

علاج نوبات الهلع | 2 | د. يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله. نسأل الله أن يكون هذا اليوم يوماً مباركاً. وأن يكون معييناً بما سنقدم ويجعل به من البركة والخير الكثير الكثير باذنه تعالى ويجعل لنا فيه من الأجر - 00:00:00

ما يعني ما يكون فيه تخفيف عن الناس واعانة للناس في التعامل مع مشاكلهم أهالي اليوم حنحكي الجزء الثاني اللي بخصوص نوبات الهلع كنا قد قدمنا الجزء الأول حول نوبات الهلع واليوم سنتحدث - 00:00:24

أكثر عن موضوع الخطة العلاجية لاجل ذلك اللي بيحضرنا للمرة الأولى بيستطيع انه يرجع ويتابع ويحضر موضوع نوبات الهلع لانه احنا بنرفع التسجيلات عبر قناة اليوتيوب فبسهولة ويسهل ان شاء الله - 00:00:45

بتقدر ترجع وتحضر موضوع نوبات الهلع دقيقة واحدة اليوم الفارة هاربة فيعني عمالها بتغلبني اذا ايش اللي بدننا نتحدث عنه اليوم؟ هذا تعريف موجود برضه في اللقاء الاول وهذا اللقاء هو برعاية مركز الكلمة للعلوم السلوكية المعرفية - 00:01:04

وايضاً آآعيادات اللي هي عيادات نفسية اه بتقدم الخدمة النفسية عبر الاونلاين وايضاً رعاية المبادرة الخاصة بهذه الجهات وهي مركز المناعة النفسية وبالتالي احنا دائمًا بنحب ننبه الناس وخصوصاً للناس اللي بحضورنا اول مرة - 00:01:46

انه بدق تتنبه اذا بدق تشارك كنت بالي حوارات او مشاركات تحتاج ان تتنبه انه احنا نرفع هذه الحلقات على اليوتيوب عقناة اليوتيوب وبالتالي اذا كان في خصوصية فيما ستقول نرجو انك ما تشارك - 00:02:13

اه مشاركتك معناها مسبقاً الموافقة على نشر ما تقول وهذه المادة هي لفائدةك ولا احل لاحد ان يدرب على هذه المادة مادتي يعني اه وايضاً نرجو ان تكونوا متفهمين اه من يقدم - 00:02:33

اه هذه المحاضرة انسان ممكن انه يخطأً وممكن يكون في منه بعض الكلام احياناً بيصير انه البعض يتخصص من الكلمة او وصف او موضوع معين فارجو منكم اذا في موضوع ازعجك او لم يعجبك لاي سبب من الاسباب - 00:02:53

انه اه يعني تحسن الظن فينا او كان تشبيهه ظننت انه احنا بنقصد احد نحن لا نقصد اي احد او ان نسيء لاي احد وبالتالي اليوم احنا بدننا نحكي عن الخطة العلاجية بعد ما كنا بنحكي - 00:03:11

قبل هيك عن موضوع العوارض. قبل ما كنا اه او المحاضرة الماضية كنا نتحدث عن موضوع العوارض. وبالتالي اليوم باذنه تعالى سنتحدث زي ما حكينا عن موضوع الخطة العلاجية. المرة القادمة حنحكي اكثراً عن امور بخصوص - 00:03:28

اه اه موضوع التكتيكات العلاجية يعني اليوم بدننا نحاول نبني خطة علاجية مبسطة اه تستفيدوا منها ولاحقاً كيف تطبق او ما هي التطبيقات اللي بتطبقها احنا في موضوع العلاج النفسي حتى يستفيد الناس مما نقدم - 00:03:50

بالتالي اه بدق تتنبه اه لانه اه بعض الناس يظن انه يعني موضوع اه علاج نوبات الهلع هو امر بسيط او ميسر او سهل بشكل يعني اه فوق العادي وهذا غير صحيح - 00:04:14

هذا غير صحيح ماذا نقصد بذلك يعني بعض الناس قد يعاني من اكتئاب مراقبة لنبات الهلع وخصوصاً انه من يصاب بنوبات الهلع بعد فترة بيدخل في حالة من الكآبة. مش الكل عدد لا يأس فيه - 00:04:31

تمام او قد تعاني من عوارض وجود وساوس او وسوسات قهري او قد تكون عند بعض الناس عوارض اصلاً فيها اشكالية في ادراك

الواقع او قد تكون هنالك عوارض لوجود اضطرابات شخصية - 00:04:48

اضطراب في الشخصية او بعض من يريد ان يستفيد من هذا التدريب او قد يكون لديه سلوك التعاطي او حتى ادمان وبعض الناس قد يكون لديه مشكلة صحية اصلا مشكلة بالقلب مشكلة بالتنفس مشكلة - 00:05:09

او صحية تماما تنبه الى هذه المشاكل مرافقة لنوبات الهلع ان تتروى قليلا وان تستشير المختصين اللي هم مختصين في علاج نوبات الهلع قبل ما انك تبلش في مخططات العلاج - 00:05:27

والسبب آآ في امر جدا مهم في تقديم العلاج النفسي العلاج النفسي يعني مش وصفي لكيكة او وصفة لطبخة انه اعطيتني المقادير المقادير واحد اتنين ثلاثة اربعة فبناء على انه انا بضم المقادير - 00:05:53

يعني لكيكة. او اه ثلاث كاسات طحين او معلقتين من الزيت او نصف كأس من السكر وبنطلع كيكة فرضا او لكن في العلاج النفسي لا هذه اه ليست مقادير اذا انت عملتها - 00:06:17

رايحة تطلع معك الوصفة يعني العلاجية كانها وصفة لطبخة لاجل ذلك او اهمية وجود معالجين هي في مهارة اساسية ومشان هيك احنا بنصحكم بمعالجين ذوي كفاءة يعني اذا عندك نوبات هلع - 00:06:38

من الان بحكي مش تروح عند حدا خريج جديد ويقول لك او والله لانه خريج قسم علم نفس. ولا ارشاد نفسي تمام حيستطيع انه يتعامل مع هذا الكلام قبل مضي خمس سنوات من عمرى المعالج - 00:07:00

لن يستطيع ان يعطي قرارات اللي بنسميها احنا كفاءات الاحكام شو يعني كفاءات الاحكام؟ لما بنشخص المشكلة واحدة من الكفاءات العالية اللي بتتصير مع المدة عند المعالج ان يستطيع ان يقرر اللي بنسميها القرارات السريرية. يعني - 00:07:19

ماذا يجب ان يفعل وكيف يفعل ذلك فاذا كان مراجع عنده نوبات هلع وايضا يعني من الاكتئاب كفاءة الحكم وطريقة الحكم بماذا نبدأ؟ كيف نبدأ تختلف عن وجود شخص عنده نوبات هلع وايضا يعني من وسواس قهري - 00:07:43

تختلف عن وجود شخص لديه نوبات هلع وايضا لديه ذهان تختلف عن وجود شخص لديه نوبات هلع وايضا لديه اضطراب في الشخصية او عنده مشكلة ادمان او عنده مشاكل صحية - 00:08:12

لاجل ذلك كثير من الناس بيفتح على اليوتيوب وبده ياخذ زي ما حكينا الوصفة الجاهزة وبقول لك خلص الوصفة الجاهزة وهيك انتهى الموضوع كان يعني واحد من معالجين ذوي الكفاءة العالية من فريقنا - 00:08:34

المعالج يونس ابو حشيش آآ يعني يناقشني في موضوع ما نقدمه من تدريب وقال وهو على حق اني اخشى للحظة من اللحظات انه بعض التدريبات اللي بنقدمها يظن الناس انها الوصفة النهائية لعلاجهم - 00:08:50

فاللي يصير انه يطبق الاشياء على نفسه وهي ما بتصلح لاله ما بتصلح لاله فيصير عنده ممانعة او مقاومة للعلاج يعني ايه زي شخص تعطي نوعية من المضاد الحيوي تشخص مشكلته غلط. او حتى لو شخصته غلط بس تعطيه دواء او مضاد حيوي - 00:09:10

لا يحتاج بعد فترة لواحتاج هذا المضاد الحيوي لن يستفيد من هذا المضاد الحيوي لانه صار ممانع او صار عنده نوع من الممانعة بانه اخد هذا المضاد الحيوي بكميات فلم يعد يعني يستفيد منه الان بنفس المقدار - 00:09:33

او اه معظم الناس يعني وخصوصا اللي بتعتوا لي انه آآ احنا وانا بده يعذروني الناس اللي لحد الان انا مش قادر ارد عليهم. انا ما كنت اتوقع بصراحة بصراحة ما كنت اتوقع - 00:09:54

انه تكون في هذا العدد الكبير جدا من الرسائل على الخاص سواء التليجرام او الواتساب من الناس اللي عندها نوبات هلا. فبحاول جهدي قدر الامكان اني ارد عالي بستطيع اني اقدم لهم ردود - 00:10:06

فكان يعني اكثر من حدا يقول انه انا جربت العلاج بالتعرف والمواجهة وقرأت عنه وبينصحوا فيه المعالجين لكنني لم استفد كما يجب. بالعكس صرت اخاف اكثر فما السبب انه هذا العلاج - 00:10:22

بالتعرف والمواجهة علميا موصى به بشكل كبير في علاج نوبات الهلع لكن له طريقة كيف نضع الخطة وشكلها وهيئتها واسلوبها طيب ممكن الان يخرج شخص ويقول لي طب يا دكتور اذا ليش بتقدمي لنا هذا الكلام؟ - 00:10:45

انا بقدم هذا الكلام حتى تفهم اكثر كيف تتم معالجة نوبات الهلع تكون على علم اذا رحت وبدك تطلب العلاج تعرف ما هي الطريقة التي تعالج بها نوبات الهلع وهي الطريقة عموما عموما الاكثر اعتمادا - [00:11:09](#)

