رابط المادة على منصة باحث

علاج نوبات الهلع | 3 | د يوسف مسلّم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته جميعا وبسم الله نبدأ بهذا اللقاء الاخير حول نوبات الهلع. ونسأل الله ان يكون لقاء مباركا ويعيننا الله عليه وبه في امور كثيرة. نسأل الله الاجر - 00:00:00

ونسأل الله الصدق ونسأل الله الثبات ونسأل الله الاعانة وبسم الله نبدأ كنا قد قدمنا لقائين قبل ذلك حول آآ نوبات الهلع وقلنا هذا التدريب او هذه التدريبات المجانية هي برعاية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية - 00:00:50

اه اه اللي هي العيادة الالكترونية وايضا آآ مركز التدريب الالكتروني اللي هو آآ مركز المناعة النفسية وهذه تأتي اه اه يعني كمبادرات من صدقة العلم فبالتالي برضه الارقام موجودة لمن يحب ان يتابع ويتواصل معنا لاي اسئلة او استفسارات حول اي تدريبات او حول الاستشارات كونه لدينا فريق - 00:01:14

قصة بالعلاج النفسي من اللقاءات التي نريد ان نحفزكم لحضورها وستأتي قريبا باذنه تعالى سيكون الاسبوع القادم لكن سنغير الوقت. يعني الوقت الموضوع الان تسعة ونص للحدعش لا يتيح لنا الصلاة جماعة - 00:01:40

او صلاة الجماعة فبالتالي حيكون ما بين المغرب والعشاء باذنه تعالى. فرايحين نعدل الوقت اللقاء القادم سيكون بعنوان اللي هو جيل كبسة زر وهذا يعني من المباحث الهامة جدا للاهل للمربين للمهتمين - 00:02:01

ليتعرفوا اكثر على كيف تسلل وهن العزيمة والهشاشة النفسية لجيل ابنائنا وكيف اعتادوا ان يكون كل شيء وكأنه على كبسة زر جيل التحكم هذا جيل اللي بده كل شيء بلحظة يصير - 00:02:21

سيساعدك هذا اللقاء باذنه تعالى في الاسبوع القادم على ان تتعلم كيف تفهم هذا الجيل كيف تساعد بشحذ عزيمته وامكانياته النفسية. بحسب المنعة النفسية وما نقدمه اما اللقاء الذي سيكون في الاسبوع بعد القادم يعني - 00:02:36

ثلاثاء يوم خمسة سبعة الفين واتنين وعشرين. برضه سنعدل اللقاء ليكون بين المغرب والعشاء باذنه تعالى اه او بعد المغرب بقليل اه سيكون حول القلب المفطور روكن هارت و اللي هي اه يعني حتى اه من الناحية الطبية كمتلازمة في في متلازمة القلب المفطور - 00:02:55

آآ ما يتبع للشخص من اثار شخص متعلق بشخص بعد الانفصال او الحرمان من المحبوب بدنا نتعلم عن هذا الالم كيف نتعامل معه وكيف نساعد في الاصل في آآ يعني شحذ هذه العزيمة بحيث لا تبقى حبيسا للعشق والهوى - 00:03:16

تجتهد في المهم اكثر في حياتك طبعا تأتي هذه اللقاءات والهدف منها كما قلنا في ناس عالقين يعانون من مشكلات ويحتاجون الى تقديم حلول حقيقية تساعدهم في حياتهم. مش يكون فقط هو كلام نظري. لا يمكن ان يطبق في حياتنا فنحاول قدر - 00:03:37

ان كان وان نتحمد الله عز وجل حقيقة اه على العلم والمعرفة وعلى هباته العظيمة بما اعطانا من جهد وعزيمة. ونسأل الله ان يبارك لنا ولكم في اوقاتنا وصحتنا وعافيتنا. واحبابنا ومحبينا بان نستطيع ان - 00:03:59

تابع دائما بكل خير كالعادة وخصوصا لانه في ناس جدد انا دائما سعيد صرت في المستمعين اللي يعني اللي كل مرة صاروا يكونوا موجودين ومهتمين بانه اه اه يتابعوا هذا اللقاء - 00:04:18

اه لكن للجود احنا عادة يعني ننبه انه الحوارات هي من خصوصيتك. فاذا كنت بدك تشارك وخصوصا على الجوتو ميتينج. تنبه انه

احنا نرفع اه اه التسجيل على قناة اليوتيوب - 00:04:34
وبالتالي اه اذا كان الامر خصوصي جدا او من خصوصيتك بشكل كبير اه فلا تشارك لانه حيستمع لك الناس الاخرين. مجرد مشاركتك هذا معناه انك توافق بشكل واضح على ان تكون مشاركتك - 00:04:50
متاحة للاستماع عبر اليوتيوب فبقدر يستمع لها اي شخص الامر الثاني هذه التدريبات هي لفائدتك الشخصية. تمام؟ او تفيد صديق او حدا من حولك لكن لا احل امام الله اي شخص انه ياخذ هذه التدريبات ويدرب عليها احد اخر لانها من اعدادنا ومن جهودنا والباور بوينت من تعبنا - 00:05:06
فلا نحل امام الله اي احد سيأخذها ويدرب عليها كما هي اما بالنسبة لي فانا انسان مثلي مثلك. قد اضرب بعض الامثلة اتحدث عن اوضاع معينة تأكد تماما انني لا اقصد اي شخص كان - 00:05:28
حتى اضحككم يعني كان صديق يسألني اوليس لك غرماء اعداء يعني ناس يعني تتقصدك قلت له انا من طرفي ما لي اعداء فبدك تسأل لانه اذا شخص يظن انه غريمي او عدوي فهو من طرف واحد. كيف الحب من طرف واحد؟ فبكون هاي عداوة من طرف واحد. بفضل - 00:05:47
لا ليس لي اعداء على ما اضن من طرفي على الاقل كنا اه تحدثنا في الثلاث لقاءات او لقائين الماضيين عن اه نوبات الهلع. تعرفنا على عوارض هذه النوبات اه تعرفنا كيف نبني خطة علاج - 00:06:09
وخضنا قليلا في الموضوع وانا اشكر كل من شارك واثرى هذا اللقاء بحيث صار هذا اللقاء عملي جدا حقيقة ويسهل على المستمع فهم الحيثيات والتفاصيل اليوم منا نتعمق اكثر في اجراءات العلاج الاساسية - 00:06:28
وبالتالي لما نحكي عن اجراءات العلاج الاساسية سنعود الى خطة العلاج اللي تحدثنا عنها المرة الماضية لمن لم يحضر اللقاءات الماضية هي مرفوعة كما قلنا عبر اليوتيوب وبالتالي يمكن الوصول لها بسهولة - 00:06:51
خطط العلاج قلنا بالبداية من الضروري انه نقيس الاعراض والمظاهر ثم نسجل التفسيرات مقابل الواقع. ودربنا عليه جيدا لن نعيد كثيرا في هذا الجزء حتى اه نستطيع ان نكمل الاجراءات بشكل مناسب. فمن فاته شيء او بده يتمكن اكثر يعود للحلقة الماضية - 00:07:09
اليوم خطة العلاج بنحكي عن واجه العوارض باحداثها. وواجه المواقف بالتدريج ثم في كل اجراءات العلاج دائما راجع وتابع راجع وتابع راجع وتابع. سنشرح كل بند من هذه البنود بتفصيل باذنه تعالى كافي وافي يساعدكم - 00:07:33
وبالتالي منرجع و منبه على امر هام. قبل بناء الخطة العلاجية وقبل ما تخوض في العلاج بدك تتنبه انه انت تعاني من نوبات هلع لكن لست في يعني في وسط نوبة كأبي - 00:07:56
او لا يوجد لديك وسواس قهري او لا يوجد اه عوارض دهان او ليست ضمن اضطرابات شخصية او ليست ضمن فترة من التعاطي والادمان. او ليس لديك مشاكل صحية في القلب - 00:08:18
او في الاعصاب لانه هذي الامور تجعل هنالك فارق كبير هام جدا في اعداد الخطة العلاجية وتحدثنا المرة الماضية عن اهمية وجود معالج كفؤ يفهم ما تعاني منه ويتخذ قرارات - 00:08:38
العلاج بناء على فهم عميق لاختلاف طريقة تقديم العلاج انتشر بسنوات اللي هي اشي بتسموه الخطط العلاجية للمعالجين. لليوم يعني على على خلينا نحكي المجموعات الخاصة بالمعالجين. تجد المعالج بيجي بيطلب - 00:09:01
لك بدي خطة علاج اكتئاب هذا للتعلم لكنه ليس للممارسة لانه عند ممارسة المهنة كل حالة من الحالات يفصل لها علاج وخطة علاج تختلف عن الحالة الاخرى والسبب العمر بيلعب دور ذكر ام انثى بيلعب دور؟ احيانا طبيعة اه اه مهنتك بتلعب دور - 00:09:21
لانه ممكن اه اه بدنا نتنبه بالبداية العلاج يضايق يزعج حقيقة وكأنه في عملية جراحية بتصير للشخص ففي له الام وفي له توابع اه لاجل ذلك من اهم المهارات دائما - 00:09:51
نقول عنها هي مهارات او كفاءات انصح التعبير بشكل ادق الاحكام بحيث انه المعالج اصبح لديه الخبرة على الحكم بشكل سليم بعد

