

الاضطرابات النفسية الشائعة. مع الدكتور. خالد بن حمد الجابر

| ندوة ابن عقيل رحمه الله |

خالد بن حمد الجابر

الحمد لله رب وصى الله وسلم على نبينا محمد وعلى اله وصحابه اجمعين نرحب بكم في هذا اللقاء الثاني مع الدكتور خالد ابن حمد الجابر هو الدكتور خالد استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكالوريوس طب وجراحة - [00:00:00](#) الزمالة العربية في طب الاسرة بكالوريوس جهة شريعة جامعة الامام معالج معرفي معتمد التخصص تصد دقيق العلاج النفسي فناشد هذه السيرة مع هذا العنوان الذي طالبنا به في اللقاء الاول وهو الحديث عن الاضطرابات النفسية الشائعة - [00:00:39](#) قد تقول اضطرابات وقد تقول امراض فما السر في التحول من لفظ المرط الى لفظ الاضطراب الامراض الشائعة النفسية وقد حددنا اربعة من هذه الاضطرابات او هذه الامراض وهي الاكتئاب القلق - [00:01:10](#) الرهاب الوسواس وحقيقة كان في الذهن وهذا سبب اه اختيار هذا اللقاء والحرص على ان تساهم ندوة الشيخ عبدالله العقيل رحمه الله في هذا حقيقة جاءني اتصال من امرأة تقول انها تدخل دورة المياه - [00:01:32](#) قبيل صلاة الظهر تتوضأ لصلاة الظهر ولا تخرج الا قبيل صلاة المغرب ذهب ذهبت صلاة الظهر والعصر ولا ادري هل ادركت المغرب ام لا وكثير ممن يصلون بجانبنا نلاحظ انه تفوت عليه ركعة او ركعتين وهو ايش؟ يعالج هذا الوسواس - [00:01:59](#) آآ الذي يجده في صلواته او في وضوءه طرحنا هذا العنوان حقيقة ننظر هل هذا العنوان يلامس الاخوة طرحناه طرحا مباشرا ولا اكنتمكم حديث انه ما طرحته في مجلس الا ووجدت واحدا او اثنان يشكون من هذا الوسواس او غيرها - [00:02:30](#) من هذه الامراض النفسية. فنسأل الله عز وجل ان يوفق الدكتور خالد ابن حمد الجابر. الى طرح هذا اللقاء وان يستفيد منه سواء من الحاضرين او ممن يشاهد هذا اللقاء فهو بيت مباشرة عبر - [00:02:57](#) وصفحة الجوال الثقافي وايضا عبر صفحة جوال الخير وكذلك بيت عبر قناة الشيخ عبدالله العقيل في اليوتيوب وكذلك عبر موقع منابر العلم تغريدة مثبتة في صفحة الجوال الثقافي للحاضرين في هذا المكان - [00:03:17](#) اخرج جوالك واذا عندك صفحة في تويتر واعمل اعادة الرتويت الى هذه التغريدة لا تدري ربما يشاهد هذا اللقاء من ابتلي بهذه الامراض فيكون هذا اللقاء سببا لشفاؤه ويكون لك الاجر في ذلك - [00:03:39](#) بعد هذا اللقاء سينزل ان شاء الله في اليوتيوب وسنستخرج منه مقاطع نبثها في الواتساب والتيليقرام وتويتر خمس واربعين دقيقة تم تحديد عشر دقائق لكل اضطراب نفسي ثم الاسئلة والمداخلات - [00:03:59](#) آآ اشكر للدكتور خالد تلبية الدعوة واشكر للحاضرين جميعا ولمن يشاهدون هذا اللقاء آآ اترك كل مجال الان للدكتور خالد فليفضل مشكورا. بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم صلي على محمد وعلى ال محمد كما صليت على ابراهيم وعلى ال ابراهيم - [00:04:19](#) اللهم علمنا ما ينفعنا وانفع بنا يا رب العالمين آآ اكرر ما قلته في اللقاء السابق انا اكرر اول شيه نترحم على صاحب هذه الندوة الشيخ عبد الله رحمة الله تعالى عليه - [00:04:39](#) وندعو لابنائهم الله خيرا على قيامهم بوصيته بثبات هذه الندوة ونشكر ايضا وندعو للشيخ عبدالله الراشد جزاه الله خيرا على يعني سعيه وتنسيقه لهذه الدورة لهذه الندوة حرصه عليها ومتابعة المتحدثين ومتابعة ما بعد ما بعد ما بعد اللقاء - [00:04:52](#) واشكركم انتم جزيلا على هذا الحضور تجشمتم العناء وحظرتكم فاشكركم وجزاكم الله خيرا ارجو ان شاء الله ان اتمكن من عرض مادة

يعني آآ تكون مفيدة وينتفع بها آآ الناس - 00:05:17

ربما قبل ان ابدأ احب ان اؤكد ان هذه هذه ندوة ثقافية وليست عيادة علاجية فبالتالي ليس من المتوقع اننا يعني اننا نقدم علاجات للناس او انما هي ندوة ثقافية الهدف منها الهدف منها آآ رفع مستوى الوعي - 00:05:31

والثقافة لدى الناس بحيث يتخذوا الخطوة الاولى وهي مراجعة العيادة لبذل السبب في الشفاء باذن الله تعالى. العنوان النفسية الشائعة يعني اما اضطرابات او امراض الاضطرابات اوسع من الامراض لانه يشمل يشمل اضطراب يشمل المرض ويشمل ما قبل

المرض وسنتكلم عن هذا باذن الله. فنبداً بسم الله الرحمن الرحيم. اولا نعرف المرض النفسي - 00:05:48

المرض النفسي هو حالة من الاضطراب الواضح في الحالة النفسية للمريض وهذا الاضطراب الواضح درجات ليس درجة واحدة درجات متعددة لكن الاطباء اتفقوا على امر اعتباري وهو انه لا يسمى الامر مرضا - 00:06:14

الا اذا وصل الى حد معين هناك شروط معينة كما سيمر معنا بعد قليل. هناك شروط معينة شروط معينة الاعراض النفسية لكي تعتبر مرضا نفسيا ولذلك هناك فرق بين الاعراض والامراض - 00:06:31

هناك فرق بين المرض النفسي والعرض النفسي. المرض النفسي العرض النفسي كلنا نمر به. كلنا نحزن كلنا اه نوسوس بين وقت ووقت كلنا يصيبنا القلق كلنا يصيبنا الخوف احيانا كلنا يصيبنا آآ يعني الهلع احيانا مثل هذه الاشياء - 00:06:49

