

# علاج نوبات الهلع | 1 | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج

## النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ونسأل الله بركة الساعات والاوقات وبركة العلم والفهم فيما سنقدمه اليوم ونسأل الله ان يكون مفيدا ونافعا وان يكون به من الاجور ما يفرج الله به عنا ويرحمنا برحمته - [00:00:00](#)

حنقدمه اليوم هو يختص بموضوع نوبات الهلع والتي حنقدمه اليوم هو ليس متخصص او يعني معد فقط للمتخصصين في المجال النفسي. طبعا اذا كنت متخصص في المجال النفسي اكيد حتستفيد - [00:00:29](#)

لانه اه كيف تتعامل مع نوبات الهلع مفيد انك تطلع عليه من ناحية اه كيف احنا بنعلم الناس اللي بعانوا من هذه المشكلة يتعاملوا معها لكن حيكون مفيد للناس اللي بعانوا من نوبات الهلع او الموجود - [00:00:44](#)

ضمن اقاربهم او معارفهم او اصدقائهم شخص يعاني من نوبات الهلع لي بحضرنا للمرة الاولى انا الدكتور يوسف مسلم متخصص في مجال العلاج النفسي. اعمل في هذا المجال منذ اثنين وعشرين عام - [00:01:04](#)

اه المدير العام لمركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية وهذا التدريب اه برعاية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية وهو المظلة الكبرى. طبعا هذا مركز موجود بالاردن ونقدم من خلاله الجلسات العلاجية وايضا نقدم من خلاله تدريبات متخصصة يعني عنا دبلومة متخصصة في العلاج السلوكي المعرفي وايضا في موضوع العلاج - [00:01:19](#)

بالمناعة النفسية اما مود كLINIK فهي العيادة الالكترونية التي تستقبل الحالات بحيث انه نتعامل مع الناس اللي بتعاني من مشكلات نفسية عنا فريق ايضا يستقبل هذه الحالات فريق مدرب وجاهز لاستقبال هذه الحالات على مدار الساعة - [00:01:44](#)

وايضا بالنسبة لمركز المناعة النفسية هو مبادرة من وايضا من اه مركز كلمة بحيث يكون مركز التدريب وتقديم المفيد للناس اه بشكل غالب ومجاني. اما بالنسبة للاستشارات فهي يعني مخفضة قليلا حاليا - [00:02:00](#)

بالنسبة لهذا التدريب ارجو انه تتنبهوا خصوصا الجدد انه هذه الحوارات اللي حتم اه بعد قليل ممكن حدا يحب يشاركنا من الموجودين عاجوتو ميتينج بتنبه لانه احنا بنرفع هذه الحلقات - [00:02:22](#)

اه عبر اليوتيوب. بالتالي لا تشارك بشيء لا ترغب بانه احد يسمعه واذا شاركت فهذا معناه انك توافق توافق على انه يسمعو الآخرين اه المادة التدريبية هذه هي مادة خاصة بنا - [00:02:36](#)

استفيد منها شخصيا لكن اكيد ما بنسمح لاحد يدرب عليها وبك تتنبه اذا ضربت امثلة او امور وفهمت بشكل خاطى بتقدر تراجعني. بالآخر اي انسان ممكن يقع في بعض الاخطاء او امور - [00:02:54](#)

قد يفهمها الشخص المقابل بشكل غير ما قصد الشخص اللي عماله بحدته اما بالنسبة لنوبات الهلع فاحنا حنكون بثلاث لقاءات ان شاء الله. اللقاء الخاص باليوم هو التعرف علىاعراض طبيعة نوبات الهلع - [00:03:08](#)

حتى تعرف اذا كان عندك نوبات هلع او اذا شخص بعاني من نوبات الهلع كيف تتعرف على نوبات الهلع في لقاء الثلاثاء القادم ان شاء الله حنحكي اكثر عن بناء الخطة العلاجية. لانه تحديدا يعني الخطة العلاجية مهمة جدا في علاج - [00:03:27](#)

اه اه نوبات الهلع. الاشكالية الكبرى عند المتخصصين انه احيانا بكون عنده مشكلة في طريقة بناء الخطة العلاجية. بالتاكيد التشخيص السليم ثم الخطة العلاجية السليمة معناها اجراءات علاجية سليمة في اللقاء الثالث اللي حيكون الثلاثاء بعد المقبل ان شاء

الله. نتحدث عن اجراءات العلاج الاساسية - 00:03:42

مش هندخل بعمرق في الاجراءات العلاجية الاساسية حنكي عن الاجراءات الاساسية والسبب انه هذه تبقى دورة اه اه عمومية بشكل او باخر. طبعاً هي مش عمومية للعامة هي لأ. يعني فيها تخصصية. للناس اللي بتعاني من - 00:04:05

مشكلة بس القصد انه حنقدم التكنيكات المهمة اللي بستفيد منها غالب الناس. لكن هذا لا يعني انه الجميع دائماً في نسبة العشرة بالمية من الناس اللي بحاجة لتكييف تكنيكات اخرى او تناسبه - 00:04:21

تمام كنا طلبنا منكم انه تحضروا وهو مرفوع عاليوتوب آآ آه كان في اه شيه قدمناه اه العيش على وضع اه اه النجاة وبالتالي كان بيتحدث عن القلق وهذا مدخل جيد لاجل ذلك اي حدا ما حضرها - 00:04:38

تمام ارجو انه يرجع لقناة اليوتيوب ويحضرها لانه حتدعم تماماً معلومات اليوم بشكل جداً ممتاز ولانه احنا في طريقة تدريبنا ما بنرجع نوضح الاشياء بالتفاصيل. بنعمل لينك نعمل رابط ما بين اللي قدمناه وما نقدمه الان لكن - 00:04:59

دائماً نحيل لموادنا اللي قدمت سابقاً لانه موادنا مبنية بطريقة تسلسلية. فاي حدا بده يستفيد اكثر عن القلق كقلق يرجع للحلقة المرفوعة على قناتي في اليوتيوب اه وهون بيجي سؤال جداً مهم - 00:05:17

السؤال اللي منسأله للناس عادة مشان نوضح نوبات الهلع وايش هي هل صار وتعرضت لتسمم غذائي هل تذكر ايش اللي حصل معك من اعراض هل بتذكر ايش حصل معك بعد ما تماثلت للشفاء؟ - 00:05:35

مين بحب يشاركني صوتيا التليجرام حكينا ما في مشاركات صوتية اللي بده يشارك بشارك عن طريق الجوتو ميتينج. مين بحب يشاركني صوتيا اذا كان تعرض لهذه الاشياء. تفضلوا مين بحب يشاركنا صوتياً؟ - 00:05:58

من يحب ان يشارك صوتياً في ناس بتحكي انه الصوت مش واضح لأ هاي بس هاي في ناس بتحكي انه الصوت واضح وشغال اذا ما عنا مشكلة طيب من يحب ان يشارك؟ يلا يا جماعة اللي على - 00:06:15

حتى لو كان اخصائي يتفضل الزملاء الزميلات مين بحب الشركة يا هلا اهلا فيك تفضلي انا نبدا بسؤال سؤال بس اذا ممكن ترفعي صوتك حتى يكون مسموع اكثر لانه الصوت شوي اه اه يعني منخفض - 00:06:35

طيب هل تعرضت لتسمم غذائي قبل اختي نعم نعم تعرضت لتسمم غذائي طيب بتتذكري شو صار لما تعرضت لهذا التسمم الغذائي؟ طيب شاركيينا احكي لنا ايش اللي صار وعلي صوتك لو سمحتي - 00:06:59

برافو فصار عوارض معينة هاي الاعراض هي مرتبطة من اه او مرتبطة بالتسمم الغذائي. طيب هل تذكر ايش حصل؟ بعد ان تماثلت بالشفاء؟ لما هلاً انا اللي انا قتلت من برا - 00:07:26

نعم كثرة ما اكل من برا بعدين لما ابي اكل هيك اشوف انه ممكن يرجع التسمم تمام تمام اختي شكرا لك شكراً لمشاركتك اللي بصير في موضوع التسمم الغذائي وكأنه - 00:07:54

هذا الجسم له ذاكرة فاذا تعرض لاذي تعرض لحال مرضي تعرض لشيه مؤذي فوراً بصير عملية ارتباط احنا بنسميها عملية اشراطية تشتط الاشياء مع بعض. تقترن مع بعض بصير عملية ارتباط - 00:08:19

رغم انه الاكل فرضا اكلت اه ساندوتش اه اه فرضا اه اه لحماً وصار معك التسمم الغذائي الا هو مش دائماً ساندويش اللحمه بسبب التسمم الغذائي. صدف حصل قدراً انه هذا اللحم كان فاسد او في مشكلة معينة ادت لهذا التسمم الغذائي - 00:08:40

لكن في في جسمنا جهاز حماية سبحانه الله عز وجل الذي هدى الانسان وجعل له هدياً في اشياء معينة فينا مش احنا اللي بنختارها هي تلقائية فصار في عملية ارتباط - 00:09:05

ما بين طعم ورائحة وشكل الشيه اللي سبب لك تسمم وبين حصول الاعراض فصار في نفور. اذا بتتذكر صرت تنفر من هذا الشيه يعني لما تشوف ساندويش اللحم بعد ذلك - 00:09:26

حس بنوع من التقزز او ما بدك تشوفه اصلاً او حتى بصير عندك غثيان ايش بيحاول جسمك يحكي لك هون في ردة الفعل وكأنه بيحكى لك تنبه هذا الشيه بيسمن - 00:09:44

وهون بصير موضوع ما بين العقل والادراك الاولى الادراكات الاولية بتحكي لك هذا شيء خطير وانت بخطر. لكن العقل يقول لك اه هذا سم مش عادي ما فيش اشي انت اللي شافيه بعيونك ساندوتش عادي - [00:10:00](#)

فهون اكلت اول مرة رجعت اكلت بعد تسممك اول مرة ثاني مرة ثالث مرة ما بكون شهبي زي ما بدك بعدين خلصت تكسر هذي الحلقة و بترجع بتاكل هذا الساندويش من غير ردة فعل او انزعاج - [00:10:20](#)

شو معنى هذا الكلام؟ معنى هذا الكلام انه بدنا نتنبه انه سبحان الذي لا اله الا هو احنا موضوع الموت او اي شيء بيعرضنا للموت او الاذى او الاشياء المعنوية مثل الاحراج - [00:10:34](#)

مجرد ما ادركنا بصريا او سمعيا يعني سمعنا رأينا شميننا كيف شميننا؟ شميننا ريحة غاز فرض ان كنت جالس وشميت ريحة غاز جهاز المطبخ تمام؟ فورا فورا بتصير حالة من الانذار - [00:10:53](#)

وهاي الحالة الهدف منها انك تاخذ احتياط وتحاول فورا انك تتعامل مع هذا الموضوع بكل جدية لانه معناه انك في خطر واضح؟ معناه انك في خطر لكن خليكم ترجعوا وتحضروا - [00:11:14](#)

عن مرض القلق وحالة القلق المبالغ فيها بصير تقدير انه في اذى او احراج مش طبيعي فبصير اقدر او ادرك انه في اذى او احراج رغم انه الموقف لا بعرضني لا اذى ولا احراج. وهذا معناه انا انت قلت الان لحالة من القلق. شو يعني القلق؟ القلق اشي طبيعي اني اقلق اتجاه الاشياء. اهتم - [00:11:35](#)

احرص انتبه قلق الامتحان بيخليني ادرس القلق من الاخرين بخليني اهتم بمظهري وطريقتي واسلوبي وشو بقدم و شو بحكي تمام؟ لكن احنا هون ممكن القلق يتجاوز الحدود فيصبح مضطربا فيصير اضطراب قلق. فبصير ابعد عن الاشياء - [00:12:00](#)

و بصير هون اللي بنسميه قفل الامان اللي هي مؤشرات التهديد. هي عملية ربط اي امر مؤذي للانسان مع استجابة الانذار وكانه تم وضع قفل امان على الاستجابة. يعني وكانه بحكي لك هادا اشي بسبب اذى. فبدك تتنبه حتى لا تتأذى حتى لا يصير - [00:12:20](#)

