعر بك، وأرى ما تمرين به بوضوح، وكأن قلبك مثقل بالحزن والخوف فى الوقت نفسه. تخيلى نفسك جالسة فى غرفة مظلمة، لا تستطيعين البكاء، ولا الصراخ، ولا حتى الحركة بحرية، وكل شيء حولك يبدو ضاغظاً وثقيلاً. فى داخلك صراع هائل بين رغبتك فى أن تتقدمى وتفتحي صفحة جديدة لحياتك، وبين الماضى الذى يلاحقك، كل ما حاولت نسيانه عاد ليطاردك بخوفه وجرحه القديم. أنت فى السادسة عشرة، وعقلك الصغير يتحمل عبئاً أكبر من طاقته أحياناً. لا، هذا ليس ضعفاً منك، ولا فشلاً، بل تجربة صعبة

يحتاج إلى رعاية ودعم، وهذا طبيعى. لا تحكمى على نفسك بما مضى، ولا تسمحى للخوف من الناس أن يتحكم فى حياتك بعد الآن. العالم كبير، وقلوب طيبة موجودة، وستجدين من يفهمك ويحبك كما أنت. ركزى على اللحظة، على اليوم، على خطوة واحدة فقط. فحتى أصغر خطوة، مهما بدت بسيطة، هى بداية لتغيير حقيقى فى حياتك. واعلمى أن طلبك للمساعدة ليس ضعفاً، بل شجاعة عظيمة. أنت تستحقين أن تعيشى، أن تحبى نفسك، وأن تتعلمى كيف تتحررين من الخوف والقلق شيئاً فشيئاً. كل يوم جديد هو فرصة لتثبتي لنفسك أنك قوية، حتى لو لم تشعرى بذلك الآن.

تحمليها وحدك، دون أن يفهم أحد حولك ما تمرين به. شعورك بأنك لا تستحقين الحب، وأنك ضعيفة، هو صدى الاكتئاب فى قلبك، لا حقيقة عنك. تخيلى أن هناك شعاعاً صغيراً من الضوء، مهما كان ضعيفاً، ينبير طريقك. هذا الشعاع هو رغبتك فى حياة أفضل، رغبتك فى ألا تدمرى مستقبلك. حتى لو شعرت أن كل شيء ذهب هباء، تذكرى أن خطوة واحدة صغيرة فى اليوم، مثل الكتابة عن شعورك، أو أكل لقمة، أو شرب ماء، هى بالفعل بداية جديدة. حاولى أن تسمحى لنفسك بالتعبير، حتى لو بالكلمات المكتوبة على الورق، حتى لو برسم شعورك، حتى لو فقط بالتنفس العميق. أنت لست مجنونة، أنت إنسانة تواجه ألماً كبيراً



العيادة
النفسية

إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى



استجابة

إنسانية

لمعاملة قاسية

السلام عليكم

أخى العزيز، أنا سيدة أبلغ من العمر ٤٣ عاماً، متزوجة ولدى أربعة أولاد ذكور. أعانى من الاكتئاب منذ عدة سنوات، والسبب هو زوجى، الذى عكس كل واقع حياته على. فقد كان يضغط على بشدة، ويقسو، ويهيننى، ويحرمنى من أشياء، ويبيع لنفسه أشياء أخرى، المهم أن أطيعه طاعة عمياء كما يقول. وقد حصل ما أراد، حتى أننى أكل وألبس وأنصرف حسب مزاجه، وحتى أولادى وكل ما نريده يأتى حسبما هو يريد. مع العلم أنه متمكن مادياً ويبخل علينا، وليس على نفسه. مع مرور الوقت، أصبت بانتهيار عصبى عدة مرات، وأصبحت حائلي كئيبة جداً ومحرجة أمام أولادى، وهو لا يبالي. وبدأ يعامل ابنى البكر بنفس الطريقة، ويظهر عداً تجاه والدته، لأنه يقول إنها أتعبت والده المتوفى وتسببت فى وفاته. فهو لا يربط نفسه بأى وفاق مع أمه، فتجد بداخله حقداً على كل امرأة، بما فى ذلك أنا.

