

الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 1 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

الرحمن الرحيم اه الذي نقصده بالأخطاء النفسية في الاكتئاب نقصد ما هي الأخطاء التي يرتكبها الناس وبالتالي تؤدي الى اصابتهم بالاكتئاب. هم. المسببات الاكتئاب. المسببات. هم. لاننا اه في العلاج النفسي غير الدوائي نرى انه يحصل - 00:00:00
قلل معين اه اه داخل منظومة الجهاز النفسي الروحي لدى الانسان. هذا الخلل هو الذي اه يؤدي الى الاكتئاب وقد كنا اشرفنا اليها في المرة الماضية اه في هذه الحلقة سنحاول ان نركز على ثلاث منها قدر المستطاع ونعطيهم كل واحدة ربع ساعة وربما حسب ما يسمح به الوقت - 00:00:21

الاول هو التشاؤم واليأس. مهم. والثاني الخطأ الثاني الانزعاج من نقد الآخرين واذاهم. هم الثالث اه اه التعامل غير الجيد مع الازمات. جميل اه ونبدأ بالتشاؤم واليأس. هذا فقط ثلاثة يا دكتور لو بغينا اضفنا شيء اخر. هن واجد هنا حول عشرين هن واجد حول عشرين - 00:00:38

بس ما اظن يعني اتوقع ما يمدينا الا اليوم الا نخلص هذه الثلاث. جميل. التشاؤم. التشاؤم واليأس. هذا سبب قوي مسبب للاكتئاب. جدا جدا. هم. يعني معظم النظريات النفسية اه تؤيد هذا ها وهو مشترك بين كثير من النظريات - 00:01:06
وهو مثال انه يجيك يأتيك احيانا مريض في العيادة فاسأله هل لديك احداث؟ يقول ما عندي احداث هل عندك مصائب؟ هل عندك ازمات؟ يقول لك ما عندي ازمات. لكن تكتشف ان مشكلته ان طبيعته طبيعة متشائمة - 00:01:24
طريقة تصرفه متشائمة و هذا له صور اول صورة من صور التشاؤم ان يكون لدى الانسان موقف سلبي من الاحداث العادية التي تحصل له. بحيث انه لا يرى الجمال فيها - 00:01:39

بل انه ربما لا يفرح حتى بالآخبار السيئة بالآخبار الجيدة ودايما يكرر الدنيا ما فيها خير ما شرفنا خير بالدنيا اه انا ماني مرتاح بحياتي اه حياتي تعيسة واذا بحثت عنه في حياتي لا تجد ازمات كبرى في حياتي - 00:01:56

مم لا تجد ازمات وهذا كثير بالمناسبة كثير جدا في الاكتئاب لا ادري ازمات كبرى في حياته. يعني لو حللت حياته ودخلت مختبر طلعت يعني مثله مثل الناس وهو يعترف بهذي يقول انا ما عندي ازمات وانا ماني بعارف ليش انا عندي اكتئاب - 00:02:15
لديه اكتئاب لأنه لا ينظر الى حياته بشكل جيد لا ينظر الى الاشياء البسيطة الجميلة لا ينظر الى الجمال في الحياة قدوة احد احد صور التشاؤم تساؤلها صور كثيرة احد صور اه لا ينظر الى الى الى الجمال في الحياة - 00:02:30

ومثل هؤلاء هو نفسه يفقد البهجة في الحياة وتصبح الحياة عنده ايضا بنيسة حتى لدى الآخرين من هم حوله حتى يفقدهم لذة الاستمتاع بالاشياء البسيطة. قد يصاب بالعدوى الانسان من هؤلاء؟ يعني قد يصاب بالعدل او لا - 00:02:44
يصاب هذا يعني يعني موضوع اخر لكن اقصد ان انه يفسد على الناس استمتاعهم بالاشياء الجميلة. هم. طالعين نزهة مثلا او بر يفسدها عليهم ما استمتعنا ما هو انبسطنا ما شرفنا شي وبعدين وبعدين ما هي بزيينة غبار عجاج - 00:03:04

وش هالمكان ما هو بزين ما هو بنظيف يعني حتى الاشياء البسيطة ينكد على على نفسه وعلى من معه هذه الصورة الاولى وهي شائعة كثيرة وبمناسبة الكلام عن الصور هذي موجودة كثيرا في المجتمع ليس ليس كل من لديه هذه الصفة يصاب بالاكتئاب. لكن اذا تعاظمت دائما واکرر في الامراض النفسية. هم. ان غالبها موجود في - 00:03:19

الكثير من الناس لدى كثير من الناس لكن اذا تعاظم واستمر هنا يؤدي الى الاكتئاب ممكن تتعاظم يا دكتور؟ ممكن تتعاظم اذا لم يكبح جماحه؟ هم ها الصورة الثانية انه دائما يقفز الى الاحتمال السيء في الامور - 00:03:39

عنده اختبار بكرة مانا بناجح آآ يعني آآ تقدم لابنته احد او خطيب قال لا شكله ذنوب زين ما ينفع بيبي يخرب عليها او دائما يقفز الاحتمال السيء اه بيدخل وهذا ما ما يصلح تاجر هذا يدخل في صفقة دائما يتوقع السيء دائما يتوقع انه لا يخسر الناس بيلعبون عليه الناس بيبكون عليه الناس بيخدعون هم فهو - [00:03:53](#)

