

المنعة النفسية (4) التعافي من شذائد الحياة د. يوسف مسلم -

اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

لله والصلاة والسلام على رسول الله اه لا اللي تابعونا في المرات القادمة بيعرفوا انه هذا البث الرابع في موضوع المناعة النفسية واهتمامنا بموضوع المناعة النفسية للي بحبوا يرجعوا للقاء الاول والثاني والثالث - 00:00:00

آآ رايعين يكتشفوا قديم موضوع مهم لشدة ما بيحمل في ثناياه من مواضيع التعافي والتعامل مع الامور مع الاشياء الصعبة اللي ممكن نمر بحياتنا وهون نيجي يعني لاستفتاحية بسيطة - 00:00:15

تخيلوا اذا كان في طالب بالمدرسة وهذا الطالب وسقط القلم على الارض متفقين فسأل الاستاذ يا استاذ ليش وقع القلم للأسفل هذا الاستاذ ممكن يجي ويعطيه تبرير فيزيائي ليش؟ سقط القلم للأسفل - 00:00:37

لكن لو اجوا وحكيوا طب ليش ما وقع القلم للأعلى ممكن نبين انه سؤال سخيف الاشياء بتسقط للأسفل طبعا ما بتسقط للأعلى وهذا المبدأ يحصل مع معظم الناس انه ليش الاشياء بتسقط للأسفل؟ ليش سقطت تفاحة للأسفل؟ مش للأعلى - 00:01:04

هلاً مبادئ يعني الانتباه اللي على اساسها يبصير البحث العلمي والاكتشافات العلمية قد تكون هي ذاتها او قريبة منها بالمبادئ اللي بتخص المواضيع والامور النفسية شو المقصود يعني لو اجينا وسألنا سؤال مهم وحكي - 00:01:30

يا ترى ليش احنا احيانا نشعر بالالم النفسي ممكن كثير يجي يجاوبني يحكي لي طبعا بدك تشعر بالالم النفسي استجابة للامور اللي بتصير معك بحياتك طيب ليش بتصير معنا امور صعبة في حياتنا - 00:01:52

برضه ممكن حدا يجاوبه يحكي. طبعا بدها تصير امور صعبة بحياتنا لانه هيك طبيعة الحياة لكن يا ترى لو عملنا على مبدأ بحثي وحاولنا نجد اجابات علمية السؤال ليش تسقط التفاحة - 00:02:10

للأسفل كانت هاي افتتاحية استكشاف او اكتشاف اللي هو قانون الجاذبية بليش وفي نفس الوقت ليش الحياة قد تكون مليئة بالكروب والمحن والشدائد والصعوبات ايضا هي مليئة بامور سعيدة. وامور فيها خير كثير - 00:02:32

لكن شو هاد بيحكي لنا عن امرين؟ شو بيحكي لنا عن بداية طبيعة الانسان وايشا طبيعة الحياة لاجل ذلك خيلنا نفكر سويما في جائحة كورونا تعلمنا كلنا امور كثيرة من هاي الامور الكثيرة تعلمنا انه قدرتنا على التحكم - 00:03:00

بالحياة هي جدا محدودة وبالتالي ممكن تصير بعض الامور اللي تخلي الحياة فيها صعوبات غير متوقعة وتصير الحياة اللي هي متاحة بروتينها بيومياتها لنا فيها محددات كثيرة حتى الامور العادية اللي بنعملها واعتدنا انه نعملها بكل يسر - 00:03:24

وسهولة. تمام؟ بالعكس حتكون الامور اصعب حولنا بلشنا نعلم بخصوص انه كيف انت تعمل وقاية كيف انت تعقم يديك كيف ايشا تعقم جسمك كيف تحافظ على درجة من النظافة وايشا درجة من التعقيم - 00:03:47

اي طفل الان موجود حتجده بكل بساطة وبكل يسر هو بيعرف شو يعني تعقيم لما بيدخل البيت وبتحكي له عقم ايديك بكل بساطة وبكل يسر بياخذ شوية ويحط على ايديه - 00:04:19

بدك تنتبه لنفسك حط كمادة لكن هون بيجي سؤال مهم ايشا زي ما احنا علمنا اولادنا كيف يعقموا ايديهم يا ترى لو اجينا للجانب النفسي وتخيلوا معاني انه الكيان النفسي الكيان النفسي - 00:04:35