ما يعمل التشخيص بعد ما يفهم طبيعة المعاناة بعد ما يفهم تفاصيل كثيرة حول ذلك - 00:10:08
فصار لديه خبرة الان ثم صار لديه كفاءة احكام بحيث يقرر بقرارات سريرية يعني تخص العلاج ما هو المناسب؟ ما هي الطريقة الانسب الافضل الاحسن بحيث انه يبدأ مع المراجع - 00:10:31
هلا احيانا بنستخدم احنا كلمة مع المراجعين بعض المراجعين ما بتعجبهم الكلمة الا وهي بتقولوا طيب حنجرب بالبداية نمشي على اجراء لثلاث جلسات. ونقيس النتائج بناء على ذلك فبعض المراجعين يتضايق من فكرة انه نجرب - 00:10:53
لانه بقول لك يعني انا مش جاي اجرب انا جاي اتعالج هو انت لو رحت لاي طبيب حتى طبيب باطني طبيب عيون واعطاك علاج دوائي هيعطيك علاج ويقول لك خده ليومين تلاتة واحكي له شو بصير معك. وهي فترة تجريبية - 00:11:11
دائما لاستجابة المراجع لاستجابة المراجع لانه طبيعة استجابة المراجعين مختلفة من مراجع لمراجع طبيعة قدرة المراجع على ان يسير على الاجراءات المعتمدة او المقترحة او المتفق عليها تختلف من مراجع لمراجع - 00:11:32
لاجل ذلك يعني المعالج الحصيف حقيقة هو دائما معالج يبدأ بخطة علاجية تجريبية حتى لا يضيع وقتك باجراءات تطول بلا فائدة وهون باجي وبنبه لنقطة ثانية. يأتي لدينا بعض المراجعين ويظنوا انه - 00:11:57
العلاج هو بجلسة علاجية واحدة. بقول لك انا جاييك باستشارة نفسية وبالتالي بدي تساعدني فاللي بصير بنقول له طب ما هو الاستشارة النفسية تحتاج بداية لنوصل فهم تشخيصي ايش اللي بتعاني منه انا بدي افهم المشكلة طبيعتها بدايتها طريقتها - 00:12:22
كيف تظهر والى اي مدى تؤثر فبعض المراجعين يظن انه العلاج النفسي اللي احنا بنقدمه. انا ما بحكي هون العلاج بالطب النفسي. العلاج النفسي المتخصص اللادوائي بجلسة او جلستين جلستين - 00:12:41
هلأ موجود العلاجات المختصرة والعلاجات اللي هي المشورة النفسية المحددة لوضع معين ممكن اعطيك خلال هذه الاستشارة فكرة عن الموضوع. لكن العلاج يحتاج الى وقت اطول حقيقة يعتمد على كل وضع كل حالة كل طبيعة حالة - 00:12:59
العلاج العلاج هو برنامج معين. تمام؟ له خطوط عريضة وله اهداف لاجل ذلك من يظن انه اذا اخذ استشارة نفسية هيك احنا خلصنا علاج لا لا ليس صحيحا. ليس صحيحا - 00:13:20
اه مشان هيك احنا الان نركز عطريقة علاجية اه اه مختلفة في موضوع المنعة النفسية او منهج المناعة النفسية في العلاج بحيث نركز على العلاج بالاهداف كيف العلاج والاهداف؟ نضع اهداف واضحة. ايش اللي بدنا اياه - 00:13:38
انت ايش اللي بدك اياه؟ الان عندي عوارض اريد ان تنخفض. عندي انفعالات اريد ان اتحكم بها اكثر. عندي اه ظروف خارجية يا ضاغطة علي بدي اعرف كيف اتعامل معها - 00:13:57
فنضع خطة باهداف واضحة والسبب انه نجعل من المراجع مشارك في العلاج لانه خلينا نتفق اذا كان انت بدك تيجي تتلقى العلاج فقط من غير مشاركتك من غير ما تفهم مشكلتك من غير ما يكون الك مساهمة هذا اللي بختلف في العلاج النفسي - 00:14:11
حقيقة انه انت مشارك هذه المشاكل هي مشكلة الكل يوم يعني اللي عنده قلق هو قلق الكل يوم اذا مش كل ساعة ليش لما بنحكي عن اضطراب صار اضطراب بطل القلق العادي مهو لما - 00:14:34
انت اجيت تشكي انت ما شكيت من قلق عادي شكيت من قلق متكرر تمام؟ كل يوم فصارت مشكلة كل يوم او هذا الوسواس هو وسواس كل ساعة فانت تتترك مع مشكلتك - 00:14:51
لاجل ذلك انت بحاجة بداية ان تفهم مشكلتك بشكل واضح بعد ما تفهمها وتفهم تفاصيلها تفهم الخطة العلاجية بشكل او باخر. يعني كون فيهم ايش ايش الخطة العلاجية وايش الهدف منها - 00:15:09
وفي العلاج النفسي الحديث فهذا مسموح جدا انك تسأل معالجك لانه المعالج ما بقول لك والله زي مثلا بعض التخصصات الطبية خد هذا الدواء وخلص اذا خذ هذا الدواء حتكون كويس لا لا لا - 00:15:28
انت من حقك ان تسأل ايش اللي بدنا نعمله وليش بدنا نعمل هيك و شو بتتوقع طيب اللي بيجوك بحالة شبيهة بحالتي شو التوقعات

بتكون معهم وشو النتائج بتكون معهم - 00:15:43
واضح ولما بمر فترة وما بتتحسن من حقك تسأل طيب احنا النا فترة هل انا بتحسن وانا مش شاعر ولا ما بتحسن فهذا ضروري يكون واضح في ذهنك. انت مشارك نشط في العلاج النفسي - 00:15:55
لما تكون مراجع انت مشارك نشط ومن حقك انك تسأل وتستفهم عن بعض الاهداف بعض التفاصيل. ليش هيك و ليش هيك و ليش مش هيك ؟ من حقك هذا ليس فلسفة على المعالج - 00:16:12
بالعكس هذا مشاركة للمعالج لانه بالاخر احنا شو بنحكي عن العلاج يعني من اجمل الاوصاف اللي وصفتها للمعالج لا لا لمراجع اسف اه هذا المراجع بالاصل كان عسكري فبقول له احنا في علاج مشكلتك - 00:16:31
كاننا قائدي عسكر قائدين للجيش انا بعرف العدو وطريقته واسلوبه وكيف يقاتل وكيف يهجم نعرف جيدا وانت تعرف جيشنا الجيش تبعك من ايش بعاني كيف تعبان شو عنده من الذخائر - 00:16:51
شو عنده من المشاكل فبشترك انا واياك حتى نقاتل عدو واحد. بمعرفتك بما يحصل داخل نفسك ومعرفة كيف نساعد في تعديل ما يحصل في النفوس من سلوك من افكار من انفعالات من ردود فعل من اثار تجارب صعبة - 00:17:20
هذا هو الاتفاق العلاجي فعلى بساطة هذا التشبيه لكنه مهم جدا انه يعلق في اذهانكم انه هذه هي الطريقة العلاجية ليش طيب بحكي هذا الكلام؟ لانه المستمع الان يجب ان يتثقف جيدا ان كنت مراجعا او تريد ان - 00:17:46
ان تراجع احد من الضرورة ان تفهم كيف يسير هذا العلاج كيف هو مسار العلاج. تمام وكيف من الممكن ان نقدم علاجا ناجعا حقيقة وخصوصا انه للاسف كثير ما نسمع حتى رغم انه نوبات الهلع حكينا المرة الماضية هي منتشرة لكن للاسف - 00:18:03
آآ مش كثير منتشر فهم كيف تعالج بالشكل السليم لاجل ذلك في ناس وهاي خسارة كبيرة تعاني سنوات من نوبات الهلع وبصراحة علاجها ليس بالصعب بالعلاج النفسي ليس بالصعب. هلأ - 00:18:29
في تعب زي اللي بده يعمل عملية جراحية زي ما حكينا. لكنه ليس صعبا. ليس صعبا بالتالي من المهم انه نتنبه لهذه الظروف والتفاصيل حتى نعرف كيف الخطة العلاجية حكينا انه - 00:18:48
بدنا نواجه العوارض باحداثها شو معنى هذا الكلام المرة الماضية حكينا عن العوارض وقياسها كان عن العوارض وقياسها فبالعوارض وقياسها كم شدة هذا العرض تم المدة اللي بيستمر فيه هذا العرض - 00:19:10
وقديش مستوى انزعاجك منه هذا موجود في اللقاء الماضي وفصلنا فيه ثم قلنا ضروري حتى نبدأ بالعلاج نوصل لتفسيراتك الخاصة بالاعراض فوضعنا مثال عملي انه العرض تسارع النبض شدة هذا العرض لما بيجي وصفه ستة من عشرة - 00:19:36
مدة استمراره تقريبا العشر دقائق مستوى الانزعاج الحاصل بسبب هذا العرض تسعة من عشرة بالتالي ما هي اهم التفسيرات لما بيجي هذا العرض في ذهنك اه اسف التفسيرات اللي بتيجي في ذهنك لما بيجيك هذا العرض - 00:20:02
ففورا يقع في ذهنك انه ساصاب بنوبة قلبية. سيتوقف قلبي هذا اللي بصير ذهنك هذا اللي بتظن انه بيصير وهذا اللي بخلي زي ما حكينا نوبة الهلع نوبة هلع وحكينا في فارق كبير - 00:20:23
بين القلق الطبيعي والقلق المرضي اللي وصل مستوى الاضطراب في القلق الطبيعي انت تقلق على امر معين فغالبا تقلق اذا كان بعملك على عملك اذا كان على اهلك على اهلك - 00:20:42
لكن لما تصير تقلق من وجود عوارض في داخل جسمك وهاي العوارض يبقى القلق حتى لو فحصت واتأكدت انه ما في اشي خطير. اذا انت دخلت الان في نوبات قلق - 00:21:03
وعلى الاغلب اصبحت نوبات هلع حتى وعلى الاغلب اصبحت نوبات هلع فمن الامثلة اللي دائما بضربها لمراجعيني انه انت بالبداية مثلا لما بتبلش الاعراض المزعجة لك الاعراض اللي بتستثير مخاوفك - 00:21:20
تخيل هذا هذه الكاس اللي بيدي وقسمها لثلاث اقسام. قسم هذه الكاسة لثلاث اقسام اول اشي بتبلش عندك عوارض. مثلا تسارع النبض طيب هل تسارع النبض اللي بلش آآ عندك او ابتدأ عندك بلا سبب لا ممكن يكون اله سبب - 00:21:42

