

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 1 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

آ دكتور خالد نتحدث عن آ في هذه الحلقة بالذات عن العلاج النفسي غير الدوائي من المتعارف عليه عند كثير من الناس ان الامراض النفسية انما تقابل بعلاج آ عقاقير او دواء يتناوله الانسان - [00:00:00](#)

وهناك شق طرح مؤخرا انه يمكن ان يعالج الانسان او يتعالج الانسان من مرضه النفسي من خلال العلاج المعرفي السلوكي او مثل ما تفضلت به قبل قليل وهو عنوان حلقتنا - [00:00:15](#)

العلاج النفسي غير الدوائي. الاطالة على هذين المفهومين والفرق بينهما وبين العلاج الدوائي بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. بداية اه يعني اشكرك استاذ احمد ويعني اه اه احبي الاخوة والاخوات اه - [00:00:29](#)

المشاهدين والمشاهدات العلاج النفسي غير الدوائي هو خيار اخر للمريض النفسي اه او للشخص الذي اصيب او للشخص الذي لديه مشكلة نفسية ليس شرط ان يكون مريضا يعني قد يكون لديه مشكلة نفسية فهو خيار اه ليس عدوا للدواء - [00:00:46](#)
بالعكس يعني هذي قضية مهمة احب ان ابدأ بها. انه الادوية خيار مطروح والجلسات النفسية غير الدوائية خيار اخر مطروح وتحديد اي هذين النوعين يحتاجه المريض هو الذي يحدده المعالج الطبيب المعالج غالبا يكون الطبيب هو الذي يحدد اي النوعين الذي يحتاجه الانسان - [00:01:05](#)

اه العلاج النفسي غير الدوائي فكرته بسيطة جدا هو ان الامراض النفسية التي تصيبنا يكون سببها في الغالب اه نظرنا للاحداث طريقة تفسيرنا لما يحصل حولنا. مم. طريقة تعاملنا مع الاشياء اللي تحصل حولنا. تصرفاتنا سلوكياتنا - [00:01:23](#)
اه فالتالي العلاج النفسي غير الدوائي ويمكن يمكن اشهر المدارس في هذا الموضوع اللي هو العلاج المعرفي السلوكي. سلام. فالعلاج المعرفي السلوكي هو احد المدارس في العلاج النفسي غير يقدمه عادة طبيب لديه تخصص فرعي في العلاج النفسي غير الدوائي او يقدمه اخصائي نفسي اخذ اه - [00:01:43](#)

تدرب يعني دراسة اضافية في العلاج النفسي غير الدوائي. فهذا باختصار جميل يعني مدخل للموضوع. جميل اصابة الناس بالاعتلال او المشكلات النفسية لها عدة اسباب آ لا شك بعضها يعني قد يعرفه الانسان ويرجع اصابته الى هذا الامر - [00:02:03](#)
والبعض الآخر يبقى مخفيا يبحث الانسان عن آ قد يستغرق وقتا طويلا في الحصول على آ يعني السبب الذي آ بسبب اصيب بهذه يعني هو الحقيقة هو سؤال فلسفي احيانا يعني لماذا يصاب الناس بالامراض النفسية؟ صحيح - [00:02:23](#)

فعلا لماذا يصاب الناس بالامراض النفسية؟ العادة اننا نرجع هذا مباشر الى ما يحصل حولنا من احداث فنقول مثلا فلان آ صارت له مشكلة فلان فصل من وظيفته فلان حصل له حاجة معينة وبالتالي فنقول انه او فلان بيتهم عنيد - [00:02:42](#)
بيتهم قاسي وبالتالي اسباب محسوسة يعني والسبب احداث محسوسة لكن هناك سؤال فلسفي يعني لماذا يتعرض مجموعة من الناس بل يمكن كل الناس يتعرضون خلال فترات حياتهم لمجموعة كثيرة من الاحداث. جميل. لكن ليس كل من يتعرض لنفس الحدث يصاب بالمرض النفسي - [00:02:59](#)

هذا هو المدخل وهو فكرة العلاج النفسي غير الدوائي ان الناس يتعرضون لاحداث متقاربة وحيانا متطابقة ومع ذلك لا ينتج عن هذا درجة متساوية من الاعتلال النفسي فهذا يدل على ان هناك شيئا اخر - [00:03:19](#)
غير غير الحدث نفسه. هم وهناك امثلة كثيرة يعني مثلا اضرب مثلا لشخص اصيب بالاكئاب مثلا وحينما تسأله في الجلسات النفسية في البداية يكون هناك جلسات تقييم فمباشرة يرجع هذا هو الى ظروف البيئة وظروف البيت - [00:03:37](#)

قل بيتنا قاسي آآ الوالد عنيف الوالدة عنيفة بيتنا دايمًا يقولون انت منت برجال انت ما فلتحت بحاجة انت ما فيك خير انت ما وراك الى اخره. مم يقول انا خلاص تحطمت ونفسيا - [00:03:57](#)

مباشرة هالسؤال نسأله كم عدد اخوانك فيقول اخواني مثلا ثلاثة او اربعة هل كلهم يتعرض لنفس هذا المستوى؟ نعم. من من من التفرع والبيئة الانتقاصية مثلا بيئة انتقاصية. فيها انتقاص شديد - [00:04:12](#)

