

الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 2 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

كيف يعالج اليأس نعم ساذكر نقطة مهمة في كل العلاجات جميع العلاجات تحتاج برنامج تراكمي احنا ذكرنا في الحلقة الاولى ان التصحيح والتغيير يكون تراكميا هذى نقطة مهمة تراكميا متتابعا يبني بعضه على بعض وهذه مهمة - 00:00:00

وهذا الذي يؤكد ان النصائح العامة او السريعة او من غير المتخصص قد ما تفید لانه ليس هناك علاقة علاجية تم بناؤها وليس هناك اول ما يأتينا المريض الذي لديه يأس - 00:00:19

اول شي اول علاج وهو الوعي ان هل هو واعي واعي بان لديه هذه النظرة تجاه الاشياء او لا اليائسون انواع بعض اليائسين ربما مثل صاحبك يعترف انه يائس لكنه يفسر يأسه بامر اخر - 00:00:33

يفسر يأسه بانه هذا هو الواقع وبان الحياة هكذا او يفسر يأسه بانه ذكاء ونباهة وان التفاؤل غباء بلاهه واحيانا تهور وبعض المرضى ينكر اصلا انه يائس او يعترف بانه يائس ويريد حلا - 00:00:51

في كلتا الحالتين الاهم شي ان يعرف المريض نفسه ان يكتشف نفسه وادا المريض اقتنع او عرف بانه من النوع الذي ييأس والنوع الذي يبادر الى التشاؤم هذا مفتاح العلاج - 00:01:14

ولذلك نحن نطيل فيه كثيرا. هم. في الجلسات الاولى اذا اكتشف المريض هذا ندخل في النقاشات اول نقاش ندخله اول سؤال نسأله ايه ما الذي يدعوك الى اليأس لماذا تيأس - 00:01:32

من اين جاءك اليأس المريض عادة اه يقول والله جاءنا اليأس لانه حصل لي كذا وحصل آآ ثم نقول حسنا منذ متى وانت تيأس المرضى نوعان هناك مرظى يأسهم - 00:01:47

منذ الطفولة وهؤلاء لن نناقشهم في هذا اليوم لان لهم طريقة مختلفة في النقاش لكن هناك مرضى لا كانت حياتهم يعني الى عمر معين لا يأس بها ثم بدأ يدخل عليهم اليأس. جميل. هؤلاء المرضى هم الذين نقول لهم طيب. هناك تمرين جميل - 00:02:08

اصنעה في الجلسة نقول هل تذكر فلانا الذي كان قبل ان ان يعني اه يغلبه اليأس تقول نعم اتذكر فلان هل تستطيع ان ترجع الى الوراء تلك اللحظات كيف كنت تنظر الى الحياة - 00:02:24

كيف كنت انظر الى المستقبل ثم تأخذ الاحداث التي مرت به اليومية الحياة اليومية العاديه ها وآآ نجعله يقارن بين بين نفسه حينما كان قبل قبل ان يأتيه اليأس او قبل ان يأتيه الاكتئاب وبين واقعه الان الحالى - 00:02:38

فيكتشفه ان هو نفسه هو نفسه كان قبل ان يأتيه قبل ان يداهمه يغلبه اليأس كان ينظر الى الاشياء بطريقة مختلفة كان ينظر الى الاحداث العاديه بطريقة متفاہلة افضل فنسأله مباشرة - 00:02:55

شعورك في ذاك الوقت احلى او شعورك الان احلى توقع سيكون جوابه في ذلك الوقت. شعوره في ذلك الوقت كان احلى واجمل. وبالتالي يبدأ يقول هذا مفتاح اخر يبدأ يكتشف - 00:03:10

وهذه النقطة الاساسية المحورية ان اليأس ليس مطابقا للواقع وهذا هو الذي نريد ان نوصله له ان اليأس ليس مطابقا للواقع بدليل انه هو قبل ان يداهمه لاسكي ان يرى الحياة؟ بشكل اخر بشكل افضل وبشكل اخر - 00:03:22

هذا هذه اول طريقة. الطريقة الثانية اننا نسأل المريض آآ من ضمن الاسئلة التي نسألها اياها كيف يفهم اليأس هو كيف يعرف اليأس وافضل طريقة وهذه بالتجربة وهي معروفة لدى المعالجين. افضل طريقة ربطها بالموافق - 00:03:36

اه ولذلك نحن نعطيه الجدول اذا كانت تذكر في جدول اه تسجيل الحالة نعطيه ونطلب منه ان يملأه ثلاث اربع خمس حالات ثم اذا

احضروا لنا في العيادة نقول له - 00:03:56

الآن انت مرت بك هذه الاحداث وشعرت بهذه الظيق والاكتئاب والسبب كان ان تفكيرك ان الامر لن تتحسن وان مم يعني الامر ستكون سيئة انا لا اشعر بالي امل في المستقبل - 00:04:09

نقول له طيب كيف تعرف اليأس ما هو تعريفك للیأس يقول مثلا تعريفی للیأس اني اعتقد بان ما سيكون اسوأ مما ماذا مما سيكون للآخرين او اسوأ مما كان لك انت قبل ان يأتيك اليأس - 00:04:25