ومن كثرة ما تحملت منه من آلام، أصبحت الآن أكرهه بشدة، ولا أتحمل كلمة منه، وأرفض أى شيء منه، مما زاد عصبيتى وفقدانى للسيطرة على نفسى. وأنا امرأة أحب الله ورسوله وأخاف عقابه، ولا أريد أن ينظر أولادى إلى نظراً خاطئاً، وأصبح الاكتئاب يحطم حياتى، وأنا ما زلت أتصارع معه.

ساعدونى، رجاءً.

أختى العزيزة

لقد قرأت كلماتك بكل اهتمام، وأشعر بعمق الألم والمعاناة التى تمرين بها. ما تصفينه ليس مجرد اكتئاب عابر، بل هو تراكم سنوات من الضغط النفسى والإيذاء النفسى من شخص كان يفترض أن يكون شريك حياة وداعماً لك، لكنه بدلاً من ذلك أوجد جواً من الخوف والتحكم، وجعل حياتك وحياة أولادك أسيرة لمزاجه ورغباته. إن ما تمرين به طبيعى جداً فى ظل هذا الظلم، ولا يعنى أبداً ضعفاً منك، بل هو استجابة إنسانية لمعاملة قاسية وغير عادلة. من المهم أولاً: أن تعترفى بحقك فى حماية نفسك، لأن الاكتئاب الذى تشعرين به هو نتيجة مباشرة لهذه البيئة السامة. لا يجب أن تكونى ضحية صامتة أمام الإيذاء، ولا أن يتحكم أحد بحياتك اليومية حتى فى أبسط تفاصيلها. حرى بك أن تضعى حدًا لطريقة معاملته لك ولأولادك، حتى لو كان الأمر صعباً، لأن استمرارك فى هذا الوضع يضر بك وبأولادك أكثر مما تعتقدين. ثانياً: عليك أن تبغثى عن دعم

نفسى متخصص. معالج نفسى أو مستشار أسرى يمكنه مساعدتك فى التعامل مع الاكتئاب، وضبط عصبيتك، وإيجاد طرق للتواصل مع أولادك بطريقة صحية بعيداً عن التوتر والصراع المستمر. هؤلاء المحترفون يمكنهم أيضاً تعليمك استراتيجيات لحماية نفسك نفسياً وعاطفياً، وإعادة بناء قوتك بنفسك وحريةك فى اتخاذ قراراتك.

ثالثاً: اهتمى بنفسك وبأولادك. حتى لو شعرت أنك «تخونين» مسؤولياتك بتركيزك على نفسك، فإن صحتك النفسية هى الأساس لحياة مستقرة لأولادك. علمهم حدودك وحقوقك بطريقة هادئة، وكونى نموذجاً للشجاعة والثقة بالنفس، فهذا سيمنحهم شعوراً بالأمان، ويقلل من أثر سلوك والدهم عليهم.

أختى العزيزة، أنت امرأة تحب الله، وهذا شعور عظيم. لا تسمحى لهذا الوضع أن يضعف علاقتك مع الله أو يشوه صورتك أمام أولادك. تذكرى أن طلبك للمساعدة ليس ضعفاً، بل قوة. واعلمى أن التغيير ممكن، وأن هناك طرقاً لتخفيف الألم النفسى وإعادة بناء حياتك بسلام وأمان.



أشركم على اهتمامكم بنا وبمشاكلنا. مشكلتي أنني أعاني من عدم ثقتي بنفسى نهائياً، حيث إنني أرى نفسى أقل شأنًا من جميع الناس. لا أدري لماذا أشعر هكذا، ويزداد هذا الإحساس عندما أكون في العمل؛ أشعر أن جميع زميلاتى أفضل منى، علماً أن لى مستوى جامعيًا، كما أنني مقبولة الشكل، ولكننى أشعر أنني قبيحة وبشعة، وأن الجميع أفضل منى. كما أنني لا أحب الاحتكاك كثيرًا بالناس، وعندما يتحدث معى شخص، لا أستطيع التعبير كثيرًا؛ حيث إننى أتلعثم، وسرعان ما أزيح نظرى عنه. ولدى إحساس بالنقص، وعندما أمشى فى الشارع أكون مضطربة وغير مرتاحة، مما سبب لى حالة اكتئاب حاد. فلا شيء يجعلنى سعيدة، وأنا مترددة فى كل شيء، وأصبحت لا أملك شخصية، فكل شيء يؤثر على قراراتى ويهزها. كما أنني متشائمة كثيرًا ولا أستبشر خيرًا أبدًا. أنا أعانى كثيرًا بصمت، فلا أحد يعلم بمعاناتى الداخلية، ولم أعد أستطيع التحمل أكثر. أعطونى حلاً، ماذا أفعل حتى أتخلص من هذه الحالة؟