اشي سيء بدك تتنبه وهذا اللي بخلينا فيما بعد من غير حتى ما احنا نطلب من انفسنا تلقائيا بشوف اشي الخطير فورا في اوامر بتيجي من الدماغ. ويعمل الجسم كاملا انه يتأهب. يتحضر - [00:12:40](#)

لمواجهة التهديد جرس انذار ضرب فورا من الوجه التحديد لكن المشكلة احيانا انه لا لما يصير جرس الانذار يضرب تمام؟ جرس مثلا انذار الحريق. وهو ما في حريق فهاي بتبلش تخلينا ندخل في حالة من اضطراب القلق - [00:13:00](#)

وممكن يصير حتى نوبات هلا خلينا نشوف شو هي نوبات الهلع اليوم انا محضر لكم امرين اذا بتتحملوني حنكي مع واحد من مراجعينا. تمام؟ اسمحو لي بدقيقة الان حتصل عليه وحيحكي لكم هذا المراجع عن نوبات الهلع. بدنا نسمع عن نوبة الهلع من شخص اصابته كيف اصابته كيف شكلها كيف اثرت عليه - [00:13:20](#)

خلينا نسمع جيدا دقيقة اتصلي علي طبعنا اه احنا بنتشكر اخونا جدا لهذه المبادرة اخونا بادر بهذه المبادرة قاصدا لانه كان هدفه ينشر الثقافة النفسية كون انه الناس قد تعاني من امور وما تدرك فعليا انه هاي الامور هي صعبة جدا عليهم - [00:13:44](#)

تمام؟ لكن علاجها قد يكون اسهل مما توقعه لانها هي عبارة عن نوبات قلق ليس الا فاذا بتحدثنا عن تجربتك تفضل بسم الله الرحمن الرحيم هلا بداية يعني اول شيء وجود المشكلة في المجتمع اللي هي ثقافة العين - [00:14:47](#)

انه الناس تعتقد انه بعض الاضطرابات النفسية زي اضطراب الوسواس القهري او او نوبات الهلع والفرع. يعني ممكن ما ما يحاولش يروح ياخذ النصيحة من صاحب الاختصاص. بسبب سقافة العيب انه يعني - [00:15:07](#)

بيتوجه لمعالج نفسي او لطبيب نفسي ويعتقد انه ذلك يكون انتقاص منه او انتقاص من شخصيته. طبعنا هذا المطلوب جدا خاطئ لانه الاضطرابات النفسية هي جزء من الامراض والصحة النفسية مرتبطة بالصحة الجسدية - [00:15:24](#)

وبالتالي هو مرض زيه زي مرض السكري زي مرض الضغط وله علاج. سواء بالادوية او بالعلاج السلوكي المعرفي بالتالي يعني الشيء المهم انه نركز على نكسب الثقافة بين الناس وانه نطلب المساعدة من اصحاب الاختصاص اللي ممكن يساعدونا - [00:15:39](#)

في هذه القصة هي بصراحة نوبات الهلع او الفرع قد تكون اشد في بعض الاحيان من من المشاكل العضوية او الالام العضوية لانه الالم

العضوي اه نزول مع استخدام المسكنات يعني انت اذا بتستخدم مسكن لوجع الرأس - 00:15:56

هاظا المسكن يساعدك في التخلص من الالم. اذا عندك مشكلة في المعدة عندك مشكلة. اه في العضلات تستخدم الادوية المناسبة  
تزول. لكن المشكلة انك لما تستخدم الدواء مسكنات العادية بنوبات الهلع او في اه مم الاضطراب السلوكي او الوسواس القهري التوتر  
او القلق لا يجوز صراحة باستخدام الادوية - 00:16:14

وهذا بالعكس بيدفع الشخص المريض او اللي بيعاني من هاي المشاكل الى مزيد من التوتر. لانه المة مش عم بستخدم الادوية وقد  
يضطر الى استخدام الادوية المخدرة او حنكي المسكنات القوية جدا للتخلص من الالم. وهذا يشكل خطورة انه ممكن يصير عنده  
نوع من انواع الادمان - 00:16:37

الاشي اللي بدي اقله انه جزء من نوبات الهلع كانت تتمحور حول ما يسمى بالارجل الرخوة طيب تحكي لنا القصة من البداية اذا  
تكرمت اذا تكرمت. احكي لنا قصة نوبة الهلع كيف جاءت - 00:16:58  
وكيف تفاقمت مع المدة وثم كيف خفت؟ اذا ممكن تحكي لنا معك ثلاث اربع دقائق. تفضل هلاً بداية هي صراحة انا تعرضت لظرف  
صحي سيء آآ كان يعني اعتقاد انه عندي جلطة وساهم خطأ طبي في الحصول القصة. لانه الطبيب المعالج اخبرني انه لدي -

00:17:14

اه بعض الصورة شعيب نزيف بالدماغ وانه اه يعني انا يعني لدي القليل من الوقت قبل ان اخضع لجراحة كبيرة اه آآ والا ستكون يعني  
حياتي في خطر. المهم انا صراحة اه ما سمعت كلامه - 00:17:35

وكننت اصلا خارج الاردن عدت الى الاردن بعد اربع تيام من القصة آآ وكانت معاناة لانه طول الوقت وانا بعاني طلب ماذا سيحدث  
لاحقا انه هل ستمكن من الحياة من المعيشة العملية في كيف ستكون وقبل ذلك كنت - 00:17:52  
صراحة حياتي فيها جزء يعني نوع عالي من اضطراب بسبب الضغط العملي من الناس الناس اللي عندهم وسواس الكمال الاشياء.  
وبالتالي هذا بضع ضغط وجهد عصبي كبير على الشخص ويكون استنفذ تبعه حتى تأتي تأتي لحظة حاسمة. تعرضه لخطر اه  
الحصول اللازمة النفسية - 00:18:09

هلاً بعد عودتي بالاربع تيام هدولا طبعاً تحت القلق والضغط الشديد ايش الاعراض الاولى اللي صارت؟ اعراض نوبة الهلع ايش كانت  
اعراض نوبة الهلع؟ هلاً انت تلقيت خبر وفيما بعد تحول الموضوع لنوبة هلع. ايش الهلع؟ - 00:18:34  
هلاً بداية انا كان عندي دوخة شديدة اه شعوره دوما انه يعني عندي رح يكون نوع من دوخة الشديدة والاضطراب على الارض اه  
بدون كانت مربوطة لانه الحادث المرضي مربوط في الدماغ في في في نزيماً بدماغ. اتنين كانت - 00:18:49  
قداي لا تساعدني يعني قداي التنتين قدام رجعوا طول الوقت انهم ضعيفات جدا جدا. المقصد عندي العضلات ضعيفة وابني يعني  
لا استطيع الوقوف على قدميها. يعني اذا كنت موقف دقيقتي اكثر من دقيقتين - 00:19:11

التراب وخوف شديد تطور الموضوع لاحقا الى آآ ارتباط آآ مرضي اه بزوجتي لانه اذا كانت غادرت المكان اللي انا فيه بصير عندي  
اضطراب شديد وخوف شديد انه هي الوحيدة القادرة على التعامل مع حالة المرضية فبالتالي وجودي في اي مكان من غيرها كان من  
نسب بيسبب لي نوع من - 00:19:22

من الهلع اه كيف بفسر زيادة في ضربات القلب اه اه تعرق شديد اه اه خدران في في القدمين. هاي بصراحة كانت من بداية الاعراض.  
هلاً انا توجهت في البداية ليس لمعالج نفسي - 00:19:47

توجهت الى طبيب دماغ واعصاب لابحث انه اذا كان عندي مشكلة في دماغي عملت تخطيط للدماغ التخطيط كهربياً عملت صورة  
طبقيية بعدين عملت ام ار اي وتبين ان انا لست اعاني من شيء - 00:20:03

ما عنديش كان اي شيء عضوي اذا سمحتي لنا نوضح انه هي حادثة كانت اصابة الرأس هي قديمة صحيح لكن لما صارت نوبة الهلع  
هم يخافوا انه شيء حاصل لك لاجل ذلك قالوا ممكن انه بدك اشي للدماغ - 00:20:15

فصار سوء تشخيص اه للي عملت لاني كنت عملية سابقة فلما صارت العرب هاي كل كان كل ما في بالي انه هذه الاعراض هي نتيجة

انه العملية السابقة اللي اجريتها من عشرين سنة هنه صار في خلل في العملية في الدماغ - [00:20:34](#)  
اه كانت جراحة في الدماغ وانه هذا فشلت الجراحة وانه الان عندي مشكلة بعدين لما صار انه ليس لدي اعراض وانه المشكلة مش موجودة اصلا هون بلشت انه جسمي كانه استسلم مرة واحدة انه خلص كانه اطمأنت انه مش هيدي شي عضوي - [00:20:49](#)  
بدأت الاراضي النفسية بالهجوم. صراحة الشديدة اللي هي الارجل الرخوة الدوخة. اه الخوف هاي كلها يعني زي ما يوسف كان يسميها دائما طقم بدنا تيجي رقم واحد تمام تمام. اه طيب اه يعني مشان نطمئن الناس لما عرفت انها نوبة هلع شو اللي صار بعدين -

[00:21:05](#)

انا صراحة الشيء المهم في الموضوع هو التشخيص هلا اذا انت بالاول قبل ما يعني قبل ما تعامل مع الموضوع كاعراض داخلية وكمشكلة في التراب او مشكلة نوبة هلع او نوبة فزع - [00:21:28](#)  
كان الموضوع بالنسبة لي مخيف جدا لانه ما كنتش عارف شو اللي بصير معي. ليش ليش معي بتخدر؟ ليش هذا الموضوع كان صراحة يعني ضاغط بشكل كبير على هي خاصة انه انا اشتغل بالحقل الطبي انه انه هذا مش مبرر - [00:21:42](#)  
هلا لما عرفت انه هذه الاعراض نتيجة يعني هو ظرف او قد يحكي مرض نفسي آآ اول شي بدأت بالهدوء لانه اول شي عرفت السبب والحال انه هذا الالم له مبرر وله سبب. وبالتالي بصير عندك نوع من القبول لانه جزء من العلاج هو قبول تقبل المشكلة وفهمها -

[00:21:56](#)

وتشخيصها. فانا لما صار في عندي معرفة بالاعراض. هاي قطعنا خمسين بالمية. هلا بعد ذلك عرفنا انها نوبة هلع وعرفنا انها اه سواف قهري للخمسين بالمية الاخرى هي العلاج بس الخمسين بالمية الاساسيات هي ان هي ان تشخص يعني مسلا موضوع ابزل الرخوة كانت مشكلة كبيرة. لانه ما كنتش عارف انها جزء من المشكلة النفسية - [00:22:16](#)  
كان يعني بالنسبة لي صداع شديد انه طب اعمل تحليل ادماغ اعمل تحليل لقدمي. طب عملنا تخطيط للعضلات. طب عملنا ضغط عملنا سكر عملنا كذا. طب هذا قد يكون ورم سرطان مش سرطان. لانه انت مش عارف ان هو اضطراب نفسي. وحتى الاطبا جزء كبير منهم زمائنا في القطاع الطبي. ما كانوا فاهمين. جزء منهم كان يعني دخل في - [00:22:39](#)  
موضوع التحاليل والفحوصات الطبية. الى ان قرأت مع الدكتور يوسف في كتاب ارسله الي انه هذه الا رجل الرخوة متعارف عليها طبيا في علم النفس وانها جزء من الاعراض النفسية يعني ومرض نفسي ذات واعراض - [00:22:59](#)  
عضوية بلا الهدوء يتسرب الى نفسه لانه عرفت انه هاي الاب والريح وهي اه مشكلة تتعلق بنوبات الهلع. هذا طمني نوعا ما انهم ما فش عندي مشكلة خليني ادور عليها او اروح اعمل لها تحاليل او استعين باستشارات طبية مكثفة واخضع لفحوصات ما الهاش مبرر -

[00:23:15](#)

