

دوبامين



©SAMMA, CHAN

آیلمی الصبار

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (1) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (2)

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (3) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (4)

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (5)

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ (6)

{ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (7) }

فِي دَاخِلِكَ كُلِّ الْكَوْزِ

فِي قَلْبِكَ نَوْرٌ مِّنْ نُّورِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ سُبْحَانَهُ

فِيكَ نَفْحَةٌ مِّنْ رُّوحِهِ

أَنْتَ قَوِيٌّ بِهِ

لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

اسْتَعِزَّ بِاللَّهِ

اسْتَقْبِلْ عَطَايَاهُ الَّتِي لَا حُدُودَ لَهَا

كُلِّ الْأَشْيَاءِ مَعَ اللَّهِ مُمَكِّنَةً .

إهداء وكلمة شكر وتقدير

اللهم لك الحمدُ حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك
اللهم صلِّ وسلم وبارك على سيدنا وحبیبنا رسول الله محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

أهدي هذا العمل الغالي على قلبي إلى

أمي الحبيبة وأبي الحبيب

أمي .. أشكر الله تعالى الذي فضّل عليّ واختارك لتكوني حُبّاً وأمّاً رائعة لي .
أشكر الله على قلبك الذي من خلاله تعلمت كل الحب وكل النقاء وكل جميل في الحياة .
أبي .. أشكر الله تعالى الذي فضّل عليّ واختارك لتكونَ سنداً وأباً رائعاً لي .
أشكر الله الذي أوصل لي كل خيره وفضله من خلالك .. بفضلك كل شيءٍ لديّ ممكن .
منكُما تعلمت حب العلم وتعلمت كل شيء وبفضلكما بعد الله تعالى وصلت لما أنا عليه الآن
أشكر تشجيعكما لي في كل شيء ومساعدتكما لي بكل شيء
جزاكم الله تعالى كل خير وكل حب ...

وأهدي هذا العمل إلى إخوتي الأحباء

أنتم نعمة من الله

أشكر مساندتكم ودعمكم لي في كل شيء .

أشكر كل من شجعني وملا قلبي بالحماس لإكمال هذا الكتاب ♥

أشكر صديقتي الحقيقية الأبدية المُخلصة الوفية

تعرفين نفسك ☺ ♥

أنتِ أختي التي لم تلدها أمي

أشكر صديقتي المذهلة ومعلمتي الرائعة وأختي الكبرى
تعرفين نفسك ♡☺

أشكر معلمي

أشكر كل من علمني وكل من أعطاني فرصاً رائعة في المجال النفسي العلمي والعملية
أشكر كل من ساهم بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة في هذا الكتاب ...

أشكر كل من كان له أثر عميق ورائع في حياتي .. في روعي .. في قلبي .. في نفسي ...

أنوي أن يملأ الله قلوب وحياة الذين يسكنون قلبي بكل الحب والسعادة ...
وأن تسير حياتهم دوماً نحو الأجل والأروع والأفضل ...

إهداء خاص

يا الله

اللهم اجعلهم من السعداء بحبك وبرضاك وبرحمتك التي وسعت كل شيء
إلى بعد الأبد ...

تنبيه

هذا الكتاب لم يصدُر عن أي دار نشر

هو عبارة عن نسخة إلكترونية فقط

الحقوق محفوظة للمؤلف قانونياً

وبحفظ الحفيظ سبحانه .

الفهرس

7 حالات نفسية

- 1- اضطراب القلق 14.....
- 2- القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) 27.....
- 3- الفصام 39.....
- 4- الاكتئاب 54.....
- 5- اضطراب الهلع 74.....
- 6- الوسواس القهري 86.....
- 7- ثنائي القطب 97.....

7 أسئلة نفسية

- 1- سؤال وجواب حول القلق 112.....
- 2- سؤال وجواب حول الوسواس 114.....
- 3- سؤال وجواب حول الرهاب الاجتماعي 116.....
- 4- سؤال وجواب حول أعراض الانسحاب 117.....
- 5- سؤال وجواب حول اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط 119.....
- 6- سؤال وجواب حول اضطراب طيف التوحد 120.....
- 7- سؤال وجواب حول اضطراب النمو الذهني 121.....

7 أسئلة نفسية اجتماعية

- 1- كيف أصبح مختصة نفسية ؟ 124.....
- 2- العلاقة بالله 125.....
- 3- العصبية الزائدة 126.....
- 4- الطلاق 128.....
- 5- الزواج 130.....
- 6- اختيار التخصص الدراسي 132.....
- 7- مشاعر الحزن والاحباط المستمرة 134.....

7 نصائح لحياتك

- 1- ما الأهم في الارتباط ؟ 138.....
 - 2- هل كل شيء ممكن ؟ 139.....
 - 3- لدي مشاكل لكنني صابرة لكي يحبني الله ! 140.....
 - 4- أحاول ثم أقول هذا نصيبي وقدري وأتوقف ! 141.....
 - 5- متى سيستجاب دعائي ؟ 142.....
 - 6- كيف أجعل أبنائي رائعين ؟ 143.....
 - 7- كيف أشعر بالسعادة دون أن يكون لأحد سبب بها ؟ 144.....
- 145..... طمئن قلبك .. 7 آيات قرآنية لقلبك ..

مقدمة

من هو دوبامين 😊؟

تقصدین ما هو 😊!

نعم نعم أخبريني 😊

الدوبامين هو ناقل عصبي .. مادة كيميائية تُنتج في أدمغتنا .. وتؤثر على مشاعرنا وسلوكياتنا وصحتنا النفسية والعضوية .

ويسمى بهرمون السعادة 😊

هذا رائع ❤️

وكيف يمكننا الحصول عليه ؟

هو موجود في أجسامنا وفي أدمغتنا وبشكل متوازن في الحالة الطبيعية .

هل لك أن تصفي لي مشاعرك عندما تنجح في أي شيء تقوم به ؟

عندما تحصلين على شيء لطالما انتظرتة وسعيت لتحقيقه

الله 😊 شعور رائع

نعم 😊 هذا بسبب إفراز الدوبامين .. ونواقل عصبية أخرى لها دور مشابه له .

كيف تكون مشاعركِ عندما تقابلين أشخاصاً تحبينهم من كل قلبك ؟

كيف تكون مشاعركِ عندما تُصلين وتحشعين في صلاتك وتستشعرين قرب الله تعالى منكِ وتستشعرين حبكِ له ؟

كل هذه الأفكار أو الأحداث تتفاعل معها أجسامنا وتنتج هذه المواد الكيميائية لتتولد لدينا هذه المشاعر الرائعة التي تفيدنا وتقوينا وتحسن صحتنا النفسية والعضوية .

سبحان الله

والدوبامين رائع في حالة توازنه .. كما هو حال كل شيءٍ في حياتنا إذا كان موجوداً بتوازن .

أما إن زاد عن النسبة المطلوبة في الجسم فإنه يسبب اضطرابات نفسية كالفصام مثلاً .. وكذلك اضطراب فرط النشاط .. وكذلك فإن زيادته تسبب داء باركنسون .

ونقصه ؟

نقصه قد يسبب الاكتئاب .. واضطرابات المزاج .

وللدوبامين علاقة كبيرة بالإدمان .. الإدمان بجميع أنواعه .

فالدوبامين سلاح ذو حدين إن صح التعبير .. هو رائع جداً جداً عندما يُفرز طبيعياً وبشكل متوازن .. وهو سبب للكثير من المشاكل النفسية والصحية في حال اختل إفرازه لسبب داخلي أو خارجي من صنع أيدينا .

هل سيكون هذا الكتاب بكل ما فيه جرعة متوازنة ورائعة 😊 من الدوبامين ؟

ما نيتك من كتابته ونشره ؟

فعالاً أتمنى أن يكونَ جرعة أمل وتفاؤل وعلم ومعرفة لكل من يقرأه

أنوي من خلاله أن يتعرف الناس أكثر عن بعض الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً وقد اخترت 7 حالات تمثلها .

أنوي من خلاله أن يتعرف أي شخصٍ يعاني من أي مشكلة نفسية على طبيعة حالته وأن يتشجع لأخذ العلاج المناسب .

أنوي أن تتغير حياة الكثيرين للأفضل والأروع والأجمل .

أنوي أن يتمكن كل من يقرأه من مساعدة غيره ولو بكلمة ولو بنصيحة ليتعافى من متاعبه النفسية .

أنوي أن يدخل الأمل من خلاله إلى قلوب الكثيرين الذين استسلموا لمتاعبهم النفسية وتعايشوا مع حالاتهم المرضية النفسية ظناً منهم بعدم وجود علاجٍ لها .

وهذه الحالات هل هي منقولة حرفياً من حالات تعاملت معها ؟

كل ما ورد في الكتاب هو من وحي هذه الحالات واستناداً على الأعراض الأساسية لكل الاضطرابات التي تكلمت عنها .. وقد قمت بكتابة سيناريو يشرح ويوضح كل المعلومات الأساسية ويجب عن كل التساؤلات الأساسية التي قد يحتاجها الشخص ليتعرف على أي حالة من الحالات ال 7 التي تكلمت عنها .

هذا رائع 🌸

وبخصوص الأسئلة النفسية ال7 ؟

هي عبارة عن تساؤلات شائعة .. ومتكررة لحالات نفسية عابرة .. ولحالات تستدعي زيارة المختص النفسي في أقرب وقت ممكن .. مع إجابات عليها طبعاً .

والأسئلة ال7 الأخرى ؟

هي أسئلة نفسية اجتماعية إن صح التعبير .. مع رأيي الخاص حولها .

وصية منك لكل من يقرأ هذا الكتاب ..

أجِبُوا أجِبُوا أجِبُوا
أجِبُوا أنفسكم .. أرواحكم .. ربكم .. كل ما حولكم ...
لا تختاروا إلا الحب والسعادة لكم ولكل من حولكم ...

وارحموا ارحموا ارحموا
يرحمكم الله ...
الحياة أقصر مما تتخيل .. فالرحمة لكل ما فيها ومن فيها .

لا تظلموا أنفسكم ... لا تتعبوا أنفسكم .. رفقا بكم ...

تمسكوا بالأشياء التي تسكن أرواحكم .. بالأشخاص الذين هم لكم بمنزلة الروح ...

إياكم والاستسلام .. إياكم أن تتعايشو مع أي شيء يزعجكم .. لكل مشكلة حل مهما كانت .

اضطراب القلق

Anxiety Disorder

على حافة الهاوية !

اغمض عينيك ولكَ أن تتخيل هذا الشعور ...

تخيل أن يرافقك في كل لحظات حياتك

وأنتَ في قلب بيتك !



الجمعة 05:39 م

السلام عليكم

هل من أحد يجيبني؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أختي تفضلي .. طبعاً

لم أتوقع أن يجيبني أحد .. لكن الحمد لله
أشكرك ..

عفواً أختي الكريمة الشكر لله .. تفضلي كيف يمكنني المساعدة؟

حضرتك أخصائية نفسية صحيح؟

نعم عزيزتي تفضلي .. كيف يمكنني المساعدة؟

سأحكي لك

لقد احتار جميع الأطباء فيما يحدث معي أجريت كل الفحوصات التي قد تخطر على بالك

والجميع يقول أن صحتي بخير و 100% .. لكنني أعاني ولا أحد يشعر بمعاناتي !!

أشعر بضيق تنفس باستمرار .. أشعر وكأنني أختنق طوال اليوم .. أفكر 24 ساعة ، حتى أنني لم أعد أستطيع النوم
جيداً من هذا التفكير والتوتر .. إذا ذهب والدي للعمل أتوتر وأقلق حتى يعود ..

إذا ذهبنا لزيارة أحد أقاربنا أتوقع أن يحدث لنا مكروه في الطريق .. أو عندهم .. تعبت من هذا العقل !!
وهذا الخوف !!

انه يقيدني !

صحتي تدهورت .. أمرض دائماً .. وأشعر أنني متعبة دائماً !
لا أعلم إن كان بي مرض خطير !

والأسوأ من هذا كله أنني تركت دراستي .. قلبي يخفق باستمرار وبشده وكأنني أقف أمام شخص يصوب سلاحه
باتجاهي .. وكأنني سأموت !

ماذا أفعل؟ هل أجد تفسيراً لهذا؟

كان الله في عونك أختي الكريمة .. أفهمك جيداً ..

اطمئني سنجد الحل بعون الله تعالى

أخبريني لو سمحت

يا رب أتمنى أن أعرف ما بي وأرتاح .. لقد تعبت .. تعبت

اسأليني أي شيء .. أي شيء .. سأجيبك

كم عمرك أختي؟

عمري 22 عاماً

ما هو وضعك الاجتماعي عزيزتي؟

عزباء

وأخبرتني أنك لم تكلمي تعليمك الجامعي صحيح؟

نعم للأسف لم أستطع .. لأنني متعبة بصدق .. ولا أحد يشعر بي

اطمئني عزيزتي سينتهي هذا التعب قريباً بإذن الله

يا رب .. أتمنى

أخبريني أختي .. متى بدأتِ تشعرين بهذه المشاعر؟

منذ 3 أعوام تقريباً .. مرّت فترة أصبحت بها أهدأ وأفضل لكن عادت هذه المشكلة مجدداً

هذا ما أريد أن أعرفه متى بدأت هذه الحالة الأخيرة معك ؟

امممم تقريباً منذ 7 أشهر .. وحالتي تزداد يوماً بعد يوم



وفي اليوم الواحد هل تشعرين بالقلق والتوتر
وبهذا التعب طوال اليوم أم في ساعات محددة ؟

غالباً طوال اليوم لكن حالتي تسوء أكثر في الليل ..
وخاصة عندما لا أستطيع النوم بسرعة .



فهمتكم أختي .. الآن أخبريني بكل ما تشعرين به ..
بأكثر المشاعر التي تضايقك ؟

أكثر ما يزعجني هو شعوري أنني لست مستقره .. خائفة ومتوترة بلا سبب .. أي فكره تخطر على بالي أي موقف
يواجهني أعطيه أكبر من حجمه .. لم أكن هكذا .. لهذا شعرت أنني لست طبيعية وهناك خطأ ما !
حياتي عبارة عن فوضى .. فوضى في كل شيء !!

وما يزعجني أيضاً قلبي .. يخفق باستمرار .. أشعر به دائماً .. وأركز على خفقاته وهذا يوترني أكثر .. أشعر أنني
سأصاب بسكتة قلبية وأموت في يوم ما !! لهذا ذهبت للكثير من أطباء القلب وقالوا لي كاذبين أن قلبي سليم 100%
!!!

لكن لم أصدق .. مستحيل أن يكون طبيعياً !!

وكذلك تنفسي .. أشعر أنني أختنق طوال الوقت .. لوني شاحب جداً .. متعبه ومرهقه ... وزني نقص بشكل رهيب ..
الجميع لاحظوا أنني لست على ما يُرام !

وماذا أيضاً .. هل هناك كارثة أكبر من هذا !!



سلامتك عزيزتي .. ستتخلصين من كل هذا خلال أشهر قليلة بإذن الله

أخبريني هل ذهبتِ إلى طبيب نفسي سابقاً ؟ أو أخذتِ أية أدوية نفسية ؟

لا لم أذهب .. ولم أأخذ أي دواء نفسي .



هل لديك أية أمراض عضوية؟

لا الحمد لله .. لكن مرة فحصت واتضح أن ضغطي مرتفع جداً ..
لكنه عاد طبيعياً والله الحمد .



قد يكون بسبب حالتك النفسية لا أكثر .

نعم احتمال كبير .

آه تذكرت .. كنت أتعالج .. بهرمون الثايروكسين ..
هرمون الغدة الدرقية كان لدي ببطء في نشاطها .



هرمون الثايروكسين قد يسبب القلق ..

لكنني توقفت عن أخذه منذ سنوات .



عندما تذهبين إلى المختص النفسي لا تنسي أن تخبريه بذلك .. هذه النقطة مهمة جداً
وسيسألك أسئلة أكثر إن شاء الله ..

إن شاء الله أختي .



سأذكر لك مجموعة أعراض وأخبريني إن كانت لديك أم لا ..
إن كنت تشعرين بها أم لا ؟

حاضر تفضلي



حضّر الله لك كل خير ..

إضافة إلى قلقك وانشغال فكرك الدائم .. وصعوبة سيطرتك على كل هذه الحالة
هل تشعرين أغلب الوقت بالتململ أو بشعور بالتقييد أو بأنك على الحافة وفي خطر ؟

نعم جداً .. أشعر بالملل أغلب الوقت .. وبلا سبب وكأنني على حافة الهاوية
الوصف دقيق جداً .. هذا ما اشعر به ..



هل تتعبين بسرعة ، ومن أقل مجهود ؟

نعم ، وكأنني في الأربعين من عمري !



هل تركزين بصعوبة .. وتشعرين وكأن عقلك فارغ !

هذا أحد الأسباب التي دفعتني لترك الدراسة .. لا يمكنني أن أركز إلا لفترة قصيرة ..



هل تشعرين أنكِ منفعة ومستثارة أغلب الأوقات .. تتأثرين بأي شيء بسهولة وتنفعلين ؟

نعم صحيح 🙄



هل تشعرين بتوتر عضلي ؟

ليس كثيراً ، لكنه يحدث وخاصة عندما أكون قلقة جداً جداً أو غاضبة ..



كيف هو نومك ؟

لا أنام جيداً



يعني أن نومك مضطرب وغير مُرضي صحيح ؟

نعم ، وأستيقظ مرهقة ..



تجدين صعوبة في الدخول في النوم أو صعوبة في أن تبقى نائمة، صحيح ؟

صحيح .. والأكثر صعوبة أن أحافظ على نومي .. نومي خفيف جداً ..



وبالتأكيد كل هذا أثر على حياتك بكل ما فيها ..

نعم كما أخبرتك سابقاً 😞



حسناً أختي .. تلك أعراض اضطراب القلق المعمم حسب الدليل التشخيصي الخامس .. إضافة لما ذكرته أنت في شكواك الأساسية ..
وواضح أن لديك أغلبها ..

لكن من يشخص لك حالتك تماماً هو الطبيب النفسي أو المعالج النفسي

حسناً .. ما هو اضطراب القلق هذا ؟



يعرّف على أنه شعور غير سار ، بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر ، مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية، وخاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي .

وكذلك يعرّف على أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها خوف غامض، وأعراض نفسية جسمية .

نعم .. فعلاً هذا ما يحدث معي كما أخبرتك ..



سؤال آخر لو سمحت

قبل ال7 أشهر أو في بدايتها ..

هل حدث معك .. أو في حياتك شيء جديد ؟ أي تغير .. سلبي أم إيجابي

سأفكر ...

آه تذكرت .. قبل 8 أشهر قررت أن أسجل في معهد قريب منا لأتعلم .. لكن اضطررنا للانتقال من منطقتنا وسكننا في منطقة أخرى قبل 7 أشهر ونصف بالضبط ..



آها .. تعتبر نقلة كبيرة في حياتك

نعم تأثرت جداً ..

صحيح أنه منزل جديد وجميل انتظرناه طويلاً ..
لكنني بالطبع اعتدت على منزلي القديم وحيناً وجيراننا ..
بالإضافة إلى الفرصة التي فاتتني للدراسة في المعهد 😞

فهمتِك أختي .. هذه تعتبر من العوامل المرافقة أو المؤهبة ..
أي العوامل التي ساعدت على ظهور هذه الأعراض !

فهناك أناس يمرون بنفس ما مررت به لكن لا يتأثرون بذلك .. لأكثر من سبب بينها قوة شخصيتهم وقدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية .. بينما أنتِ كان لديك استعداد لظهور أعراض القلق هذه .. فهي كانت موجودة لكن بشكل مسيطر عليه أو شكل بسيط لكن ما حدث فاقم الأمر .. وأظهره للسطح

صدقتِ

سأسألكِ الآن عن أعراض أخرى ..
هل تشعرين بالحزن والضيق أغلب الوقت ؟

نعم جداً ..

ترغبين في البكاء .. وبدون سبب محدد

صحيح .

هل تشعرين أن لا قيمة للحياة .. ولم تعودِي تستمتعين بها ؟

لا، أشعر أنني أحب الحياة وأريد أن أعيشها كما يجب .. لكنني لم أستطع
وفقدت استمتاعي بالحياة بسبب هذا القلق والمرض 😞

فهمتكم أختي .. وكيف هي شهيتكم للطعام ؟

قليلة جداً .. لا أشتهي الأكل إلا نادراً .. أكل القليل

هذه من أعراض الاكتئاب أختي ..
وواضح أن لديك أعراض بسيطة جداً بسبب القلق

سؤال آخر أختي
هل تتمنين الموت ؟

عندما يشتد بي الألم النفسي والحيرة وأشعر أنني سأصاب بأزمة قلبية من شدة خفقان قلبي وخوفي أقول يا ليتني أموت وأرتاح من هذا الألم الغامض لكن لا لا أتمنى الموت .. أرييد أن أعيش مثل البشر هذا ما أتمناه

اطمئني أختي الغالية

كل هذه الأعراض بسبب ارتفاع هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي .. بسبب القلق .

أنتِ تمرين بضغط نفسي .. تجعلك تفكرين أفكاراً سلبية .. هذه الأفكار تنتج مشاعر خوف وقلق .. هذه المشاعر تحض الجسم على إفراز هرمونات معينة .. تسرع من عمل أجهزة الجسم وكأنك تواجهين خطراً حقيقياً كما قلتِ " وكأن شخصاً يقف ويوجه سلاحه في وجهي "

نعم نعم صحيح

وهذه الأعراض مثل خفقان القلب وضيق التنفس وغيرها تشعرك وكأن هناك مشكلة في جسدك .. " نوبة قلبية " ستصيبك كما قلتِ وهذه فكرة سلبية أيضاً وتؤثر على جسمك كما يحدث معك .. وهي بالتالي تولد شعوراً سلبياً آخر " خوف وقلق وتوتر " وهذه المشاعر توتر الجسم أكثر إلخ

وتستمر هذه الحلقة المفرغة !!
حلقة من الألم !

إذاً هذا ما يحدث معي .. الآن الآن فهمت !!!

نعم أختي الكريمة .. وكان يجب على الأطباء الذين فحصتِ عندهم وشرحتِ لهم حالتك .. مرة واثنين وثلاثة أن ينصحوكِ بزيارة مختص نفسي ..

كل ما تحتاجين إليه هو زيارة المختص النفسي .. طبيب أو أخصائي .. ليشرح لكِ حالتك تماماً .. ويعطيكِ العلاج الذين يناسبك والذي غالباً ما سيكون جلسات علاج نفسي إضافة للدواء

لماذا الدواء؟؟



الدواء سيعيد التوازن لجسمك .. وهو آمن جداً المهم أن تأخذه تحت إشراف طبيب نفسي .. ولا تتوقفي عنه ولا تزيدي في الجرعة إلا بأمرٍ منه

وعندما يصبح جسمك أهدأ .. وأكثر توازناً ستكونين جاهزة لاستقبال المعلومات عبر الجلسات النفسية .. وبهذه المعلومات ستعرفين أكثر عن هذا الاضطراب إن كنتِ فعلاً مصابة به .. وستتعلمين كيف تواجهين مخاوفك وكل ما يقلقك، وكيف تفكرين بطريقة أفضل إلى غير ذلك من الطرق العملية والنصائح الرائعة ..

واسمحي لي بسؤال آخر لو سمحتِ ما سبب هذه الحالة؟



للقلق أسباب كثيرة عزيزتي ، منها الوراثي

كذلك مشكلات الطفولة والمراهقة وطرق التربية .. إضافة للاستعداد النفسي .. أي الجاهزية والقابلية النفسية لأن يصاب الشخص بالقلق .. وهناك أيضاً أسباب عضوية .. يمكنكِ البحث عن معلومات تفصيلية عبر الإنترنت .

وكيف تعرفون أن القلق هذا أصبح مرضاً؟



كما ذكرتِ لي فإن حالتك هذه بدأت قبل 7 أشهر ونصف .. ولكي يتم تشخيص اضطراب القلق المعمم يجب أن تستمر الأعراض لفترة 6 أشهر .. وأن تكون شديدة ومتكررة ومؤثرة على حياة الفرد ومعيقه له ولنشاطاته .. وهذه الشروط توفرت لديكِ

وهذا يعني أن القلق الذي تعانيين منه ليس مجرد شعور بالقلق !

أي أنه ليس قلقاً عادياً وواقعياً .. بسبب شيء محدد ومصدر يستحق القلق .. كالقلق الذي تشعر به قبل الامتحان أو قبل مقابلة عمل مثلاً .. أو قلق شخص قام بتحليل ليطمئن على صحته وعلى خلوه من الأمراض وينتظر نتيجة التحليل ، أو قلق الأم التي تنتظر تحليل طفلها المريض !