صعدت على الدرج ركضت تحركت وهو اللي عندهم نوبات هلع بصيروا بعد فترة يتجنبوا حتى التمارين الرياضية. ليش؟ لانه التمارين الرياضية هي بطبيعتها بتعمل عوارض جسدية مش عوارض مرضية عوارض جسدية طبيعية - 00:22:04
تسارع النبض واذا ما تصارع نبضك وانت بتبذل جهد هون بكون في مشكلة مش العكس بالعكس لما بتبذل جهد لازم يتسارع النبض ف بصير العرض تسارع النبض فرضا هذا الثلث الاول - 00:22:19
فمجرد ما صار تسارع العرب هذا الشخص بنسى تسارع نبض قلبه وبيصير قلق على هذا التسارب ليش بصير هيك شو بده يصير لي؟ فمجرد ما اجى الثلث الثاني اللي هو القلق على العرض - 00:22:33
صار حالة القلق من القلق الان هاي المستوى الثالث وبتصير عوارضنا وبتلهلع وزي ما حكينا المرة الماضية هذي العوارض قد تكون مكتملة يعني بتصير نوبتها هلع كاملة. او قد تكون مجهدة. يعني بصير معظم عوارضها من غير اكتمالها - 00:22:54
وعلى الجهتين هي نوبة هلع او نوبة قلق قوية واضح فخلينا نتخيل آآ احمد احمد آآ بلحظة من اللحظات كان بده اه اه يوقف تكسي فرضا هو بالشارع فاشر لتاكسي وقف التاكسي بمسافة شوية بعيدة فركض ليوصل للتكسي - 00:23:13
طلع عالكرسي طلع يعني داخل التكسي طلع وقاعد عالكرسي هون لانه ركض وبذل جهد حكينا يعني سائق التاكسي وين بدو يروح لكن الان بلش في تسارع بالقلب وشوية ضيق بالنفس - 00:23:37
هذا شيء طبيعي بصير مع اي واحد فينا. بس اللي بفرق انه اللي ما عنده نوبات هلع وما عنده نوبات قلق ما بيلتفت للعوارض الجسدية دماغنا ما بفسرها بطريقة خاطئة - 00:23:53
خلص متعودين انه نركض فيصير عنا هذا التسارع وهذا الضيق لكن لانه احمد عنده نوبات هلع وحكينا المرة الماضية نوبات الهلع عبارة عن ايش؟ سوء تفسير العوارض بانها تهديد. هاي هي نوبات لا - 00:24:06
سوء تفسير العوارض بانها تهديد فبالتالي صارت العوارض تسارع القلب وضيق الصدر وهاي طبيعية الثلث الاول الثلث الثاني بلش يفكر في هذا العارض و بلشت التفسيرات تكتسب ذهنه قلبي بدق يا ترى بده يصير لي نوبة ممكن يتوقف قلبي - 00:24:25
طيب وهاي نفسي دايق يا ترى بدي اختنق بدي اموت بدي افقد السيطرة بده يغمى علي ايش اللي بصير لي وهون ببلش عاد المرحلة الثالثة وهي القلق من القلق من كثر ما هو قلق - 00:24:50
ترقلق جدا بسبب قلقه وعوارض قلقه تبلشت العوارض تزداد وتتسارع لنوبة الهلع اكيد غالبكم شر اه اه عاليوتيوب آآ الدومينوز هاي اللي بحطوها وبوقعوا اول قطعة فتقع كل القطع مع بعض بعدين بكونوا عشرين بكونوا مية بكونوا الف احيانا بتطلع صورة - 00:25:02
هلأ بنوبة الهلع بنسميه تمام؟ تأثير الدومينوز تمام؟ فكانه مجرد ما اجا العرض بتبلش الاعراض شوي شوي تصير لكن هون بيجي السؤال لاي حدا فيكم عنده نوبات هلأ كم مرة حصلت هاي الاعراض؟ - 00:25:28
غالبكم رايح يحكي كثيرا طيب كم مرة كان فعليا في شيء خطير غالبا هاي الاعراض بتعب بجوز اروح عالمستشفى بحكوا لي ما ملك اشي بس انت قلق او زعلان او متضايق - 00:25:48
تمام والامور خلص بتنتهي هاي العوارض اذا كم مرة حصلت كثيرا كم مرة كانت خطيرة ولا مرة؟ اذا شو معنى هذا الكلام شو معنى هذا الكلام معناه انها قلق من عوارض القلق التي تصيبني - 00:26:04
بصير عندي عوارض بقلق من هاي العوارض ثم اقلق من قلقي فيتضاعف القلق بشكل كبير. بتصير هجمة خوف. هجمة قلق شديد فبتصير نوبة الهلع تسارع النبض كانت هاي شدته ضيق الصدر وكانت هاي شدته. فاجينا وحكينا لاحمد اللي بصير معه هذا الكلام. طيب خلينا نتفق - 00:26:25
الان صار واضح عنا التفسيرات لاصاب بنوبة قلبية سيتوقف قلبي. ساختنق واموت. سافقد السيطرة. ويغمى علي. هاي التفسيرات وحطينا المرة الماضية قلنا يا ترى قديش هاي تناسب تفسيرات؟ هذا اول اول عمل بنعمله اللي هو على الجزء المعرفي. يعني اللي بخص - 00:26:51

فهمك للمشكلة وفهمك لقديش انت واقعي في تفكيرك. وغالبا حتلاقي الناس مرة بعد مرة رايح يوعى انه اه فعليا هي هاي مجرد تفسيرات وطلعت مش حقيقية لكن ما زلت اه اه بخاف - 00:27:16
ما زلت ما برتاح لتسارع النبض ما زلت ما برتاح لضيق الصدر. ما زلت ما برتاح لعرض الدوخة. رغم انه الدوخة هاي بتصير معي وعمره ما طلع معي اشي هون منيجي لجزئية - 00:27:36
الواقع تمام زي ما حكينا اللي هي تسارع بسبب القلق وهذا حدث مرات عديدة هلأ بناء على ذلك بنبلش نسجل التفسيرات زي ما حكينا وهون اجينا مش بس العوارض الجسدية - 00:27:51
المواقف اللي بتكون فيها وصارت هاي المواقف تزيد العوارض الجسدية بالطائرة وقلنا لازم نتأكد من تلات اشياء شو بحاول الواحد يتأكد من قبل قديش مستوى تجنبه وايش هي سلوكيات الامان وايش هي التفسيرات - 00:28:20
فالطائرة احمد بيفحص قبل السفر سبعة من عشرة ممكن يتجنب بياخد معه ادوية جهاز للضغط دايما لازم يكون معه مرافق اذا بده يسافر بالطائرة. لانه الفكرة لا يستطيع احد ان ينقذني اذا حصل لي - 00:28:42
شيء في الجو. هاي فكرته وهاي الفكرة بحد ذاتها مخيفة لاحمد رغم انها فكرة غير حقيقية وغير واقعية او الجينا احمد برضو بطلعش ريحة البرية على البر فبالتالي تمانية من عشرة بتجنب - 00:29:00
دائما من سلوكيات الامان بده يتأكد انه في مرافق صحية في مستشفيات او مركز صحي اذا ولا بد انه يطلع يكون معه مجموعة والمكان اللي يكون فيه يكون فيه ببث للتلفون - 00:29:17
لانه لو صار اشي بده يتأكد انه يقدر يتصل ما بروح لمنطقة شوية بعيدة ما فيها بث تمام فالتفسيرات دائما انه ما بدي مكان بعيد عن المستشفى لانه اذا صار اشي بدي حدا ينقذني - 00:29:29
وكانه متأكد حيصير له اشي وقلنا احمد برضو من المواقف اللي بتثير نوبات الهلع بيوت العزاء. بروح قبل ما يروح بقرأ الاذكار وبرقي نفسه. وكل هذا الكلام. وبتجنب تسعة من - 00:29:42
يعني بالصدف الا اذا مضطر انه آآ يروح لكن عادة بتجنب سلوكيات الامان انه دايما بده ياخد مرافق وبروح باخده باخر الوقت. يعني بروح اخر خمس دقائق اذا كان بيت العزا للساعة العاشرة وبروح عالساعة عشرة الا خمسة - 00:29:58
ليش؟ مشان ما يسمع ما يسمع انه فلان مات فلان صابته جلطة فلان اجته سكتة تمام لانه بيعتقد انه حيخاف وبالتالي الان الخطة العلاجية تمام او اجراء العلاج زي ما حكينا واجه العوارض باحداثها - 00:30:16
حتكون لما فهمت التفسيرات ايش اللي بيحدث العوارض الركض تعود الدرج تمارين هون بتيجي قرارات او القدرة على اتخاذ القرار بالنسبة للمعالج احيانا المعالج بروح وبيتعامل مع العوارض الشديدة. واحيانا بروح يتعامل مع العوارض - 00:30:43
يعني المنخفضة هذا بيرجع من مريض لمريض وابن حالي لحالي واحيانا لأ ما بتعامل مع كل هاي العوارض بتعامل شوي مع الاكتئاب او بتعامل مع اثار خاصة بالصدمة من حالة لحالة - 00:31:10
بيختلف فمشان هيك احنا دايما بنقول للمعالجين يجب ان يكونوا تحت اشراف جيد عالاقل لمدة ثلاث سنوات بحيث انه تتطور عنده كفاءة الاحكام والقدرة على الحكم السليم بالتالي بنرجع وبنحكي هون - 00:31:22
ايش اللي بدنا نعمله مع احمد؟ ايش بدنا نعمله مع احمد فاجينا وحكينا لاحمد اسمع يا احمد الان امتى صارت واضحة تفسيراتك وصار واضح بالنسبة للواقع تفسيراتك خطأ لكن وهذا مهم. لازم نعرف - 00:31:44
انه مرضى نوبات الهلع حتى لو عرف التفسير الحقيقي بس ما بقدر يمنع الخوف هذه هجمات اوتوماتيكية هجمات اوتوماتيكية. يعني هل تستطيع ان تتسبب بالصداع لنفسك طبعا الا اذا بتوجع براسك باشياء ما لهاش داعي. لكن عادة - 00:32:04
هجمات الصداع بتيجي تمام؟ لاي حدا كما ممكن يجي الصداع لحدا بتصير تيجي هاي النوبات ابات الخوف والقلق هذا شيء غصب عن الشخص بصير مش برضاه. مش باختياره مش برضاه - 00:32:26
مش باختياره بالتالي هون بنبلش بعملية احداث عوارض فمثلا لقينا مع احمد انه اسمع يا احمد يعني تسارع النبض بزعجك وستة من