هذا المريض يبدأ يعي النظر في تعريفه للیأس ويكتشف هو بنفسه ان اليأس امر صنعه هو وانه امر ذهني داخلي وان الواقع ليس هو الذي يحدد انا نیأس او لا نیأس. جميل. ها؟ الواقع بدليل ان الواقع يتعرض يتعرض له انا وانت وفلان واحتمل واحتمل اكثر من احتمال - 00:04:45

لكني انا يئست لاني انا انظر الواقع بهذه الطريقة والهدف مثل هذا النوع ان نحفز المريض على ان يعي النظر في في القناعات التي كان التي كان يعتقد بها. الامر الثاني - 00:05:07

وهي نقطة مهمة نسألها اعطاها الاحداث التي جعلتك تعتقد ان خلاص هذه نهاية هذه النهاية نناقش هل الاحداث السيئة مهما ساءت تعني ان الحياة انتهت هل الاحداث الصعبة المفاجئة التي جاءت خلاف ما نتوقع - 00:05:25

هل تعني دائماً ومطلقاً انه دائماً ما سيأتي في المستقبل ايضاً ستكون الاحداث مخالفة لمن نريد ما نتوقع ونجعل له امثلة يضربها وافضل طريقة جربتها انا وجريها كثيرون هي ان نعطيه شهرا - 00:05:48

نقول له هذا شهر فنسمه شهر التفاؤل لكن نريد كل موقف يأتيك تصرف عكس تماماً عكس ما كنت تفعل لو كنت متشارها بالمناسبة

هذا صعبة عليهم عجيب! يجدون صعوبة بالغة الذين لديهم التشاوؤم يجد صعوبة بالغة في التفاؤل - 00:06:03

لم يرى التفاؤل مفهومه عن التفاؤل مغلوط يرى ان التفاؤل عبث. عبث خداع للنفس غباء فنحن نقول له تحملنا هالشهر هذا وجرب ان تفعل كما يفعل الآخر وهناك طرق كثيرة نساعدك فيها - 00:06:25

ومن الاشياء التي يعني نصنعها معه يذكر بعض النصوص الشرعية التي تفيد في مثل هذا المعنى مثلاً في سورة هود قول الله تعالى ولان اذقنا الانسان منا رحمة ثم نزعننا نزعنها منه انه ليؤوس قنوط - 00:06:41

نقول له لاحظ في هذه الاية الله سبحانه وتعالى اعطاك الرحمة اعطاك النعمة الخير الذي كنت فيه. هم لذلك الوقت كيف كانت نظرتك للحياة وللمستقبل مختلفة. مختلفة ثم لما نزعت منك - 00:06:59

ما الذي حصل انك يئست طيب يعني انت يأس من ماذا؟ من ان الرحمة تعود مرة اخرى او انك يئست لانك ظننت ان الرحمة لن تعود له انت يا اسلم انت ظننت ان الرحمة لن تعود. ولذلك نحن دائماً نقول لهم اليأس ظنهم كاذب - 00:07:12

اليأس ظن كاذب والسبب في ان اليأس ظن كاذب انه يوهمك بان الرحمة والنعمة التي كانت لديك لن تعود او ان الرحمة التي لدى الاخرين لن لن تحصل لك الخلاصة في هذا النقاش - 00:07:30

ان اليأس يحصل منه اليأس ليس لان الدنيا منها فعلاً ولكن لانه هو يمر بظروف معينة جعلته يتوقع ان الدنيا ميؤوس منها. منها.

جميل. اه هذا نقاش يحصل اذا رأينا ان المريض مشى معنا في هذا النقاش نتجاوزه اليه نقطة مهمة جداً وهي - 00:07:44

افضل علاج لليأس هو ان تجرب التفاؤل لكن حتى يجرب الانسان التفاؤل لابد ان نصحح له مفهوم التفاؤل كما صحننا له مفهوم اليأس نصحح له مفهوم التفاؤل الان انا اتكلم بسرعة خلال عشر دقائق نحن نأخذ هذا في قرابة اربع خمس جلسات استشارات يعني اشارات صحيح - 00:08:05

عفواً يا دكتور تقول التفاؤل احياناً المتشائم حينما تقول له انا تفائلت بهذا وصار هذا وتفاءلت وما نفعت في هذا والنتيجة هذا وتفائلنا في قضايا قضايا سبق يعني ممكن سيئة يسندها لك هذا يترك صحيح هذا يحصل لكن بنعمة الله ان الحياة ليست هكذا كذا مم - 00:08:25

من نعمة الله ان الحياة في الغالب ان الحياة ليست كل الابواب موصدة وهنا يأتي تفتيح الذهن على نقاط اخرى واليأس ما

هي مشكلته عنده شيء نحن نسميه الصفاية الذهنية - 00:08:48

مم او البؤرة المركزية. يرکز على جانب من الحياة جانبي مثلا في التجارة او في اولاده او في اسرته وقد يكون هذا هذا الجانب فعلا ليس كما يحب هو وبالتالي تكون معظم امثالته من هذا الجانب - 00:09:02

نحن نفتح ذهنه قليلا الحياة ارحب من هذا واوسع كثيرا فنجعله يفكر في امثلة اخرى من جوانب اخرى في حياته ليست يائسة. فاذا خرج من الصندوق صندوق النقطة المغلقة والدائرة المغلقة لديه. واصبح - 00:09:18

تفكر في اشياء اخرى جميلة. يعني مثلا المرأة التي قد نفرض ان ان حياتها الزوجية فعلا ليس هناك ابواب - 00:09:33