الان بدا الشغل على الموضوع انه كيف سيكون العلاج؟ هل سيكون علاج من خلال المضادات الاكتئاب او وضوء او حنروح باتجاه العلاج السلوكي المعرفي. اللي هو انك انت تواجه مخاوفك وتواجه الشغلات اللي بتخاف منها. حتى - [00:23:35](#)  
يتعلم دماغ انه يثبت عند حدوث النوبات تمام؟ والحمد لله كانت تجربتنا جيدة في هذا المشوار اه نعم جدا صراحة العلاج السلوكي المعرفي هو اهم شيء لانه المواجهة هي هي اساس النجاح انك تواجهها. طبعا الم شديد اثناء المواجهة ضغط نفسي - [00:23:52](#)  
تشعر بالخوف اه وانت بتواجه لانك انت فعليا الالم النفسي ما بقدر يفهم ولا حدا مر فيه يعني احيانا انت لما يكون حدا عنده مرض فالكل بتعاطف معه الكل بحس معه بالالفة. اه هادا مريض سرطان هادا مريض قلب هادا مريض - [00:24:10](#)  
بسبب مشكلة المريض النفسي ما حدا بتعارض معه بالعكس احيانا بعض قد يتهمه بالجنود او انه يعني في في في ضعف في شخصيته. مع انه الامراض النفسية صراحة تصيب الاقوياء وبقش الضعفاء. اللي نازل عليها ضغوط شديدة. اللي هي اصلا عندها اه مثقفة متعلمة. قد تكون متدينة - [00:24:27](#)

هل المرض النفسي يصيب الشخص المتدين؟ نعم يصيب الشخص المتدين. هل يصيب الشخص الذكي؟ نعم يصيب الشخص الذكي.  
هل يصيب الناجحين؟ هو بالاكتر يصيب الناجحين بسبب الضغوط محاولتهم الحصول دايم على - [00:24:48](#)



قدامك او ايه آآ هلاً الاشئ المهم صراحة لو بتابع انا مرات الدكتور يوسف وكتاباتة صراحة اه اللي هو اه المنعة النفسية. صراحة اذا اشتغلنا على موضوع التثقيف وتشكيل المناعة النفسية. الانسان يعرف شو يقول ما هي الامور التي تربطه بالحياة. اه - [00:25:03](#)

اه ايمانيا يكون عنده اعمار مع الله يعني اعمار حقيقي. يؤمن بقضاء الله وقدره حقيقة مش قولاً يعني اه اعتياديا ليكون هناك اه ايمان حقيقي على الارض يؤمن بان الامور اه بيد الله اه يعني يكون عنده صراحة ايمان في - [00:25:28](#)

الداخلي في قلبه بواعي هذا الشخص الذي يكون منعة نفسية الذي ينظر الى الحياة بفلسفة مختلفة بعيدا عن النتائج والمغريات والماديات لما بتصيبه هاي صراحة يكون اكثر قدرة على مواجهتها وبتكون اسهل في في المواجهة واسهل انه يواجهها لانه يكون عنده جزء من المنع - [00:25:48](#)

نفسية وجزء من المعرفة انه هذه امراض شوف زي الاقدار يعني زي مرض السكري في ناس بتصيبها سكري في ناس بتصيبه مرض نفسي. في ناس بتصيبه سكري او في ناس بيصيبوا ضغط في ناس بيصيبوا اه وسواس قهري خارج عن ارادة لانه بتلعب فيها دور الجينات - [00:26:10](#)

الاستعداد البيئي البيئة المحيطة اللي بعيش فيها طريقة الحياة بتلعب دور كبير. في اصابة هذا الشخص بهذه الامراض. وبالتالي اذا كان هو فاهم مسبقاً اه وبكون منعة نفسية وهذا المصطلح كثير مهم. المناعة النفسية جدا مهمة في انه نتخلص من هذه - [00:26:25](#)

ايه؟ خيلنا نحكي المشاكل النفسية البسيطة. اللي هي اعتقد بجوز المجتمع الاردني انا من خلال خبرتي وعملي في القطاع الطبي بجوز انه مش ابالغ بس ستين سبعين من الناس بيعانوا الى درجة ما من نوع من انواع الوسواس القهري بس بدرجات مكتساي يكون له شخص - [00:26:45](#)

بتكون متفاوتة ومرات ما بحس عحاله انه فوق وهو فعليا عنده وسواس قهري. بارك الله فيك بارك الله فيك بارك الله فيك شكرا لك واسأل الله ان تكون حياتك عامة - [00:27:06](#)

مرء وما بينك وبين الله عامراً بذكره وحمده وشكره ان شاء الله بارك الله فيك شكراً لك. السلام عليكم. السلام عليكم تمام زي ما سمعتوا اخوانا يعني كنا احنا بدنا نحطكم بالجو ونسمع من شخص اصيب بذلك. اخونا كان اصيب - [00:27:16](#)

او فعليا كان عنده ظرف طبي قبل عشرين عام مما تحصل مع نوبة الهلع لاجل ذلك اول ما حصلت نوبة الهلع صار الشك انه قد يكون قد يكون. العملية اللي عملها سابقاً بالدماغ - [00:27:35](#)

صار فيها شيء او خلل تعرض لفحوصات صعبة وطويلة وكان تحت خوف شديد تمام؟ لكن كل الفحوصات تبين من خلالها انه سليم للأسف حتى القطاع الطبي قليلاً قليل ما بيخطر بباله - [00:27:48](#)

انه قد تكون هذه عوارض نفسية وخصوصاً انه نوبات الهلع يعني طبيعة اعراضها في جزء منه يكون مبهم. لاجل ذلك قبل ما يوصلونا هдол الناس بكونوا تعرضوا لكثير من الفحوصات لدرجة انه في ناس حتى بيعملوا قصد - [00:28:05](#)

القلب. تخيل يعني الاجراءات اللي ممكن يخضع لها. وفي بعض الاجراءات خطير طيب خيلنا نسمع من بعض الناس الواعي لنوبات الهلع في حنتصل ايضاً مع زميل موجود في غرفة الطوارئ ونسأله ونشوف قديش هادا الاشئ بشوفوه في غرفة الطوارئ. دقيقة تحملوني للاتصال به - [00:28:19](#)

اه بمعنى الدكتور يوسف عياش هو مختص طوارئ او اخصائي طوارئ آآ في المركز العربي حاب يحكي لنا ويشاركنا بخبرته اه اه في استقبال الحالات الطارئة واللي بتيجي وغالبها ليلاً. فاحكي لنا شوي يا دكتور يوسف عن من تستقبلهم - [00:28:38](#)

شو طبيعة هالحالات اللي احنا بهمنا في هذا الجزء النفسية قديش تقريبا نسبتها من استقبالكم اليومي. تفضل خاصة بالفترة الليلية في يضمن جزء كبير من المرضى بيجي حالتهم بتكون نفسية اكثر مما هي عضوية - [00:29:28](#)

او كي يعني خيلنا نقول انه بنستقبل احنا على حوالي ميتين مريض وستين وسبعين مريض بيجي حالات نقدية بحتة ما في اي اشئ عضوي عنده. واغلبها بتكون حالات هلع او كي خوف - [00:29:45](#)

او تفكير اه زائد امراض معينة مش موجودة وجهه واغلب المرضى هдол يعني بيجوا اه بتكرر اه جيتهم على الطوارئ عن نفس

الامور والدكاترة بالعادة يتعاملوا معهم على اساس انه شيء عضوي وليس شيء اه نفسي - 00:30:00

مطلوبين عملن الفحوصات كاملة. بس اه ما في اشي طب هو بده يتم توجيههم بعدين على اخصائيين نفسيين لمتابعة العلاج المشكلة بتتردد هذول الناس من مراجعة الدكاترة النفسيين او المعالجين النفسيين او كي عشان يتابعوا - 00:30:23

وانحطنا لالهم انه انت مشكلتك ليست عضوية. ومن ضمن الامثلة هاي بيحي بقول لك بكون اه شاب صغير بالعمر او كي عمره اثنين وعشرين ثلاثة وعشرين سنة او بنت او كي بيحي عندي وجع في الصدر. بكون ناتج عن زعل - 00:30:45

او خلاف او اه خوف تركيا بعد مثلا اه اه اي تعامل مع اي شخص معين بعنف او حالة قهر زيك بيعانوا من وجع في الصدر بنعمل لهم الفحوصات وما فيها اي اشي - 00:31:04

وقته بنقل له انت مشكلتك نفسية او كيه و بدك مراجعة اخصائي معالج نفسي او كي انه اه مشكلتك انه انت لازم تبطل تفكر

بالموضوع انه في اشي وجع في صدرك. دكتور يوسف شو اللي بخليهم ما يعرفوا انه - 00:31:24

وشيء نفسي. يعني ايش المشترك عند هذول الناس اللي بيحوا للطوارئ وهي الموضوع اصلا نفسي لكن بيحي للطوارئ وما بيعرف انه موضوعه نفسي اكثر اشي مشترك انه بتكرر زيارته عالطوارئ على نفس الشكوى - 00:31:42

وقت بضله يحي على نفس الشكوى وبفترات او كيه متباعدة نوعا ما يعني بتلاقيه كل شهر او كي بيحي على نفس الشكوى او كي زي ما قلت لك مثال الم في الصدر بيوحد نفس الموضوع اكثر من مرة رغم انه بكون المراجع اكثر من اخصائي - 00:31:58

او كي اه قلب او سطرية. وكلهم بقولوا لهم اشي القلب يتكرر بضل يحي على الطوارئ يحي عالطوارئ سواء كان في شيء ولا ما في شيء وفيه بكون هو عادة هالات هلع بس من ضمن الاشياء بتلاقي مثلا او كي كيف احنا بنميزهم؟ بيحي تنفسه سريع. اه - 00:32:17

بيحي مرات اه شو اسمه اه تعرقه كثير. او كي. بيحي منهم بيحوا مات يحكو او كي وبكونوا يعني من ضمن هاد الحكي انه مش انه اشي كيف اقول لك زي ما قلت لك عضوي ومش انه ما فش اشي. لأ في. او كي. المشكلة الاساسية انه في - 00:32:39

ففي اعراض بس هاي الاعراض مش واضحة شوي غامضة. هل هل تتفق معي انه غالبهم بنقدر نميزهم لانه بكون اصلا عندهم خوف زائد من الاعراض الموجودة اه جدا بكون غير هيك طبعا انا بوافق الرأي مية بالمية. من ضمن الاشياء يعني من ضمن الاشياء اللي

بتكون اه عند المريض - 00:33:00

بيكون التكرار بحثه على الانترنت عن الاشياء المخيفة وبتخيلها بنفسه نعم. وبيجيني وبيجيني انا اه اخر مرة اجتني من حوالي

اسبوع. اه طفلة انا بعترها ستطعشر سنة قلت لك انا عندي وجع في صدري - 00:33:23

قل لها طب ايش غير وجعكم في صدرك؟ قلت لي وجع في صدري هون بضغط هون في الم قلت لها طيب ليش ما اخدتني مسكن؟

قلت لي انا قرأت عالانترنت انه كذا وكذا وكذا وكذا وانا خايفة - 00:33:43

بالاخر بعد سؤالي للام طلعت البنت من النوع اللي بتقرأ على الانترنت كثير وبتتخيل بنفسها وبتضلها بتتردد عنفس الموضوع احنا كنا تالت مستشفى نعم نعم نعم فبالتالي موضوع توهم المشكلة والخوف منها اساسي جدا في اللي عماله بزيد بزيد من شكوى هذول

الناس - 00:33:55

مية بالمية صحيح بارك الله فيك يا دكتور يوسف. طيب نصيحة اخيرة اذا بدك تنصح الناس اللي عمالها بتسمعك الان. ايش بدك

تنصحهم؟ اه اول اشي انه ما يترددوا بانه يتوجهوا اه ناحية المعالجين النفسية - 00:34:18

صراحة وما فيها اي اشي يعتبر نمط ايضا هو يعتبر مرض ولكنه مرض مش فسيولوجي مش اشي عضوي موجود بالجسم. بقدر احله فقط بدواء هو آآ شغلة بالعقل بالتصرفات اللي بقدر يساعدك فيها هو المعالج النفسي عشان يوجهك كيف تتصرف معاها لما -

00:34:34

فانا هاي من الاشياء اللي بلطحهم انه ما يتردد وما يستحي لا يتوكل على الله ويروح هاي رقم واحد. اثنين ما يستعين في الانترنت لعلاج في دكتور او آآ كل شكل فينا اخصائي للارهاب. لا تروح له على الانترنت تقراً وتشوف وتوهم لأ روح على المسؤول -