عشرة معقول انه نبلش فيه لانه ضيق الصدر اصعب شوي - 00:32:46
شوف شو بدنا نعمل بدنا نعمل تمرين بدك تركض الرقد ولما تركض بده يتصارع او يصير عندك تسارع القلب تارة بالنبض مشان هيك بالعيادة احنا شو في عنا بالمركز وبيستخدموه المعالجين - 00:33:10
باحداث العوارض عنا اجهزة صغيرة جهاز آآ يعني بيتحرك عليه المراجع لانه صعب انك تطلع وتركض مع المراجع زمان الجيل القديم كان على اساس انه بتطلع مثلا على مكان وبتكون مرافق للمراجع. الان هذه الامور صعبة ولها محددات حقيقة - 00:33:33
وكان في فكرة ثانية يعني مشوا عليها للجيل واحنا لسا بنمشي على جزء منها اللي بنسميها المعالج المساعد وبنطلب من المراجع انه يكون معه شخص مرافق له وبنشرح لهادا الشخص - 00:33:57
بعض الاجراءات وبساعدنا يعملها لانه احنا في في علاج نوبات الهلع بنعتبر كالتالي مقابل الجلسة اللي مدتها خمسة واربعين دقيقة في عمل عالاقل اربع ساعات يعني نتفق بالاخر على عمل - 00:34:09
اربع ساعات سواء لاسبوع لاسبوعين قديش حنحتاج او تلات اسابيع للجلسة الجاي. لانه مش كل الجلسات بالضرورة تكون بعد اسبوع يعني بعض المراجعين بعطيهم المهمة وبغيب تلات اسابيع ما في مشكلة - 00:34:24
لانه بعرف انه هذا المراجع لازم يعمل اللي هي التمرينات لمدة ثلاث اسابيع عالاقل مشان تجيب نتيجة. انا بدي يستفيد راجعي مش مهم استعجل وفي نفس الوقت اذا بقدر اخفف عليه من عدد الجلسات. هذا هذا شيء جيد يعني. ما دام انه عماله بيستفيد وما دام انه هذا ما بيأثر بالاصل عالعملية العلاجية - 00:34:38
لاجل ذلك من يظن انه العلاج لازم يكون اسبوعي هاي الطريقة الامريكية. لكن الطريقة الحقيقية عنا اه وحدا عنده شغل وعنده التزامات وعنده اهل. مش دائما بزبط انك تجيبه اسبوعي. او ممكن ما يقدر خلال اسبوع يحصل على النفع اللي بدك - 00:35:01
بتعطيه اياه. لانه الاصل برجع وبحكي في العلاج دائما ان يكون هنالك مهمات خارج غرفة المعالج مهمات معينة تقوم بها ليش المهمات مهمة لانه العلاج بالاخر بده يروح للواقع. العلاج مش كلام - 00:35:19
العلاج مش بدي اقعد واسمع ويسمعني ونسولف. هي مش حتوتة عرأي اخوانا المصريين. مش حتوتة. انسولف. وهي مش والله نقاش اجتماعي. اذا بدك نقاش اجتماعي روح اجلس مع صديقك وناقشوا اجتماعيا قد ما بدك - 00:35:39
الهدف الجلسة مبرمجة بهدف فهم المشكلة اعطاءك اجراءات تدريبك عليها بشكل او باخر داخل الجلسة او اجراءات لها علاقة بانه نناقش افكارك وفي النهاية نختم انه في مهمات قد تكون بسيطة قد تكون معقدة حسب كيف الوضع خارج الجلسة - 00:35:57
العلاج يجب ان يكون في الواقع اللي بتعيشه بحياتك اليومية فلأجل ذلك بتاخد مهمات تمارس ذلك في حياتك اليومية. لانه افرض انك تعالجت جوا العيادة لكن ما تغير اشي برا العيادة - 00:36:22
تصير تروح عالعيادة تشعر بالامان مع المعالج. انا هون مرتاح وكذا. طب خلص يعني خليها اقامة في اليد. ما بيزبط لازم هذا العلاج ان يذهب الى حياتك اليومية لانه مشكلتك هي يومية - 00:36:42
وفي كل لحظة تمام لاجل ذلك هاي الاجهزة جهاز صغير للركض والحركة وجهاز لتحريك الارجل وجهاز لتحريك الايدي تمام؟ موجود عنا بالعيادة اجهزة بسيطة تمام؟ شو الهدف من الجهاز؟ احنا مش بنلعب رياضة مع المراجع. انا بدي هذا المراجع ان يقوم بجهد بدني - 00:36:57
تمام؟ بقدر يعمله في داخل العيادة لانها اجهزة بسيطة. فهذا التمرين اللي بيعمله بدل الركض بدل صعود الدرج بدل التمارين الجسدية الاخرى بالعادة رايحة تعمل شيء من العوارض الجسدية لانه اشي طبيعي انت ركضت وبذلت جهد ببلش تسارع النبض. وخصوصا انه غالب المراجعين اللي بعانوا من نوبات الهلع مشكلة تسارع النبض مشكلة - 00:37:22
خوفهم من تسارع النبض وسوء تفسير تسارع النبض شيء اساسي بالنسبة لاله فمجرد ما بلش هذا التسارع تمام بنبلش نعلم المراجع كيف يتعامل مع العرض يعني تخيل انه انت تخاف من الاسد - 00:37:49
ليش تتخيل انا بخاف من الاسد؟ كلنا بنخاف من الاسد بدهاش تخيل لكن تخيل هون بيجي جزئية التخيل انه احنا للحظة شاهدنا

بالسيرك شخص مروض للاسود وصار عنا فضول فضول - 00:38:12
انه انا بدي انزل والمس الاسد نفسي اعرف كيف ملمسه هذا الاسد؟ نفسي اوقف جنبه واتصور جنبه ما هي في رجل استطاع ان يروض هذه الاسود ويلاعبها فطلبت من مروض الاسود اني اخد صورة مع الاسد من قرب واحط ايدي عليه - 00:38:31
قال لي ما في مشكلة اعطاني شوية تعليمات قال لي بس بس تنزل بدك تتنبه اذا كنت خايف تهدي حالك لما بتلمسه لو عمل اي حركة لا تعمل حركة سريعة بلاش انه يدرك انه كانه في خطر فيهاجمك - 00:38:55
وبهدوء ولا تخاف هو ما بيضرك وخصوصا انه حنزلك انا بعد ما نعطيه وجبة الطعام مشان يكون شبعان تعليمات جميلة فلما انزل الان حتى اتصور مع الاسد من قرب رايح اكون خايف ورايح اضل خايف. يعني لن ينعدم الخوف - 00:39:10
بداخلي لكن رايح اتصرف وانا مش مركز على خوفي. انا مركز عالمهمة اللي بدي اعملها الا وهي اوقف جنب الاسد والمس الاسد وفعليا نزلت ووقفت جنب الاسد ولمست الاسد واخدت صورتين تلاتة - 00:39:31
تمام؟ وربك سلم هذا الاسد كان شبعان ولطيف وكويس وابن ناس انتهت هذه الامور والله وحطيت هالصورة زي ما بيعملوا هالايام هالجيل عالفيسبوك ويا سلام يوسف متصور مع الاسد واضح - 00:39:49
الاسد هون في نوبات الهلع هي العوارض وانا بدي اياك لانك بتعاني من عارض او عوارض جسدية تخيفك انه يجي هذا العارض تتعامل مع الارض وانت لست مركزا على خوفك. مركزا على العارض انك - 00:40:05
انت بتعرف انه هذا العارض الجسدي سينتهي لانه حينتهي حينتهي عكل الاحوال واعلمك اثناء وجود هذا العرض كيف تتصرف كيف تتصرف بحيث يمر هذا العارض الجسدي بسلام ف اللي بنعمله انه احنا بنحدث هذا العوارض - 00:40:26
تمام زي ضيق الصدر مشان يضيق صدرك بنطلب انك تاخد نفس وتكتمه لما بتكتبوا طبعا حتنزعج وحتحس بالضيق وحتى لما بتعطي الزفير حيكون في شوية وجع احنا منك تشعر بهذا الشعور - 00:40:53
زي ما طلبنا منك تنزل عند الاسد حتخاف من هذا الشعور لكن انا شرحت لك قبل كيف بدنا نتصرف. واثناء وجود خوفك الان ببلش اساعدك كيف تتصرف فبنعمل هذا التمرين مرة تنتين تلاتة اربعة خمسة عشرة خمسطعش. قد ما بيتطلب الوضع - 00:41:13
على بين ما تعتاد انه بيجي هادا العارض من غير من غير مستوى الخوف اللي كان يصير عندك اول لاجل ذلك برجع وبحكي لكم بفضل الله بالمركز عنا والحمد لله يعني احنا عنا اه عدد جيد من المعالجين اللي هم يعني اصبحوا على خبرة عالية في التعامل مع نوبات الهلع - 00:41:33
تمام يعني خلينا نحكي النتائج بفضل الله سريعة لانه سريعا ما نتحرك للتعامل مع المشكلة بدون تطويل وبدون كلام كثير وبدون دخول بتفاصيل ليس لها داعي. ندخل عالمشكلة فورا وبنواجه العوارض فورا - 00:41:59
هلأ ممكن تكون في امور ثانية انه هي هاي السيدة قلق قال مشاكل زوجية هذا السيد قلق لوجود مشكلة صحية معينة هذا الشاب قلق لوجود امتحانات بالثانوي. نعم. بس بالاول وبالاخر. احنا عنا نوبة هلع - 00:42:17
تمام اذا كان يمكن التعامل معها سريعا حسب تقييمنا بنتعامل معها سريعا ما بنستنى احيانا لا نجد انه الاولوية زي ما حكينا في كفاءات الاحكام بنتعامل مع جزئية قبل ما نتعامل مع الجزئية التانية - 00:42:33
هذا بيتعلق بكل العوارض اللي حكينا عنها العوارض الرئيسية وكل عارض او مجموعة من العوارض لها طريقة لاحداثها حتى يجي هاد العارض وتحس فيه ونعلمك كيف تتعامل معه اثناء وجوده - 00:42:48
وكيف تساعد نفسك بانه ينخفض لانه انت اللي لازم تتعلم انا مش موجود معك لما بتيجيك نوبة الهلع تمام فبدي اعلمك كيف تتعامل معها بداخل العيادة واعطيك تمارين تعملها خارج العيادة تمارين شرط التمارين تكون امنة - 00:43:10
امنة يعني حتى لو كانت مبسطة لكن بكون ببال لانه التمرين اتنين تلاتة تصاعديا هاي التمارين ستؤدي فيما بعد انه فعليا بتصير انت تعمل هذا التمرين لوحدك فيما بعد لكن مش من اول مرة ولا تاني مرة ولا تالت مرة - 00:43:28
فشرط التمارين ان تكون امنة وهيك بنستهدف عرض عرض هلأ خطأ بعض الناس تعالج نوبات الهلع بالعلاج بالتعرض انها بتعالج انه

