

محاضرة : كيف نتعامل مع القلق مع د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طيب طيب فهي الفكرة وشي انه هي النقطة الاولى انه افهم المرض وابادر بالعلاج. النقطة الثانية اغير من طريقة التفكير تفكير النقطة الثالثة او السلوكيات او اوجه واعاكس سلوكيات القلق. والرابع ان يجي عنده القناعات العميقه. القناعات العميقه - 00:00:01 نشوف وش قصته هذي يعني وش اثراها؟ فهذه اربع عناصر اربع اركان نحن نطبقها مع جميع الامراض ليس فقط مع القلق مع جميع الامراض لكن كل مرض يختلف المحتوى الداخلي فيه - 00:00:21

دي نقطة مهمة لأن كثير من الناس يقول يعني انه هل هذا متوافق مع الاسلام او متوافق مع الاسلام؟ طبعاً نحن نتكلم عن المدرسة المعرفية المعرفية السلوكية بالنسخة المعتمدة حالياً. او هناك طريقة اسلامية أخرى مختلفة نناقشها في وقت آخر ان شاء الله - 00:00:36

طيب النقطة الاولى افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعيناً بالله تعالى هذي نقطة مهمة فهم المرض مهم التأكيد من التشخيص مهمة هذي التمارين المطلوبة اليوم او تمارين هذي المرحلة اللي مرحلة الفهم هذي في عندنا حوالي ستة تمارين بنمسي علىها وحدة وحدة ان شاء الله باذن الله - 00:00:53

اول شي لازم نعرف وشو اضطراب القلق مهم جداً انه تعرف انه له اسم اسمه اضطراب القلق النفسي العام طب وش تعريف القلق؟ هو حالة نفسية مبالغ فيها. كلمة مبالغ مهمة - 00:01:14

خوف توتر هم تفكير زائد حول الاحداث والمواقف اللي تحصل للانسان في اليومية لكن ايش المؤشر الاهم انه دائماً يتوقع حصول الاسوء دائماً يشعر بعدم الامان مما يقع مستقبلاً - 00:01:28

ونجي نتكلم ان شاء الله عن هذا بعد شوي بنشرحه طيب ايش الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرظي؟ لا القلق المرظي غالبية الناس ما يقلقون حول مثلك اللي حولك واصدقاءك يقولون وش فيك انت ليش انت قلق - 00:01:47

بعدين بشكل مبالغ جداً. بعدين تجد صعوبة في ايقاف هذا القلق وبدون نتيجة يعني القلق ما يؤدي الى انه والله قلق منتج لا قلق غير منتج ما في فائدة - 00:02:03

بدون اي فائدة طيب في شيء احنا نسميه معايير التشخيص. هذه هنا اطباء عندنا مقاييس معينة نطبقها على المرضي نتأكد انه عنده عنده فعلاً هذا المرض ولا لا. خلنا نشوف - 00:02:15

كل واحد منكم من اللي سأله الان او اللي رفعه يشوف هو وش عنده من هذه الاشياء اللي ما عنده هل عندك خلال الاسبوعين الماضيات او خل نقول موب لازم خلال الاسبوعين الماضيات؟ خل نقول مثلاً خلال الشهر الماضي - 00:02:28

هل عندك قلق وتفكير زائد حول امور متعددة في حياتك؟ ايش معنى قلق وتفكير زائد؟ يعني تقل هم اه تشيل هم دايماً تتوقع الاسوء ها خلاص في في دفتر تكفى على الهاشم لا تكتبون في المحادثة لكن على دفتر في الهاشم اللي ما في دفاتر الناس الحين - 00:02:40

في في الجوال اكتب حط نعم اثنين هل تجد صعوبة في ايقاف هذا القلق؟ يعني ما تقدر تتحكم فيهن يتحكم فيك حط نعم هل يجييك تململ؟ يعني ايش معنى تململ؟ انه دائماً حنا بالقصيم نقول دبىصل ما قعد. يعني ما يقدر ما يرتاح متوفم على اعصابه مشدود ها - 00:02:58

آآ اذا عندك اكتئاب نعم هل عندك خمول وكسل؟ بسرعة تتعب؟ اكتب نعم هل عندك صعوبة في التركيز مخك يقفل احياناً بسبب

القلق بسبب القلق اكتب نعم هل عندك سرعة انفعال وتستشار؟ لا تكتب بالله نعم في المحادثة لا تكتبون نعم في المحادثة اكتبوها عندكم في الجوال ها؟ هل عندك شد في العضلات؟ هل عندك صعوبة في النوم؟ مو بلا - 00:03:18

كل التمانية تصير موجودة. اذا عندك اهم شي يكون رقم واحد ورقم اثنين موجودات. اذا رقم واحد ورقم اثنين موجودات واثنين او ثلاثة ثلاثة اشياء من اللي تحت من الباقيات خلاص - 00:03:39

يبكون يكون ايضا لازم يكون اكتر الايام مو مثل والله في الشهر مرة ولا في الاسبوعين مرة مثلا لا اذا كان يجييك يوميا او يوم ورا يوم يعني بحيث انه فعلا مشغلك. هنا صار هذا اضطراب القلق العام - 00:03:51

معنى قلق العام تفكرو تشيلهم مخك شغال. المكابين كله شغال. شغال شغال. تفكري يعني هو نوع من انواع واحد انواع الخوف هو احد انواع الخبرت طيب من متى معك المشكلة هذي؟ اذا كان والله شهر شهرين موب قضية لك اذا كان ست شهور سنة يعني مطولة اه هنا هنا معناها انه في مشكلة - 00:04:11

بعدين هل هي شديدة ولا خفيف؟ اذا والله خفيفة ما ما في مشكلة خفيفة خلاص ما نحسبها مرظ. الذي كان متوسطة او شديدة او شديدة جدا لا هل اثرت على حياتك - 00:04:34

يعني مثلا سواء كان في العمل في دراسته في مسؤولياتك اكتب هل هو صفر ولا خفيف ولا متوسط ولا كبير ولا كبير مرة جدا لا يطاق بناء على هاي المقاييس دي هنا نحكم على المريض وهادنا نسويه هنا مع كل مريض في العيادة. موب لازم يكون في ورقة مكتوبة لكن نستحضره في الذهن هنا - 00:04:46

اه وايضا الاخصائيين عادة يسون ورقة مكتوبة فالى هذا موجود معناه انه انت عندك اضطراب القلق العام وهذه المحاضرة تفيده ان شاء الله في التثقيف والتوعية اذا انت ما عندك المعيار كامل لكن عندك درجة اقل - 00:05:05

يعني عندك شي من القلق لكن ما وصل مرحلة المرض برضو المحاضرة اليوم تبي تفيده ان شاء الله ايضا المحاضرة اليوم ستكون مفيدة باذن الله تعالى لك طيب بنسبة الانتشار - 00:05:21

هذا معيار اجري مسح نفسي وطنى في السعودية الفين وتسعمائه اجري القلق العام حوالي اربعة في المية في امراض في امراض ابو اربعات اللي هو القلق الرهاب هذا ابو اربعات الاكتئاب ابو اربعات في امراض ابو ثلاثات - 00:05:32

زي ثنائى القطب ثلاث ثلاثة يعني ثلاثة في المئة. في امراض ابو اثنين في المئة زي الوسواس القهري زي رهاب المواقف. زي الصدمة هذى ابو اثنين في المئة. فتلاحظون في امراض اثنين في المئة نسبة - 00:05:48

سميتها امراض ثلاثة في المئة امراض اربعة في المئة الامراض موجودة يعني من كل مائة شخص في اربعة اشخاص اه من كل مائة شخص في اربعة اشخاص على الاقل عنده قلم - 00:05:59

يمكن اربعة الى خمسة الى ستة عنده قلق واذا هذا قلق المرضي الشديد اذا حسبناه القلق الخفيف يمكن توصله نسبة الى عشرة خمسعمائه في المئة زين طيب ليش تشننا الناس يصابون بالقلق - 00:06:16

المهم انت افهم وانت تعرف ليش الناس يصابون في القلق فعلا واسباب القلق؟ وناس تعجبون يعني يعني مريض القلق يعرف ان قال قلق لا مبرر له ويقول ليه تروح القلق طيب ما دام ليه تروح ليش يجييك القلق - 00:06:28

ليش ليش القلق يجييك الان ها نبى نحاول نعرف وش الجواب باختصار عشان ما نطول عليكم والموضوع طويلا والاطبا والاخصائيين يدرسوونه في فترات طويلة ادرستون اسباب الامراض النفسية والاشكالات اللي لكن باختصار باختصار اسباب القلق اما انه عندك قناعات سلبية - 00:06:43

عندك قناعات سلبية معينة بنشوف وشو الان. او عندك سلوكيات وانفعالات سلبية فمن وين جات اصلا هذى؟ هذى جات من وين جات؟ جات من انه امر الله تعالى من تفاعل مجموعة عوامه - 00:07:06

قابلية جسدية ظروف حياتية طبيعة نفسية ما نقدر نحكم هنا ما نقدر نقول والله فلان مثلا القلق اللي عنده اه بسبب انه ذاك اليوم صار له كذا ما اذا يعني هي مجرد تخمينات بناء على - 00:07:22

بناء على التقييم النفسي والتقنيات قد تكون قوية يعني الموثوقة وقد تكون ضعيفة الموثوقة ما هي ما تدخل نفسك في م tahat المهم انه هنا خنرك على على الشيء اللي نقدر نشتغل عليه. اللي هو هذi - 00:07:35

هذا اللي نقدر نشتغل عليه قدامنا اما الاشياء القديمة والبعيدة يمكن ايه يمكن لا ما في دليل قاطع انه فعلا هي موجودة ف هنا نرك على القناعات والسلوكيات لذلك هو اسمه العلاج المعرفي السلوكي. معرفي يعني قناعات - 00:07:52

سلوكي يعني سلوكيات سلوكيات يعني تصرفات وافعال ويعني ايه تصرفات وافعال في العلاج طيب وش القناعات بقلق السلبية عشان الخصها لكم كذا لخصتها لكم اختصرتها في في ثلاثة اشياء في تفكير - 00:08:05

هنا نسميه التفكير الكارثي وشو التفكير الكارثي ؟ دائمًا يفكر في الامور المستقبلية بطريقة مخيفة. يبالغ في الاحتمالات دائمًا ينظر للجانب المخيف من كل موقف اذا في احتمالين مثلا عنده بكرة الاختبار. اوه خلاص قلق انها ترسل. طيب القلق هو عبارة عن احتمال - 00:08:22

في احتمال انك ترسم. لكن في احتمال انك ما ترسم. صح ؟ مرض القلق للاسف انه دائمًا يغلب الاحتمالات السيئة تامن يميل الى الاشين اشياء نظيف ولغة عربية ولا ما ادري والله - 00:08:46

الى الاسوأ ها دائمًا يميل الى الاسوأ انه انه دائمًا ولدها مرض جا كورونا ولا سرطان طيب يمكن زكمة عادية وفي الغالب يطلع زكمة عادية ها ؟ آآ زوجها تأخر مثلا - 00:08:59

يعني ليس اركز على الامثلة من الحريم لانه الثالثين نساء والثالث رجال نسبة الاصابة يعني هو في النساء اكثربكثير يعني يعني من كل ثلاثة اثنين نساء امرأتان ورجل زين فالبالغة في الاحتمالية او المبالغة في تقدير الخطورة مثلا زوجها تأخر - 00:09:17 زوجها تأخر ما جاول ما يرد قالت خلاص ما صار له حاجز ابي اصير ارملا واحظ سيناريyo وفيلم رعب وتوه ما صار شي وطلع وشو بطاريات الشحن انطفت وما قدر يرد عليها بس وبنشر الكفر ولا - 00:09:37

اعزمه صديقه على كوفي ولا قدر وكان بببي يقول له ولا مداوشه بسيطة بسيطة في احتمالات كتير لكن هو مريض القلق يغلبني عادي هنا نسميه التفكير الكارثي احفظوها زين ذي التفكير الكارثي بنشتغل عليها كثير بعد شوي ان شاء الله - 00:09:54