كأنه ضل للجسم. يعني جسمك ولا هو ظل فجسمك هو الشيء الفيزيكي المرئي والظل لهذا الجسم هو الكيان النفسي بكل ما فيه من

افكارك مشاعرك سلوكك اه قناعاتك كل ما لك من ايضا اه اه ذكريات - 00:04:54

كل شيء نفسي فهل لدينا الخبرة والمعرفة كيف انعقم الجانب النفسي عنا الطفل اذا جرح اصبعه بكل بساطة بيعرف انه ممكن يضع علي معقم ويلف اصبعه بكون هيك انتهى الموضوع - 00:05:13

تمام خلاص بالطريقة اسعف نفسه هل نعرف انفسنا عاطفيا اذا شعرت بمشاعر الحزن كيف تسعف نفسك من الحزن اذا انتابك القلق كيف تسعف نفسك من القلق اذا شخص قريب منك - 00:05:36

فقدته كيف تسعف نفسك من فقدان فلاي درجة احنا بنعرف انه نعقم الجانب النفسي عنا كما تعلمنا انه نعقم اجسامنا وانه نساهم في اسعاف انفسنا مع بعض الجروح النفسية اللي ممكن تصيبنا من البداية - 00:06:03

باللحظات الاولى بحيث انه فعليا نكون اكثر صحة ومناعة من الجانب النفسي هاي الاسئلة اسئلة مهمة قد تبدو بديهية والناس تحكي طبيب يا اخي اللي بحزن بده يدور على اشي مشان يفرح. اللي اه اه بيغضب بده يدور على اشي بهديه - 00:06:31

اللي بيشعر بالقلق اه ممكن يدور على شيء اه مشان يخفف قلقه ويشعر بالامان هذا صحيح تماما. بس كيف المراجعين للعيادات عنا احيانا بيحكوا لنا انه من راجع بخصوص الوضع النفسي - 00:06:52

فبكون او اشخص بالاكئاب فيبكي لي الطبيب انه يعني حاول ابسط نفسك. طب ما انا لو بعرف ابسط نفسي ان كان عملت هذا الاشئ من غير ما حدا الصيني لو بعرف اشعر بالامان ان كان عملت هاد الاشئ - 00:07:11

من غير ما حدا يوصيني كيف هذا السؤال المهم كيف تاخذ بايدي؟ شو في طريقة اقرأ اعرف حدا يساعدني بحيث انه تكون النتيجة انه اسعف الجروح النفسية عندي واتعافى من الثار والشدائد اللي تركت ندبات وجروح نفسية - 00:07:26

بخاطري في نفسي وبالتالي هذا امر مهم لكن في نفس الوقت بدنا ننتبه واحنا لسنوات كاخصائيين نفسيين متخصصين بالعلاج النفسي كنا نحكي بدنا نكون حذرين كل الحذر ما ام كده - 00:07:51

من انه في احتياجاتنا النفسية ما نقع ضحية ضحية ايش ضحية النصب شو المقصود كما هنالك في ناس بتستغل امراض الناس امراض الجسدية حتى يبيعوهم علاجات ما انزل الله بها من سلطان. تمام - 00:08:08

من باب الاستكساب في ناس كثر ممكن تاخذ بيد اللي معاه الاكئاب القلق توتر تاخذ بيده بس مش للخير تاخذ بيده للهاوية لانه ننتبه انه نفس الاجراءات الطبية اللي ممكن تستخدمها في ادوية ما بتصلح للجميع. ممكن يظهر عليك تحسس منها - 00:08:29

في في ادوية ممكن تسبب جفاف للجلد. ممكن يكون الها اثار جانبية وكذلك بنتنبه. قبل ما نتحدث عن الاجراءات النفسية. وايش اللي انت بتحتاجه بهذي المحاضرة احنا بنحكي بامر او بشكل عام - 00:08:53

لكن شو اللي بناسبك بشكل خاص وتفصيلي هذا امر اخر مشان هيك احنا يعني في دورة متخصصة طرحناها للناس يتعلموا عن المناعة النفسية على صفحتنا صفحة مود كلينك حتجد رابط الدورة - 00:09:07

وبتقدر تسأل اللي بدك اياه في هادا الموضوع نعود الى موضوعنا. اذا الاجراءات اللي بنتبها الاصل انها تكون اجراءات مدروسة اجراءات من اصحاب الاختصاص اللي بيعرفوا كيف يساعوا الناس اللي هم بيعرفوا سيكولوجية الناس - 00:09:21