00:34:56

منه ورد عليه بس. بارك الله فيك شكرا دكتور يوسف بارك الله فيك. شكرا لك شكرا. السلام عليكم اذا كما سمعتم فعليا هذه

المشكلة مش مشكلة اليوم. هي مشكلة - 00:35:19

يعني اه ايام طويلة قبل ذلك. مشان هيك احنا كنا نصحناكم تقرأوا كتاب مرض القلق. واحدة من الاشياء اللي يعني كنت بدي تقرأوا

كتاب قديم حتى الناس اللي عندها نوبات هلع - 00:35:35

تشوف انه تاريخ نشر الكتاب كان في عام الف وتسعمية وتمنية وثمانين. يعني هذا مش اشي جديد صار مع الناس هذا شيء طول

عمره ببصير مع الناس لكن الناس لعدم فهمها لاله ممكن تخطى تماما - 00:35:48

المهم واللي لازم نعرفه انه الاشياء الاساسي في نوبات الهلع بالبداية هي الاعراض وهي العوارض هي في المرحلة الاولى بتكون

عوارض جسدية ثم تتطور الحالة مع المدة من العوارض المألوفة العارض الاول اختلال التوازن - 00:36:05

وسمعتو مراجعنا اللي حكي عن موضوع انه كيف بلشت عنده شغلة اختلال التوازن طبعا هذا ليس اختلالا حقيقيا هو شعور انك غير

متوازن بسبب شدة القلق لكن لا يعني انه فعليا انت لست متوازنا - 00:36:29

اللي بيتفقوا في كل مرضى نوبات الهلع انه هاي الاعراض بتخوفهم. يعني تخيل انت يصير معك صداع اشي طبيعي يصير معك

صداع. لكن تخيل انه لما يصير معك صداع تخاف من الصداع - 00:36:47

هون بلشت في القلق من الاعراض لاجل ذلك واحدة من الاوصاف المهمة لهاي الحالة بسموها القلق من عوارض القلق. القلق من

عوارض القلق اختلال التوازن ممكن تكون قاعد وتقوم فجأة فتحس انه بدوار او لفة راس هذا طبيعي - 00:37:02

لكن لو كان عندك نوبات هلاً او بداية نوبات هلاً لفة الراس هاي اللي بتصير معك حتخليك خايف تمام؟ حتخاف والمشكلة لما تخاف

كيف بتبلش تفسر الموضوع لاجل ذلك الدكتور يوسف كان يحكي عن شغلة كثير مهمة - 00:37:23

الا وهي هي اشكالية التفسير الخاطي للاعراض لما بتبلش تقرأ عن الانترنت فبصير فعليا خوفك يزيد والسبب هذا في شوية اختلال

بالتوازن خفت منه. طيب قرأت عالانترنت قالوا اختلال التوازن يرافق عشر اشياء - 00:37:41

واحد اتنين ثلاثة اربعة فاللي عنده قلق هو عنده شعور بالتهديد من الاعراض. واضح الفكرة؟ احنا مشان هيك قلنا لكم بدكم تقرأوا او

ترجعوا تحضروا حلقة القلق لتفهموا كيف. استشعار التهديد - 00:38:01

فهو يستشعر انه هاي الاعراض هي التهديد لاله كاختلال التوازن لما قرأ انه قد قد يصيب بعض مرضى السرطان قال لك خلاص انا

عندي سرطان قد يصيب الناس اللي عندهم جلطات دماغية. اذا انا عندي جلطة دماغية. ولازم اروح لطبيب اعصاب - 00:38:17

فاختلال التوازن الام الصدر وانقباضه ضيق النفس وتسارع النفس تتميل وخدران في الذراع في الايدي في الاطراف الغثيان لانه

القلق طب الضغط على الجهاز الهضمي فهذا اللي بخليه في حالة من الغثيان. صداع وخصوصا مع استمرار هاي العوارض بصير في

انهاك وتعب عند الشخص فبصير معه صداع - 00:38:35

حبات الحرارة هبة ساخنة بتصير في الجسم احيانا من اسفل الجسم لاعلى الجسم واحيانا بتصير هبة ساخنة جدا بعدين ببعقبها

بصير بعديها تبريد برودة بصير في نوع من البرد وبصيروا يرجفوا - 00:39:00

الارجل الرخوة وهي بتحس يعني اخوانا المصريين بعبروا عنها بلهجتهم اللطيف لما بقول لك ركبي سايبية. يعني بحس ركبه ركب

الارجل مش قادرة تشيله بحس ارجله رخوة. وحتى وهو يمشي كانه مش متمكن من الخطوة - 00:39:15

غصة الحلق وكأنه اشي معلق مش قادر يبلع وحتى لما بصير يبلع بصير مشان هيك في منهم بصير يخاف بعدين يشرب الاشياء. ليش

؟ لانه بخاف اذا شرب تمام مع الغصة الموجودة انه يغص في الاشياء اللي شربه فيختنق. فحكيها هاي المشكلة هاي الاعراض البدائية

مش ضروري كلها تصير عند اللي عنده نوبة - 00:39:31

لكن بصير معظمها تمام لكن بتصير تتطور الحالة يوم بعد يوم تسارع النبض عرض اساسي وتسلسل الافكار وين تسلسل الافكار؟ ايش

اللي عماله ببصير لك؟ شكلك حتموت حتفقد السيطرة على نفسك؟ حتوجع؟ حيغى عليك - 00:39:53

اطلع في ناس هلاً لو وقعت قدامهم شو حيصير؟ تمام؟ افرض طب انت في مكان بعيد افرض انك وقعت هون الان اذا وقعت هون



مين حيدري عنك كل هذا الكلام - 00:40:10

الاسهال هذا برضه بسبب القلق واهم عرض يشكو منه تمام مش الجميع مش الجميع نسبة من اربعين لخمسين بالمية من اه مرضى نوبات الهلع. اللي هو اختلال الانية. شو يعني اختلال الانية - 00:40:21

بسبب شدة القلق والتوتر. بتصير تحس حالك منفصل. منفصل عن المكان اللي انت فيه. كيف؟ كانك بتشوف الناس من بعيد او كأنك بحوض مي ورؤيتهم مش واضحة او كأنه في ضباب - 00:40:37

طبعاً انت كانسان لما يتغير او تتغير طريقة رؤيتك للأشياء بتخاف في ناس بتوصل فيهم اختلال الانية انه ببطل يشعر بجسمه. بتصير انت مش شاعر بجسمك او تشعر انه هذا الجسم مش لالك - 00:40:52

مشان هيك يعتقدوا انه وصلوا للجنون هو ليس جنونا هو فعليا خرينا نحكي لكم باختصار شو اللي بصير افهموني جيداً الاشياء الطبيعي من رحمة الله فينا من رحمة الله فينا - 00:41:10

انه لما بصير عنا حالة من الخوف فوراً الجسم بتغير نظامه. بصير في نظام التأهب نظام التأهب بغير طريقة الرؤية وطريقة السمع والاحساسات في الجلد ليش لانه نظام التأهب بجهزك - 00:41:24

انه تتعامل مع الاشياء اللي بتتحرك مشان هيك النظر بصير اشياء بنسميه الرؤية النفسية يعني بتبطل تشوف تفاصيل بس بصير نظرك قد دق على اشياء الحركة السمع بصير سمع صدوي تسمع الاشياء من المحيط - 00:41:52

مشان هيك اللي بصير عنده بداية الاعراض تبعت نوبة الهلع. بحس حاله اذا عمرك سمعت بغرفة فاضية كنت وسمعت صوتك وانت بتحكي زي هيك بصير يحس الاصوات تمام بتغير احساس الجلد لانه - 00:42:08

الجسم صار متأهب الان حتى اذا اصاب او اكل ضربة ما تحس فيها اذا نظام التأهب بالاصل هو نظام حتى يحميك يحميك من ماذا انه في شئ خطر بتتعرض له - 00:42:23

هذا الوضع الطبيعي فرضاً هجم عليك شخص هجم عليك انسان او انت في وضع خطر فيضان اه اه حريق فبتغير وضعك حتى تستطيع التعامل مع الوضع الخطر فاذا اصبحت او اكلت ضربة - 00:42:40

طلك ضربة. تمام؟ او صار اي اشياء في جسمك ما تشعر فيه تمام؟ حتى تنجو بعد ما تنجو بتحس فيها. مشان هيك لاحظ لما بتخاف من اشياء وهذا صار معنا كلنا الا انت تعرضت لحالة من الخوف. خفت من شئ فهربت - 00:43:00

ترصد فجفلت بعد ما هربت انتبهت انه في ضربة في رجلك. بتطلع طب من وين الضربة ما حسيت فيها. لانه في صار نوع من الخدر في الجسم. تمام؟ وهذا مقصود حتى تستطيع بداية الان وضع التأهب هدفه. الهدف منه ان - 00:43:19

تنجو بعدين بتتفقد حالك طيب كيف بدك تنجوه زي ما حكينا؟ انك الاشياء اللي بتهدك الاشياء اللي بتتحرك. فش اشياء ثابت بهدك تمام؟ او لو كان اشياء ثابت فرضاً حدا بده يطلق عليك النار. تمام؟ - 00:43:37

انا بفترض فرضك. تمام؟ اه انت بتترقب حركته تمام؟ فهو ترقب للحركة فبتغير طبيعة الذي ما حكينا. الرؤية وبتغير طبيعة السمع لانه بدك تلم بالمخاطر اللي حواليك في السما هذا التغير اللي بيصير عليك - 00:43:53

بتخليك تخاف متى اذا صار اذا صار بغير مكانه اذا صار بغير مكانه. شو يعني بغير مكانه؟ يعني اذا تعرضت لهذا الخوف تمام؟ بس ما في لا اسد يهجم عليك - 00:44:13

ولا حدا يؤذي ولا شخص يهدك فبتصير هبة الخوف القوية هاي طيب ما في اشياء فش اشياء يهددني ففوراً تتحول لحالة من الهلع انه طب شو اللي بصير لي لعاد وين الخطر - 00:44:31

هو اه احنا احنا ما ما بتتقبل انه انا خايف خايف وفش اشياء يخوفني ما دام انا خايف بدي ابحت عن مصدر التهديد صحيح؟ اذا خفت بدي ابحت عن مصدر التهديد. مصدر التهديد كان حيوان مفترس - 00:44:50

بدي اهرب منه. مصدر التهديد كان شخص معتدي بدي اتخبي منه او اهاجمه ادافع عن نفسي. مصدر التهديد كان السقوط من مكان عالي بدي امن نفسي طب انا قاعد ببيني ما في اشياء - 00:45:06

مرتاح وصار اه هذا الشعور بالتهديد اذا وين مصدر التهديد؟ ما منلاقي اشي بهدنا فبصير الدماغ يخليك تدور وتتفقد في جسمك.