اولا ثم اذا كانت نوبات الهلع عندك بالشكل البسيط. شو يعني بالشكل البسيط؟ يعني لحالها انت بتجييك نوبات هلع بس ما عندك كآبة ما عندك وسوسات ما عندك اضطرابات شخصية ما عندك تعاطي - [00:11:25](#)

ما يعني اللي رايحين ندلك عليه ما سنتعطيك ايه تيفيدك على الاقل تلاتين لاربعين وممكنا خمسين بالمية واضح وحتى الناس اللي سابقا اخدوا علاجات لنوبات الهلع ولم يستفيدوا حتى الان كما يجب - [00:11:46](#)

بكون فكرة ليش ما استفاد وما هي الخطط العلاجية حقيقة؟ وايش مبررها حكينا وحدة من كفاءات المعالجين لاجل ذلك بالعمر الادنى للمعالج حتى يقدم علاج بنفسه هو خمس سنوات تمام - [00:12:08](#)

فا هذا المعالج المقصود خمس سنوات يعني تدرب جيدا ويقدم الخدمة فاله من حد ما كان يتدرّب جيدا ويقدم الخدمة على الاقل خمس سنوات من اهم الكفاءات كما قلنا كفاءة الاحكام - [00:12:29](#)

ان يفهم المشكلة التي تطرحها حتى لو كانت نوباتها لو متعارف عليها بس يفهمها في سياق حياتك كما يخصك انت لانه العلاج مش وصفة جاهزة. العلاج يكيف ينظم يرتب يهيا يؤهل حتى يكون مناسب لك - [00:12:51](#)

لاجل ذلك انتشر بالدول الغربية بفترة من الفترات للكتاب اه كتب اللي يسموها المساعدة الذاتية وهذه الكتب تشرح لك وتبيّن وتوضح وتدرك على الطريقة هي ليست محاولة سيئة بالعكس هي ممكنا انك تستفيد - [00:13:18](#)

تلاتين اربعين بالمية لكن يبقى تفاصيل كثيرة بحاجة لمعالج فمن جديد ليش احنا بنقدم هذا الكلام؟ حتى اذا انت لجأت لمعالج تعرف كيف تعالج عموم النوبات الهلع المتعارف عليه بين المعالجين عموما - [00:13:42](#)

تعرف ما الذي تريده من المعالج ثم تذهب الى المعالج وانت محضر دروسك يعني آآ تقلل من عدد الجلسات اصلا على نفسك ليش؟ لانه صرت مثقف وعارف ايش هي نوبات الهلع؟ كيف بتشتغل نوبات الهلع - [00:14:01](#)

وحتى بعض المقاييس اللي اعطيتها عبأتها واليوم حنعطيكم جداول تبعها لمن يعني من نوبات الهلع فبتروح وانت مخلص عشرين خمسة وعشرين بالمية تلاتين بالمية من الامور وهذا بساعد المعالج ان يبدأ معك اسرع - [00:14:19](#)

وان يصمم الان الطريقة العلاجية بشكل افضل وانسب لك ولاجل ذلك الخطة العلاجية هي تقع ضمن خمس اقسام اليوم حنعطي قسمين منها اللقاء القادم حنعطي القسمين الباقيات. ليش؟ لانه اذا بلشنا بالقسمين الباقيات - [00:14:39](#)

معناه احنا بلشنا العلاج تمام اه فبداية او رقم واحد قم بقياس الاعراض والمظاهر البدائية عليك بدك تقيس اعراض القلق والهلع ومظاهر تخص نوبة الهلع حن Shrighها كمان شوي بالتفصيل هن Shrighها كل نقطة من هذه النقاط بالتفصيل - [00:15:13](#)

فبدك تقيسها واذا كنت انت اللي بتسمعني معالج فهادا اول اشي لازم تبلش وتقيسه مع المراجع ثم بعد ما تقيس هذه الاعراض والمظاهر حنوضح شو يعني اعراض وشو يعني مظاهر بعد قليل ان شاء الله - [00:15:45](#)

سجل تفسيراتك مقابل الواقع وان كنت معالجا فسجل تفسيرات المراجع ماذا يفسر هذه العوارض؟ ماذا يفسر هذه المظاهر مقابل الواقع والحقيقة ثم بنبلش مواجهة العوارض من خلال احداث عوارض نوبة الهلع - [00:16:02](#)

وهيون هي الفنية الكبرى اللي بتحتاج لمعالج متقن لانه مطلوب يتسبب لك بنوبات هلع خفيفة وتسسيطر عليها ثم خفيفة وتسسيطر عليها ثم بيرفع الدرجة اعلى هادي رغم انها شوي مزعجة ومؤذية لكن هذه - [00:16:27](#)

افضل واسرع طريقة في علاج نوبات الهلع افضل واسرع طريقة في علاج نوبات الهلع لاجل ذلك مراجعينا في علاجنا لنوبات الهلع من اربع لست جلسات بفضل الله يتخلص من نوبات الهلع - [00:16:49](#)

من اربع لست جلسات. رغم انه البروتوكولات العالمية بتحكي لك تقريبا في من ثمانيه لاتناشر جلسة. لا احنا من اربعة لست جلسات. بفضل الله يتخلص من نوبات الهلع طبعا هل الكل - [00:17:07](#)

او هذه النسبة عامة ليست نسبة عامة هي نسبة الغالبية واضح واجه المواقف بالتدريج ثم بعد ذلك راجع وتتابع دائمآ من راجع ومن

تابع. اثناء مسارنا اثناء مسارنا في علاج نوبات الهلع يجب دانما ان نحافظ على انه نراجع ما فعلنا ونتابع ما نفعل - 00:17:19

نراجع ما فعلناه ونتابع ماذا فعلت طيب بسم الله اذا نوضح نقطة نقطة الان بس اللي فاتح المايك اذا تكررته انا بعتبر انه اي حدا حيفتح المايك بطريق الخطأ امي ورایح اخرجه من غرفة التدريب - 00:17:44

طيب اذا هذه الاعراض اللي تحدثنا عنها المرة الماضية طلال التوازن المم الصدر وانقباض ضيق التنفس تنميل وخدران غثيان صداع حبات الحرارة الارجل الرخوة غصة الحلق تسارع النبض تسلط الافكار - 00:18:13

شرحناها بتفصيل التفاصيل المرة. الماضية. شرحناها بتفصيل تمام وحكيانا عن عوارض شوي هي مزعجة اكتر زي تبدد الواقع تمام ؟ او زي ما بيسموه اختلال الاتية ان تشعر بانك غريب هذا موضع - 00:18:36

بالمحاضرة الماضية بالتفصيل لكن ايش اللي احنا بدننا نعمله اللي بدننا نشوف ايش العوارض الموجودة عنا وقد تكون عندك عوارض اخرى مراقبة نوبة الهلع او تسبقها او تتبعها - 00:18:57

فرقم واحد بدق تعمله ما هي العوارض الموجودة وكم شدة هذه العوارض واحد ما بتحصل نهائيا مئة اشد درجة ممكنة من حصول هذه العوارض قد تكون بدرجة خمسين بالمية - 00:19:24

خلال التوازن بشعر فيه خمسين بالمية المم الصدر وانقباضه عشرين بالمية ضيق التنفس اربعين بالمية اخرى في ناس بيحكي لك عن اعراض اخرى ترافق او تسبق او تعقب يعني بتلتحق نوبة الهلع - 00:19:45

فما هي هاي العوارض الاخرى ؟ وكم شدتها ايش اللي بهمنا في هاي الجزئية ؟ اللي بهمنا وهذا الجدول الهام جدا الان انه نستطيع ان نتعرف على العرض المزعج كم شدته بالعادة - 00:20:05

كم يستمر وكم مستوى الازعاج مثلا عرض في قمة الازعاج لي. مثلا بيجي المراجع بحكي لك انا ازعج عرض ممكن امر فيه اللي هو تسارع النبض تصير قلبي يدق بسرعة - 00:20:22

كم شدة هذا العرض بالنسبة لالك ؟ يعني ما هو الاعراض في اعراض حتى لو انها قوية لكن في اشي بتحسه اشد من شيء بقول لك شدة هذا العرض بحسه عادة ستة من عشرة - 00:20:44

طيب كم يستمر؟ عادة لما يبلش هذا العرض تكون بالمكتب تكون بالبيت. بيلش هذا العرض وبحس انه ممكن تصير تكون عوارض قلق او حتى بدها تصير نوبة هلع لانه يسبق نوبة الهلع حالة من القلق - 00:20:58

فيتستمر بالعادة لعشرة دقائق طيب ما هو مستوى ازعاجك من هذا العرض؟ بقول لك انا عندي سبع اعراض هذا العرض هو الازعاج لي تسعه من عشرة طيب وايش عندك اعراض ؟ - 00:21:15

عندي كمان حالة من ضيق الصدر بحس انه في عندي ضيق في الصدر قديش شدة هذا العرض بالعادة لما بيجي احيانا اربعة احيانا ستة احيانا تمانية يعني متوسط المرات سبعة من عشرة - 00:21:34

مفهوم قبل شوي احنا حطينا مية لكن بتقدر تأخذ من عشرة وبتقدر تأخذ منه مية مش فرق كبير طيب قديش ضيق الصدر بيستمر بيقول لك احيانا ساعة ساعة ونص المتوسط ساعة. بس هذا متكرر على مدار اليوم - 00:21:51

ما بشوف ولا صار عندي ضيق في الصدر. ما بشوف ولا صار عندي ضيق في الصدر قديش مستوى ازعاجك؟ من ضيق الصدر بحكي لك تمانية من عشرة طيب هل هذه بالضرورة تكون - 00:22:07

كلها نوباتها لا ولا ممكن تكون برضه عوارض قلق مرتفع حتى لو عوارض قلق مرتفع ما هو ارتفاع عوارض القلق يؤدي الى حصول نوبة الهلع او في اشي بنسميه نوبات الهلع المجهضة يعني بتتصير - 00:22:20

