

الاكتئاب أسبابه وعلاماته وعلاجه | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة ١١ | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

لكن الحزن في الاكتئاب ليس طبيعياً. بمعنى انه غير متناسب مع السبب ومع المؤثر شدة متناسب معه مدة. بل قد لا يكون هناك سبب

اصلاً. فهو ثلاثي الرئيسي في في الاكتئاب. اللي هو نقصان - 00:00:00

الرغبة اهتمام والاستمتاع الله يشفيهم. الله يشفيهم. امين. الله يشفيهم. بالمناسبة مهم جداً اذا كان في احد عنده اكتئاب سواء بدأ

العلاج او ما بدأ ان اسرته تعرف علامات المنذرة - 00:00:18

يعني في بعض الناس من الناس قبل ما ينتحر يحاول الانتحار يوزع اغراضه. يا الله قلنا ان الذاكرة عبارة عن ثلاث مراحل مرحلة

استقبال مرحلة تخزين مرحلة استرجاع ويظن ان مشكلته في الاسترجاع. مم. لا احنا نقول لك ترى انت مشكلتك في اصل الانتباه

في الاستقبال. ابتداء الاستقبال صحيح. صحيح - 00:00:34

توجه النصيحة لمريض الاكتئاب تزيده اكتئاب. ايه. تشعل اللوم. اي وهو اصلاً يلوم نفسه بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام

على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين - 00:00:56

اه سعادة في اه استضافتكم اه في بودكاست وفي أنفسكم. الحديث عن النفس البشرية وما يعترض لها من امراض واعراض

واضطرابات وسواء وما الى ذلك اه ضيفي الدائم في هذا البودكاست باذن الله. اه هو اه سعادة الدكتور انس اه ابن عوف -

00:01:15

استاذ جامعي سابقاً واستشاري الطب النفسي في احد كبرى المستشفيات هنا في المملكة وما شاء الله ماجستير في الفقه المقارن

الاسلامي. حياك الله دكتور. الله يحييك ابو بدر وبارك الله فيك انا سعيد سعيد جداً بالمشاركة معاكم في - 00:01:37

هذا البرنامج سعيد بان اكون يعني ضيفك يعني وانت ما شاء الله رجل مميز يعني قمة الفخر جزاك الله خير. من ذوقك الله يحفظك

قبل لا نبدأ في هذا البودكاست. المتعلق بالنفس البشرية - 00:01:54

ودنا نخرج على اول شيء طب نفسي ايش الفرق بين الطبيب النفسي وبين احياناً يقولون معالج احياناً يقولون علم النفس او مختص

بعلم النفس اه متى يذهب الانسان لهذا ومتى يذهب لهذا دعنا نفترض ايهما يسبق من - 00:02:12

بسم الله الرحمن الرحيم. هو حقيقة الاسماء متشابهة يحصل الخلط فيها كثيراً اه لكن الطبيب النفسي من اسمه طبيب درس في كلية

الطب خرج منها ثم اختار ان يتخصص في الطب النفسي. كما يختار زميله ان يتخصص في الجراحة والآخر في الباطنية وكذا -

00:02:30

اه هو حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة يختار ان يتخصص في الطب النفسي آآ مهمته عادة ان يشخص المرض اه اه يضع

الخطة العلاجية بالتركيز على العلاج الدوائي فهذا هو الذي يتميز به عن غيره - 00:02:51

بالنسبة لعلم النفس تخصص اخر قائم بذاته غير الطب النفسي هو تخصص واسع وكبير ويعني تعدد المجالات عادة اه يدرس الدارس

له يدرس اما كلية الاداب قسم علم نفس. او كلية التربية قسم علم نفس. او احياناً كلية علم النفس اصلاً - 00:03:13

كليات بعض البلدان باسم كلية علم النفس آآ ثم يتخصص في داخل علم النفس ما شاء طبعاً علم النفس علم النفس اجتماعي تربوي

النفس اه اه انه التسويق ومن بين هذه التخصصات التي تدرج تحت علم النفس ما يسمى بعلم النفس السريري او العيادي. آآ