زين ايضا توهם العجز عن التحمل. انا ما اقدر انا ما لو لو ارسل في الاختبار لو ما ادخل الجامعة انا خلاص مستقبلي ينهار لو لو يموت ابوي انا خلاص انا لو انفصل من الوظيفة انا قرار حياتي تتدمر فهو كذا دائمًا ايش ؟ يميل الى الى الخطورة - 00:10:07 الى الكارثة كوارث انه اشياء بسيطة ممكن تصير كارثة كبيرة. طبعاً ممكن فعلاً موت موت الوالد قوي وشديد طبعاً ما في شك لكن ليس كارثة هذه الفكرة انه الفصل من الوظيفة فعلاً ازمة كبيرة ومصيبة فعلاً الله سبحانه وتعالى سم في القرآن سمي الموت مصيبة - 00:10:31

سبتكم مصيبة الموت فالموت مصيبة لكن ليست كعارضة ضخمة دمرت حياة الانسان. لا هذا هو الفرق. لذلك في العلاج بعدين ندرب المخ. ندرب العقل. ندرب النفس درب النفس على مدى شهر شهرين ثلاث شهور حسب ما تمشي يعني النفس. ندربه على انه خلاص تهويات انت تبلغني ليش انت تميلين الى الاحتمالات - 00:10:52

تهويات تعلمت كيف تميلين الى عدم التهويل الى الاحتمالات الاخرى الجيدة الطيبة ها وما تبغي لنا شرح ونشرح بعد شوي الثاني القناعات الثانية توهם انه القلق مفيد استمعني صنعة واحدة من المريضات تقول المرة السنعة لازم تقلق - 00:11:15

المره السننة تعرف ايش معنى سنعة انشوف تعرفو اش معنى سنعة ولا متعروفوش كتبوا لهم المحادثة. خن نشوف اللغة اللغة كويسة ؟ لا حرام عليتش لا لا سنعة سنعة. المهمة جيدة لجودية كفو حرمة بيت القرمة طلعت المصطلحات النسمية - 00:11:36

خلاص خلاص بس بس قضينا قضينا والله مصدقين ست بيت كله فيش تقول ؟ تقول انه خلاص خلاص انفجروا الناس تقول ايش هي ؟ تقول انه وين كنا حنا وش كنا نتكلم بايش - 00:11:56

باسم مداخل الرصيد الدكتور الله يحفظك بالنسبة للناس اللي يسألون كيف نقف المايك او الكام آتري الكاميرا او المايك ما يفتح الالمحاضرين فقط فجميع المشاركين ترى ما احد يطلع تطلع له يعني صورة صورتكم لاحد او حتى صوتكم ما يطلع لاحد فلا تشيلون

طيب المرأة الصنعة لازم تغلط؟ اي نعم اي كنا نتكلم عن المرأة السنة. فهو يتوهם فائز القلق انه هي تعتقد تعتقد انه اللي ما يهتم اللي موب حريص ما هي، بمرة سنة - 00:12:42

ما هي بقراط ما هي بيت ما هي بنسمية فتخلط هي ما تعرف تفرق ما بين الصناعة والدبرة وما بين القلق فتخلط بينه تقلق وتعتقد ان القلق هذا استناعه ودبره - 00:12:55

نفس الشي نفس الشي في الوسواس لذلك في محاضرات الوسواس ايضا نقول نفس الشي هي ما تدري او المريض ما يدري سواء هو رجل او امرأة ما يدري بالمناسبة يعني القلق في النساء اكثر من الرجال صح ؟ لكن في الوسواس نسبة واحدة ليش ؟ الله اعلم -

00:13:12

المهم في الوسواس ايضا هي ما تدري انه هذا احتياط وحرصه ومطلوب من الدين انه تتوضأ كويس ولا هو وسواس؟ احيانا ما تقدر تفرق، فهذا توهם فائدة القلق بنشرحها بعد شوي ان شاء الله اذا الوقت تكفي ان شاء الله - 00:13:30

الأخيرة طلب الثالثة للقناعة طلب اليقين لازم الأمور تصير واضحة يخاف من المجهول دائم الغموض وعدم الوضوح يقول ريحني يا أخي علمني أنا ناجح ولا راسي ما احب اقعد كذا أنا محير ما ادرى وشو - 00:13:43

وش وش عندي؟ فهو مجرد انتظار عدم حصول المعلومة وانتظار المعلومة مزعج جدا جدا بالنسبة له طيب وش هي السلوكيات للقلة؟ هذه مهمة جدا هنا احيانا نسميها سلوكيات الاماكن - 00:13:57

احفظوا المصطلح هذا سلوكيات الامان والتتجنب زين؟ تجي اسئلة احيانا عن بعض الاشياء الخاصة في القلق كله ان شاء الله سان: مع الوقت ان شاء الله تطلع النتائج - 00:14:10

وَشْ مَعْنَى سُلُوكِيَّاتِ الْأَمْلِ؟ يَعْنِي هُوَ مَرِيضُ الْقَلْقِ مَا هُوَ بِمُجَرَّدِ تَفْكِيرٍ بَسْ لَا هُوَ يَسْوِي أَشْيَاءَ لِلَّا سَفَرَ إِنَّهَا تَعْقِمُ الْقَلْقَ شَيْسُوِيْ؟ يَجِي
هُوَ أَخُونَا فِي اللَّهِ وَأَخْتَنَا فِي اللَّهِ يَسْتَخْدِمُ سُلُوكِيَّاتِ احْتِيَاطٍ كَثِيرَةً كَثِيرَ مَرَّةً بَنْشَرِحُهَا بَعْدَ شَوْيٍ. سُلُوكِيَّاتِ تَطْمِينٍ طَلْبٍ تَطْمِينَاتٍ
كَثِيرَةٌ طَمْنُونِيْ - 00:14:24

يطنونني ها سلوكيات فحص او تفحص وتأكد كثيرة بنشرحها بعد شوي. سلوكيات تجنب هروب من من اي شيء يستثير القلق ما يبي اي منطقة فيها فيها يعني ممكن تسبب له قلق يبتعد عنه يهجه منه - 00:14:42

هذه الشريحة مهمة جدا طرق علاج القلب. في عندنا ادوية - 00:14:57

وفي عندنا جلسات نفسية وكلهن يا اخوان كلهن يؤدون نفس النتيجة اما ادوية او جلسات او كلها كل نفس الفعالية من اللي يحدد الطبيب بالتشاور مع المريض وبحسب الظروف اذا والله في مرضي يناسبهم ادوية ما يناسبهم جلسات في مرضي يناسبهم جلسات ما يناسبهم ادوية - 00:15:12

في مرضي ما يناسبهم كل الاثنين فمین اللي يحدد الطبيب لما ياخذ المعلومات طيب الرايق يعني اللي يجلس ويسمع للمريض ويأخذ المعلومات ويتناقش مع المريض حسب ظروفه وحسب امكانيات هل هل اصلا في معالجة انه عندنا ازمة هنا في توفر المعالجين - 00:15:36

الحمد لله الان مع الاولنالين وهذا اصبحت الامكانية الحصول على معالج جديد اصبحت يعني اكبر الحمد لله - 00:15:53

طيب اذا باختصار ايش علاج ولا واحد سأل كيف نعالج مرض القلق بالجلسات النفسية بالكلام يعني نعالج بالنقاش العقلاني المستمر بالتدريب في الجلسة في مواجهة وممارسة في الواقع. لازم تطبق مو بس كلام تحظر محاضرة وخلاص. لازم تطبق - 00:16:08

ليش حكينا الجلسات عندنا كل اسبوع ليش الجلسات اسبوعية؟ علاج علاج علاج علاج العلاج المعرفي السلوكي عبارة عن جلسات كل اسبوع عشر جلسات ثمان جلسات اثنت عشر جلسة حسب ما يمشي يمشي معنا المريض - 00:16:28

اـه في استجابة بعض المرة يستجيب بسرعة بعض المرضى يحتاج وقت اطول. لكن في العادة انتعش الاربعteen خمسة عشر جلسة
نـاقـش كلـ المـواضـع ليـش فيـ الـاسـبـوع؟ لـانـه لـازـم تعـزيـز. لـازـم مـتابـعة - 00:16:43

لو كانت المحاضرات تكفي كان الحمد لله طبعا المحاضرات تكفي للناس اللي عندهم قلق خفيف يستفيدون من المحاضرات الناس
الـلي عنـدهـم قـلق خـفـيف يـسـتـفـيدـون منـ المـحـاضـراتـ النـاسـ الليـ عنـدـهـمـ قـلـقـ شـدـيدـ لـازـم - 00:16:55

لـازـم تـدـخـل طـيـبـ الـادـوـيـةـ وـالـجـلـسـاتـ وـكـلـهـ هـذـاـ كـمـ نـسـبـةـ تـحـسـنـ النـاسـ يـتـفـاـوـتـواـ يـخـتـلـفـونـ حـسـبـ اـمـرـ اللـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ فـيـ نـاسـ ما
شـاءـ اللـهـ ثـمـانـينـ بـالـمـيـةـ فـيـ نـاسـ خـمـسـيـنـ بـالـمـيـةـ لـكـنـ هـيـ فـيـ الـحـدـودـ هـذـيـ خـمـسـيـنـ خـمـسـيـنـ إـلـىـ ثـمـانـينـ فـيـ الـمـئـةـ - 00:17:06
اـهـ نـسـبـةـ الـمـرـضـيـ الـذـيـنـ يـتـحـسـنـونـ. تـخـتـلـفـ مـنـ مـعـالـجـ اـلـىـ ظـرـوـفـ الـىـ مـرـيـظـةـ الـىـ مـرـيـظـ طـيـبـ اـيـوهـ خـلـصـنـاـ الـاـنـ
الـاـولـىـ الـلـيـ هـيـ فـهـمـ الـمـرـضـ الـاـولـىـ رـقـمـ وـاـحـدـ فـهـمـ الـمـرـضـ فـهـمـنـاـ وـشـوـ القـلـقـ - 00:17:26

وـشـ تـشـخـيـصـهـ؟ هـلـ عـنـديـ فـعـلـ وـلـاـ مـاـ عـنـديـ؟ اـسـأـلـ اـتـوـهـمـ اـنـاـ وـشـ اـسـبـاـهـ فـهـمـنـاـ؟ وـكـيـفـ عـلـاجـهـ باـخـتـصـارـ قـوـاعـدـ عـمـلـهـ؟ اـنـاـ اـدـخـلـ فـيـ
تـفـاصـيـلـ الـعـلـاجـ الـاـنـ اـهـ نـقـطـةـ فـيـ تـفـاصـيـلـ الـعـلـاجـ مـاـ يـتـعـلـقـ مـاـ يـتـعـلـقـ طـرـيـقـةـ التـفـكـيرـ - 00:17:44

وـالـانـفـعـالـاتـ نـبـيـكـ تـرـكـزـونـ عـلـيـنـاـ شـوـيـ هـذـيـ عـلـيـاـ تـقـولـ اـنـتـ سـرـعـ بـشـوـيـشـ اللـهـ يـعـاـفـيـكـ اـنـاـ قـلـقـ شـوـيـةـ لـانـهـ الـوـقـتـ سـاعـةـ اـذـاـ
اـنـتـ مـاـ عـنـدـكـ مـشـكـلـةـ نـاـخـذـ يـعـنـيـ نـجـلـسـ سـاعـةـ وـنـصـ هـدـيـتـ اللـعـبـ شـوـيـ - 00:18:04

اـذـاـ لـاـ اـنـتـ مـسـتـعـجـلـيـنـ تـبـوـنـ تـخـلـصـ فـيـ سـاعـةـ لـازـمـ اـسـرـعـ فـوـشـ تـبـوـنـ سـاعـةـ وـنـصـ يـنـفـعـ اـنـاـ اـشـارـكـ بـرـأـيـ الـدـكـتـورـ خـالـدـ تـفـضـلـ حـبـيـيـ
تـفـضـلـ. وـالـلـهـ تـرـىـ اـحـنـاـ يـعـنـيـ جـداـ مـبـسـطـيـنـ مـنـ الـلـاقـاءـ الـمـثـرـيـ هـذـاـ فـاـنـاـ اـقـولـ لـهـ تـاـخـذـ ثـلـاثـ سـاعـاتـ اـنـاـ مـاـ عـنـديـ مـشـكـلـةـ اـنـاـ قـاـعـدـ مـعـ
الـشـيـابـ - 00:18:28