وكذلك فهو ليس قلقاً ثانوياً مصاحباً لاضطراب نفسي آخر .. أي أنه اضطراب أساسي لوحده .. وهذا ما فهمته من خلال كلامك وشكواكِ أختي ..

ومن سيحدد لك الأمر بالضبط هو زيارتك المباشرة لمختص نفسي .. ليشرح لك حالتك وفقاً لأكثر من أداة تشخيص ..

إن شاء الله ..



ولا تقتنعي بأي علاج ناقص !

كيف ؟



التشخيص يجب أن يتم عن طريق فريق يتكون من أخصائي نفسي أو معالج نفسي إضافة لطبيب نفسي .. الطبيب النفسي سيهتم بالناحية العضوية للحالة النفسية .. بينما سيتولى المعالج النفسي الجانب النفسي والعلاج النفسي عن طريق الجلسات النفسية

وغالباً .. بل كل علاج لاضطراب القلق المعمم وكل الاضطرابات النفسية والأمراض النفسية .. يتكون من شقين دوائي ونفسي .. إضافة للاجتماعي والبيئي وغيرها ..

لكن تأكدي من أن من يشرف على عمليتك العلاجية طبيب وأخصائي نفسي بعض من يرسلونني يقولون أنهم ذهبوا لأطباء نفسيين وأخذوا أدوية نفسية .. دون أي جلسات نفسية ! والبعض الآخر يقولون أنهم ذهبوا لأخصائيين نفسيين وأخذوا جلسات نفسية دون أي أدوية !

وهذا طبعا علاج ناقص .. لأن طبيعة الاضطرابات النفسية .. جسم ونفس لأن الحالة النفسية تؤثر على الجهاز العصبي وكيمياء الجسم والعكس صحيح

وبما أن هذه الحالة وصلت إلى درجة الاضطراب فقد أصبحت مرضية .. وتحتاج لدواء بسيط جنباً إلى جنب مع علاج نفسي عن طريق الجلسات النفسية ..

نعمم .. فهمتك جيداً .. سأؤكد من ذلك أشرككِ على شرحكِ لي .. لقد فهمت الآن أكثر



العفو 😊

هل تسمحين لي بسؤال أيضاً ؟

طبعاً .. تفضلي

أخبريني أرجوك .. هل سأشفى ؟

الشافى هو الله تعالى بالتأكيد عزيزتي .. والحمد لله مآل القلق جيد جداً ويتم الشفاء منه بشكل رائع .. وكلما كانت شخصيتك أقوى قبل الاضطراب وكلما كانت ظروفك وحياتك أفضل وكان تأثير الاضطراب عليك بسيطاً كلما ساعد ذلك على الشفاء بشكل أسرع بعون الله

وأهم ما في الأمر أن تكون لديك إرادة قوية للشفاء

فالمعالج النفسي ليس ساحراً .. الأمر يعتمد عليك بشكل كبير أيضاً

واطمئني هذه الحالة منتشرة جداً .. وسيكون التحسن كما تريدين بإذن الله

من الآن أشعر أنني أفضل 😊 أشكرك

وأخيراً ستنتهي معاناتي

العفو الشكر لله

أحبيك من كل قلبي لأنك سألتِ وبحثتِ ولم تستسلمي لما يحدث .. الذي يبحث ويثق بأنه سيجد الحل والجواب الشافي

يوفقه الله تعالى ويرزقه من حيث لا يحتسب .. شفاك الله وعافاك أختي الكريمة

اللهم آمين

الحمد لله تعالى الحمد لله

من خلال شكواك وإجابتك .. واضح أن ما تعانيين منه هو اضطراب القلق المعمم (Generalized Anxiety Disorder)

وأتمنى أن تذهبي للعيادة النفسية في أقرب وقت .. وبإذن الله ستشفين خلال أشهر قليلة وتأكدي عندما تذهبين للطبيب أو الطبيبة النفسية أن يسألوك عن كل هذه الأعراض ليفهمو حالتك بالضبط ويشخصوها 100%

نعم إن شاء الله



أعطيتكِ بعض النصائح وأخبرتك بما يجب عليكِ فعله ..
أرشدتك إن صح التعبير والباقي عليكِ
بالتأكيد الطبيب الذي سيقابلكِ سيكون تشخيصه أدق

نعم إن شاء الله



شفاكِ الله وعافاكِ عزيزتي

أميين .. كم أشعر بالسعادة .. وأخيراً عرفت ما بي



بشريني بكل خير أختي الكريمة 😊

إن شاء الله
أشكركِ من كل قلبي



الشكر لله تعالى 😊 أهلاً بكِ في أي وقت



كتابة رد...



اضطراب القلق الاجتماعي

(الرهاب الاجتماعي)

Social Anxiety Disorder
(*Social Phobia*)

أتركوني وحدي !!

أتركوني وشأني .. أشعر بالخطر معكم ..

أريد أن أختبيء فقط !!

ابتعدوا ...



12:57 م

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
هل يمكن أن أتكلم ؟
أريد أن أسأل

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته
أهلاً بك .. طبعاً تفضل

أشكرك
أنتِ أخصائية نفسية ؟

نعم تفضل
أتمنى أن تكتب سؤالك حول أي حالة نفسية تعاني منها أخي الكريم .. لأجيبك

أنا أعاني من شيء تافه

لكنه حقاً يزعجني

لا أعلم إن كان مشكلة حقاً

لكنني فعلاً غير مرتاح وحياتي كلها غير مستقرة بسبب هذه المشكلة

لكل شيء حل أخي الكريم

أتمنى أن تخبرني ما المشكلة بالضبط ، ما الذي يزعجك بالضبط ؟
وكم عمر حضرتك ؟

عمري 19 عاماً

ومشكلتي أنني ..

أنني أخجل كثيراً ..

ننعم في هذا العمر ووأخجل

أخجل من الناس ...

من الحديث معهم من الوقوف أمامهم

من مخالطتهم !

هذا شيء مخجل حقاً !! 😞

وخاصة لشباب في مقتبل العمر
أشعر بالخجل من هذه الحالة
أشعر وكأنني طفل .. أو شخص أبله !

كيف لشباب في هذا العمر أن يخجل من الناس ويتهرب منهم .. ويجلس أغلب يومه في غرفته وحيداً خوفاً من أن يتلغثم أمامهم أو أن تُحمر وجنتاه عند الحديث معهم 😞

أشعر باليأس حقاً

أتمنى أن تنشق الأرض وتبتلعني لأتخلص من مقابلة الناس ومن الحديث معهم

أريد أن أختفي

أشعر أنني مقيد

أتمنى أن أجد المساعدة عند حضرتك

والتفسير لما يحدث معي !!!

لا عليك أخي الكريم .. بإذن الله تعالى سنعرف السبب وسنجد الحل
من الجيد أنك سألت وبحثت

شكراً

وهل هذه فعلاً حالة نفسية أو مرض نفسي؟؟
أم أنني أتوهم

يبدو أنه اضطراب نفسي أخي الكريم
ولكن دائماً هناك حل وعلاج

أخبرني لو سمحت هل تجنبك للناس ولمخالطتهم بهذه الطريقة طبع فيك منذ طفولتك وجزء من شخصيتك أم أنها حالة
جديدة بدأت في فترة محددة تقريباً ؟

نعم .. نعم إنها حالة لم تكن معي منذ طفولتي !

أنا هاديء صحيح ولكنني كنت أحب الخروج مع أصدقائي وأستمتع جداً بالذهاب للمدرسة ولكن الآن الوضع سيء جداً

صرت منعزلاً تماماً وأفكر حتى في عدم اكمال دراستي الجامعية



فهمتك أخي

منذ متى بدأت تشعر بهذا التغير في شخصيتك ؟

لا أعلم تحديداً

ولكن منذ أكثر من عام



ومتى آخر فترة اشتدت فيها الأعراض ؟
يعني بدأت بملاحظتها بشكل واضح

تقريباً منذ ثمانية أشهر

نعم منذ ثمانية أشهر



حسناً

هل تصيبك أعراض عضوية واضحة .. كاحمرار الوجه أو التعرق الزائد
أو التلعثم في الكلام ؟

هذا صحيح 😊

كل هذه الأعراض لدي

وبشكل مخجل جداً .. ولم أعرف كيف أتعامل معها

وخاصة التلعثم

لا أتمكن من إيصال المعلومة للذي أمامي حتى

أرتبك جداً

يحمّر وجهي كالفتيات 😞

وأتعرق بشدة حتى إن كان الجو بارداً جداً !!

وترتعش يداي أيضاً بشكل غريب

وتصعب علي السيطرة على الأمر



فهمتكم جيداً أخي

بماذا تفكر وتشعر عندما تقابل الآخرين؟

أخاف جداً

أتوتر

أخاف من نظراتهم

من كلامهم



وخاصة عندما تأكل أمامهم أو تقرأ أو غير ذلك .. صحيح؟

نعم بالفعل

أشعر أنني مضحك ومثير للسخرية والجميع ينظرون إليّ!



وخوفك هذا في كل المواقف الاجتماعية وبشكل دائم؟

نعم .. لا أرغب في لقاء أي أحد .



وتتجنب ذلك بشدة؟

نعم

أنا أرفض الذهاب لأي مناسبة وهذا سبب لي الكثير من المشاكل مع أهلي

نعم فهمتك أخي

حسناً .. وإذا أُجبرت على حضور مناسبة وعلى لقاء أشخاص كُثر ؟

أحاول احتمال ذلك ولكنني أكون أكاد أنفجر



وقلبي يبدأ بالخفقان السريع وأتصبب عرقاً
ويكون وضعي مزريراً جداً

ولا أصدق متى أعود إلى المنزل لأتنفس الصعداء
وكأنني نجوت من الموت

نعم فهمتك .. خيراً إن شاء الله

ولا شك أن دراستك وعلاقاتك الاجتماعية تأثرت بسبب ما يحدث معك

نعم كئيبيراً للأسف

وقد حضرت أكثر من كورس في التنمية البشرية .. واستشرت مدرباً تنموياً
وأعطاني الكثير من النصائح لكن لم تفدني

أصدقائي استفادوا منها وأصبحوا أكثر تفاؤلاً وحماساً

أما أنا فزاد شعوري بالإحباط

لقد نصحتني المدرب التنموي أن أكرر أنني ناجح ورائع
 واجتماعي

كنت اجلس ساعات يومياً وأنا أردد
أنا ناجح أنا رائع أنا اجتماعي

وعندما أخرج للناس أتصرف بشكل كارثي !
ولا ألاحظ أي تغيير

بالطبع أخي الكريم لن تلاحظ أي تغير وخاصة في هذه المرحلة
لأن حالتك نفسية كما يبدو
أي اضطراب نفسي

وبحاجة لدواء لأن كيمياء جسمك ليست كما يجب ولديك أعراض عضوية بسببها
ولن تزول بمجرد ترديدك لهذه التوكيدات !

حقاً !



نعم

بل حتى الجلسات النفسية العلاجية لن تفيدك الآن قبل أن تأخذ الدواء

الدواء ضروري .. وقد تكون الجرعة بسيطة جداً حسب شدة حالتك .. وبعدها الجلسات النفسية ستكون في عمق
مشكلتك

وستتعرف من خلالها على أسباب ما يحدث معك إضافة لطرق وأساليب للتعامل مع القلق الذي تسببه لك هذه الحالة
وكيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية كما يجب

وكيف تفهم مخاوفك وتتعامل معها

ويمكنك بعدها أن تستفيد من النصائح التي يقدمها خبراء التنمية البشرية

ولكن وأنت في هذه الحالة .. غير ممكن إطلاقاً ..

وأتمنى في المستقبل عندما تقابل أيأ منهم .. أن تطلب منهم البحث حول الأمراض النفسية .. ليعرفوا أن بعض المشاكل
والاستشارات التي تقابلهم هي في الأصل حالات نفسية بحاجة لاستشارات وعلاجات أعمق من مجرد نصائح وتمارين
..

الأشخاص الذين لا يعانون من اضطرابات نفسية .. وصحتهم النفسية جيدة وبحاجة لدفع وتحفيز يمكنهم الاستفادة من
كورسات التنمية البشرية ومن الكتب والنصائح وغيرها
وأنت أيضاً أخي يمكنك ذلك
ولكن بعد أن تأخذ العلاج المناسب وتبدأ بالجلسات النفسية ..

فعلاً .. هذا صحيح
إن شاء الله



هل تأخذ أيّ علاجات ؟ أيّ أدوية ؟

لا الحمد لله

وقد مررت بوعكة صحية وأجريت عددا من الفحوصات ولكنني سليم وصحتي جيدة الحمد لله

نعم جيد واسمح لي أن أسألك

هل تتعاطى أي نوع من المؤثرات العقلية ؟

بصراحة

يمكنك أن لا تجيب أخي الكريم .. ولكن عندما تذهب لمختص نفسي عليه أن يعرف ما إذا كنت قد أخذت أي نوع من المؤثرات العقلية أم لا

وهل هذا يؤثر على الحالات النفسية ؟

نعم بالتأكيد .. فهذه المواد تؤثر على الجهاز العصبي .. وعلى النواقل العصبية وعلى كل الجسم

وكما تعلم فإن الاضطرابات النفسية تنشأ بسبب هذه الاختلالات الكيميائية التي تحدث ..

لم أكن أعلم ذلك

من المهم أن تعرف ذلك وخاصة في حالتك هذه ولأن جهازك العصبي حساس .. فإن هذه المواد تؤثر عليك بشدة دون شك .. وقد تسبب أمراضاً عقلية خطيرة مع مرور الوقت

أي حالات ذهانية !

وهي حالات عقلية مزمنة يضطر فيها الشخص لأخذ العلاج طوال عمره

لا أعرف ما عليّ قوله ! 😞

ولكن أحد أصدقائي في مرة من المرات رأني متوتراً جداً كنا نشاهد مباراة كرة قدم معاً

قبل أشهر

وونصحتني أن أخذ نوعاً من الحبوب لكي يزول هذا التوتر والقلق عني ..
وسألته إن كانت مخدرات أم لا

ولكنه قال لي لا .. سستجعل حالك أفضل

لقد توترت

بإذن الله خير

للأسف .. حاول أن تتذكر هل حالتك أصبحت أكثر سوءاً بعد أن أخذته ؟

نعم بالفعل

خفقان القلب والتوتر الزائد .. والمزاجية الزائدة .. ورعشة الأطراف وتوتر العضلات .. صحيح ؟

نعم بالضبط

وحتى شهيتي للطعام تأثرت جداً ووزني قل جداً بشكل واضح

كم استمررت في أخذه ؟

لمدة 3 أشهر تقريباً

كنت أشعر أنني أصبح أفضل

ولن بعد أن ينتهي المفعول أصبح أسوأ مما كنت بكثير
ومما دفعني للتوقف هو أن معدتي صارت تؤلمني جداً
وصرت أتقيأ باستمرار .. ولم أعد أحتمل الأكل كالسابق
إضافة للصداع وغيرها فتركته
وخاصة أنني لم ألاحظ تحسناً بل زادت حالتني سوءاً

جيد .. وهل تشعر أنك تسمع أصواتاً؟

وكأن أحداً يناديك؟ أحداً يتكلم معك؟

لا

هل تشعر أنك ترى خيالات لأشخاص أو حشرات أو حيوانات أمامك؟

تقصدين أنا أتخيلهم أم ماذا؟

وكأنك تشاهد شيئاً أو شخصاً فعلاً أمامك؟

لا لم يحدث ذلك

جيد .. هذه أعراض ذهانية " عقلية " .. قد تحدث بسبب المؤثرات العقلية

هل ما حدث معي بسبب هذه الحبوب؟

لا أخي الكريم .. ولكنها بالتأكيد تزيد الحالة سوءاً وتؤدي إلى مشاكل أخرى كثيرة

ومما ذكرته واضح أن لديك أعراض اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي (Social anxiety disorder)

وهو نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد عندما يتعرض للحديث لأول مرة أمام أشخاص لا يعرفهم فيشعر بالخوف والتوتر الزائد، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت المجهر أو داخل حلقة التركيز وأن الكل ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو أن يخطيء أو يتلعثم مما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق ... الخ.

وهذا مثلما حدث معك .. وجعلك تتجنب وتخاف من مقابلة الناس وتتجنب المشاركة في المواقف الاجتماعية أو الدخول في مناقشات أو إلقاء كلمة أما جمهور مثلاً في مدرستك أو أي مكان .. وهذا كله زاد خوفك وأضعف ثقتك بنفسك .. فأصبحت سلبياً وتكررت هذه المشاعر مع تكرر هذه المواقف وزادت الحالة سوءاً حتى وصلت إلى ما أنت عليه الآن

--

نعم .. صحيح

هذا ما حدث بالضبط



ابحث أكثر حول هذا الاضطراب عبر الإنترنت .

ويبدو أن حالتك تستدعي تدخلاً علاجياً

لأنها موجودة وشديدة منذ أكثر من " ستة أشهر " وهي الفترة التي تؤكد التشخيص إضافة للأعراض النفسية والجسمية التي ذكرتها إضافة لتأثير حالتك على علاقاتك الاجتماعية ودراستك وإحداثها خللاً واضحاً فيهما ..

وهل هناك علاج؟؟



بالطبع هناك علاج .. لكن يجب عليك أن تزور مختصاً نفسياً ليشرح لك حالتك بشكل أدق ووجهاً لوجه وبعدها يحدد لك نوع العلاج

وغالباً العلاج النفسي عبارة عن دواء بسيط يعمل على إعادة توازن كيمياء الجسم

وجلسات نفسية رائعة تتعرف من خلالها على طبيعة هذا الاضطراب وأسبابه .. وتتعلم طرقاً وأساليباً كثيرة للتعامل مع ما يحدث معك وبالتحديد مع أفكارك ونظرتك بكل شيء

هي استشارة وفهم للذات ولكل ما حولك أكثر من كونها علاجاً

اطمئن ولا داعي للقلق .. ستتغير حياتك للأفضل بشكل رائع بعد هذه الجلسات

ابدأ من الآن .. وابدأ عن عيادة صحة نفسية جيدة .. وابدأ العلاج

وابدأ حياتك من جديد وكما ينبغي أن تكون وكما تريدها أن تكون

نعم إن شاء الله .. كنت خائفاً ولكنني نويت وأريد أن أتخلص من كل هذا

وكم الفترة التي سيستغرقها العلاج؟



هذا يعتمد على دقة التشخيص ومهارة المعالج وكذلك شدة الاضطراب ومدى تعاونك مع المختص ورغبتك في التحسن وكذلك مدى دعم من حولك لك ومدى استقرارك في حياتك وكمية المخاسر التي حدثت بسبب حالتك

بفضل الله ليست هناك مخاسر كبيرة .. سوى مستواي الدراسي ..

وعائلتي سأخبرهم عن هذا العلاج وسأبدأ به في أقرب وقت ممكن إن شاء الله

عافاك الله أخي الكريم .

أشكرك جداً أستاذتي

عفواً أخي بشرنا بكل خير

بإذن الله تعالى .



كتابة رد...



الفصام

Schizophrenia

أنا لستُ أنا !
أعيدوني إليّ ...



11:57 ص

السلام عليكم كيف يمكنني التواصل مع مختص نفسي؟

أرجوكم أنا بحاجة لاستشارة .. أتمنى أن تردوا علي

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أختي الكريمة أهلاً بك .. معك أخصائية نفسية
تفضلي

أشكرك على الرد .. لدينا مريض نفسي ولا نعرف كيف نعالجه
ولا كيف نقتنعه بالعلاج .. أنا أدرس علم النفس ولهذا أنا متأكدة أنه مريض نفسياً
مع أنني لم أدرس الأمراض النفسية بعد لكن هناك خلل واضح حدث في شخصيته

نعم أختي فهمتك .. وضحي لي أكثر لو سمحت .. ما هي الأعراض التي ظهرت عليه وجعلتك تتأكدين من أنه مريض
نفسياً ؟

المشكلة أنني وحدي المتأكدة أنه مريض نفسي بينما باقي أفراد عائلتي يعتقدون
أنه يتعاطى للأسف .. وأبي قام بضربه أكثر من مره

لا حول ولا قوة إلا بالله

والأسوأ من ذلك أن أمي تقول أنه مسحور ولذلك أخذته لشيخ في إحدى المدن
وقال أن هناك جن قد لبسه وسيطر عليه
وقد تم ضربه بأبشع الطرق بحجة أن ضربه سيخرج الجن من جسمه
للأن ظهره كله علامات حمراء وزرقاء بسبب الضرب !!!
وأعطانا مشعوذ آخر مشروبات من أعشاب كثيرة بحجة أنها ستحسن حالته وتخلصه من السحر والمس الذي أصابه
!!!

ودفعنا له مبالغ طائلة دون أي فائدة 😞

هذه مشكلة فعلاً .. واستغلال لكم
وللأسف لا ألوام المشعوذين بقدر لومي لمن يصدقهم !
هداكم الله وسامحكم

وأخي هو المتضرر الأكبر من كل هذا 😞

بإذن الله خير

أخبريني أختي ما هي الأعراض التي ظهرت عليه .. وكم عمره ؟ وهل حدث التغيير فجأة في سلوكه ؟ أخبريني أكثر
لو سمحت

عمره الآن 29 عاماً .. وهو يعاني .. بل ونحن أيضاً نعاني معه منذ 7 سنوات

يا الله .. فترة طويلة .. كان الله في عونكم ..

في البداية أذكر أنه بدأ ينطوي ويعتزل ويبتعد عنا .. بعد أن كان مرحاً ولطيفاً
بدأ يجلس لوحده لساعات طويلة في غرفته وكأنه مصدوم أو سارح في اللاشيء ..

آمين

نعم أكملني

ظننت أنه يحب أو أن باله مشغول في شيء مهم .. لكن لم يكن هذا صحيحاً .. فبدأ يهمل مظهره بشكل كبير .. لم يعد
يبدل ثيابه أو يستحم ..

وبعد أن كان يذهب للعمل يومياً صار يذهب يوماً ويغيب أيام حتى انقطع تماماً .. وأصبح يتكلم في مواضيع غريبة

نعم عزيزتي

هذه الأعراض السالبة أو البادية للذهان .. أي أنه يتوقف عن القيام بكل ما كان يقوم به سابقاً
سواءً كان نشاطات يومية روتينية أو أعمال محددة .

وهل يتحدث مع نفسه وهو جالس لوحده ؟

نعم صحيح لقد أصبح يتكلم مع نفسه وأحياناً يضحك بشده .. وكأنه يتحدث مع أحد أو يرى أحداً أمامه .. مما أثار جنون والدي الذي ظن أن ما يقوم به نتيجة لتعاطيه وبدأ بضربه مما زاد حالته سوءاً 😞

سامح الله والدك .. هذه الأعراض هي بسبب الهلوس أختي .. فعندما يتحدث مع نفسه وكأنه يرد على أحد فإنه يرد على الأصوات التي يسمعها وهي تسمى بـ " الهلوس السمعية " .. وعندما يتصرف وكأنه يرى أحداً أمامه فإنه يكون قد شاهد " هلاوس بصرية " .. وهذه من أعراض الاضطرابات الذهانية أختي

ما هي الهلوس؟؟

الهلوس هي الإحساس بمحسوس غير موجود، وبمعنى أدق هي الإحساس في حالة اليقظة والوعي بمحسوس غير موجود يتميز بخواص المحسوسات الموجودة كالحياة والمادية والتحقق في الخارج (وجود مصداق خارجي للمحسوس) .

أهااا

وهناك أنواع من الهلوس .. منها الهلوس السمعية وتتصف بإدراك الصوت من دون منبه صوتي . ويشعر المريض أنه يستمع إلى أصوات من داخل وخارج عقله ، فيستمع إلى أشخاص يتحدثون إلى بعضهم أو شخص يطلب منه القيام ببعض الأشياء .

وماذا أيضاً؟

الهلوس البصرية .. وهي رؤية أشياء غير موجودة بالفعل .. ويمكن أن يرى المريض أشخاصاً أمامه أو حشرات تزحف على يديه أو على وجه شخص آخر يعرفه وقد تكون هذه الهلوس عبارة عن أضواء أو ومضات ضوئية !

شيء غريب فعلاً !

نعم عزيزتي وهناك أيضاً الهلوس الشمية يشم خلالها المريض روائح أو رائحة معينة ويعتقد أنها تنبعث من شيء ما أو منه هو نفسه !

وهناك الهلوس الذوقية يشعر خلالها المريض أن مذاق الأطعمة التي يأكلها مختلفاً ..

إضافة للهلوس الحسية .. ومنها الهلوس الحسية الخارجية كأن يحس أن هناك شيئاً يتحرك على جلده أو يلمسه والحسوية الداخلية تتعلق بإحساسات غير حقيقية تتعلق بالأحشاء .

الآن فهمت .. هذه أول مره أعرف هكذا معلومة !