اللي هو الكلينيكال - 00:03:34

هذا هو الذي يختص بالامراض لكنه لا يختص بها من زاوية اعطاء وصفات دوائية وانما يختص بها من زاوية اما تطبيق قياسات نفسية او تدخلات غير دوائية تدخلات علاجية غير دوائية اللي هي ما يسمى بالجلسات معنى - 00:04:01

النفسية علاج نفسي غير دوائي هذا جانب هذا وكلاهما يعني كل منهما مكمل لعمل الاخر. اه اعني لعلم النفس العلاج. بقية اه تخصصات علم النفس ليس لها علاقة آآ بالموضوع يعني ليس له علاقة بالصحة النفسية - 00:04:20

آآ يعني ليس له علاقة مباشرة يعني طبعا والا كل العلوم لها اتصال ببعضها البعض طيب في جزئية اه نبدأ بمن المعتاد انك تبدأ بالطبيب النفسي اه خاصة اذا كان عندك شكوى شكوى مرضية تشتكي - 00:04:37

انت عندك يعني انت ابو بدر لكن كعادتنا في توجيه الخطاب آآ تبدأ بالطبيب النفسي لوضع التشخيص وضع خطة علاجية وهو في الغالب الى الاخصائي النفسي نسميه اخصائي نفسي نسميها خبير نفسي او المختص بعلم النفس - 00:04:57

اما لزيادة تقييم لتطبيق الجلسات النفسية هذا هو المعمول به هنا في بعض الدول آآ الغربية قد يعتاد بعض الناس للذهاب لاختصاصي نفسي مباشرة لكن آآ المعهود عندنا في مجتمعاتنا انه - 00:05:18

نفس الوحدة تكون بقيادة او باشراف الطبيب النفسي طيب وهو من يقود العملية العلاجية. هو الذي يحدث هل يحتاج الى دواء او يحتاج الى جلسات نفسية اما معرفية وما جلسات سلوكية وتعديل وما الى ذلك. بالضبط - 00:05:43

طيب هل فيها تكامل ولا يعني احيانا تسمع الطبيب النفسي يقول لك شوف هذا ما في حل دواء واترك عنك الجلسات والكلام احيانا احيانا احيانا نعم احيانا واهيانا المعالج النفسي او خلنا نقول المختص بعلم النفس يقول احذر ترى هذولا على طول يعطونك حبوب وادوية - 00:05:59

ويتحول مسألة الى بزنس وما ادري ايش. نعم انا الان كمريض آآ هل تستطيع اني اشخص نفسي؟ يعني آآ اذهب لمن آآ استجيب لمن؟ هل من الصواب يا دكتور اني - 00:06:17

تذهب لاكثر من واحد آآ علشان يحدد لي ولا ماذا افعل؟ اعتقد الافضل انك تذهب الى وحدة متكامل يعني في نفس الوحدة يكون هناك طبيب اختصاصي نفسي. اها اه لماذا سيكون بينهما انسجام نوع من الانسجام؟ يعني تتجنب سلبيات امور الشخصية. طبعا ما ذكرته هي امور شخصية ولا ينبغي ان تكون يعني - 00:06:31

ان يحذر احدهم الاخر لانه مفترض ان يكون هناك تكامل اذا ذهبت الى الوحدة متكاملة فيها اكثر من تخصص. اه فهذا هو الافضل اه استخرج بما يعني ينبغي ان تحصل عليه - 00:06:54

طيب ايش الفرق بين الاعراض والامراض والسواء والاضطراب طيب العرض هي الشك هو الشكوى التي يشتكي بها المريض مثلا يشتكي من نقص في النوم قلة في النوم آآ نقص في النشاط انخفاض في المزاج - 00:07:08

عرب كما انه في هذا في الطب النفسي في في التخصصات الاخرى مثل الباطنية يشتكي من الم يشتكي من حمى مغص. من مغص. هذا عرض. هذا عرض المرض هو مجموعة اعراض - 00:07:28

مجموعة عرب تشكل تشخيص يعني عندما اقول مرض فانا عن التشخيص الباطنية مثلا مرض السكر. مرض ارتفاع الضغط الطب النفسي اتكلم عن مرض الفصام. اتكلم عن مرض الاكتئاب وهكذا اه اذا المرض هو مجموعة اعراض تشكل تشخيص معين -