طـيـبـ فـيـ نـاسـ فـيـ نـاسـ يـقـولـ سـاعـةـ وـرـيـعـ وـنـاسـ يـقـولـ ثـلـاثـ سـاعـاتـ وـالـلـهـ مـشـكـلـةـ طـيـبـ لـاـ خـلـاـصـ سـاعـةـ وـنـصـ بـإـذـنـ اللـهـ مـاـ نـطـولـ اـجـلـ
بـهـدـيـ شـوـيـ طـيـبـ اـبـاـ هـدـيـ شـوـيـ يـلـاـ طـيـبـ اـذـاـ حـنـاـ اـهـ - 00:18:48

وـبـيـنـ كـنـاـ دـايـمـاـ اـنـسـيـ هـيـ طـرـيـقـةـ التـفـكـيرـ حـنـاـ الـاـنـ نـبـيـ نـاـقـشـ كـيـفـ اـقـدـرـ اـغـيـرـ تـفـكـيـرـيـ يـجـيـ الـمـرـيـضـ يـقـولـ لـكـ يـاـ اـخـيـ اـنـاـ اـنـاـ
عـارـفـ اـنـهـ القـلـقـ غـلـطـ - 00:19:03

وـعـارـفـ اـنـ الـمـفـرـوـظـ مـاـ اـقـلـقـ كـلـ هـذـاـ عـارـفـهـ اـنـاـ بـسـ وـشـلـونـ كـيـفـ اـغـيـرـ القـلـقـ عـنـدـيـ؟ كـيـفـ اوـقـفـ التـفـكـيرـ هـذـاـ اللـيـ عـيـاـ يـقـفـ لـمـاـ مـثـلـ يـصـيرـ
عـنـدـيـ مـشـكـلـةـ وـلـاـ شـيـءـ وـلـاـ اـحـمـلـ وـلـاـ عـنـدـيـ مـرـضـ وـلـاـ زـوـجـيـ وـلـاـ اـخـتـيـ وـلـاـ اـقـلـقـ وـاـفـكـرـ وـاـشـيـلـ هـمـ شـلـونـ اـرـتـاحـ مـنـ هـذـاـ كـلـهـ - 00:19:17

نـقـولـ طـيـبـ بـاـذـنـ اللـهـ كـلـ شـيـ بـاـمـرـ اللـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ. زـيـنـ نـبـيـ نـمـسـكـ الـخـطـوـاتـ طـرـيـقـةـ تـغـيـرـ التـفـكـيرـ وـاـحـدـةـ وـاـحـدـةـ بـسـ هـذـاـ مـثـلـ مـاـ
قـلـنـاـ هـذـيـ مـحـاضـرـ لـيـسـتـ عـلـاجـ يـوـمـ مـحـاضـرـ تـتـقـيـفـيـةـ - 00:19:35

لـازـمـ اـذـاـ اـنـتـ بـعـدـ الـجـلـسـ هـذـيـ شـفـتـ اـنـهـ اـنـتـ آـآـ اوـ اـنـتـ يـعـنـيـ آـآـ اـعـنـدـكـ فـعـلـاـ اـضـطـرـابـ القـلـقـ حـسـبـ التـشـخـيـصـ مـبـاـشـرـةـ رـاجـعـيـ
طـبـيـبـ وـالـلـهـ تـرـىـ الـحـمـدـ لـلـهـ فـيـ فـيـهـ يـعـنـيـ آـآـ فـيـهـ آـآـ مـنـصـاتـ تـوـاـصـلـ كـثـيـرـةـ وـفـيـهـ اـرـقـامـ بـالـتـلـيـفـوـنـ كـثـيـرـةـ - 00:19:49
وـيـعـنـيـ مـمـكـنـ تـتـأـكـدـ مـنـ اـنـهـ فـعـلـاـ عـنـدـكـ تـشـخـيـصـ القـلـقـ اـهـ بـعـدـ مـاـ تـاـخـذـ تـشـخـيـصـ القـلـقـ تـأـكـدـ عـيـونـكـ التـشـخـيـصـ خـلـاـصـ تـقـرـرـ الـعـلـاجـ اـمـاـ
اـدوـيـةـ اوـ جـلـسـاتـ حـسـبـ الـمـتـوـفـرـ. زـيـنـ؟ نـمـسـكـ التـفـكـيرـ الـاـنـ - 00:20:13

هـذـيـ مـجـمـوعـةـ تـمـارـيـنـ حـوـالـيـ اـحـدـىـ عـشـرـ تـمـرـيـنـ وـصـرـنـاـهـاـ حـنـاـ اللـيـ هـيـ اـكـثـرـ مـنـ كـذـاـ حـوـالـيـ حـدـاـشـرـ تـمـرـيـنـ كـيـفـ اـنـاـ اـقـدـرـ اـنـيـ اـغـيـرـ
طـرـيـقـةـ تـفـكـيـرـ القـلـقـ اللـيـ عـنـدـيـ هـذـاـ؟ حـنـاـ نـجـلـسـ فـيـ الـاـحـدـاـشـ نـقـطـةـ اـيـهـ شـفـتـوـ هـذـيـ - 00:20:29

حـنـاـ نـجـلـسـ مـعـ الـمـرـضـىـ عـلـىـ مـدـىـ ثـلـاثـةـ شـهـوـرـ اـرـبـعـةـ شـهـوـرـ وـحـنـاـ نـدـرـيـهـمـ فـيـهـاـ نـدـرـيـهـمـ. فـمـاـ هـوـ مـاـ هـوـ بـشـيـءـ تـقـرـاهـ وـعـلـىـ طـوـلـ تـطـبـقـهـ اـذـاـ
اـنـجـ مـعـكـ. لـاـ يـبـيـ لـهـ وـقـتـ. فـيـ نـاسـ مـاـ شـاءـ اللـهـ مـنـ اـوـلـ - 00:20:44

اـوـلـ اـسـبـوـعـ يـنـجـحـ لـكـ هـذـوـلـاـ قـلـلـ جـداـ يـعـنـيـ. قـلـلـ اللـيـ مـنـ اـوـلـ اـسـبـوـعـينـ يـنـجـحـ لـكـ فـيـ نـاسـ سـبـحـانـ اللـهـ الـكـلـمـةـ كـذـاـ تـغـيـرـ
قـنـاعـهـ بـالـكـامـلـ فـيـ لـغـةـ لـكـ غـالـبـيـةـ النـاسـ لـاـ لـازـمـ جـلـسـاتـ وـجـلـسـةـ وـرـاـ جـلـسـةـ - 00:20:57

كـلـ مـرـةـ نـدـرـيـهـمـ وـنـسـتـمـرـ فـيـ التـدـرـيـبـ الـيـنـ يـتـعـلـمـ لـنـ يـتـعـلـمـ زـيـنـ اـوـلـ نـقـطـةـ اـوـلـ تـمـرـيـنـ اـكـتـشـفـ اـفـكـارـ القـلـقـ يـلـاـ خـلـوـكـ مـعـيـ عـنـدـاـ

نكتبه الحين دققة بس هذا سجل الافكار سجل لي الافكار ايوا وش تسجيل الافكار؟ عبارة عن ورقة عادية. هي اشعتنا هنا في في الطب النفسي ترى ما عندنا وفي العلاج النفسي ما عندنا اشعة ما عندنا تحاليل ما في تحاليل ولا اشعة تبين لك الامراض النفسية -

00:21:31

طيب اجل وشلون نعرف الناس؟ ما نعرفهم الا عن طريق التمارين تمارين هذا التمارين من اقوى التمارين وش تسوی؟ تجي تكتب الموقف سجل لي الموقف بعدين المشاعر والاعراض بعدين الافكار بعدين السلوك في الجوال ما يلزمك تحطتها جدول زي كذا حطها ورا بعض اكتب موقف الان الان اللي عنده قلق يكتب لي - 00:21:57

ورا بعض اكتب موقف الان الان اللي عنده قلق يكتب لي - 00:21:57

افتح الجوال افتح الجوال والمذكرة او المفكر ما ادري حسب اللي عندكم واكتب لي الموقف بعددين تحتها اكتب المشاعر والاعراب
بعددين تحتها اكتب الافكار اذا انت احتجت تبقى السلوك مو بلازم جدول اذا اذا اذا انت عندك مفكر بالجوال - 00:22:20
وش تكتب في الموقف وش وش الموقف اللي جابك الفلق؟ خل نشوف عندنا مثال هذا. مثال هذا لام مريضة حقيقة في العيادة
يعني ولدها سافر مع اصدقائه وهي قلقة على على الولد - 00:22:37

فنقول له خلاص اكتب الموقف والله يوم الاحد يستحسن انك تكتب اليوم اه وش اللي صار بالضبط؟ باختصار يعني ما في تكتب لي قصة الاحد سافر ولدي مع اصدقائه وخلاص زي البرقيات سريعة يعني - 00:22:49

قصة الاحد سافر ولدي مع اصدقائه وخلاص زي البرقيات سريعة يعني - 00:22:49

طيب بعدين ننتقل للنقطة الثانية للمشاعر والاعراض. المربع العمود الثاني المشاعر والاعراض العمود الثاني هذا المشاعر والاعراب وش نسوى؟ حنا نجي نقول يلا يلا يا حبيبي تعال وش انت حسيت؟ قلق كم قوته ثمانين بالمئة خوف قوته ثمان تسعين بالمية توتر شد عضلى اكتب لي كل اللي تحس فيه سواء مشاعر او اعراض جسدية - 00:23:02

اعضلي اكتب لي كل اللي تحس فيه سواء مشاعر او اعراض جسدية - 00:23:02

من هذا نجي عند الافكار وهذا المهم جدا يلا وش الافكار اللي مرت بك؟ انت خايف من ايش بالطبع انت خايف من انت قلق من ايش
الام هذي قالت لي الاشياء هذي قالت عسى ما يصير له حادث اخاف يدشر يفلت يهمل يصيع يمرظ اخاف يجيء حادث يموت او
ينشل - 00:23:23

00:23:23 - پنسل

الاصدقاء يخوون الان.انا اب مهم او انا ام مهملة.المفروض ما مناعتهم مسؤولة.لو صار حادث بانهار.هذي وش هي؟ هذي مين
يعرف لها دي؟ خلنا نشوف يلا لو صار حادث بنهار - 00:23:44

يعرف لها دي؟ خلنا نشوف يلا لو صار حادث بنها - 00:23:44

اي نوع من انواع التفكير الكارثي اللي قلناها قبل شوي هنا انه تفكير الكارثة قبل شوي انه لو صار حال زمن نهار وبعيش حياتي
كلها ندم يلا اكتبوا لي بالمحادثة - 00:23:57

كلها ندم يلا اكتبوا لي بالمحادثة - 00:23:57

مستقبلٍ صحيحٍ بس حنا تسميناه اسماً وش سميناه حنا شو بدني مصحّح منكم؟ ايوه تضخيّم اسوأ الاحتمالات قريبةً تقربياً عدم التحمل لا هي الخطورة الخطورة الخطورة والاحتمالية الصحيح والله ما شا الله عليكم مصحّحين انتم - 00:24:11

طيب اذا اذا المفروض اني منعته راح الى اخره. فهو ليش نكسب الافكار هذى؟ لانه كتابة الافكار بعدين اللي نشتغل عليها بعدين نبي اه اه نشتغل على هالافكار هذى بعدين نجي نمسك السلوكيات مهم السلوكيات - 00:24:26

عشا: القلة، به قصته طهيلة عريضة وش سوت، وحدة وحدة - 00:24:45

00:24:45 عشان القلة بيه قصته طوبلاة عريضة وش سوت وحدة وحدة -

اعطيته تعليمات امان وسلامة سوي كذا لا تروح مطاعم لا تدري وشو لا تكلم بعدين قلت له لا تقفل جوالك لازم ترد علينا
اخذت ارقام زملائه واهله عرفت خط السر - 00:24:59

اخذت ارقام زملائه واهلهم عرفت خط السير - 00:24:59

دخلت معه في الجوال شفت وين رايح وين بيبي يجري قلت له انت لازم بعددين تتصل عليه يوميا خليوه يفتح السناب عشان تعرفوا انه اكتف انه موجود او سناب او الواتساب او مدرسي، وشه. انا ما اعرف السناب هذا هو سناب صبح ولا أ - 00:25:09

طلبته ما يقفل الجوال اتابع معه في الواتس اب تلاحقه. ولازم تصور لي اماكن تروح عشان اعرف وين رحت وين جيت وشال