عدم ثقتى بنفسى نهائياً

لا تترددى فى طلب المساعدة، فالتحدث مع شخص موثوق أو معالج نفسى يمكن أن يفتح أمامك أفقًا جديدًا لفهم نفسك وتجاوز مشاعر النقص. تعلمى أن تتعاملى مع نفسك بلطف، وأن تمنحى قلبك الفرصة ليتنفس بعيدًا عن الحكم القاسى. الحياة مليئة بالجمال والفرص، وأنت تستحقين أن تعيشيها بثقة وسعادة، خطوة بعد خطوة، حتى لو كانت البداية صغيرة جدًا.

كل إنسان يحمل بداخله لحظات ضعف، وحتى الأكثر ثقة قد يشعر أحيانًا بالارتباك أمام الآخرين. ما تمرين به ليس عيبًا، وليس نهاية الطريق، بل هو دعوة للتوقف للحظة، والتنفس، والنظر إلى نفسك بعين مختلفة، بعين متسامحة ومتفهمة. حاولى أن تذكرى لنفسك إنجازاتك، حتى لو كانت صغيرة، فكل خطوة قمت بها حتى الآن دليل على قوتك وقدرتك على المواصلة.

عزيزتى

أعلم أن شعورك بالنقص وعدم الثقة بالنفس قد أصبح يثقل قلبك ويجعل خطواتك فى الحياة متعثرة، وأنك تشعرين أحيانًا وكأن العالم كله أفضل منك. لكن اعلمى أن هذا الإحساس ليس حقيقة مطلقة، بل هو انعكاس لمخاوفك الداخلية ولصوت شكوكك الذى يتحدث بلا توقف فى ذهنك.



منتج
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسى 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



العيادة
النفسية

إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائى الطب النفسى

السلام عليكم

زوجى يعانى من فصام عقلى

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

أختى العزيزة، ما سردته يفيض ألماً وصعوبةً، ويكشف حجم الصبر والتضحيات التى تحملتها طوال هذه السنوات. فحين نختار شريك الحياة، نأمل أن يكون سنداً ودعماً، لا مصدرًا للخوف والارتباك، وأنت بالفعل كنت أكثر من مجرد زوجة؛ كنت المربية والصديقة والمعينة فى كل لحظة.

إن الحياة مع شخص يعانى من فصام عقلى واضطرابات مزمنة، مع الوسواس والاكتئاب، تجربة صعبة بكل المقاييس. هذه الاضطرابات لا تشفى بسهولة، وقد تستمر سنوات طويلة، وحتى مع العلاج الدوائى والدعم النفسى، قد يظل الشخص بحاجة إلى رعاية مستمرة. ومع استمرار طلبه الزواج بأخرى رغم ظروفه المادية والنفسية الصعبة، يظهر أن القرارات التى تتخذونها لن تكون محمية دائماً من الألم أو الصدمات الجديدة.

أنت أمام خيارين صعبين: إما الاستمرار معه، مع تحمل المسئوليات المزدوجة - رعاية زوج مضطرب نفسياً وأبنائك - ومحاولة الحفاظ على الأسرة رغم كل الصعوبات، أو التفكير فى الانفصال، الذى قد يكون أكثر أماناً لك ولأطفالك، لكنه يحمل تحدياته العاطفية والاجتماعية والمالية.

