

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

آ يعني في ثناء حديثك قبل قليل يا دكتور حول قضية من آ يتصدى لمثل هذه العلاجات. نحن للاسف الشديد نعاني مشكلة ان كل اه
كل دقيقة نقول يخرج معالج نفسي - 00:00:00

سواء كان في قناعة فضائية في موقع في حتى المراكز الاستشارات للاسف الشديد لو اه يعني سويف لهم فحص هؤلاء كما ذكرت كما
تفضلت اناس لهم مساس قليل بهذا التخصص - 00:00:15

يعني هذا سؤال سياسي وانا الحقيقة يعني يعني انا اعتقاد انه ليس هذا الوقت المناسب في في تاريخنا نحن الانحاء المحلي
الحديث عنه لان يعني اه آ او لا ليس هناك نظام يحكم هذا الموضوع حاليا. هناك جهود الان لاستصدار انظمة في هذا الموضوع. لكن
ليس هناك نظام يحكم في هذا الموضوع - 00:00:30

لكن انا اقول نحن لا نحجر على احد لكن هناك خطوط حمراء يعني اظروف مثال وجدت اعلان مرة عن عن دورة في العلاج المعرفي
السلوكي للهلاع الهلاع هذا مرظ من الامراض يصيب اه يأتي الانسان نوبات مفاجئة من الخوف والذعر الشديد غالبا من دون سبب تستمر
تزيد - 00:00:54

تزيد تزيد تزيد ثم تنقص فجأة ثم تنقص فجأة. يأتي الانسان شعور بأنه يعني سيموت او سينجن او الى اخره. هم فوجدت
هذه الدورة فلان الفلانى فانا جيد والحمد لله يتعلم يعني مهما بلغ الانسان من العلم فانه يستفيد - 00:01:19
فذهبت لاحضر فمفاجأة كانت الحقيقة بصفتك الشخصية يعني شخصية عادي كحاضر يعني جرأة على الكلام في قضايا معقدة
تبسيط يعني اخترالي مخل خلط للاشياء بطريقة غريبة جدا واضح ان انه قرأ كثيرا في الموضوع يعني قرأ كتب كثيرة ملقة من
هنا ومن هنا - 00:01:37

فانا بعد ما انتهت الدورة سألتكم سؤال ثم احسست ان هذه اشبه بالجريمة لانه دورة معلنة ويعني تحت سمع الجميع ثم يقدمها ثم
ذكر كلاما كثيرا جدا من مما يسمى بالبرمجة اللغوية العصبية - 00:02:00

فانا استغرب مثل هذى انا اقول هناك خطوط حمراء يعني ان هناك هناك مستوى الارشاد ومستوى العلاج العلاج يعني
متقدم وفي امراض نفسية معينة انا اعتقاد انه يجب - 00:02:18

يجب الا يدخله الا شخص تدار تدريبا كافية. من الارشاد وضعه اسهل يكون في القضايا العامة وايضا يجب ان يتدرّب عليه الانسان
حتى الارشاد يجب ان يأخذ تدريبا قل من التدريب في العلاج لكنه ايضا يجب ان يأخذ تدريبا - 00:02:33

فيعني نحن نطالب ان الانسان لا يتكلّم الا في ما هو متخصص فيه اه ومع ذلك لعل الله ينفع. جميل. المشكلة انه الارشاد يا دكتور الان
يعني اه يلجاً اليه اناس مرضى يعني هو وصل - 00:02:50

به الحال الى يعني مرحلة المرظ وبالتألي اقرب متاح لهم اولئك الذين يرشدون صحيح نحن لدينا مشكلة يعني الان لو احد قال عليه
او سألهكم عدد الاخصاء المعالجين النفسيين في الرياض مثلا - 00:03:07

وهي اكبر مدينة في المملكة مدينة في الخليج يعني تجد صعوبة في في ايجاد اكثر من خمسة عشرة اسماء. يا لطيف اشخاص يعني
انا اعرف انهم تلقوا تدريبا جيدا وكافيا - 00:03:22

يعني عدد قليل ولذلك يعني من مهمة الانظمة هنا الاسراع في ايجاد برامج للتدريب يعني تدريب في الخارج صعب جدا بالذات في
هذا التخصص عليه منافسة شديدة حتى هناك وهذا هو سبب ندرته سبب نفسه والارقاب يا دكتور؟ لا منافسة سبب ندرته

00:03:35 مقارنة بالشخصيات الأخرى أن هذا التخصص في الغرب نفسه -

آآ منافس شديد جداً بين الغربيين انفسهم لحضوره مثلاً آآ لالمنافسة للقبول في برامج الماجستير والدكتوراه منافسة بين الطلاب للقبول في برامج الماجستير والدكتوراه. فإذا جاء واحد اسمراني ولا حنطي مثلنا وراح هناك يعني بيصير في قائمة الانتظار

وهذا هو الذي يفسر لماذا خلال الثلاثين والاربعين سنة يعني ليس عندنا معالجين متخصصين في في هذا الجزئية اذا كان بقى عندنا يعني وقت للحديث حسنا انا اريد ان اذكى دسائى سريعة الان - 00:04:19