اللوكشن: واتصال، كا، يوم قصة طولية حسرت به، حسرت بالوليدة المسكون - 00:25:22

ايوا الان كانه عندي اشعة كاني سويت اشعة للجسم للنفس. احنا ما عندنا اشعة للنفس لكن كانه عندي سويت اشعة للنفس وهذا السجل نستخدمه مع الاكتئاب نستخدمه مع القلق نستخدمه مع الرهان نستخدمه مع الوسوس نستخدمه مع كل الامراض تقريبا - 00:25:37

لكن بطرق مختلفة لكن نفس الفكرة موقف مشاعر افكار سلوك مهم جدا تتدرب عليه. بس بيبي لك تتدرب عليه كويس يعني لازم يصير احد يساعدك في التدريب لازم يجييك اه احد يساعدك على تصحيح يعني تكتبه بشكل جيد والعادة المرظى انا لاحظت 00:26:00 -

انه مثلا مرضى اه اول مرة ما يعرفك تقول زيه بعدين يتعلم ثاني مرة خلاص بعدين يضبط معه من مرتين وخلاص اه سى ان طيب بعدين نجي اه يا اخوان كتير منكم يكتب هنا - 00:26:21

هذا جزء من القلق يعني يكتب اسئلته عنده انا عندي كذا انا عندي كذا انا ما اقدر اجاوب هنا على الاسئلة الخاصة هذه محاضرة عامة فبالله ركزوا ركزوا على المحاضرة خلوا الاسئلة الخاصة بعدين. عندكم اسئلة متعلقة بالمحاضرة. نقطة ما فهمتها. شيء ما فهمتها اكتب اكتبوا لي ايه. لكن اسئلة خاصة - 00:26:39

انا عندي كذا انا عندي كذا ما اقدر اجاوب طبعا طيب وين وصلنا هنا؟ شرح العلاقة بين الافكار والقلق منطلقة من سجل الافكار اللي قبل شوي شفتو مواقف افكار سلوكية الله - 00:26:58

ايوا الان ركزوا معي الان الان بالظبط ليش المريض هذا عنده قلق هل السبب انه ولده سافر له الموقف او الحدث هل السبب يريد ان يسافر كل الناس او عيالهم يسافرون - 00:27:10

وين السبب؟ السبب هو في الافكار وفي السلوك طيب بسيطة ما دام في الافكار والسلوك اجل نغير الافكار والسلوك يقيم بالمريض وهذا اللي نسويه احنا في العيادة هنا في العيادة وش نسو؟ نساعد المريض انه تغير طريقته في التفكير في المواقف - 00:27:32 يغير سلوكه يطيبون المرظى سبحان الله. يبدأ يتعلم يتعلم طريقة جديدة النقطة الثانية بعد ما اكتشفنا الافكار تدرب على النقاش في العقلاني لافكار القلق هنا نسميه التصحيح المعرفي. يعني شلون التصحيح المعرفي؟ يعني كيف تتعامل مع الافكار السلبية - 00:27:52

كيف تتعامل مع الافكار السلبية كيف تغير افكارك؟ كيف تقنع نفسك؟ كيف ترد على الافكار السلبية هذى بسيطة مرة توقف وناقش بلحظة لحظة لا تتمشى وقف كلما جاءك القلق حوله الى حوار عقلاني مفيد - 00:28:17

اما بخطاب اما بخطاب داخلي ذهني او كتاب او تسجيل مهم انك تناقش المهم هنا نقد الفكرة الاساسية النقاش النقاش. ناقش القلق لا لا ما هو بتبدل فكرة سلبية فكرة ايجابية لا لا نقاش نقاش - 00:28:35

ليست مجرد فكرة ايجابية انا بطل انا قوي ما تفبد هذه لا لا هو نقاش ايش معنى النقاش؟ اني انا اغير كفرق بين النقاش وبين التبدل الفكرة الايجابية السلبية انه النقاش يمشي معي شوي بالتدريج فاتغير من - 00:28:50

من الداخل ما هو مجرد سطحية عرفتو الفرق مو مجرد التغيير سطحي لا انا انا نقاش انا نقاش نفسي كيف انا نقاش ايه كيف انا نقاش علشان نسهل على المرظى صمنا شي سمينا ورقة التصحيح المعرفي عبارة عن خمسة او ستة اسئلة - 00:29:03

تسأل نفسك ان هذه كيفية النقاش مع النفس تسأل اسئلة هذى. اول شي تحدد الفكرة اللي قبل شوي مثله مثل هنا وش الفكرة؟ انه بيخطفونه بيصير له حادثة بنهاي وما ادري وشو خلص حدد الفكرة - 00:29:25

وبعدين عندنا اربعة اسئلة اساسية شيء سؤال نسميه سؤال الدليل. هل الفكرة دي صحيحة هل الفكرة دي صحيحة؟ والان بنا نقاش وش معنى هيئ؟ كيف كيف نقاش بعدين السؤال الثاني سؤال الاحتمالات الاخرى. هل في احتمالات اخرى - 00:29:42

غير الاحتمال للقليل اللي يقول لي ايه والقلق القلق بيموت اللي يصير طيب لحظة في احتمالات اخرى ولا لا لاحظ هنا ليش احنا نركز على كلمة نقاش نقاش نقاش لانه ما يكفي بس انك تجib فكرة بس كذا سطحية ايجابية لا الامور كويسته الامور تمام - 00:30:04

ما تمشي لو مشت كان كل الناس صابوا لو لو مجرد فكرة هي بس يعني انت تجيب فكرة كذا وايجابية ولا كان كل الناس طاب وانتهينا لكنه واقعيا في الفعل فعليا ما يصير هذا هذا ما يصير - 00:30:21

طيب السؤال الثالث شي مهم جدا هذا بعد انه سؤال السينариو الاسوأ احنا نسميه سؤال السيناريو الاسوأ وش اسوأ ما يمكن ان يحدث يصير له حادث ويموت. تخيل تخيلوا بنجي بعد شوي - 00:30:38

طيب فر فرضا انه فعلا صار وش حجم وش اهمية وش الحلول؟ هذا السؤال الثالث صعب جدا على مرمى قلق يخافون انه يحبونه ما يحبون السؤال هذا يعني يخوفهم لكنه مهم جدا لانه انت انت لازم تدخل في عمق الخوف عشان تخرج منه - 00:30:51 السؤال الرابع المهم لسؤال الفائدة هل فعلا حنا نسميه حساب منفعة بالخسارة نسميه حساب المنفعة والخسارة. هل فعلا هل فعلا طريقتك في التفكير بهذه الطريقة مفيدة ولا غير مفيدة - 00:31:09

زين وبعدين الهدوء وعدم الاستجابة بنجيها بعد شوي ان شاء الله خلنا نمسكهن واحدة واحدة القلق تعال نعم خل ناخذ الام هذى اللي ولدها يعني لان هذا مثلی يتكرر كثير - 00:31:25

الام هذى قالت انه قالت انه آآ ولدي بيسافر وانا اخاف انه يصير ويصير ويصير تعال وقف نناقش عندها سؤال ما هو الدليل ما هو الدليل ما الدليل تيجي تجيب ورقة - 00:31:39

تكتب ما الدليل على ان هذى الفكرة على ان اللي انا خايف منه بيصير وش الدليل ان ولدي ببى يعني ببى يخطفونه الدشير ببى يدشر ببى يضيع وش الدليل انه انا انه انه - 00:32:00

انه بربس الاختبار وش الدليل انه زوجي بيطلق ان يتركون وش الدليل انه زوجتي مثلا سلوكه ما هو بطيب وش الدليل لازم مش الدليل طيب شو الفائدة من الدليل؟ بعد ما نناقش - 00:32:17

تكتشف انه ما في دليل اصلا انه ما في دليل انه ما عندي دليل انا موضوعي واضح انه اللي انا خايف منه بيصير هو مجرد مجرد شعور كذا مجرد قلق ما في دليل - 00:32:33

احيانا يكون في دليل مثلا ابوه دخل المستشفى جته جلطة واحتمال كبير انه يموت طيب هنا هو قلق من انه ابوه ممكן يموت ممكן طبعا يموت فهنا فيه دليل قوي في دليل قوي انه في احتمال يموت - 00:32:49

طيب هذا احنا نسميه القلق والواقع يعني احتمال كبير جدا يصير. كيف نتعامل مع هذا؟ برضو نتعامل مع هذا نجيء بعد شوي فاذا اذا هنا نسأل سؤال اسمه ما الدليل - 00:33:05

وفي طريقة يسمونها النسبة يقول لك والله طيب تعال. كم احتمالية بنسبة مئوية. كم نسبة النسبة؟ كم نسبة حصول هذا اللي انت خايف منه انه يموت ولا يصير ولا ولا لا - 00:33:19

نتكلم هنا عن القلق الافتراضي اللي هو القلق اللي اللي غالبا بعيد الحمد لله يهديكم الله جميعا الطيب فهو الان يبدأ يهديكم الله جميعا يهديكم الله جميعا بارك الله فيكم - 00:33:38

اذا هو الان اه يبدأ يسأل لاحظ معندي هو في السابق سابقا ما كان يسأل ما كان يوقف ما كان يسأل القلق القلق يجي يقول له ببى يصير كذا ببى يصير كذا وهو ماشي معه مدرعم يصدق يصدق - 00:33:59

الان بدأ يفرمل بدا يوقف اول ما يبدأ يسوى كذا اول ما يبدأ يوقف يقول لحظة خل اسأل اشوفه يمكن ما يطلع صح يمكن اللي انا خايف منه ما يطلع صحيح - 00:34:18

في مثال دايما اضربه للناس انه انت مثلا في البيت لحالك في الليل واهلك كلهم طالعين وسمعت قرقع وصوت مواعين قرقة بالمطبخ وسمعت صوت في المطبخ ايوا الان في الاحتمالات - 00:34:32

في احتمال انه حرامي وفي احتمال لانه ما في حرامي. وقام جايب اسطورة للقلق على اعصابك على اعصابك على اعصابك. بعدين جزمت تشجعت ورحت شفت دخلت وش اكتشفت اكتشفت ان الشباك الدريشة مفتوحة ودخلت دخلت بسة وتقرقع بالمواعين - 00:34:53

امر مضحك صحيح مظحك لكن غالبية مرؤى القلق عايشين بنفس الطريقة هي عايشين خايفين من شي هم خايفين مرعوبين من شي وما في شي او احتماليته ضعيفة جدا ما تسوى كل هالتعب هذا. ما تسوى كل هالقلق هذا - 00:35:15

طبعا في نوع من القلق احنا نسميه القلق الواقعي بيجيه بعد شوي انه لا انه في اكتمالية فعلا يرسب في احتمالية انه لا ابوه يموت احتماليا انه يصير كذا يصير كذا 00:35:33

كذا هذا بنجيه بعد شوي الان حنا الدليل عندنا طلع انه والله ما في احتمالية. وش احتمالية انه الولد؟ وش احتمالية؟ وش وش وش نسبة انه الولد شو يموت؟ ما نسبة ضعيفة. كل الناس يروحون يسافرون. في يمكن - 00:35:43 خمسة بالمئة او اقل من خمسة بالمئة يمكن واحد بالمئة يعني من كل من كل منه ولد سافروا وفي واحد بمئة صار له حادث صح؟ طيب دايرين نسبة قليلة ولا ولا عالية - 00:35:59

نادرة جدا اذا انا اعلق نفسي على نادر ليش اعلق نفسي على نسبة نادرة ليش؟ واحد في المئة اثنين في مرضي يقول لك لا ويا اخي حتى الواحد في المئة هذي انا ما ارتاح له - 00:36:15

ايوا اللي يقولون لك انه حتى الواحد هني ما يرتاح له بببي انه يجيء بعد شوينبي نناقش جينا نناقش موضوع موضوع اليقين والغموض والمجهول من الجهة الواحد في المئة اللي ما يتحمل الواحد في المئة. لكن احنا نقول للواحد يا اخي هي احتمالية عالية - 00:36:29

هي نسبة عالية وهي نسبة منخفضة في دليل ولا ما في دليل؟ ما في دليل نسبة منخفضة ولا نسبة عالية نسبة منخفضة خلص ليش تفرق؟ لماذا تقلق على شيء نسبته مخفضة؟ - 00:36:46

زين؟ هذي الطريقة الاولى الطريقة الثانية انا اسميها رؤية الاحتماليين. ايش معنى رؤية الاحتماليين؟ مفيدة جدا لكثير من المرضى استفادوا منها سواء في الوسواس في القلق في الرهاب الى اخره - 00:36:58