للاخرين. فاذا قال نعم طيب لماذا تفاوت تأثر الناس لماذا تفاوت؟ مع ان هناك شيء في الداخل. مم. هناك شيء في الداخل. وهذا شيء في الداخل لا يعني انك انت فيك عيب او الى اخره لكن يعني تكوين انه يعني - [00:04:26](#)

ان طريقتك في التفاعل مع الاحداث تحتاج الى تعديل. يا سلام. طريقتك في النظر الى الامور تحتاج تعديل. طريقتك في تفسير ما يحصل لك من اشياء موجهة اه ومؤلمة كما سنتكلم بعد قليل يحتاج الى تعديل ايضا تصرفاتك. يعني مثلا - [00:04:41](#)

يمكن هو يقول هذا انه اخوي الثاني اذا ابوي سب ولا شتم آآ يعني ما يهتم ما يهتم ويقابل الوالد بالاحسان فمع الوقت الوالد صار يخف عليه ويزيد علي فهذا هو الجزء اللي احنا نسميه التصرفات - [00:04:56](#)

سلوكياتك انت تحتاج تسوي اشياء معينة شوف احداث الخارجية لا نستطيع ان انتحكم فيها يا سلام نتحكم في داخلي لا نتحكم في طريقة تفاعلنا مع هذه الاحداث الله سبحانه وتعالى لم يجعل من قوانين الكون اننا بامكاننا ان نغير كل ما حولنا - [00:05:10](#)

بل هذا الكون مخلوق بهذه الطريقة خلقها الله عز وجل انه الغالب اننا يعني وناخذ حجمنا فيها نأخذ حجمنا الحقيقي في هذه الحياة وفي هذه الدنيا فهذا هذا جانب مهم ومدخل اساسي في تفسير لماذا تحدث - [00:05:30](#)

الامراض النفسية وهو عمدة الجلسات النفسية. جميل. اذا دكتور يعني هي احداث يعني تواجه اشخاص. هؤلاء الاشخاص يختلفون في مدى يعني تعاطيهم مع هذه الاحداث والتأثر بها وبالتالي هذه الحركات هي التي تكون او هذا التعاطي هو الذي يحدد الاصابة هذا التعامل او التفاعل مع - [00:05:46](#)

الحدث طريقة تعاملك مع الحدث طريقة تفاعلك مع الحدث طريقة تفكيرك وتفسيرك لما يحصل نظرتك للحدث تصرفاتك بعدها هي هي محور ما سيكون النتيجة اما تكون النتيجة انه اعتلال نفسي او اقل من ذلك او ان النتيجة تكون مختلفة وساضرب امثلة ربما جميل تفضل توضح هذا - [00:06:09](#)

ساضرب مثلا عاديا ليس له علاقة بالامراض النفسية وهذا يسهل في الفهم انت جاي مثلا مسافر من الدمام في النفط نحن في الرياض الان انت مسافر من الدمام الى الرياض لحظوظ زفاف اختك مثلا ها - [00:06:34](#)

وفي الطريق تعطلت السيارة زين طبعا تعطل السيارة هذا حدث لا تملكوه ولا تتحكم فيه اذا جعلنا الناس في مقياس في اليمين وفي اليسار وبينهم الاشخاص تتوقع الشخص اللي في اقصى اليمين - [00:06:48](#)

في اقصى اليمين. ماذا سيقول لنفسه ربما يقول احسن ارتحت من السلام والتحبيب اصلا ما همه ما فكروا بي ولا دروا عنه كيفهم هوى هذا اقصى اليمين ربما شخص اخر في اقصى اليسار - [00:07:06](#)

وش هالحظ الزفت؟ انا دايم حظي كذا ما وين ما تطقها عوجة حتى زواج اختي ما عندي الا اخت وحدة عنها صادف ما عنده الا اخت وحدة حتى زواج اختي ما حضرت وتنكد علي انا حياتي كلها - [00:07:23](#)

اه وبعدين ابوي ويبش يقول؟ بيبى يقول هالخاب هذا اكيد انه نايم. هم. شفت هذا في اقصى اليسار الحدث واحد وهي السيارة كله يمكن تعطلت الناس في الوسط يتفاوتون ربما يكون احدهم انه يقول انا لله وانا اليه راجعون. عسى خير ان شاء الله - [00:07:37](#)

ما فات الا الشر. صحيح. اه مم ابا اكلم على اختي واتعذر منها. وبكلم عالوالد واشرح له. صح. بحاول اركب مع احاول اوقف احد احاول اتصل اذا كان المحل قريب ولا شي - [00:07:54](#)

فهو الحدث واحد لكن الناس في في المقياس السطري هذا مقياس الحياة يتفاوتون من اقصى اليمين الى اقصى اليسار ثم بينهما عاد ما شاء الله من الصور. من الصور والانماط هل الصورة الصحيحة هي الصورة الوسط - [00:08:08](#)

او حسب يعني ليس هناك صورة مئة بالمئة صحيحة لان كل واحد له صورته الصحيحة. لكن هناك منطقة في الوسط الناس يعني

يعني زائد ناقص عشرة كذا يعتبر يعني مقبول. جميل. مقبول - 00:08:25