والاشئ المهم جدا ايضا ننتبه له انه كثير من الناس الاكئاب في كتب الطب النفسي والامراض النفسية كنسبة من خمسطعش لعشرين بالمية في احسن الظروف بين السكان بالتالي في عنا ثمانين بالمئة من الناس - 00:09:39

عندهم ضغوط شدائد حياة كروب لا يتعدى ذلك انه يكونوا مصابين باضطرابات نفسية وبالتالي لما انت بتروح اتجاه التوصيات او الطريقة اللي هي متبعة مع الاضطرابات النفسية مثل شخص مثل شخص غير مصاب بالكورونا - 00:10:02

تمام؟ بروح بياخذ علاجات مش لقاح. علاجات لهذا الموضوع. تمام؟ وبالتالي ما منعرف شو اللي ممكن يصير. لانه العلاجات اذا ايضا كانت في غير مكان اثار بالتالي خلينا نشوف بطبيعتنا البشرية احنا كناس - 00:10:25

بصير معنا وهاي الحياة هي مش مهيأة بالشكل اللي تتوقع انه عندك دايم انا بحكي لمراجعيني في العيادة كثير منهم بده يمسك ويكتب عليها شو اللي بده اياه من الحياة واحد اتنين ثلاثة اربعة خمسة - 00:10:47

ويتوجب على الحياء انها تحقق له واذا الحياة ما حققت له الموجود في القائمة فهو بده يضل يحاول ويتهم الحياة وايشا يتهم

نفسه. يتهم الحياة انها ظالمة قاسية سوداوية. سوداء ويتهم نفسه - [00:11:05](#)

وانه ايشا قد يكون ضعيف غير قادر فلاجل ذلك اهم امر يجب انه نعلمه لانفسنا ولابنائنا بداية انه هاي الحياة المهيئة مهيئة بطريقة

مش بالضرورة تكون على على القائمة المعدة مسبقا من قبلك - [00:11:26](#)

مش بالضرورة تكون الحياة بالآخر هي مرضية لك كما تريد هي مرضية لما بتفهم كيف هي لكن كما تريد ليس بالضرورة انها تكون

مرضية لك بالضرورة كما تريد فبالتالي هذا امر جدا جدا مهم نتنبه له - [00:11:51](#)

وجزء من طبيعتنا البشرية انه احنا متطلبين. احنا الناس متطلبين احنا الناس بنميل للخوف. فبنا اعلى مستوى ممكن من الامان من

ميل للحماية فبنا كل اشئ حوالينا يكون تمام التمام اهلنا وناسنا وحياتنا - [00:12:12](#)

من ميل دائما للكنز بشكل او باخر نكنز الاشياء. والوفرة الزائدة فحدا بينشغل بوفرة الفلوس حدا بينشغل بوفرة العلاقات الاجتماعية

حدا بيوصل لمناصب و بضله يقفز بالمناصب لانه بده يحقق اعلى مستويات وهادا كله بيدور حول دائرة مهمة. اللي هي الامان.

الشعور بالامان - [00:12:35](#)

شعور الامان شعور مهم جدا للانسان ومن اهم الامور اللي بيسعى لها الانسان. وهذا مش شئ سيء. عفكرة القلق مش سيء بالعكس

القلق بمقدار الطبيعي هو اللي بيخليك تحافظ عصحتك. تدير بالك عنفسك. تدرس لامتحانك. تحافظ على اولادك. تبحت - [00:12:57](#)

عن وظيفة افضل وشوية تقلب مزاج اللي هي ضمن الحدود الطبيعية مش شئ سيء لا يعتبر شئ سيء. ما دامها ضمن الحدود

الطبيعية البشرية لانه احيانا احنا بنستجيب للمواقف والمشاعر مهمة في استجابتنا للمواقف - [00:13:19](#)

كيف المشاعر مهمة؟ لانها مؤثر مهم فالموقف المزعج لالي بترجمه انه بهادا الموقف انا غضبت فهذا الغضب معناه حدا تعدى حدوده

علي. هلاً ممكن انا بباليغ بس في نفس الوقت معنى الغضب مؤثر الغضب انه حدا تحدى تعدى حدوده - [00:13:37](#)