انه الان في عندي احتمال قلق او احتمال رهاب او احتمال وسواس. بس حنا عشان موضوعنا يوم انقلب في احتمال قلق انه اللي انا خايفه منه يصيرها؟ طيب لكن في احتمال ثاني - 00:37:12

في احتمال ثاني ما ادري اطلع بالكاميرا ولا لا يطلع في احتمال ثاني ليش ما نلف الكاميرا كذا عشان ايوا انا اصير بالنص طيب تمام في احتمال ثاني هذا الاحتمال الثاني انه - 00:37:24

آآ ما يصير شيء وفي احتمال انه يصير شيء لاحظ معي مريض القلق وبين ماشي دائم ماشي ومع انه يصير شيء مع احتمال انه يصير شيء مصيبة ولا خطر ولا بلا - 00:37:41

بنلاحظ يا اخي في احتمال ثاني طيب احتمال ثاني. ليش ما تشوف الاحتمالات الثانية ايوا مريض القلق ما يشطف الاحتمال الثاني. غالبا عينه على على على العورة زي ما يقولون. دايما عينه على الخطر دايما عينه - 00:37:54

على اللي فيه مشكلة دائم عينه وعلى الاحتمالية حتى لو واحد في المية فيها مشكلة قال له اول واحد في المية والله واحد في المية طيب واحد في المية كل الحياة واحد في المية انا الان - 00:38:13

احتمالية اني اموت وانا قدامكم الان موجودة صح؟ ممكن اطيح عليكم. وطلعت فيديوهات ناس ماتوا يلقو محاضرات. اسأل الله تعالى ان يرحمنا واياكم ويحسن خاتمنا وختامكم يا رب صح ولا لا؟ صح في ائمانية. وانا عارف ان في احتمالية يعني ما لقي محاضرات - 00:38:23

لاعيش حياتي لازم اعيش حياتي اذا انا اذا اتعلق في الواحد في المئة هذي مشكلة كبيرة. طب وش رؤية الاحتماليين؟ يا اخي تدرب دائم اتدرب دائم على رؤية الاحتماليين - 00:38:39

وغلب دائما الاحتمال الافضل ليش اغلب الاحتمال الافضل؟ من باب التفاؤل قل والله شف انا لما سويت تمررين اين الدليل؟ طلع الدليل ضعيف طلع ثمانية واحد في المية ولا اثنين في المية - 00:38:52

لما سويت تمررين الاحتماليين انا جالس ادرب عقلي الان ونفسى انه ادرب نفسى الان انه ايش؟ تبدأ تشوف طريقة ثانية في النظر في

الامور فانا اجي اقول يا اخي ليش انا دايما ما اشوف الا الشين؟ في احتمال ثانٍ. يعني مثلاً هذا مريض مثلاً يخاف انه -

00:39:10

آآلما يسوق السيارة يصير له حادس طيب في احتمال انك اذا سرقت السيارة يصير لك حادث وامنا بالله احتمال موجود بدليل انه في حوادث صح لكن في احتمال ثانٍ -

انه ما يصير لك حادث الناس الان وحنا قلنا القلق فيها حوالي اربعة في المية. ستة وتسعين في المية من الناس اللي ما عندهم قلق. كيف عايشين عايشين انه يحملوا الاحتمال الآخر -

هو عايش عالاحتمالات الجيدة ومش لحياته عالاعتمادات الجيدة لما يكون في احتمال جيد واحتمال سيء ما ما يروح الاحتمال السيء يروح الاحتمال الجيد هو. ستة وتسعين بالمية من البشر يروون الاحتمالات الجيدة. عشان كذا ما عندهم قلق -

اللي عنده قلق دايماً يروح لاحتمال السيء فانت دائمًا عود نفسك انك تروح للاحتمال الجيد قل لي يا اخي تمثيل وما تمثيل ستة وتسعين في المئة من الناس يمثلون يعني -

اصلاً احتمالية انه يحصل الاحتمال الثاني كم؟ الجيد ثمان وتسعين بالمئة تسعة وتسعين بالمئة انه هنا قلنا نسبة وقوع الخطر هذا واحد في المئة يعني احتمالية يعني يعني بالحساب العادلة يعني -

الحساب العادلة يعني الحسبة البلدي الحسبة البلدي انه انت تغلب الاحتمال الافضل احسن لك لكن نفسك ما تعودت عقلك ما تعود تعودوا انه يروح الاحتمال السيء دائمًا فانت تعود دائمًا -

قل له يا اخي ممكن ما ارسم احتمالية اني ارسّب واحد في المئة. كم نسبة الرسوم في الجامعة ولا نسبة الرسوب في الجامعة مثلاً قلنا عشرة بالمئة خلاص احتمال اني عشرة بالمئة اني ارسّل -

ثمانين اسم هذولا الطلاب عشرة في المية لكن في تسعين بالمية اني ما ارسّب. ليش انا ليش انا دائمًا اغلب الاحتمال السيء؟ بس لاحظوا معي ترى هذي الطريقة ما تجي من اول مرة تسويها لازم تعيدها مرات كثيرة كثيرة لين نفسك او عقلك يبدأ يتعلم يتعود -

تصير مثل الستة وتسعين بالمية من البشرة اللي ما عندهم قلق قال لي والامثلة كثيرة مثلاً هنا مثال ضربته الاخت او الاحمد آآسارة اللي هو انه مثلاً القلق المرهق قلق نقل المرهق لاولاده مثلاً ومع كورونا بالذات ووسوسة جديدة -

يطيب يعني في احتمال انك تنقله صح وكورونا بالمناسبة مثال جيد للقذف. ليش؟ لانه لك ثمانية موجودة لكنها نادرة جداً احنا نعرف ان نسبة الذين يموتون من من كورونا في واحد في المئة اثنين في المئة فقط -

الحمد لله من فضل الله ومع التطعيم مع التطعيم المطعمين يعني احتمالية انه يموت تقريباً من صفر في المئة الى الان يعني الى الان ما ثبت انه احد مطعم وما ممكن يجيء كورونا -

ممكن يجي كوروناك انه يموت ما في الا يمكن واحد بالمليون منها ادري عادي زين فهذا مثال جيد انه الحياة اصلاً قائمة على كذا اللي بنجيب ان شاء الله في اخر المحاضرة -

الحياة قائمة اصلاً على انه في احتمالات. في احتمال انه اموت في احتمال مصير لي حادث. في احتمال ان ولدي ينشر في احتمال ولدي يروح ما يرجع. هي احتمال -

زوجي طلق لان كل هذا وارد الحياة مليئة بالاحتمالات لكن انا ادرسها بدراسة جيدة ما ما اطيل بالعجة تعرفوش معنى اطير بالعجة انا مش معنى اعطي بالعجة عم نشوف يا اخوان لا احد يكتب لي بالللي مشاكله الخاصة اني ما اقدر اجاوب عليكم الله يرضي عليكم -

00:42:34

هذا محاضرة عامة ضيوف تقول مع الخيل لشقراء مستعجل طيب تقريباً يعني ايوا زين؟ فهذا رؤية الاحتمالين هذا تمرين قوي جداً وهم وانا دايماً ابدأ بالاول والثاني مع المرضى -

افكار وبعدين اين الدليل؟ وبعدين الاحتمالين. زين تشبيهات القلق طيب تشبيهات القلق في تشبيهات كثير القلق تساعدك على

تساعدك على انه تعرف ان القلق هذا ما يعني اه ما يجيب لك اه - 00:43:19

اه ما يجيب لك فايدة كثيرة فمن التشبيه ادخل بس افتح التشبيهات الى تشبيهاتنا انه انا اقول للناس اقول لهم وش اطلع معكم الان في الشاشة الباور بوينت ولا اه - 00:43:44

ولا البي دي اف الباور بوينت طيب خلاص خلاص. طيب التشبيهات انا اقول للناس اقول لهم عادة القلق شيء انا اصنعه انا اصنعه واصدقه واخاف منه انا اصنعه اصدقه واخاف منه - 00:43:58

الان مثلا كثير من المستشفيات والاسواق بعض البيوت وتناس الكشخة يعني. تلاقيها حاطين فوق اه جهاز كاش في الدخان هذا كاشف الدخان ايوا ركز معي على جرس الانذار هذا مهم جدا - 00:44:25

جهاز الكاش في الدخان مش الهدف انه اذا في حريق اذا في خطر حقيقي يرمي الجرس طيب تخيل معي انه صار الجرس هذا انه انت جالس مثلا في السوق ورن الجرس. فالناس خايفين ومربوعين - 00:44:40

مسؤول السوق قال اسفين يا جماعة حصل خطأ في في الجرس الجرس خربان ها جرس خربان بعددين بعد دقيقتين رن الجرس مرة ثانية. توقعوا الناس اللي بخافوا ولا مو بخايفين. مو بخايفين من الناس. خايفين الجرس خربان - 00:44:58

نفس الشيء القلق. مريض القلق الجرس عنده خربان دائم يروح ترى في خطر انتبه. ترى في حقيقة ترى ما في شيء ما في شيء انت جالس خربان بس - 00:45:17

بس تصلح الجرس صلح الجرس وخلاص بتراحت المحاضرة اليوم هي تساعدك كيف تصلح الجرس حبوب الادوية النفسية

تساعدك انه تصالح الجرس الجلسات العلاجية اللي احنا نسويها الان مثل اليوم الان. التمارين اللي بديينا بديينا نطبقها هذي هي اللي تصلح الجرس - 00:45:29

زين؟ هي اللي تصلح تصلح تصلح الجرس ويصلح باذن الله طيب النقطة الثانية تخيل اسوأ ما يمكن ان يقع المرضي يخافون من التمارين هذا وش معنى تخيل اسرع يمكن ان يقع؟ تعال تعال انت خايف من ايش؟ خايف من ايش - 00:45:51

خايف ان ولدي يصير له حادث ويموت. طيب وبعدين يموت وبندم وما ادري وشلون يعني وبندم وما ادري شلون طيب تعال الان فلنفترض فلنفترض انه اه آفلنفترض ان الحادث صار - 00:46:10

فلنفترض ان اللي انت خايف منه صار هل كيف بيصير بالضبط؟ وشو احتمالات ممكن انه يصير له حادثة حادث بسيط. طيب هذا احتمال ممكن اول شي ممكن ما يصير له حادث هذي قلناها طبعا. ممكن يصير له حادث بسيط. ممكن يصير له حادث ويجهيه كسر مثلا في الرجل ويجي شيء - 00:46:32

لا يمكن يصير حادث بصير اشد شوي ادخل ويجهيك يجي مثلا كسر شديد في الرجلين يقع في المستشفى فترة طيب في احتمال انه في احتمال انه لا يدخل عنابة مركزه ومدري وشلون وصح. في احتمال انه يموت صح - 00:46:51

كلها الاعتمادات موجودة. زين دائمًا تروح الاحتمال السيء الخطير مرة يمكن اصلا ما يصيب الخطورة اللي انت متوقع متوقعها يا اخي يمكن ما يصيب الخطورة الان متوقعة يعني اقصد انا انه ممكن يصير له حادث فعلا ممكن يصير حادث فعلا لكن ما يصير حادث بنفس الخطورة اللي في بالك انت - 00:47:06

انت بشري انت حاط المرضى اقول لمرضى القلق ذولا يصلحون ويؤلفون افلام رعب روايات رعب روايات مع عندهم قدرة على عندهم قدرة على جييها تصوروا نهايات مخيفة ومؤلمة ويمكن يموت ويمكن كذا ويمكن كذا - 00:47:32

هذا تخيل اسوء ما يمكن ان يقع بعد ما تخيل اسوأ ما يمكن ان يقع فلنفترض فلنفترض وانا دائمًا اقوله للناس دائمًا اقوله للناس انا اقول له شف يا اخي انت خايف من ايش مثلا خايف ان ولدي مثلا - 00:47:50

يصير له حادث وكسر طيب على احتمال خايف انه ولدي يصير له حادث ويجهي له شلل. طبعا هذا احتمال خايف ندخل عنابة مركزه هذا احتمال خايف انه يموت. كل هاي الاحتمالات حقيقة - 00:48:09

تعال خل نمسكهن واحد واحد وهذا هذا الجزء من العلاج يخوف الناس لكن لابد منه خلنا نمشي انه صار له حادث وانكسرت رجله