يواجه المكان يعني بتجيك نوبات الهلع في السوق لازم تروح عالسوق وتواجه وانت في داخل السوق - 00:43:44
تجيك نوبات الهلع في مكان ضيق اذا بدنا نخليك تواجه مكان ضيق بالنسبة لنا في منهجنا هذي الدرجة الثانية من المواجهة يعني كيف بدك تواجه المكان وانت مش قادر تواجه داخلك اولا - 00:44:14
هي مشكلتك مش في المكان بالدرجة الاولى هداك اشي تاني هداك اشي اسمه رهاب الخلاء رهاب الخلاء اجورا فوبيا اشي تاني وهذي من الاشياء اللي يعني حتى المعالجين احيانا يسيئوا فهمها - 00:44:30
اه اه بشكل او باخر واولوياتها الصوت عند الجميع واضح لانه صار جاييني اكتر من رسالة على الجو تو ميتينج انه ما في صوت. هل ما في صوت طيب بكون من عندكم يا اختي لانه اكثر من تعليق صار جايين بكون من عندكم - 00:44:48
فبتقدري تفتحي من تلفون تاني عالقناة على قناة التليجرام وتستمعي فهذا اللي لازم يصير. كيف تواجه مكان وانت مش قادر تواجه عوارضك الداخلية فالخطة الافضل عموما هي ان تواجه العوارض الداخلية مجرد ما صار عندك ضبط للعوارض - 00:45:09
ننتقل لمواجهة الامكنة وبالتالي اذا حدا بس اه من المشرفين يساعد الاخت اللي عمالها بترسل رسائل على انه في عندها اشكالية بس ابعتوا لها رسالة لو سمحتوا كيف تطلع انها مهتمة تسمع وواضح انه في عندها اشكالية في النت فاو وجهوها حطوا رابط قناة التليجرام قد يكون اسهل لها. على الاقل تسمع صوتيا - 00:45:33
فهون لما واجهنا العوارض باحداثها دائما منحكي انه اهم عملية تغيير للافكار. اللي هي بتصير من خلال العمل مش من خلال النقاش فقط يعني ممكن انه نبقى لفترة طويلة واحنا نقنع المراجع - 00:46:07
طبعا هذا ما بنعمله عموما ممكن انه نضل لفترة طويلة واحنا بنحكي للمراجع. لأ وهاي العوارض مش خطيرة وتعالوا نشوف الادلة لكن لما احنا بنحدث العوارض فيشعر بها ويسيطر عليها مرة تنتين تلاتة اربعة - 00:46:30
هذا بيقنعه اكثر واحنا بنسأله ايش هالعرض برأيك اللي بيجي وبيروح ومش مستقر ومش مستمر لما بنوتك بيجي لما بتعمل اللي علمناك عليه كيف تهدئ العوارض بيروح فبيبلش يقتنع انه حقيقة نعم - 00:46:51
اذا هذه عوارض قلق وبتيجي مع قلقي وتنتهي مع قلقي وبصير عنده شوي شوي احساس يعني خلينا نحكي عالاقل بالقدرة على ضبط العوارض. واحنا بنفهمهم دائما انه ممكن ما يكون الضبط مئة بالمئة بكون ستين بالمئة سبعين بالمئة لكن بصير عندك هالضوء - 00:47:13
وغالبهم يتقبل بقول لك يا عمي انا اوصل لهاي الدرجة من الضبط وانا قابل. ما عندي مشكلة ما عندي مشكلة المهم انها درجة جيدة من الضبط طبعا احنا بتكون هاي الدرجة مبدئية. لانه فيما بعد فيما بعد لما بننتقل للمواقف هون بتصير - 00:47:35
المرحلة الثانية بالعلاج وهون حكينا عن احمد فبالطائرة شو اللي بيعملوا التفسيرات المواجهات احنا عملنا احداث العوارض صار درجة سيطرة احمد عالعوارض. ستين لسبعين بالمية هادا شيء ممتاز الان احمد قلق اتجاه انه يسافر قلق اتجاه انه يروح على رحلة برية قلق اتجاه انه يروح على بيت عزاء. وعماله بتجنب هذا الكلام - 00:47:53
اذا ايش اللي ما نعمله طيب منا نجرب بدنا نجرب الطيران يا اخي بس هذا مقلق. طيب بدنا نعمل الموضوع على تلات مراحل مرحلة بسيطة مرحلة متوسطة ومرحلة صعبة المرحلة البسيطة منا نذهب الى المطار ونجلس بالمطار - 00:48:26
بحكي لك اه بسيطة يعني انا ما دام بعيد عن الطائرة ما عندي مشكلة ومع ذلك ومع ذلك بنقول له احنا بدنا نبلش من مكان بوترك خمسة ستة سبعة بالمية مش بالعشرة - 00:48:52
بالمية تمام وقريب من الاجراء وكأنه من عوده على اجراء السفر اذا بده يسافر بالتدريج فنكسر حاجز او اول حاجز لانه اذا اعتاد الذهاب الى المطار بصير عندو الآن اه يعني بزيد احساسه بالامانة اتجاه انه وجوده بالمطر - 00:49:09
طيب فطلبنا على مدى اسبوع فرضا انه يوم بعد يوم يذهب الى المطار يدخل الى المطار يجلس في المطار لمدة ساعة كاملة او ساعة ونصف تمام؟ ويغادر اذا كان بيتوتر حتى من المطار بقول لك مجرد وهذا صار فعليا صار مع مراجعين لنا. ويقول لك انا مجرد صوت الطائرة - 00:49:30

بصير عندي افكار وبزعجني وبوترني فنطلب ان يذهب بالبداية مع مرافق روح ليومين تلاتة مع شخص بعدين ليومين تلاتة بتروح وبيكون هذا الشخص بعيد عنك. يعني ممكن يكون اخوك يسوق وراءك - 00:49:58
رايح تحكي لي والله هاي عملية متعبة برجع وبحكي لك في العلاج بدنا نكون جديين لانه في ناس لهالمستوى بكونوا معطلين يعني جاءنا رجال اعمال صار عنده نوبات هلع وصار عنده خوف من الطيران - 00:50:16
وهذا الرجل صار يخسر مبالغ ضخمة لانه مش قادر يسافر ويخلص صفقات واموره لانه في اشياء مش ما بتزبط على الاونلاين وما بقدر يودي حدا بداله واذا بعت حدا ما بكون بالكفاءة - 00:50:34
فبالتالي بتضطر هلأ رحنا مرة تنتين تلاتة كسرنا هذا الحاجز وصار عنا اعتياد على المطار. جيد اذا المرحلة التانية بدنا نروح بطيران داخلي تنهيك مراجعيني بالاردن بطلب منه رحلة رحلتين - 00:50:49
طيران من عمان الى العقبة وبالعكس فهي مساحة اه او مسافة داخل البلد وبتاخد هالاربعين دقيقة باحسن احوالها من يعني لحظة الصعود للوصول هي تقريبا نصف نصف ساعة يعني المسافة مع ربع ساعة عشر دقايق يعني ساعة بالكثير - 00:51:11
مرة تنتين فبكون هذا الشخص بوضع جيد وحتى لو توتر اصلا احنا معلمينه كيف يتعامل مع الاعراض طيب ثم لما شفنا انخفض هذا التوتر من الطيران الداخلي عملنا رحلة لبلد قريب - 00:51:37
بلد قريب مش بعيد عنه قريب وهادا بساعد بشكل كثير كبير مرة تنتين تلاتة ومجرد ما الشخص قام بهذا الشيء وكسر حاجز الخوف للعلم الاشكالية بتوقع حصول الخطر اكبر بكثير من مواجهة الخطر. يعني لما بتواجه امر تظن انه خطر - 00:52:05
بكون خوفك وسيطرتك افضل من لانك تترك الافكار تمام؟ بتترك نفسك لافكارك فالقلق بالاصل هو مبني على توقعات وبتصير هاي التوقعات فيها اه اه سيناريوهات سيئة جدا حتى تكون المواجهات صحيحة وسليمة - 00:52:33
يجب يجب وهون بتيجي دقة تصميم اه مشان هيك احنا مثلا المواجهة بنحكي دائما للمعالجين يجب ان يكون هناك دقة تصميم لطريقة المواجهة. لانه المواجهة اذا ما صممت بالشكل الصحيح - 00:52:57
تمام حيكون المردود سلبي مش ايجابي فلازم تهتم جيدا وتمضي الوقت الجيد في تصميم المواجهة بالشكل الصحيح. انت والمراجع لتضبطها بالشكل المناسب فمن شروط هذه المواجهة انه ما يكون في تأكد - 00:53:18
لانه اذا قام بتأكد وراحة للمواجهة. ما استفدنا من المواجهة كما يجب وما يكون في تجنب من الاتفق عموعد بده يروحوا طيب خايف؟ الخوف شيء طبيعي زي ما حكينا عن مثال الاسد قبل قليل - 00:53:41
وما يكون في سلوكيات امان. هذا الاهم معك ادوية احتياط معك جهاز ضغط مرافق ممكن نسمح فيه بالبداية مرة مرتين ثم يجب انه يكون المرافق مش معه ومن الاشياء اللي بنتعامل معها قبل ما نبلش بالمواجهة التفسيرات لا يستطيع احد انقاذي في الجو - 00:53:57
وهذا مش معناه اني ببلش آآ اقنع في اللي انا بفكر فيه. لا لا لا لو صار لك اشي حينقضوك هذا كلام قهاوي ما بزبط الكلام الحقيقي تمام احنا القناعات بنخلي المراجع هو اللي يوصل لالها. مش احنا اللي بنعبيها براسه - 00:54:22
وهذا الفرق بين العلاج النفسي الحقيقي القائم على التعامل مع المراجع بشكل حقيقي ان هو يتمكن من طبيعة مشكلته ويعالجها احنا بالعلم زي ما حكينا نسهل ونيسر وهذا من فضل الله علينا. تمام وتمام نعمته - 00:54:41
انه المراجع يستلم شوي شوي مشكلته ويعلم ويعرف كيف يتعامل معها وهاي دايما بنحكيها في التدريب لما بندرب المعالجين بنقول لهم انه اللي بيفرق بينا وبين الاطباء انه الطبيب يستخدم ادواته - 00:55:01
طبيب يستخدم ادوات فيها. الطبيب الجراح ما بيعطيك الادوات و بحكي لك اعمل عملية جراحية لنفسك. طبيب العيون ما بيعطيك الادوات وبقول لك افحص عيونك. هم اللي بعملوا الفحص وبيعطوك العلاج تاخده - 00:55:22
اللي بيفرق انه احنا مطلوب منا انه نكيف الادوات العلاجية ونعلم المراجع عليها ليستطيع ان يستخدمها هو فيساعد نفسه واضح الفكرة؟ العلاج مش دردشة دردشة جزء وهي ليست دردشة اجتماعية - 00:55:36