اذا لانه قلبي بتسارع اذا بجوز عندي نوبة قلبية - [00:45:19](#)

لانه نفسي ضاق بجوز عندي دبة صدرية. لانه راسي ثقل وتغير ومش شايف الدنيا كما يجب. تمام؟ شكله انا حقد السيطرة او

المصاب بالجنون او رايح يغمى عليه بكون بتبلش التفسيرات - [00:45:37](#)

بتبلش التفسيرات للاسف هذه التفسيرات غير صحيحة تفسيرات غير صحيحة طيب بما انها تفسيرات غير صحيحة شو اللي بخلينا

نتقبلها واحنا خايفين دماغنا يتقبل يتقبل انه يربط اشيء ما لهاش علاقة ببعض - [00:45:52](#)

لانه قلنا هذه النجاة والامان جهاز النجاة والامان هو هدفه هدفه. تمام؟ وهذا من نعمة الله عليك. انه يحميك هذي وظيفته. انه

يحميك فيربط الاشياء ببعض حتى في المرات القادمة ما تتعرض لنفس الخطر. خلص. بيبض هذا الاشي انه مصدر خطر - [00:46:17](#)

فبالتالي بتصير بيبصير دماغك يقرأ انه هذا شيء خطير رغم انه هذا غير خطير اذا صار من جديد عندك تسارع بالقلب برجع بذكرك

بالتجربة الاولى. اذا انت صار عندك تسارع بالقلب الان. اذا ممكن قلبك بده يتوقف - [00:46:40](#)

وللاسف تعلق هذه التفسيرات في ذهن الخائف برجع بذكركم واحد من مثلا الناس الخايفين ومشان هيك يحضروا الحلقة تبعت القلق

الطفل اللي كان يلعب بالقطعة والقطعة هاي اه طلعت صوت مخيف. فخاف منها - [00:46:57](#)

فصار بس يشوف اي اشي له فراق حتى لو ارنب مش قطة تلاقيه خاف وصار يبيكي. ليش؟ لانه استشعر التهديد فورا استشعر

التهديد. ارتبط الفراء وجود فراء او وجود حيوان بتحرك بانه رايح يتأذى فبصير يستشعر التهديد. انت مجرد ما استشعرت التهديد -

[00:47:14](#)

انا صرت في حالة من الخوف حيثسارع القلب ويبصير في عندك تسارع بالتنفس هذه الاعراض اذا كنت عندك نوبات هلا مخيفة. لانه

فورا الدماغ بينسى الاشي اللي بخوفك وبصير يركز انه انت الان بتتعرض لاعراض هاي الاعراض واضح - [00:47:34](#)

انها حتأدي لمشكلة معينة بالتالي نرجع نحكي ايش الاعراض المبدئية. اختلال التوازن. الارجل الرخوة. الام الصدر وانقباضه. غطسة

الحلق. ضيق التنفس. تسارع النبض تنميل وخدر. تسلط الافكار. وحكينا انه بصيروا بصيروا هون بتبلش عملية التفسيرات. الغثيان

الاسهال الصدا - [00:47:53](#)

اختلال الانية وحببات الحرارة بالتالي هذا مقياس بسيط موجود في الكتاب. بيقيس المخاوف الفوبيا وحتى نوبات الهلع العوارض

الاساسية لنوبات الهلع فبدك تسأل حالك هذه الاسئلة لما بتتعرض لبعض الاشياء - [00:48:18](#)

تتعرض لبعض الاشياء. رغم انها مش مخيفة بالاصل. الناس يتفقوا انها ما بتخوفهم هل بصير عندك جفاف للفم اكثر من المعتاد

قديش شدته واحد لا يحدث خمسة يحدث بشكل زائد - [00:48:41](#)

اتنين خفيف ثلاثة متوسط اربعة ملحوظة هل بصير هم وانشغال تفكر في هادا الاشي كثير ومهموم فيه؟ مش قادر تركز على اشي

تاني غيره هل بصير عندك بتصير عصبي او متحفز او قلق او تشعر انك خلص مش مرتاح وغير مستقر - [00:48:58](#)

هل بصير عندك نوع من الخوف او بتكون متخوف من هادا الشي؟ هل بتكون سواء كان موقف او مكان او في وقت معين في ناس

بخافوا من اوقات معينة وقت المساء فرضا - [00:49:14](#)

هل بتكون متوتر وجسمك مشدود في رجفة جواك او في جسمك من الخارج هل بصير في احتياج بالمعدة وبتحس انه معدتك مش

مرتاحة؟ هل بتصير هبة سخونة بيديك اه اه بتحس بسخونة اليدين او هبة في الجسم كله - [00:49:26](#)

هل بتتعرق الكفين عندك تسارع القلب هل بصير في سرعة او بتصير تقية اللي بتحس هيك قوية وثقيلة. هل بصير رعشة في اليدين

او الرجلين؟ هاي العوارض كلها ليست عوارض خطيرة - [00:49:44](#)

نهايا ليش؟ لانها مزعجة لكنها ليست خطيرة مزعجة لكنها ليست خطيرة. لانه ايش مرتبطة بايش؟ مرتبطة بالقلق. هذا معناه انه انت

في حالة من القلق ليش بحالة من القلق؟ لانك بتواجه - [00:49:58](#)

شيء بيسبب لك فوبيا او شيء بخليك تستشعر اول عوارض نوبات الهلع وبالتالي هذا بينقلنا لجزئية جدا مهمة في التعامل مع

الاعراض. لانه نصف علاج نوبات الهلع ان تعرف كيف تتعامل مع الاعراض - 00:50:14

لجل ذلك اذا كان انت عمالك بتعاني من هاي الاعراض من جديد وهاي الاعراض موجودة عندك كم شدة كل عرض من هاي الاعراض من واحد لمية مثلا بحس باختلال بالتوازن عشرة بالمية - 00:50:36

الارجل الرخوة بتيجيني عشرين بالمية الام الصدر وانقباضه اربعين بالمية. قديش كل عرض من الاعراض اذا كان انت عمالك بتعالجه مريض بدك تسأله بشكل واضح عن هاي الاعراض وقديش شدة كل عرب من مية. ليش - 00:50:53

لانه مش كل المرضى عندهم نفس الاعراض. بنفس الشكل هي هاي الاعراض العامة لكن ممكن يكون عنده اربعة منها خمسة منها ستة منها. هلاً في اعراض اساسية تسارع القلب وضيق النفس - 00:51:12

تمام؟ وفي اعراض ممكن بلا حظها وممكن ما بلا حظها فانت بهمك انك تعرف ايش هي الاعراض الاعلى. لانه هاي الاعراض اللي بتخوف المراجع عندك هون بيجي السؤال الثاني. اذا هذي الاعراض اللي بتصير عندك ايها الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة. الان انت بتعاني من هذه المشكلة. ايش الاعراض. قديش شدتها؟ شو تفسيرك لالها - 00:51:25

لما تستشعر اختلال التوازن. بتحس باختلال التوازن شو بتفسر هذا الكلام؟ رايح ادوخ اوجع افقد السيطرة يغمى علي تفسيراتك مهمة لانه احنا في علاج نوبات الهلع منغير التفسير للعوارض اشي طبيعي يصير عندك اختلال في التوازن احياناً؟ طبيعي - 00:51:50

درجة الحرارة لما تروح مثلا من مكان بارد وتروح مثلا الان. زائد الان في فصل الصيف تطلع من الكونديشن فجأة للحرارة برا. فرضا بتمشي. بتحس شوي هيك انك مش متوازن - 00:52:18

او اختل توازنك بتدخل من مكان معتم لمكان مضيق كثير. بتحس للحظة انه لف راسك فرضا. بتدخل من خارج المول لداخل المول فبصير في شوية اختلال في التوازن الناس اللي ما عندهم نوبات هلع - 00:52:31

هاي الاعراض طبيعية وهي فعليا طبيعية. طبيعية ما فيها مشكلة لكن اللي عندهم نوبات هلع فورا بتبلش التفسيرات هلاً اذا عنده تفسيرات تفسيرات معينة جاهزة فورا بتخطر على باله التفسيرات الجاهزة - 00:52:45

وهاي التفسيرات للأسف احياناً ما بتكون موجودة بس فتح على الت بلش يقرأ اختلال التوازن يصيب كل شخص يعاني من وجع مش عارف ايش فببلش يتوهم حالة مرضية او اه اه راح يسأل اه اخوه او ابوه - 00:53:05

فاخوه قال له اه والله مرة صارت معي وطلع معاي اه اه ثقب بالاذن الوسطى فبصير يفكر خلص عندي ثقب بالاذن الوسطى ثقب بطبلة الاذن اسف او مشكلة في الاذن الوسطى. فبروح بفحص ما بلاقي سبب. لكن وهو مروح بيقراً عالانترنت - 00:53:24

انه هاي الحالة بكون عالاغلب الشخص اصيب بنوبة قلبية فبصير كل ما يصير هادا العرض يخاف انه عنده نوبة قلبية. طبعا هذي تفسيرات خاطئة. وبنرجع وبنحكي ضروري ان تفهم انه مشكلة نوبات الهلع هي في سوء تفسير العوارض الجسدية. سوء تفسير العوارض الجسدية - 00:53:43

هاي العوارض على الاغلب اذا اصابت اي واحد فينا بنروح عالطبيب. طيب زي ما حكينا الدكتور يوسف قبل شوي. رحنا والدكتور فحص قال لك ما ملك اشي يا اخي. هاي فحصنا القلب فحصنا امورك تمام. طب ليش ما بتصدق ؟ - 00:54:08

لانه لما يرجع العارض ويرجع الخوف من العارض فورا بتروح عالنظام الاخر نظام التأهب اذا رحت على نظام التأهب ذهب دماغك لنظام التأهب ببلش يحكي لك الحكي اللي تخزن فيه - 00:54:23

لا لا لا الدكتور هاظا غلطان ما فحصك منيح هو شكله معاك مشكلة او بدوش يحكي لك تمام اختلال التوازن شو تفسيرك لاله الارجل الرخوة حدا بفسر انه هذا الارجل الرخوة رايح اوقع بالارض. فورا رايح اوقع بالارض - 00:54:38

وبالتالي بناء على ذلك المشكلة هي انه التفسير بصير في على اساسه سلسلة تفسيرات. سلسلة تفسيرات فاول اشي يحكي لك رايح اوقع بالارض. طيب شو حيصير لو وقعت بالارض؟ رايح اتعرض لاحراج شديد وحكيون محرج جدا لالي امام الناس. رايحين يقولوا ابصر شو ماله. واذا - 00:54:59

آآ اطلعوا علي بشفقة وكذا بعمل قصة بعمل دراما. تمام عالموضوع طبعا هو ما بعمل الدراما انه عنده اعراض هو حقيقة في اعراض  
مشان هيك لما يجوني مرضى القلق ومرضى نوبات الهلع - [00:55:18](#)  
يقول لي نفسي الاقي السبب فشو بحكي له بحكي له رحت وعملت فحوصات؟ نعم خلصت فحوصاتك؟ تمام لانه لازم انت تتأكد انه  
ما في اشي عضوي بالاصل ليش انت مش مقتنع؟ بقل لك - [00:55:34](#)  
لانه اكيد في سبب. بقول له اذا حكينا لك انه السبب نوبات الهلع. يا اخي معقول نوبات الهلع بتعمل هاي الاعراض يقول له طبعا  
وممكن تعمل اكثر طب هاي الاعراض شو ممكن تعمل؟ بنقول له هاي الاعراض مزعجة. تشغل بالك وتفسيرها سيء لكنها ليست خطيرة  
ولا تؤدي لخطر - [00:55:47](#)  
هاي الاعراض ليست خطيرة طب شو الدليل على ذلك؟ باجي بسأله. كم مرة صارت معك هذه العوارض يقول لك بالحد الادنى ما هو  
ما وصلك للعلاج الا هاي الاعراض صارت معها عشر مرات عاقل. بقول لك عشر مرات - [00:56:07](#)  
طب كم مرة في العشر مرات كان في شئ خطير فعلا يا خي اه ممكن كان في شئ خطير على حياتك. لا لا ما كان في اشي خطير.  
بس مزعج. نعم نعم نعترف هو مزعج. انا بحكي خطير - [00:56:24](#)  
خطير لأ ما في اشي خطير بالعادة والدليل بروح بفحص بطلعش في اشي اذا ما تفسير ذلك كم مرة صارت هاي الاعراض؟ كثير كم  
مرة كان في شئ خطير ولا مرة. اذا ما تفسير ذلك - [00:56:39](#)  
اذا هاي عوارض هلع عوارض هلع فيما انه عوارضها لأ طبعا عوارض الهلع احيانا بتكون نوبة غير مكتملة بنسبها. يعني ما بتصير لا  
على حد بتصير عبارة عن قلق شديد شديد شديد - [00:56:55](#)  
بس ما توصل لآخر حد. فمشان هيك اللي احيانا بتصيبهم ما بتصيبهم النوبة كاملة بتصيبهم الاعراض الشديدة شوي. بس ما بتصير  
نوبة كاملة. برضه هاي اسمها نوبات هلاً. هلاً انا بميل اسميها نوبات قلق شديد - [00:57:10](#)  
تمام؟ لانه احيانا ما بحبوا اسم نوبات الهلع بس بالآخر هي نوبات هلع اه بنسبها نوبات مجهدة. يعني غير مكتملة طيب ضيق التنفس  
تسارع النبض. طب شو بتفسر ضيق التنفس؟ اذا انا عندي مشكلة في التنفس. رايح اختنق - [00:57:24](#)  
طب من وين جبت هذا الكلام يا اخي انه رايح تختنق؟ طبعا مش هيك بنحكي بالعيادة. بس انا بحكي لك لانه الان تدريب. لانه بسأله  
طب اه انت بتحكي رايح اختنق. هل حصل واختنقت؟ لأ ما حصل واختنقت - [00:57:41](#)  
كم مرة صار عوارض ضيق النفس؟ طير هل حصل واختنقت؟ لا ما حصل واختنقت بس بتضايق شو تفسيرك لهذا الكلام بنصير نبحت  
عن تفسير. شو دليلك على انك حختنقت؟ - [00:57:54](#)  
اني انا متضايق هل الضيق بندي للاختناق بنبلش احنا نسأل بعض الاسئلة. لانه زي ما حكيت لكم هدفنا بالبداية في علاج نوبات الهلع  
انه نغير التفسير تسارع النبض التنميل والخدران. تسلط الافكار - [00:58:08](#)  
الغثيان الاسهال الصداع اختلال الانية. اللي بصيهم اختلال الانية هذول اكثر ناس بوصلوا لتفسيرات آآ شطحة بقول لك شكله آآ رايح  
آآ آ هيك روي تطلع من جسدي واحد من الناس اجي بحكي لي شكله انا ميت بس جسمي لساته عالارض. من وين جبت هالفكرة؟ -  
[00:58:25](#)  
تمام؟ فهو شايفها بفلم فيعني الافلام والانترنت والسواليف تمام اه هاي كلها للأسف تعلق في ذهن الشخص. الشخص الخايف يحاول  
يعرف شو سبب الخوف ويحاول يوصل لتفسير حتى يشعر بالامان - [00:58:51](#)  
لكن احيانا التفسيرات تكون غير دقيقة. استاذ ابراهيم احنا شرحناه اختلال الانية فبتقدر ترجع لهاي الحلقة لما نرفعها. على اليوتيوب  
ان شاء الله. بتشوف ايش هو اختلال الالية تمام فالاشكالية هنا زي ما حكينا - [00:59:14](#)  
مش في الاعراض الاشكالية في طريقة تفسير الاعراض والخوف واستشعار التهديد لانه بنعطي تفسير للاعراض وكأنه احنا في حالة  
من الخطر والتهديد لاجل ذلك بدنا نرجع ونشوف هذا ايش بيعمل مع المدة - [00:59:31](#)  
في تطور في تطور حالة الهلع بتطور حالة الهلع اتفقنا انه دماغنا يحاول ان يبتعد عن شئ اي شئ يدركه انه يؤدي الى الموت او