من المهم جداً، قبل اتخاذ أى قرار، استشارة مختص نفسى أو استشارى أسرى يمكنه تقييم الحالة بدقة، ويفتح لك أبواب الدعم النفسى والقانونى. كما أن تقريرك الطبى سيكون سنداً لك فى كل خطوة مستقبلية، سواء للاستمرار فى العلاج مع زوجك أو لترتيب انفصال يحفظ حقوقك وحقوق أبنائك.

أيتها الأخت، لا تشعرى بالذنب إذا قررت حماية نفسك وأطفالك فى أحيان كثيرة، أن تحمى سلامتك النفسية وكرامتك هو أقوى فعل حب لنفسك ولعائلتك. وأنت بالفعل أظهرت الحب بلا حدود، والصبر بلا حدود، وهذا وحده شهادة على قوتك وروحك النبيلة.

أنا متزوجة منذ ١٤ سنة ولدى ٣ أبناء، ولله الحمد. زوجى يعانى من فصام عقلى وراثى فى العائلة. فى أول سنوات زواجنا لم أكن أعلم بالأمر. كان سريع الانفعال ودائمًا يعانى من صداع مستمر، وكان عديم المشاعر وغير مبال بعمله، وكثير الغياب.

بعد مرور ما يقارب ثلاث سنوات، بدأ يشعر بأن أحداً يخطط له مكيدة، وأن الناس يراقبونه، حتى أثناء عمله، كان يتهم بعض المعلمين والتلاميذ بأنهم جواسيس ويريدون إيذائه، وأن هناك أجهزة تنصت فى سيارته وفى منزلنا وفى أى مكان نذهب إليه.

واستمر الحال إلى أن قام أحد إخوته بالذهاب إلى طبيب نفسى وصرف له دواء سيركويل. لم تتحسن حالته بشكل كامل، لكن انفعالاته هدأت قليلاً. ومع مرور الوقت، بدأت تراوده وساوس الموت والمرض، ويريد الاستقالة من عمله.

كما أنه يعانى من اكتئاب مزمن، ومع ذلك يعتقد أن الزواج بأخرى هو الحل السحري لمعاناته. مع العلم أنتى لم أتخل عنه لحظة، وكنت المعين له بعد الله على تحديات الحياة وقسوتها، وكنت أنا المربية لأبنائه.

ومع ذلك، ما زال يلج على موضوع الزواج، مع العلم أن حالته المادية متردية جداً، ودائمًا يفكر فى الاستقالة أو التقاعد المبكر.

أرجو منكم النظر فى مشكلتى التى احترت فيها: هل أستمر معه أم أنفصل؟ مع العلم أن لى تقريراً طبياً يؤكد كلامى، ومكتوب فيه أنه يعانى من وسواس قهري واضطراب ذهاني. ولكم جزيل الشكر.

مشكلتكم عميقة ومعقدة



لو سمحتم، أنا عايزة أعرض عليكم مشكلتي:

١. مشكلة أخی الأصغر (عمره ٦ سنوات)

بيخاف من الناس، ولو حد ضايقه أو ضربه من زملائه لا يستطيع أن يأخذ حقه، حتى لو كانوا أصغر منه.

أنا عايزة يكون عنده ثقة بنفسه.

٢. مشكلة أبی (وهی الأسوأ)

لا يمتلك أى ثقة بنفسه.

يشك فى كل الناس، ويعتقد أن الجميع أعداؤه.

لا يستطيع النوم تقريبا، وإذا نام قليلاً يستيقظ وهو زهقان، كأن النوم يسبب له إحباطاً.

يظن أن بعض الناس يعملون له سحرا. لا يتحمل أى مسئولية؛ لا يذهب إلى العمل تقريبا ولا يزور والديه إلا نادراً. يتلعثم عند الكلام مع الناس.

دائماً يقنع نفسه بالتعب، ويضغط على أخی البالغ من العمر ١٤ سنة، كأنه هو نفسه مثل أبيه من حيث شعور الكره والعداء من الآخرين.

يحب القراءة والعلوم، وهو مهندس. يرى أننى مع الناس الذين يكرهون أبى ويريدون الإضرار به، لذلك يبتعد عنى ولا توجد علاقة بيننا.