من الوارد جداً أن تكون أغلب الحالات التي يُعتقد أنها " مس " أو سحر أو ما شابه ذلك هي في حقيقة الأمر هلاوس !!

نعم صحيح أختي .. وخير دليل أن الشخص عندما يأخذ الدواء النفسي يتحسن بشكل ملحوظ وتختفي أغلب هذه الأعراض إن لم تكن جميعها !

فعلاً .. كان الله في عونهم 🙄

وكأن كل هذا لا يكفي
فإضافة إلى كل ذلك أصبح أخي يشك فينا وبأننا نريد قتله وتسميمه
فأصبح يرفض الطعام ولا يأكل إلا إذا أحضر طعامه بنفسه دون أن نقدمه له
هنا شعرنا جميعاً أن الوضع أصبح مأساوياً .. وأنه قد يكون قد جن فعلاً

هل هذا أيضاً يعتبر عَرَضاً نفسياً ؟

هذه ضلالات اضطهادية أختي " أو هام " .. كان الله في عونه وشفاه

لا ، لا تقولي هذا أختي هو مريض نفسي عقلي .. وسيشفى بإذن الله تعالى .. دعك من تلك الألفاظ .. ولا يوجد شيء اسمه مجنون علمياً .. كل من تطلق عليهم هذه الصفة هم في الواقع مرضى يمكن علاجهم .

اللهم آمين .. فعلاً علينا أن نمحي هذه الكلمة من قاموسنا .. أنها مؤلمة جداً لنا وله .

ما هي الضلالات بالضبط ؟

هي اضطراب عام في التفكير ويتسم باعتقاد ثابت خاطئ لا يتزعزع حتى لو اعتقد الآخرون من حوله خلاف ذلك أو برزت له أدلة دامغة تنفي ذلك . و هو اعتقاد راسخ في نفس المريض، ويتصف هذا الاعتقاد بأنه زائف أو خيالي أو مبني على الخداع .

مثل ما يحدث مع أخي تماماً

بالضبط عزيزتي .. وكل هذه تعتبر أعراضاً موجبة .. أي أنها زادت على سلوكه ولم تكن موجودة سابقاً .. بعكس الأعراض السالبة

نعمم

أخبريني لو سمحتِ .. كيف هُوَ كلامه ؟ عندما يتكلم ويتحدث معكم ؟

أصبح كلامه قليلاً جداً جداً ولكن عندما يتكلم فإنه يتكلم في 10 مواضيع دفعة واحدة وكأنه يقرأ سطرًا من كل كتاب ..

آها .. يعني يوجد خلل في كلامه !
ويبدو أنه تطاير أفكار .

صحيح

طيب والآن كيف هي حالته ؟

الآن هو متعب .. منعزل تماماً .. تأتيه فترات يغضب ويثور بها لا يتوقف عن الكلام دون معنى .. وعن التأشير بيديه .. مهمل لنفسه تماماً .. لا يستجيب لأوامرنا أبداً

وكيف هو سلوكه بشكل عام ؟

هو غالباً متجمد في مكانه .. قليل الحركة
وأحياناً يجلس مدهولاً وكأنه يحدق في شيء ما .. وقد يستمر على هذا الحال لساعات ..

ما السبب؟؟

هذه تسمى الكاتونيا

ما هي ؟ وما معناها ؟

كاتونيا أي " Catatonia " وتعني الجمود

وهي تشمل أعراضاً نابغة من اضطراب في القدرة الحركية للفرد ، وأحياناً ترمز هذه الأعراض لصراعات لا شعورية في حياة المريض ، وعادة ما تعبر عن اضطراب شديد في إرادة الفرد ، وتختلف الأعراض الكاتونية من فرد الآخر..

وهذه الأعراض الكاتونية تظهر في عدة أمراض عضوية ، وليست مقصورة على مرض الفصام ، فأحياناً تظهر لدى المصابين بأورام الفص الجبهي في المخ ، وبعد الحمى المخية ..

نعم

وما ذكرته يسمى بالذهول الكتاتوني .. تتوقف فيه بعض حركات المريض ويبقى مدهولاً .. ويستمر هكذا لساعات دون تعب .. وقد يصل الأمر إلى الغيبوبة الكتاتونية حيث يفقد المريض وعيه ويدخل في سبات تام ولا يتفاعل مع أي أحد ويرفض الطعام والشراب ..

فعلاً

وهناك حالة أخرى تسمى بالهياج الكتاتوني ويحطم أثناءها الأثاث ويعتدي على الغير ، ويصرخ ويهاجم كل من يقاومه ويعتري المريض في هذه النوبات قوة خارقة ، وغير مناسبة مع تكوينه الجسماني ، وأحياناً ما يتخلل الذهول الكتاتوني هذه النوبات من الهياج ثم يعود بعدها لحالة الذهول الأولى .

سبحان الله !

هذا ما يحدث مع أخي ذلك تماماً

وكأنه ليس هو .. وهذا ما دفع أمي لتقول انه ملبوس بجن لأنه يحطم ويضرب بيديه وكأنه ليس هو أبداً

عافاه الله .. نعم أختي للأسف

وكل هذه أعراض كتاتونيه

وهناك أعراض أخرى أيضاً تشمل الأعراض الكتاتونية مثل السلبية المطلقة **Negativism** يرفض فيها المريض الطعام والشراب ويرفض الإجابة على الأسئلة .. وأحياناً يقوم بعكس ما يؤمر به .. مثلما قلت " إنه لا يستجيب لأوامرنا أبداً " ..

أها

وهناك عرض آخر يتمثل في المدوامة على حركة أو وضع معين .. وهنا يتخشب المريض ويتخذ وضعا معينا لا يغيره لمدة ساعات أو أيام ..

أيام !؟

نعم قد تصل لأيام حسب شدة الحالة .. وقد يبقى واقفاً في مكانه دون أن يتحرك لساعات أو ينام متخذاً وضع الجنين في بطن أمه دون حركه .. وأحياناً عندما يتم رفع يده أو تحريكها في وضع معين لا يغير ذلك الوضع وكأنه رجل آلي ! وكذلك إذا حركت الوسادة من تحت رأسه أي أزلتها فإنه يُبقي رأسه مرفوعاً وكأن الوسادة مازالت موجودة !

هذا غريب جداً ..

نعم .. وهناك أيضاً الطاعة العمياء Automatic obedience
يقاد خلالها المريض كل كلمة وكل حركة وكل إشارة .. فيكرر المريض كلام الطبيب
وإذا تحرك أي أحد فإن المريض يتحرك بجواره وهكذا !

آهها

وهناك أيضاً عَرَضٌ آخر للكتاتونية ويتمثل في المداومة على الحركات المشابهة .. فيداوم المريض على حركات معينة
في الرأس أو الحواجب أو الأطراف ويكررها باستمرار ولا يتوقف عنها إطلاقاً مما يزعج كل من حوله !

نعم .. لقد حدث ذلك مع أخي

وهل هناك أعراض أخرى ؟

هناك اضطرابات جسمية تظهر تتمثل في اصفرار الوجه ودهونة الجلد والوجه ، وزيادة اللعاب والعرق إضافة إلى
زرقة الأطراف وانخفاض ضغط الدم وسرعة نبضات القلب وبطء التنفس .. وأحياناً الارتفاع البسيط في درجة
الحرارة ..

عافى الله الجميع يااا رب 🙏

اللهم آمين

فعلاً أغلب هذه الأعراض تحدث معه .

عندما تذهبين للمختص النفسي لا تنسي أي تفصيل حول حالة أخيك
أخبري المختص بكل شيء .. هذا يؤثر في التشخيص كثيراً .. وكلما كان التشخيص أدق كلما كان العلاج أفضل بعون
الله

نعم إن شاء الله

عندما تذهبين للمختص النفسي لا تنسي أي تفصيل حول حالة أخيكِ
أخبري المختص بكل شيء .. هذا يؤثر في التشخيص كثيراً .. وكلما كان التشخيص أدق كلما كان العلاج أفضل بعون
الله

نعم إن شاء الله

ومشاعره .. أخبريني كيف يتفاعل معكم عاطفياً؟

لا يتأثر بأي شيء ! حتى عمي توفي منذ أشهر وكنا نبكي جميعاً بحرقه وهو لم يتأثر أبداً أبداً بل كان يضحك أحياناً !!
مما زاد جنون أبي .. أبي غير متفهم لما يحدث معه أبداً .. ولذلك قررت أن أبحث وحدي ..

بارك الله فيك .. أنتِ رائعة

أشكرك 😊

العفو 😊

أخبريني عزيزتي .. الأعراض ال5 التي ذكرتها وسألتكِ حولها .. هل هي نشطة الآن؟

نعم موجودة لكنها خفيفة .. وتأتي فترات تشتد بها جداً

وآخر مرة اشتدت بها متى؟

منذ شهر تقريباً !

وكم استمرت؟

استمرت لشهر ونصف
كانت حالته سيئة جداً

نعم أختي .. والأعراض الخمسة كانت موجودة معاً ؟

الهالوس والضلالات والكلام غير المنظم والسلوك غير المنظم والأعراض السلبية .. المتمثلة في تناقض التعبير العاطفي وفقد الإرادة ؟

نعم صحيح .. وبشكل أقوى من الآن

قد تكون النوبة في هدأة جزئية الآن

وكما أخبرتني فإن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وعمله تأثر بهذه الحالة

نعم جداً جداً

وفترة ال7 سنوات كثيرة جداً !

هل الأعراض استمرت طوال تلك الفترة ؟

نعم أغلبها .. وتلك النوبات تأتيه باستمرار .. أحياناً تشتد وأحياناً أخرى تصبح أخف بقليل ..

نعم أختي ..

ولكي يتم تشخيص مرض الفصام الـ Schizophrenia يجب أن تدوم علامات الاضطراب 6 أشهر على الأقل .. حسب الدليل التشخيصي الخامس المستخدم في تشخيص الأمراض النفسية

وعلى أن تتضمن هذه الفترة شهراً من الأعراض الخمسة التي سألتك عنها .. وهي تعتبر من أعراض الطور النشط للفصام .. إضافة للأعراض البادية التي تظهر في بداية الاضطراب والأعراض المتبقية التي تظهر لاحقاً ..

أها .. فهمت

وركزي معي .. وتنكري

هل لاحظتِ لديه أي أعراض اكتئابية .. بكاء .. محاولة انتحار .. أو أي أعراض فرح شديد وسعادة غامرة غير طبيعية ؟

لا لا أذكر ذلك .. وضعه أقرب للجمود أو للتخشب .. الصدمة .. اللامبالاة .. وكأنه في عالم آخر .. ومشاعره منفصلة
عنا أيضاً

نعم فهمتك عزيزتي

كيف هي صحته ؟ هل لديه أي مرض جسدي ؟

صحته جيدة

ولم يأخذ أي أدوية سابقاً ؟

لا .. أدوية عادية لنزلات البرد

مضادات حيوية

أدوية للصداع

فقط !

حسناً .. ولا يتعاطى أي مؤثرات عقلية ؟

تقصدين مخدرات ؟

نعم

لا أعلم .. ولكن يبدو أنه لا يأخذ أيها منها ..

لكن ما علاقة ذلك باضطراب كهذا ؟

تلك المواد تؤثر جداً على الجهاز العصبي وقد تسبب هذه الأمراض الذهانية .. وإن كان هناك استعداد لدى الشخص
للإصابة بهذه الأمراض فإنها تساهم في ظهورها .

نعم .. ولكن كيف ذهانية ؟

ذهانية أي عقلية عزيزتي .. متعلقة بالذهن
والأمراض الذهانية أنواع كثيرة ومنها " مرض الفصام " وهو أشهرها وأكثرها انتشاراً ..

وكل الأمراض الذهانية تشترك بمجموعة أعراض وهي :
الهلاوس والضلالات " الأوهام " .. وكذلك خلل في الكلام وفي السلوك والأهم أن المصاب بهذا المرض يكون
منفصلاً عن الواقع .. أي أنه لا يشعر بكل ما يحدث معه .. أي أنه يكون غير مستبصر .. بمعنى أنه غير واعي لما
يحدث معه .. وغير مدرك لما يجري حوله ..

ما عدى حالات قليلة جداً يكون فيها المريض الذهاني مستبصراً !!

آها .. الآن فهمت أكثر

وهذا عكس الاضطرابات العصبية .. كالقلق والقلق الاجتماعي والفوبيا .

نعم فعلاً

وهناك أدوية تسبب أعراضاً ذهانية .. وهناك إصابات في المخ وأمراض أخرى غير نفسية تسبب أعراضاً ذهانية
وكذلك المؤثرات العقلية ..

هذه معلومة جديدة !

أرجو أن تخبريني ماذا يجب علينا أن نفعل ؟

أختي واضح جداً من وصفك لحالته أنه يعاني من اضطراب ذهاني ويبدو أنه الفصام كما أخبرتك .. وأول ما
يجب عليكم فعله هو أخذه لمختص نفسي .. في أسرع وقت ممكن .. ليشرح لكم حالته بالضبط ويعطيه العلاج
المناسب .

لكنه يرفض الذهاب لأي مستشفى .. أقنعناه فيما سبق أن يذهب لنجري له بعض الفحوصات لأن صحته تدهورت جداً
، ولم يستجيب لأوامرنا .

من المهم أن تعلمي أختي أنه غير مستبصر بحالته .. أي أنه غير شاعر بأنه مريض أو بحاجة لعلاج .. وكأنه غائب عن الوعي .. هو غير مدرك لما يحدث معه .. لذلك فإن واجبكم هو إقناعه بكل الطرق الممكنة .. حتى وإن اضطررتم للكذب عليه وأخذته إلى الطبيب النفسي دون أن تخبروه أنه طبيب نفسي .. ويمكن لأحد منكم أن يذهب للطبيب ويطلب منه الحضور للمنزل أو أن تقابلوه في مكان ما وكأنه صديق وليس طبيباً .. اتكوا على الله وحاولوا .. حتماً ستنجحون .. وسيتعالج ويصبح أفضل ..

إن شاء الله سأحاول .. لكن هل سيأخذ دواءً أم ماذا ؟

نعم أختي يجب أن يأخذ الدواء فهو مهم جداً لحالته لأن الخلل في كيمياء الدماغ وليس في النفس فقط .. وسيحتاج طبياً لعلاج نفسي بعد أن يبدأ بالتحسن .

وقد يكون علاجه الدوائي عبارة عن حبوب أو حقن .. وغالباً يبدأ العلاج الدوائي بحقنة .. سيخبركم الطبيب النفسي بكل شيء حسب التشخيص .

وهل سيأخذ الدواء إلى الأبد ؟

نعم أختي غالباً سيضطر للاستمرار على العلاج .. حتى بعد أن يتحسن 100% وتستقر حالته .. وذلك لكي لا تحدث له انتكاسه .. يمكنكم أن تعتبروا أنه مصاب بمرض مزمن كالضغط أو السكري ..

أمرنا الله .. المهم أن يتحسن ويعود لطبيعته .

ثقي بالله أختي .. وخذوا بالأسباب وبإذن الله لن يحصل إلا كل خير .

إن شاء الله .. وعلى ذكر الأسباب .. ما أسباب هذا المرض ؟

لن تصدقي أن السبب الحقيقي للأمراض الذهانية لم يُعرف بعد .. لكن العلماء اجتهدوا وقدموا لنا نظريات تحدد العوامل التي تساهم في حدوثها وهي كثيرة، منها .. العوامل الجينية والعوامل البيوكيميائية والعوامل الهرمونية إضافة لعوامل تضر بنمو الجهاز العصبي وعوامل نفسية واجتماعية وغيرها

نعم فهمت ..

ويمكنك أن تبحثي أكثر عبر الإنترنت

بالتأكيد أريد أفهم هذا المرض أكثر
لأساعد أخي ولأستفيد

ولكن أليس الفصام هو ما يسمى بانفصام الشخصية ؟

وفيه تكون للشخصية أكثر من وجه ؟
يعني تنقسم الشخصية إلى اثنين أو أكثر !!

لا عزيزتي للأسف المسلسلات والأفلام رَوّجت لهذا الاضطراب بشكل خاطيء !

الفصام هو انفصام وانشطار العقل .. يتشتت فيه التفكير والعاطفة والإدراك والشخصية تتفكك بشكل تام ..

بينما ما يسمى بانفصام الشخصية في المسلسلات وفي حديثنا اليومي

هو في واقع الأمر اضطراب يسمى بازدواج الشخصية وهو من ضمن حالات الهستيريا الانشاقاقية ..

وفي ازدواج الشخصية تنشط شخصية المريض إلى اثنين ، يعيش بهما ويصبح كأنه شخصين
وكل شخصية لها صفاتها وبنائها التام المتكامل المستقل عن الشخصية الأخرى

يا الله .. هل هذا حقيقي !!

نعم عزيزتي .. وهي حالة نادرة جداً
ولكنها تحدث

سبحان الله .. أعطيني مثلاً لها لو سمحت 😊

مثلاً يصبح للشخص شخصيتين .. شخصية متشددة ومتزمتة جداً وشخصية أخرى منحرفة تماماً .. ويتناوب ظهور
الشخصيتين .. وكل شخصية تكون متكاملة جداً .. الحديث .. التفكير .. الملابس ... إلخ
وكان الشخص وُلد هكذا !

هذا غريب فعلاً .. ومعلومة مهمة جداً

أشكرك من كل قلبي ❤️

عفواً 😊 وفقك الله عزيزتي
كان الله في عون جميع المرضى وعون ذويهم .

اللهم آمين .. شكراً جزيلاً لك مرة أخرى 😊



عفواً أختي الكريمة .. الشكر لله تعالى .. بشرينا بكل خير .

إن شاء الله .. أتركك الآن في حفظ الله .



في أمان الله أختي .



كتابة ردي...



الاكتئاب
Depression

نزيف الروح

أنا أنزف .. أنا أموت

ألا تشعرون بي ؟!



الخميس 07:33 م

السلام



وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته .. أهلاً بك تفضلي

أهلاً

أنتِ أخصائية نفسية؟



نعم أختي .. كيف يمكنني المساعدة؟

أريد أن أتكلم هل يمكنكِ مساعدتي؟



تفضلي عزيزتي

نعم بعون الله

أنا متعبة

متعبة

متعبة جداً

لا قدرة لي على أي شيء

وكأنني بلا روح

شبح يتنفس ويتحرك حركةً ثقيلةً جداً



سلامتك عزيزتي .. تفضلي احكي لي ما الذي يزعجك؟

لا أعلم كيف أصبحت هكذا .. ما الذي سحب روح الحياة التي كانت تسكنني
أنا محطمة .. ميتة !لا أفعل أي شيء ولا فائدة لي في أي شيء
موتي أفضل بكثير من هذه الحياة البائسة

لم أجد حلاً ولا منقذاً
ولا تفسيراً !!

أريد تفسيراً لما يحدث معي على الأقل .. أي تفسير

لقد صدقت أنني معيونه ! مصابة بالعين .. لكن وماذا بعد !

ثلاث سنوات على هذه الحالة ! وما هذه العين أين علاجها ! إلى هذه الدرجة !!

أنا ميتة .. ميتة !

لا حول ولا قوة إلا بالله

اطمئني عزيزتي بإذن الله سنعرف السبب وسنجد الحل

اسمحي لي أن أسألك .. كم عمرك ؟

عمري 27 عاماً .. ولكن أبدو وكأنني في السابعة والأربعين وربما أكثر

منذ متى وأنتِ تشعرين بهذه المشاعر ؟

منذ ثلاث سنوات تقريباً .. حياتي متوقفة تماماً

بل إنها ليست حياة .. أنا لا أشعر بالحياة

ولا أعرف ما هي الحياة

أفهمك .. أفهمك جيداً واطمئني سنعرف السبب وسنجد الحل

وأتمنى أن تخبريني بكل ما تشعرين به وأن تجيبيني على بعض الأسئلة لأتمكن من مساعدتك

نعم أريد مساعدة .. أنا تعبت .. تعبت ..
لا قدرة لي على تحمل المزيد من هذا الألم ..

أشعر بكِ أختي .. طمئن الله قلبك .. سنجد الحل بعون الله

هل تتقين بي ؟

نعم أتمنى ذلك

وأثق بك

لقد جربت كل شيء .. وكل علاج .. علاجات دينية بكل أنواعها .. رياضه .. رحلات

ولكن لم ينفع شيء
ومؤخراً سمعت بعلم النفس والعلاجات النفسية فأحببت أن أستشيرك

أهلاً بك أختي .. سأسألك بعض الأسئلة وأتمنى أن تجيبيني

نعم

وقبلها أخبريني لو سمحت كيف هي حياتك بشكل عام؟

أنا ابنة وحيدة لوالدي .. وعلاقتهم ليست جيدة

لا اشعر بالاستقرار والأمان معهما .. لا يهتمان بي .. في أوقات صلحهما وفي أوقات
اختلافهما

أنا وحيدة ... منعزلة .. لدي صديقة واحدة فقط .. هل تصدقين؟

درست

وتخرجت

وعملت ولم ارتح بالعمل .. بدلت عملي لأكثر من مره .. وأشعر بالندم على التخصص الذي اخترته
كنت سعيدة به جداً

وللآن أحبه ..

لكن لا أعلم

لا أعلم

مللت من كل شيء

مللت مني

أريد أن أبكي فقط

سلامتك أختي

أفهمك جيداً

أختي؟؟

هل أنت بخير؟

أعتذر

تأثرت جداً .. وأقفلت الجهاز ..

لا بأس عزيزتي .. أياً كان ما تشعرين به .. فهناك حل .. وهناك مخرج

معقول !

نعم بإذن الله

كيف تشعرين الآن؟

أفضل قليلاً

لقد غسلت وجهي بماء بارد جداً .. وبدلت مكان جلوسي

أنا أبكي دائماً وباستمرار وعلى أي شيء
وبسبب وبلا سبب
أنا باختصار تعيسة جداً

سلامتك عزيزتي .. سنتتهي هذه المعاناة قريباً
ثقي بي

أتمنى ذلك

هل يمكنني أن أسألك بعض الأسئلة الآن؟

نعم ممكن

وقبل أن تبدئي

أنا

أعتذر

أنا أتكلم كثيراً عندما انفعل .. مع انني صامتة أغلب اليوم

لا بأس عزيزتي .. بل يمكنك أن تتحدثي وتتكلمي وتقولني كل ما تشعرين به

أنا هنا لأفهمك وأساعدك .. وكلما أخبرتني بأشياء أكثر كلما عرفنا المشكلة أسرع وحددنا العلاج بشكل أدق

جيد

شكراً

العفو .. لنبدأ إذاً

لنتحدث عن مزاجك .. هل تشعرين أن مزاجك منخفض معظم اليوم .. وكل يوم تقريباً؟

ليس منخفضاً فقط .. بل ليس لي مزاج أصلاً

أشعر باللاشيء بالفراغ

بالفراغ

هل تشعرين بالحزن أو باليأس أيضاً؟

نعم



وهذه المشاعر أغلب اليوم وكل يوم كما ذكرت

ومن حديثك أيضاً واضح أن لديك انخفاضاً واضحاً في الاهتمام والاستمتاع بكل الأنشطة التي كانت تهتمك وتمتعك ..

صحيح

كنت أحب الكتابة .. أحب الرسم
وكننت أمارس الرياضة يومين في الأسبوع على الأقل .. واستمتع في الخروج مع صديقتي

أما الآن

فلا رغبة لي بشيء

ولا أشعر بطعم شيء

فهمتاك ..

هل فقدتِ وزناً أو كسبتِ وزناً؟

في البداية كنت أكل بشكل جنوني .. أأكل دون أن أعرف ما الذي أكلته .. وكأني فاقدة للوعي
ثم أشعر برغبة في التخلص من كل ما أكلته

أشعر بالقرف

وأعتذر عن هذه الكلمة
أشعر وكأنني أريد أن أبكي بدون سبب .. أو بسبب لم أدركه بعد
وأنهض واترك طعامي .. وتأتي أيام لا أكل فيها إلا ما يبقيني على قيد الحياة

تلك الحالة المجنونة كانت تحدث نادراً
أما الآن أأكل قليلاً كالعادة
ووزني قل جداً
أكاد أن أصبح هيكلًا عظمياً

نعم عزيزتي .. وكيف هُوَ نومك؟

أتمنى أن أنام ولا أستيقظ

أنام كثيراً

ولا أريد أن أستيقظ

وأجد صعوبة في النوم

تفصدين صعوبة في الدخول في النوم أي "أرق" صحيح؟

نعم صحيح

وأحياناً أستيقظ مبكراً ولا أتمكن من النوم

فتنامين ظهراً صحيح؟

نعم

وساعات طويلة

وبالتالي لا تستطيعين النوم ليلاً

نعم

إنها مأسااااة



أنا أكتب لكِ وأبكي دموعي لا تتوقف

فقدت السيطرة على دموعي ومشاعري

أنا أنزف حرقياً

وأتعجب !!