الاذى او الاحراج فبالتالي هذا الشخص الذي يستشعر التهديد - 00:59:54

حبلش يعمل اول اشي سلوكيات التأكد ايش سلوكيات التأكد بده يروح يفحص عند الاطباء. طيب فحص اول مرة قال له ما في اشي طب يا اخي كيف ما في اشي انا عندي عوارض وبتزعجني. بروح يفحص عند طبيب تاني. عند تبويب تالت عند طبيب رابع -

01:00:16

تمام بيعمل تحاليل بيروح لكثير من الاطباء فبالتالي هو بده يتأكد ما جاوبوني. يا اخي الاطباء العرب بفهموش. شو بذك تعمل؟ بدي

اروح للطباء الامريكان يعني عفوا احنا عنا اطباء في قمة الرقي بس انا بحكي لك شو اللي بصير في ذهنه الواحد - 01:00:34

هو خايف فبده يصير اي اشي ما دام بترجع الاعراض وبخاف اذا لا في اشي هو ييبحث بحثا انه يطلع عنده مشكلة فمشان هيك مرة

لواحد من المرضى بسأله. طب لو الان اجينا وتأكدنا انه عندك اشي في القلب حترتاح؟ قال اه حارتاح - 01:00:54

تخيل فبقول له اذا انت الان تبحت انك تلاقي سبب اكيد انه عندك مشكلة قال اه برتاح بلاقي مشكلة اتعامل معها قلت طب وان كانت

المشكلة هي القلق انت بذك مشكلة تتعامل معها اذا بذك تتعامل مع القلق - 01:01:15

فا بتبلش سلوكيات التأكد بصير يسأل الناس اللي حواليه بصير اه في منهم بصير كثير يحكي عن مشكلته لكل اللي حواليه لانه بده

يسمع من اي واحد بتلاقيه دخل عالعيادة سمع الاشخاص بيحكوا فبروح بيقتعد جمب واحد. مين الدكتور اللي حكيت عنه قبل شوي؟

شو حكى؟ - 01:01:31

ما بيخليش دكتور الا بيزوره وهذا اللي منسميه دكتور شوبينج اللي هو ايش؟ تسوق الاطباء فبتبلش بالبداية حالة تسوق الاطباء ثم

شوي شوي زي ما حكينا بفقد ثقته. في في ناس خلص بتوقف وبيعرف انها نوبات هلا وبروح للعلاج - 01:01:53

اذا ما توقف حيروح للمرحلة التانية واللي هي ييبحث عبر الانترنت ويبحث في في كتب الها اول ما الها اخر. تمام؟ وبيجيك اشخاص

حافظين تفاصيل طبية. طبعا المشكلة انه يعني الطب مش اشي لو درستته بشهر انك تفهمه - 01:02:12

هو مش وصفة اكل تحط المقادير بشكل معين مشان يطلع عندك كيك ولا يطلع عندك اه اه اكله معينة. مش هيك هو اعقد من ذلك

مشان هيك بده متخصص يفهم الاعراض. يفهم دائرة الاعراض حتى يقدر يفهم ايش مشكلتك - 01:02:33

هون شوي شوي بتبلش تتطور سلوكيات التجنب طالت معه هاي الاعراض بشغله بصير بده يتجنب شغله. صارت معه بالشارع بده

يتجنب الشارع. صارت معه في الحمام بده يتجنب الحمام. ليش؟ لانه بصير يربط - 01:02:54

هذا المكان يسبب هذه الاعراض فانا ما بدي اروح مشان ما تصير هاي الاعراض. لانه هاي الاعراض خطر علي. ما هو مدرك انها تهديد

فبصير مسألة التجنب. بصير يتجنب أنشطة معينة. طلعات معينة. واحيانا تجنب حتى لا يتعرض للاحراج. يعني اه بكون في مناسبة

اه - 01:03:10

اه اه وليمة كذا ما بده يروح. ليش؟ بلاش تصير هاي الاعراض ويشوفوني بتعرق او يشوفوني خايف او يشوفوني منزعج. او

يشوفوني غير مرتاح. طيب شو حيصير حيكون اشي محرر جدا لالي - 01:03:32

فبصيروا يتجنبوا مش ينسحب من النشاط وبس؟ لا لا. حتى مجرد ما فكر انه بده يعمل اشي بصير يفكر. لا لا لا. مش رايح اعمل هذا

الاشي ثم او اثناء التجنب ايضا بصير في سلوك - 01:03:44

سلوكيات الامان. شو سلوكيات الامان؟ انا ما بتجنب لكن انا بعمل احتياطات معينة هاي الاحتياطات حتى اشعر بالامان طيب شو

يعني يعني بروح بغير الطريق اللي كان يذهب فيها الى عمله - 01:04:00

لطريق اخرى رغم انها ابعد لكن لانه بنفس الطريق في عيادتين اطباء وفي مستشفى مشان اذا صارت هاي الاعراض فورا يقدر يروح

لليادة او للمستشفى فورا. فيشعر بالامان انه في حدا حينقذه او يساعده لو صارت هاي الاعراض - 01:04:19

بترجع وبنحكي ليش؟ لانه نوبات الهلع مشكلة تفسير الاعراض بعمق هو يفسرها انه تهديد وخطر ايش كمان من سلوكيات الامان؟ انه

يخلي هاتفه دائما مفتوح. ما فش عليه كود - 01:04:35

وعلى الديسك توب مثلا رقم اه زوجته او اخوه او طبيب مشان فورا مجرد ما شعر بالاعراض يرن عليهم ويتأكد انه بقدرنا ينقضوه



ايش من اجراءات الامان في بعض الناس بصير اه مثلا يروح مع صديق على شغله. يبطل يروح لحاله. خلص ما دام موجود معاى حدا  
01:04:52 -

انا بأمان. او يروح هو وزوجته. حكي لنا المراجع قبل قليل انه صار ما يستغني عن وجود زوجته نهائيا. وبين ما بده يروح لازم تكون  
معه. ليش انه لو حصل شيء - 01:05:14

هي بتعرف كيف تتعامل مع الامور فبشعر بالامان حتتصل وحتعمل وحتسوي. مش حتقصر. فبالتالي هيك حيكون بامان مش  
حيتعرض اه كان خوفه الكبير انه هاي الاعراض فجأة رايح تؤدي للموت - 01:05:25  
وطبعا هذا شيء بعيد جدا عن عبوات الهلع اللي بصير زي ما حكينا انه حنلاقي انه الشخص هاد ممكن يصير في استشعار للتهديد في  
المواقف الاجتماعية غالبهم ببطل يسافر ببطل يطلع طيران ليش؟ لانه اذا طلعت الطائرة وصارت هاي الاعراض مين بده ينقذني -  
01:05:40

بصير في قيادة السيارة يبعد عن الانفاق. يبعد عن الزحمة الاشارات ليش؟ لانه اذا صار اشي وكأنه دائما لما بدها تصير هاي الاعراض  
بده بتأكد انه بقدر يهرب فورا ويروح لحدا ينقذه او يساعده - 01:05:58

وببطل بده يعمل برزنتيشن قدام حدا بشغله او بغير شغله. كيف بدي اطلع قدام الناس ويصير هذا الكلام؟ تمام وفي منهم ناس رغم  
شدة خوفه لكن بصير يخاف من الاجراءات الطبية. ليش - 01:06:15

وهذول اللي عندهم شوية وسواس اضافي للقلق لانه بقول لك انا متأكد رايح افحص وتطلع هاي المشكلة فبصير بتأكد انه لو في  
مشكلة هيك يظن هيك يفسر لاجل ذلك لا - 01:06:30

المرضى اللي بعانوا من نوبات الهلع بعد ما تحدد الاعراض الاساسية الان وشدتها وتفسيرك لالها اكتب ثلاث اشياء اعمل قائمة ايش هي  
سلوكيات التأكد؟ كيف بتضلك تتأكد في ناس بضلهم يتأكدوا - 01:06:47

يخلي دايماء عنده جهاز للضغط وكل شوي هو قايس الضغط. او كل شوي هو قايس السكري ليش؟ لانه بصير في عنده زي ما حكيت  
تفسير خاطئ انه عنده مشكلة صحية. في اشخاص يقيس ضغطه مائة مرة باليوم - 01:07:04

لهالدرجة. والان احنا مشكلتنا مع هدول الاشخاص انه صاروا يلبسوا الابل ووتش. تمام؟ اللي هي ساعة القبل. اللي بتضلها تعطي  
القراءات الحيوية. فبضله تأكد كل شوي انه قراءته الحيوية تمام - 01:07:17

فايش هي سلوكيات التأكد اللي بتقوم فيها؟ بتضلك تشيك عمالك بتضلك تسأل حدا اه في اشخاص بكون صديق له طبيب. فكل  
شوي بتصل عليه او مرة باليوم مرتين. بطريقة غير مباشرة صار يخجل يسأله - 01:07:31

بطريقة غير مباشرة وبطريقة احتيالية للاسف بصير في طرق للاحتيال لانه هو محرج من اللي بعمله بس هو مش مطمئن هو في  
اعراض بتصير وعنده تفسير انه في خطر. صحيح ما صارش اي خطر عليه. لكن بقول لك طب و بلكي المرة الجاي كان عن جد هاد

الاشي - 01:07:46

وهذا طبعا غير صحيح ثم بدك تعمل قائمة للاشياء اللي عمالك بتتجنبها الان. ليش بتتجنبها بسبب هذي الاعراض انا بتجنب لانه  
بديش تصير الاعراض او لاني ما بشعر بالامان بشكل كافي - 01:08:05

ثم سلوكيات الامان. صحيح انا ما بتجنب عملي؟ لكن صرت بروح مع صديق دائما على عملي مع زميلي صحيح انا اه ما بتجنب اروح  
عالمول بس دايماء بطلع مع زوجتي عالمول مشان اكون بامان - 01:08:21