لا يصنف الانسان بانه اصيب بمرض نفسي الا اذا اجتمعت شروط معينة ستمر معنا باذن الله سيمر معنا باذن الله الحديث عن هذه الشروط والامراض النفسية عموما هناك تقسيم قديم الحقيقة ترك طبيا هو لكنه جيد يعني للجمهور لتوضيح الفكرة - 00:07:08

التقسيم القديم كان للامراض النفسية تقسم الامراض النفسية الى قسمين الامراض الذهانية والامراض العصابية الامراض الذهانية هي من طائفة الجنون ما كان يسمى سابقا الجنون ما ادري كان في صدى اه - 00:07:30

ها ما في صداقة اه ما كان يسمى الجنون يدخل فيها الفصام بانواعه ويدخل فيها ثنائي القطب بانواعه ويدخل فيها الحالات الذهانية وهي حالات يصبح ما يصبح معها الشخص غير سوي - 00:07:46

في الغالب يعني يصبح الشخص معها غير سوي في الغالب وفي الغالب انها مزمنة يعني تبقى مع الانسان حتى وفاته من النادر تسجيل حالات اه تشفى من هذه الامراض اه اه هذا بدون بدون سكر ايه الله يرضى عليك - 00:08:04

جزاك الله خير من النادر من النادر لهذه الامراض ان ان يعني على الاقل الى الان ان المريض يشفى منها لكنه بالادوية والعلاجات والمتابعات يتحسن بنسبة كبيرة يتحسن يصبح بإمكانه السيطرة على نفسه. لكن هذه الامراض لا يشفى منها الناس في العادة

- 00:08:22

الا الحالات النادرة التي يعني لها ليست ليست جارية على القاعدة. النوع الثاني من الامراض وهو الامراض العصابية وهو الذي يسمى الاسم الثاني له الامراض يعني الامراض الشائعة. وارد. الامراض العصبية الاسم الاخر لا هو الامراض الشائعة يعني - 00:08:44

يعني الامراض المشهورة عند الناس والمنتشرة بين الناس والذين يصابون بها هم اشخاص اسوياء هم اشخاص اسوياء لكنه يعني اصيب بحزن شديد عليه اصيب بقلق زائد اصيب بوسواس زائد لكنه في النهاية هو شخص سوي - 00:09:02

يعني ايه ادراكه سوي وحياته سوية لكنه اصيب بهذا المرض من الاشياء المهمة جدا في موضوع المرض النفسي انه لا يجوز انتقاص المريض النفسي اولا لانه لا يجوز التهمك والانتقاص من اي شخص سواء كان سويا او غير سوي سواء كان مريضا او صحيحا. لا يجوز

لاحد ان ينتقص احدا او يتهمك فيه - 00:09:21

او ينظر اليه نظرة دونية وبالذات المريض الشخص المصاب بمرض نفسي لانه بحاجة الى الدعم والتشجيع يتجاوز الازمة اكثر من الضغط عليه وانت ضعيف وانت ما عندك ايمان وانت ظعيف ايمان - 00:09:47

يعني هذا هذا يزيد العبء عليه ولا يساعده في التخلص من العلاج. انما هي هو ابتلاء من الله سبحانه وتعالى ومثل مريض السكر يعني نحن نعرف ان ان مرض السكر السكري في الغالب انه بسبب اخطاء ارتكبتها الانسان في نمط حياته يعني في نمط الاكل والتغذية -

00:10:01

ونمط ونمط المشي والحركة فاصيب بالسكر بسبب هذا فهل نهل ان نعائب الانسان ونلومه على ما سبقهم يعني من من من حياته فهذه هذا مدخل مهم الامارة التي سنناقشها اليوم ان شاء الله تسعة امراض - [00:10:19](#)

آآ هي هي تعود في النهاية الى اربعة امراض لكنها هي هذه التسعة هي المشهورة المعروفة اذا قيل الامراض الشائعة فانها في الغالب لا تخرج عن هذه الامراض التسعة الاكتئاب سنتكلم عنه ان شاء الله القلق العام - [00:10:36](#)

الرهاب الاجتماعي رقم اربعة الوسواس القهري رقم خمسة اضطراب الاعراض النفس جسدية سنتكلم عنه لاهميته الحقيقة. والسادس اضطراب الهلع السابع ايضا اضطراب الهلع وتكرر مرتين اه ويبدو انه فيه نعم - [00:10:52](#)

اضطراب الهلع ثم الاضطراب الرهاب المحدد ثم الرهاب آآ رهاب المواقف الرهاب الاجتماعي مرئي فوق الرهاب الاجتماعي مر. خلاص اذا هذه هي الامراض الشائعة سناخذها واحدة واحدة الاكتئاب الكتاب هو اشهرها - [00:11:14](#)

هو اشهرها وله تسعة اعراض مشهورة آآ لا يلزم وجودها كلها لكن يلزم وجود يعني وجود اكثرها الاول هو ان يشعر الانسان بظيقة وحزن او يأس هذي هي العلامة الاساسية في الاكتئاب - [00:11:33](#)

اذا قيل اكتئاب او الحزن هو الحزن. الاكتئاب هو الحزن الثاني ان تقل رغبته في تنفيذ الاعمال والانشطة يصبح الانسان مال ليس له رغبة في اه اه ممارسة ما كان يمارسه سواء من اعمال واجبات مثل الدوام والدراسة والعمل والوظيفة - [00:11:50](#)

او واجبات منزلية مثل امرأة تقوم باعمال البيت او حتى الرجل مثلا يقوم باعمال بيته الأم مثلا كانت تدرس ابناها اصبحت لا تدرسهم ما تطبيق تدريس ابناها آآ الشخص مثلا كانت كان يخرج مع ابنائه ويتمشون ويذهبون وينسبون يذهب الى اصدقائه اصبح خلاص ما له - [00:12:08](#)

ليس له رغبة ليس له رغبة في القيام بالانشطة الممتعة او الانشطة او حتى الواجبات او اذا اداها فانه يهدبها بدون استمتاع وهنا تصبح الحياة غير ممتعة. يفقد الانسان طعم السعادة في الحياة - [00:12:32](#)

هذا هو الامر الثاني. الامر الثالث والرابع والخامس ما بعده اشياء اضافية. مثلا تقل شهيته للاكل او تزداد سبحان الله احيانا لكن الغالب ان تقل شهيته للاكل وبالتالي يقل وزنه هذا في الغالب لكن احيانا بعض المرضى العكس تماما انه بسبب الاكتئاب - [00:12:48](#)

يضرب في الاكل يعني ينفس عن نفسه بالاكل فيزداد وزنه العرض الرابع الارق في النوم ما ينام يتقلب في الفراش. يتقلب في الفراش ولا ينام او على العكس يصبح كثير النوم نؤوما - [00:13:10](#)