نوبة هلع غير مكتملة جزء من نوبة الهلع بصير لكن من يعاني من نوبات الهلع زي ما حكيانا في المحاضرة الماضية يصبح في قمة الحساسية حساس جدا جدا اتجاه عوارض الجسم - 00:22:35

حكيانا المرة الماضية كانه مركب اجهزة على كل جسمه داخلية وخارجية ويراقب تنفسه ونبض قلبه وترعرقه وحرارته بكل مراقب كل شيء واذا هذى الاعراض زادت تغيرت تبدلت بقلق منها. وحكيانا المرة الماضية انه المشكلة الكبيرة هي - 00:22:51

الفرق بين انك تقلق قلق طبيعي حتى لو كان مرتفع او قلق مرضي انه في القلق الطبيعي ما بتتركز عالاعراض. بتكون مركز عالاشي اللي بصير معك. من ايش انت قلق - 00:23:10

مهما ارتفعت عوارض القلق يعني بتكون مثلا انت قلق لانه عليك اه التزام مالي فانت تفكيرك بالالتزام المالي مش في العوارض اللي بتصير بجسمك. لكن في اللحظة اللي بتصير قلق - 00:23:24

من عوارض الجسم اللي هو القلق من القلق. هذا صار قلق مرضي ويصل احيانا لدرجة حصول نوبات هلع مرضية واضح؟ لانه كثير من الناس بيقول لك طيب لوين فعليا مستوى القلق الطبيعي. هي الاشكالية اللي دايما بنحكيها للناس انه في القلق - 00:23:39
بانخفاض المزاج في الغضب. هدول موجودين عادة بطريقة او درجة طبيعية يعني هم لازم يكونوا موجودين. صعب انه يكون ما في قلق عندك نهائيا اصلا القلق ومشان هيكل نصحتناكم المرة الماضية قبل قبل اللقاء الاول انه تحضروا العيش على وضع النجاة موجودة على قناة اليوتيوب مشان تفهموا ايش هو القلق - 00:24:01

القلق صحي لانه بيخليك تهتم اذا عندك امتحان وتنتبه اذا بدك تقطع الشارع وتحرص على اولادك اذا كان اه تعرضوا لظرف صحي. اذا القلق يخليك تشعر بشيء من التهديد او الانزعاج اللي يدفعك - 00:24:27

للتعامل مع المشاكل اللي بتواجهها فحتى لو كنت قلق بس ما دامك مركز انك تتعامل مع مصدر القلق وبالتالي انت بخير لكن المشكلة الاكبر اذا صار الموضوع عندك هو قلقك من عوارض القلق - 00:24:44

فتتصبح قلق قلق اسف من تسارع قلبك. ليش قلبي بدق؟ اذا بده يصير لي اشي. ليش نفسي ذاق؟ اذا بجوز بده يصير لي اشي. ليش راسي بلف؟ اذا بده يصير لي اشي - 00:25:04

وطبعا هذا بيخليك ايضا تقلق من الاماكن. بصير بدي اروح عالمول المول مفتوح. فهناك بحس بدوخة وكذا. اذا لا ما بدي اروح لانه هناك انا بخاف فبتصير معي نوبة الهلع - 00:25:16

وما بدي اطلع على شارع سريع لانه السرعة صارت تدوخني فبتصير معي نوبة الهلع وما بدي ادخل تحت نفق. الانفاق تبعت السيارات هاي يعني في الطرق تمام؟ او اوقف على اشارة مرور وتكون ازمة زحمة كثير - 00:25:30

او اكون في مكان حار يعني المكان ساخن. درجة الحرارة عالية. لانه بقلق كثير وبعدين بصير خايف. هون ممكن يصير لي نوبة هلع واضح لكن احنا بنبلش نفهم العوارض قبل ما نفهم الاماكن اللي بتتنزعج منها - 00:25:45

طيب آآ من الموجودين الان عبر مين بحب يشاركتنا توطيما عن عرض فرضا من الاعراض وكم ممكن يكون هادا العرض الشدة والمدة ومستوى الانزعاج اي حدا بقدر يشاركتنا صوتها تفضلوا - 00:26:02

مين بحب يشاركتنا يعطيكوا العافية الله يعافيكم يا اهلا فيك اهلا بك طيب مشان نسهل الموضوع عليه نرجع للعوارض الاساسية يا ترى اي عوارض حتختاري. نفرض انك انت مراجعة وعندك بعض العوارض. بنحكي لك ايش العوارض الموجودة عندك - 00:26:28
اه اختار اكتر من واحد ولا اكتر اه اكتر اكتر شي بصير معي ممكن واحد ممكن اتنين احنا عادة نختار الاعراض الاساسية ونقسمها حسب شدتها مم اكتر شي ضيق التنفس بصير. نعم. الصداع - 00:26:54

وممكن تسلط الافكار نعم اذا طب واخري عوارض اخري مش مذكورة بتصير يعني ممكن احيانا بشعر مثل الاعياء او تعب عام بالجسم الصداع تنفس والصداع حكيني وماذا ايضا وصلت الافكار تسلط - 00:27:11

الاعياء او التعب العام يعني ضعف ضعف او وهن او انخفاض في الطاقة مسلا في طاقة الجسم اذا اذا اعياء خلينا نسميتها اعياء يعني وصف جيد لا المشكلة. فبصير عنا اعياء - 00:27:41

مفهوم طيب ممتاز الان هون بنيجي بنقسم التنفس قديش شدته يعني اه موضوع اه كعرض كعرض اكيد كلنا بتنفس. يعني اكيد بتنفس. بس العرض مزعج قديش شدته تكون عادة التنفس عندك؟ - 00:27:58

تسارع او ضيق اه تمانية بقدر اقول من عشرة تمانية الصداع اسا تسعة تسلط الافكار كمان تسعي تسعة الاعياء يعني ممكن يوصل لعشرة احيانا بس يلي التسعة والعشرة مفهوم شفتي كيف الان يعني العوارض لحالها تقسمت مين الاشد؟ - 00:28:15

ومين الاقل؟ صحيح مم. لكن واضح انه كلها شديدة طيب عادة التنفس اللي هو ضيق النفس كم يستمر كم يتكرر آآ يعني هو ممكن يجي مرة بس يعني ممكن يقعد اه عشر دقائق اه تقريبا - 00:28:49

عشر دقائق صحيح اه. وبالصداع كم ممكن تكون مدة متكرر لا ممكن يكون اكتر من مرة خلال اليوم. بس اه بس ما بطول يعني ممكن يعني ممكن خمس دقائق يكون شديد بعدين - 00:29:12

ايوه. كان بيتركر متوسط تكراره تلات اربع مرات. تقريبا تلات ممكن يعني تلات مرات طيب تسلط ها احنا مش ضروري الحرفية المطلقة في الموضوع. يعني احنا منا اقرب ما يمكن لمعاناة المراجع اقرب ما يمكن. واضح - 00:29:29

مش ضروري لانه في ناس بتقول لك خليني اعد لك يوم. يا عمي لا تعدل لي اياهم. اعطيوني متوسط عام مم. طيب تسلط الافكار كمدة من التسلط تكرار خلال اليوم - 00:29:49

لأ انا عم بشعر مؤخرا انه يعني هو يكاد يكون السائد وانا عم بحاول اني اه مم دافع الافكار يعني وكأنه هو هو الاساس وانا اللي عم بضل ازن يعني - 00:30:04

طب هو الاساس انه نحط عليه دائرة لانه واضح انه بدننا نهتم في اهتمام خاص. لاحظتوا الان هذا هو اللي بخلي تفصيل الخطة العلاجية يختلف من شخص لشخص مم لانه - 00:30:18

وبين الاعراض المركزية؟ وبين الاعراض الشديدة؟ وبين الاعراض المؤثرة؟ هذا اللي بخلي فيما بعد حكم المعالج كيف يخطط الخطة العلاجية يختلف وثم ماذا يستخدم مع الشخص يختلف من شخص الى شخص - 00:30:32

طيب فلو بدننا ناخذ المدة اللي اللي بتبيجي تسلط الافكار وتكرارها خلال اليوم. كم بتكون المدة بداية تقريبا كل ما بتبيجي تسلط الافكار قديش تستمر من الى يعني اه بصراحة ما عندي رقم محدد بس يعني اه مم - 00:30:46

يعني كل ساعة خلينا نقول وانا وانا بحاول اني انا يعني اشتت نفسي عنها او اني انا لما بتبيجي قديش يعني كل نوبة تسلط افكار ممكן ثمن الخامس عشر تقريبا اه يعني لحيتك ما انتبه انا انه انا لازم - 00:31:08

اذا هذا اللي بيخلينا احنا ننتبه احنا نحط سبع دقائق المتوسط بينهم ثم ثم اه قديش بتتكرر خلال اليوم كل ساعة كل ساعتين تقريبا برضه مش ما يعني بدنash اشي حرفيا تقريبا - 00:31:27

يا ربي خليني اقول لكم للساعة الثانية. كل ساعتين انا. كل ساعتين تمام؟ بتتكرر. طيب والاعياء الاعياء انت اعطيته اعلى شدة تمام؟ اللي هو اصلا قد يكون يعني مصاحب وايضا قد يكون نتيجة - 00:31:41

لانه شخص اه طول اليوم عنده عوارض. كل شوي بيجهه صداع. كل شوي بيجهه تسلط افكار. بده يكون يعني مستنزف مرهق منهك صحيح. لاجل ذلك لو بدننا نعطي الاعياء اه المدة تقريبا قديش المدة؟ - 00:32:01

امم قديش بشعر بحالة الاعياء يعني صار خلال اليوم نعم يعني ممكن تكون خلنا نقول مسلا عشرين دقيقة مسلا اقليل يعني لازم بعديها ارتاح شوي بعدين ارجع مرة تانية كم مرة خلال اليوم - 00:32:20