فانت في اجراء بتعمله مشان تكون مأمّن تمام؟ فهذه الاجراءات الثلاث يجب ان تكون واضحة لانه هاي الاجراءات هي اساس مهم  
في تقييم موضوع نوبات الهلع اللي على اساسه نضع الخطة العلاجية - 01:08:34

وبالتالي حيكون كلامنا اكثر عن موضوع بناء الخطة العلاجية المرة القادمة باذنه تعالى حنفتح مجال الان اربع او خمس اسئلة  
اساسية حول فقط اللي اخدنا رجاء ما حدا يسألني عن بناء الخطة العلاجية او اجراءات العلاج الاساسية. كل شيء حيكون في وقته -

01:08:53

فاللي بده يسأل صوتيا في خاصية رفع اليد وفي امكانية ايضا تمام؟ انك تسأل على تشات للي بحب يسأل. حفتح التشات الان. لاي حدا بحب يسأل. تفضلوا اي حدا بحب يسأل - [01:09:24](#)

حتى لو كان اعادة الشرح لاي نقطة ما في مانع حعيد شرح هالنقطة يعني اموركم تمام ما في اي اسئلة ما في اي اسئلة او استفسارات تمام الاخت بتسأل عن نوبات الهلع وهي نائمة. في نسبة من الناس فعليا خليني بس اجابو عهذا السؤال اختي - [01:09:42](#)

في نسبة من الناس بتصير هاي العوارض تيجيه اثناء النوم وبالتالي يفزع ويقوم سريعا تمام هذا معناه اول اشي لازم نعالج نوبات الهلع باليقظة لانه لو كانت تصيبك فقط اثناء النوم - [01:10:25](#)

يعني هذا ممكن يكون اله تفسيرات اخرى وبرضه مش خطيرة لكن هذا معناه هذا معناه انه لازم نعد عدد المرات اللي بتجيك اثناء اليوم. حتى لو كانت بدرجة بسيطة. بس هذا معناه انها بتصيبك اثناء اليقظة - [01:10:45](#)

فاحنا بنشرحها وبنوضحها للشخص اه ايش اللي بصير معه اثناء اليقظة حتى نقدر نفهم منه شو نوعها. لانه احيانا ما بيقدر يدرك انه هاي من عوارض الهلع يعني بحكي لك هيك فجأة بتصيبني غمة - [01:11:01](#)

وانزعاج بس بتروح. هي بتكون هيك زي زي موجهي يعني هبة عابرة من القلق تمام فيجب ان نعالجها بداية في اليقظة ثم نذهب الى علاجها بالنوم الامر الثاني واحدة من اسباب اصابة الناس - [01:11:19](#)

بعوارض اه اه نوبات الهلع او هجمة الهلع اثناء النوم او اثناء الاسترخاء اسمعوني اثناء النوم او اثناء الاسترخاء وهذا من الاخطاء الشديدة اللي بيرتكبها بعض المعالجين انه ما بيعمل تقييم كافي قبل ما يبيلش المراجع - [01:11:36](#)

على تمارين تنظيم النفس او شوية استرخاء ممكن يساعد السبب انه الجسم متأهب. تخيل انت بدك تجبر جسم متأهب انه يسترخي في ناس يصيب الفرع عند الاسترخاء لانه بتغير وضع الجسم - [01:11:57](#)

ايش اللي بصير في نوبات الهلع؟ بتصير وكأنك اذا كنت تعاني من نوبات الهلع مركب كاميرات وحساسات عمرك دخلت على غرفة الاي سي يو الله يحميكم ويحمي ابناء اه يعني احبابكم - [01:12:15](#)

هم ابناؤكم اخوانكم اخواتكم اصداؤكم جميعا اذا دخلت على غرفة الاي سي حتشوف شخص مليء بالاجهزة كل جهاز بقرأ شي. واضح؟ مريض نوبة الهلع يكون وكأنه حاط اجهزة على جسمه - [01:12:25](#)

وفي قراءة ذهنية قاعد بقرأ كل اشي بصير تنفسه اه اه تسارع قلبه الشد والرخي بجسمه مشان هيك لما يعمل اشي ويبلش يسترخي. وهذا كيف بنميزه منسميها فزات النوم مش الفزات اللي حكيت عنها الاخت الان - [01:12:42](#)

انه اول ما يجي يغفى تلاقيه فز فوراً اجي بباله انه بيوقع عن سور او سيارة بتضربه او بتعرض لحادث. هاي فزات النوم هاي الفزة كانه الدماغ من كثر ما هو متأهب - [01:12:59](#)

تمام ما بده اياك تمام او تسترخي. ما بده اياك تمام او تسترخي يعني تخيل حارس بيحرس في بنك وكانت الدنيا ليل وهو بيعرف انه هذا البنك ممكن يتعرض للسطو - [01:13:15](#)

فهو قاعد على باب البنك كل ما غفت عينه يقوم غصب عنه لانه في تهديد وهذا اللي بيحصل مع مريض نوبات الهلع انه اول ما ينام الدماغ متأهب جدا فبصير وكأنه بيعطيه اه خيلنا نحكي صعقة كهربا صغيرة يصحيه يخليه يصحى. فبتخيل وكأنه يسقط عن مكان عالي او سيارة بتضربه او بتعرض - [01:13:28](#)

اذي فبرجع بفز ويصحى واضح الحساسية لزيادة تجاه الجسم اذا استرخى او زادت الاعراض موجودة فمشان هيك نوبات الهلع احيانا بتصير اذا اذا استرخى جدا بتصير نوبة الهلع لانه اختلف وضع الجسم فالدماغ قرأ انه في اشي خلل بصير في الجسم. لانه اختلف اختلف وضع الجسم. ما عاد متوتر - [01:13:50](#)

نفس الدرجة فممكن عماله بصير له اشي خطير ثاني لانه مريض نوبات الهلع بصير حساس جدا جدا اتجاه اختلاف اي شيء في جسمه طيب الاخت هون بتحكي لنا انه تشرح سلوكيات التجنب - [01:14:13](#)

يعني مرضى نوبات الهلع عالاغلب بصير يتجنب بعض الاشياء في ناس بصير يتجنب اماكن معينة بتجنب مثلا يكون في مكان

لوحده. ليش ؟ لانه ممكن تصير معنا وبتهالغ وما حدش يقدر ينقذه. هيك يظن هيك - [01:14:27](#)

بتجنب انه يروح على عمله بس بوخد سلوك امان انه يروح من طريق اخرى فيها مستشفى وفيها كذا. حتى يكون متأكد لو صار له

اشي ممكن حدا يساعده تمام؟ كيف كيف اعرف انه الخوف من الموت لم يصل لمرحلة الهلع - [01:14:46](#)

يعني هذا بده تقييم يا اختي بده تقييم اه اه عموما عموما الطبيعى انه الخوف من الموت او انه طبيعى نخاف من الموت. هذا شيء ما

حدا فينا بقدر يطمنا ويقول لأ عادي - [01:15:05](#)

عادي مش حتموت تمام ما حدا بقدر يحكي لنا هيك لكن لكن انك تفزع فزع من داخلك لأ بده يكون في اشكالية. وخصوصا اذا صارت

الفكرة مسيطرة بشكل ملح. بتكون وصلت احيانا لدرجة الوسوسة. بتضلها في بالك وانت مش قادر تتخلص منها - [01:15:18](#)

فهذا بده تقييم حتى نعرف كيف نتعامل معها هل يمكن معرفة درجة الحالة بدون الذهاب للطبيب؟ هذه توصية جدا مهمة. لا تتعاملوا

مع هذه الامور لوحدهم. تعامل مع الدرجة الاولى منها - [01:15:38](#)

لكن انا بنصح ان تذهب الى معالج نفسي. معالج محترف لما يحكي معالج ومحترف انا ما بنتقد الزملاء انا بحكي عن تبعون التنمية

البشرية. تبعون الطاقة. هواة العلاج النفسي اللي لسا يا دوب بتخرج اله يومين ثلاثة - [01:15:50](#)

احنا المعالج النفسي بالحد الادنى بده يكون غير انه اخذ تدريب احترافي له اربع خمس سنين بعالج قبل هيك اه اما والله بنت اختي

بتدرس بكالوريوس علم نفس في السنة الثانية - [01:16:10](#)

يعني هذا وكأنك انت بترمي حالك بالنار هذه مشكلة حقيقية احنا بالعكس ربع الناس اللي بتيجينا للعلاج نعالج بالبداية سوء علاجهم

سوء علاجهم ربع وانا مسؤول عن كلامي ولزملائي في من زملائي المحترفين في العلاج موجودين بينا الان عمالهم بيحضروا -

[01:16:24](#)

نعرف انه ربع الناس اللي بتيجينا تمام؟ عنده اشكالية كبرى بنبلس نعالجها ليش؟ لانه في عنا الناس في الاختصاص تمام ليست

بالكفاءة الكافية لذلك تمام اه الاختصاص هذا اختصاص واسع فيه كثير اضطرابات. وبحتاج لتمكن وبحتاج لخبرة وبحتاج لعمل تحت

اشراف. سنوات نعمل قبل ما نبلس احنا - [01:16:47](#)

قدم هذا العلاج تمام؟ لانه اذا انت وصفت وصفة جرعة دوائية اعطيت شخص دواء مش لمشكلته ممكن تفاقم المشكلة سلوكيات

الامان دقيقة لا في سؤال قبل فلاجل ذلك برجع وبحكي انصحكم بالذهاب الى اختصاص نفسي - [01:17:14](#)

اذا كانت نوبات شديدة جدا اذهب بالبداية الى طبيب نفسي تمام؟ ثم يعني علاج نوبات الهلع نصف وخمسين بالمائة منه للطب

النفسى لما يكون فوق المتوسط. خمسين بالمائة منه للطب النفسى وخمسين - [01:17:38](#)

منه للاختصاص النفسى. اختصاص العلاج النفسى وانا بنصح انه يكون من خلال الناس اللي بتمارس علاج احترافي في العلاج المعرفة

السلوكي او العلاجات المعروفة باثرها في معالجة نوبات الهلع. اما تحكي لي تأمل - [01:17:54](#)

ومش عارف ايش يعني هادا انت بتكون يعني عفوا منك. عمالك بتقتل المريض مش عمالك بتساعده سلوكيات الامانة وسلوكيات

التأكد ايش الفرق بينهم؟ سلوكيات الامان انه احتياط بتصير تعمل احتياطات - [01:18:09](#)

زي ما حكينا في ناس بصير يروح لاي مكان بس باخد معه ادوية. مشان اذا صار ما صار ياخذ الادوية. هذا سلوك امان تمام؟ اما

سلوكيات التأكد بصير انا مجرد ما شعرت بالاعراض بدي اتأكد ايش هاي الاعراض فبصير اقرأ على النت - [01:18:24](#)

ايش هاي الاعراض؟ متى بتصير اعراض القلب؟ متى بتصير تسارع النفس؟ فهاي التأكد بصير اتحقق واتأكد. بجيب مثلا اه جهاز

ضغط بظلني اتأكد ضغطي بجيب جهاز للسكري بظلني اتأكد من انه السكري كويس. تمام؟ فهاي كلها من سلوكيات التأكد - [01:18:39](#)

آآ اه نعم سيرين آآ اه تقريبا تقريبا منحكي عن نصف الناس اللي عندهم بي تي اس دي تمام؟ ممكن يطوروا درجة من نوبات الهلع. لما

بحكي درجة لانه درجات مختلفة - [01:18:58](#)

يعني ممكن تيجي خفيفة ممكن اشد وممكن بشدة عالية لكن فعليا بنلاقيهم عندهم عوارض نوبات هلع طبعا هادا بس بده تشخيص

بدقة. لانه ممكن تكون هي عوارض قلق مش نوبات هلا - 01:19:22

او يعني شوي في اشياء بتختلف في طريقة التجنب هون بتحكي نحن حصل الحريق في بيتنا فبقينا سنوات نستيقظ من النوم ونحن نرى دخان ونشم رائحة الحريق يعني ممكن يكون هذا اقرب للصدمة. هذا اقرب لعوارض الصدمة - 01:19:37