فيما يتعلّق بالعلاج النفسي غير الدوائي أول رسالة انه عود نفسك دائمًا ان تناقض الافكار اللي ترد عليك لا تستسلم للفكرة اللي ترد عليك او لتفسيرك للحدث لا تستسلم له وتصدقه مباشرة تأكـد - 00:04:36

تأكد ان ان هذا التفسير صحيح قل هاتوا برهانكم ان كنتم صادقين يعني يجب ان تتأكد انه هذا تفسيرك هذا صح ولا انت مبالغ ولا انت مهوا الموضوع ولا انت بعفني لم تحسن قراءة الحدث بشكا حيد - 00:04:53

هذا رقم واحد. رقم اثنين دائمًا أبحث عن تفسير آخر مم دائمًا أبحث عن تفسير آخر ولا تعجبني كلمة قيلت قبل الف واربعمائة سنة واحد اه يعني واحد ما ادرء، هو هو ما ادرء، وش، تخصصه لكونه يعني، بيدو انه من علماء الشريعة يعني، - 00:54:11

الله رب العالمين أللهم اسْرِيْنِي مَعَ النَّبِيِّينَ

من التابعين كان يقول اذا اخطأ عليك اخوك فالتمس له سبعين عذرا مم. احنا بالنسبة لنا التمس له سبعين عذرا يعني اوجد له تفسيرات اخرى صح. يعني ذاك اليوم مثلا عنده زفاف لابنه ما عزمك - 00:05:31

00:05:31 تفسيرات اخرى صح. يعني ذاك اليوم مثلا عنده زفاف لابنه ما عزمك -

وانت من مقربين له. ابحث له انا ما ابي سبعين تفسير. من سبعة.انا ولا سبع حتى. ثلاث اربع تفسيرات يمكن انه وصي واحد من عياله والولد ما جابه. يمكن انه مع الزحمة نسي. يمكن انه من حرصه عليه وكذا يحصل احيانا. صحيح. من حرصه عليه. يتوقع انه كلما - 00:05:49

اتوقع انه قال لك فلان لا قايلين له وما انتبه دوما ابحث عن تفسير اخر لما يحصل لك انظر لها من منظار اخر ابحث لها عن طريقة اخرى للتفسير هذه الكلمات وحدها قد تريح كثيرا من الناس في كثير من المشاكل - 00:06:07

جميل عجبتني الكلام هذا لكنني يا دكتور في من خلال نفسي اه في واقع الناس اه كيف تجد تطبيق مثل هذه الاشياء حتى الذين يبشرون بمثل هذا الامر ويدعون له في موضوعات كثيرة جداً آآ حينما يكون امام المحك امام التجربة يسقط - 00:25

يعني يمكن هذا يعني اسلوب صحي في لا دكتور انا يعني مثل هالأشياء احياناً تتحدث كثيراً حول اه قيمة معينة. يعني احد وبالتالي حينما يأتي الانسان بشر. صحيح. حينما يمر بال موقف تهتز مثل هذه الأشياء. فإذاً أخذ اقرب احتمال وهو التفسير السيء. ترى كلامك صحيح. هم - 00:06:43

نحو سبحان الله اقرب تفسير لنا الغالب انه تفسير السيء لماذا يا دكتور طبيعة البشر هكذا ولذلك يحتاجون الى تعليم ويحتاجون الى تدريب الابحاث تقول انك اذا اخذت مئة شخص منة شخص - 00:07:02

وأقسامهم قسمين خمسين وخمسين خمسون ادخلتهم في برنامج للتدريب على على التفكير بinterpretations اخرى طريقة اخرى. مم. هذى ابحاث موجودة ترى وخمسون تركتهم كما هم عليه ثم اتيت لهم بعد ستة اشهر - 00:07:21

هل تغيرت هذه المجموعة التي دخلت في هذا البرنامج او لا؟ تتغير بنسبة ثمانين في المئة - 00:07:38

يا لطيف نسبة جيدة تتغير بنسبة ثمانين في المئة او حتى اكثر من ذلك وهذا هو الذي يشجعنا يعني العلاج المعرفي السلوكي علاج مبنى على ادلة بحثية حملاً جميلاً ، هذه الحلقة احببكم يا دكتور واستفدت كثيراً - 00:07:52

الله تعالى الاخوة والاخوات قد استفادوا من هذه الحلقة سنتحدث ان شاء الله معك في حلقة قادمة عن اشهر الاحتطاء النفسية للاكتتاب باسمكم اخوتة و اخواته ، احب ، واشكر ضيف ، الكريم الدكتور خالد محمد الحابر استشاري طب الاسرة والمعالج النفسي .

اسأله سبحانه وتعالى، إن بحزنه علينا خبر الحزاء، شكرًا دكتور حماد الله، شكر الله - 00:08:07

حتى الموفقه لكم ان شاء الله تعالى نستودعكم الله والسلام عليكم - 00:08:25