ما الذي حصل لي

لا إله إلا الله

سترتاحين قريباً

سنجد الحل



هل تحبين أن ترتاحي .. ونكمل الحديث فيما بعد؟

لا لا أكملني .. أنا دائماً هكذا

أريد أن ارتاح قليلاً واعرف ما بي أسأليني أرجوك

طمأن الله قلبك ..

حسناً أختي .. كيف هي حركتك وطاقتك ؟

طبيعية وأقرب للكسل

لم يلاحظ عليك الآخرون هياجاً نفسياً حركياً .. أو خمولاً بشكل كبير ؟

نعم نعم

خمول

يصفونني بأنني أكسل إنسانه على وجه الأرض

وهذا صحيح

عافاك الله .. لنكمل

تشعرين أنك متعبة دائماً وليس لديك طاقة وجهد لفعل أي شيء ؟

بالضبط

ما هي مشاعرك تجاه نفسك ؟

لا فائدة مني !

لا أعلم لماذا أنا هنا

لأتعذب

تشعرين بأن لا قيمة لك صحيح ؟

نعم



وهل تشعرين بالذنب؟

كثيراً كثيراً

وخاصةً تجاه نفسي

تجاه أهلي

أشعر بالعجز وبأنه بإمكانني القيام بأكثر من شيء

ولكنني فاشلة وعاجزة
ومذنبه



لا إله إلا الله

محمد رسول الله

أملني بالله كبير

هذا الشيء الوحييبيد الذي أتمسك به

لم يبقى لي شيء



وهو أرحم الراحمين .. اطمئني عزيزتي

ستفرج وسترتاحين وتصبحين أفضل

يارب



سأكمل الأسئلة حسناً؟

نعم اكملني أرجوك



كيف هي قدرتك على التركيز والتفكير بشكل عام؟

أفكر في كل شيء وفي اللاشيء ولكنها فوضى أفكار

فوضى

ألف فكرة في رأسي

وألف شعور في قلبي

ولكن لأركز على أمر محدد ومعين

حتماً لا يمكنني

ولهذا تركت عملي أكثر من مره
أقصد تركت العمل وبحثت عن عمل آخر وتركته مجددا
لا يمكنني ان احافظ على تركيزي



سينتهي كل هذا قريباً بإذن الله

ستكون معجزة

في ظل هذه المأساة



ستحدث المعجزة .. من يبحث ويسأل ويحاول انقاذ نفسه

سيتحقق له كل ما يريد

يا رب 😞



أخبريني أختي ..
هل تفكرين بالموت بشكل متكرر؟ أو بالانتحار؟

نعم كئيباً 😞

كثيراً

جداً

وهل كان تفكيرك مجرد تفكير .. دون خطة محددة ؟

نعم

بدون خطة

هل تقصدين أنها مجرد أفكار ؟ أم أنك حاولت الانتحار بدون خطة ؟

نعم حاولت
وبدون خطة

لا إله إلا الله

محمد رسول الله

وهذا حدث قبل 6 أشهر .. لقد حدثت مشكلة بين والدي .. وأنا كنت متعبة أصلاً
فحاولت الانتحار .. ولا أدري كيف نجوت

لا حول ولا قوة إلا بالله .. والآن هل لديك هذه الأفكار أم لا ؟

لا لا

أخاف من الموت .. لا أريد أن أموت وأنا بانسة هكذا !!

أريد مخرجاً !!

اطمئني المخرج موجود عزيزتي

هل تشعرين بأنك آمنة الآن ؟ ولن تؤدي نفسك ؟

نعم .. لا افكر في أذية نفسي .. إلا نادراً جداً

لكنني تعبت

سلامتك عزيزتي

واستمرارك على هذه الحالة لكل تلك السنوات .. أمر مؤسف ومؤلم جداً ..

عليك أن تتقدي نفسك فعلاً

أنا فعلاً أريد ذلك

أخبرتني أنك منذ ثلاث سنوات وأنتِ تعانين هذه المعاناة وتشعرين بهذه المشاعر كلها ؟

نعم

ولم تتحسني ولو قليلاً ؟

لا بل زادت حالتي سوءاً

أهملت نفسي .. وحياتي .. وتركت كل أحلامي

حتى من يشاهدونني من أصدقائي القدامى لا يعرفونني لشدة التغيير الذي حدث لي

تغيير سلبي طبعاً

والجميع قالوا لي أنني محسودة .. لم أترك نوع بخور إلا وتبخرت به

لم أترك شيئاً إلا وذهبت له ولم يحدث أي تغيير

مع أن علاقتي بالله تعالى قوية جداً .. وخاصة في السابق

حتى الأذكار كنت محافظة عليها

وليست الصلاة فقط

ولكنني الآن صدقاً متعبة

وليست لدي رغبة في اي شيء

ومع ذلك أصلي

لكن دون تركيز

دون تركيز 😞

وهذا يشعرني بالذنب أكثر

هل حدث لي هذا لأنني بعيدة عن الله؟

مع أنني كنت قريبة منه ..!

وهو في قلبي

أنا محتارة وتائهة .. لم أعد أفهم شيئاً مما يحدث !



طمأن الله قلبك أختي

إن الله تعالى أرحم بنا من أمهاتنا وأحن علينا من أنفسنا

ولقد أعطانا منات الطرق وأبسط طرق لكي نكفر عن ذنوبنا طوال اليوم

وحتى لا نرهق أنفسنا بالشعور بالذنب وبالأس من رحمة الله تعالى

وهو أرحم الراحمين

فاطميني عزيزتي .. مشاعرك بالمبالغ بها بالذنب هي من جراء الحالة النفسية التي تمرين بها

وعلى كل حال طمئني قلبك .. واستعيني بالله تعالى
وهو أقرب إليك من حبل الوريد يسمعك ويفهمك ويرحمك
وبإذنه تعالى سيوفقك ويعينك لتصبحي أفضل

يااا الله ياا الله



والأعراض التي سألتكِ عنها هي أعراض مرض الاكتئاب

لديكِ أغلب الأعراض التسعة التي سألتكِ حولها .. ولكي تشخص الحالة على أنها مصابة بالاكتئاب يجب أن تتواجد خمسة أو أكثر خلال فترة أسبوعين أو ثلاثة .. وهذا حسب الدليل التشخيصي الخامس .. وأنتِ لديكِ أكثر من خمسة أعراض ..

وهذا ليس تشخيصاً نهائياً ..

يجب أن تقابلي مختصاً نفسياً وجهاً لوجه .. ليشرح لك حالتك بعدة أدوات .. ليكون التشخيص دقيقاً ..

ولكن على الأقل اتضح لك الطريق .. وعرفت ما عليك فعله وأي باب علاج عليك طرقه

وأكرر لك عزيزتي هذا المرض لا علاقة له ببعده أو قربك من الله تعالى .. بل بطريقة تفكيرك ونظرتك للأمور .. إضافة لعوامل اجتماعية ونفسية وعضوية أيضاً

وحتى أكثر الناس قرباً من الله تعالى قد يصاب بالاكتئاب .. إن الأمر يتعلق بك أنت وحدك .. والله تعالى أرحم
الراحمين وسييسر لك كل طرق الشفاء بإذنه تعالى

نعم

ونعم بالله

يعني أنا مُصابة بالاكتئاب ؟

ربما .. مصابة به !

وهذا ما اتضح لي من كلامك

بالتأكيد لا يمكنني أن أعطيك تشخيصاً نهائياً وأنا لم أقابلك حتي

كما يجب أن تجري بعض الفحوصات فقد يكون سبب هذه الحالة عضوياً وليس نفسياً

كيف يكون السبب عضوياً ؟

فمثلاً فحص نسبة فيتامين د لديك؛ لأن نقصه يسبب أعراضاً اكتئابية .. كذلك كسل الغدة الدرقية يسبب أعراضاً
اكتئابية .. وأيضاً انخفاض مستوى السكر في الدم .. وكذلك الجفاف .. وحساسية الطعام .. وأيضاً أعراض انسحاب
الكافيين .. وهناك أدوية قد تسبب أعراض الاكتئاب .. كأدوية الضغط مثلاً .. كما أن فقر الدم قد يسبب أعراضاً
اكتئابية ونوبات فزع .. إضافة إلى اضطرابات النوم .. والتسمم بالمعادن الثقيلة !

هل رأيت .. هنا تكمن أهمية الفحوصات الشاملة !

نعم فعلاً !!

إضافة إلى أنه عليك أن تقابلي مختصاً نفسياً ليجري لك دراسة حالة ..
وبعض الاختبارات والمقاييس النفسية ..

هل فهمتيني أختي؟

نعم فهمتك جيداً

وما هو الاكتئاب بالضبط؟

لقد مررت بحالات حزن كثيرة .. تشبه ما أشعر به الآن

وهل استطعت الخروج منها؟

نعم

هل عرقلت حياتك .. كما حدث الآن؟

قليلاً .. لكن مثل حالتي الآن !! بالتأكيد لا ..

وهذا هو الفرق بين مرض الاكتئاب ومشاعر الاكتئاب والحزن العابرة

إذ أنه في الاضطراب أو في الاكتئاب المرضي .. تكون المشاعر شديدة جداً .. ومتكررة وتصعب السيطرة عليها .. وتكون معرقة للحياة ..

أهاا

والاكتئاب حالة من الحزن الشديد المستمر ، تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة ، وتعبر عن شيء مفقود ، وإذا كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه .

وهو يصيب أي إنسان لأسباب كثيرة جداً

وهو ليس مجرد شعور بالحزن والضيق .. بل هو عبارة عن اضطراب يحدث في النفس وفي الجسم أيضاً لأن الجهاز العصبي .. وبالتحديد النواقل العصبية والمواد الكيميائية التي تسري خلالها يحدث بها اضطراب وخلل يؤدي إلى هذا الشعور العميق بالحزن والألم وفقدان المتعة بالحياة

لا شك أنك سمعت .. بالناقل العصبي المسمى " سيروتونين " وكذلك هرمون " الدوبامين "

هرمونات السعادة

نعم أسمع بهما



هذا الهرمون .. أو " الناقل العصبي " لأكون أكثر دقة .. يحدث به نقص شديد هو ونواقل عصبية اخرى بسبب ضغوطات نفسية متكررة .. بسبب نمط من التفكير .. بسبب الوراثة .. ولأكثر من سبب

ولأصفت الشعور الذي يسببه لنا هذا الناقل العصبي .. تذكرني معي مشاعرك لحظة نجاحك في المدرسة ! لحظة رؤيتك لشخص تحببته ؟

هذه اللحظات الجميلة .. توأد لنا مشاعر جميلة نتيجة تفاعل جسمنا مع أفكارنا وانتاجه لهذه المواد الكيميائية .. فأفكارنا مرتبطة جداً بجسمنا

ولهذا فإن علاج الاكتئاب

لا يعتمد على الجلسات النفسية العلاجية فقط ولا يعتمد على القرآن الكريم وذكر الله تعالى فقط بل يحتاج لدواء نفسي أولاً ليعيد التوازن للجسم

هل فهمتيني عزيزتي ؟

نعم

الآن فهمت



فهل يمكننا معالجة مرض السكري أو لنقل الزكام بالقرآن الكريم وبذكر الله فقط ؟

بالتأكيد لا .. يجب أن نسعى ونأخذ بالأسباب ونأخذ الدواء

وكذلك هو اضطراب الاكتئاب

وليس مجرد الشعور بالحزن أو الاكتئاب !

بل الاكتئاب المرضي .. عندما يتحول لاضطراب ومشكلة تعرقل حياتنا كلها وعندما نعجز عن السيطرة عليه

صدقت صدقت

ومتى يتم تشخيص الحالة على أنها اكتئاب وهنا أقصد الحالة المرضية ؟



عندما تستمر كل الأعراض التي سألتك عنها لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع
ويومياً
وعندما تكون شديدة
وتؤثر على الحياة بشكل عام

ولا أعلم كيف احتمت كل هذه الفترة !

كان الله في عونك وشفاك وعافاك يا رب

آمين

وهنا تكمن أهمية الوعي بالاضطرابات النفسية

فكلما كان العلاج مبكراً كلما كان أفضل

لقد أضعت عمري 😞

ما زال العمر أمامك .. اسعي واجتهدي وانقذي نفسك
وابدئي حياتك وعيشي حياتك بسعادة وأفضل مما كان
ما زال هناك أمل والأمل بالحي الذي لا يموت

يعني يجب أن أتعالج؟

أولاً .. يجب أن تتأكدي من أن الذي تعانين منه هو اضطراب الاكتئاب
وبعدها غالباً ستأخذين دواءً نفسياً .. عادة .. مضاد اكتئاب ..
إضافة لجلسات نفسية .. وهي مهمة جداً جداً .. و جداً ..

لا تأخذي دواءً فقط .. أو علاجاً نفسياً فقط !
بل دواء زائد جلسات نفسية ..

نعم إن شاء الله

هل لي بسؤال أخير؟

طبعاً تفضلني

هل هناك أنواع للاكتئاب أم نوع واحد ؟

نعم طبعاً هناك أنواع كثيرة

منها الاكتئاب الخفيف وهو أخف أنواع الاكتئاب .. والاكتئاب البسيط وهو أبسط صور الاكتئاب .. وهناك الاكتئاب الحاد (السواد) وهو أشد صور الاكتئاب حدة .. والاكتئاب المزمن ، وهو دائم وليس في مناسبة فقط !

وهناك الاكتئاب التفاعلي (أو الموقفي) ، وهو رد فعل للكوارث والأزمات وهو قصير المدى ..

وهناك الاكتئاب الشرطي، وهو اكتئاب يرجع مصدره الأصلي إلى خبرة جارحة يعود إلى الظهور بظهور وضع مشابه أو خبرة مماثلة للوضع أو الخبرة السابقة .

وهناك أيضاً اكتئاب سن القعود .. والاكتئاب العصابي .. والاكتئاب الذهاني .. والاكتئاب كأحد دوري الذهان والهوس الخ ..

آهالا .. هناك أنواع كثيرة !

صحيح عزيزتي .. وعندما تذهبين للمختص النفسي سيحدد لك النوع الذي لديك .. لا تترددي في السؤال عن كل تفاصيل التشخيص والاضطراب نفسه !

لأن هذا الشيء من حقك .. شفاك الله وعافاك أختي ..

نعم حاضر بإذن الله ..
أشكركِ من كل قلبي .. سأخذ بنصيحتك وأراجع مختصاً نفسياً
ويا رب أتمنى أن أشفى وأرتاح

عفواً أختي الكريمة الشكر لله تعالى وحده .. الحمد لله أنكِ عرفتِ ما بكِ أو جزءاً مما بكِ
والله تعالى هو الشافي والمعافي ..

وستشفين بعونه تعالى وتكملين حياتك بشكل أروع وأجمل وكما تستحقين وكما يحب الله تعالى لأن الله تعالى يريد بنا
اليسر ويريدنا أن نعيش جنة الدنيا قبل الآخرة
وستعيشينهما بعونه تعالى

أنتِ قوية
أنتِ قوية بالله تعالى
وستصبحين أروع

أشكرك من كل قلبي .. سأبشرك قريباً
أتمنى ذلك



العفو عزيزتي

أسعد الله قلبك

يارب



كتابة رد...



نوبة الهلع

Panic Disorder

هل تعرفون الموت ؟

أنا أعرفه ... وأذوق سكراته كل يوم ...

هل تشعرون بالحياة ؟

لم أعد أشعر بها ... أنا أحارب

أحاولُ التثبيتَ بأنفاسِ الحياة ...



الثلاثاء 06:24 م

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أرجوكِ أنا عمري 17 عاماً
أنا خائفة جداً

كل يوم تأتيني هذه الحالة أختنق .. يضيق نَفسي جداً .. ويبدأ قلبي بالخفقان بشدة .. أشعر أنني سأموت .. أو أنني
سأصاب بسكتة قلبية

ذهبت وفحصت قلبي مئة مرة ولكنني سليمة 100% .. والطبيب يخبرني أنني بصحة جيدة وقلبي في أحسن حال ..
وتنفسي سيء جداً .. أختنق

ما هذا الذي يحدث معي خلال دقائق ؟

أخاف أن يكون لدي مرض خطير 😞

تعبت من هذا الخوف .. هل من مساعدة ؟

أحتاج لاستشارة !!

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أختي الكريمة .. شفاك الله وعافاك ..
لا تقلقي .. هناك حل بعون الله

آمين .. هل عرفتِ مشكلتي ؟

نعم أختي الكريمة اطمئني .. واسمحي لي ببعض الأسئلة لأعرف بشكل أدق

أنا جاهزة المهم أن أعرف ما بي

ثقي بالله عزيزتي .. سنجد الحل

سأذكر لك مجموعة أعراض وأخبريني إن كانت تحدث معكِ أم لا

تفضلي

أخبرتني أن لديك خفقاناً في القلب .. هل يخفق قلبك بشدة وبسرعة ؟

نعم تماماً

وهل تتعرقين أثناء هذه الحالة ؟

نعم ترتفع حرارتي وأعرق وأبرد



وهل ترتجفين وترتعشين عزيزتي ؟

نعم نعم



وتشعرين بضيق تنفس ؟

صحيح 😞 وكأنني سأختنق أو ستخرج روحي وسأموت



هل تشعرين بالغصص ؟
بغصّة ؟

لا

الشعور بالاختناق أكثر



حسناً وهل يؤلمك صدرك .. وتشعرين بالانزعاج ؟

نعم .. وكأن هناك صخرة على صدري ..



وهل تشعرين بالغثيان ؟
أو بتلبك في بطنك ؟ معدتك أو أمعائك ؟

نعم أشعر بالغثيان .. ومعدتي تحرقني بشدة .. ولدي مشكلة في القولون



وهل تشعرين بالدوار أو بعدم الثبات أو بخفة الرأس أو الإغماء ؟

فعلاً .. أشعر وكأنني سأسقط على الأرض وعندما أكون جالسة لا أتمكن من النهوض أشعر بالدوار



وهل تشعرين بالقشعريرة أو أحاسيس بالحرارة ؟

قشعريرة لا .. ولكن الحرارة نعم .. ترتفع جداً وأشعر وكأنها هبات ساخنة وهذا يزيد حالتي سوءاً .. أختنق وأخاف جداً



سلامتك عزيزتي .. هناك حل اطمئني

يارب



أخبريني هل تشعرين بالتميل أو بالوخز ؟

لا



هل تشعرين بتبدد الواقع (إحساسات باللاواقعية) أو تشعرين بتبدد الشخصية (وكأنك منفصلة عن ذاتك) ؟

نعم نعم والله

أشعر وكأنني خارج الزمن وأراقب كل ما حولي من بعيد .. أو كأن ما أنا فيه حدث سابقاً ..

وكذلك عندما أنظر إلى نفسي في المرآة أحياناً أشعر وكأنني لست أنا، وكأنني أنظر لشخص آخر



سلامتك عزيزتي .. كل هذا بسبب القلق الزائد

هل تخافين من أن تفقدي السيطرة على ما يحدث معك ؟ أو أن تُجني ؟

نعم .. أخاف من أن أفقد السيطرة وأتصرف بشكل لا يليق أو مبالغ به وخاصة أمام الناس أما الجنون فلا !



أخبرتني أنك تخافين من الموت ؟

نعم صحيح .. و جداً

أشعر وكأنها سكرات الموت مما يزيدني ذعراً وخوفاً
لقد مت ألف مرة بسبب هذه الحالة



سلامتك عزيزتي

هذه الأعراض الـ 11 التي تشعرين بها هل تحدث جميعها أثناء النوبة أي أثناء الحالة تلك ؟

نعم خلال دقائق يحدث معي كل هذا

إنه الموت بعينه



وعندما تبدأ هذه النوبة أحياناً تكونين قبلها هادئة وأحياناً قلقة صحيح ؟

صحيح ..

لذلك أخاف منها وأخاف أن تتكرر لأنها تحدث فجأة وبشكل مخيف



إلى أي مدى يستمر خوفك وقلقك من تكرار حدوثها ؟ شهر أو أكثر ؟

بل أشهر .. نعم أكثر بكثير

أشعر أنني مقيدة

وخائفة دائماً



طمأن الله قلبك

وتشعرين بقلق وباستمرار .. وبخوف حول أن تتكرر هذه الحالة ؟

بالضبط وأخاف أن تحدث لي وأن أموت أو أن أصاب بنوبة قلبية



لن يحدث إلا كل خير .. اطمئني عزيزتي

وأخبريني

منذ متى بدأت هذه الحالة معك ؟

منذ أقل من سنة تقريباً لا أذكر بالضبط

منذ فترة الامتحانات النهائية قبل ليلة آخر امتحان شعرت بها
كانت سنة صعبة جداً وكنت متوترة جداً طيلة العام

وعندما حدثت معي هذه الحالة لم أستطع التركيز في الامتحان
وذهبت وأنا شاحبة الوجه ولم أنم سوى ساعات قليلة
ولم أستطع التركيز ولم اكتب جيداً 😞

وقد رسبت 😞

ما سبب هذه الحالة ؟ هل الامتحانات هي السبب ؟؟

لا عزيزتي .. الامتحانات وضغطها كانا عاملاً مساعداً على ظهور هذه الحالة
ولكن في الواقع لديك استعداد لأن تحدث معك هذه الحالة

وكيف هو هذا الاستعداد ؟

ماذا يعني ؟

أي أنه قد يكون بسبب شخصيتك القلقة .. أو بسبب طريقة تعامل والديك معك " أي طريقة التربية " .. أو بسبب
الوراثة .. أو حساسية جهازك العصبي ... إلخ

نعم فهمتك .. وأنا فعلاً قلقة جداً
ومنذ أن توفيت جدتي وأنا في خوف دائم من الموت
أخاف باستمرار ومن أكثر من شيء

رحمها الله تعالى .. نعم عزيزتي .. هذه عوامل مهيئة تجعلك أكثر استعداداً للاصابة بهذه الحالة

آمين

وهل تحدث هذه الحالة معك يوماً وباستمرار ؟

لا، تأتي فترات تختفي هذه الأعراض .. لا أعلم لماذا

لكن تأتي أوقات أخرى تشتد بها جداً وتفسد علي كل حياتي
أجلس منتظراً الموت فقط

سلامتك .. حسناً .. آخر مره اشتدت بها هذه الأعراض متى كانت ؟

تقريباً منذ ستة أشهر

وكم مرة تتكرر في اليوم أو في الأسبوع ؟

مرتان في الأسبوع تقريباً

ولا أستطيع النوم

هل تمرين بضغط نفسي الآن ؟

نعم لكن ليس كثيراً .. أمور تحدث مع كل شخص .

ولكنني فعلاً قلقة بطبعي وأتوتر جداً جداً وقت الامتحانات
وأي موقف يتطلب مني جهد وتركيز يزيد حالتي سوءاً

وهل تأثرت حياتك بعد تلك النوبات .. وبعد أي نوبة هل تعيشين حياتك بشكل مختلف .. بشكل أكثر حذراً ؟
هل فهمتيني عزيزتي ؟

نعم فهمتك .. وفعلاً هذا ما يحدث أصبحت أتجنب الخروج لوحدي أو بدون والدتي .. وكذلك أتجنب المبيت عند أي
أحد من أقاربنا .. وكذلك لا أذهب للرحلات المدرسية .. أخاف أن تأتيني تلك النوبة وأنا لوحدي
أن يحصل لي شيء أمام الناس ...

فهمتك عزيزتي
بإذن الله خير

هل تأخذين أي نوع من الأدوية ؟

لا

الحمد لله

هل لديك مشاكل في الغدة الدرقية ؟

لا .. ولم أفحص سابقاً

لا أعلم

يجب أن تفحصي وسيطلب منك الطبيب النفسي ذلك لأن فرط نشاط الغدة الدرقية يسبب أعراض نوبة الهلع

حسناً .. إن شاء الله



ليست لديك أية مشاكل في قلبك صحيح .. ولكن هل لديك مشاكل رئوية ؟ لأنها من الممكن أن تسبب نوبات هلع

لا .. الحمد لله



شفاك الله وعافاك عزيزتي

كل ما ذكرته يدل على أن حالتك هي عبارة عن اضطراب الهلع Panic Disorder ومن الأعراض الثلاثة عشر التي سألتك حولها في البداية لديك أحد عشرة عرضاً .. ولكي يتم التشخيص يجب أن تتوفر لديك 4 أعراض أو أكثر من الثلاثة عشر

آهها

وما هو اضطراب الهلع بالضبط ؟



هو أحد اضطرابات القلق الشائعة جداً، والتي يجهلها كثير من الناس حتى الأطباء في التخصصات الأخرى.

ويظهر الهلع على شكل نوبات من الأعراض الجسمية المفاجئة، المصحوبة بالخوف الشديد من الموت أو فقدان الوعي أو العقل. واضطراب الهلع يتمثل في حدوث نوبات هلع .. ونوبة الهلع هي فترة واضحة من الخوف الشديد وتصل ذروتها خلال دقائق .