هي كلام هادف لتحديد نقاط معينة والعمل عليها بشكل منهجي وصولا الى علاج واضح بنكون استطعنا مع المراجع ان نساعد ان يغير تفسيراته تفسيرات وثم حتى لو زي ما حكينا مش ضروري تتغير مئة بالمئة بس بتخف - 00:56:02
يعني ببطل نصدقها بنفس الطريقة ثم نواجه الاماكن مثلا رحلة برية من غير التفسيرات انه مش مش حيقدر حدا ينقذني لو صار لي اشي مين بده يساعدني وديرو بالكم احيانا - 00:56:27
مش احيانا هو دائما هو مش الهدف يقتنع كمان انه مش حيصير لك اشي. وما حدش فينا بيضمن نحن نواجههم بحقيقة انه الان لو رحت لرحلة برية احنا بنعرف انه القلق - 00:56:47
لن يعمل اي شيء لك لكن لنفرض انه لاي سبب من الاسباب صار عندك ظرف ما بنقدر نعطيك ضمانات انه لن يحصل شيء. لازم تتعامل انت بشكل واعي زي ما بيتعامل كل انسان طبيعي - 00:57:03
وبدك تكون طبيعي بدك تفهم كيف يتعامل الانسان الطبيعي انه ما في ضمانات. يعني الان اي واحد فينا اذا شغل سيارته وبده يروح مشوار لما تشغل سيارتك ما بتفكر انه حيصير حادث سير معك - 00:57:22
في احتمال يصير حادث سير دائما في احتمال يصير حادث سير طب مين بفكر اول ما يشغل السيارة انه حيصير حادث سير؟ الناس القلقين او الناس الموسوسين بالشكل الطبيعي عقلنا لا يتعامل - 00:57:38
مع النسب المنخفضة لحصول الاشياء اي شيء فيه خطر اي شيء في الدنيا تمام؟ وهذا اللي جزء من نقاشي مع مراجعين لما بقول له طيب. اعطيني شيء واحد ليس فيه خطر او مخاطرة - 00:57:53
يعني انت ممكن تاخد دوا فرضا اي دوا ويكون اله اثار جانبية عليك صحيح؟ لكن هل لما تتناول الدواء بتاخده وانت بتفكر ايش حيكون اثار جانبية؟ ممكن اه ممكن لأ - 00:58:11
لما بتركب السيارة وبتسافر او بتكون حتى في حوالين منطقتك قد يحصل حادث سير محدش بقدر يضمن لك انه ما يصير قد يصيب اي شخص فينا في لحظة من اللحظات اي مرض كان. ما حدش بيظمن انه ما حيصير هذا الشيء - 00:58:25
ف فكرة الضمانات اللي بكون بده اياها المراجع احنا ما بنعطي ضمانات احنا منوصله لفهم انه طلب الضمانات طلب الضمانات هو جزء من مرضك ومشكلتك حتى تكون طبيعي بدك تعرف انه حتقوم بالاشياء بلا وجود ضمانات - 00:58:40
فبيتعود عقلك ان يتقبل وجود نسبة من الخطر ثم يعود الى طبيعته لا يفكر بوجود نسبة الخطر الا اذا كان الاشي اللي بتعمله اصلا خطير بس بالشكل العادي الانشطة اليومية - 00:59:06
انت حتى لو مشيت على جسر في احتمال انك تسقط عن الجسر لكن ما بتفكر في هاي النسبة وتلقائيا بتركز عالمهمة اللي بتعملها لكن زي ما حكينا مريض القلق يركز على قلقه ويركز على تفسيراته انه حيتعرض لتهديد او يعني هو في حالة تهديد او سيتعرض لخط - 00:59:22
حقيقي فهذا امر يعني مهم جدا ان نتنبه له انه مش الهدف نعطي ضمانات الهدف ان يتعامل وندرب مراجعنا ان يبدأ بتقبل وجود نسب من المخاطرة من غير ما ياخد اي ضمانات اتجاهها - 00:59:42
زي في الوسواس. مرضى الوسواس بده ضمانات انه مش حيتعرض للخطر او بده ضمانات انه هو متعلم الموضوع مئة بالمئة من اجل ذلك بنقول لهم الوسواس القهري قائم على نصف علم ونصف جهل. يعني - 01:00:06
مش معناه انه لازم اعرف كل اشي عن الجراثيم حتى اقاومها. بعرف شيء مشان اعمل الاعمال اللي بعملوها الناس لكن تقبل جهلي في الموضوع. تقبل انه دائما في نسبة من حصول الاشياء هو - 01:00:23
من عودة عقلي للطبيعي والشيء الطبيعي لانه لما صرنا بقلق او وسواس هون بلش عقلي يرفض الطبيعي طيب آآ خلينا نشوف بعض الاسئلة الموجودة على التشات لانه في بعض الاسئلة - 01:00:36
في سؤال انه هل ممكن علاج القولون العصبي الناتج عن صدمة عاطفية؟ يعني سؤال عام الان هل يمكن علاج الصدمات العاطفية؟ نعم فاذا كانت هي المؤثرة على ما حصل للقولون - 01:01:02

رايح يشفى غالبا يعني الامور الجسدية الاوجاع الجسدية الالام الجسدية وبعض الاشياء الجسدية الناتجة عن الامور النفسية اذا تحسن الوضع النفسي تتحسن نضرب مثال احنا سهل بنقول يعني علاقة النفس بالجسد زي علاقة هذا الكأس باللي داخله - 01:01:17

النفس هي داخل هذا الجسم داخل هذا الكأس فاذا كان الماء حار الكأس سيصبح حار اذا كان الماء بارد فيصبح الكأس بارد ونفس الشيء النفس اذا هدأت وسكنت ودخلت في مراحل من السكينة والهدوء - 01:01:40

ففورا يسكن الجسم والنفس اذا اضطربت وحميت يحمى الجسم واضح وفي نفس الوقت تهدئة الجسم تؤثر على النفس. يعني تبريد الكأس يبرد ما في داخلها الى حد ما ندم الشيء الجسدي لم يصبح مشكلة حقيقية. شو يعني؟ - 01:01:58

يعني ما دام هو اضطراب بالقولون وليس مثلا قرحة لانه اذا قرحة خلص صار بدها علاج للقرحة وعلاج للوضع النفسي سويا فما داموا بتأثير جسدي لأ هذا شيء يعني نعمل على الجانب الجسدي فيحسن - 01:02:21

ما خطورة تمارين الاسترخاء في علاج نوبات الهلع كما سمعت من حضرتك تنكرها في اللقاء الاول الخطورة اللي عندهم نوبات هلع غالبهم بصير عندهم شيء بنسميه فزات النوم. شو يعني فزات النوم؟ - 01:02:37

لما بيجي بينام وببلش يدخل في مرحلة النوم الاولى ببلش في السكون بيجي على الاغلب بيفز لانه بيجيه زي حلم تمام انه اه سقط عن شيء او شيء ضرب فيه - 01:02:54

بنوبات الهلع بصير الدماغ متأهب الى اعلى حد في حال عالم التأهب هذا الدماغ في الحالة العالية من التأهب زي الحارس اللي على باب بنك وقالوا له بده يجي ناس ويسرقوا هذا البنك - 01:03:13

فهذا الحارس كان نعسان تعبان كل ما بدها تغفى عينه بتلاقيه بفز ليش؟ لانه هو مستشعر وجود خطر. و بدوش تخفى عينه فهذا الدماغ متأهب كل ما صار الشخص بده يخفى - 01:03:32