قلقت معناه انه في نوع من التهديد. في تهديد للامان حزنتم فمعناه في اشئ كسر خاطري في اشئ ما كان زي ما بدي بالزبط المشاعر

مهمة للي بعرف يقرأ مشاعره - [00:13:57](#)

حيعرف معلومات مهمة عن اللي ببصير برا وعن اللي ببصير جواه ايشا تمام؟ ويعرف يفهم الظروف فنرجع ونحكي كمان مرة اذا احنا

مشان يكون عنا هل منع النفسية تمام وحكيينا سابقا انه المناعة عبارة عن عملية - [00:14:13](#)

مواجهة هاي المواجهة بتتطلب انه يكون عنا درجة عالية ومهمة تمام؟ على التحمل والمرونة وبالتالي ضمن اليات التحمل والمرونة

احنا بنحاول نزيد من التأقلم وصولا للتعاافي نتعافى من هادي زائد - [00:14:35](#)

وبالتالي ضمن هذه الامور. ضمن هاي التفاصيل. ضمن هاي المعطيات. هذا معناه انه لا لازم نفهم اهم شئ موجود في نفسنا واللي هو

المحتوى لانه غالبا انت لما بتشكي بتشكي بتقول - [00:14:57](#)

انا كنت منزعج من اللي صار ما اعجبني اللي حصل تضايقت اه اه حزب نفسي غالبا توصف مكون نفسي تمام؟ وهذا المكون النفسي

ايش هو غالبا؟ الشعور شعور معين بينتابك - [00:15:21](#)

لاجل ذلك المشاعر هي طريق ذهبي ومهم نفهم من خلالها ردود افعالنا ونفهم من خلالها معطيات مهمة شو معنى اللي صار برا و شو

معنى اللي ببصير جوة المشاعر خليني اوضح لك اياها - [00:15:37](#)

وناخذ تشبيه لالها زي البوم الصور ممكن الواحد يرجع للبوم صور ايام ما كان بالمدرسة فيفتح صورة من خلال هاي الصورة يشعر

بالفرح فهذا حدث صار بالتالي بيرافقوا شعور بالفرح - [00:15:56](#)

تمام؟ يفتح صورة تانية يشعر بالحزن هاي الصورة مرتبطة او ارتبطت بحدث معين ادى للشعور بالحزن اذا تفاعلنا مع اللي ببصير

التفاعل الانفعالي هو اللي بيعطيه الطعم والنكهة تفاعل الانفعال - [00:16:15](#)

مع الامور هو اللي بيعطيه طعم ونكهة زي يعني صحن الاكل اللي انت بحاجة تحط عليه شوية ملح على شوية فلفل على شوية اشياء

مشان يصير له نكهة وطعم. كذلك - [00:16:36](#)

نكهة الامور اللي بنتعرض لها هي مرتبطة بانفعالاتنا وطبيعة انفعالاتنا فلاجل ذلك انفعالاتنا مهم جدا واساسية لانه من خلالها احنا بنتعافى شو يعني التعافى لما انا بتعافى معناه انه الاحداث اللي صارت - [00:16:48](#)

اللي تسببت لي بالالم النفسي اللي تسببت لي بالكرب اللي تسببت لي بالانزعاج هل معناه انه نسيتهها ليس بالضرورة غالبا التعافى لا يعني اني انا نسيته الاشياء الصعبة اللي صارت بحياتي - [00:17:10](#)

نهائيا لكن يعني بشكل واضح انه الامور الصعبة اللي صارت بحياتي ما عادت تأثر بنفس الانفعال اول ما صارت معي او بانفعالي عطلني عن الحياة يعني مشان هيك بدنا نكون واقعيين. هل تتوقع انت اذا فقدت شخص عزيز - [00:17:29](#)

مطلوب منك تنساه مشان تحكي انك تعافيت بالعكس ممكن يضل في ذهنك وتتذكر ولما بتذكره باحيان تبكي لفراقه او اللي صار معه لاجل ذلك واحدة من اهم الامور اللي لازم نعرفها - [00:17:50](#)

عن التعافى وكيف نتعافى كيف يكون عنا مناعة معناه انه بدنا نعرف بداية قاعدة اولى انه التعافى ما بيعني نهائيا انه ننسى التعافى بيعني انه المشاعر المرتبطة بالحدث اللي صار - [00:18:09](#)