00:07:42

باشترطات معينة وليست اي مجموعة اعراض لكن باشترطات عددها وشدتها ونحو ذلك هذا هو الفرق يعني هل ممكن اه المرض هو اه جواب لسؤال لماذا هذه الاعراض اه المرض المرض قد يجيب نعم. يعني وقد يفسر ظهور الاعراض مع بعضها. وقد يجعلك

كمتخصص تتوقع مثلا - 00:08:01

الاخرى يعني انا اذا جاءني شخص يشتكي من مثلا انخفاض في المزاج وقلة في الاهتمام بعض الامور التي كان يهتم بها. اتوقع ان يكون عنده نقص في النشاط انه مكمل الثلاثي حق الاكتئاب مثلا. فاسأله عن بقية الاعراض لهذا المرض المعين - 00:08:30

بالنهاية انا كطبيب اعالج المرض الدرجة الاولى ولا اعالج العرض كما ان في التخصصات الاخرى كالباطنية مثلا يعالجك من الالتهاب يعطيك مضاد حيوي انه لا يعالج جزئية مثلا آآ الم الصدر فقط او جزئية - [00:08:48](#)

اه ارتفاع درجة الحرارة انه يهتم بالمرض نفسه طيب ايش الفرق بين اه ما هو الاضطراب؟ يعني اه احيانا الانسان يصاب اه بقلق.

مهم. وهذا يصبح قلق عادي. هم. وحيانا يقولون له هذا القلق هو اضطراب - [00:09:08](#)

ايش الفرق بين كلمة اضطراب طبعا هي نفسها كلمة مر اه تدل على ما يدل عليه المرض لكن اه تعدلت الكلمة تكون اشمل واوسع نوعا

ما ولانه يعتقد انه كلمة المرض قد يكون فيها زيادة من الوصفة او كذا في الاضطراب قد تكون اخف - [00:09:24](#)

لكن بصفة اه يعني اه عامة قلنا اضطراب فمعناه امر زائد عن الطبيعى لكن ليست طبيعية سبحانه الله في الطب النفسي لا يعرفون

السواء. ذكرت السواء. نعم. لا يعرفون السواء. يعرفون - [00:09:44](#)

الخلل اول شيء غير الطبيعى واعتقد ليس في الطب النفسي فقط حتى في الطب عموما الطب يعني ما يسأل عنك وانت سليم. ايه.

ما يسأل عنك الا اذا انت اذا صار عندك اعراض معينة يعرف المرض ولا يعرف الصحة. اها - [00:10:01](#)

اليوم ودنا نتكلم عن خل نسميه او كما اسميته انت يا دكتور القاتل الصامت اللي هو مرط الاكتئاب اول شي ما المقصود به ما

اعراضه؟ شو الفرق بينه وبين الحزن مثلا؟ هل كل الناس يصابون به؟ مجموعة جملة من الاسئلة ودنا نبدأ بتفتيتها شيئا - [00:10:19](#)

اول شي ما هو الاكتئاب؟ القاتل الصامت. طيب. الاكتئاب هو اه ليقول انه واحد من الاضطرابات النفسية التي تصنف ضمن الاضطرابات

المزاجية لما اقول مزاجية اه ارجع لاشير الى انه الاضطرابات النفسية او الاعراض النفسية - [00:10:40](#)

اه تتوزع في مجموعات بعضها ما يتعلق بالتفكير تفكير الإنسان وبعضها ما يتعلق مزاجه ووجدانه وشعوره وعاطفته مجموعة واحدة

بعضهم يتعلق بسلوكه هذه الاعراض. جميل. احيانا يكون المرض يحتوي على اعراض من مجموعات مختلفة - [00:11:00](#)

لكن المشكلة الاساسية هي مثلا في الاكتئاب مشكلة اساسية هي الاعراض الوجدانية او المزاجية ذلك يصنف مع الامراض الامراض

المزاجية يعني طيب فاذا الاكتئاب هو احد الاضطرابات النفسية الوجدانية من شجرة من شجرة مرض المزاج. نعم. او اضطراب -

[00:11:24](#)

اهم ما يميزه هو الحزن الشديد المستمر غير الطبيعى عندما اقول غير الطبيعى معناه انه معروف ان كل انسان يحزن. صح. ولا