برجع وبعطيه حلم معين اه او اه ردة فعل معينة او بحسسك بالاختناق حتى تفز وتكون متأهب هذا اللي بصير داخلك ف خطورة الاسترخاء في البداية احيانا بحطوه في تمارين استرخاء طويلة وكذا. احنا بنستخدم شكل من اشكال الاسترخاء مع بعض المرضى - 01:03:47

بعض المرضى في البداية. بعض المرضى ممكن نستخدمه في البداية. و مش الاسترخاء الكامل. شكل من اشكاله. شكل من اشكاله لكن بالعام بالعام منحكي لا يستخدم الاسترخاء في علاج نوبات الهلع في البدايات - 01:04:09

لما بتبلش انت تتنفس بهدوء. بتبلش بدك تسترخي. الدماغ رايح يجيب لك نوبة الهلع لانه بدك تتحفز لانه صار في خطر واتفقنا المرة الماضية انه التأهب الدماغ لوجود عوارض جسدية سواء كانت العوارض مزعجة او غير موجودة - 01:04:25

نوبات الهلع كثير من الناس بتصير بقول لك مش حاسس بنبض قلبي. مش عارف ليش انا هادي زيادة. بده يصير لي اشي ما بصير يخاف من اضطراب جسده. بصير يخاف من هدوء وسكون جسده - 01:04:48

فلاجل ذلك عليها محابير وبدنا نتنبه. هل ممكن ان تحدث نوبات الهلع بدون سبب؟ نعم نعم اه وقد تكون احيانا اسباب جدا خفية وعصية. يعني ما مش سهل انه نعرفها الاسباب. احيانا في ناس بتصير نوبات تصير اذا عصب. او اذا زعل او اذا خطرت بباله - 01:04:59

فكرة معينة في في اسباب عديدة واحيانا ممكن تيجي الهبة لوحدها. نعم اه كيف نوقف الدواء لنوبات الهلع ونرجع للحياة الطبيعية؟ وهل النظام الغذائي والمكملات يساعد في التشافي منها الدواء يجب ان يكون موصوف من طبيب نفسي - 01:05:16

ولا يتم ايقاف الدواء الا تحت اشراف الطبيب النفسي. نقطة اخر السطر هل الدواء يفيد في نوبات الهلع؟ نعم يفيد في تلاتين لاربعين بالمية من الناس يستفيد من الدواء بشكل كبير - 01:05:39

لكن الموصى به عالميا. انه مع الدواء تكون ايضا في جلسات. لانه احيانا الدواء يسكن القلق يهدئ القلق لكن اذا اذا خف الدواء او اذا واجهت امور عن جد تخيفك ستعود نوبات الهلع - 01:05:55

واذا عدد نوبات الهلع مع وجود الدواء بتكون يعني الامور شوي صعبة فما يوصى به نقول عموما الدواء ثلاثين بالمئة اذا اذا زادت شدة نوبات الهلع عن المتوسط فالدواء ثلاثين بالمئة - 01:06:10
والعلاج النفسي اه سبعين بالمئة النظام الغذائي والمكملات نعم نعم لانه احيانا ما يحصل انه بتكون في نقص اصلا في فيتامينز معينة او اختلال هرموني معين يعني عند النساء في ايام عذرها احيانا عذرها الشرعي - 01:06:24
اه اه بتصير شيء من نوبات الهلع اذا كان اه اه هي يعني للاختلال الهرموني عندها نوبات هلأ طيب نأخذ اسئلة ايضا هل نوبات الهلع لها علاقة بالرهاب الاجتماعي وكيف العلاج؟ هلأ لها علاقة مباشرة مش علاقة مباشرة لكن هل ممكن يكون في رهاب - 01:06:49
اجتماعي ونوباتها لأ نعم هل تكرار نوبات الهلع ممكن يعمل اه نوع من القلق الاجتماعي؟ نعم ممكن ليش؟ لانه بتصير تخشى انه يحصل امام الناس. القلق الاجتماعي هو ادق من كلمة ايهاب الاجتماعي - 01:07:11
القلق الاجتماعي وقلق من تقييم الناس لك بشكل سلبي او غير مناسب فانت تتجنب ذلك. تجنب انه يقيموك او يحكموا عليك فبالتالي ممكن انه اه اه تكون الها علاقة زي ما حكينا انه ممكن بعد - 01:07:26
فترة من نوبات الهلع يصير في قلق اجتماعي آآ وكيف العلاج لشخص تأتيه في المسجد مرتبطة شرطيا بموقف قديم. زي ما حكينا قبل الجزء الاول اللي هو العمل على الداخلية ومساعدة المراجع عالتعامل معها ثم الجزء الثاني مواجهة الاماكن وصف زميلنا الان بيحكي انه - 01:07:44
ارتباط شرطي؟ نعم بنسميها ارتباط شرطي. بصير المكان مرتبط مقترن اقتران. اقتران. بحصول نوبات الهلع. فالتعرض للمكان بصير يجيب نوبات هلع بعد الادمان بسبب نوبات الهلع بمعنى بعد ارتكاب الذنب - 01:08:09
هل الادمان يسبب نوبات؟ هلأ؟ نعم من لديه وراثيا للعلم في جزء يثبت انه في درجة من وراثة. يعني درجة من الاستعداد الوراثي اسف. لنوبات الهلع وهذا كيف بنعرفه حصولها عند بعض الاطفال؟ - 01:08:28
وحصولها لناس اه اه مثلا اه اه تعاطى شيء تعاطى شيء غالبا اذا في قابلية كيف واحد عنده قابلية للسكري وكثر من السكر لفترة ونظام حياة سيء فصار عنده سكري. اذا في قابلية لنوبات الهلع - 01:08:44
المخدرات ستؤدي الى حصول نوبات الان مش بس للشعور بالذنب. لانه هي اصلا تفقد السيطرة على اه اه جسمه فتحصل عوارض فيخاف منها فيتأثر. وكثير من الناس وصلنا بعد ما اخذ مادة معينة - 01:09:03
آآ ما بدي اذكر اسماء المواد بس بعد ما اخذ مادة معينة من اول مرة فورا جته نوبة هلع قوية طبعا مشاعر الذنب مشان هيك حكينا مهم انه انت تكون عند عند معالج يفهم وضعك - 01:09:22
اه نعم هناك ارتباط عميق ما بين مشاعر الذنب والقلق ارتباط عميق له طريقة هل التقبل اسلوب حياة يعالج الاضطراب؟ حسب معنى التقبل يا اخ مصعب اه بقوة التحمل الثاني ما هو دور العلاج الشرعي والقرآن من التشافي من الامراض النفسية - 01:09:38
في الحديث ان الفاتحة رقية وجزاكم الله خير. الان خلينا نتفق الرقية مفيدة ومهمة وتشفي من اشياء كثيرة لكن لكن الدواء مطلوب. ان كان هنالك دواء باسلوب او طريقة او كذا. ويساعد في العلاج هذا ليس منهيا عنه ما دام انه ليس - 01:09:58
حراما واذا بدك اخي مصعب ممكن تحضر المحاضرات اللي قدمناها في اه مدرسة من المفاهيم النفسية الاسلامية لو نتحدث فيها عن منهج نفسي شرعي بالاصل ونحن من دعاة المنهج النفسي الشرعي - 01:10:18
المنضبط هل يمكن علاج نوبات الهلع من خلال جلسة عن بعد حيث كما تفضلتم يحتاج وجود اجهزة معينة حسب الوضع لازم يقابلك المعالج ويتأكد من وضعك غالبا غالبا حيطلب منك يكون شخص معك - 01:10:34
هلأ الاجهزة يعني هي مش الاجهزة فيها العلاج. انا بقول لك اجهزة رياضية لانه بنحتاج نعمل نشاط لكن نعم يمكن العلاج عن بعد بس في شروط وفي تفاصيل يجب ضبطها اولا لامانك - 01:10:52
احيانا احنا يعني معالجين نعم يعالجوا عبر الاونلاين. في عنا لانه مود كلينيكيا عيادة متخصصة للعلاج عبر الاونلاين. وفي عنا حالات كثر من الهلع من الاكتئاب من كذا الوسواس تمام - 01:11:07