ينام الصباح والظهر والعصر الخامس يلاحظ الآخرون هو قد لا يلاحظها مع نفسه لكن يلاحظ الآخرون عليه انه اصبح بطيء الحركة بطيء الممشى بطيء الكلام او على العكس من هذا - [00:13:28](#)

على عكسه يصبح لديه تملل سريع ما ما يستطيع يجلس ما يستطيع يجلس في الكرسي او في مكان واحد فترة طويلة يتملل على عكس هناك السادس وهو وهو مشهور جدا خاصة في المنطقة الشرقية من من النصف النصف الشرقي من الكرة الارضية - [00:13:46](#)

اللي هو الكسل والخمول والتعب وضعف القوة وضعف النشاط ولا يستطيع انه لا يعني يشعر بخمول وكسل ولا يستطيع ان يمارس الانشطة بالقوة التي كانت كان يمارسها ولذلك يبقى اكثر وايت في البيت مثل هؤلاء المرضى الاكتئاب اكثر وقته في البيت ما يخرج - [00:14:07](#)

لاقتل الناس وبالكاذ يذهب الى المسجد ويذهب الى المسجد يذهب ويصلي ويخرج بسرعة لا يحب الحديث مع الناس وآآ هذي اذا كانت حالته شديدة وهناك حياة متوسطة من الاكتئاب لا يتكلم مع الناس ويسولف معهم ويذهب للدوام ويأتي لكنه في حقيقته حزين من الداخل - [00:14:27](#)

ويعني حياته متغيرة لكن الناس قد لا يلحظون هذا الا القريب منه فالاكتئاب نوعان نوع يلحظه كل احد يدخل في البيت ويغلق على نفسه ويغلق على نفسه ونوع لا يلحظه الا القريبون منه - [00:14:48](#)

يلحظون منه هذا العرض السابع من اعراض الاكتئاب التفكير السلبي دائما نظرتة لنفسه سيئة نظرتة للناس سيئة نظرتة للمجتمع سيئة

نظرتة للحياة سيئة عنده امل ولا تفاؤل دائما متشائم ومتذمر ومتشكي - [00:15:03](#)

الثامن التركيز يضعف عنده التركيز سواء كان في في الدراسة مثلا او في العمل اذا كان عمله اذا كان عمله يتطلب تركيزا او يضعف

تركيزه حتى في الذاكرة يصبح كثير النسيان - [00:15:22](#)

يصبح كثيرا النسيان حتى ينسى الاشياء البسيطة المعتادة التاسع الاخير وهو ان يتمنى الموت ان يصل به الحزن الى درجة انه يتمنى

الموت اما يتمناه اما يتمنى الموت بحيث انه - [00:15:37](#)

يقف عند هذا الحد او يتمنى الموت ويفعل ما يؤدي الى الموت يعني يحاول قتل نفسه او اما يشرب ادوية او طبعا وهذا هو الذي

يسمى بالانتحار. طبعا انتحار في العالم الاسلامي قليل نسبته نادرة لكنه موجود - [00:15:53](#)

موجود لكنه اقل بكثير من من الدول الغربية يعني لاسباب ثقافية يعني لاسباب دينية يعني قتل النفس في ثقافتنا وديننا ليس خيارا

مطروحا للانسان حينما يعني اه تغلق امامه ابواب. اما في العالم الغربي فان قتل النفس يعتبر خيارا متاحا لان هم اصلا ينظرون الى -

[00:16:09](#)

كثير منهم ينظر لنفسه باعتباره باعتباره يعني كائنا متطورا من من كائنات اخرى من ومن حيوانات اخرى الى اخره اذا هذه هي

الاعراض الاساسية للاكتئاب. الاكتئاب هو الحزن الخصة هو الحزن الشديد فقد طعم الحياة - [00:16:33](#)

فقد الرغبة في القيام بالانشطة الكسل الخمول النوم الكثير او الارق. ما ينام اه الانزال عن الناس والتفكير السلبي نظرة نفسه سلبية

وللناس سلبية المجتمع سلبيون الحياة ما في تفاؤل متشائم دائم متذمر متشكي - [00:16:52](#)

لكي يصنف الانسان بان لديه اضطراب يشخص لكي يشخص ليس يصنف لكي يشخص الانسان بعديه اضطراب اكتئاب يجب ان

تكون هذه الاعراض بدرجة آآ بدرجة كافية. ومعنى كلمة درجة كافية يعني يجب ان يكون عنده على الاقل خمسة اعراض - [00:17:13](#)

من هذه الاعراف بمعايير معينة ثم يجب ان تكون لديه هذه الاعراض اكثر ايام الاسبوع يعني مثلا اذا جاء شخص وقال انا يأتيني

حزن في السنة مرة مثلا او في السنة مرتين - [00:17:34](#)

يعني هذا ما يشخص بانه اكتئاب او قال يأتيني في الشهر مرة يوم يومين اكون متضايق ومتكدر مزاجي لا يجب ان يكون اكثر الايام

يعني اكثر ايام الاسبوع يكون متضايقا. اه اه حزينا تنطبق عليه هذه هذه الاعراض - [00:17:49](#)

الان نكون انتهينا من الاكتئاب ننتقل الى الاضطراب الثاني الشائع وهو اضطراب القلق العام افتراض القلق على عكس اضطراب

الاكتئاب. الاكتئاب يعني للتشبيه اذا كانت الاكتئاب المكائن كلها يعني طافية - [00:18:11](#)

ما له خلق ما له نشاط ما له رغبة القلق على العكس المكان كله شغالة. فهو يعني هو يفكر في اشياء كثيرة ويفكر في امور مستقبلية

ما صارت وما حصلت وطبيب الابصار طيب يمكن صار فما هو القلق؟ كلمة القلق - [00:18:30](#)

هو مصطلح حادث يعني وان كان اصله في اللغة العربية موجود لكنه لكن استعماله للاصطلاح حادث وهو الذي كان يعبر عنه قديما

بالخوف يعني الخوف مصطلح الخوف في التراث عندنا يشمل امراض كثيرة من ظمنها القلق هذا الخوف هذا هو الخوف من

المستقبل - [00:18:47](#)

القلق هو الخوف من المستقبل او بالتعبير العلمي المعاصر الان التعبير انه توقع الاسوأ شيء ما خطير مزعج سيحدث في خلال الفترة

القريبة. نحن عادة نقول ان القلق يكون من اربعة وعشرين ساعة وفوق يعني يبدأ الانسان - [00:19:05](#)

على ايش يقلق اما يقلق على ابنائه هي محاور المحور الاول القلق على العائلة. اما يقلق على ابنائه تقلق على زوجها يقلق على زوجه