او الحادث اللي صارت او الامر الصعب اللي صار. هذي المشاعر تمام مقبولة ما بتعطل حياتي تمام؟ وبالتالي يرجع وبحكي نفس المثال الناس اللي فقدوا احباء واصدقاء واخوة واهل اللي فقدوا والده - [00:18:28](#)

ما حينساه بتذكره وببيكي عليه. لكنه هو تعافى من هذا الموضوع بانه تقبل موقفه الله عز وجل فصبر وبالتالي هل التعافى هو فقط التقبل لا هو ابعد من التقبل هو ابعد من التقبل لان هو منزومة متكاملة - [00:18:47](#)

يشكل التقبل والصبر فيها جزء في امور تانية بنرجع لبداية اللي حكينا الها علاقة بانك انت تتعرف على كيف اسعف مشاعرك وتتعرف على كيف تتعامل مع المشاعر الصعبة بدي اسأل سؤال مين فيكم تعلم في بيت اهله - [00:19:11](#)

انه يتعامل مع مشاعر الحزن اذا شعر بالحزن مين فيكم تعلم اذا صار عنده قلق كيف يتعلم مع قلق يتعامل مع قلق هلا جزئيا نعم تعلمنا اعمل هيك اعمل هيك. بس الان احنا منحكي بطريقة مهنية اكثر. وهذا بنرجع وبنحكي دور العلم اللي هدفه - [00:19:36](#)

انه يقدم الاجابات للناس بحيث انه لما بنسأل شو يعني الالم النفسي؟ نعرف شو هو الالم النفسي زي ما بنسأل ليش سقطت التفاح لاسفل بسبب الجاذبية الالم النفسي اللي بيصيبنا له اسباب. والحياة ليش فيها صعوبات؟ اكيد في اسباب. فلاجل ذلك جاء العنوان اليوم اللي هو - [00:20:00](#)

تعافى من شدائد الحياة وبالتالي خلينا نشوف بعض الامور اللي قد نحتاج انه نتعافى منها والامور اللي رايح احكي فيها هي ليست شاملة ليست شاملة لكل شئ لانه حياتنا واسعة زي ما حكينا - [00:20:24](#)

حياتنا واسعة وبيجينا كل يوم بالمركز ناس ما بنتوقع كيف فعليا تعرض لحدث معين. الحدث بحد ذاته غريب او الموضوع اللي اتعرض له غريب تمام ف بدنا نحكي عن بعض الامور - [00:20:44](#)

مشان تكمل الصورة وتصير واضحة بالامور الجسدية. يعني سهل انه نيجي نحكي لك انه والله الشخص اذا سقط وانكسرت رجله صعب يمشي سهل تفهم انه صعب يمشي لانه هذا امر حسي - [00:21:05](#)

لكن في بعض الامور النفسية مش صعب توصل لذهن الانسان لاجل ذلك منا نحاول نوصفها كأنها امور جسدية واحد من الناس اللي اتبع برضه هادا الاسلوب اسمه جاي ونش حاول انه يوصف بعض الامور - [00:21:25](#)

بشكل كانها امور جسدية ليقرب للناس فكرة ايش هي هالشدائد اللي بنواجهها ولنقرب ايضا فكرة لما نواجهها نتعافى منها كيف نعمل الها تحمل ومرونة وتأقلم بحيث نوصل لمثلث التعافى اللي حنحكي بتفاصيله بلقاء قادم باذنه تعالى - [00:21:45](#)

لما بنحكي مثلا عن وحدة من الامور اللي بيواجهوها بعض الناس. الرفض تشعر انك مرفوض مرفوض في مجتمعك سواء في المجموعة الضيقة في اسرتك او المحيط اللي انت عايش فيه - [00:22:13](#)

او في مجتمعك يعني شعور الرفض من المشاعر الصعبة اللاجئين من المشاعر اللي بتدور لدواخلهم ببعض مجتمعات الاستضافة. بهيك نشعر احيانا انه احنا مرفوضين هل هذا كلام صحيح؟ انا ما بنقاش الان انه هل هذا كلام صحيح ولا مش صحيح؟ انا بنقاش

يعني الان بجوز ينتابك شعور انه والله دكتور يوسف مش مهتم تمام بشكل كافي كيف يقدم المحاضرة تمام؟ هاي فكرة من الشعور دا يعني بس يعني هذا اللي ينتابك هذا انتابك بالآخر هذا اللي خطر ببالك - 00:23:02