امم يعني ممكن خمس مرات يعني وكأنه على مدار اليوم تقريبا كل ساعتين لثلاث ساعات بشعر بنوع من الاعياء لما بشعر بهذا الاعياء اللي فهمته منك وصحيني بروح برتاح شوي فهذا اللي بيخففه - 00:32:44

بمضي لي ساعة ساعتين برجع الاعياء. هل فهمت عليك صح؟ اه اه تمام تمام. اذا هذا ما يحصل عموما معك طيب اذا بناء على ذلك هاي العوارض لها درجة من الازعاج. تتسبب بدرجة من الازعاج - 00:33:04

يعني متترفزة منها بتخافي متعبة تقلقي منها. تمام؟ خلينا نيجي اول شيء موضوع التنفس. قديش مستوى ازعاجه من عشرة؟ ستة او سبعة طيب ابتدينا نحط ستة يعني انا بحب دائمًا يعني اخفف عن المراجع اذا درجة فرق. يعني - 00:33:24

مم. طيب الصداع تمانية تمن تسلط الافكار عشرة عشرة والاعياء يعني بقدر اقول تسعه تسعه لاحظي لاحظوا يعني الحضور الكريم انه تسلط الافكار انا الان حكمي كمعالج اني انا بحاجة افهم تسلط الافكار اكتر - 00:33:53

مم اتشعب فيه تمام؟ مش الان طبعا. احنا هذا بنعمله فقط للتدريب ليش برأيك بدي افهم تسلط الافكار اكتر عم بتكون الاعراض

الثانية مرتبطة فيه وكأنه هو يعني الأساس والتنمية وترتبوا عليه او باثر - 00:34:32

هذا اللي بصير. أحياناً تكون عنا عرض مركزي عرض مركزي بتكون الأعراض الأخرى تدور حوله على الأغلب بقدر افهم من اللي بتحكيه اسمحي لي احكي يعني آرأي شوي وكأنه بتحكي انه عندك وساوس - 00:34:57

وساوس اه نعم الان حتختلف شوي الخطة العلاجية لالك لانه انا بتعامل هون مع وساوس طبيعة هادي الوساوس في اولويات تختلف الان في عمل الخطة العلاجية بالنسبة لنوبات الهلع. نوبات الهلع اذا كانت موجودة لكن في تسلط وسواسي - 00:35:24
اذا في شيء محersh يحرش حصول نوبات الهلع اذا في وساوس قد يكون الوساوس يحرش نوبات الهلع. اذا في اكتئاب قد تكون اجترار الافكار. التفكير في الماضي والفشل والحسرة واليأس - 00:35:49

هو اللي بحرش حصول نوبات الهلع. اذا عنا ظرف اه طببي زي حدا معه سرطان او كذا. حالة الاعياء او التعب هي اللي قد تحرش نوبات الهلع هذا اللي بخليه طريقة حكمنا عالامور مختلفة - 00:36:03

طيب بارك الله فيك احنا حنكمي معك الجزء الثاني تمام؟ فشكراً لمشاركتك نعم. وهذا بينقلنا لشيء مهم اللي هو الفرق حكينا عن الاعراض المظاهر ايش هي المظاهر في مع نوبة الهلع - 00:36:18

مظاهر معينة هي المظاهر تبدو كالتالي سلوكيات لا التأكد او تجنب او سلوكيات طلب امان المرة الماضية فصلنا وشرحناها لكن اليوم حنضها بالخطة العلاجية احنا هذا اللي بنعمله الان كلها تجهيز للخطة العلاجية - 00:36:39

فهذه من تجهيزات خطة علاجية لاحد المراجعين يقول لك المواقف اللي انا ما بواجهها الان مثلاً الطائرة السفر بالطائرة طيب لو اضطربت تسافر بتحاول تتأكد؟ نعم بعمل فحوصات طبية كاملة - 00:37:04

قبل السفر طيب لنفرض انه السفرة مش مهمة بتتجنب. طبعاً بتتجنب قديش قوة التجنب سبعة من عشرة طيب في لو اضطربتوا سافرت تعمل فحص قبل هذا مشان تتأكد وتطمن بسلوكيات امان - 00:37:23

حتى يعني احتياجات تتذبذب بقول لك نعم باخد معاي دواء مهدئ او من الأدوية النفسية المهدئه سريعة التأثير باخد معاي جهاز ضغط لاني انا بخاف اذا ارتفع ضغطي او انخفض لازم اضلي اقيس ضغطي - 00:37:45

عشان اتأكد انه انا بخير ولازم يكون معي مرفق شخص يروح معي. ما بروح لحالياً فال موقف الاول اللي من مظاهر تأثير نوبة الهلع على هذا الشخص اللي هو تأثرت مواقف في حياته اولها السفر في الطائرة. طب ايش كمان تتأثر بحياتك؟ - 00:38:01

اني اعمل رحل بريه كنت زمان احب اطلع للبر للاماكن اللي فيها اشجار للاماكن اللي فيها غابات للاماكن اللي في اطراف المدينة لكن الان لا عندي مشكلة. طيب في اشي بتعمله اذا اضطربت تطلع بتتأكد؟ ما ما ما فش اشي يعني - 00:38:26

طيب لو صح لك تتجنب مثلاً اخوك حكى لك بده تطلع رحلة بريه تتجنب تمانية من عشرة بتتجنب بحاول باي حجة باي طريقة باي شيء ممكن اني اتجنب الموضوع. طيب - 00:38:49

واذا انفرد عليك الموضوع في احتياجات حتاخدها؟ نعم لازم يكون معي مرفق تمام وايضاً لازم يكون في مرفق صحي قريب. يعني بحاول نطلع لاطراف المدينة اللي انا متأكد انه في مستشفى قريب - 00:39:09

او على الاقل مركز صحي قريب وفعلياً واحد من مراجعينا كان يفتح الخارطة على جوجل ويتأكد من المراافق الصحية. حتى الطرق اللي بروحها وبيجيها يتأكد انه في عيادات اطباء في مستشفيات في - 00:39:31

مرافق صحية. ليه بالحد الدايني بالحد الدايني لو ما في اشي في صيدلية فبحكي لك مشان اذا صار لي شي فوراً بروح لحداً يعرف يتعامل معه وينقذني فلازم اكون مع مجموعة - 00:39:48

وايضاً المكان اللي بختاره بتتأكد انه البث تبع الهاتف ما ينقطع طب ليش؟ لانه افرض رحت طار اشي وما في بث تلفون كيف بدها نحكي مع مين نحكي افرض اللي معه ما قدروا يروحوا ما قدروا يعرفوا - 00:40:02

هلاً في واحد تاني كان يتأكد بطريقة ثانية قبل. تمام بانه يعني المكان وتفاصيله وايضاً هو وكل يعني حتى يتأكد تماماً. طيب مش بس الرحلة البرية يعني اي اشي بده يبعد لمحافظة ثانية فرضياً يطلع بالسيارة. في ناس حتى بتبطل تطلع - 00:40:25

بصير تتجنب جداً كبير طيب من الاشياء اللي بتتجنبها بيت العزاء شو بتتسوي قبل؟ بقرأ كل الاذكار راح يطلع حداً ويحكى لي طب يا خي ايش اللي بتحكىه ما هو قراءة الاذكار مطلوبة - [00:40:49](#)

بنقول احنا ما هي النية والدافع الان لقراءة هذه الافكار هو بيقرأ هذه الاذكار طرداً للموت وكانه متأكد اذا راح وسمع سيرة الموت حيقلق ويموت واضح قديش ممكن تتجنب تروح لبيت عزاءك؟ اكبر اشي - [00:41:02](#)

بتاع من عشرة طب اذا اضطريت تروح بدي مرافق وبروح باخر الوقت يعني تكون بيت العزاء بنتهى عالعشرة بروح عالعشرة الا خمس دقائق ليلاً مثلاً بنتهى عالعشرة بروح عالعشرة الا خمس دقائق - [00:41:23](#)

ليه بفوت باخر الوقت بسلم عالناس تكونش في ناس كتير و بضطرش اخوض في القصص ومن الاشياء اللي بتخوفني لما بنقعد كيف مات المرحوم بتسمعها مية مرة بتتعرفوا انتم اللي هي عليه. الله يبعد عنا يعني - [00:41:40](#)

الفقدان وفقدان الاحبة ويملعكم باحبائكم ما عشتم صحة وعافية اه من الاشياء اللي بتتصير انه فعلياً في بيت العزاء اهل المتوفى قد يعيدوا قصة وفاته اكتر من ميتين تلاته اربعينية على عدد الزوار - [00:41:56](#)

فالناس اللي عندهم نوبات الهلع ايضاً عندهم مخاوف من انه الموت وكذا حتجدوا انه بيتتجنب ما استطاع نرجع ونذكركم. حكينا احنا بالتهديد اشي طبيعي احنا الموت - [00:42:21](#)

او التعرض للاذى الجسدي او الاذى النفسي بالخارج او تقليل القيمة هذه اشياء بتحاول تتجنبها تتجنب انها تحصل معنا طبيعي جداً هذه مهددات لكن في نوبات الهلع اللي بصير وكأنه الشخص متأكد - [00:42:40](#)

وشو بياخذ دليل على حصول انه حيموت؟ انه العوارض الجسدية اذا صارت حموم او حتاوى او حفع واتعرض للخارج تمام طيب اختنا اللي شاركت قبل شوي اذا حابة تشاركي بهذا الجزء مشان نكمel - [00:43:02](#)

على نفس القصة اه ايوا تمام ما في مشكلة طيب الان في اشياء تتجنبها منا يعني موضوعين تتجنبهم آعاده التحدث امام اه مجموعة كبيرة يعني اه ما تكون مرتابة - [00:43:19](#)

يعني مش بالتوارد ولكن بالحديث توجيه الكلام لمجموعة كبيرة من الناس تمام ايش كمان اماكن مناسبات ظروف معينة ظروف جوية معينة اشخاص اه يعني في اشخاص مزبوط يعني يعني احياناً اه في اشخاص ما برتاح يعني بالتعامل معهم فبفضل اني انا - [00:43:48](#)