يحاول دائماً تفسير كل شيء على هواه، حتى لو كان بعيداً عن الواقع، المهم عنده أن يثبت أننى أكرهه وأريد إلحاق الضرر به، ونفس النظرة لديه تجاه غالبية الناس.

أحياناً لا يحب أمه وأخته.

٣. أخی المتوسط (عمره ١٤ سنة) هو نسخة مصغرة من أبى، لكنه كسول جداً.

مستواه الدراسى ضعيف جداً.

أختى العزيزة

● أما أخوك المتوسط بعمر ١٤ سنة، فهو يتأثر بشكل كبير بسلوك أبيك، وهذا أمر طبيعى. صغره أمام تجربة الحياة، ونسخ سلوك والده يجعل من الصعب عليه تطوير عادات دراسية أو مهارات اجتماعية مستقلة. هنا أيضاً، دورك أو دور الأم فى تقديم الدعم الإيجابى والمراقبة اللطيفة لتشجيعه على التعلم وتنظيم وقته يصبح مهماً جداً.

بصورة عامة، يمكن تلخيص خطوات التعامل مع الأسرة كالاتى:

- تقوية الأطفال تدريجياً: عن طريق اللعب، التشجيع، وإعطاء فرص صغيرة لاتخاذ القرارات.

- الدعم النفسى للأب: محاولة الحديث معه بهدوء، تشجيعه على طلب تقييم نفسى، وعدم المواجهة المباشرة أو الجدل الذى يزيد شكه وغضبه.

- التقليل من تأثير سلوك الأب على الابن الأكبر: تعزيز استقلاليتته، وتشجيعه على تطوير مهاراته ومهارات التواصل بعيداً عن التشابه السلبي مع الأب.

- خلق جو إيجابى داخل البيت: كلمات لطيفة، احترام المشاعر، وتحفيز كل فرد على اكتشاف قدراته وإحساسه بالقيمة.

فى النهاية، أختى العزيزة، ما تعيشه أسرته يحتاج إلى صبر، ووعى، ومساعدة خارجية متخصصة فى بعض الأحيان. لا تحملى نفسك عبء تغيير كل شيء، بل ابدئى بخطوات صغيرة مع كل فرد، وستلاحظين الفرق تدريجياً.

قرأت كلامك بعناية، وأشعر بمدى الحمل النفسى الذى تتحمليه أنت وعائلتك. مشكلتكم عميقة ومعقدة، لأنها تتعلق بثقة كل واحد منكم بنفسه، وبالتفاعلات العاطفية داخل الأسرة، لكن يمكننا النظر إليها خطوة خطوة.

● أولاً، أخوك الأصغر بعمر ٦ سنوات يبدو أنه يعيش حالة من الخوف والارتباك أمام الآخرين. هذه المشاعر طبيعية فى هذا العمر، لكنه يحتاج إلى تدريبات صغيرة لتقوية ثقته بنفسه، مثل تشجيعه على التعبير عن نفسه بالكلمات قبل أن يصل للعنف، واللعب مع أقرانه فى مجموعات صغيرة، وتعليمه قول «لا» بثقة عند الضرورة. الجو الداعم فى البيت، مع كلمات إيجابية وتشجيعية يومياً، يمكن أن يخلق لديه شعوراً بالأمان ويقلل خوفه من الآخرين.

● أما أبوك، فالوضع بالنسبة له حساس جداً. يبدو أنه يعيش فى عالم من الشك والخوف والرغبة، حتى من أقرب الناس له. هذا يمكن أن يكون انعكاساً لقلق عميق أو اضطراب نفسى يحتاج لتقييم طبي متخصص. عدم ثقته بنفسه، واضطراب نموه، والتفسيرات السحرية للآخرين، كلها علامات على أنه يحتاج إلى مساعدة محترفة، ربما من طبيب نفسى أو مستشار متخصص. من المهم أن تتذكرى أن محاولة تغيير سلوك أبيك بمفردك ستكون صعبة، ولا يمكن تحميلك مسئولية إصلاح حالته، بل يمكنك فقط دعمه وتشجيعه على طلب المساعدة.