اللي هو بنسميه ري اكسبرينسج. اعاده اه عايش التجربة تمام؟ اعاده عيش التجربة الاشياء الصادمة بالنسبة لانا وكانه بنضلها في عالقة في ذهننا. ويتكرر حتى بعد سنوات انه نعايشها اذا استمر هذا الاشئ اكثر من ست اشهر ننصح انه تروحوا متخصص في العلاج

تحديدا بموضوع الصدمات - 01:19:54

انا بنتي عندها كل هذي الاعراض منذ اكثر من سنة ننصحك وبشدة ان تراجعى متخصص نفسي بتقدروا تتواصلوا معنا على العيادة الالكترونية مود كليك في عنا فريق متخصص قادر على مساعدتكم في ذلك - 01:20:17

عالاقل عالقل تاخذ استشارته في تشخيص المشكلة شان يؤكد لك التشخيص. ان كان الشخص يعاني من مرض عضوي وعانى من حالة حرجة جدا وتسبب له نتيجة بذلك للقلق. ولكن ليس الى الهلع ولكنه يعاني من بعض - 01:20:32

او ارض المذكورة. اذا عنده قلق اي حدا عنده قلق طبعاً بتصير اه اه هاي العوارض بس احنا الفرق انه هاي العوارض موجودة ولا هاي العوارض جزء منها بيحي فجأة زي هبة - 01:20:46

نوبة الهلع هي نوبة هبة فجأة بتبلش العوارض وتبطلش تزيد لكن اذا العوارض مستمرة بدرجة معينة تمام وفيها نوع من الاستقرار اذا كانت شديدة شوي. هذا على الاغلب عوارض قلق - 01:21:00

مشان هيك بنحكي لكم يعني موضوع تشخيص المشكلة مهم. احنا قاعدين نقدم لكم هذا العرض لتفهموا اكثر عن المشكلة. لكن تشخيص المشكلة يفضل انه يكون لاصحاب آآ الرأي هل الاحلام المزعجة وتخيل اشياء مثل الحشرات على الحيط لما افتح عيني

تعتبر احد هذه الاعراض - 01:21:14

ممكن نعم ممكن لا هذا يحتاج الى تشخيص نوبة الهلع ممكن انه تتكرر بفترات متباعدة مثلاً كل شهر نعم ممكن تتكرر اذا كان منتظم عند النساء قد تكون مرتبطة الدورة الشهرية - 01:21:33

انا لما يتقدم لي عريس يحصل قلق وتوتر اشعر بضيق في النفس واريد الموضوع ينتهي باقرب. هذا قلق وممكن يوصل لدرجة الفزع. بس هذا قلق هو الفرق زي ما حكينا بين القلق - 01:21:49

ونوبات الفزع انه القلق حتى لو كان شديد بس مستقرة الاعراض وتستمر لفترات لكن الهلع بيحي هجمة. الاعراض بتيجي وتبطلش تزيد فجأة وبعدين بعد ما تزيد تزيد بتنخفض فجأة الدوخة وفقدان الوعي من رؤية الجروح العميقة. هل هي نوع من الهلع؟ هذه من انواع الفوبيا المخاوف - 01:22:00

حاب اضيف معلومة اه مين احمد اللي حاب يضيف معلومة؟ يتفضل في تعليق باسم احمد حاب اضيف معلومة طيب هلاً بنقرأ التعليق سلوكيات التجنب مش حنقدر نعتبرها سلوك علاجي. يعني ليش اعراض عرض نفسي؟ لشيء ممكن يظهر عندي شعور القلق والهلع وانا اقدر اتجنبه - 01:22:24

انه اذا بلشت يا استاذ ابراهيم تتجنب حتصير تتجنب اكثر واكثر. احنا بيوصل في حالات الهلع بعض الناس بعد سنوات بصير جالس في غرفة ما يطلع حتى من الغرفة. حتى لو طلع من باب والغرفة اللي - 01:22:52

هو فيها بصير يصيبين هلاً التجنب اذا ما كان عندك مشكلة بتقدر تتجنب. مش دائماً انك تتجنب الاشئ معناه شيء سيء بس تحديدا في القلق تجنب الامور بسبب القلق في اضطراب القلق ونوبات الهلع. لما بتتجنبها بسبب القلق - 01:23:05

لانه اصلاً انت بتتجنب اشئ يسبب قلق مش تهديد حقيقي ما هذا الشرط انه مش تهديد حقيقي فهذا معناه انك حتصير تتجنب اول اشئ. ثاني اشئ. ثالث اشئ. رابع اشئ المشكلة هي زي كرة الثلج. بتعرفوا تومان جيري. كرة الثلج اللي بتكبر هاي - 01:23:24

وبتزيد زيتها. بتصير تكبر تكبر تكبر. كل ما تجنبت يتمكن منك هذا الاضطراب اكثر. ويجعلك تتجنب اشياء اكثر امين انا خريجة علم نفس دقيقة بس نقرأ التعليقات. سؤالي ايضاً انا بتيجيني نوبات هلاً عند السواقة بالطريق السريع وتكون اعراض جسدية شديدة. ما

بَعْرِفْ اَتَعَامَلْ مَعَهَا. مَعَ الْعِلْمِ الشَّدِيدِ اَنْهَا شَيْءٌ - 01:23:41

نعم هذا يحتاج الى علاج يا استاذ احمد تمام؟ هذه حالة جدية ليست خطيرة. جدية. لانه حتى لو كنت بالطريق السريع واجت الاعراض لن تفقد السيطرة الغريب في نوبة الهلع لو كنت بالطريق السريع وجت الاعراض لن تفقد السيطرة. اذا صفيت عالمين ونزلت من السيارة بتيجي نوبة الهلع - [01:24:05](#)

وكانه يبقى جزء واعى وكبح نوبة الهلع انها ما تؤدى فىك لخطر حقيقة الاخت هون تحكيه انا فى النوبة بعرف انى بالنوبة وما بقدر اوقفها. نعم هذا بيحتاج لشغل يا سماح حتى تتوقف النوبة - 01:24:23

هل هنالك فرق بين القلق واضطراب الهلع؟ شرحنا نوبات الهلع هل في بينهم ترابط؟ ما فهمت السؤال ممكن اتحدث معكم عن تجربتي وعندكم سؤال اه مهم. طيب ابعثي لي عالخاص اختي شيماء. بنخليه للمرة القادمة يكون في وقت وبالعكس يعني اي حدا يتحدث عن تجربته هذا شيء جميل - [01:24:43](#)

اه لما تصير نوبات الهلع وتزور دكتور عصبية او باطنية بكون عارف مشكلتك بس. هو بقعد يشخص المرض. بدليل ذلك انه بيوصف ادوية نفسية صحيح صحيح هادا بصير للاسف انه البعض بيوصف لك ادوية نفسية بس ما بحولك لاختصاص النفسية - [01:25:04](#)

هذه ممارسة موجودة للاسف مش من الكل. لكننا نتنبه. هل يمكن التعايش معه؟ لا انصح بالتعايش مع نوبات الهلع. لا انصح بذلك

يعنى هذا شئ لا ننصح به طيب ناخذ اه مشاركتين صوتيات - [01:25:20](#)

ومن الرافعين ايديهم فاطمة تفضلي بفتح المايك وتحدثي اختي نسمعك طيب امل امل تفضلي امل تفضلي طيب امانى امانى تفضلي في مشكلة عندكم بفتح المايك لو سمحتوا بس اى حدا يحكي عالمايك اتأكد انه الامور تمام مش عارف. اذا في مشكلة بفتح المايك - 01:25:35

لا دكتور ما في اي اشكالية تمام بيدو انه خرجوا النادي فيهم طب اذا سمحتوا اه بس اللي فضحوه طيب اذا اه اه شيماء احنا اتفقنا  
انه للمرة القادمة تشاركينا اذا سمحتي بس ابعتيها عاخاص مشان نرتب مشاركتك - [01:26:35](#)  
اه في ضل مشاركة للاخت اسماء اسماء في اسماء واميرة بتحبوا تشاركون؟ السلام عليكم اتفضلي وعليكم السلام ورحمة الله اسأل اذا  
كانت هذه النوبات قد تؤدي الى مشاكل عضوية مع الوقت - [01:26:56](#)

تؤدي الى مشاكل عضوية مع الحمل نعم يعني مع اذا طالت المدة. يعني اذا هي هي فعليه لها. اذا سمحت بس اغلق المي. اذا قال عشر سنوات وطالب هذه المشاكل اكثر من عشر سنوات - 01:27:16

لبعض المشاكل العضوية. اذا طالت اكثر من عشر سنوات تمام؟ ممكن تؤدي لبعض المشاكل العضوية تمام؟ وممكن ما تكون مشاكل خطيرة اصلا اللي تؤدي لها. لكن يعني تسبب مشاكل لكن على مدار عام او عامين انها تؤدي لمشاكل عضوية يعني عموما ما فيش اشي

بيثت دا - 01:27:40

بالشكل القطعي طيب اه مين كمان كان بتشارك اميرة اللي شاركت الان ولا اسماء في الاخت الثانية اللي ما شاركت طيب بارك الله فيكم ما دام هيك يعنى احنا حاولنا نعطي فرصة اخدنا كل التشات بدهم يشاركوا. السلام عليكم. عليكم السلام ورحمة الله -

01:28:00

جزاك الله خيرا على المعلومات القيمة التي شاركتها معنا آآ بالنسبة لسؤالي هو انه انا صراحة لا تأتيني اي انه اي اعراض من هذه الاعراض ولكن آآ يعنى عندي خوف كبير - 01:28:25

من من المستقبل عندي خوف كثير من الامتحانات عندي خوف كثير من من آآ يعني من اي شيء في المستقبل. وآآ اه المشكلة التي تأتيني نوبات او يعنى لا لا اعرف الاسم بالتحديد هو اننى - 01:28:51

اه اه ارى بان الاشياء اه تتكرر يعني كأنني رأيت هذا من قبل يعني كأنني رأيت نفس اللقطة يعني نفس اللحظة تتكرر من قبل واشتم رائحة غريبة وبعد ذلك يغمى عليه. يعنى لا اذكر اى شيء - 01:29:12

طيب هذا شيء مختلف تماما جدا. جدا جدا مختلف اللي بدي اطلبه من حضرتك اذا سمحتي نعم اه احنا اللي بيسألوا كيف يتواصلوا



معنا ارجعوا للفيديو حينزل الفيديو اه ان شاء الله على قناة اليوتيوب - [01:29:36](#)

قناة باسم الدكتور يوسف مسلم. او او بتقديري تدخلي على التليجرام. اللي هي نفس اه مركز المناعة النفسية. ضع مركز المناعة النفسية على التليجرام اه او الدكتور يسكت. اللام ايضا بطلع لك الارقام. تواصلني مع رقمنا على مود كلينك. مود كلينيك العيادة

الالكترونية - [01:29:53](#)

منا رايحين نقدم لك جلسة تشخيصية مجانية متفقين؟ حتى نسمع منك ونعطي وقت هاي شكوى مختلفة تماما اختي وفيها تفاصيل

تختلف تماما عن نوبات الهلع. نوبات الهلع ليست هكذا اللي بتحكيه عالارنب عالاغلب فيه شيء عضوي - [01:30:12](#)

نوبات الهلع لا تكون بهذه الطريقة. فلاجل ذلك ويحب يتواصل معنا. تمام؟ يستطيع انه ينظم مواعيد واهلا وسهلا فيكم جزاك الله

خير الله طيب يعني شكرا لكم نسأل الله انه يعني يوفقنا اليوم انه نقدم لكم اه شيء جيد يفيد - [01:30:32](#)

اه اه هذه الامور برجع وبحكي مش مزحة يعني انك تصبر على حالك كثير تمام؟ حنقدم لك جزء تفهم مشكلتك. لكن بالآخر بدك

تتعامل مع مشكلتك بجدية وتعطيها اولوية. لانه هذي المشكلة نعم ليست - [01:30:51](#)

خطيرة لكنها معطلة بشكل او باخر لحياة الناس. بتصير ما تقدر تروح تيجي تطلع تمارس حياتك بالشكل السليم لاجل ذلك اه يعني

خذ الامور بجدية نلقاتكم الاسبوع القادم ان شاء الله نتحدث عن بناء خطة العلاج. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:31:08](#)

- [01:31:29](#)