فيهم ميزة معينة هدول الاشخاص جدد او بعرفهم كوييس ممكن كترة يعني اه كترة التدخل مثلاً الشخصي كترة السؤال تفاصيل ممكن يكون في سلبية بشكل عام بالشخصية او بالتعاطي مع الامور - [00:44:18](#)

مفهوم وهو بنجي مثلاً اذا كنت بده تروحي لمكان في ناس كثرة ومضطربة تحكي في اشياء بتحاولي تعاملها قبل ما تروحي لتأكدني انه الامور تمشي على خير مش عم بيحضرني بصراحة لا اشي معين - [00:44:41](#)

طيب تتجنب هذا الكلام قلتني قديش مستوى تجنبك؟ يعني بسبعة سبعة من عشرة وايضاً هل في اشياء احتياط تعاملها بتكون معك. احتياطاً اه يعني قاعدة عم بتذكر اخر موقف صار يعني بس يعني لا مش مش بالمعنى المادي يعني بس انه - [00:45:04](#)

يعني ممكن احاول اني اذا حسيت انه الكلام راح يتوجه لي او اني راح اتصدر بالكلام ممكن احاول انه اعمل اشي اتهرب من الموضوع مسلاً انشغل بشيء ممكن معين من سلوكيات الامان التلفون فرضاً بنشغل ممكن اشي مثل هيك - [00:45:40](#)

طيب ايش من سلوكيات الامان اني بحاول اجلس بمكان في ناس اقل اه بعيد عن يعني الاوضواء بعيد عن الاوضواء. نوعاً ما. اه. طيب بالنسبة للأشخاص اللي بتدخلوا زيادة بحاول اتأكد اذا مثلاً بدي اشوف هدول الاشخاص ومضطر بحاول اتأكد من شيء قبل ما اشوفهم - [00:45:57](#)

او اواجههم اه يعني مسلاً ممكن اضرب مثال انه مسلاً التدخل اللي الله علاقة بالاولاد مسلاً اولادي يعني فاه بس بحاول اتأكد ان الاولاد مسلاً اه يعني يعني احياناً اه ممكن يعلقوا عاللبس اذا كان مسلاً الجو بارد اذا كانوا يعني هاي الاشياء الاحتياطات اللي ممكن تسأل عنها وممكن اتأكد انها هي - [00:46:20](#)

اتجنب يعني، وما ادروج. قديش، شدة التحنج الموحودة عنده، ٦ - 00:46:47

00:46:47

اـ معه تمانية ثمانين وبالتالي سلوكيات الامان هون في اثناء الموضوع التأكد بقبل اثناء الموضوع يكون في احتياطات عامليتها مـا خديتها بعين الاب كبار آآ يعني بفضل انه مـا اكون لحالـي بكون في اشخاص ثانـيين معي. بحيث انه بحس انه بيـتـوزع

بیت‌بیت ۰۰:۴۷:۰۶

اكثر من شخص بالزبط فما يكون انا تحت يعني الاوضوء. تحت الضغط اه لوحدي زي ما بقولوا اه وجود اشخاص اخرين ايش كمان
احيانا بحس انه ممكن اخد معى شي من يعني - 00:47:39

00:47:3

اللي هو زي انا ابادر باني انا يعني احكي عن شي معين او اشارك شي معين كاني بستبق انه ما ادرك كتير مجال هذا في التأكيد اني بحضر احضر موضوع مسبقا. ممكن اه اعمل الموضوع بدرسه كوييس بفهمه كوييس - 00:48:02

00:48:02 - س

بس مشان بس اروح اقدر احكي فيه تمام وما اتعرض للخارج من الوقت ممكن اه طيب الان اختي بعد ما عبينا المقياس الاول
وخلينا نرجع لمقياسك الاول. تمام واضح؟ اقرأي ثمان مرات تنبهي له - 00:48:23

00:48:23

وبعد ما رحنا للمقياس الثاني شو اللي تنبهتي له؟ شو اللي صار واضح لالك مم انتبهت لاشي نبهت لاشي توضح لك شيء لفت نظرك شيء يعني انه الاخر بيشغل حيز من تفكيري - 00:48:44

00:48:44

مم او الاخرين يعني بشكل عام. افكارى ممكن تكون مرتبطة باشياء ما صارت لسا مم اذا عنا اول اشي وساوس لفتة نظرنا. وساوس فكرية وعنا انشغال زائد الوساوس مدارها بالاخرين - 00:49:18

00:49:18

العلاجى. طب ايش كمان لاحظتى مم لا مش عارفة هاد اكتر اشي انتبهت له بصراحة - 00:49:39 مم بكلامهم بانتقادهم برأيهم بتدخلهم صحيح مم وهاي معلومات مهمة زي ما حكينا بتعديل اصلا في طريقة عملنا على البرنامج

احنة - 00:49:39

تمام. طيب اللي عملناه بالنسبة لالك للان مفيدي؟ اه اكيد يعني اعطاني تصور عن اول شي ممكن يكون السبب الرئيسي واه بل في عندي هلاً متل اولويات او تصور للاشي اللي انا المفروض اني انا اشتغل عليه او اركز عليه اكتر شي - 00:50:13

00:50:13 - شیپ

تم تم شكرًا لالك بارك الله فيك وشكراً لمشاركتك وبالتالي هذا بيخلينا انه الان قمنا بالجزء الاول قسنا الاعراض والمظاهر وتفسيرها
صار عنا واضح ايه في الاعراض والمظاهر ثم تفسيرها - 00:50:37

00:50:37

لأنه في العلاج المعرفي السلوكي احنا لا نكتفي فقط بانه نفهم الاعراض. هنا ايش تفسيرك الخاص مقابل الواقع الحقيقي و اللي هو حناته اليه الان هذه الاعراض اللي ممكن تصيبك - 00:51:04

00:51:04

سروا - 00:51:29

فتسارع النبض سااصاب بنوبة قلبية سيتوقف قلبي وبالواقع الواقع انا خايف مش يعني هذا اللي بحکوا لنا اياه احياناً المرضي مش
مآمن بفكـتك لـسا لكن اللي فـهمـته منـك انه الواقع انه هذا التـسـارـع بصـيرـ بـسبـبـ 00:51:58

00:51:58

حاله القلق اللي بتصرير معي طيب ضيق الصدر اللي بخطر بيالي ساختنق واموت سافقد السيطرة سيفمى على هذا اللي بخطر بيالي
بلحظة وهيك بفسر الاعراض طيب لكن الواقع الواقع انه - 00:52:22

00:52:22

قطعنا شوط معك ترجع للتفسير - [00:52:44](#)

00:52:44

الواقع ضيق النفس اللي بيصيّبك. ايش بتفسّريه ايش بتفسّري لي يعني مش عاجبتك مركز التفسيرات بس هي انا يعني تفسير الشعور نفسه ولا الفكرة اللي اللي بتسبب الشعور قصدك؟ بثقل - 00:53:05

00:53:05

وكتقال على على الصدر طب بثقل الصدر قريب من الناس الاختناق اه يعني بس مش عاجز اذا بفسروا شو شو بتبلشى يدور في ذهنك تفكري تظنى اه انه اه يعني ممكن يعني انه ممكن اه تزداد سوء انه رح تضل رح يضل هادا الشعور بالاختناق يزداد لحديت ما

00:53:31 اوصل مهني ما اقدر اتنفس -

اذا فكرة الموت بس ولكنها هي انه هي فكرة انه انقطاع النفس اني انا مش قادرة وكأنك بتحكي رايج اقدر اتحمل هذا العرض وهذا حيظل يزيد لحد ما ينقطع نفسي - 00:54:01

هذا تفسيرك طيب الواقع بعد عدد من المرات اللي صار معك هادا الاشي هل فعليا انت ما بتتحمللي هذا العرض هل فعليا انه هذا العرض بضل يزيد لحد ما تفقد القدرة على التنفس - 00:54:15

لا هو بجيبي لحد معين وبعدين بيبدأ بالتدريج اه بيرجع التنفس الطبيعي اذا بزيد بزيد لكن عند حد معين ما ينقطع النفس. التنفس حيرجع وينضبط ويرجع طبيعي طيب الصداع ايش بتفسريه - 00:54:34

اه يعني احيانا بيخطر في بالي انه في عندي مشكلة عضوية لانه الفترة الأخيرة كان عم بتتكرر كتير من وقت الصداع الحين بتيجي وساوس مثل كأنه انه عندي مشكلة معينة انه انا هل لازم اروح افحص انه - 00:54:59

نعم. انه اكيد في شي عم بسبب هادا الصداع انه اذا تفسيرات ايش اللي بسبب هذا الصداع؟ هل عندي مشكلة عضوية؟ يمكن عندي مشكلة وانا بحاجة افحص عند طبيب. هذا اللي بخطر ببالك - 00:55:13

مم لكن الواقع مع تكرار هذا الصداع لفترة طويلة. ايش ايش اللي تبتهي له في مشكلة عضوية في اشي عضوي آلا لانه صار مؤخرا عندي الربط بفك مع فكرة التسلط الافكار انه لما انا عم بفك بصورة مستمرة بشكل كبير بموضع معين - 00:55:25

والطريقة نفسها اصلا بتكون فيها شيء من او احيانا تضخيم او مبالغة او سلبية برتبط هادا الشيء بحدوث نوبات الصداع اذا صار واضح عندك الواقع انه تسلط الافكار اللي بصير عندك - 00:55:48

هو اللي عماله بتسبب بحصول الصداع من مفهوم طيب والاعياء انا خلية تسلط الافكار نرجع لها اخر اشي بدي انتقل الى انه هاي انت ربطيها بالأشياء الأخرى. الاعياء شو بتفسري - 00:56:03

آلا هو بصراحة كمان يعني فكرة الاشياء العضوية ضلت كانت تكون واردة باكتر من عرض يعني انه نعم فانت جزء من مخاوفك وتفسيراتي خفية نوعا ما في مشكلة صحية خفية - 00:56:27