هل في ناس فعلا صاروا في الواقع؟ هذا فعلا. طب الناس كيف تصرفوا - 00:48:23

هل انهارت حياتهم؟ هنا السؤال. انهارت حياتهم تدمروا. ولا انه خلاص صار الحادث لولد تأقلموا مع الوضع وعالجوه وقعدوا شهر 00:48:39

انه صار له حادث وجأ له شلل ممكّن. ممكّن تمنية نادر لك ممكّن فنفض انه صار في ناس هل في الواقع ولدهم صار 00:48:55

له حاجة وشلل؟ في ناس في ناس كيف عاشوا؟ عاشوا الله سبحانه وتعالى مشاهم 00:49:09
تحملوا ما انهارت حياتهم وتدمرت صحة فنفظوا انه مات فنفظوا انه مات المرض عادت الى وصلت المرحلة هذي يقول لك
لا لا باسم الله لا تقول لا باسم الله باسم الله ليش باسم الله كل شيء بامر الله لكن انت خايف من شيء لازم لا ندخل في عمقه
هذا - 00:49:09

لازم ادخل في عمق اللي انت خايف منه ممكّن يومت شفوفا حنا بدينا معه من اين الدليل؟ الاحتمالية ضعيفة لين وصلنا
له الى مشينا معه ومشينا معه صيرنا وحنا - 00:49:31

شيل اللي معه لين وصلنا الى انه ممكّن يومت طب اذا مات هل في ناس ولدهم صار له حادث ومات؟ مليان مليان كيف عاشوا عاشوا
عاشر وربّي ساعدّهم والله سبحانه وتعالى اعانهم ومشت الامور - 00:49:43

شفت اذا هذي طبعا هذي بالذات الشريبة اللي قبلها ما نجى بقى نجحها على المريض مباشر لكنه صلى بعد فترة كذا لما يمشي معنا
كويس يمشي في التمارين يبدأ الان يصير هنا التمارين هذا مفید جدا له - 00:50:03

تلك من هذا مفید جدا جدا له في تمارين انا اسميها فلان القديم او فلان القديم مثلا فنفرض انه يوسف القديم يوسف
الجديد اقول له تعال يا يوسف القديم كيف وش كان يقول؟ كان يقول بببي يصير بببي يصير بببي يوسف الجديد يعني
الاحتمالية نادرة احتمال اني ضعيفة ما ادري ايش الخطورة يوسف - 00:50:17

الاول كان يقول كذا نرسم الجدول هذا وندرّب المريض عليه ندرّبه عليه انه كيف اه انه كيف كيف يبدأ يعلم نفسه يعلم عقله
انه يعني يبدأ يفكّر بطريقة افضل بطريقة افضل - 00:50:36

بن عبدالعزيز يقول كيف لو انه شخص هو خايف هو اللي يومت طبعا يعني ممكّن انه اللي هو قلق الموت هذا قلق الموت معروف
قديم جدا من ايامها يعني الصحابة والتبعين كانوا يتكلّمون عن القلق والموت وله طرق طرق في العلاج قريب انه يعني
قريب من الطريقة هذى - 00:50:53

في الجلسات النفسية في تماريضة وفيه لكن حنا يعني اهم شيء في النقطة الان انه كل التمام العقلية هذى ما تفید الا اذا انت طبقتها.
لازم تطبقها مع كل موقف للقلق بس قبل هذا - 00:51:08

قبل هذا انت تطبقه قبل القلق يعني في غير مواقف القلق ركزوا معي يعني التمارين هذى كلها انا اقول للمرضى انه انت تطبقوها قبل
موقف القلق وانت رايك اذا اكتب اكتب اكتب خط الحلول والاجابات وادرس واقرأه مرتين ثلاث اربع لين تحفظه زين
وتفهمها زين بعدين - 00:51:23

يجيك القلق في موقف القلق طبق اللي انت سويته في التمارين طيب بدي انسى سويتوا فيه في التمارين ان الاخت اشواق
تقول انه لما احنا اتكلمنا عن موضوع الحلول قالت كلام جميل اقرأه واقرأه لكم تقول المصايب لما تنزل بالشخص يصاحبها لطف الله
وجبره - 00:51:41

لكن لما الشخص يقدر المصايب بالتفكير والقلق يهلك لانه فيه فك فيها بدون لطف الله سبحانه وتعالى وهذا صحيح. هذا احد الطرق
الاسلامية في علاج القلق قلنا هنا انه في طرق اسلامية علاج القلق - 00:52:01

لكننا طبعا احنا اليوم نناقش فقط الطريقة يعني المتداولة في المستشفيات ولعل الله ييسر ان شاء الله مطرح الشيء الاخير السكينة
وضبط الانفعال في لحظة القلق وش اللي يصير؟ اللي يصير انه - 00:52:13

مع القلق يرتفع الخوف فلازم نطبق تمارين تخلي المجد ينزل اليوم كيف تطبقها مع واحد اليوم كنت اطبقها مع وحدة من

المريضات بالذات التمررين هذا يعني انه كيف اه كيف - 00:52:28

انه كيف اني اهدي شوي من التوتر هذا المرتفع قلق المرتفع هذا اول شي قبل كذا لازم اعرف انا وش انا اسوبي في ناس مثلا السلوكيات الانفعالية هندي. في ناس اه عنده كبت افكار ما يحاول يوقف الفكره. وقف وقف القلق ما يقف بالطريقة هندي - 00:52:47

لو لو القلق آآ يعني آآ القلق اآآ يقف بالطريقة دي كان كل المرضي وقفوا افكاره لا ما يقع ما يقف بالطريقة هندي او يركز على الاعراض تلقاء يعني مركز على الاعراض او ينشغل عن الاعراض ينشغل عنها بطريقة هروبا منها - 00:53:06

اه آآ ينزعج خايف من الفكرة خايف من وجود القلق مجرد ورود القلق موجود يزعجك او التنفيس الانفعالي ينفع بقوه ويبيكي يدخل في نومة غضب يكون عدواني بالجسد يكسر يضرب او العصبية ويصرخ وهذا كثير على على - 00:53:23

امهات ده من الامهات اللي عندهم قلق يشتكون اضرب عيالي اضرب عيالي او يتكلم او يشد عضلاته يمسك الكرسي تلقي مثلا اذا انت تسوق واللي جنبك مثلا عنده قلق او خوف تلقاء ماسك الكرسي - 00:53:41

او في الطيارة مثلا ماسك الطيارة كرسي الطيارة انا ودي افهم انا ودي افهم الحين اذا انت ماسك الكرسي يعني خلاص تهدي السيارة ها وعلاقه بس هو شي ييسوي اي شي - 00:53:54

هو يسوي اي شي اه طيب اه ايش خطواتك؟ طبعا هي طولية هالخطوات لكن انا بس استعرضها سريعا الان اللي هو انه اي هي داخلة ضمن ضمن مفهوم الصبر والسكنينة وعدم الجزاء اللي هو الوعي - 00:54:06

تنتبه لنفسك تنتبه لنفسك انه انا الان انفعل انا الان اعصب انا جالس اضرب عيالي انا جالس اصرخ انا الى اخره بعدين تقمصت الهدوء انه يعني انه هل فعلا ممكن الواحد يتقمص - 00:54:24

اه اه مشاعر ما هي موجودة عنده ممكن يعني ممكن انا لما اقول لكم اضحكوا الحين ضحكتو صباح يعني في في ادلة كثيرة في تشببهات كثيرة على اننا حنا نقدر نقدر نصنع الشعور - 00:54:40

طبعا في لحظة القلق في لحظة القلق الشعور يكون قوي جدا فهو ما ينجح معك من اول مرة لكن مع التمررين ينجح تعلم انك يعني وفي في تمررين اللي هو اللي هو - 00:54:55

او تشببه اللي هو تشببهها اه التشببه تشببه اه كأس الشاي الحار او الكاس الحار. كاسه الحار الحين يعني ممكن انه انت اه تمسك الكأس الحار هذا اه وهو حار ما قلنا لا بس بتتنقله من هنا الى هنا صح - 00:55:07

تقوم بتنمسكه وتصرخ تحطه وممكن ممكن او حار ما اسكت خلاص ونفس النتيجة صح يعني قدرتك على التحكم في مشاعرك وافكارك ترى اقوى مما تتصور انت بس تحتاج انك تدرب نفسك عليها - 00:55:32

آآ التحمل الانتظار توقف عن التصرفات السلوكية ذكرناها قبل شوي. تعلم تعلم عدم الانزعاج والرضا الداخلي هذا كله نشرحه بالتفصيل في الجلسات طيب بعدين لازم تطبق المريض يجي عندنا الاسبوع هذا بعدين الاسبوع الجاي موعد الجلسة الجاية خلال الاسبوع لازم يطبق. اذا ما طبق خلال الاسبوع ما ينفع - 00:55:54

لانه القلق ما يروح من اول جلسة ولا جلستين ثلاث اربع تطبيق تطبيق باستمرار الحمد لله كذا نكون خلصنا تقريبا يعني آآ اربعين شريحة من من ستين وخلصنا امرين - 00:56:18

يلا ذكرنا وشن قلنا حنا اربع خطوات لعلاج القلق الرئيسية الكبيرة الاول وشو؟ خل نشوف انت متابعين معنا ولا لا قلنا الاول وشو الاول ممتاز افهم القلق رهف من غير رهف يذكرنا - 00:56:35

الثاني وش هو الثاني قد من الاول افهم القلق واعرف مرضي تاني وشو اللي تونا خلصناهم. ايه وش موضوع الافكار اغير طريقة تفكيري منها هذه حسنة ولا حسنة حسنة العيسى. اغير طريقة تفكيري واوبط انفعالي رهف اجابته مرة ثانية. ممتاز - 00:56:57

طيب شاعر ايضا يقول اغير اغير من طريقة تفكيري صحيح خلاص بارك الله بارك الله فيكم. الان الثالث جينا في السلوكيات اووجه القلق اغير سلوكياتي اتعلم من التصرف السليم - 00:57:18

اتعلم من التصرف السليم لاحظوا هادا الشخص الصور اللي موجود عندكم وصالك على نفسه بعلبة قزار حياته كلها كذا القلق القلق
القلق مخليك مخليه محصور في منطقة ضيقة في حياته من حياته اوسع من كده - 00:57:34

هذه المجموعة التمارين صادفت انها طلعت احدعش نفس التمارين المعرفية ولا هي يعني مو بشرط مو شرط نفس العدد نفس العدد بيجهيم وحدة وحدة اول شي لازم تغير منه سلوكياتك - 00:57:50

سلوكيات موقفك في التصرفات والافعال لازم تغير من تصرفاتك وافعالك زين وبالذات اللي حنا نسميهها سلوكيات الامان والتجنب هذى. لازم لازم هذى الاشياء سلوكيات الامان سلوكيات التجنب لازم تتعلم شلون شلون تتخلص منه - 00:58:04
طيب وش الطريقة؟ الطريقة انه في استبيان اسمه استبانة سلوكيات القلق نشتغل بنطعها قريبا ان شاء الله ننشرها قريبا في بحث علمي تم اللي جمعناها من المرضى العرب يعني هي نفس اللي موجودة في الاجانب لكن يعني استخدمنا مصطلح عرب مصطلحات عربية وكذا - 00:58:25

ايوا قسمناه الى ستة اقسام الاول سلوكيات الاحتياط والترتيبات والحرص والاستعدادات المبالغ فيها وشلون اقصد بهذه ايش معنى سلوكيات الاحتياط وما ادرى ايش والاشياء الدين ايوا سلوكيات الاحتياط انه يسوبي ترتيبات زايدة دائمًا يبالغ - 00:58:40
اه من يكتب كثير وش بيه يسوبي ودايما عنده مذكرة يذكر نفسه او يبالغ في التخطيط والخطط والترتيب ترى مو كلوش خطايرة اكتره قلق ما يحب المفاجآت حياته دايما رتبة ما يحب الروتين اشياء معتادة - 00:59:03

ما يجدد في الملابس ما هو متعدد على اكلة معينة تسويها دائمًا خلاص يخاف يسوبي اكل جديدة يتخرّب عليه آآ علاقات وصداقاته محدودة لانه خلاص متعدد عليه وما وده انه يجب صدقات جديدة يدخل في ناس - 00:59:20