اه اه يقيم الوضع جيدا وبنشوف قديش بتستفيد. احيانا نعالج المشكلة في بعض المشاكل تحتاج الى وجودك مباشرة الاجزاء التي نستطيع عليها ثم نوصيك تابع الخطة العلاجية من هنا. على الاقل بتكون واضح ايش اللي لازم تعمله - 01:11:24
تمام؟ لانه اه يعني اكون صريح معكم. وانا بعتذر يعني صراحتي اه اه التخصص النفسي حيطه واطي كيف يعني حيطه واطي؟ يعني ما ضلش حدا الا قفز جوا هاي المساحة - 01:11:43
تمام؟ وقال لك انا معالج نفسي خريج جديد ما اخذ تدريب كافي وقال لك انا معالج نفسي. شخص لم يأخذ تدريبا او اشراف بقول لك انا معالج نفسي. حتى لو تخصص - 01:12:01
بدنا نميز دائما ارجوكم ميز الشهادة الشهادة بعلم النفس والارشاد النفسي والتخصصات النفسية هي شهادة شهادة الجامعة شهادة اكاديمية شهادة اكاديمية هي هاي الدراسة الاكاديمية يجب ان يكون هناك تدريب حقيقي للمعالج - 01:12:12
تمام؟ حتى يستطيع ان يعالج. لانه احنا يعني هذا المعقد في في في العلاج النفسي انه في جزء اكاديمي يدرس بالجامعات. في فصول تدريب لكنها غير كافية فحقيقة العلاج النفسي قائمة على التدريب في المؤسسات المتخصصة - 01:12:31
في العلاج النفسي في مؤسسات متخصصة تماما في العلاج النفسي وتخرج معالجين وهي اللي بتنقل النظرية للتطبيق احيانا تكون نوبات الهلع شديدة جدا اه ضيق نفس واحساس بفقدان السيطرة عند قيادة السيارة على الطريق السريع ووجود سيارات كثيرة. نعم ممكن يحصل هذا الكلام. لكن شوف نوبات الهلع فيها شيء غريب - 01:12:51
لو كنت على الطريق السريع وصارت عندك الاعراض لن تحدث نوبة الهلع الا لما تصفي السيارة وتنزل لو كنت في مكان مرتفع وصارت عندك عوارض نوبة لها لا لن تحصل نوبة الهلع الا اذا نزلت من المكان خطير - 01:13:12
شو معنى هذا الكلام؟ شو شو علمنا هذا الكلام علمنا هذا الكلام انه نوبة الهلع رغم الخطورة اللي بتحس فيها بسبب العوارض. لكن الدماغ ايضا خائف من انك تفقد السيطرة. فبخليك مسيطر الى ابعد حد - 01:13:26
فاذا جئت الى مكان امن او الى شخص تشعر بالامان معه بتصير نوبة الهلع. سبحان الله اه كيف يكون التعرض للعوارض اذا كان بسبب اه سوء الاحوال الجوية؟ هذا امر اخر واذا كان بسبب سوء الاحوال الجوية قد يكون في شيء من الكآبة ايضا - 01:13:41
نتنبه انا بحاجة لفحص لكن آآ بدنا نتنبه كيف مشان هيك طريقة عمل اه اه برنامج التعرض هون بتيجي فنية كبرى انه نفهم المشكلة مشان نعمل البرنامج بشكل صحيح على التعامل مع العوارض الناتجة عن التعامل مع الاشخاص وليس الاماكن. كيف يمكن في هذه الحالة التعرض - 01:13:58
بالتدريج بدون اه تأكد وسلوكيات امان هلأ اه اه في جزء احيانا من التعارض بنسموه بنسميه التعرض التخيلي. تعرض بالخيال او التعرض التخيلي انه شخص انت تقلق جدا بوجوده فتتخيل مواقف معينة لكن بنخليها اول شي مواقف بسيطة ثم مواقف كذا - 01:14:18
احيانا يعني بدنا نكون واقعيين ما بنقدر نعمل العوارض بنفس الطريقة بس بنعمل جزء منها عالاقل زي انه اخليك تتدرب بالبركة في المتر حتى تتقن شيء من والسباحة لعله انه شوي شوي هذا يساعدك تسبح في المساحة الاعمق - 01:14:38
وهذا ما يحصل يعني في العلاج بالتعرض اه راح تستغرب انه انا عم بسمعك صابتني نوبة لثواني. هذا ممكن بس دائما بتصيبني عند النوم او عند التفكير في اهوال يوم القيامة. رغم اني - 01:15:00
انه المقبرة وفكرت انها ممكن تصيبني وما صابتني رغم انه النوبة عندي مربوطة بالموت ادي اذا اذا كانت النوبة مربوطة بالموت احنا بحاجة بداية نتعامل مع تفكيرك بالموت واضح؟ ما بنبلش بالمواجهة - 01:15:17
بنبلش هون بتفسيراتك للموت وموضوع الموت. وزي ما حكينا موضوع الموت احنا ما بنتعامل معه بالضمانات. لا تخاف مش حتموت ما حدش عنده ضمانات. احنا بنتعامل فيها بطريقة مختلفة. تمام؟ فيا اخت سماح - 01:15:32
اه اه اذا رجعتي لاول اللقاء اه اه اليوتيوب حتلاقي رقم العيادة الالكترونية سيكون معالجتك لاربع جلسات على حسابنا على حسابنا فتواصلي معنا وان شاء الله معالجتك على حسابنا كيف يمكن احداث عوارض مثل تسلط الافكار واختلال الانية؟ هذي من اصعبها يا

غادة - 01:15:45
تسلط الافكار واختلال الانية له وضع خاص يعني البارحة كنت مع شخص اه اه عنده موضوع التسلط الفكري واختلال الانية. فلها وضع خاص الها طريقة خاصة كيف يتعامل مع هذا الكلام - 01:16:11
آآ يعني من الصعب الان شرح تفاصيله كيف تظهر نوبات الهلع عند الاطفال اه احيانا عند الاطفال ما بتظهر كنوبات هلأ. بتظهر كعوارض جسدية قوية عوارض جسدية قوية في المعدة وجع في المعدة - 01:16:28
اه وجع في الراس. تمام؟ او فجأة بصير يبكي وبقول لك اه اه خايف تمام؟ فيعني اه شكل ظهورها مش بنفس الطريقة عند الكبار بالضرورة. واحيانا تظهر زي الكبار. لكن لها برضه طريقة - 01:16:45
موضوع امور يعني ايه يعني سامحوني لا يمكن في ناس بلشت تكتب استشارات طويلة. لا يمكن الاجابة بهذه التفاصيل اه بتفاصيل على شيء عام الان هذي امور اعمل الاشياء اللي يعني عالاقل - 01:17:05
اللي عملناها في اللقاء الماضي وتواصل معنا ان شاء الله يعني بنشوف كيف امكانية مساعدتك. لكن يعني هذه التفاصيل الان صارت اه البعض بكتب تفاصيل وكثيرة صعب انه نلم فيها جميع - 01:17:25
فبالتالي هذا كان زي ما حكينا طريقة المواجهة. وهذا بياخدنا انه دائما اثناء العلاج نراجع ونتابع نراجع ونتابع. شو بنراجع ؟ تمام ايش اللي بنراجعه منرجع للشيء الاساسي اللي هي العوارض الجسدية في نوبة الهلع - 01:17:44
وهذي هي الاهم العوارض قد يكون عندك الاخرى يعني اشياء اضافية فنراجع العوارض تمام؟ ونشوف قديش انخفض او تغير شدة العارض وتفسيره. اين كنا واين صرنا لانه من البداية بنعمل زي - 01:18:12
اه اه وعملناها المرة الماضية انه ما هي العوارض كم شدة هذا العارض كم يضايقك؟ كم يستمر كل تلات جلسات او كل عدد من المواجهات بنرجع و بنقيس لانه انت من حقك ان تعرف - 01:18:31
الى اي مدى تحسنت من حقك تعرف الى اي مدى تحسنت وطريقة التحسن احنا بنقيسها كيف كنت وكيف اصبحت كيف كنت وكيف اصبحت تمام اللي بدهم يحجزوا رجاء يعني بتتواصلوا مع اه زي ما حكينا لكم - 01:18:51
موجودين بالاردن بقدروا يتواصلوا مع مركزنا. يعني مركز كلمة ويحضر للمركز. اللي بده اون لاين بده يتواصل مع الان بدنا نقيس كيف كانت الاعراض شدتها مدتها تكرارها طريقتها تفسيرها والان شو اللي صار كل ما عملنا - 01:19:15
جلستين لتلات جلسات مع الاجراءات التي بين الجلسات بنقيس حتى نعرف كم تحسن المراجع وما الذي تغير حتى يكون في تغيير حقيقي طيب للمهتمين للمهتمين بتقدروا ترجعوا لقناة اليوتيوب في - 01:19:38
اه موضوع اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه والتركيز موجود لانه المرة الماضية كانت في اسئلة عن فرط النشاط ونقص الانتباه والتركيز فبتقدروا تحضروا اه هذه الحلقة وفي ايضا اللي كانوا بيحكوا عن اضطرابات الشخصية في بعض الاسئلة - 01:19:58
ايضا في حلقة مرفوعة عن اضطرابات الشخصية اللي هي الشخصية الحدية والاعتمادية. كانت تحديدا بتقدروا تحضروها لتفهموا اضطراب الشخصية وبنرجع بنذكركم بلقاءاتنا القادمة باذنه تعالى. اللقاء الخاص الاسبوع القادم حيكون كبسة زر - 01:20:19
تحدث فيه عن الجيل الجديد الذي اعتاد على التحكم وكل اشي يكون بكبسة زر ونشوف كيف نقدر نتعامل معه وزي ما حكي راح يصير في تغيير عالوقت حتكون بين المغرب والعشاء وليس - 01:20:43
آآ بالتوقيت الحالي والاسبوع اللي بعد القادم حنتحدث عن القلب المفطور وهي متلازمة اه حنتحدث عنها من الجانب النفسي بخصوص مفطوري القلب اللي بعد انفصال عن محبوب او وفاة محبوب او كذا كيف نتعامل معهم من ناحية العلاج النفسي - 01:20:57
تمام؟ اللقاءات القادمة كلها حلقة حلقة ولمن يريد ان يتابع لكن يعني بعد هذول اللقائين حيكون عنا في اجازة مدتها تقريبا شهر وكما وعدناكم احنا على مدار هذا العام حنقدم - 01:21:22
كل اسبوع او كل اسبوعين اه حلقة مفيدة للناس في موضوع رايحين نتحدث لاحقا في الدورات العامة. حنحكي عن المخاوف باذنه

تعالى. حنحكي عن الاكتئاب في لقاء. حنحكي عن الوسواس القهري. حنحكي عن الفقدان - 01:21:37
اذا كان عندكم اي مقترحات لاشياء نتحدث فيها ادخلوا على التليجرام لو سمحتوا على التيليجرام اه اه ادخلوا على اه اه مش مركز المناعة النفسية. قناة الدكتور يوسف مسلم. قناة الدكتور يوسف مسلم. رايحين نضع اليوم تعليق - 01:21:51
عن ماذا ترغب بان نتحدث تقدر على التعليق تعلق ايش الاشياء اللي حاب نتحدث عنها لاحقا بحيث انه نرتب عدد من اللقاءات في مواضيع تهمكم او تخصكم فبالتالي اليوم نسأل الله انه كنا وفقنا فيما قدمناه - 01:22:11
وكانت يعني الامور واضحة وآآ نسأل الله ايضا ان يبارك لنا ولكم نسأل الله لمرضانا جميعا الشفاء هذا ما قدمناه لمهتم يرجع التسجيلات الماضية تنبه او انتبه للتنبيهات اللي احنا وضعناها لانها مهمة جدا - 01:22:34
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:23:04