طب للان هل تبين انه عندك مشاكل صحية؟ فحصتي رحتي عاطباء اطباء اختصاص رحتي لا بصراحة لسه طيب اه هل تتوقعني انه هاي العوارض او هل هاي العوارض مستمرة ولا بتروح و بتيجي - 00:56:49

لا بمشكل متقطع مش مستمر هل ممكن لو في مشكلة عضوية حقيقة تكون العوارض يعني بتيجي على عزومة وبعدين بتخلص وبتروح لأطعراح يصل بحد ذاته مضحكة اه؟ انه تحسى انه ايش هاي العوارض يعني. لما بقلق بتكون معزومة - 00:57:08

اه ببطل قلقانة بتروح ايش هالعوارض هاي يعني اللي بتزور على حسب الخاطر اه فعلا صحيح صحيح. طيب اذا منرجع للعرض المركزي اللي وصفته انه هو الاساس تسلط الافكار ايش بتفسري تسلط الافكار؟ لما تبلش الافكار بقوة تتسلط عليك. ايش بتفسر؟ - 00:57:27

بحس ضعف القدرة عندي على التفكير بسوية او اتزان يعني تكون فاقدة فقد يعني النظرة الواقعية للامور آلا اه بعدين احكي لهم يعني في توازن تكون حكمي على الاشياء في خلل نوعا ما - 00:57:52

طيب يعني تعطيني وحدة من اشكال تسلط الافكار. فكرة معينة بتتسلط عليك اليوم اجت مبارح اجت قبل فترة اجت امم يعني ممكن احكيها انه مسلا انا عندي ضيوف مسلا هلا - 00:58:15

ويعني احيانا بحس انه جزء من التوتر هادا والقلق اللي تكون موجود عندي بوجود ضيوف يعني الواحد آلا في كتير يعني التزامات وهيك لازم يعملها معهم ففي احيانا موقف بتتكرر بشعر انه انا بتضلها ببالي عالقة اللي هي انه مسلا ممكن هادا الشخص اللي امامك مسلا مش مقدر الجهد اللي انت عم تعمله - 00:58:32

معاه او احيانا بيقصد انه يضغطك بشكل او باخر اه بتصرف معين اه. ففي انشغال قال بنوايا الاخرين بقصد الاخر. نوعا ما اه وغالبا غالبا كيف بتفسري تلوك الاخرين اتجاهك عالاغلب - 00:58:56

بحسن نية ولا بسوء نية؟ الالغلب بحسن نية بس بالفتره هاي عشان انا متل ما حكىت يعني حكمي على الاشياء هو مش اه مش مش المعتاد يعني مش الطبيعي اللي انا - 00:59:18

يعني متل ما انا بتصرف عادة لأ حسسته انه عم بميل اكتر انه عم تكون سلبي او انه عم كون انه مفهوم طيب اذا اذا الواقع ايش بيحكي هون اختي - 00:59:32

بالواقع ايش بيحكي هذا تفسيرك بس الواقع ايش بيحكي انه المشكلة في الاخرين في تصرفات الاخرين ونواياهم ولا المشكلة انه انا عندي تفسيرات جاهزة اتجاه الاخرين وعمالي بطلعها دايما انه هذا قصده ومهما ينفعهم - 00:59:44

لا بالتفسيرات اللي هي اللي عم بتكون فيها اشكال احسنت وهاي الان لو بدننا نكمل معك علاج حتى تكون النقطة المركزية للعلاج من الا وهي موضوع تفسيراتك الجاهزة اتجاه مقاصد الاخرين - 01:00:07

وتكرار هذه التفسيرات الجاهزة بتفسير المواقف. يعني احنا بالعادة الموقف اللي بصير بنقيم الموقف عالموقف اللي بصير بنقيم الشخص اتصرف معاي تصرف ليش تصرف فيك؟ بقيمه على نفس الموقف اللي صار - 01:00:28

لكن اذا صار تقييمي جاهز دائمًا يعني غالباً مهما اتصرف معاي الاشخاص انا بقيم الموضوع الهم قصدهم يسيئوا الي وخلص هاي الفكرة الدائمة اذا لا لا هون صار في خلل - 01:00:47

لانه بالتأكيد اذا بقيم الامور دائمًا بنفس الطريقة بنفس الاسلوب بفكرة جاهزة اذا الخطأ في تقييمي هلاً تقييمي قد يكون صحيح احياناً تمام بس اكيد اذا كان معهم وصار نمط - 01:01:09

في تقييم الامور اذا انا فقدت تحكيم الواقع بشكل صحيح صارت المشكلة عندي انه انا عندي قناعة جاهزة اتجاه تفسير اهم سلوك الاخرين وبقول للاخرين بتصرفوا هيك لكن للاسف انا اللي يفكر انه الاخرين قصدتهم هيك - 01:01:27

بحس بفقد الثقة زي متل ما حكىت قدرتي على على تحكيم الواقع يعني انه حتى في الايام اللي ممكن اكون فيها مسلاً تقييمي صح بصير شاكه انه هل هادا هو فعلاً التقييم الصحيح ولا عشان انا - 01:01:48

صحيح. اصلاً بالعادة بفكـر هـيك اـه فـبابـلـ قـادـرـ اـعـرـفـ يـعـنـيـ وـهـذـهـ هـيـ المـشـكـلـةـ الـكـبـيـرـةـ اـنـهـ تـحـتـ القـلـقـ وـتـحـتـ الـاـكـتـئـابـ اـحـنـاـ بـنـفـقـدـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ التـقـيـمـ هـايـ وـحـدـةـ مـنـ اـهـمـ - 01:02:02

اسباب ليش احنا لازم اذا عانيـناـ مـنـ هـيـ المـشـكـلـاتـ نـطـلـ عـلـاجـ نـطـلـ عـلـاجـ.ـ لـانـهـ بـنـبـلـشـ نـفـقـدـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ التـقـيـمـ الصـحـيـحـ.ـ بصـيرـ تـقـيـيـمـاـ مـتـأـثـرـ بـقـلـقـنـاـ.ـ يـعـنـيـ الـيـ عـنـدـهـ قـلـقـ دـائـمـ يـفـسـرـ الـاـشـيـاءـ عـلـىـ اـيـدـهـ اـذـىـ اـحـرـاجـ تـقـصـدـ يـعـنـيـ وـكـأـنـيـ اـنـاـ مـهـدـدـ - 01:02:22

الـيـ عـنـدـهـ اـهـ مـيـلـ لـلـكـبـاـبـ اوـ المـزـاجـ النـازـلـ هـادـ يـفـسـرـ الـاـشـيـاءـ غالـبـاـ لـانـيـ اـنـقـلـ مـنـهـمـ لـانـهـ اـنـاـ تـحـصـيـلـ حـاـصـلـ يـفـسـرـهـاـ بـطـرـيـقـهـ اـنـهـ هـوـ اـقـلـ - 01:02:46

اوـ لـاـ يـعـتـرـوـهـ الـيـ عـنـدـهـ الغـضـبـ مـسـيـطـرـ عـلـىـ حـيـاتـهـ.ـ بـفـسـرـ مـعـظـمـ سـلـوكـيـاتـ النـاسـ اـنـهـ بـتـقـصـدـوـهـ فـبـدـهـ يـحـطـ لـهـمـ حـدـ وـيـفـرـجـيـهـمـ مـمـ

واـضـحـ تـحـتـ تـأـيـرـ مـشـاعـرـنـاـ يـخـتـلـفـ تـقـيـيـمـنـاـ يـعـنـيـ عـفـواـ اـنـاـ دـائـمـ بـشـبـهـهـاـ لـلـمـرـاجـعـيـنـ كـيـفـ - 01:03:01

وـعـفـواـ لـلـتـشـبـيـهـ لـكـنـ نـعـرـفـ شـرـعـاـ اـنـ الـخـمـرـ اـعـمـ حـالـةـ الغـوـلـ وـالـلـيـ هـيـ ذـهـابـ الـعـقـلـ تـامـ؟ـ فـتـحـتـ تـأـيـرـ الـخـمـرـ يـذـهـبـ الـعـقـلـ تـامـ وـتـحـتـ تـأـيـرـ المـشـاعـرـ يـتـغـيـرـ المـنـطـقـ - 01:03:24

وهـذـاـ مـشـ بـسـ فـيـ المـشـاعـرـ غـيـرـ السـارـةـ.ـ اـحـنـاـ مـاـ عـنـاـ مـشـاعـرـ سـلـبـيـةـ فـيـ عـلـمـ النـفـسـ الـحـقـيـقـيـ ماـ عـنـاـ مـشـاعـرـ سـلـبـيـةـ.ـ نـحـكـيـ مـشـاعـرـ غـيـرـ سـارـةـ لـانـهـ المـشـاعـرـ غـيـرـ السـارـةـ زـيـ ماـ حـكـيـنـاـ القـلـقـ الـخـوفـ الغـضـبـ الـحـزـنـ.ـ هـيـ مـشـاعـرـ طـبـيـعـيـةـ.ـ لـكـنـ اـذـاـ اـضـطـرـبـتـ - 01:03:50

زـادـتـ عـنـ الـحـدـ فـمـعـنـاـهاـ اـضـطـرـبـتـ فـاـصـبـحـتـ مـشـاعـرـ مـضـطـرـبـةـ لـكـنـ لـيـسـ فـيـهـاـ سـالـبـ وـمـوـجـبـ فـحـتـىـ المـشـاعـرـ السـارـةـ يـعـنـيـ تـحـتـ تـأـيـرـ الـحـبـ بـرـضـهـ اـحـيـاـنـاـ بـيـخـتـلـفـ تـقـيـيـمـنـاـ فـنـحـكـمـ عـالـامـورـ بـشـكـلـ يـعـنـيـ اـهـ فـيـ حـسـنـ نـوـاـيـاـ رـغـمـ اـنـ الشـخـصـ اـحـنـاـ مـنـ مـحـبـتـنـاـ الشـدـيـدـةـ لـلـهـ