الابناء مثلا يعني في القلق القلق على على الابناء في صورته الشديدة وهذا في العيادة يعني يمر علينا باستمرار - [00:19:24](#)

ان الام تقول انا يا اولادي اذا ذهبوا الى في الصباح الى المدرسة لا اطمئن اخشى ان يصيبهم شيء فتصبح قلقة يمكن يمكن وش

دراك؟ يمكن يصير لهم حادث يمكن فيصبح ذهنها مشغولا اربعة وعشرين ساعة يمكن يصير شي طيب يمكن يموتون يمكن يخطفون

يمكن يصير لهم حادث - [00:19:47](#)

فماذا تفعل؟ هي ترشي سائق الباص تعطيه خمسين ريال ترشيه علشان اول ما يوصلون المدرسة يتصل عليها يقول خلاص تراهم

وصلوا بعدين ترشي ام صالح الحارسة علشان تقول له تراهم العيال وصلوا وصلوا للمدرسة. ثم تكون يعني منسقة مع المراقبة تقول لها اول ما دخول الفصول مراقبة تدق عليها - [00:20:04](#)

انه خلاص ترى الاولاد وصلوا علشان تظمن انهم وصلوا فالقلق هو ان الانسان يبدأ يفكر فيما ليس له فيما ليس من شأنه التفكير به. هذا احد الانواع القلق على العائلة. النوع الثاني القلق على المستقبل المالي دائما مشغول - [00:20:27](#)

دائما ذهنه مشغول بالقضايا المالية. وش بيصير اخر الشهر؟ بيسد الايجار. كيف بيسد الايجار؟ الراتب بينقص. الراتب بيكفي. آآ جاء الصيف نبي نسافر ولا ما حنسا فر اه يبي يتزوج ولدي ولدي منين اجيب له فلوس ولا - [00:20:47](#)

هذا القلق نوعين نوع كلنا نقلقه كلنا نفكر فيه لكن نفكر ونقلق لكي ننجز نبحث عن مال نستدين نشتغل زيادة الى اخره. اما هذا فهو يقلق قلق عبثي تفكير عبثي لا عمل وراءه - [00:21:03](#)

بس ذهنه مشغول المكايين شغالة الذهن مشغول مشغول فيما سيحصل كيف سيحصل ولو لم يحصل ما اريد على ما اريد ماذا سيحصل يصبح ذهنه مشغولا باشياء كثيرة وهناك نوع فرعي من القلق اللي هو القلق السياسي او القلق المجتمعي انه - [00:21:17](#)

الحوثيين جونا ادخلوا علينا ايران جت امريكا قلبت علينا اليهود هجموا علينا الروس جو يفكر باشياء هو لا يفقه فيها اصلا فيبدأ في قضايا سياسية كثيرة اذا جاء اذا مثلا - [00:21:36](#)

اذا اذا سمع في الاخبار مثلا ان الحوثيين اطلقوا صواريخ على جنوب على جنوب المملكة يا الله يقلق اسبوع كامل يمكن وصلوه يمكن يدخلون يمكن يجون لو جو الرياض وش بنسوي؟ وين نبي نروح؟ وش ويبدأ يسترسل في الافكار الى الى معنيها - [00:21:51](#)

ونفس الشيء يطلق مثلا على ابنا بيتزوجون ما يقدر يمكن ما يتزوجون عيالي طيب لو تزوجوا كيف بيصير ويمكن يتزوجون بعدين ما ينجحون قصة نحن نسميها سيناريو. نحن نقول ان القلق عبارة عن خلق سيناريوهات مرعبة. فيلم رعب - [00:22:11](#)

يوميا يخلق افلام رعب اه اه على اشياء كثيرة جدا هي اصلا ليست من شأنه اليه ليس البحث فيها من شأنه هي من امر الله عز وجل لكنه مخه شغال فيها - [00:22:30](#)

ثم هو ايضا فوق هذا هو لا يريد ذلك ولذلك يجد صعوبة في ايقاف القلق. يعني اللي اللي جنبه يقول يا ابن الحلال اركد ما في شي. يقول وانا عارف بس عجزت عجزت المخ شغال المخ شغال - [00:22:43](#)

يصاحبه اعراض من ضمنها انه من النوع اللي ما يجلس احنا جالسين الان جالسين عالكراسي ونسمع المحاضرة هو ما ينتظر ما اذا عندنا في العيادة نعرفهم هؤلاء في العيادة في العيادة - [00:22:58](#)

انتظر اول ما يدخل العيادة اجلس في الانتظار الممرطات ياخذوا منه المعلومات ثم يجلس في الانتظار نصف دقيقة قام قال ما جاء مواعي بسم الله الرحمن الرحيم مالك نصف دقيقة - [00:23:10](#)

ثم يرجع هم قاعدين دقيقة ما جا الموعد تأخرتوا علينا فهو ما عنده القدرة على ما عنده القدرة على الصبر والانتظار اللي هو قلق الانتظار هذا اللي هو ايضا ايضا يصاب بالخمول والكسل. الان الاكتئاب يصاب بالخمول والكسل ليش - [00:23:21](#)

يعني القلق والاكتئاب كلاهما يصاب بالخمور والكسل. لكن اكتئاب يصاب بالخمور والكسل لان المكايين طافية. ما كل شي طافي لكن في القلق يصاب ليش؟ لان المكايين كله شغالة وخلص الطاقة كلها استنفذت - [00:23:40](#)

ما يجي اخر النهار الا هو منتهي مرة منتهي هذا في الدرجة شديدة جدا من القلق. يصاحبه ايضا صعوبة في التركيز. المخ يقفل. طبعا اكيد يقفل المخ حكي ايدي بقف لانه شغال في اشياء كثيرة لا طائل وراءها. سرعة الانفعال يستتار بسهولة. بعدين في اخر النهار مع كثر التفكير والشد - [00:23:52](#)

جيت اخر النهار يصير الام عنده في العضلات في الظهر والرقبة. هم اصلا كثير منهم يأتونا في العيادة ليس بسبب القلق. يأتي بسبب الام في الظهر الام في الرقبة الام في - [00:24:13](#)

طب لما ما ينام ارق في النوم تسأل مباشرة كيف مزاجك؟ يقول زفت الزفتين فتدخل تدخل معه في الاسئلة فتكتشف ان المشكلة الاساسية ليست الارق في النوم ولا ضعف التركيز ولا الشد في العضلات المشكلة الاساسية هي القلق او الاكتئاب - [00:24:25](#)

والقلق او او الاكتئاب. هذا اضطراب القلق العام. حتى يصنف بأنه قلق بأنه اضطراب حتى يشخص المريض عفوًا. حتى يشخص

المريض بان لديه اضطراب القلق العام لابد من شروط وهي ان تكون هذه الاشياء معه مستمرة - [00:24:45](#)