وامثلة كثيرة طب وش الحل؟ الحل توقف عن احتياطات هذى كل السلوكيات ذي اللي فيها احتياطات توقف عنها كمان. طيب الثاني سلوكيات طلب اغلب التطمئنات مع طلب تطمئنات يعني يبحث عن معلومات كبيرة جوجل هذا دمر العالم ذا - 00:59:34
يدخل قوقل اه انا عندي خفقات وش احتمالية والله ممكن يصير عندك الشريان الايسر عندك خربان عنده. المدري وش ويصدق المسكين ويصدق طبعاً قوغل انا اسمه قوغل يعني تسعه وتسعين بالمئة ان انا موجود فيه غير صحيح - 00:59:54
زين؟ وخاصة اللي يدخل في المنتديات والمنتديات ولا تكفون يا ناس ساعدوني عندي قلق وش اسوبي؟ اعطوني يردون الناس اللي ما يفهمون في العادة عادونا ان الناس متبرعين ذولا اللي الف والله واخذ لك - 01:00:16

اعصر لك بصلة على خمسة جبات في ثنتين زيتون واحاط معها شوي شطة وتطيب ان شاء الله اه فهو يبحث عن معلومات كثيرة ويسأل كثير يسأل كثير مرضى القلق من من ميزاتهم من خصائصهم السؤال كثير ذي ما هو واضح طبعا - 01:00:29

في محادثة اليوم اسئلة كثير يسألك ما يقدر يمسك نفسه امسك نفسك يا اخي امسك نفسك ناس كثيرين ولما يسافر مثلاً طويلاً عريض عريض وكأنه رسالات ماجستير. معلومات كثير الفنادق والسيارات - 01:00:47
لا خلاص يا اخي توقف عن شحادة التطمئنات هذه توقف عن انا اقول لمرضى وقف عن جوجل هذا لا تسأل لا احد رحت بس خلاص سافر روح وش بيصير يعني؟ خلوا خلوا السفرة تخرّب - 01:01:04

وتطيب من القلق قالو اهم شركة طيب من القلق اهم شي انك تطيب من القلق وش غير تسول اللي هم سلوكيات الفحص والتأكد يتأكد عياله ذي ما قلنا الام اللي قبل شوي تتصل على عيالها مرات كثيرة يقرأ الارسال والاييميل عدة مرات يكتب قائمة - 01:01:20

ما يروح ما يروح عمل ما يصير ما ينفذ عمل ولا مشروع الا يتأكد من جميع التفاصيل قصة طويلة عريضة ليش يا اخي ليش يا اخي مارس يعني يعني مارس حياته مارس قدر من المغامرة - 01:01:43

قدر من الرزق يا اخي ترى الرزق الرزق بحد ذاته حلو تلاحظون مرظى القلق ما يحب يركب الالعاب اللي فيها خطورة الملاهي اللي تخوف ولا القوارب ذي اللي ترجم تناهض ولا ها ما يحب - 01:02:01

الالعاب اللي حق الحصان ذي اللي هادية وماشية حصان الدوار هذا بس اكتر من كذا وهو يخاف لا بالعكس اركب الملاهي الخطيرة

ذى وش اللي يصير يعني وش بيصير تموت؟ صلي عليك ان شا الله لا تخاف - 01:02:16

مات مات غامر بدون مغامرة بدون مغامرة ما يطيب القلق بدون جرأة ما تغيب القلم قرب ابوها اذا ما خربته ما يطيب القلق اذا انت قاعد وصالك على نفسك - 01:02:35

فوض موب لازم تتبع عيالك وش سووا وش ما سووا جرب مرة مثلا اعزم اصدقائك العزيزين الغاليين عليك. مطعم اول مرة تجربوه. واشي بصير يعني كل الناس سمعوا كذا رح لفندق ولا استراحة بدون ما تشفو بدون ما تشفو التقييمات اللي تحت رح بدون ما تشفو التقييمات. مش بصير يعني - 01:02:52

لا تحضر كثير من اللازم. حظر تحضير بسيط ورح سوي البرزنطيشن او العرض. وايش بصير و اشي بصير. انا بالقلق هذا ينكسر. خل العرض يخرب اهم شي طيب القلق ولا يطيب القلق الا بمثل النوع هذا من الكسر. كسر تكسره. تكسر خشمها - 01:03:17

من اشهر ولا سنوات وهو وهو عند اذنك عند اذنك. ترى يصير تسدأ تراي مصير تسدأ. ترى يا ويلك. ترى يا حزنك. ترى يا ويلك ويله دمرت دمرك شو استفدت انت شو استفدت من هالقلق ذا - 01:03:36

شو استفدت من القناة كله شف ويلك ويلك يوم ما هو بشغلك خلته يصير لا خلها تخرب. وش عليك مش عليك منه. انا ابي اتخرب زين سلوکات التجنب اوه هذى مشكلة ما يروح ولا يجي تلقى عنده اماكن معينة ما يروح له - 01:03:53

ولا يلعب الالعاب المثيرة قلنا هنا ويعني ممكنا ما يقدم وظائف معينة ما يروح لها ما يؤدي تمارين رياضية بشكل اي مثلا اه اذا مثلا اه اضطروا انه يواجهوا لشيء اه يشغل نفسه بالجوال. الجوال هذا صار مصيبة. يشغل نفسه بالجوال وكأنه مشغول ولا شيء وهو وهو - 01:04:25

ومسكين حاج حاج من المواجهة. ها هاج المواجهة يسوف يسوف كثير مرضى القلق يسوف يسوف ما وده يواجه لا واجه يا اخي مازن عنده مشكلة مع فلان وده يكلمه او فلانة والدود ودها انها تكلمه. متعدد ومتعدد ومتعدد ومتعدد ساعة اسبوعين شهر شهرين سنة سنتين خلاص روحي - 01:04:48

خلي وش بصير يعني وش وش بيصير وش بيصير زين توقف عن سلوکيات تجنب هذى والتسويف عمل اجتراء. مش معنى الاشتراك؟ يعني لما لما تفك ما حتصك لما يبدو القلق يقعد يمشي معه يمشي معه وقفه وقف القلق خلاص - 01:05:10

ليش توقفه بالقوة وقفه بالنقاش؟ لا توقفه بالقوة ما ينفع وقفه بالنقاش. تقول له تعال تعال اعتبره يا اخي يهودي تفاوض انت واياه و تعال تعال انت ايش تبي انت ايش تبي؟ تعال تعال - 01:05:30

انت بكيت وكيت وكيت خلنا نمسك الواحد من وحده علي خلنا نمسكهن واحدة واحدة اصبر انت تقول لي بيصير كذا وش دراك مين قال لك مين قال لكم انه بيصير كذا - 01:05:42

مین قال لك انه بيصير كذا اه طلاب الدراسات العليا قبل فترة قد قدمت لهم محاضرة اللي عندهم قلق يأجل ويسوف في المناقشة ويأجل الكتابة وممكنا تخلص الفترة الممدة والتمديدات وهو ما قدم الرسالة. يا اخي قدم الرسالة حتى لو نص كم - 01:05:56 لانه غالب لمرضى القلب متتقنيين جيدين يعني ما عليك خوف بس هو كله قلق كله كله هم كله هم بدون فايدة كله هم بدون فايدة ولذلك توقف عن الاجتراء والاسترسال - 01:06:17

الاخيرة اه سلوکيات التشتيت والانشغال هذى نقطة مهمة لا اه ولازم تفهمونه. شف حنا الان حنا الان نقول انه لا تهرب من القلق صح؟ لا تهرب من القلق. طب شلون اواجهه - 01:06:36

كيف اواجه القلق لا لا تستخد اساليب تشتيت بالعكس واجهه لكن مواجهة مع ثبات وهدوء بقوه وليس خوف لا تواجه وانت خايف واجه وانت قوي. وانت قوي. قال له وش عندك - 01:06:56

على قوله واحد لمرضى المثل المشهور يلا اكتر ما بخیر ترکظه قال وش عندك؟ وش تبي تقول لي انت؟ انت تقصد جيت ذبحتنا انت من سنين وتقول يبي يصير يبي يصير ببيصير تعال قل لي وش بصير. تعال تعال قل لي وش بصير - 01:07:13 ناقشوا ناقشوا القلق القلق والوسواس الاشیادي تخاف من النقاش قلق بالذائر في الرهاب. يخاف من النقاش اذا ناقشته انت ما عنده

حجـة وـهـو مـا عـنـه حـجـة. هـو مـا عـنـه حـجـة - 01:07:26

طب في نقطة هنا مهمة اللي هي آآ النقطة اللي هي موضوع التركيز على مشكلة اكثـر من تركيز على الحل مرض القلق عند مشكلة كبيرة انه ما يحل مشاكله مو انه ما يعرف لا يعرف وذكي ونبيه وكل شي - 01:07:57

لكنه يطبع وقته في القلق بدون حل للمشكلة في قصة صارت انا كنت موجود يعني بسوق والله نسيت قدديما بس اذكر التفاصيل عن اذكر الاجمالي يعني اللي اذكره انا انه كان اب مع عياله يمشون بالسوق وبعدين جو يركضون العيال لابوهم. بيه فلان ضاع خل نقول احمد مثلا واخوههم احمد - 01:08:16

دعاوه هذه حا. المشكلات عنده حلها با اخر - 01:08:42

عندك مشكلة هل ليش تقلق؟ ليش تستخدم القلق طريقة لحل المشكلات؟ لا حل مشكلتك بدون بدون الدخول في القلق وطبعا حل المشكلات في طريقة معينة احنا نستخدم بالجلسات مطولة وكذا لكن حنا الان - 01:09:01

زي ما قلنا انه الهدف هذا مثال مثلا تعديات السلوكية نستخدم الجدول هذا هنا عادة مثلا ام ام تقلق على ابنائها بشكل زائد مستمر يلا وش السلوكيات ؟ تمنع من اللعب بالشارع ما يروح المدرسة ما يذاكر حماية زايدة للطفل تركيب كاميرا في البيت - 01:09:16

تربية صارمة الى اخره طب وش العكس؟ يلا قائم بالسلوكيات المعاكوسه مثلا اللاعب وسعي خلية يلعب اللي يلعب مع الزملاء مع ناس
تعرفينهم اه التربية الصارمة خذ لي شهر اجازة اسبوع اجازة - 01:09:33

زوجة قلقة ودانمة تكلمنا عنه - 01:10:03

في نقطة مهمة هنا حول علاج القلق بالأنشطة كنا ان شاء الله بنخلص مع الوقت ان شاء الله ساعة ونص يعني باذن الله عشرة ونص
نخلصها وشو علاج علاج القلق بالأنشطة ذا - 01:10:17

للاسف بعض الاخصائيين الاطباء والاخصائيين يقول يكتب في تويتر ولا في غير تويتر ولا كذا ولا في المحاضرات انه علاج القلق بالانشطة اللي هو مثلا استمتع بالطبيعة اعمل في الحديقة مارس الرياضة اقرأ كتاب الرسم تنظيف البيت ما ادري -

اشبع الى اخر الكوف. انا اسميء علم نفس الكافيـهـات هذا. يضيع وقته بالكافـيـهـات. طـيـب السـؤـال هل هـذـا عـلاـج فـعـلـا لـلـقـلـقـ؟ لـأ لـلـأـسـفـ

ما يفيد هذا هدف هدا لستيت - 01:10:47

استرخاء طبيعي. أما انه والله غمض عينك وخذ نفس وريح نفسك. هذا ضبع وقتك بس في الدقيقة هذي انت مسكنات - 01:11:17

الاسترخاء اه المتعددة مع تمارين مصاحبة كثيرة هذا ويولي عليه الاadle العلمية - 01:11:43

ان المعالج الخبير الفاهم. مفترض انه يعرف متى يستخدم متى متى - 01:11:58

ما استخدم اذا اه مرة اخرى طبق لازم نطبق الكلام اللي قلناه وهذا بين الجلسات. طبق طبق طبق بدون تطبيق ما يفيد ما في ما في فرق طيب النقطة الرابعة الاخيرة الان - 01:12:13

اه انه غير قناعاتي العميقه مش هي قناعات العميقه دي؟ ايه يعني انه انت عندك قناعات معينة او تكتشف قناعاتك العميقه وش القناعات العميقه شي في عمقك في في اعماقك - 01:12:34

كل مرض له قناعات عميقه له قناعات عميق قال وسوس له قناعات عميقه الرهاب له قناعات عميقه قلق العام وقلعات عميقه مش القناعات العالمية مرتبطة بالقلق قناعتي قناعه اسمها قناعه المجهول واليقين وقناعه توهם فائدة القلق - 01:12:49