وهو يصنف على أنه اضطراب مستقل صحيح .. ولكنه في الواقع حالة شديدة ومركزة من حالات القلق وليس بالخطورة التي يتصورها الناس .. ويمكن التعامل معه والشفاء منه دون علاج .. فقط بمعرفة سبب الحالة التي تحدث بالضبط .. وعدم الخوف منها وعدم تهويل الأمر .. وتجاهلها وستختفي تلقائياً ..

ولكن الأفضل مقابلة المختص النفسي وجهاً لوجه لتعرفي كل التفاصيل وليكون التشخيص أدق والعلاج أفضل

أشكركِ على هذا التوضيح

وهل له علاج؟؟ كيف سيكون علاجه؟؟

بالتأكيد والحمد لله أن علاجه سهل .. ونسبة الشفاء منه عالية جداً .. المهم أن تذهبي للمختص النفسي ليقابلك ويشخص لك حالتك تماماً ويعطيك العلاج النفسي المناسب .

وهل سأتخلص منها نهائياً؟؟

نعم أختي بإذن الله تعالى

اسمحي لي بسؤال

طبعاً .. تفضلي

هل يسبب الدواء النفسي الإدمان؟

بالتأكيد لا عزيزتي 😊

وخاصة إذا أعطي بالطريقة الصحيحة .. وبالجرعات المناسبة ..

الدواء النفسي يستخدم لعلاج المشاكل وليس لعمل مشاكل أخرى !

الآن .. اطمئنت

أعتذر على كثرة الأسئلة .. لكن أريد أن أعرف يعني عندما آخذ الدواء سأشفى صحيح 😊 ؟

لا عزيزتي 😊 ليس الدواء فقط

وقد لا تحتاجين للدواء أبداً

حالتكِ بسيطة جداً

ماذا إذا؟؟

العلاج النفسي لا يعتمد على الأدوية النفسية فقط

فهو يركز على الجلسات النفسية أيضاً .. جلسات تعرفك أكثر على طبيعة الاضطراب النفسي هذا .. وعلى أسباب حدوثه إضافة إلى تكنيكات "فنيات" فعالة للتعامل معه والتغلب عليه ..

حتى إذا ما انتهت فترة العلاج الدوائي " إذا احتجت له " اعتمدتِ على كل النصائح " التي فهمتها جيداً وتشربتها " في المحافظة على هدوئك وصحتك النفسية 😊

آههاااا .. الآن فهمت

وهل يمكن الاعتماد على هذه الجلسات دون الدواء ؟

هذا يعتمد على شدة الحالة ولكن غالباً لا .. لأن هذا الاضطراب النفسي وأغلب الاضطرابات النفسية .. لها تأثير نفسجسمي . أي تأثير على النفس وعلى الجسم .

كيف ؟

سأشرح لك 😊

أشكرك 😊

العفو

عندما يكون لدينا استعداد عضوي للإصابة باضطراب نفسي كالهلع مثلاً " عضوي " .. وتتم تربيتنا في المنزل بطريقة تجعل من شخصيتنا شخصية قلقة وحساسة " نفسي " .. وتعرض لضغوط نفسية ولا نتمكن من التعامل معها وتجاوزها " نفسي " .. فإن هذه الضغوط النفسية تؤثر على جسمنا وعلى الجهاز العصبي تحديداً " عضوي " .. فكل ما نشعر به يتفاعل جسمنا معه " نفسجسمي "

وهنا المشكلة .. يبدأ الجسم بإفراز هرمونات القلق كالأدرينالين .. فتتسارع نبضات القلب .. ويتسارع التنفس .. وتتأثر المعدة والجهاز الهضمي .. وكذلك تتأثر النواقل العصبية كالسيرتونين والدوبامين ويختل إفرازهما .. فيؤثر عدم توازنهما على المزاج والحالة النفسية بالطبع

فكل جزء من جسمنا متصل بالجهاز العصبي بكل ما فيه بملايين الخلايا العصبية .. ولك أن تتخيلي ما الذي سيحدث لو أن مشاعر التوتر والقلق رافقتنا لسنوات .. دون أن نعرف كيف يجب علينا أن نتعامل معها !

صحيح 😊

وخاصة الخلل الذي يحدث في النواقل العصبية .. وهي مواد كيميائية تؤثر على مشاعرنا ومزاجنا وحالتنا النفسية بشكل عام .. فالخلل في إفرازها يسبب أغلب الاضطرابات النفسية

سبحان الله

ولذلك فإن الأدوية .. تعمل على إعادة التوازن لجسمنا .. عبر إعادة توازن افراز النواقل العصبية ليتزن الجهاز العصبي وتستقر حالتنا النفسية أو تكون أقرب للاستقرار .

إضافة للجلسات النفسية التي ستحافظ على هذا التوازن فيما بعد عندما تتوقفين عن أخذ الدواء ..

الآن فهمت 😊

أشعر بالحماسة لتلقي العلاج .. ولأتخلص من هذه الحالة

شفاك الله وعافاك أختي 😊 نعم اتكلي على الله تعالى .. وخذي علاجك والتزمي بالنصائح .. ولا شك أنك ستستفيدين جداً جداً

وخاصة أنك ستبدئين بداية جديدة في كل جوانب حياتك .

إن شاء الله تعالى .. سعيدة جداً بهذه الجرعة الكبيرة من المعلومات .. أشكرك أختي .

أسعدك الله قلبك 😊 عفواً الشكر لله تعالى
بشريني بكل خير .

إن شاء الله 😊

السلام عليكم ورحمة الله 🌸

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته



كتابة رد...



اضطراب الوسواس القهري

*Obsessive Compulsive
Disorder
OCD*

فقدت السيطرة !

شيء ما يتحكم بي

يقيدني

يسلبني إرادتي ...



10:35 م

السلام عليكم .. مساء الخير

هل يمكنني أن أسألك وتجيبيني ؟

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أختي الكريمة
مساء النور

نعم أختي بالطبع .. تفضلي اسألي أي سؤال نفسي .

بارك الله فيك .. جعلك الله سببا في خروجي من هذه الدوامة

أنا متعبة فعلاً .. مُنهكة جداً .. ومحتارة
أشعر أنني تائهة

لكنني لم أفقد الأمل يوماً

سأحكي لك جزءاً من معاناتي .. هل هذا ممكن ؟

وفيكِ بارك الله أختي .. سلامتك .. طبعاً تفضلي

سلمك الله

منذ 7 سنوات وأنا أعاني من هذه الحالة الغريبة .. عانلت كلها حائرة فيما حدث معي .. وأنا الفتاة المجتهدة التي تهتم
بكل شؤون المنزل وتتفوق في دراستها .. التي لم تترك صلاتها منذ أن تعلمت كيف تصلي .. وفجأة لم أعد أستطيع
التركيز في الموضوع .. شيء كالسحر يقول لي لم تتوضئي جيداً .. لم تغسلي يديك جيداً .. لم تمسحي رأسك ..

شيء مرعب ومقلق .. سيطرت علي هذه الحالة .. فصرت أستغرق ساعات في الموضوع .. ساعات من الألم والحرب
.. إنها فعلاً حرب .. حرب مع شيء مازلت أجهله .. حتى أنني طلبت من أمي وأخواتي أن يقفن على باب دورة
المياه وما أن يشاهدنني أتممت الموضوع أن يخرجني غضباً عني ..

وفعلاً كُنَّ يجذبني من يدي ويغلغن صنبور المياه .. لتسيل الدموع من عيني وأجلس أرضاً .. أبكي وأبكي من هذه
الحالة الغريبة

نعم أختي .. كان الله في عونك .. أكملني عزيزتي

قررت والدتي أن تأخذني إلى أحد الشيوخ في المنطقة .. ظناً منها أنني مسحورة أو مصابة بعين قوية .. لأنني كنت نشيطة جداً .. نشيطة لأبعد الحدود .. والكل يعتمد علي .. وفي تلك الفترة أيضاً حدثت مشاكل كثيرة في العائلة .. أشرت علينا جميعاً .. وكنت أكثرهم صبرهاً وثباتاً .. وبعدها تمت خطبتي ولم نتفاهم وفسخنا الخطوبة .. ولا أخفي عليك أنني تأثرت كثيراً ولكنني كتبت في نفسي .. لذلك تعتقد أُمِّي أن ما حدث معي سحر أو عين قوية .

نعم عزيزتي .. حماك الله .

هذه الأحداث الضاغطة تعتبر عاملاً مساعداً على ظهور الاضطراب أي أنها تسرع في ظهور الاضطراب والذي لديك استعداد للإصابة به

أي أنك مهينة للإصابة به .. نفسياً بسبب شخصيتك أو اجتماعياً بسبب خبرات معينة أو عضوية بسبب الوراثة أو كيمياء جسمك

وهذه الأحداث الأخيرة هي التي عجلت في ظهور المشكلة .. وقد كان بإمكان المشكلة ألا تظهر لدى شخص آخر لديه نفس الاستعداد ولكن مهاراته ومعتقداته وحياته وتعامله مع مجريات حياته مختلف عنك ..

أي أن وجود الاستعداد لا يعني بالضرورة ظهور المشكلة فور توافر عامل مساعد على ظهورها فالشخصيات تختلف والبيئة كذلك ... إلخ

فعلاً هذا صحيح

لذلك لم أصدق أنها مجرد عين أو سحر أو ما شابه ذلك !

وإضافة لذلك أنا أغسل يدي مئات المرات يومياً ولساعات طويله .. حتى أصاب يدي الجفاف من كثرة الصابون و مواد التنظيف

ولدي حساسية أيضاً .. ولا يمكنني علاجها عند طبيب الجلدية لأنه السبب مجهول .. حتى إن عالجتها

كيف سأتوقف عن غسل يدي مئات المرات ؟؟؟

المهم .. لم ينفع أي علاج .. ولا أي وصفة شعبية .. وانتقلت هذه الحالة للصلاة .. فلم أعد أتمكن من الصلاة .. حتى الصلاة صرت أشك بها وبعدها الركعات التي صليتها .. وهل قرأت السورة بشكل صحيح أم لا .. حتى انهرت تماماً ..

إلا الصلاة .. لم أحتمل ذلك .. ظننت أن الله غاضب علي أو أن هناك شيء ما .. شيء غير طبيعي .. حتى امتنعت عن الصلاة .. لفرط التعب والجهد الذي كنت أبذله دون أي نتيجة ..

وكلما ذهبت لمناسبة أو زيارة كنت أحكي ما يحدث معي للفتيات والسيدات .. وأقول لهن .. حلم حياتي أن أتوضأ مرة واحدة وأصلي مرة واحدة .. دون تكرار ولا شك .. أن أعود كما كنت .. أسمع نداء ربي فألبيه وأتوضأ وأقف بين يديه أصلي في دقائق .. وأقول لهن لا تتركوا الصلاة أنتن محظوظات جداً .. الله يُحبكن ..

يا الله

ومن كثر ما كنت أتحدث في هذا الموضوع .. حتى قالت لي إحداهن قبل أيام أن ما أعاني منه حالة نفسية !

انصدمت .. معقول !

ونصحتني بأن أتواصل مع أخصائية نفسية .. وها أنا أحدثك من حسابها الشخصي .

الحمد لله تعالى .. اطمئني عزيزتي .. اطمئني

الحمد لله الذي أرشدك .. سبحان الرحمن

أولاً عزيزتي .. ما تعانين منه ليس سحراً ولا عيناً أبداً بإذن الله .

فعلاً .. هذا ما كنت أشعر به من البداية .. إذاً ما هو ؟؟؟

ما تعانين منه اضطراب نفسي .. يسمى باضطراب الوسواس القهري
(Obsessive Compulsive Disorder)
. OCD

هل هذا صحيح .. يا رب فرجك

ما هو هذا الاضطراب بالضبط ؟؟

هو اضطراب نفسي يشعر فيه المصاب أنّ فكرة معينة تلازمه دائماً وتحتلّ جزءاً من الوعي والشعور وذلك بشكلٍ قهري، أي أنه لا يستطيع التخلّص أو الانفكاك منها ..

أو سلوك جبري يظهر بتكرار لدى الفرد ويلزمه ويستحوذ عليه ولا يستطيع مقاومته، رغم وعيه بغرابته وعدم فائدته

ويشعر بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه، ويشعر بإلحاح داخلي للقيام به.

أي أن هناك أفكاراً قهرية .. وسلوكيات قهرية

وقد يعاني الشخص من أفكار قهرية فقط !

وقد تكون فكرة واحدة مسيطرة .. أو قد تختفي لتحل محلها فكرة وسواسية أخرى ..

وهل يمكن أن تجتمع أكثر من فكرة وسواسية في نفس الوقت ؟

نعم ممكن

مثل ماذا هذه الأفكار ؟

بشكل عام

مثل أن يفكر الشخص أنه قدر أو نجس جداً .. أو أن الطعام غير نظيف ولا يمكن أكله إلا بعد غسله عشرات المرات .. أو أفكار حول الذات الإلهية أو الأنبياء والرسل وسبهم " والعياذ بالله " يشعر معها المريض بالذنب الشديد .. وكذلك وساوس بها عنف .. مثل أن تفكر الأم في أنها إن اقتربت من سكين فإنها ستقوم بذبح أبنائها ..

آآها فهمت

إضافة إلى الصور الذهنية القهرية

وهي تقتحم خيال الشخص وأغلبها يشعره بالعار أو بالذنب الشديد والخوف .. وهي منتشرة عند كثير من الناس .. وأغلبها يختفي من تلقاء نفسه دون أن يتحول لاضطراب ..

وهناك أيضاً الاندفاعات القهرية

وهي رغبة قوية داخلية لدى المريض .. مثلاً كلما اقترب من حافة سطح مرتفع .. يتولد لديه اندفاع يشعر معه وكأنه يريد أن يرمي نفسه من أعلى الشرفة مثلاً .. وغيرها

نعم

وماذا بالنسبة للأفعال ؟
تقصدين مثل حالتي ؟ كما في الوضوء ؟ وغسل اليدين ؟

نعم تماماً

وإضافة للسلوكيات المتكررة كما في حالتك هناك أفعال عقلية

مثل ماذا ؟

لنبدأ بالسلوكيات المتكررة القهرية .. وهي مثل غسل اليدين .. الوضوء .. الترتيب .. التحقق

ماذا يعني التحقق ؟

يعني أن يقوم الشخص قهرياً بالتحقق والتأكد من قيامه بسلوك ما
مثلاً إقفال الباب قبل الخروج من المنزل
فعندما يقفل الباب ويخرج يعود ليتحقق من أنه فعل ذلك أم لا .. وليس مرة واحدة فقط
بل انه يعود عشر مرات ليتأكد من أنه قد قام بذلك أم لا !

وكذلك التحقق من إغلاق جرة الغاز .. أو قفل الأبواب والنوافذ ليلاً .. وهكذا

شفاهم الله وعافاهم يا رب
هذا مرهق جداً جداً 😞



اللهم آمين .. نعم أختي فعلاً

والحمد لله أن العلم تطور وهناك علاج

الحمد لله



والأفعال العقلية .. مثل العد

العد؟؟



نعم .. العد بشكل قهري .. وكذلك تكرار كلمات معينة بصمت وبشكل قهري بالطبع .. ويشعر المريض أنه مساق
لأدائها استجابة لوسواس أو وفقاً لقواعد ينبغي تطبيقها بصراامة

وهل يعاني كل الأشخاص من أفكار وأفعال قهرية معاً؟؟



قد يعاني الشخص من أفكار أو اندفاعات أو صور متكررة وثابتة وتكون مقتحمة لأفكاره ومتطفلة وغير مرغوبة
وهذه الأفكار قد تقوده لعمل سلوكيات معينة لتخفيف القلق الناتج عنها
كما في حالتك أختي ..

لديك فكرة وسواسية أن يديك ملوثة وغير نظيفة .. وأنتِ تقومين بقمع هذه الفكرة بسلوكيات تقومين بها لتخفيف القلق
الناتج عن الفكرة أو تخفيف الشعور بالإحباط ..

وأيضاً لديك فكرة وسواسية تسيطر عليك وهي أنك لم تتوضئي بشكل صحيح .. وهذا ما يدفعك لتكرار الوضوء مرات
عديده ..
وكذلك هو الأمر بالنسبة للصلاة ..

وأنتِ تعلمين أن هذه الفكرة غير صحيحة وتافهة وأن الفعل القهري غير منطقي ولن يؤدي إلى نتيجة !

وتحاولين منع نفسك من القيام بتلك السلوكيات القهرية (غسل اليدين ، أو الوضوء أو تكرار الصلاة) .. ولكنك تفشلين في ذلك وتستسلمين للدافع الداخلي الذي يطالبك بإتمام الفعل القهري ..

مما يعني أن هذا الدافع القهري أقوى من الإرادة الشعورية للمريض بالوسواس القهري ..

وهو من اسمه قهري !!

أي أن المريض يكون مقهوراً على التفكير بهذه الأفكار أو أداء هذه السلوكيات رغماً عنه !

وهناك من يعاني من أفكار قهرية فقط .. أو أفعال فقط ولكن الغالب أن يعاني من الاثنين معاً وهذا يعتمد على نوع الوسواس وشدة الحالة بالتأكيد

نعم فهمت

سبحان الله !!

ولا شك عزيزتي أن هذه الحالة أثرت على حياتك بشكل عام صحيح ؟

جداً جداً .. صحتي .. علاقتي بأهلي .. بمحيطي الاجتماعي ..

دراستي

كل شيء تحطم !!

عوضك الله بأجمل مما فات من عمرك يا رب

أمين

وهذا الفرق عزيزتي بين من تأتيهم وسواس بسيطة بسبب التوتر الزائد أو غيرها من الأسباب ويتمكنون من التعامل معها حتى تختفي من تلقاء نفسها دون أن تؤثر على باقي نواحي حياتهم .. وبين أن تظهر هذه الوسواس وتشتد وتبدأ بالتأثير على باقي نواحي الحياة ولو قليلاً .. هنا يجب طلب استشارة نفسية والذهاب للعيادة النفسية للتأكد من إن كانت بداية اضطراب نفسي أم مجرد عرض وسيزول إذا عرفنا كيف نتعامل معه ومع مسبباته ...

نعم صحيح

وحضرتك تعانين من هذه الحالة منذ 7 سنوات .. وهذه فترة طويلة جداً ..

ويفترض على من يشعر بأي عرض نفسي ويؤثر على حياته أن يستشير مختصاً نفسياً فوراً

فالصحة النفسية هي الأساس .. والعلاجات متوفرة ومتقدمة جداً

يا ليتني عرفت قبل ذلك !

كنت أعتقد أن الأمراض النفسية تعني فقدان العقل نهائياً وليست كهذه الأعراض ..

هنا تظهر فائدة العلم .. فعلاً العلم نوووور



صدقتي أختي .. والحمد لله أنكِ بحثتِ وعرفتِ
أحبيكِ على ذلك



يعني يمكن علاجه خلال كم ؟

العلاج أكيد ؟



طبعاً أختي .. يمكن علاجه والشفاء منه خلال أشهر بإذن الله تعالى .. وهذا يعتمد على شدة حالتك وعلى دقة
التشخيص وعلى مهارة المختص النفسي وعلى مدى رغبتك في العلاج
إضافة إلى مدى الضرر الذي حدث لكِ بسبب هذا الاضطراب ..

وكل ما عليكِ فعله الآن هو مراجعة المختص النفسي في أقرب وقت ممكن .
ليشخص حالتك بالضبط .. ويعطيكِ العلاج المناسب .

بالارك الله فيك

وأخيراً سأعود كما كنت .. يااا رب

سأذهب لعيادة الصحة النفسية في أقرب وقت

لكن ما هو العلاج ؟ هل هو دواء أم ماذا ؟

أعتذر أنا أسئل كثيراً



اسألني أي سؤال .. طمأن الله قلبك 😊

بالنسبة للعلاج .. نعم يستخدم العلاج الدوائي إضافة للعلاج النفسي .. عبر الجلسات النفسية .. بتقنيات وفنيات علاجية متنوعة .

واطمئني أختي كل شيء سيكون على ما يُرام .. اتكلي على الله وابدئي بالعلاج .

بإذن الله .. لن أتأخر أبداً .. شكراً جزيلاً لك .. والله لا تصدقين كم أنا سعيدة .. كنت في دوامة من الحيرة والألم .

عفواً أختي الشكر لله تعالى .. الحمد لله وأنا سعيدة لسعادتك وسأكون سعيدة أكثر عندما تتواصلين معي في المرة القادمة وتبشريني بكل التحسن الذي تشعرين به .. وبشفائك التام بإذن الله تعالى وفضله 😊

يااا رب بإذن الله سأبشرك بكل خير .

إذا سمحتي أريد أن أسأل سؤالاً آخر ؟

طبعاً اسألني أي شيء أختي .. تفضلي

لماذا حدث معي ذلك ؟ لماذا أصبت بهذا الوسواس القهري مع أنني كنت منظمة ودقيقة وذكية ولست ممن تتأثر أفكارهم بسرعة ؟ هل فهمتيني ؟

نعم أختي .. هذه الصفات التي لديك تدل على أن شخصيتك قلقة وسواسية .. أي أنك دقيقة في كل شيء .. وتحبين الكمال

نعم فعلاً

إضافة إلى قلقك وإلى أنك تفكرين كثيراً في كل شيء .. وتعطين لكل شيء اهتماماً أكبر مما يستحق ..

بالضبط

وتحبين الترتيب والنظام بشكل مبالغ به

نعم والله صحيح .. الكل يقول لي أنني " مزودتها " وأضيع وقتي في التفاصيل وبأشياء زائدة لا تؤثر ..



😊 نعم أختي .. وهي سمات شخصية .. يعني مميزات وطباع لديك لها أسباب كثيرة نفسية واجتماعية وتربوية

الآن فهمت



وهذه السمة التي لديك أو نوع الشخصية التي لديك .. يهينك للإصابة بهذا الاضطراب .. إضافة للاستعداد العضوي البيولوجي المتمثل في نشاط الغدد لديك وفي المواد الكيميائية في جهازك العصبي ومدى توازنها .. إضافة للعامل الوراثي الذي له دور كبير جداً في الإصابة بأي مرض نفسي كما هو الحال بالنسبة للأمراض العضوية ..

آآبيوه !!

وهذا لا يدل على أن هناك خللاً في عقلي ؟



لا أختي الكريمة .. عافاك الله ..

من أحد العوامل العضوية المسببة للوسواس القهري هو خلل في المواد الكيميائية التي تحملها النواقل العصبية في الجهاز العصبي ومنها السيروتونين حسب ما توصلت إليه آخر الأبحاث .. والدواء سيعمل على إعادة التوازن إليها .. وعلى تخفيف القلق والتوتر الذي يجعل الحالة أكثر تأثيراً عليك

نعم الآن الآن فهمت ..



لكن لا تقلقي عزيزتي .. المهم أن العلاج موجود .. وبإذن الله سنستفين خلال أشهر .. المهم كما قلت لك أن تذهبي لعيادة نفسية جيدة .. وتقابلي مختصاً نفسياً ممتازاً وتتبعي إرشاداته وتعليماته وتلتزمي بالخطة العلاجية .

والطبيب النفسي هو من سيصف لك الدواء النفسي المناسب .. وسيشرح لك آلية حدوث المرض عضوياً ..

بينما سيقوم الأخصائي النفسي الذي يقوم بتقديم العلاج النفسي .. بالتشخيص وتقديم الجلسات النفسية .. وشرح الأسباب النفسية المؤدية للمرض وتقديم طرق وفتيات لفهمه والتعامل معه والشفاء منه بعون الله تعالى ..

أشعر أن العلاج سيكون رائعاً



وهو كذلك

سؤال أخير .. هل إصابتي بهذا الاضطراب الذي أبعدي عن الوضوء والصلاة .. دليل على أن الله تعالى غاضب علي؟ ولا يحبني؟

حاشا لله أرحم الراحمين .. هذا مرض مثله مثل أي مرض آخر يمنع الشخص من أداء أي طقوس عبادية عزيزتي .. لعله اختبار من الله تعالى يحمل رسالة ما لقلبك ويقوي أشياء كثيرة فيك وفي شخصيتك وما أروع هذا الحب للصلاة في قلبك 😊 ولوصله سبحانه أرحم الراحمين هذه أروع صلاة قلبية صادقة

وثقي وتأكدي أن كل كلمة قيلت هنا هي رسالة من الله تعالى قلبك لتطمئني ولتتفانلي وتسعي وبإذن الله سيحصل كل ما تريدينه وتعودين كما كنتِ وتصبحين أفضل بكثير بإذنه تعالى

أشكرك من كل قلبي 😊

العفو أختي .. أسعد الله قلبك



اتكلي على الله تعالى ولا تترددي في زيارة عيادة الصحة النفسية .. وإن لم تعجبك أي عيادة أو أي مختص أو مختصة لا تفقدي الأمل من العلاج ككل .. ابحثي عن غيرهم .. فهناك الأفضل حتماً والعلاج موجود وابحثي أكثر عبر الإنترنت ستجدين معلومات رائعة

حاضر .. بشرك الله بكل خير .. سعيدة جداً بالتواصل معك أختي

لن أنسى هذا اليوم طوال حياتي ..