اكثر الايام وان تكون بدرجة كافية من الشدة في معايير معينة يعرفها اطباء الرهاب الاجتماعي المرض الثالث الرهاب الاجتماعي انا شكلي اليوم بضيق صدوركم بس عاد نبي نحاول نوسع صدوركم اخر لآخر اللقاء ان شاء الله. الرهاب الاجتماعي هذا -

[00:25:01](#)

هذا نوع من انواع القلق او الخوف وهو يعني عنده مشكلة في المواقف الاجتماعية لديه مشكلة في المواقف الاجتماعية وش معنى كلمة موقف اجتماعي؟ يعني اما حديث يعني موقف او حدث مرتبط بوجود الاخرين. اما حديث مع الاخرين وهذا اشهرها ما -

[00:25:22](#)

عنده مشكلة كبيرة جدا في الحديث مع الاخرين او ان يكون تحت نظر الاخرين يؤدي عمل والاخرون ينظرون اليه مثل مثلا يأكل في المطعم والناس يناظرونه مرضى الرهاب هؤلاء ما يروحون ما يروحون المطاعم - [00:25:45](#)

تلقى الزوجة مثلا يقول لها زوج خنروح مطعم تقول لا المطاعم ما هي بزينة والمطاعم فيها سم وفيها وفيها دسم وغالي وهي عندها رهاب ايش؟ لديها رهاب اجتماعي والرجال يقول والله زوجتي ما شاء الله عليها جزاها الله خير ما تحب المطاعم وهي عندها -

[00:26:00](#)

واجتماعي او زوجته مثلا يلاحظ هو ان زوجته ما تروح المناسبات ولا العزائم ولا الاعراس يقول والله ما شا الله عليها مرة عاقلة ها لكن الحقيقة انها لديها اجتماعي يمنعه ولا هي ودها تروح تحب ان تذهب لكنها تخاف اذا ذهبت عند في المواقف الاجتماعية -

[00:26:16](#)

ومن او مثلا مكالمة هاتفية يكلم الاخرين والناس ينظرون او اصعبها اصعبها مثل موقفي هذا يتحدث والناس ينظرون اليه ويصور والفيديو ينتشر في اونلاين ويطلع في اليوتيوب هذه القاصمة الظهر هذا الموت الاحمر - [00:26:37](#)

انه يعني كل الناس ينظرون اليه ويقيمونه ويراقبون ماذا يصنع ماذا يفعل ممكن ممكن يخشى عليه يعني يغشى عليه يعني يغمى عليه يعني معيش احيانا تطلع كلمات اه طيب عسل ايه اعيد عسل ايه - [00:26:55](#)

طيب اذا نحن نسأله نقول هل يأتيك خوف في المواقف الاجتماعية؟ اذا قال نعم نقول هل السبب الخوف هذا هل هو السبب هو انك لا تريد ان تكون مركز ملاحظة الاخرين ونقدمهم وتقييمهم لك عندك مشكلة في نقد - [00:27:14](#)

اخرين لك عندك مشكلة في تقييم الاخرين لك وانت تتحدث وانت تعمل هل تخشى ان يكون تصرفك سببا للاحراج والاهانة والفشل؟ هؤلاء الناس عندهم مشكلة كبيرة جدا مما يسمى بالاحراج والعيب - [00:27:31](#)

الفشيلة يا الله تفشلت قدام الناس ليش فشلت قدام الناس؟ والله ازراي الاوسط كان مفتوح ولا انا اليوم تكلمت انا واياهم قمت اتلعثم واتلخبطوا طبعًا هذا هؤلاء الناس اذا جاء يتحدث مريض الرهابي جاء يتحدث - [00:27:46](#)

يصيبه لاثمه وتأتأة يأتيه خفقان في القلب خفقان حقيقي يعني ترجف ترجف يدها ينشف ينشف ريقه وحلقه وربما حتى ما يستطيع ان يكمل الكلام هذه في الحالات الشديدة. في الحالات الوسط لا لا يعنيه هو يشعر بعدم ارتياح - [00:28:03](#)

وغير مرتاح في الجلسة والناس وش فيك يا ابو فلان؟ قال له لا بس مزكوم اليوم. لكن هو فعلا متضايق من وجود الناس ولذلك مثلا عندهم مواصفات معينة العزائم اللي يروح التي يذهب اليها هي العزائم والمناسبات التي فيها اثنين ثلاثة بس - [00:28:27](#)

او اذا مر اذا اضطر اضطر لحضور عزيمة العرس اخيه مثلا عرس اخيه مثلا في ظل حضوره يأتي مبكرا ويجلس في الطرف ويبتعد عن الناس يحاول ان يتفادي ان يكون في في فوهة المدفع او او يحضر في الطرف ثم يعني يخرج - [00:28:44](#)

بسرعة نحن نسميها لسلوكيات الامان حيل نفسية يفعلها لكي يتفادي مواجهة الناس والحديث معهم والموت الاحمر اذا احد قال له يا ابو فلان الحادثة الفلانية والقصة الفلانية وش صار عليك؟ قل لها ليلة تكفى يا الله مصيبة هذي - [00:29:02](#)

كيف يقص قصة قدام الناس والناس ينظرون اليه وهو يتحدث ويتكلم وتأتيه الرعدة واللاثمة وبالتالي يصبح عنده رقم خمسة اللي

هو الهروب يتهرب من المناسبات يتهرب من العزائم يتهرب من الاعراس - [00:29:20](#)

ربما يصبح الامر اشد من ذلك فيتهرب مثلا من الوظائف لان الوظيفة تحتاج الى ايش؟ مقابلة شخصية المقابلة الشخصية فيها ثلاثة قاعدين عند الطاولة كل واحد عينه حمرا اكثر من الثانية ويسألونه من وين الشهادة هذي؟ وش عندك؟ وش سويت - [00:29:39](#)
وش ما سويت فكلما ذهب الى مقابلة شخصية ارتبك وتلخبط وتلأثم ونشف ريقه يعني او يقرر انه لا يذهب المقابلات الشخصية ونحن طبعا نجري مقابلات شخصية لكثير من الطلاب المتقدمين لكلية الطب او المتقدمين لبرامج الزمالة والدكتوراة في الطب.

ونلاحظ ان بعضهم يرتبك لكن ما عمرنا في - [00:29:59](#)

المرات مثلا رسبناه لانه تلثتم او او ارتبك لان الوظيفة انا لا يهمني هذا انا ابحت عن كفاءات اذا كان هو اذا كان كفؤا لا ليس جزءا من تقييمنا انه يرتبك او يرتبك الا اذا كنا مثلا نبي اذا كان في برنامج اذاعي مثلا او مقدم تلفزيوني هذا موضوع - [00:30:23](#)

موضوع اخرى موضوع اخر اذا هذا هو الرهاب الاجتماعي. الاسم العلمي له الحديث الان اضطراب القلق الاجتماعي يعني نفس الشيء.