ويشن هذولي ابشرجهن الان وش هي مجبور اليقين؟ انه انه هو ما يرتاح وحنا قلنا انه سوا في في النقاش العقلي لاول مرة سواء احرك نقاش مع نفسه واكتشف انه الاحتمالية ضعيفة احتمالية تبني ولده ولده يشتري له شي واحد في المية - 01:13:03

ايه هو يقول لك لا يا اخي حتى واحد في المئة ماني مرتاح ايوه هنا هندي قناعه عميقه يعني انت عندك تصور معين ان الحياة لازم تصير منزوعة الخطر - 01:13:22

لازم الحياة ما يصير فيها مشاكل لازم الحياة ما يصير فيها موت ولا مرض ولا سكر ولا ضغط وشو ذي وش ذا الجنة هذى ما في حياة كدا لازم في موت لازم في حوادث. لازم تعرف انه في احتمالية تحصل الاشياء السيئة - 01:13:34

في احتمالية يموت احبابنا هي احتمالية حنا نموت في احتمالية طيب وش الحل؟ ما هو الحل؟ مع احتماليات وجود الخطر والاشياء السيئة اني اسلم خلاص هذى طبيعة الحياة ما في حل ثاني - 01:13:52

ما في حل ثاني ومن الطرق اللي نستخدمها طبعاً طرق عميقه يعني. نستخدمها مع المريض انه اصلاً اليقين الكامل في امور الدنيا غير ممكن اليقين وسؤال الدليل. اليقين الكامل في امور الدنيا غير ممكن - 01:14:10

في امور الآخرة والدين اي في يقين كان ان الله موجود انا متيقن مئة بالمئة ان الاسلام ديا صحيحاً متيقن مئة بالمئة. انه في محمد صلى الله عليه وسلم متيقن مئة بالمئة. لكن في امور - 01:14:25

الدنيا انا ما اقدر اتيقн مئة بالمئة انه ما حيياني حادث ولا انه عيالي ما بعيشون طول عمرهم. ولان ولدي هذا مثلاً اللي جاه مرض انه المرض هذا ما يمكن يصير خطير ممكن يصير خطير ممكن مو ممكن - 01:14:35

انا لازم اتعايش مع الاحتمالات هاي اذا انت اذا تريدي حياة منزوعة الخطر حياة منزوعة الخطر زي في لب منزوع الدسامه. حياة منزوعة الخطر ما في ما في ما في حياة منزوعة الخطر - 01:14:50

لازم تسلم بهذه الحقيقة الكونية. الله سبحانه وتعالى لم يخلق هذا الكون هذه الحياة تكون ما في اخطار لا في احتمالات في احتمالات لازم تتعلم طب شو الحل؟ الحل هو القانون الافضل وشنو القانون الافضل؟ انه الحياة هكذا خلقها الله سبحانه وتعالى. فيها احتمالات خطير. لكن احتمالات في الغالب نادرة. احياناً تكون عالية - 01:15:09

في بعض المناسبات لكن يتتحمل اذا كانت احتمالية عالية تحمل اذا كانت اذا كانت آآ احتمالية ضعيفة خلاص آآ اتجاهله تهم فئة القلق هنا في موضوع السمعة هذى الصنعة واش الانسان علي انه مريض القلق يلخبط ما بين القلق وما بين بعض الصفات الجيدة انه يقول لك لا يا اخي القلق يخليك تحل المشاكل غير صحيح بالعكس العلق - 01:15:29

يضعف تفكيرك وتركيزه وخليلك ما تحل المشاكل. يقول لك قلق يحفزك للانجاز وقدر معين من القلق من الجبر البسيط صحيناً نحفزك. لأن لأن البارد الميت ما ما ميت ما له ما له همة ولا - 01:15:59

لكن قدر قليل من القلق هذا زين مفيد لكن اه اه حقار نار هذا مصيبة ذي خليك اربعة وعشرين ساعة تلهس يقول لك تقول لك القلق اقلق الحين علشان لو صار اللي يصير اللي اخاف منه ما يصير رد معالي موب صحيح - 01:16:13

هذى نقطة بالذات تكلم عنها العلماء قدি�ماً من ايام التابعين قالوا انه يموت قبل الموت موتات كثيرة يموت قبل الموت موتات كثيرة. هو ميت ميت. في لحظة في لحظة اجل عند الله تختاره. قدرها لا ما ندري متى بيموت. صح؟ بس هو يموت نفسه قبل -

موت موتات كثيرة بسبب الخوف الرعب اللي جايه يخاف يموت يخاف يموت يخاف يموت يقول لك القلق والله وقلق ترى يمنع حصول المشاكل سحر وجن ما القلق ما - 01:16:56

هنا هنا السنعة تجي الاخيرة هذي القناة تعطيني كم طباعة اني انا شخص مشغول ومهتم ان اتضايق من الناس الباردين. يا اخي انا اتضايق من الناس المتساهلين يلبس لحظة هل هم متسائلين ولا انت اللي عندك قلق؟ - 01:17:09

اهتمام كبير وانت اللي عندك قلق الاخيرة نختم بها ان نعزز صفاتك الحسنة يا اخي ممكن انت تصير ممكن تصير متقن بدون قلق ممكن تصير حريص بدون قلق ممكن تصير جودة بدون قلق - 01:17:24

هل ممكن جودة وحرص وتقام بدون قناة؟ مو ممكن. ناس ناجحين كثير ناس ناجحين كثير مرة اخرى التمارين طبق طبق اللهم يا رب اشفي مرضانا واطرح البركة في عيادتنا وخذ باليدنا ولا تكون انسنا طرفة عين - 01:17:38

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته اذا في اسئلة باقي خمس دقائق ماذا للأخوة المقدمين اذا فيها شيء او ما اقول الا الله يعطيك العافية ويكتب اجركم دكتور خالد على الطرح المثير والرائع جدا هذا - 01:17:53

صراحة يعني اثربتنا بمعلومات جدا مفيدة جدا رائعة فجزاكم الله كل خير نتطرق بس لبعض الاسئلة الى ان ننهي اللقاء اه هل ممكن القلق الشديد يؤدي الى الاكتئاب دكتور خالد وكيف ممكن نفرق بينه - 01:18:09

وطبعا العلاقة بين القلق والاكتئاب علاقة قوية ممكن الاكتئاب يصاحب قلق ممكن قلق يصاحب اكتئاب لاسباب كثيرة يعني وهذا صحيح نعم ممتاز اه طيب دكتور خالد هل اه ممكن القهوة تؤثر وتترفع وتزيد القلق لدى الشخص - 01:18:33

اهو شوف المنبهات المنبهات ممكن تؤثر على اه تؤثر على النوم ممكن تؤثر على النوم لكنها ترفع القلق؟ لا وفي ادوية في ادوية طبية ترفع القلق معروفة الاطباء يعرفونها - 01:18:55

في مخدرات ترفع القلق يكفيك الشر يا رب طيب ممتاز الله يعطيك العافية طيب كيف نتعامل مع الشخص القلق جدا وفي عنده وسوسه خصوصا اذا كان شخص قريب منا مثل الزوج - 01:19:13

طبعا هذا السؤال مهم والمهم وفي عندي محاضرة انا كيف كيف دور الاسرة مع مرض الوسواس دور الاسرة ومرضى الاكتئاب باختصار هو انه انت لازم تتعلم الاشياء هذي اللي قلناها في المحاضرة - 01:19:29

تحضر مع الطبيب تأخذ تعليمات من الطبيب الاشياء المهمة انك تساعدك على تنفيذ البرنامج الذي اهم شي تسويه انك تساعدك على تنفيذ البرنامج العلاجي وبالذات نقطة التطمينات لما يطلب منك تطمئن ما تعطي تطمئنات - 01:19:44

لما تساعدك على تغيير السلوكيات لكن بدون عنف ومشاكل قلق ازماتك في البيت يعني مثلا تتفقون على لازم اتفاق مسبق انه والله شف هذي هذي قائمة سلوكيات القلق اللي انت تسويه هذي قائمة السلوكيات اللي الدكتور طلب منك انك تسويها جديدة يلا انا - 01:20:00

اعدك انك تسويها طبعا اذا كان اذا كان المساعد يستحسن يكون اب لان ااب الابو عادة يهوش ويزعل ويزعق وهذا والام يعني تزعق الاخ والاخ قل نفس العمر نفس او قريب من العمر يكون جيد يفيد - 01:20:17

في تفاصيل اخرى كثيرة ذكرناها في محاضرة اظن موجود في اليوتيوب ان دور الاسرة في علاج الوسواس. المعلومات تقريبا متفقارة. نعم. ممتاز الله يعطيكم العافية. اه طيب دكتور الخوف من المستقبل او القلق - 01:20:32

ايمن من المستقبل يمنعنا من اتخاذ بعض القرارات احيانا اه اسأل الحل يعني مثلا انا شخص اه تزوجت مرتين وفي المرتين حصل انفصال فاخاف اتزوج المرة الثالثة او انا شخص طلعت دراسة وفشلت فيها فرجعت فफفلت على موضوع الدراسة اقلق من اني اعيد التجربة وافشل فيها مرة اخرى - 01:20:45

اي نعم هو واحيانا يكون يمر الانسان بتجربة فاشلة او ممكن تجربة فاشلة. تجذب يعني لم تكن بالقدر المطلوب. يعني ممكن يكون مو بشطر مو بشرط انه الطلاق فاشل وممكن يكون الطلاق حل جيد لمشكلة اصلا موجودة - 01:21:06

او مثلا دخل في الدراسة وفشل وطلع من الجامعة ما قدر يكمل الجامعة ممكناً هذى تولد عنده قلق انه يشعر هو انه ضعيف وانه ما يقدر وانه لا هو يرسب وما ادرى ايش. هنا يأتي دور التقييم التقييم الموضوعي النقاش - [01:21:21](#)

اللي قبل شوي انه هل فعلا انا مثلا طلاقى كان بسببي انا انه فعلا عندي مشكلة بحيث انه ممكناً حتى الزواج الثالث يؤدي الى طلاق لا والله هو حظ ونصيب والله الاول كان مدمراً مخدراً والثاني كان راعي بنات فما قدرت اكمل - [01:21:38](#)

خلاص اذا ما هو انت ليس بسببك انت اذا كان لا بسببك انت انت مثلا انسان سليط او عندك مشاكل او عندك قلق اصلاً وقلقك هو السبب ايش سبب الطلاق مثل ما حاصل اكثراً من مرة للأسف - [01:21:54](#)

هنا لازم تعالجين القلق وبعدين تقدمين على الزواج نفس الشيء موضوع الدراسة هذا تعال نيجي نعرف انه نحل الموضوع. ليش انت رسبت في الدراسة؟ هل هو ضعف دراسي؟ في ظروف معينة - [01:22:09](#)

في ناس كثير سبوا وبعدين انقطعوا سنة سنتين ورجعوا مرة ثانية وكملاً ونحوها فهو لازم من تقييم دقيق الحالة طيب اللي العلي لا نقول لاني انا تعبت شوي طيب ممتاز الله يعطيكم العافية دكتور وكتب الله اجركم آآآ بس احب انوه الاخوة الحضور آآ - [01:22:22](#)

اه التطبيق لبيه يقدم نخوة من الاخوائين اللي يعالجون القلق. ممكناً تحجزوا جلساتكم معاهم. وكذلك التطبيق يقدم خصم ثلاثة في المئة ل الاول استشارة خلال اول اربعة وعشرين ساعة اه الله يعطيك العافية دكتور خالد كلمة اخيرة توجهها - [01:22:43](#)

الله! والله الكلمة الاخيرة اني ادعوا ادعوا للجميع بالشفاء. ادعوا للجميع بالشفاء ان الله يشفي المرضى واقول له المشكلة لا تتردد راجع العيادة النفسية تأكيد من التشخيص واستخدم العلاج واستخدم العلاج واسأله الله تعالى ان يشفينا ويشفيكم - [01:23:01](#)

تصبحون على خير واليوم ترى اليوم يوم التاریخ واحد اثنين ثلاثة اربعة ولا لا فعلا واحد اثنين عام ثلاثة واربعين الله يعطيكم العافية نتمنى لك ليلة سعيدة دكتور خالد وشكراً لجميع الحضور - [01:23:17](#)

فيما يخص اه استخدام التطبيق والية الخصم في فريق خدمة العملاء داخل التطبيق يخدمونكم بإذن الله. شكرنا لكم جميعاً مع السلامة [01:23:32](#) -