اللهم آمين أختي الكريمة .. وأنا سعيدة جداً لسعادتك .. وأنتظر أن تبشريني بكل خير.

إن شاء الله .. بالتأكيد .. بارك الله فيكم .. إلى اللقاء .

وفيك بارك الله أختي الكريمة 😊 .. إلى اللقاء مع السلامة .



كتابة ردي...



الاضطراب ثنائي القطب

Bipolar Disorder

وجمّ الحياة!

بِتَطَرَفٍ !!



الثلاثاء 07:17 م

السلام عليكم .. مساء الخير
أتمنى أن أجد المساعدة .. أنا في حيرة من أمري وأحتاج لاستشارة .
زوجي أصبح متقلب المزاج بشكل غريب جداً .. ويتصرف تصرفات غريبة .. أشعر أنه ليس هو ..
أنا في حيرة من أمري ولا أعرف ما الذي يجب عليّ فعله !!!



وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أختي الكريمة .. مساء النور أهلاً بك ..
سلامته .. ما التغيير الذي حدث له سيدتي ؟ ما الذي أقلقك في سلوكه ؟

الله يسلمك .. شكراً على الرد ..
فجأة أصبح مرحاً وسعيداً جداً .. بشكل غريب .. وبدأ يتحرك باستمرار !!
ولا يجلس حتى أنه لا ينام الا ساعات قليلة وينهض بكامل نشاطه .. ويتكلم بسرعة غريبة ..

والأغرب من ذلك أنه في فترة أخرى يصبح عكس ذلك تماماًااااا
يصبح حزيناً جداً .. وكأنه أتعس شخص في العالم .. ويتحرك ببطء شديد .. لا يتكلم إلا كلمات قليلة وبصوت خافت ..

أنا زوجته منذ 10 أعوام .. ولم يحدث أن تصرف هكذا أبداً ..
أو حدث معه شيء كهذا !

هل يخفي علي شيئاً ما ؟ هل هناك سر في حياته يجعل مزاجه يتأرجح هكذا !؟

هل هو مريض ؟



بإذن الله خير .. اتضح لي مما ذكرته ملامح اضطراب نفسي ..
هل يمكنني أن أسألك وتجيبيني بدقة ؟

طبعاً طبعاً ممكن



في الفترة يكون فيها سعيداً جداً ونشطاً بشكل غير طبيعي ..
هذه السعادة المفرطة وهذا النشاط هل يكون مستمراً وكل يوم وأغلب اليوم ؟

نعم



هل تلاحظين أن لديه تضخماً في تقدير الذات أو شعوراً بالعظمة ؟

نعمم هذا ما أثار استغرابي .. كان يقول أنه أفضل رجل في العالم وأقوى رجل في العالم هكذا فجأة .. ويتصرف على أنه ملك وليس إنسان عادي .. في مشيته وفي طريقة جلوسه وفي كلامه

والله أكاد أجن 😞

سلامتك سيدتي بإذن الله خير .. أخبرتني أنه ينام لساعات قليلة ؟ هل يحدث هذا كل يوم تقريباً ؟

نعم ينام في حدود الأربع ساعات أو أقل ويستيقظ

وعندما يستيقظ هل يكون نشيطاً ومكتفياً من ساعات النوم تلك أم لا ؟

نعم فعلاً يكون مكتفياً وكأنه نام لساعات طويلة

وبالنسبة لكلامه ؟

يتكلم كثيراً كثيراً كثيراً جداً

وهذا ليس طبعه

أها .. وينتقل بكلامه من موضوع لآخر صحيح ؟ مما يدل على تطاير في أفكاره

نعم فعلاً ..

وكانكٍ معي .. نعم تماماً

ونشاطه ازداد بشكل عام يتحرك باستمرار بهدف وبلا هدف وهو فاقد للتركيز ودائم الحركة .. يقول لي هيا لنذهب للخارج .. لا لنبقى في المنزل .. وفجأة يقول لي لا البسي وهيا لنخرج ويكون الوقت متأخراً .. وأبقى لساعات أقنعه بأن لا نخرج الآن

ثم يخرج لوحده ويتأخر في العودة للمنزل ويبدو أنه متعب من كثرة المشي أخبرتني إحدى جاراتي أنها تشاهده وهو يسير في الحديقة بشكل متكرر ودون توقف وبشكل غريب

وهل قام بعمل أشياء خطيرة وغير هادفة .. وليس بالضرورة خطيرة جداً ولكن مؤذيه !

نعم يا أختي للأسف 😞
إنه يخرج ويبقى لساعات طويلة خارجاً .. ويأخذ معه مبلغاً من المال طبعاً ويصرفه كله
ويا ليته يشتري شيئاً ذي فائدة انه يشتري علبة العصير ب 10 أضعاف سعرها !!

لقد أخبرني البائع الذي بجواز منزلنا بذلك عندما ذهبت لشراء بعض الحاجيات

لقد أخبرني أن زوجي اشترى منه أكثر من شيء بثمن خيالي

وعندما يخبره البائع بذلك فإنه يبدأ بالحديث بصوت مرتفع جداً ويبدأ بالضحك
فيستحي البائع ويسكت

والحمد لله انه ابن حلال ورد لي المبالغ الزائدة

الحمد لله

والمخجل والمؤسف أيضاً .. أن جارتني التي تسكن بجانبنا جاءت لي وطلبت مني أن أرد لها مبلغاً لا يصدق لم نجمع
ربعه طوال عمرنا .. وقالت أنه استلفه منها على دفعات في كل مره يذهب إليها ويطلب منها المبلغ
وقالت أنه يبدو غير طبيعي !!

وللأسف هذا ما حدث

كان الله في عونكما يا رب

وليس هذا فقط بل انه يرتدي ملابسه بشكل عشوائي .. ويختار الألوان الفاقعة والملفتة
يصبح كالمهرج !

هذا كله من تأثير اضطرابه

كأنه فاقد للوعي .. اشتقت إليه وإلى شخصيته السابقة 😞

سيعود إليك كما كان بإذن الله الرحمن

اطمئني

هذا ما أريده

سأكمل طرح الأسئلة عليك .. وسأخبرك باسم هذه الحالة

أتمنى ذلك

تفضلني

هل تأثرت علاقاته الاجتماعية أو عمله بهذه الحالة ؟

بل حتى علاقته بي .. لقد تأثر كل شيء في حياته بهذه الحالة وبالنسبة للعمل فهو لم يعمل بعد لقد نزحنا من بلادنا منذ عام كانت صدمة شديدة عليه لم يكن يريد الخروج لكن اضطررنا لذلك

فنحن لم ننجب بعد .. ونحن متزوجان منذ أن كنا في الـ 20 من عمرنا والآن مرت 10 سنوات .. وأملنا بالله كبير

وقررنا أن نسعى ونسافر ونجمع المال لنتعالج ..

رزقنا الله من واسع فضله وكرمه

لا شيء مستحيل ..

وما حدث قد يكون عاملاً مساعداً .. أو سبباً مرسباً لحدوث هذا المرض

ما هو السبب المرسب ؟

هو يمثل الأسباب المباشرة والأحداث الأخيرة السابقة للمرض النفسي مباشرة والتي تعجل بظهوره، ويلزم لها لكي تؤثر في الفرد أن يكون مهيباً للمرض النفسي والأسباب المساعدة أو المرسبة تندلع في أثرها أعراض المرض وتظهر بشكل سريع غالباً

وهذه الأسباب لا تخلق المرض النفسي .. لأن الشخص تكون لديه عوامل مهيبه سابقة .. أي عوامل تهيئه للإصابة بالمرض النفسي .. ويمكن تسميتها بالاستعداد

هل يمكنك أن تخبريني مثل ماذا الأسباب المهيبه ؟ وكذلك الأسباب المرسبة أو المساعدة ؟

طبعاً

أولاً الأسباب المهيئة هي أسباب غير مباشرة تمهد لحدوث المرض وهي التي ترشح الفرد وتجعله عرضة لظهور المرض النفسي إذا ما طرأ سبب مساعد أو مرسب يعجل بظهور المرض وهي متنوعة وقد يستمر تأثيرها علي الفرد عدة سنوات

وهي مثل ماذا ؟

قد تكون عوامل عضوية مثل العيوب الوراثية والاضطرابات الجسمية وقد تكون عوامل نفسية مثل الخبرات الأليمة خاصة في مرحلة الطفولة ومثل انهيار الوضع الاجتماعي وغيرها ...

أبيوه

أما الأسباب المساعدة أو المرسبة .. فهي مثل الأزمات والصدمات !
مثل: الأزمات الاقتصادية والصدمات الانفعالية والمراحل الحرجة في حياة الفرد مثل سن البلوغ وسن القعود (التقاعد) وسن الشيخوخة أو الزواج أو الإنجاب وغيرها ...

آهآهآه

وفي حالة زوجك عافاه الله
يبدو أن العامل المرسب هو خروجكم من بلادكم

يعني ما هي حالته الآن ؟ مبدئياً على الأقل ؟

هل يمكنني أن أتابع وأسألك أكثر ؟
وسيكون تشخيصاً مبدئياً فقط .. لن ينفعلك دون أن تذهبي لمختص نفسي وتحصلي على التشخيص الأدق

حسناً بإذن الله

لكن طمئنيني أريد أن أعرف ، واسأليني وسأجيبك ..

بإذن الله أختي
هو لا يأخذ أي أدوية طبية صحيح ؟ وليست لديه مشاكل صحية مثل فرط نشاط الدرق ؟

لا لا الحمد لله



حسناً وأتمنى أن لا تخفي أي معلومة من هذا النوع على المختص النفسي فيما بعد

حاضر



هل لاحظت أنه يشاهد أشياء لا ترينها .. خيالات "هلاوس بصريه" .. أو يسمع أصواتاً لا تسمعونها "هلاوس سمعية" ويرد عليها أو غير ذلك ؟

لا لا .. لم ألاحظ شيئاً كهذا



مما ذكرته أختي واضح أنه يعاني من أغلب أعراض " نوبة الهوس Manic Episode "

وما هي هذه النوبة ؟



هي حالة من الانفعال أو ارتفاع المزاج بشكل غير طبيعي، والإثارة، و/ أو مستويات الطاقة. وهي تشمل الأعراض السابقة جميعها التي سألتك عنها ..

ولدى زوجك جميع الأعراض .. وهناك من تظهر لديهم بعض هذه الأعراض .

وهناك من تصاحب أعراضهم بمظاهر ذهانية كالهلاوس والضلالات وهنا تكون النوبة الهوسية كاملة وأشد ..

والأعراض الأولى التي أخبرتني عنها في بداية حديثك .. تمثل ثلوث الهوس وهي المزاج المرتفع .. وزيادة النشاط والحركة .. وتطاير الأفكار .

لا إله إلا الله



محمد رسول الله

اطمئني عزيزتي لها علاج بعون الله

وأنتِ دقيقة الملاحظة .. في الأعراض الأخرى التي أخبرتني عنها ووصفتها بأنها حالة حزن

ذكرتِ أعراضاً تمثل ثلوث الاكتئاب بالضبط

وهي عكس ثلوث الهوس

وتتمثل في المزاج المنخفض .. وبطء الحركة .. وصعوبة وبطء التفكير !

هذا صحيح .. هذا ما لاحظته تماماً
ولكن ما هذه الحالة الغريبة؟! 

من الواضح أنه اضطراب ثنائي القطب ..

واسمحي لي أن أسألك أكثر حول أعراض الاكتئاب لتتأكد وسأخبرك عنه

تفضلني 

زادك الله من فضله

لقد قلت لي أن هناك فترة حزن تأتيه ويتبدل فيها حاله تماماً صحيح؟

أمين

صحيح والله يا أختي
أقسم بالله أنني أكاد أجن 

اهدئي عزيزتي .. واطمئني مهما كانت الحالة معقدة وغريبة بالنسبة لك .. فهي شائعة ومنتشرة .. ولها علاج وأروع
مما تتخيلين وأبسط مما تتصورين

يااا رب 

فترة الحزن هذه هل تستمر معظم اليوم وكل يوم تقريباً؟

صحيح .. نعم تماماً .. يبدو حزينا جداً ودامعاً 😞 

وهل لاحظت أنه فقد اهتمامه واستمتاعه بكل ما كان يهتمه ويشعره بالمتعة؟

نعم في فترة الحزن هذه .. لا يفعل أي شيء .. لا تكون لديه رغبة في أي شيء ..
هو يحب مشاهدة الأفلام كثيراً ..
أخبره باستمرار ما رأيك أن نشاهد فيلماً معاً .. ويخبرني أنه ليست لديه رغبة في أي شيء !!
يرفض كل شيء أعرضه عليه .. الخروج معاً .. زرع النباتات في الحديقة

كل هذا كان يفضلها كثيراً
ولكنه يرفضه الآن .. وكأنه أصبح شيخاً في السبعين من عمره 

فهمتك جيداً

وبالنسبة لوزنه هل لاحظت تغيراً؟ زيادة أو نقصان؟

نعم وزنه قل جداً جداً وشهيته للطعام منخفضة

كل يوم تقريباً؟

نعم كل يوم خلال حالة الحزن هذه

وبالنسبة لنومه .. هل تلاحظين أنه يعاني من الأرق أم من فرط النوم؟

تقصدين هل ينام قليلاً أو كثيراً؟

نعم

هو ينام كثيراً جداً مثلما قلتِ لديه فرط نوم .. وعندما أيقظه يرفض النهوض ويتظاهر بأنه لا يسمعي ويغطي وجهه لكي لا أتكلم معه أكثر 😞

عافاه الله

آمين

وبخصوص الطاقة والنشاط؟

انه متعب دائماً وفاقد للطاقة .. وهو من عادته النشاط والحيوية .. لم أره أبداً في مثل هذه الحالة من الخمول !!

أشفق عليه فعلاً 😞

اطمئني سنجد الحل

ياا رب



أخبريني أيضاً لو سمحتِ .. هل لاحظتِ أن لديه أحاسيس بانعدام القيمة أو مشاعر مفرطة أو غير مناسبة بالذنب كل يوم تقريباً ؟

انه صامت وسارح أغلب اليوم .. ترتسم على وجهه ملامح الحزن .. ولكنه فجأة يبدأ بلوم نفسه واسترجاع كل ما مر من حياته والتحسر عليه والشعور بالذنب تجاهه

وبشكل غير طبيعي

وغير واقعي

انه يتوهم .. أخبرته بذلك لكنه لا يهتم لكلامي !



كان الله في عونهِ .. كل هذه طبعاً من أعراض الاكتئاب وليس بمقدوره مواجهته لوحده .. كما أن النصائح الآن لن تفيده .. إلا بعد أن يأخذ العلاج الدوائي ويستعيد توازنه الفسيولوجي .. فهذه الحالة وكل الحالات النفسية المرضية عبارة عن خلل عضوي "فسيولوجي" ونفسي بالطبع .

معقول !!



نعم

هل هناك أسئلة أخرى ؟



نعم سأكمل طرحها عليك
كيف هو تفكيره وتركيزه في أمور الحياة العامة ؟

لم يُعد كالسابق تفكيره مشتت جداً .. ولا يمكنه التركيز في شيء محدد ..



هل لديه أفكار عن الموت ؟
ليس مجرد الخوف منه !

نعم نعم 😊 انه يردد باستمرار " يا ليتني أموت وأرتاح من هذا العذاب "



لا حول ولا قوة إلا بالله

وهو يفكر بالانتحار؟ هل حاول الانتحار؟ أو قام بخطة محددة للانتحار؟

لا لا الحمد لله .. لكن والله لو استمرت حالته هذه لا أستبعد أن يقوم بعمل شيء في نفسه أو أن يقوم بإنهاء حياته ..

وحياتي ستنتهي معه 😞

بيننا عشرة عمر ونحن أكثر من زوجين لا أحتمل رؤيته بهذا الحال

سلمي أمرك الله تعالى عزيزتي .. بإذن الله سيتعافى .. وسترينه أفضل مما كان

أتمنى ذلك من كل قلبي

هل سببت له هذه الأعراض انخفاضاً واضحاً في الأداء الاجتماعي أو المهني؟

جداً

وأخبرتني أنه لا يعاني من أي مشكلة صحية ولا يأخذ أي نوع من الأدوية التي تسبب له أعراضاً جانبية غريبة

نعم .. فعلاً ..

ونوبة الهوس هل حدثت له مرة واحدة؟

لا لا مرتان

احكي لي أكثر لو سمحت

بدأت معه هذه الحالة منذ 8 أشهر تقريباً بدأت بحالة السعادة المفرطة والتصرفات الغريبة

أي نوبة الهوس مثلما أخبرتني

واستمرت هذه الحالة لشهر تقريباً

تم هدأ فجأة وأصبح طبيعياً نوعاً ما لفترة قليلة جداً وبعد ذلك بدأت حالة الاكتئاب واستمرت لشهرين كما أذكر ..

تقريباً شهرين

نعم .. لقد عانيت معه جداً .. لكن هذه الحالة بكل الحزن والألم الذي بها كانت أهون من حالة الهوس والطيش التي أصابته

وبعدها هدأ من جديد وأصبح أقرب للطبيعي

عافاه الله .. نعم أكملني

ثم عادت له حالة الهوس هذه .. واستمرت لأقل من شهر هذه المرة

وبعدها هدأ لفترة قليلة

وهو للآن في حالة الاكتئاب وألاحظ أنها أشد من النوبة التي سبقتها

هو متعب تماماً

منهك

فقد الكثير من وزنه

لهذا قررت أن أسألك وأعرف خوفاً عليه وخوفاً من حالة الهوس .. أخاف أن تتكرر مرة ثالثة !!

طمأن الله قلبك

واضح جداً من خلال وصفك لحالته أنه يعاني من " اضطراب ثنائي القطب " ويسمى أيضاً بالاضطراب ذو الاتجاهين .. وكذلك ب الهوس الاكتئابي .. وكذلك بالاضطراب الوجداني ثنائي القطب

...

ماذا يعني وجداني .. هل هو في القلب ؟

المقصود هنا بالوجدان الحالة المزاجية أو الانفعالية .. المتعلقة بالمشاعر ..

ولماذا سمي ثنائي القطب ما معناه .. هل معناه الحزن والفرح ؟

بالضبط .. الحزن المرضي أي الاكتئاب .. والسعادة المرضية الوهمية المتمثلة في طور الهوس أو نوبة الهوس ..

وثنائي القطب " Bipolar Disorder " هو أحد الاضطرابات النفسية التي تتميز بتناوب فترات من الكآبة مع فترات من الابتهاج غير الطبيعي التي تختلف عن الشعور بالابتهاج الطبيعي كونها تؤدي بالشخص إلى القيام بأعمال طائشة وغير مسؤولة في بعض الأحيان .

الحمد لله أنني عرفت سبب ما يحدث معه .. ماذا أفعل الآن ؟
هل أعرضه على طبيب أعصاب ؟



لا أختي أعرضيه على طبيب نفسي وفي أقرب وقت ممكن ليشرح له حالته بالضبط .. ويعطيه العلاج المناسب ..
وقد يتطلب الأمر أن يبقى في المستشفى لفترة وخاصة خلال نوبة الهوس .
لأن الشخص في هذه الحالة قد يصبح خطيراً على نفسه وعلى من حوله

لا حول ولا قوة إلا بالله الشافي المعافي .. الحمد لله تعالى على كل حال .. إن شاء الله .. سأبحث من الغد ..
وكيف سيكون العلاج ؟ جلسات نفسية ؟ أم ماذا ؟



بعد التشخيص والفحوصات العضوية وإجراء الاختبارات النفسية .. يكون العلاج عبارة عن دواء نفسي .. حبوب أو
عن طريق الحقن ..
وهذا حسب النوبة التي يمر بها

ففي طور الهوس يرفض المريض أخذ أي علاج أو أي دواء لكي لا يخرج من حالة السعادة التي يشعر بها .. وقد
يضرب أو يؤذي من حوله أو من يريد أن يعطيه الدواء

لذلك فإن الحقنة غالباً تعتبر الحل الأمثل .. وقد يضطر الطبيب وفريقه الطبي إلى تكتيف المريض لكي يبقى في مكانه
ولا يهرب بسبب رفضه للعلاج

أما في طور الاكتئاب .. فإن المريض عادة يبحث عن علاج ويوافق عليه رغبة منه في الخروج من حالته المأساوية
.. وقد يأخذ الدواء وهو فاقد الأمل به

ولكن ليس لديه خيار آخر



فعلاً



وبعد العلاج الدوائي الذي يعيد التوازن للجسم .. وللمواد الكيميائية في الجسم التي تسبب هذا الاضطراب

يكون الشخص جاهزاً للعلاج النفسي .. عبر جلسات يفهم فيها طبيعة هذا المرض ويتعلم كيف يتعامل معه بطرق وأساليب علاجية مختلفة

كما أن أهل المريض يحتاجون لجلسات إرشادية ليفهموا الذي يحدث في هذا الاضطراب وكيف يتعاملون معه ..

فهمتكم جيداً جداً .. أشكركم أشكركم

عفواً عزيزتي .. ثقي بالله تعالى .. وبإذن الله سيرجع كما كان وأفضل .. أهم شيء أن يستمر في العلاج ويتبع نصائح المختص النفسي .. وحضرتك ادعويه وشجعيه وكوني بجانبه دائماً ..

يا رب .. أنا معه للنهية ..

الله يعافيه يا رب ..
إن الله على كل شيء قدير .. بشريني بكل خير عزيزتي ..

إن شاء الله تعالى ..

السلام عليكم ❤️

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته 🍀❤️😊



كتابة رد...



7

أسئلة نفسية

(1) سؤال وجواب حول القلق :

أقرأ كثيراً حول الاضطرابات النفسية .. وأعراضها .. ومعظم أعراض القلق لدي .. أنا قلقة .. متوترة دائماً .. لكن حياتي مستمرة .. ناجحة في دراستي وعملي واجتماعياً أيضاً .. لكن أعراض القلق لدي .. وخاصة الأعراض العضوية .. خفقان القلب .. ضيق التنفس وهكذا .. هل أجد تفسيراً !
طمئني أنا أشعر بالقلق حالياً 😊

سلامتك أختي 😊 كلنا بشر .. ولا يوجد شخص خالٍ كلياً من أعراض الاضطراب النفسي .. وكلنا لدينا أعراض قلق .. واكتئاب .. ورهاب ووسواس أيضاً ..
لكن ما يفرق بين هذه الأعراض البسيطة التي نشعر بها وبين الاضطراب النفسي المرضي الذي يحتاج لعلاج هو

شدة الحالة .. أي مدى شدة الأعراض
وتكرار الحالة .. أي مدى تكرارها في اليوم والأسبوع وهكذا
ومدى تأثيرها على حياتنا بشكل عام

وأغلبنا يشعر بهذه الأعراض .. بسبب أفكار معينة أو بشكل أدق طريقة تفكير معينة .. بسبب نقص مهارات أو معلومات حول الحالات النفسية البسيطة التي تصيبنا وما سببها وكيف نتعامل معها ..
طمئني نفسك .. وفكري بإيجابية ولا تهولي الأمر .. وابعثي حول الصحة النفسية وكيف تبرمجي نفسك على التفكير بإيجابية .. وكيف تهتمي بنفسك وتطوري من نفسك ..

وأنصحك بالابتعاد عن المنبهات وخاصة القهوة .. لأنها تنشط الجهاز العصبي اللاإرادي ..
فعندما نشعر ببعض القلق يكون الجهاز العصبي مستثاراً أصلاً
ونحتاج لشيء مهدئ ومنعش وليس لشيء منشط !