وشعورك بالانزعاج من ذلك هو شعورك فبالتالي الان ما عمال بنحكي هل معه حق ولا ما معه حق؟ بنحكي عن شعور وقناعات تنتاب الشخص شعور الرفض وفكرة انه انت مرفوض - 00:23:18

بالظبط كأنها ممكن تشبهها جرح مفتوح وهذا الجرح المفتوح تمام بيدك بالكف وانت مضطر كل ما تتعامل مع شيء ينفث السبب ليش بنشبهه هذا التشبيه لانه لما بنيجي وينطلع على الجرح اللي بالكف - 00:23:36

تمام؟ معناه هو جرح كل لحظة وبالتالي شعور الرفض تمام؟ هو شعور كل لحظة انه احنا ناس نحتاج الناس نحتاج نتعامل مع الناس فكيف نتعامل مع شعور الرفض الوحدة دراسات مهمة بتشير - 00:23:59

انه الوحدة سبب اساسي لكثير من الامراض والاضطرابات بوابة ذهبية. الوحدة الشعور بالوحدة بوابة ذهبية للامراض بالضغط طيب هل الشخص اللي ببشعر بالوحدة ضروري يكون وحيد لأ زي ما بنحكي هي قد تكون اصعب وحدة ممكنة - 00:24:20

لما يكون الناس حواليك بس انت مش حاسس انك الاتصال وارتباط معهم حتى وانت معهم بتحس حالك غريب عنهم نوع من الاغتراب في ترى هاي الوحدة كيف بنشبهها تشبيهها من ناحية التقريب زي ما حكينا انه كانه في - 00:24:44

ضعف في عضلات العلاقات عندك فانت ما بتوصل للمرحلة اللي بتقدر تتعامل مع علاقاتك مع الناس بحيث تحس انها مشبعة لالك حقق وجودك حقق انغماسك العلاقة تحقق لك الشعور بالتواصل والاتصال مع الشخص الآخر - 00:25:02

الخسارات اللي بنتعرض لها في من وفاة من خسارة مادية. الصدمات تشبيهها كانه انت لما بتتعرض لهاي الامور زي شخص كسرت رجله وما تجبرت ومضطر يمشي عالعضم المكسور فهو مضطر - 00:25:27

بكل خطوة من الخطوات يتألم الشعور بالذنب كثير من الناس رايح يحكي لي طيب ما هو مقدار محدد من الشعور بالذنب صحي. احنا متفقين هاي المشاعر بتنتابنا كلنا كل اللي حكي عنه هي اشيء بتنتابنا كلنا. انا ما بحكي - 00:25:47

بالدرجة الصحية الموجودة عند الناس. انا بحكي لما بتزيد عن حدها وبتصير تضاييق الشخص وبتصير قصة في حياته فالشعور بالذنب الشعور بالذنب زي السموم السموم النفسية اللي بتضلها تدور في داخل الشخص - 00:26:06

ما بحكي عن شخص ارتكب ذنب تمام؟ او اثم وشعر بالذنب باتجاهه. بالعكس يعني هذا شعور الذنب في مكانه انا بحكي عن الناس اللي ببشعر بالذنب لاقل شيء لابس شيء - 00:26:22

لادق شيء وبالتالي دائما مسيطر عليه الشعور بالدم الاجترار والاجترار هون معناه اللي هو كثر التفكير الشخص اللي بضل بس يطحن في الامور. يطحن في الامور من غير ما يفكر شو يعمل بس بفكر في المشكلة - 00:26:36

تمام واللي هي زي شخص بضله عنده حبوب و بضله ينقر فيها هيك تشبيهها جسديا الفشل او انخفاض تقدير الذات وهذول كانه الشخص عنده ضعف الجهاز المناعي بحيث انه المواقف اللي بتصير عنده - 00:26:55

بتسبب اله بالشعور بالفشل او القلة وهذا من الناحية الانفعالية بيعطينا انفعالات الحزن قلق خوف الغضب كلها هاي بتشتغل جوانا واحنا كناس ما بنقدر نفصل حالنا تماما عن انفعالاتنا ومشاعرنا - 00:27:19

لانها هي شغالة دائما زي تليفون اللي فيه عليه يكون مثلا ابليكيشنز مثلا الواتساب الواتساب دائما حيكون شغال في خلفية جهازك مشان هيك اول ما بتيجي رسالة بيعطيك انه اجتك رسالة - 00:27:43

