

رسائل من العيادة النفسية | 1 | أوجاع جسدية بلا سبب | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. رسائل من العيادة النفسية. سنقوم بث رسالة كل كذا يوم ان شاء الله. مما نشاهده ونراه في العيادات النفسية. رغبة في بث الوعي بين الناس حتى يكون متاح لهم معرفة بعض المشكلات التي قد يتعرضوا لها - 00:00:00 حتى نعطهم بعض التوجيهات لعلهم لا يحتاجون الينا. قد يكون غريب انه اخصائي نفسي يقول لك لعلك لا تحتاج لكن حقيقة كثير من المشكلات لو تم العمل عليها قبل ما تتفاقم بشكل كبير لن - 00:00:30

تحتاج الى الاخصائي النفسي. وهذا موضوعنا اليوم. كثير من الناس بتبلس تعاني من عوارض جسدية وهاي العوارض الجسدية بتكون مبهمه غير واضحة لاجل ذلك يبدأ بمراجعة الاطباء. يراجع طبيب قلب طبيب انف واذن وحجرة طبيب صدرية طبيب اه اه للجهاز الهضمي - 00:00:50

لانه العوارض مختلفة وغريبة عليه. والكل بيحكي له امورك بخير. او بيعمل له فحوصات اضافية نتيجة الشكاوى المبهمه يعني هي مش شكوى جسدية واضحة بالشكل اللي يستطيع طبيب الاختصاص يضع اصبعه على الوجد الحقيقي. فهذا بيخلي الشخص -

00:01:20

في حالة من القلق الزائد. اذا يا ترى شو اللي بعاني منه؟ ايش المشكلة اللي بعاني منها؟ انا حاس بعوارض حقيقية. حاس بازعاج حقيقي. في جسمي او في معدتي او عند صدري في منطقة القلب. ايش اللي عماله بصير. غالبا اذا كان الفحص الطبي بيحكي لك انت بخير - 00:01:40

ما في شيء طبي حقيقي. اذا بيدو انه في ضغط نفسي تسرب الى بحيث صار يخليك تشعر بهاي العوارض الجسدية. الضغط النفسي التراكمي والمستمر وعفترات زمنية طويلة شوي مرة بعد مرة بكون كانه الجسم زي الاسفنجة اللي بتشرب هادا الضغط ويصبح مثقل فيه. فيبدأ - 00:02:00

الجسم يتحدث لك بيحكي لك في وجع عندك هون في وجع عندك هون وانت بتسير تتعامل مع هذا الوجد او هذا الالم او هذا الازعاج على اساس انه فقط وجع للجسم فتبحث بين الاطباء عن تفسير عن علاج عن - 00:02:30

دواء لعلك تتخلص من هذا الازعاج او هذا الالم او هذا الوجد. لكن لما فحصنا عند اكثر من طبيب وما لقينا في تفسير طبي واضح ممكن يحكوا لك ارهاق ازعاج اذا لا اصبح هذا معناه انه الجسم كما قلنا كالاسفنجة - 00:02:50

التوتر القلق الانزعاج الضغط النفسي. بحيث عماله بطالك بحقه الان بانك تتعامل مع المكون الثاني هو المكون النفسي. انت تحت ضغط. انت تحت ضغوط معينة. قد تكون وصلت لحالة من القلق حتى. وبالتالي صار وقت - 00:03:10

تفهم وضعك النفسي اكثر. هون ممكن تراجع اخصائيين متخصصين في موضوع العلاج النفسي. مش يكون فقط الطبيب النفسي هناك اخصائيين المعالجة النفسية. رغم انه يعني مراجعة الطبيب النفسي ممكن تكون ايضا خيار جيد حتى تفهم انه - 00:03:30

اللي بتتعرض له الان عبارة عن ضغوط وقلق. اذا اللي انت محتاجه اذا كنت بتعاني من هذا الكلام انك تفهم شو يعني توتر شو يعني؟ قلق شو يعني تأثيره عالجسم وتبلس تعرف اكثر كيف انك تتخلص من هادي المشكلات اللي - 00:03:50

هتتأثر الان على جسمك ويتشربها جسمك. لعلنا في لقاءات قادمة وفي رسائل قادمة رايحين نحكي اكثر عن وسائل وطرق وامور

تفيدك في هذا الكلام وتفيدك في هذه الناحية من مهارات واشياء بيتبعوها الناس وبننصح فيها الجميع - 00:04:10
حتى ما يوصلوا لالنا او اذا وصلوا لالنا تكون امورهم لساتها في البداية وبسيطة ما تحتاج علاجات او تدخلات طويلة المدة. شكرا
لالكم. شكرا لمتابعتكم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:04:30