لذلك أنصحك بشرب النعناع أو اليانسون .. وإذا كنتِ من عشاق الكافيين فأنصحكِ بالكاكاو .. فهو بديل رائع وأكثر فائدةً أيضاً

وممارسة الرياضة بانتظام ولو 3 مرات أسبوعياً تعتبر رائعة جداً .. ويمكنك اختيار الرياضة التي تناسبك وتعجبك .. ستفيدك جداً على كل حال وستلاحظين التغير الرائع في صحتك ومزاجك 😊 وهذا الأهم

وللتخفيف من أعراض التوتر الجسمية والنفسية .. أنصحك بعمل تمرين الاسترخاء .. وهو يعتمد على التنفس العميق .. ابدي بالتدرب عليه يومياً

ومثلاً 5 مرات مع أوقات الصلاة .. ثم سيصبح عادةً لديك وسيفيدك جداً وهو أحد الفنيات المستخدمة في الجلسات النفسية .. وخاصة مع حالات القلق سواء كان بسيطاً أم شديداً وهو كالتالي

اجلسي في وضع مريح في مكان هادئ وذو إضاءة خافتة أو في مكان مفتوح في حديقة منزلك واغمضي عينيك إن أحببت ذلك وابق فمك مغلقاً وخذي نفساً عميقاً من أنفك .. وكأنك تشمين وردة 🌸 املئي رئتيك بالهواء الجميل

ثم ابقِ هذا الهواء في رئتيك احبسي نفسك لثوانٍ ثم افتحي فمك واخرجي الهواء بأبطء ما يمكن وكأنك تنفخين على شمعة لتطفئها وارخي نفسك أثناء اخراجك للهواء وانتظري لثوانٍ .. ثم كرري هذه العملية 😊

سيمتليء جسمك بالأكسجين وستنتظم دقات قلبك وتنفسك وقد تشعرين ببعض الدوخة أو بالتتميل وهذا بسبب الأكسجين ويمكنك أن تتخيلي أنك في مكان تحبينه .. في الطبيعة الجميلة أو على شاطئ البحر كرري هذا التمرين فهو رائع حقاً



(2) سؤال وجواب حول الوسواس :

أشك أنه لدي أعراض الوسواس القهري .. أحياناً عندما أتوضأ أشك فيما إن كنت قد غسلت وجهي أم لا !
فأعيد الوضوء مرة أخرى، وقد أكرره مرة واثنين وثلاثة .. وتحدث معي هذه الحالة من الشك أو الوسوسة أثناء تنظيفي للمنزل .. وإعدادي للطعام دائماً أشك في أنني لم أقم بما علي القيام به ..

علماً أنني قلقة بطبعي وأحب النظام والترتيب كثيراً .. ودقيقة جداً في مواعيدي .. وحياتي ممتازة بشكل عام .. فهل هذه علامات الوسواس القهري ؟!

طمأن الله قلبك أختي من الواضع أن شخصيتك وسواسية وأنتِ تحبين الكمال

ولا شك أن هذه الحالة غالباً تحدث لكِ وأنتِ في حالة قلق أو توتر واستعجال .. وطالما أن حياتك ممتازة ولم تؤثر هذه الحالة عليها .. فغالباً هي مجرد وساوس قد تكون من نفسك أو شكوك بسبب طبيعة شخصيتك ..

والوساوس تكون من النفس كما تعلمين .. وتكون من الشيطان أيضاً ولكن باتجاه الأشياء التي تسبب المتعة للشخص وفي الطرق التي ليست في مصلحة الشخص .. وقد تكون وساوس الشيطان لتشكيك الشخص في عبادته ..

وفي هذه الحالة يمكن للشخص بسهولة أن يتخلص من هذه الوسواس بالاستعاذة بالله تعالى وبالانشغال بشيء آخر .. أي أنه يمكن التحكم بها بسهولة نوعاً ما عن طريق تدريب النفس وتقوى الله تعالى ..

ولكن في حالات الوسواس القهري تكون الفكرة الوسواسية مسيطرة بشكل غريب وقوي ويصعب التعامل معها .. وتؤثر على كافة جوانب شخصية وحياة الفرد ويصعب عليه أن يتخلص منها لوحده .. ويدرك تماماً أنه فعل سخيّف أو فكرة سخيّفة ويستغرب كيف ينجر لها !

إضافة لذلك فقد تكون هذه الشكوك البسيطة أو الوسوسة بسبب ارتفاع مستوى القلق لديك بسبب أمر ما يشغل بالك عزيزتي ..

فترفقي بنفسك .. وحاولي أن يكون حديثك مع نفسك إيجابياً ومهدئاً .. وقومي بعمل أشياء تشعرك بالاسترخاء وتحسن مزاجك 😊 وتجعلك أهدأ وأكثر اطمئناناً

كممارسة الرياضة مثلاً .. حتى لو كانت رياضة المشي .. أو الاستمتاع بعمل شيءٍ تحببينه .. أو الانشغال بشيءٍ يمتعك ويفيدك ..

وحاولي أن تهوني على نفسك ولا تعطي لهذه الأفكار اهتماماً أكبر من قيمتها .. فهي لن تضررك ما لم تلتفتي لها وتستسلمي لها ..

تعاملي معها بلطف وتجاهليها بلطف وطمئني نفسك ..
أنتِ قوية إذا قررتِ ذلك 🌸

(3) سؤال وجواب حول الرهاب الاجتماعي:

لا أحب مخالطة الناس كثيراً .. لي أصدقاء مقربون قلة .. أحبهم كثيراً .. وغالباً أجلس وحدي .. لدي ما أفعله وأستمتع به وحدي .. وأغلب وقتي في المنزل .. أصدقائي يخرجون يومياً ويتعرفون على كثير من الأصدقاء الجدد .. ويقولون لي أنني مصاب بالرهاب الاجتماعي لأنني أحب العزلة أكثر .. هل هذا صحيح؟؟؟

ما دمت مستمتعاً بالأوقات التي تقضيها مع نفسك، وتقوم بالكثير من النشاطات الممتعة والمفيدة لوحدهك .. وكل هذا باختيارك أنت فهذا لا يعني أنك مضطرب نفسياً ..

فهذا ما تفضله وتسعد به ولا يؤثر على حياتك .. بل يسعدك ويريحك .. ولديك أصدقاء وتتواصل معهم .. وفي أي وقت تشاء تخرج وتتعامل مع أي أحد عندما يتطلب الأمر ... ودون أن تواجه أي صعوبة في ذلك !

وهذا يعني أنك طبيعي .. واختلافك عنهم لا يعني أنك مريض أبداً ..

من يعاني من الرهاب الاجتماعي يكون منزعاً من حالته هذه وليس مرتاحاً بها ..

لذلك اطمئن .. واستثمر لحظات حياتك فيما يفيدك 😊

وحافظ على أصدقائك الحقيقيين .. وصل رحمك بين كل فترة وأخرى 😊

(4) سؤال وجواب حول أعراض الانسحاب :

ساعديني .. أخي يعاني منذ 10 أيام ..
حالة أصابته فجأة ! يرتعش يحنق ويقول أنه سيموت .. معدته لا تتقبل الأكل أبداً ولا ينام الليل إطلاقاً ..
أرجوك هل هذا قلق أم اكتئاب أم ماذا ؟!

عافاه الله .. اسمحي لي بسؤال .. هل يتعاطى أي نوع من المؤثرات العقلية ؟

نعم للأسف .. أخبرني أنه منذ شهر قد تعاطى الحشيش ولكن بجرعات بسيطة جداً بتشجيع من أصدقاءه ..
وهو يقسم أنها أول مرة وأنه لم يجربه قبل هذه الفترة .. وقال لي أنه توقف عنه .. ومنذ أن توقف وهذه
الحالة تكاد تقتله
حالته صعبة جداً .. ما الحل؟؟ ماذا نفعل؟؟

يبدو أنها أعراض الانسحاب أختي
وللأسف أغلب الشباب لا يعلمون أن هذه المواد " الحشيش وغيره " تحتوي على مواد كيميائية خطيرة جداً .. وذات
تأثير قوي جداً على الجهاز العصبي

فهذه ليست مادة أو عشبة الحشيش فقط .. بل هي عبارة عن خليط كيميائي خطير جداً وهدفه تجاري طبعاً .. وأثره
خطير على جميع النواحي وخاصة الإنجاب ..

وهذه المؤثرات العقلية تؤثر على الجهاز العصبي والمواد الكيميائية في الجسم بشكل مباشر وكثيراً ما تسبب
اضطرابات نفسية خطيرة قد تصل إلى ظهور هلاوس وضلالات وإلى الإصابة بالذهان أيضاً .. وهو اضطراب عقلي
مزمن ..

فعندما يتعاطى الشخص هذه المواد فإنها تزيد من إفراز مواد معينة مثل الدوبامين وبشكل غير طبيعي و " أكثر " من
اللازم ومضر ومرهق للجهاز العصبي فيشعر الشخص بسعادة كبيرة ووهمية ..

وما أن تنسحب هذه المواد من الجسم حتى يضطرب وتنخفض نسبة هذا الناقل العصبي بشكل كبير جداً مما يسبب
خللاً نفسياً وأعراضاً اكتئابية وأعراضاً نفسية أخرى وعضوية تظهر عاجلاً أم آجلاً وحسب حالة المريض الصحية
والنفسية وغيرها ...

ولذلك حالته تتطلب زيارة عيادة الصحة النفسية في أقرب وقت ممكن
وأتمنى أن تخبروا المختص بما حدث وبدقة

واطمئنوا بإذن الله هناك علاج وحل وخلال أيام سيصبح أفضل بكثير
وسيتحسن ويتعالج خلال أشهر قليلة ..

ادعموه وساندوه .. هو بحاجة لكم الآن ..

(5) سؤال وجواب حول اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط :

لو سمحتِ .. ابني يتحرك باستمرار .. لا يجلس أبداً .. لا يهدأ !!
إخوته الأصغر منه يتحركون ويلعبون ولكن ليس هكذا ! حركته غير طبيعية وبلا هدف .. يجري ويجري
ويقفز .. لديه طاقة عجيبة ..
أكاد أجن .. ماذا أفعل معه؟! وماذا به ؟

سيدتي .. أحتاج لأعرف تفاصيل أكثر .. ولكن من وصفك قد تكون هذه أعراض اضطراب فرط الحركة ..
ولا أعلم إن كان انتباهه مشتتاً أو إن كان مندفعاً أيضاً !

فهناك اضطراب يعرف بـ " اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة "
Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder

ابحثي حوله أكثر .. ومن الأفضل أن تعرضيه على مختص نفسي في أقرب وقت
وكلما كان أبكر كان أفضل .. لكي يتم التشخيص .. وتحديد العلاج المناسب

والذي غالباً ما يكون دواءً + جلسات تعديل سلوك + برنامج غذائي معين .

(6) سؤال وجواب حول اضطراب طيف التوحد:

طفلي غريب الأطوار .. وهذا يحيرني جداً .. ترددت في أن أسألك
لكن أشعر أنه بحاجة لمساعدة فعلاً ..

طفلي لم يتكلم إلى الآن عمره 5 سنوات .. ولا يلعب مع غيره من الأطفال أبداً !
ويقوم بعمل حركات نمطية متكررة بيديه .. وكأنه يريد أن يطير .. كما أنه يدور حول نفسه !

والغريب أنه لا يلعب في دراجته .. بل يقلبها ويبدأ بتدوير العجلات بيديه ويبقى على هذا الحال لساعات
ودون أن يتعب
وعندما أناديه باسمه لا يرد علي 😞 وكأنه لا يسمع !!

وعندما يقف أمامي لا ينظر إليّ .. وعندما أخرجه معي إلى الحديقة يهرب ويجري ويتركني أنا ووالده
وكانه لا يعرفنا ولا يخاف ولا يهتم بالرجوع إلينا !

والله أنا في حيرة من أمري
هل هو طبيعي ؟ هل هناك مشكلة ما ؟

طمأن الله قلبك سيدتي .. وحفظه لك .. الأعراض التي ذكرتها من أعراض
" اضطراب طيف التوحد Autism Spectrum Disorder "

وأنصحك أن تعرضيه على مختص نفسي في أقرب وقت ممكن
ليعرف منك تفاصيلاً أكثر وأدق وليراقبه ويراه ويقيم سلوكه

وسيطلب منك معرفة معلومات حول نموه منذ أن حملت به
وستجري بعض الاختبارات النفسية .. وبعض الفحوصات الطبية
ليكون التشخيص أدق وأشمل .

واضطراب طيف التوحد لم يُعرف سببه بعد .. ولذلك فعلاجه لم يوجد بعد !

ولكن هناك برامج تدريبية وتأهيلية للطفل نفسه ولأهله أيضاً .. وستساعده جداً وتساعدكم ..

المهم أن تعرفي ما به أي التشخيص الدقيق لحالته .. وتساعديه وتهتمي به
حتماً سيصبح أفضل ..

وأتمنى أن يكون بخير
حماه الله وطمأن قلبك .

(7) سؤال وجواب حول اضطراب النمو الذهني:

أنا محتارة متعبة .. أرجوكِ انصحيني
طفلي يبلغ من العمر 9 أعوام .. ولم أترك مدرساً ولا معلماً خاصاً إلا وطلبت منه تعليم طفلي .. كل ما
لدي من مال انفقته على الدروس الخصوصية .. إضافة للمدرسة الرائعة التي سجلته بها ..

ولكن ماذا؟!
لا فالأدلة .. لا يريد أن يدرس .. لا يستوعب أي شيء .. ولا يتفاعل معي ولا يفهمني جداً وكأنه طفل
صغير وليس في التاسعة من عمره !

لا أعلم هل يعاندي أم ماذا !
لقد بدأت أفقد أعصابي .. مع كل هذا ينجح بدرجات قليلة جداً .. ولقد رسب في الصف الثاني مرتين .. هو
للآن في الصف الثاني !!

ولا أعلم ما يمكنني أن أفعله له !!
هل أجد تفسيراً على الأقل
لو سمحت ..

أحترم جداً حرصك عليه ورغبتك الكبيرة في أن يتعلم ويتفوق .. ولكن من الواضح أن هناك مشكلة ما أعمق من
مجرد العناد أو رفض الدراسة ..

أنصحك أن تعرضيه على مختص نفسي .. ليراه ويجري الفحوصات الطبية والنفسية اللازمة
ليشخص المشكلة بالضبط .. لتعرفي السبب بالضبط ..

وما يحدث معه قد يكون بسبب تدني مستوى ذكائه .. أو بسبب تأخر ذهني

أو كما يسمى طبياً بالإعاقة الذهنية Intellectual Disabilities
أو اضطراب النمو الذهني Intellectual Developmental Disorder .

ففي هذه الحالة يجب أن يدرس في مدرسة خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة .. والتي تراعي احتياجاته الخاص وتتوفر
لديها برامج تأهيلية وتدريبية وتربوية وتعليمية مناسبة لحالته ..

أتمنى أن تبحتي أكثر حول هذه الحالة

وأن تبحتي عن تشخيص وسبب لما يحدث معه وفي أقرب وقت .. وكلما كان التشخيص مبكراً كلما كان أفضل لكِ وله سيدتي ..

واطمئني دائماً هناك حل ورغم مشاكله مع الدراسة لا شك أنه موهوب ورائع في شيء آخر .. ويمكنك أن تساعدته على أن يدرس ما يناسبه ويبرع في شيء موهوب به ..

اصبري عليه فقط واعرفي ما السبب الذي يجعله لا يستوعب .. إن كان هذا السبب صحيحاً أم نفسياً أو غير ذلك ...

حفظه الله تعالى وطمأن قلبك .

7

أسئلة نفسية اجتماعية

(1) كيف أصبح مختصة نفسية؟

ماذا أدرس لكي أصبح مختصة نفسية ؟ وأساعد أي شخص مضطرب نفسياً ؟

حددي رغبتك بالضبط عزيزتي .. هل ترغبين في أن تصبحي أخصائية نفسية أم طبيبة نفسية ؟ هل تريدين تقديم الجلسات النفسية العلاجية أو الإرشادية .. أم تقديم الدواء النفسي للمريض ؟

ولكي تصبحي أخصائية نفسية هذا يعتمد على نظام التعليم في دولتك فمثلاً بعد أن تدرسي علم النفس في المرحلة الثانوية يمكنك دراسة تخصص علم النفس في الجامعة كتخصص عام أو دراسة أحد فروع علم النفس التربوي " والذي يهتم بعلم النفس في نطاق المدارس والتدريس والتربية " .. أو علم النفس العيادي " والذي يختص بدراسة الأمراض النفسية وعلاجها " ..

وعلى كل حال بعد التخرج يجب أن تتدربي في عيادة نفسية أو في مستشفى نفسي .. لتطوري نفسك وتصبحي أكثر خبرة ودراية بالحالات النفسية .. وبحيث تتمكنين من تقديم العلاج النفسي .. وكذلك التشخيص .. إضافة للإرشاد النفسي .

أما إذا كنت تفضلين الجانب الدوائي والطب .. فيمكنك أن تختاري الطب النفسي .. فبعد أن تدرسي الطب .. يجب أن تتخصصي بالطب النفسي .. ثم تبدئي تدريبك و عملك كطبيبة نفسية .. تستطيع تشخيص الأمراض النفسية وتقديم العلاج الدوائي لها ..

وأهم ما في الأمر أن تحبي هذا المجال من قلبك .. أن تشعرين أنها رسالتك في الحياة في الجانب العلمي والعملية .. والطريقة التي ستقدمين بها شيئاً جميلاً للبشرية .

(2) العلاقة بالله تعالى :

أنا بعيدة عن الله تعالى .. أشعر بالذنب كثيراً .. وأشعر أنه لا يمكنني أن أقرب منه سبحانه
.. ولكنني أريد أن أقرب .. أشعر بالضيااع !!
ماذا أفعل ؟

وإن شعرت أنك بعيدة عن الله تعالى فهذا الشعور نابع منك عزيزتي .. ولكن الواقع أن الله تعالى أقرب إليك من حبل الوريد وأقرب إليك مما تتخيلين .. ورحمته ترافقك أينما ذهبت وهو أرحم بك وأحن عليك من أمك ..

حتى عندما تعصينه فلفظه لا ينقطع عنك أبداً .. وهو ينتظرك أن ترجعي بقلبك إليه فيفرح سبحانه بعودتك كفرحة من وجد ناقته وهو تائه في الصحراء ..

إن الله تعالى أقرب وأرحم مما نتخيل .. فاستشعري هذه الرحمة دائماً وهذا القرب عزيزتي .. وتحديثي مع الله تعالى دائماً بينك وبين نفسك وبوحي له بكل مشاعرك .. وهو يعلم كل ما تشعرين به حتى إن قلت "يا رب" فقط .. فاذكريه دائماً .. وداومي أيضاً على الاستغفار لتكوني من المستغفرين ، ولتطهري نفسك بنور الله ومغفرة الله من كل شيء سلبي .. لتفتحي المجال أمام كل الأرزاق والأشياء الرائعة لتحدث .. مع سعيك واجتهادك طبعاً .. فكلنا بشر خاطئون .. وخيرنا هم المستغفرون التوابون باستمرار ..

وأحبي نفسك وارحمي نفسك وطمئنيها فكل خير محلل وكل شر هو حرام ..
واعلمي عزيزتي أن الله تعالى لو لم يكن يريدنا أن نخطيء لما خلقنا أصلاً .. فلم يخلقنا ملائكة سبحانه .. وهو يحبنا هكذا معترفين بفضلته وبكرمه الذي لا حدود له وبمغفرته التي هي أكبر من أي ذنب وبرحمته التي وسعت كل شيء ..
ويحبنا أن نحسن الظن به .. فهو عند هذا الظن سبحانه ..

وهل نقدر ألا نظن خيراً برب الخير أرحم الراحمين ؟

وانوي أن تصلي عزيزتي إن كنت لا تصلين ..
فالصلاة هي صلتك ولقائك الجميل مع ربك وسندك ورازقك وحافظك وراعيك وصاحب كل فضل عليك سبحانه ..
وهو القريب المجيب أرحم الراحمين الذي لا يرد من سألته واستعاذ به ..
فكيف بالذي يلبي نداءته الخمس يومياً ؟

كيف تُراه يعاملك وأنت تلبين نداءه وتقفين بين يديه سبحانه؟!
الصلاة لأجلنا نحن .. لشحن أرواحنا بأنواره سبحانه ..
صلِّ بحب وشوق 

(3) العصبية الزائدة :

أنا عصبي جداً .. ليست مجرد عصبية .. بل جنون .. وثوران تام .. أصبح خطراً على نفسي وعلى من حولي عندما أغضب .. والمشكلة أنني دائماً غاضب .. أغضب على أتفه الأسباب وبلا سبب أيضاً .. أريد حلاً لهذه الحالة .. الجميع هربو مني !!

قبل أن تعرف حل هذه العصبية وعلاجها .. عليك أولاً أن تعرف سببها ومنبعها .. ألا تعتقد أن سببها هو أنك غير راضٍ عن نفسك ؟ غاضب من نفسك ومن ذاتك قبل أن يكون غضبك من الأشياء التي حولك ؟! وأنت لا تشعر بالاتزان والسلام الداخلي بينك وبينك أنت ؟!

ولذلك فأنت ترمي كل غضبك الداخلي على من هم حولك .. أنت مستاء من أمر ما .. أمر يهملك جداً .. أو من وضع ما لا تحتمله ولم تتمكن من التعايش معه !

ابحث عن السبب وتعامل مع أصل هذا الشعور .. تصالح مع نفسك أنت .. لتتصالح مع كل ما حولك ومع كل من حولك .. أو على الأقل تكفيهم أذاك !

ولا شك أنك في حديثك مع نفسك وفي صورتك الذاتية بينك وبين نفسك تقول أنا عصبي وتتصرف منطلقاً من هذا التصور لشخصك .. لكي تتغير خارجياً .. غير نفسك داخلياً .. استبدل صورة الشخص العصبي .. بصورة أخرى تُريد أن تكونها ..

شخص هاديء .. شخص حلیم .. شخص رحيم .. شخص متفهم .. أو على الأقل شخص صامت ، لا يحب أن يؤدي من حوله عندما يفعل بشدة .. وتصرف وفقاً لهذه الصورة .. وستنجح مع الوقت .. وبقدر قوة إرادتك ..

وتذكر دائماً أضرار الغضب النفسية والصحية وحتى الاجتماعية .. وتذكر وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تغضب .. لا تغضب .. لا تغضب .

وحاول أن تغير من وضعية جلوسك كما وصانا عليه أفضل الصلاة والسلام أو أن تذهب وتتوضأ أو تغسل وجهك بالماء .. أو تبعد عمّن هم حولك وعمّن أغضبك .. وتعود وتتناقش في الأمر عندما تهدأ ..

واعلم أنه من الوعي أن تعرف سبب غضبك .. ومصدر غضبك .. وألا تفرغ هذا الغضب في أشخاص لا ذنب لهم ..
كن واعياً بمشاعرك .. وهدئ نفسك ..
الحياة قصيرة .. كن رحيماً برحمك الله.

(4) الطلاق :

أنوي أن أتطلق .. لأنني مطلقة .. نعم أنا مطلقة .. أشعر أنني مطلقة بل أرملة وأنا أعيش معه .. حياتنا معاً صعبة جداً لم أعد أحتمله !!
وأنا أصلاً لم أحتمله أبداً منذ تزوجنا .. ولا أعرف لماذا تزوجته ووافقت عليه !!

لقد أعجب أهلي وأقنوني به
يا لغبائي !!! كيف ضيعت عمري هكذا؟؟؟
أشعر معه أنني .. أنني لا شيء .. وهو لا يعني لي أي شيء
اخبريني برأيك ماذا أفعل ؟ لن يسمحوا لي بالطلاق أصلاً
ولا أريد أن أظلم أطفالي

هل أضحي بنفسني من أجلهم ؟ من أجل أن نبقي أسرة واحدة شكلاً فقط؟
أم ماذا ؟

لا أعلم إن كانت مشاعرك هذه بسبب حالة غضب تمرين بها
أم أنها دائمة ومستمرة معك ومؤثرة عليك وعلى كل نواحي حياتك ..

والقرار قرارك أولاً وأخيراً
ولكنني أنصحك بأن لا تظلمي نفسك لأنك ستسألين عنها أولاً .. وقبل أي أحد آخر
وأي قرار تتخذه يجب أن تضمني به وتنوي به راحتك وسعادتك وسعادة أطفالك ..
أي أن توفري لهم كل ما يحتاجونه من حماية ودعم وحب واحتواء ..

والمرأة التعيسة لا يمكنها أن تربي أبناءً وتجعلهم سعداء ..
فلا تعتقدي أنك عندما تضحي وتقبلي أن تعيشي بكل هذه التعاسة ستساعدين أطفالك على أن يعيشوا حياة أفضل !

أنتِ لستِ وحدك .. الله تعالى معك .. وقد سخر لك كل شيء .. وكل سبل الراحة والسعادة ..

وأي شيء سلبي يحدث معك هو منك أنتِ ومن اختيارك أنتِ أو استسلامك أنتِ
أو قلة درايتك وقلة معلوماتك

قال تعالى: { مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنُ نَفْسِكَ }
(النساء:78).

فتحملي مسؤولية ما حدث .. وكوني جديرة بتحمل مسؤولية الأتي بكل ما فيه ..

وبقدر تغييرك لداخلك (لأفكارك ، لمعتقداتك ، لنواياك تجاه نفسك وكل حياتك ...) سيتغير الخارج .. ويكون كما
تريدين تماماً ..

والله تعالى لم يخلقنا لنعيش تعساء .. ولم يخلقنا بشراً خاطئين لنخطيء في حق أنفسنا .. ونستسلم لهذا الخطأ ونعيش به
إلى الأبد ..