واضح وهاي المشاعر بتضلها شغالة بالخلفية وامورنا اللي بنعاني من صعوبتها شغالة بالخلفية. اذا شو بدنا نعمل؟ هل من خلود المحاضرة اليوم من غير ما نعطيكم لو توجيه بسيط طبعاً لا - 00:28:00

بنحاول نعطيكم اهم توجيه اساس التوجيهات لكن يرجع وبحكي الان اللي بحكيه عام مشان هيك احنا برجع وبحكي عاملين دورة متخصصة في موضوع المناعة النفسية. لتفصل انت الاشى اللي بيزبط عليك وبناسبك - 00:28:16

لان الامور النفسية زي الادوية ما بصير تاخذ جرعة دوائية في غير مكانها تمام؟ وفي جرعات دوائية قد تكون مناسبة للمعظم لكنها تسبب لك تحسس معين فلازم يكون الاشى مناسب لالك - 00:28:33

لاجل ذلك اهم امر يجب انه نتعلمه اللي هو كيف نتنقل من الغرق في المشكلة للعمل على حل المشكلة للعمل على حل المشكلة طبعا انا بهاي الطريقة زي ما بيحكوا - 00:28:48

تمام؟ ما جبت الديب من ديله زي ما بيحكوا. هو فعليا تمام انه اي حدا بيفكر فيها قليلا بعرف انه لازم لكن غالبا للاسف هذا المربى بالبداهة الان في بالك - 00:29:09

قوة بكون منسي لما تكون غارق في المشكلة بطبيعتنا السيكلوجية احنا لما نكون منفعلين منزعجين من غير ما ننتبه لانفسنا. نفرق بالتفكير بالمشكلة ننزعج بالمشكلة نفكر بالمشكلة قليل جدا اللي بيتدرب مع المدة وبيدرب نفسه. لما يكون منفعل منزعج متوتر - 00:29:28

ينتبه بدل ما يغرق في المشكلة يبحث عن الحلول طيب الان المشكلة واحد توفي الحل شخص فقد ابوه شو الحل؟ الحل رقم واحد دائما وخصوصا في هذا النوع من الصدمات - 00:29:53

انه نعطيه شوية وقت نعطيه شوية وقت يتفاعل التفاعل النفسي الطبيعي ثم نعمل على كيف يطالع من هاد الموضوع بالتفكير بحل او حلول للمشكلة فغالبا احنا مثلا بنصح الناس اللي فقد شخص - 00:30:11

انه يتوجه للعمل عن روحه بالصدقات فكل ما خطر ببالك يعني بالاسبوع الماضي كان عنا صبية نفس الشىء على نفس المبدأ وتصدق به تمام لا اي شخص او جماعة انت بتعرف انهم بحاجة للفلس - 00:30:31

فهذا تحويل للتفكير الزائد والغرق بالتفكير بالمشكلة لعمل طبعا لو احنا بدنا نبش نحاكي عن شذائ الحياة نحاكي عن امور مختلفة لانه الان مثلا حكيانا عن نفقد شخص بالموت لكن احيانا - 00:30:56

كون فقدان عاطفي طيب الانفصال تكون مشاكل تعلق شديد احيانا بتكون خسارات مالية صعبة احيانا بتكون اه اه فقدان للبيت وكثير تفاصيل تعود عليها الشخص زي الناس مثلا بيخسروا خسارات مالية صعبة وايضا يفقدوا بيتهم - 00:31:14

او خسارة الموطن زي ما بصير مع اللاجئين وبرجع و يحكي هون كان الاشكالية بشكل كثير كبير انه كثير من الناس اللي اشتغلوا مع اللاجئين هم اشتغلوا في الموضوع النفسي على انه هم مضطربين. مش انه هم بحاجة ليكون عندهم منع. اللي بنحاكي الان فيه هو مختلف تماما - 00:31:37

احنا ما بنتعامل معاك او مع الشخص اللي محتاج هذا الاشى كانه مضطرب طب هل ممكن يكون عنده اضطراب؟ نعم ممكن يكون القلق واصل لدرجة اضطراب القلق قال له بهالمزاج واصل او انخفاض المزاج واصل - 00:32:01