الرهاب الاجتماعي كلمة رهاب اه اه صيغة من اه من صيغ الامراض في اللغة العربية جاءت من كلمة من الرهبة - [00:30:42](#)

من الرهبة الرابع الوسواس القهري او اضطراب الوسواس القهري وهي تسمية خاطئة بالمناسبة لان هو مترجم من كلمة انجليزية اسمها والترجمة الدقيقة ان ان يقال اضطراب الوسواس والسلوكيات القسرية او السلوكيات القهرية. لكنه يعني طار في الركة -

[00:31:02](#)

ويعني الوسواس معروف الوسواس معروف عبارة عن افكار اقتحامية احنا نسميها اقتحامية افكار اقتحامية ايش معنى اقتحامية

يعني تأتي الى الانسان من داخله ليست من الخارج من داخله رغما عنه لا يريدونها لكن تأتيه تطلب منه اشياء - [00:31:28](#)

او تخوفه من اشياء او تهدده باشياء هو لا يحبها ولا يريدونها. يعني مثلا تقول له وضوءك غلط صلاتك غلط او تقول او تطلب منه ان

يسب الله او ان يشتم الله او تطلب منه ان ان ان يكفر بالله - [00:31:49](#)

او تطلب منه مثلا ان يطعن ان يطعن ان يطعن آآ ان يطعن ابنه او زوجته او زوجه او الوسواس الجنسية مثلا المرأة مثلا يأتيها

وسواس ان انها تريد ان ان تشتهي الرجال مثلا او اذا - [00:32:06](#)

خافت وارتبكت لان يأتيها وسواس ان انك اشتهيتي هذا الرجل وانك تريدين تريدين ان تقبله او تضميه. نفس الشيء الرجل يأتيه

وسواس ان ان ولذلك يتحاشى يتحاشى الذهاب الى الاماكن التي فيها نساء - [00:32:24](#)

هو لا يريد ذلك يعني فرق بين شخص يعني داسر منحرف هو يريد ان ان يتحرف بالنساء هذا لا يريد ذلك لكن تأتيه الافكار تقتحم

عليه رغما عنه. تأتي الفكرة في رأسه انه انت تريد ان تشتهي هذه المرأة او المرأة انت تريدين ان تجامعي هذا الرجل. او تأتيه افكار

في العقيدة افكار في - [00:32:39](#)

في الوضوء في الصلاة مثلا في الوضوء يأتيه فكرة انك الان توشأ هو الفكرة انك لم تنوي مش النية اصلا هي ليست شيئا يحظر مثلا

حتى نفكر فيه. لا هو يظيف شرط يجب ان تكون مركزا في النية - [00:32:59](#)

النية لا لا يركز فيها اصلا هي لا تحتاج الى تركيز الان وانا اتحدث هل يشك احد ان نيتي ان اقدم هذه المحاضرة هل يلزم اني انا مسلا

اصرح لكم عن نيتي اني اقدم المحاضرة؟ لا هو بالنسبة له لازم النية تحضر مثلا او اذا اراد يتوشأ يغسل يده مثلا خمس مرات ست

مرات - [00:33:17](#)

يقول له يمكن ما نظفت طيب ايش دراك؟ يمكن في شعرة كانت طايحة والماء ما جا عليها ولا وهو يعرف هو في داخله يعرف ان هذا

غلط لكنه لا يستطيع ان يقاوم هذه الفكرة - [00:33:36](#)

لا يستطيع ان يقاوم هذه الفكرة الا بالعلاج ولا يعني مريض الوسواس لا يستطيع ان يعالج نفسه. هذه قاعدة مهمة جدا. يعني يعني

يمكن الهدف الاساسي من هذه المحاضرة كل من هذه المحاضرة كلها - [00:33:48](#)

الهدف الاساسي هو رفع الوعي لطلب الخدمة العلاجية ان الانسان لا نحن اجرينا ابحت عندنا في الرياض هنا على مرضى الوسواس

لاحظنا كالتالي كانت النتائج كالتالي غالبية مرضى الوسواس يبدأ الوسواس عنده وهم في مرحلة الثانوي والجامعة - [00:34:01](#)

لكنهم لا يراجعون الا بعد الثلاثين او بعد الخمسة وعشرين وبعضهم لا يراجع الا بعد سن الاربعين لا يراجع لماذا لا تراجع طيب هذا هو الفكرة حتى ولو كانت نسبة النجاح ضعيفة او او غير عالية او او اقل من المتوقع ابذل السبب راجع - [00:34:22](#)

راجع الاطباء والله سبحانه وتعالى يكتب لك ابذل السبب الذي المشروع الذي شرعه الله عز وجل والوسواس نوعين اما افكار اما افكار تأتيه او سلوكيات يمارسها مثلا هناك نوع اللي هو وسواس النظافة - [00:34:41](#)

تسأل فلان كيف زوجتك؟ والله ممتازة بس انها نظيفة بزيادة كيف نظيفة بزيادة؟ كل يوم تطلع المواعين من المطبخ وتنظفهم كل يوم تنوض تفتح دواليب المطبخ وتغسلهن وتنظفهن ولا تجلس عندها شغال كل ما جت شغالة هجت - [00:35:00](#)

خادمة عاملة منزلية هربت وتنظف البلاط والملابس لازم تغسل يوميا اي ملابس اي ملابس تغسل يوميا لذلك ما تبقى عند الملابس كثيرة شهر شهرين وانا لبست تالفة من كثرة الغسيل هذا وسواس النظافة - [00:35:17](#)

او وسواس التأكد يطلع فوق بعدين قالها حنا قفلنا باب الشارع ينزل يقفل باب الشارع بعدين يرجع للفراش بعدين يرجع يقفل باب الشارع يمكن يجلس ثلاثين مرة يرجع يقفل الباب انت الان مثلا ربما يأتيك خاطر انك ما اقفلت باب الشارع صح - [00:35:31](#)

تنزل تقفله اقفله وخلص؟ هل ترجع مرة ثانية هو يرجع ثلاثين مرة يرجع ثلاثين مرة يتأكد ان الباب مقفل احيانا مثلا الزوجة او الزوج يمسخهم عادي يا بنت الحلال انتي قفلتيه قالت لا معلش بروح بروح بروح - [00:35:49](#)

فهو ليس الهدف هو الوسواس يعني موزوع يعني هو اشانك ومعقد لماذا يحصل؟ يعني لماذا يتعذب مريض الوسواس؟ في تكرار افعاله هو يعرف انه لا داعي من تكرارها وهو يريد التخلص من هذا المرض الطبي لماذا يفعل ذلك - [00:36:07](#)