لمن يتوقع الاحتمال السيء لا يستمتع بالحياة هذا لا يستمتع بالحياة الصورة الثالثة وهي مشهورة وهي التطير. التطير هو ان يبادر الى اعتقاد حصول امر سيء لمجرد تزامن امر اخر ليس له علاقة معهم - [00:04:16](#)

مثل اه يعني ايام الجاهلية مثلا تذكر الطيور وما الطيور نحن هنا مثلا في الغرب مثلا مشروع عندهم رقم ثلاثطعش مثلا مم اذا كنت سافرت يقفزونه في بعض المصاعد مثلا في واحد اثنين اثنعش اربعطعش ما يحطون ثلاثطعش يقفزون الرقم او الغرف مثلا او الغرف اه بعض الناس لديه تشاؤم - [00:04:33](#)

من الاشخاص اشخاص بهيئة معينة تشاءم منهم بلاد معينة يتشائم منها اه اذا قام الصباح مثلا وسمع في الاخبار خبر غير جيد يتشائم مثل هذا يتعب يتعب في الحياة يعني هناك انماط كثيرة من التشاؤم او صور كثيرة اعلاها واقساها اليأس الشديد والقنوط الذي هو محرم لاحظ - [00:04:53](#)

الصورة اليأس الاولى ليست محرمة لانها قد لا تكون يعني اه عائق لا تكن عائق لكن الصورة المحرمة هي القنوط ليس لان القنوط هو قنوط معرفي قنوط من من ان الله سيرحمك من ان الله سيحل مشكلتك - [00:05:19](#)

هنا اصبح القنوط اصبح القنوط محرما اه هذه هذه مجموعة صور من الاكتئاب ومن اليأس من التشاؤم عفوا من التشاؤم واليأس يعني اذكر بعض الامثلة التي تساعد الناس على فهم هذا - [00:05:33](#)

اه هذه مريضة عمرها تقريبا خمسين سنة خمسون سنة لذا اكتئاب مزمن من حوالي ثلاثين سنة نتيجة صدمات عنيفة في الطفولة لكن القضية الاساسية انا لما جاءت في العيادة بالمصادفة كان لديها سكر اخن او ضغط فاقترحت عليها ان اقدم لها عيادة اخرى جلسات نفسية - [00:05:49](#)

قالت منتهية انا منتهية ما يصلح لي ضيع وقت ووقتك يعني مع غبري احسن فاقترحت عليها ان تجرب فبعد ان مرت مجموعة من الجلسات جاءت مرة وهي تبتمسم فقلت لها يعني لماذا تبتمسمين؟ قالت ان زوجي وعيالي يقولون انت وش جاش؟ مم متغيرة علينا - [00:06:10](#)

انت تغيرتي كثيرا علينا وهذا هو طبيعة اليائسين ولذلك اليوم حصل في بيتنا موقف ارى انه مناسب يناسب اليأس احد الابناء اشترى يعني اربنتين صغيرتين اربن اكتشفنا انهم كلهن بنات ها؟ وفي قفص - [00:06:32](#)

فقاموا فتحوا القفص والارنبتين في القفص ما تحركا فتحوا الباب للقفص ما تحركت كارتة فاخذت انا احد الارنبتين واخرجته طلع شاف الدنيا. مم اه اظنه قال للثاني فطلع الثاني. الان وجدنا مشكلة في ارجاع الارنبتين للقفص - [00:06:51](#)

لأنهم وهذا هو اليأس لما كانوا في القفص فترة طويلة في المحل او في الحديقة يعتقدون هذا هو حياتهم هذا هو الاطار. جميل. ولا يتوقعون ان هناك شيء انفع من هذا. مم سبحانه الله. فلما اخرجتهم انا بالقوة وشافوا الحوش والمطبخ والصالة والكنب ودخلوا اول مرة يدخلون تحت اشياء - [00:07:12](#)

حياة مختلفة كانت اجمل ما كانوا يتوقعون وهذا هو اليأس وهذا هو محور علاج اليأس ان اليأس امر ذهني انت تصنعه داخل نفسك تتوهمه وتصدق انه انت لكن هو في الواقع ليس حقيقة اليأس ليس حقيقة - [00:07:31](#)

انما هو امر داخلي انت ان تتوهمه وتتوقع ان ان الواقع يطابقه مم. اليأس لا يطابق الواقع جميل تسمح لي دكتورا يعني نتيجة هذا المثال اللي ذكرته انا قابلت احدهم رجل في الستين من عمره - [00:07:50](#)

يأس اه يعني يحاول حينما تطرح قضية من القضايا يحاول ان يقنع الآخرين بهذه بهذا اليأس وبهذه النظرية. صحيح. الغريب انه في كثير من الاحيان ينتصر هذا الشخص كيف يعني ينتصر لرأبي انه والله الوضع فعلا بهذا الشكل - [00:08:06](#)

قد يسلمون له يعني تنازلا المحيط به في الاسرة وفي اخوانه او حتى في زملائهم اه يسلمون له الامر بانه خلاص ما دامت هذي

قناعتك فاستمر عليها الغريب في الامر انه يتطابق من هذا الاستسلام كانه ينتظر مثل ما تفضلتوا ان احد - 00:08:25
يمسك به ويخرجه من خارج هذا لعله يحتاج ان يتأمل في مثال ارنبتين وربما اذا كان يسمعنا الان لعله يستفيد من هذا كيف -

00:08:46