مستوى اضطراب المزاج اللي هو او زي ما بتعرفوا مثلا زي مرض الاكتئاب فرضا تمام او مرض الوسواس القهري احنا ما بنحاكي بهاي الجزئية وحتى لو كان شخص بيعاني من هاي الجزئية - 00:32:15

في جزئيات اخرى موجودة في حياته لازم يتنبه لالها مشان هيك في برامج العلاج المعرفي السلوكي هذا مش انا ما بنحاكي هلا العلاج المعرفي السلوكي مشان اذا من زملاؤنا بحضور النمطي - 00:32:29

بنحاكي عن اشى شوي في طريقة عملنا مع الناس حسب الواقع. بنحاول نشغل على تدعيم الامكانيات النفسية اللي تساعد الشخص كمان انه يقلل يقلل من الضعف الموجود نتيجة الامور الاشكالية في حياته - 00:32:42

وهاد كانه شخص له ايدين تتنين ايد ضعيفة وانت اشتغلت انك تساعد هاي الايد صارت فيها قوة. لكن ايضا في نفس الوقت اشتغلت عالايدين الثانية تصير قوية جدا بحيث انه - 00:33:03

تعوض جزئية الضعف الموجود بهاي الايد لاجل ذلك اللغة اللي منحاول نحاكي فيها الان هي لغة قدر الامكان مستساغة مقبولة بعيدة شوي عن المصطلحات ما استطعنا لانه احنا منحاكي عن تمانين بالمية من السكان. الكلام اللي احنا بنوجهه الان زي ما حكيانا هو

لتمانين بالمية من الناس. كثير من الامور الخاصة بالطب النفسي والعلاج - 00:33:14

نفسى بنلاقيها هي مختصة للناس العشرين بالمية تقريبا في احسن الاحوال. اللي عندهم اضطرابات نفسية لكن بالنسبة للثمانين بالمية. بالنسبة لاولادنا بالمدارس. بالنسبة للشباب الموجودين بالجامعات اجد انه حقيقة الحل الصحيح والاساسي - [00:33:38](#)
انه احنا نعلمهم على مهارات المنع النفسي تمام يعني اللي براجعوا او بشوفوا صفحتنا بشوفوا مثلا اعلاناتنا لعيادتنا الالكترونية لاستقبال الحالات لكن في نفس الوقت احنا طموحنا من اللي بنسمعه خلال هالسنوات من الناس اللي بتعاني انه لو كان في البداية نوع من البرامج الوقائية - [00:33:56](#)

كانت على الاقل حتى لو عانى من اضطرابات حتكون اقل بكثير من ذلك. لانه شو مشكلة الاضطرابات؟ انها نفس الاضطراب بيعمل مشاكل سلوكية اضافية والمشاكل السلوكية بتصير تتفاقم بحيث انه بتبطل تعرف وبين الاضطراب ووين حتى المشكلة السلوكية في بعض الحالات القليلة طبعا - [00:34:19](#)

لكن بتصير متداخلة جدا لاجل ذلك ارجو انه يعني تضلکم متابعين معنا لبث هاي الحلقات عن المناعة النفسية اللي لسا رايعين نبث كمان القطبين لاحقا ان نتحدث عن تفاصيل اخرى بتخص المناعة - [00:34:39](#)

لانه بنرجع ونحكي لما بينجرح اصبعك بتعرف انه لازم عاجو بانك انت اه مثلا تضع مطهر بعدين نفس الشيء لما بتنجرح نفسيا لما بتتأثر من امر لازم تتعلم شو اللي تعمله - [00:34:58](#)

بحيث انه هادي الجروح تمام ما تلتهب مع المدة هذي الجروح ما تتفاقم وتصير طباع معينة اثر عليك فيما بعد شخص يتأثر بسرعة وبشكل سلبي فكانه منحكي الان زي ما عنا - [00:35:16](#)

بالبيت ممكن يكون في صيدلية صغيرة فيها ادوية فيها بندول بها شاش طبي ايضا خرينا نتعلم كيف نعمل صيدلية للامور النفسية كيف انت تتعامل مع نفسك وايضا كيف تتعامل مع اولادك - [00:35:39](#)

وتنقل لاولادك الطرق اللي بتساعدهم فتابعونا تابعوا منشوراتنا تابعوا الحلقات القادمة. حنحكي اكثر ايضا عن المنعة النفسية والان نستودعكم الله عز وجل. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:35:59](#)