لماذا يفعل ذلك يعني مسألة معقدة وفيها وفيها اباحث كثيرة من شروط الوسواس القهري حتى يقال انه وسواس يعني نحن كثير منا في ناس عندهم وسواس لكنهم مستورين بستر الله. يعني الوضوء لازم ثلاث اربع مرات يعيده - [00:36:23](#)

لكنه ماشي يعني حياته ماشية ومستقرة. الصلاة لازم يتأكد كذا يظبط. تكبيرة الاحرام لازم يظبطها شوي. النظافة لازم لكنه ما وصل الى مرحلة انه وسواس قهري يستهلك من وقته ويعطل حياته - [00:36:38](#)

هذا الوسواس اضطراب الوسواس اضطراب الوسواس القهري اضطراب الاعراض النفسية سدية هذي او هذا مهم صراحة الانتباه له هذا شخص لديه اعراض عضوية يعني هو يشتكي من الم في الكتف او الم في الظهر او الم في الرقبة او مشكلة في القولون او خفقان في القلب حقيقة هذا يعني يعني في مشكلة عضوية - [00:36:54](#)

لكن هذه المشكلة اثرت على نفسيته بشكل كبير جدا اكبر من المتوقع يعني عنده الام شديدة عنده الام في الكتف هي تقييمها مثلا ثلاثة في من عشرة مثلا لكن هو واقعي يتعامل معها وكانها عشرة من عشرة - [00:37:16](#)

من شدة اللام لا يتحرك ايدي لا تلمسون ايدي انتبهوا سواء كان اللام في كانت مشاكل الجهاز الهضمي وهي اشهر شي. الجهاز الهضمي او الجهاز العضلي. الثنتين ذولي اسهى اشهر الاشياء الجهاز التنفسي القلبي - [00:37:40](#)

وتأثر على نفسيته ويعتقد اما يعتقد انها خطيرة او او يعتقد انها تبي تأثر على صحته او يعني مش باله مشغول جدا وهذا كثير طبعا هذا كثير في الامراض يعني - [00:37:59](#)

يعني لا يكاد يحصل مرض لا يكاد يحصل مرض عضوي اي مرض عضوي اذا كانت نفسية الانسان معه آآ مستقرة فان درجة المرض العظمى ممكن تقل تأثيره على الانسان - [00:38:13](#)

اما اذا كان منفعل معه ومتوتر وفيه توتر وخوف وتذمر ممكن المرض العضوي تزداد نسبته بسبب هذا التفاعل السلبي معه اضطراب الهلع يعني بقي عشر دقائق فيمكن باختصار اضطراب الهلع هو نوبات - [00:38:31](#)

القلق العام اللي قلناه قبل شوي القلق العام لا طول السكة طول الخط والقطار شغال هذا لا هذا مستور بستر الله واموره طيبة فجأة كذا فجأة تأتيه نوبة خوف مرعبة شديدة مدتها دقائق تبدأ تنتهي فجأة يعني كأنه سكب عليه ماء حار - [00:38:50](#)

وخوف شديد يشعر به ويتشهد يشعر بالموت يظن انها سكرات الموت وتأتيه هذه النوبة واتيها مرة في اليوم واتيها اربع مرات في في الاسبوع احيانا مرة في الشهر لكنها تأتيه متكررة متكررة ودوخة والم وخوف ورعب - [00:39:12](#)

شديد جدا تصبح حياته كلها مرتبطة بهذه النوبة يخاف متى تأتية؟ لا تكون جتوه لا تكون فهذا اسمها نوبة نوبة الهلع الرهاب المحدد
لا هذا تراب اخر هذا الخوف من الاشياء المحددة يعني يخاف من حيوانات حشرات صراصير جروح الدم الابرة مثلا السلم الكهربائي
العواصف - [00:39:28](#)

في البرق اذا جاء البرق تلاحظ انه يدخل الى الغرفة يطفى على نفسه ويتغطى باللحاف يخاف يعني خوف مبالغ فيه خوف مبالغ فيه
البحر والمصاعد والاماكن الضيقة المغلقة الطائرة عيادة الاسنان الى اخره الى اخره. هذا الرهاب المحدد يخاف من شيء محدد يخاف
- [00:39:53](#)

من هذا الشيء من هذا الشيء نفسه رهاب المواقف قريب منه لكن الخوف الذي عنده ليس من هذا الشيء المحدد انما خوفه ان يكون
مثلا داخل سوق كبير مثلا بدون ذكر اسماء - [00:40:12](#)

السوق كبير يخاف انه في السوق يصير له شيء ولا يستطيع الخروج من هذا السوق. لذلك يتفادى الذهاب الى الاماكن المغلقة الكبيرة
او الاماكن المغلقة الضيقة او اماكن مفتوحة مثل البر ما يروح البر ابا لانه يخاف انه يصير له مصيبة او مشكلة عند البر. انا استعجلت
فيها عشان الوقت بس - [00:40:26](#)

الوبائيات. الان احنا انتهينا من شرح وش هي الامراض هذي وتعريفها وتعريفها. وارجو ان شاء الله ان تكون مفيدة للناس. بحيث انهم
اذا كانت عندهم هذه الاعراض فانهم يعني يتأكدون من وجود التشخيص لديهم ويراجعوا - [00:40:45](#)

العيادات يعني بذل المشروع معدل انتشار الامراض النفسية خلال سنة كلمة خلال سنة هذا مصطلح اه مصطلح اه علمي يعني خلال
السنة اللي يسمونها يسمونها المعدل الاحصائي في الاثني عشر شهر الماضية - [00:40:59](#)

بناء على اخر الدراسات المقارنة الدولية حتى الفين وثمانطعش. انا اتابع الابحاث التي تخرج. يعني هذي هذي الى الفين وثمانطعش
التي نزلت في الفين وتسعتاش ما ما راجعتها. حول العالم وليس خاصا بالسعودية - [00:41:18](#)

اولا النسبة العامة نسبة المصابين باي مرض نفسي في المجتمع متفاوتة جدا بين المجتمعات. لكنها تقريبا من عشرة الى عشرين في
المئة بعض المجتمعات مثل اللي عندهم حروب او ازمان صعبة ممكن تصل الى ثلاثين في المئة او اكثر - [00:41:32](#)

الاكتئاب نسبته متقاربة بين المجتمعات حوالي خمسة في المئة القلق العام نسبته اثنين في المئة الرهاب الاجتماعي اثنين ونص في
المئة تقريبا يعني الوسواس القهري واحد ونص في المئة اه يعني وهكذا مثلا الامراض الذهانية حوالي واحد في المئة - [00:41:47](#)