مشـ مـتـخـيـلـيـنـ - 01:04:11

اـنـهـ هـوـ كـانـ قـصـدـهـ اـنـ بـكـلـامـهـ يـؤـذـيـنـيـ اوـ يـتـجـاـزـ عـلـيـ فـتـحـتـ تـأـيـرـ المـشـاعـرـ يـخـتـلـفـ تـقـيـيـمـنـاـ لـلـامـورـ هـذـاـ شـيـءـ عـامـ المـشـاهـدـيـنـ الـلـيـ بـدـهـ

يـطـوـرـ مـنـ اـمـكـانـيـةـ حـكـمـهـ الـمـوـضـوعـيـ بـدـهـ يـعـرـفـ يـتـعـالـمـ مـعـ حـالـتـهـ الـاـنـفـعـالـيـةـ - 01:04:40

وبالتالي خلينا نرجع الان وخليك معنا فحكينا عن المواقف قبل شوي الطائرة الرحلة البرية لما شرحتنا عن الشخص هاد فحكينا عن سلوكيات الامان اضفنا التفسيرات تمام فانا بدي ارجع مع حضرتك - [01:05:02](#)

ونرجع نشوف تفسيراتك للمظاهر. ايش هي تفسيراتك للمظاهر اذا تكررت فكان عنا الحديث امام الناس شو بصير افسر هذا الكلام؟
شو اللي بيخطر ببالك مجرد ما تخيلت او كنت في موقف وفي ناس وبدي احكي - [01:05:21](#)

ما الذي يخطر في بالي في تلك اللحظة ماذا افسر الامر في تلك اللحظة انا دايما عندي اول شي بحس انه ما يعرف اعبر عن نفسي
بافضل صورة ممكنة وبحس انه هاد الشي بيوصل للاخرين - [01:05:43](#)

فما يبعودوا فاهمين علي وكأنه ما عندي كفاءة في التعبير عن نفسي وبالتالي هذا شيء محرج لي لانه يتبنهاوا له هل هذا صحيح ولا
في جملة؟ ممكن تصيح ايها بشكل افضل - [01:06:01](#)

امم اه ممكن هو هيكل شعور بالاحراج ام اه بحس كمان انه في شيء وكانه بيتم تقسيمي اه من قبل الاخرين انه اذا التفسير انه
انا عندي قدرة اني انا مثلا اوصل الفكرة باسلوب معين انه - [01:06:24](#)

بسهيل وواضح اذا الموضوع يدور حول التقييم. تفسيراتي تدور حول التقييم. وانه قد اكون في حالة من الاحراج لانه تقسيمي
غير مناسب مم ما يقيميوني صح لاني ما عرفتش اعبر ما وضحت ما كنتش بالكافأة اللي بدي ايها - [01:06:43](#)

اذا شوفي وركزي خوف هذا خوفك احنا هذا الجزء من القلق الاجتماعي ولا يعني هون اضطراب القلق الاجتماعي. بس القلق
الاجتماعي هو خوف من تقييم الاخرين. بخاف ايش الاخرين حيقيميوني - [01:07:04](#)

دائما مشغول ذهني شو حيقيميوني الاخرين. طيب وبالنسبة للأشخاص المقربين واللي ممكن يتدخلوا بعض الاصحاء بسألوا عن الاولاد
لبسهم اكلهم كهای الاصحاء. ايش بفسر الموضوع؟ كيف انظر للموضوع؟ وكيف بفسره - [01:07:21](#)

او شو بيخطر ببالك في ذلك الوقت لا هو بصرامة مؤخرا يعني بحاول اني اتصالح مع الفكرة لانه هي ما بتصير معي لوحدي. يعني
هو هادا طبع فعم بصير مع كل الناس فعم يعني ما عم باخده شخصي. ولكن قدرتي على - [01:07:41](#)

هو لو مش كتير عالية حتى مع وجود هاد هاي القناعة اذا التفسير انه انا صرت واقعية لكن بحكي انا لا اتحمل تدخل الاخرين صحيح
افتتحي يا اختي طيب بيدو انه فصل من عند اختنا - [01:07:55](#)

لكن هون بتبنها انه مشكلة التفسير كيف بنفسر لا اتحمل تدخل الاخرين ليش؟ لاني بعتبرها مثلا انتقاد شخصي لي. تقليل من قيمتي
لا اتحمل فهذا مهم جدا يعني كان بدننا نسأل الاخت كمان سؤالين مشان ننهي هون - [01:08:24](#)

بس زي ما انتم شايفين الان صارت هذه الخارطة واضحة اكثر واحنا الان عمالنا بنعمل الخطة العلاجية حتى نكمل الخطة العلاجية عنا
بدنا نواجه العوارض بادهاها ونواجه المواقف بالتدريج ونراجع ونتابع - [01:08:49](#)

لكن هدول الجزئين حيكونوا للمرة القادمة باذنه تعالى طيب خلينا نشوف من الزملاء اللي بحب يشارك عموما ورجاء يعني يكون
تعليقكم موضوعي. اللي سمعوا الاخت مشكورة تحكي عن الوضع هل الان بذهنك - [01:09:15](#)

صارت واضح او صارت واضحة معاناة اختنا ومشكلتها بشكل او باخر. مين بده يشاركتنا صوتيها باي وعليكم
السلام ورحمة الله ازي حضرتك يا دكتور يا هلا اهلا وسهلا بك - [01:09:42](#)

يعني كنت سمعت معظم كلام النت كان بيقطع عندي. بس يعني هو انا النوبات نفسها نوبات الهلع من خلال الشرح اللي حضرتك
وضحته هي بقت واضحة كفكرة باعراض يعني انا انا تعايشت معها ثلاث سنين. نعم. ما بدأتش بدأت ما اخافش منها. بدأت اه افهم ان
الاعراض مش حكمة - [01:10:09](#)

موتنى ومش هتوديني في سكة يعني صعبة هي انا بس فكريتى تسلط الافكار مش بعرف اخرج منه نعم. وقت ما بتيجي النوبة يعني
بستحمل ضربات القلب السريعة. اه بستحمل تسرع مسلا ممكن اسهال ممكن - [01:10:38](#)

اعياء ممكن ترجيع آكل ده بخش في الموده كله وانا متنقلة. بلا خش اللهجة المصرية جيدا. لاستفراغ الاستفراغ تمام. الاستفراغ.
انا مش مشان الاخوة اللي بيسمونا يعني من كل مكان. في ناس انه بيسمونا بايضا من المغرب - [01:10:59](#)

تمام؟ تمام. نعم كل الاعراض تمام انا ممك اتحملها وافهمها واتقبلها. لكن التسرع الافكار او تسلطها بيخش بي بقى في دنيا تانية برضه اللي ما بقاش عارفة افضل منها تماما. يعني هو حته الفصلان عندي لحد دلوقتي ما عرفتش اعالجها غير بنقطة واحدة -

01:11:16

ان انا اخد منوم اه وهذا بصراحة مش الحل لانه ليش حكينا احنا في بداية اللقاء ضروري نفهم وضع كل شخص على خصوصيته. الان واضح انت معك بداية لازم نبلش نتعلم -

01:11:37

كيف نتعامل مع الافكار. هلا توجيهه سريع بموضوع تسلط الافكار. واسمعيني جيدا حيفيدك ويفيد المستمعين ان شاء الله في تسلط الافكار اخطر اشي بتعلمه انه تسمعوا لتبعون التنمية البشرية تمام؟ لانه هيأدي لزيادة مشكلتك بشكل جدا كبير -

01:11:53

ليش؟ لانه هم يظنوا انه انت تستطيع ان توقف افكارك كل دراساتنا النفسية الحديثة تدل على امر مهم انه لا يمكن ايقاف الفكره كيف يعني لا يمكن ايقاف الفكره؟ اي فكره لما بتيجي في اللحظة اللي بتيجي الفكره -

01:12:17

لكن اذا انت لم تحاول منعها وايضا لم تسترسل معها مع المدة بتبلش هاي الفكره تتغير ولا تبقى متسسلة وضحت الفكره اختي تمام يعني في تسلط الافكار كثير من الناس شو بحاول يعمل -

01:12:39

بحاول انه يمنع نفسه من التفكير في حالة وانت قلق اذا كان هذا تسلط الافكار بسبب القلق وانت قلق بتصير الحاج الافكار اقوى واضح تمام وايضا اذا استرسلت مع الفكره خطر بيا لك حتموت وبلشت اتخيل والكفن وكذا -

01:13:04

بالعكس حتزيد الفكره سوء الفكره زي النسبة زي النسبة تمام. فبطبع اسقيها واحطها بالشمس واعطيها سعاد وبعدين احكي كيف زادت وبطلت اقدر اتخلص منها هي القاعدة الاساسية في التعامل مع الافكار التسلطية. الافكار التسلطية. انا ما بحكي عن الوسواس القهري

01:13:25

بحكي عن الافكار التسلطية اللي بتيجي مع حالة القلق اللي بتيجي كشكيل بنسميهها افكار اجترارية في الاكتئاب. واللي بتيجي مع حالات نوبات الهلع ان اتعامل مع الفكره انها بتيجي كضيف ثقيل -

01:13:46

حتبقى لدقائق تزعجني لكن لما بتيجي انا مش حمنعها بس مش حاسترسل معها وهاي ضربوا لها امثلة مبسطة جدا لما قالوا مثلا زي في المدرسة لما يكون شخص متنمر متمنر على طالب -

01:14:03

هذا المتنمر اذا اجي وتنمر على احد الطلاب. هذا الطالب اذا حاول يمنعه ويقاتلله حيعمل مشكلة بنفسه جدا لما قالوا مثلا زي يعني هرب منه هرب منه وحاول يهرب منه حيتبعه هذا المتنمر -