لذا فكري وقيمي كل ما حدث .. وإن أحببتِ خذي استشارة أعمق وقابلي مستشارك وجهاً لوجه .. لتفكري بعقلين ..
وتفهمي نفسك أكثر .. ويمكنك أن تعرضي عليه فكرة أخذ استشارة زوجية .. لا تعلمين قد يكون سبب عدم تفاهمكما
بسيطاً ويمكن إصلاحه .. وتغيير حياتكما كلها للأفضل ..

واختاري أي طريقة وأي حل لتعيشي بسعادة وراحة بال .. أنتِ وأبنائك وهو أيضاً .. لا ترضي بأي اختيار على
حساب راحة بالك !

كوني سعيدة ومرتاحة لتسعدي أبنائك وتسعدي نفسك أكثر وأكثر .. وتعيشي بتناغم وانسجام في كل حياتك ..
الطلاق ليس دائماً نهاية الحياة
بل قد يكون بدايتها ...

(5) الزواج :

أتمنى أن أجدَ طريقةً أقنع بها ابنتي .. أريدُ مساعدةً من حضرتك .. ابنتي تريد أن تتزوج شخصاً لا يناسبها !!
ونحن والداها وأوعى منها .. وهذا رأينا .. وهذه نظرنا للأمر .
ونريد تزويجها من ابن أحد أقربائنا هو يناسبها من جميع النواحي .. وقادر على إسعادها ..

ولكنها لا تريد وتريدنا أن نوافق على الآخر !
ولكننا للأسف سنضطر لاجبارها وتزويجها غصباً عنها .. فنحن والداها ونحن أدرى بمصلحتها ولنا الحق في اختيار شريك حياتها والأنسب لها .. وعليها أن تطيعنا وستشكرنا من كل قلبها فيما بعد ..
هل توجد طريقة لنصحها ؟ كحل أخير قبل أن نقوم باللازم ؟

بصراحة سيدتي الكريمة .. لم أشعر وكأنك تتكلمين عن ابنتك التي هي من لحمك ودمك !
وكانك تتكلمين عن إحدى المعتقاتِ لديك !

وإذا فعلتما اللازم كما قلتِ .. أؤكد لك أنها لن تشكرك أبداً .. بل على العكس ..
وستدخلينها في مشاكل صحية ونفسية هي بغنى عنها ..

ألسنتِ أنثى وتشعرين ولكِ قلب سيدتي ؟ بل ألسنتِ بشراً ؟
كيف لك أن تكسري قلبها ؟ وتجبريها على إكمال حياتها مع شريك حياة لم تختاره هي بكامل إرادتها ؟
والأغرب من ذلك أنك تظنين أنها ستشكرك !؟
على ماذا سيدتي ؟

كيف لفتاة أن تعيش بسعادة مع رجل لا تريده .. ولا تشعر بأي شعور جميل تجاهه .. ولا تشعر بالأمان معه .. ولم تختاره هي بكامل قلبها وعقلها وروحها لتكتمل به !

وسعادتها هي أدرى بها .. وحتى إن كنتما تريان أنه مناسب لها .. فهذا من وجهة نظركما أنتما .. وقد تكون مختلفة تماماً عن وجهة نظرها وعمما تريده هي وتبحث عنه هي ..

أمواله مهما كثرت لن تملأ قلبها حباً له ..
وشهاداته مهما كثرت لن تجعلها تشعر بالأمان معه وبالثقة به ما لم تكن تريده ..

وكل ما تريانها يسعدها قد يكون مهماً كان رائعاً سبباً في تعاستها
وكل ما تريانه سيثقيها قد يكون مهماً كان سيئاً بنظركما سبباً في سعادتها
بل وكل سعادتها ...

أحترم رأيكما ونظرتكما في الحياة سيدتي ..
ولكن لكونكما والداها هذا الشيء لا يعطيكما الحق أبداً في إجبارها على شيء لا تريده .. أو حرمانها من شيء تريده ..

ابنتكما ليست ملكاً لكما .. وليست طفلة لتختاروا لها شريك حياتها كما كنتم تختارا لها ثيابها وطعامها في صغرها ..
هي بالغة راشدة ولها حرية الاختيار .. لقد خلقها ربها حرة وأعطاهها حرية أن تؤمن به وأن تكفر به أيضاً سبحانه
وتعالى .. فكيف تجبرانها على شيء لا تريده وتكسرا قلبها؟!!

أليس تصرفاً أنانياً سيدتي؟!!

احترما اختيارها في الحياة وكونا سندها وقوتها ورحمة الله لها ولقلبها إن كنتم تحبانها حقاً ..
العمر قصير والحياة تمضي سريعاً .. فلا تحرماها من حلاوة وفرحة عمرها
ولا تنهيا حياتها بهذا الظلم !
لن يرضاه الله تعالى وإن رضيتماه لها ..

دعوها تجرب وتختار وتنجح وتخطيء دعاهما تتحمل مسؤولية حياتها هي .. ورحلتها هذه في هذه الدنيا ..

واعلمي سيدتي أن كل شيء في هذه الحياة نسبي .. لا شيء ثابت ولا شيء مضمونٌ مئة بالمئة .. فما تريانه عين
الصواب قد يكون عين الخطأ .. وما تريانه عين الخطأ قد يكون عين الصواب ..

وأن تجرب وتخطيء وتتحمل مسؤولية حياتها .. أفضل من أن تجبرها على شيء وتكونا أنتما سبب كل نتائجه ..
والنتيجة واضحة على كل حال !

وزواج الشخص دون إرادته ودون اختياره يجعل الزواج باطلاً
فأساس الزواج هو القبول والموافقة وليس الإجبار !
وما بُني على باطلٍ فهو باطل .

وقال صلى الله عليه وسلم : (لا أرى للمتحابين إلا الزواج)
فارحما يرحمكما الله ..

أغلب حالات الطلاق في وقتنا هذا بل وحالات الخيانة أيضاً بسبب هذه الزيجات الظالمة وبسبب تدخل الأهل في حياة
أبنائهم ..
فلا تظلماها وتظلما أنفسكما .

(6) اختيار الشخص المناسب للدراسة:

لقد دخلت تخصصاً لا أحبه 😞 وبعد أن كنت متفوقة أنا فاشلة جداً الآن .. لم أستطع التأقلم مع هذه المواد !!
ولكن كله لأجل أمي .. ولأجل رضاها .. أتظاهر بالسعادة أمام الجميع ولكنني ميتة ..
ميتة فعلاً .. لدي حلم ورسالة في حياتي أريد أن أخدم بها كل من حولي في مجال علوم تطوير الذات وعلم النفس .. إلخ

لكن أمي أجبرتني على دراسة الطب .. تريد أن تصبح ابنتها طبيبة وتفتخر بها .. وهذا حلم حياتها التي لم تحققه
تريدني أن أحققه .. ولكنني غير راضية إطلاقاً .. أخبريني ما الحل ؟
هل أرضي أمي واستمر في هذا العذاب ؟ أم أتصرف بأنانية ولا أهتم لرأيها ؟!

لقد أصابتنني رسالتك بالدهشة عزيزتي !
وذكرتني بكمية الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي نعتنقها
كيف لشخص أن يتنازل عن رغباته هو .. وأحلامه هو وأهدافه هو
بل وحياته هو .. من أجل إرضاء شخص آخر .. مهما كان !

كيف لك أن تضحي بنفسك وسعادتك
لتعيشي حياتك كما يريد لها الآخر .. أيًا كان !

نفسك أمانه
وحياتك اختار لك أنت .. وتجربة ورحلة لك أنت ..
فكيف تتنازلي عنها !

هل حاولت إقناع والدتك ؟
هل جربت كل الطرق لتحقيق ما تريدين ؟

حتماً هناك طريق وحتماً هناك حل لأي شيء ..
عليك أن تفكري جدياً بما تريدينه أنت وحدك .. وتفعل كل شيء لتكوني كما تريدين أنت
وتعيشي الحياة التي تريدينها أنت .. لأنك وحدك التي ستسألين عنها ..

يخطيء الوالدان جداً عندما يظنان أن أولادهما هم ملك لهما !
وليس من الأنانية أبداً أبداً أن تختاري العلم الذي تريدين تعلمه .. بل وأي شيء آخر في حياتك !

استعيني بالله تعالى قبل كل شيء .. وعلى قدر يقينك به سيوفك
ولك ما نويت .. فانو الخير والسعادة والحرية لنفسك لتعيشي جنة الدنيا ..
وحاولي اقناع والدتك بكل الطرق .. وثقي أن قلبها سئلين ..
وثقي أن الله سيدبر لك الأمر وأن الأمر هين عليه وأنه سيسرك لليسرى سبحانه ..
وبذلك تكونين قد استحققت كل خير وكل ما تريدينه

وستحبين الله تعالى أكثر وأكثر بحبك لنفسك ولحياتك التي وهبها لك
وأعطاك مطلق الحرية فيها ...

حتى الإيمان به تعالى لم يجبرنا عليه سبحانه .. لم يجبرنا على أن نؤمن به وهو خالقنا
فكيف يرضى سبحانه لمخلوق بأن يجبر مخلوقاً آخر على شيء لا يريده ؟

كل الكون مسخرٌ لأجلك .. وأنت قوية بالله تعالى .. وكل شيء ممكن
استعيني بالله تعالى وسيعينك سبحانه ..
ولا تظلمي نفسك .. اختاري لها كل جميل وكل سعادة وحب وخير 

وإياك أن تستسلمي سيكون الثمن غالياً جداً .. وستدفعينه من عمرك وصحتك وسعادتك ..
خلقنا الله تعالى لنحيا بسعادة وما خلقنا لنشقى ..
فلا تكوني ممن ظلموا أنفسهم .

(7) مناعر الحزن والاحباط المستمرة:

مزاجي منخفض بلا سبب أشعر بالاكئاب والحزن والملل والبؤس دائماً .. ولا أعلم لماذا .. كل شيء في حياتي متوفر ورائع .. أستمتع ببعض الأشياء التي أقوم بها وأفرح من قلبي ثم أعود لنفس الروتين ونفس الملل .. أنا مكتئبة من هذا الروتين وهذه الحياة التي تشبه حياة القطط !
أعتذر .. ولكن هذا ما أشعر به ..

وشيء آخر .. الجميع يقولون لي ارتبطني، تزوجي، حبي .. ستصبح حياتك أفضل وأجمل .. ولكن جميع الرجال محتالون وكاذبون .. لا أحتمل نفسي لأحتمل شخصاً آخر ينقص علي حياتي !
ما رأيك ؟ أشعر أن هناك خطأ ما ..

بالفعل عزيزتي هناك خطأ .. وأخطاء .. ولحسن الحظ أن كل الأخطاء قابلة للتعديل والتغيير وكل شيء في هذه الحياة قابل للإصلاح ..
ولكن أين السر ؟

السر في إصلاح الداخل قبل إصلاح الخارج !
هذا الواقع الذي تعيشين فيه بكل ما فيه .. هو انعكاس لكل أفكارك ومعتقداتك .. ومهما حاولت تغيير الأشياء الخارجية .. لن تلاحظي أي فرق وأي تغيير وستشعرين أنك مازلت تعيشين كأني كائن آخر غير بشري !
دون معنى ولا طعم للحياة ..

إن السر عزيزتي .. في تغيير ما بنفسك
كما قال الله تعالى : { إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ }
(سورة الرعد.. الآية 12).

نظرتك بل ومعتقداتك تجاه الرجال أنهم محتالون وكاذبون .. النتيجة ستكون كأفكارك تماماً .. ولن تقابلي إلا المحتال والكاذب ..

لأن هذه هي قناعاتك .. وتركيزك على هذه الصفات السلبية بسبب تجارب سابقه أو قصص تسمع عنها .. وقمت بتعميم هذه الصفات على الكل .. وصار معتقداً راسخاً تؤمنين به .. وهكذا لن يظهر في عالمك إلا النموذج السيء الذي رسمته في ذهنك عن الرجال .. وحتى إن ظهر رجل مناسب وإيجابي لن تنظري إلا للصفات السلبية وربما تنفري منه نهائياً ولا تعطي لنفسك أي فرصة لتعرفيه جيداً

وهكذا لن نحصل على ما نريدين .. لأنك لا تؤمنين أصلاً بوجود ما تريدينه ..

وهذه قناعة فقر !

وهي عكس قناعة الغنى .. التي تجعلنا نشعر ونؤمن ونوقن أن كل شيء رائع موجود؛ لأن ربنا هو الرزاق وهو أكرم الأكرمين وقادر على كل شيء وبيده كل خير .. وأنا نستحق كل خير وكل ما ننوي الحصول عليه .. وأن كل الكون مسخر لأجلنا بكل ما فيه ..

أ رأيت الفرق بين هاتين القناعتين ؟

لذا فأنت السبب في أي شيء يظهر في حياتك .. وأنت القادرة بعون الله على الحصول على أي شيء تريدينه في حياتك .. فقط إن بدأت بنفسك وحصلت عليه داخلك ..

هل هناك أروع من ذلك ؟

كيف يحاسبنا الله تعالى على حياةٍ نتحكم بنا ظروفها ؟ وتُسَيِّرنا دون إرادةٍ منا ؟ لا شك أنه أعطانا كل ما نحتاجه لنصنع بعونه الحياة التي سنسأل عنها يوم غدٍ .. فانتهبي لأفكارك وقناعاتك ومشاعرك عزيزتي .. لأنها ستتجلى في حياتك ..

وبخصوص الشعور بالملل باستمرار .. هذا طبيعي جداً ما لم تحددى هدفاً تعيشين من أجله .. وتشعرين بالحماسة والشغف كل يوم لتحقيقه 😊 هذا ما يعطي للحياة طعماً (الأهداف)

وقد تكون هذه الأهداف شخصية تتعلق بك وحدك .. أهداف في الجانب الروحي (علاقتك بالله تعالى وبكل ما فيها من حب وفهم وقرب) .. أهداف في الجانب الصحي (اهتمام بالغذاء وبالرياضة) .. أو أهداف تتعلق بالجانب العلمي وتطوير الذات (كتب تقرأها .. شهادة تنوين الحصول عليها .. علم معين تريدين تحصيله .. الخ) .. وهكذا في باقي جوانب الحياة

المهم أن تشعرى أنك في تطور مستمر .. وأن هناك أشياء جميلة تنوين تحقيقها بتيسير رب العالمين ..

وهناك أهداف أسمى وأعظم .. وهي ما تعطي لحياتك طعماً أروع .. وهو أن تكون لديك رسالة في الحياة .. هدف عظيم لديك شغف كبير لتحقيقه وتستمعين في طريقك لتحقيقه .. كأن ينو الشخص مساعدة الناس على تذوق النعيم والبهجة في الحياة .. فيساعدهم بمعلوماته ويعطيهم طرقاتاً لذلك ..

وكان ينو الشخص الطبيب مثلاً مساعدة الناس على أن يكونوا بكامل الصحة والعافية فيقيم ندوات تعليمية وتثقيفية ويؤلف كتباً في هذا المجال ويقدم استشارات طبية مجانية ويتعلم يوماً لينفع الناس أكثر ويحقق رسالته في هذه الحياة وهكذا ..

وكل خير وكل حب للناس وكل نفع نشعر بسعادة ومتعة في تقديمه يمكنه أن يكون رسالة لنا في حياتنا ..

المعلمة التي تنوِ نشر العلم والمعرفة .. الطبيبة التي تنوِ مساعدة الناس على الشفاء .. الفنان الذي ينوِ إسعاد الناس بفنه الجميل الذي يقدمه .. التاجر الذي ينوِ تقديم أفضل المنتجات للناس دائماً .. وفي كل شيء نقوم به

هذا ما يجعل حياتنا ذات معنًى .. ويجعلنا نستمتع بها وبكل يومٍ بها .. ونتمنى أن نترك أثراً جميلاً طيباً فيها 

7

نصائح حياتك

1. ما الأهم في الارتباط؟

دوبامين

الآن - 6



- ما الأهم في الارتباط .. العمر أم التوافق الفكري أم التوافق الاجتماعي؟

- الأهم هو التوافق الروحي ...

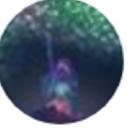
وكل ما عداه مكمل وليس أساساً ..

أن تشعر أن هناك رابطاً عميقاً بينك وبين الشخص الذي تحبه .. شيء ما يشدك إليه دون غيره
ولا شيء ينهي ما في قلبك له .. ولا شيء يغير نظرتك إليه .. ولا أحد يأخذ مكانه عندك مهما كان ..
هو جزء منك منفصل عنك مرتبطاً أشد الارتباط بك .. هو روحك .

2. هل كل شيء ممكن؟

دوبامين

الآن · 6



(2)

- هل كل شيء ممكن؟

- إذا كنت تعرفين رئيسَ دولةٍ ما .. وفي يده كل شيء .. ويستطيع مساعدتكِ في أي شيء في حياتك ..

هل ستشعرين أن كل شيء ممكن؟

هل سيخيفك شيء؟ هل ستترددين في طلب أي شيء؟ هل ستهتمين لرأي أي أحد مهما كان؟

ولموقف أي أحد مما تريدينه أياً كان؟

هل ستقولين أنا سيئة الحظ؟ أو هل ستفكرين مجرد التفكير في الظروف التي حولك والتي تعتقدن

أنها تقف في طريق سعادتك؟

بالتأكيد لا ...

هذا ما ينقصنا في علاقتنا بالله تعالى .. الإيمان به .. الثقة به .. اليقين به .. التوكل عليه ..

انوي ما تريدينه من كل قلبك واطلبي أي شيء تريدينه من الله تعالى وكلك يقيناً به سبحانه وبقدرته ..

توكلي عليه وحده لا شريك له .. اسعي وافعلي كل ما في وسعك وأنتِ واثقةٌ أنّ معك خالق هذا الكون

كله .. الكون الذي سخره لك بكل ما فيه من سعادة وخير ورزق

لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء .. أرحم الراحمين .. ولن يخذلك بإذنه تعالى ..

3 . لدي مشاكل لكنني صابرة لكي يحبني الله !

دوبامين

الآن -



(3)

- لدي الكثير من المشاكل ولكنني راضية بما كتبه الله لي وصابرة لكي يعلي درجاتي ويحبني أكثر .
- إياك أن تتعايشي مع مشاكلك .. إياك أن تعتقدي أنها وجدت لكي تصبري فقط .
- إن كل مشكلة في حياتك لها سبب ولها حل .. ابحثي عن السبب وابحثي عن الحل .. أطلبي من الله تعالى أن يوفقك ويلهمك وينور بصيرتك ..
- الخير كله من الله تعالى .. وأي شيء سلبي هو منك أنت علمت أم لم تعلمي .. وقد يكون اختباراً في بعض الحالات لكي تتعلمي شيئاً لكي تستخدمي مهارة لديك .. لكي تقوي شيئاً فيك .. ولكن مهما كان هناك مخرج .. هناك طريق .. استمري في البحث والتعلم والفهم .
- الله تعالى لم يخلقنا ليعذبنا .

4. أحاول ثم أقول هذا نصيبي وقد مررت وأتوقف !

دوبامين



الآن - 6

(4)

- أنا أحاول قدر استطاعتي وعندما أفشل أعلم أن هذا نصيبي وقد مررت وأتوقف وأرضا .

- لكل شيء قدر .. لكل شيء مقدار .. لكل شيء طريقة للحصول عليه .. وعدم حصولك على شيء

ما دليل على أنك لم تعرفي الطريقة المناسبة للحصول عليه بعد ..

فابحثي وتعلمي واسعي بكل الطرق .. استشعري اتصالك وقربك من الله تعالى واستمدي كل العون منه

.. ليكون ما تريدينه من نصيبك .

الأشياء التي تبدو أنها صعبة ما هي إلا اختبار لمدى يقيننا بالله تعالى .. ومدى توكلنا عليه وحده دون

الاهتمام بأي ظرف وبأي شخص .

5. متى سيستجاب دعائي ؟

دوبامين

الآن · 6



(5)

- أنا أدعو كثيراً .. ليلاً نهاراً .. لدي الكثير من الأشياء التي أنوي تحقيقها .
متى سيستجاب دعائي ؟

- للدعاء قوة كبيرة جداً جداً في تحقيق ما نريده .. ولكن تحقيق الأشياء يحتاج لسعي .. لسعي نفسي داخلي ولسعي خارجي أيضاً ..

عندما تدعوا تخيل أن دعائك قد استجيب .. آمن أنه ممكن وسهل .. احمد الله تعالى وكان ما تريده تحقق ... غير أفكارك وقناعاتك التي لا تتماشى مع هدفك الذي تود تحقيقه .. اشعر بالإيجابية .. لا تجلس في الجامع ليل نهار وتنتظر أن يستجاب دعائك .. اسعى .. اعمل .. فكر .. خطط .. تحرك .. لك ما نويت بقدره القدير .

6. كيف أجعل أبنائي رائعين ؟

دوبامين

الآن -



(6)

- هل هناك طريقة لأجل من أبنائي أبناء رائعين جداً ؟

- أحببهم .. أحببهم .. والأهم في هذا الحب أن لا تربطيه بأي سلوك وبأي شيء .. حب غير مشروط .. عبري لهم عن حبك وأشبعيهم حباً لكي يشعروا أنهم كبار في عينك ولكي يكبروا في عين أنفسهم .. ركزي على ايجابياتهم .. على الأشياء التي يُجيدونها .. املئهم بالقوة .. هكذا ستملئين قلوبهم وسيسهل عليكِ نصحتهم وتعليمهم وتربيتهم .

7. كيف أشعر بالسعادة دون أن يكون لأحد سببها ؟

دوبامين

الآن · 6



(7)

- كيف أشعر بالسعادة دون أن يكون لأي شخص آخر سبباً لها إلا أنا ؟

- بالعطاء عزيزتي .. أعط من قلبك .. أنفقي من كل ما لديك .. أنفقي مما تحبين أن يزداد لديك ..
أعط دون انتظار أي مقابل من أي أحد إلا الله .
أسعد الله قلبك .

طَمْسِ قَلْبِي

اللَّهُ مَعَنَا أَيْمَنَّا كُنْتُ



رددهم وطمئن قلبك ❤️

- سيدبر الله لك أمرك .. سيرزقك كل ما تمنيته بقدرته ورحمته وبأروع مما تتخيل ...
- حاول واسعى واصبر، أنت بعينه وفي حفظه ورعايته ...
- كل ما في الأرض مسخر لأجلك .. كل شيء في خدمتك ...
- الله يريد أن يبسر لك كل شيء .. آمن بذلك ...
- ربك قريب مجيب .. ابتسم حتى إن كانت الدموع تملأ عينيك ... سيستجيب:"
- سيعطيك كل ما سألته إياه .. هو أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين ...
- مع كل عسر هناك يسر .. أبشر .. لا خوف مع أرحم الراحمين .

{ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ }

{ وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ }

{ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ }

{ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ }

{ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ }

{ وَآتَاكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا }

{ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }



إلى كل من يعاني ويتألم

الأمل كله بالله تعالى

اليقين كله بقدره الله تعالى

وهو أرحم الراحمين

إياك أن تتعاش مع مشاكلك . . مع ما يزعجك . . مع ما يؤلمك

إياك أن تستسلم

هناك حل . . هناك حل . . هناك حل

أيًّا كان

هُنَاكَ طَرِيقٌ . . هُنَاكَ عِلَاجٌ . . هُنَاكَ أَمَلٌ

وَكَلُّ هَذَا يَنْبَعُ مِنْ هُنَا

مِنْ هُنَا

مِنْ هَذَا الْقَلْبِ الَّذِي يَفِيضُ بِالْحُبِّ وَبِالْيَقِينِ بِاللَّهِ تَعَالَى وَبِالتَّفَاوُلِ

اِبْتَسَمَ وَإِنْ كَانَتْ عَيْنُكَ مَلَأًا بِالْأَمْوَعِ

وَأَنهَضَ وَإِنْ كَانَ ظَهْرُكَ مَكْسُومًا

وَسَرَّ وَإِنْ كَانَ الطَّرِيقُ مُظْلَمًا

فَثَمَّةٌ نُورٌ فِي قَلْبِكَ

فِي مَرْوَحِكَ

وَمَثَّةٌ نَوْمٌ فِي آخِرِ النَّفَقِ

صَدَّقَنِي سَتَصِلَ

لَأَنَّكَ صَدَقْتَ فِي مَا نَوَيْتَ الْوَصُولَ إِلَيْهِ

و"لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نَوَى"

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَأَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ

وَاللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا وَشَفِيعِنَا وَحَبِيبِنَا سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ . . .

لَيْلِي الصَّبَّارِ

7 حالات نفسية.

7 أسئلة نفسية.

7 أسئلة نفسية إجتماعية.

7 نصائح لحياتك.