نسبة انتشار الامراض حسب الجنس هنا مشكلة لما انتقلت الشرائح للجهاز الثاني لكن اشرحها لكم نسبة انتشار الامراض النفسية
حسب الجنس هناك الامراض نوعية بالنسبة للجنس اللي هو الرجل والنساء والرجال. هناك امراض النساء والرجال مثل بعض. وهي

الوسواس والرهاب الاجتماعي وغالب الامراض الذهانية - [00:42:04](#)

مثل بعض يعني المرأة النساء اكثر شوي يعني خمسة وخمسين في المئة خمسة واربعين في المئة اثنين وخمسين ثمانية واربعين في
المئة هناك امراض لا النساء اكثر بكثير مثل الاكتئاب والقلق النساء ستين في المئة والرجال اربعين في المئة - [00:42:29](#)

لماذا؟ هناك ابحاث ونظريات كثيرة تشرح لماذا هذه الفروق بين النساء والرجال طيب علاج الامراض النفسية العلاج عموما طريقتان
الطريقة الاولى ادوية النفسية والطريقة الثانية الجلسات النفسية اما ادوية فقط او جلسات فقط او كلي - [00:42:42](#)

كلا الامرين معا ادوية نفسية هي الاصل في العلاج في الطب النفسي عند الاطباء النفسيين وانا ما ادري لماذا سمعتها سيئة عند
بعض العامة عند بعض الناس يعني الناس يتنقلون اشاعات والنبي صلى الله عليه وسلم قال من تطيب ولم يعلم - [00:42:59](#)

منه طب فهو ظامن فالذي يعني ينشر مثل هذه الشائعات او ينشر اي شيء في معلومة طبية سواء ايجابية او سلبية قبل ان ينشر
يجب ان تتذكر هذا الحديث - [00:43:18](#)

عشبة فلان آا الطبيب الفلاني في المكان الفلاني اتركوا عنكم الاطباء ولا يقول الطبيب الفلاني ناجح او طبيب اي امر في توصية طبية
يجب على الانسان ان يتحاشاه الا اذا كان من مصدر علمي موثوق لانه يساهم في يعني نشر ثقافة طبية - [00:43:30](#)

قد لا قدر قد لا تكن سليمة وقد ينطبق عليه هذا الحديث منت من تطيب ولم يعلم منه طب فهو ظامن يعني مسؤول

يعني محاسب محاسب على ما ينشره بين الناس - [00:43:52](#)

وبعض الناس يقول انت خبل تاخذ ادوية انت خبل تاخذ ضغط ولا احصي مثلا عدد المرضى الذين مثلا يعني تكاسلوا في اخذ ادوية الضغط ثم يعني اصيبوا بنزيف او جلطات او الى اخره - [00:44:04](#)

عموما فعالية هذه الادوية هي لا تنجح بنسبة مئة في المئة هي تنجح بنسبة ستين في المئة وهذا معروف بالابحاث ان نسبة نجاحها ستين في المئة يعني خمسة وستين في المئة - [00:44:18](#)

وآ لكن هناك مرضى لا يستفيدون منها. هناك مرضى لا تناسبهم الادوية النفسية. هناك مرضى كثير استفادوا يعني اعادوا حياتهم طبيعية ولذلك السمعة السيئة للادوية النفسية الحقيقة لا مبرر لها. لا مبرر لها. الاعراض الجانبية متفاوتة. هناك اناس - [00:44:29](#) طبيعة اجسامنا مع حد الساسة يعني يواجهون مشاكل كثيرة مع الادوية النفسية او حتى غير الادوية النفسية وبعض الناس وهو كثير يعني ياخذ الادوية ويتحسن ويعيش حياته طيبة يعني في العيادة عندنا كثير مرضى يعني ماشيين على ادوية ويقول الحمد لله هذا سبب والله بذل السبب هذا وشرع السبب هذا والحمد لله - [00:44:49](#)

لقوا الناس ما ما علي من كلام الناس يتكلمون في هذا وانا وهو وهو يعني ليست ليس الذي الذي في الماء الحار كالذي يده في الماء البارد. النوع الثاني الجلسات النفسية. الجلسات النفسية بدون ادوية طبعا - [00:45:11](#)

وطريقتها في مدارس كثيرة بدءا من اول من يعني اول من اطلقها في هذا العصر يعني قبل حوالي مئة سنة فرويد المشهور هذا وان كان الناس الان تركوا تركوا طريق يعني - [00:45:31](#)

غالبية المدارس تركوا طريقة فرويد الطريقة المشهورة الان طريقة اخرى جديدة هي طريقة العلاج المعرفي السلوكي وهي نوع السائدة الان جلسات اسبوعية يأتي المريض كل اسبوع عند مريض عند المعالج او الطبيب سواء كان طبيب او اخصائي نفسي -

[00:45:41](#)

وعاد زمن ثلاثة اشهر الى اربعة اشهر ومن اثنى عشر جلسة الى عشرين جلسة كل جلسة مدتها خمسة واربعين دقيقة تقريبا ايش يصير في الجلسات هذي؟ الطبيب او المعالج هدفه في الجلسة ان - [00:45:54](#)

شف اين بنية اين عمق الخلل النفسي لدى الانسان ثم يدرجه على مهارات كثيرة جدا كيف يقاوم الخوف كيف يقاوم الاكتئاب كيف يتجاوز الاكتئاب كيف يغير من طريقته في التفكير كيف يغير من طريقته - [00:46:07](#)

من سلوكه من تصرفاته الى اخره. نسبة نجاحه ايضا عالية ستين الى خمسة وستين في المئة آ وهي مختلفة عن النصائح والتوجيهات العابرة لانها منهجية ممنهجة فيها عمق في الوصول الى الى الى حقيقة المشكلة. يعني ليست نصيحة عادية - [00:46:21](#)

اه بعض الناس ما تناسبه الجلسات عنده ملل ما يحب الانتظام ما يحب التغيير يحب الادوية اسرع له ياخذ دواء وانتهينا ما هي مشكلة يعني المهم ان الانسان يستفيدوا نكون بذلك قد انتهينا - [00:46:37](#)

ونسأل الله تعالى ندعوا جميعا الله عز وجل اللهم يا رب اشف مرضانا ومرضى المسلمين وعافهم اللهم اشف اه المرضى جميعا واه اطرح بركة يا رب العالمين في السبب المبذول ومن الادوية او الجلسات اجعلنا ممن يكونون عوننا للناس باذن الله - [00:46:52](#)

على شفائهم من من الامراض هذا والله اعلم وصلى الله على محمد واعوذ بالله من الشيطان الرجيم - [00:47:12](#)