01:14:20

اذا وين الحل الصحيح في تجاهله لانه لما بتتجاهل هذا المتنمر هو ما اخذ اللي بده ايه. يعني ما استثارني ما ازعجني. ما وترني وما تجنبت وما اهتميت مرة تنتين ثلاثة اربعة -

01:14:41

فقد اهتمامه باني اتنمر علي وبروح بدور على حدا غيري وهذه الافكار التسلطية لما بتلجم في ذهنك لا تتبعها. بتقعدش تسترسل معها. ذكر حالك هاي فكرة خليها كما هي. تمام؟ وما تسترسل معها. هذي فكرة تسلطية. زي لما يجييك صداع خفيف او احيانا السن. سنك لما يعني من الامثلة اللي بطلتها ايضا -

01:14:55

لما بيلمع سنك تشرب شغالة باردة بيلمع سنك. فلما يلمع السن بتعرف انها لحظة الم استنى شوي وتذهب بعد دقيقة ونفس الاشي الفكره التسلطية مدتها دقائق اذا انت تحملت ازعاج الفكره للحظة -

01:15:20

ما استرسلت معها وما حاولت تمنعها حتروح ومرة على مرة وكأنك دربت دربت نفسك على انه ذهنك ما يستقبل هاي الافكار او ما يعطيها اهتمام كبير. فبتصير مهملة او غير مؤثرة كما كانت -

01:15:38

وضحت الفكره اختي؟ فحاولي فيها وابعти لنا احكي لنا شو صار معك لما حاولتي فيها بهاي الطريقة الافكار. طيب اخر مشاركة لانه لازم ننهي بعد قليل بعد ان شاء الله يعني تقريب العشر دقائق لازم ننهي -

01:15:57

فمين بده يشارك السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله آآانا واضح ان حضرتك بتقول ان نوبات الهلع دي بتيجي فجائيه.انا بحس النوبات دي ما بيجيليش فجائيه يعني هي بتيجي مرتبطة بان انا لما بزعل الدعل شديد او بيحصل مشكلة فبتحصل العلامات

اللي حضرتك بتقولها ضيق في التنفس - 01:16:16

وقلبي بيدق كتير قوي ورجلني بتوجعني وتاني يوم بقى مجدهدا جدا ورجلني بتوجعني جدا فبقى انا مش مش بقى مفسراها بحاجات معينة لأننا عارفة ان انا لما بزعل الزعل الشديد ده بيحصل لي كده. فانا مش عارفة ايه؟ لا صحيح اللي بتحكيمه. هذا المرة القادمة - 01:16:42

واحدري المرة القادمة لانه تواجهه العوارض بحداتها. احنا كيف بنحدث الاعراض كيف بنخلي الاعراض تيجي عندك؟ بنحاول بنعمل جدول لاشي بنسميه محرشات الاعراض شو يعني محرشات الاعراض؟ يعني ما هو الشيء - 01:17:04

الذى اذا حصل تيجي الاعراض بعديه هلا نوبات الهلع في البداية تكون فجائية. لكن بعددين بصير لها مجموعة من المحرشات فيصير مثلا بعض الناس اه بس اذا بتغلق المايك لو سمحتي اه دقائق لانه بسبب شوية ازعاج و بتقدري تشاركي زي ما بدي. بس الان اغلق المايكرو - 01:17:27

اقفله اه بس اه اقفليه لانه في صوت خرخشة يعني من المايك. بعديها تمام. فرایح تلاقي انه في وزي ما حكينا المرة الجاي حنحكي فيها بالتفصيل. اللي هي احداث العوارض - 01:17:48

ندرس المحرشات ايش هي المحرشات هل المحرشات احيانا افكار يعني موضوع معين كل ما يخطر على بالي بتبلش تصير عندي العوارض وبتصير نوبة الهلع. او ممكنا تصير نوبة الهلع بس بتتصير عندي عوارض قوية - 01:18:05

اه كانها نص نوبة هلع او ربع نوبة هلع اذا جاز التعبير تمام؟ مثلا وحدة انفصلت عن زوجها وهي بتعتبر حالها مظلومة جدا في الطريقة اللي انفصلت عنه فيها هو طلقها فرضا. فكل ما تفكرب بالطلاق - 01:18:19

فورا بتتصير الاعراض هذى مثلا من الافكار اه يعني انا اضطربت اشرحها مسبقا لانه سؤالك يعني سؤال جيد. وبنخليها لأنها جسر للمرة القادمة احيانا المحرشات الحالة الانفعالية يعني اذا انا اه غضبت - 01:18:35

بتتصير الاعراض. او اذا انا قلقت بتتصير الاعراض. او اذا انا حزنت بتتصير كأنها مرتبطة محرشات زي ما حكينا او احيانا بتكون سلوكيات تصدر مني شخص آآبيسلك سلوك سيء على الانترنت - 01:18:53

تمام؟ بطلع على اه يعني موقع مش كل هالقد فهذا الشخص مجرد ما اه للحظة غلبة نفسه ودخل وترج على هاي الواقع بيرجع بينزعج من نفسه جدا فنتيجة ازعاجه وتوتره وقلقه بتتصير الاعراض - 01:19:14

تصرفات معينة واحيانا بتبلش هاي الاشي يصير شوي شوي بسبب اماكن او اشخاص شخص خلص مدير في العمل كل ما اشوفه بتكركوب وبتصير عندي شوية اعراض او اه اه استاذى في الجامعة - 01:19:32

او احيانا في داخل البيوت اب قاسي كل ما تشووفوا البنت بتصرير عندها الاعراض تمام او احوال معينة. تمام؟ مثلا اذا دخلت على المول الاضاءة العالية وصوت الناس والضجة فورا - 01:19:50

هاي بتزعجني بتتصير معي الاعراض في ناس بتتوصل تصير معهم الاعراض لانه بس يطلع الدرج بصير عنده شوية تسارع في القلب فبتتصير الاعراض بانه صار عنده عرض طبيعي. يعني انت لو طلعت الدرج اشي طبيعي انه يتتسارع نبض القلب. فهو اذا ما تسارع - 01:20:07

اصلا تكون عندك مشكلة فطبيعي انه يتتسارع نبض القلب لما بتطلع درج او بتركض وبصير النفس سريع وهو هاي الاعراض صارت تجيئ له اعراض نوبة الهلع بخاف منها لاجل ذلك حكينا احنا النوبة هي - 01:20:23

خوفك من الاعراض فشكرا لالك. طيب فالان اختي فهمتي ايش ايش اللي بصير معك وفهمت كيف اللي بنحكي عنه تقدر تفتح المايك وتشاركينا السلام عليكم. اه الحمد لله فهمت كده. الحمد لله. ان في دولتنا يحصل دوافع حقيقة يعني مش مش مخيلة من عندي. يعني في حدث معين بيحصل فانا عندي ارتباط - 01:20:38

اول ما يحصل ده بيقى العرض موجود احسنت وهذا اللي بنسميه الارتباط الشرقي. هلا قبل اول ما صارت نوبات الهلع اول اول نوبة اول نوبتين ما حسيت انه صاروا بشكل مفاجئ ما كانوا لسا مرتبطين بشيء يعني عالغلب مش مرتبطين بشيء محدد -

في الفترة اللي قبل كده يعني حوالي من اكتر من سنة كانت بتجيلي وانا نايمه بقوقم مخنوقة ومش عارفة ليه. يعني فجأة اقوم مخنوقة نعم. نعم. مع المبدع مع المدة صار عندك محرشات اذا صارت هندي المحرشات تجييك نوبة الهلع - 01:21:20 من غير ما اكون مسلا زعلانة ولا حصلت ازمة شادة في البيت يعني ما لا خلاص عادي كويسة الحمد لله العادي يعني التوتر العادي الخوف العادي يعني في حاجات موجودة اساسا على طول خوف على قبول توتر على طول متنشنة ده موجود عادي لكن النوبة دي ما بتجييش غير لما بيكون زعلانة قوي يعني - 01:21:36

مفهوم مفهوم وشكرا لك وشكرا لمشاركتك. اذا شakra اذا يعني بنتمنى زي ما انت شايفين في كثير من الناس عالقة في مشكلة نوبات الهلع ومش عارفة كيف تتعامل معها بتنمنى تكونوا شركاء لنا انه نوصلهم - 01:21:55

هذا المعلومات توصلوا لهم هذا التسجيلات بكرة ان شاء الله بينزل ليوم في التسجيل الاول اللي ما حضروا يحضروا انه احنا هدفنا انه نعزز الثقافة النفسية ونعلم الناس. كثير من الناس اللي بتجيينا بنوبات هلع - 01:22:17
اصلًا ما بيعرف انها نوبات هلع وبكون يعني مر على امور صعبة من اه احيانا حتى بتوصل انه يروح لمشعوذين. لانه هو في اشي غريب بصير معه مش قادر يفسره - 01:22:33

وبيصير لوحده ارجو انه تكونوا يعني شركاءنا زي ما حكينا نرسل اه هذه التسجيلات لمن نظن انه يحتاجها او نوصلها لاكبر قدر من الناس اللي ممكن تستفيد منها ونعزز هذه الثقافة. السبب انتشار نوبات الهلع - 01:22:46
نوبات الهلع شيء منتشر حقيقة بين الناس. احنا القلق بنعتبره في المجال النفسي بنعتبر القلق زي الرشح في الطلب العام زي الرشح في الطلب العام. يعني كيف الرشح حالة الرشوحات؟ هاي او الرشح منتشرة اه صحيانا والقلق منتشر جدا. والاقل هو نوبة الهلع لكنها منتشرة ايضا - 01:23:06

اه فمتشكركم لحضوركم لمتابعتكم. اللقاء الجاي باذنه تعالى حيكون عن اجراءات العلاج الاساسية ناخذ النقطتين اللي ضالوا ونشوف كيف الاجراءات من ضرس المحرشات. ونعمل بعض الاجراءات العامة. واللي بنسأل الله انها تكون مفيدة للجميع. نلماكم - 01:23:27
باذن الله والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:23:45