يمكن يعيش انسان من غير اه ان تمر به لحظات حزن - [00:11:47](#)

لكن الحزن في الاكتئاب ليس طبيعيا. بمعنى انه غير متناسب مع السبب ومع المؤثر شدة متناسب معه مدة بل قد لا يكون هناك سبب

اصلا يعني قد يشعر الانسان باعراض الاكتئاب والحزن والحزن - [00:12:02](#)

يعني انقباض الصدر وضيق الصدر وانخفاض المزاج ونحو ذلك كأنما هو مصاب بمصيبة ضخمة جدا وليس عنده شيء وحتى هو

نفسه يعلم ان ما في شي. ما في حاجة لكن ليش انا - [00:12:20](#)

اه لماذا احس بهذا الاحساس حالة الحزن يرتبط بزمان وحدث اه ومكان معين. نعم لكن اذا زادت مدة هذا الحزن او زادت شدته او

الثنتين شدة شدة ومدة نعم لا هنا ندخل في نوبة اكتئاب مثلا؟ نعم يعني هذا ما يرجح - [00:12:34](#)

هناك شيء غير طبيعى باكمال الشروط التشخيصية نشخص هناك نوبتك يعني تخيل قد تجد انسان عنده من اعراض يعني كأنما كان

عنده آآ توفي له قريب قريب يعني من من اقرب اقربائي واعز احبائي - [00:12:54](#)

فاعراضه طبيعية اذا كان فعلا يعني هو يمر بهذه بهذا الحدث انك تكتشف انه ليس يعني ما عنده لا وفاة ولا يعني نفس الاعراض

ستكون طبيعية لو كان لو كان في حدث لو كان في حدث - [00:13:15](#)

من غير حدث نتكلم عن شيء غير طبيعى قد تكون هذه عن اه لماذا اعتبرناه مرضا؟ لانه اصلا ليس ليست اعراضه استجابة متوقعة

لحدث ما طيب الاعراض عادة اه الاعراض اه عدة اعراض - [00:13:31](#)

آآ الاعراض الرئيسية تبدأ الحزن الشديد المستمر كما ذكرنا انه ليس متناسب مع الحدث طبعا او المزاج المنخفض خيلنا نقول يعبر عن

المريض طفشان طفشان وتلملم اشياء من هذا القبيل - [00:13:52](#)

آآ لكنه في النهاية انخفاض مزاج انخفاض وغالبا ما يكون متفاوت خلال اليوم واسوأ اوقاته في الصباح اسوأ ما يكون يعني يصحى الصلاة خاصة وحيصحى قبل ميعاده في الغالب طبعا هذي هذا عرض ثاني حاجي - [00:14:12](#)
فاسحة وهو ما يعني اه اه منخفض المزاج باسوأ ما يكون مكتئب تماما لما تتقدم الساعات خلال الى منتصف اليوم الى العصر الى كذا يبدأ ينخفض حدة الكآبة عندهم التفاوت متفاوت خلال اليوم هو من اعراض اه من خصائص الاكتئاب. التفاوت في مزاجيته. في مزاجيته نعم - [00:14:32](#)

هو في الغالب سيكون منخفض المزاج طول اليوم لكنها انه اسوأ ما يكون في الصباح ثم ينخفض بيتحسن يعني طيب العرض الثاني من الاعراض المهمة اللي هي نقصان النشاط ارهاق دائم من غير ما يبذل اي مجهود - [00:14:59](#)
يعني استيقظ مرهق منتصف الليل مرهق في الليل مرهق على طول نتيجته ملاحظة الاسرة حيقل لك هو نايم على طول هو وين هو في الحقيقة مستلقي على فراشه قد يكون يبحث عن النوم او قد يكون غير قادر على القيام - [00:15:18](#)
لكنه في النهاية منهك منهك. ما في سبب الشهية كيف الشهية منخفضة الغالب انه الشهية منخفضة وبالتالي ينقص الوزن لكن اه في نوع اخر من الاكتئاب بعض الحالات اللي اقل - [00:15:35](#)

تزداد الشهية ويزداد الوزن خاصة مع قلة الحركة طيب يعني اذا اغلب احوال الاكتئاب فيها نقصان الشهية ونقصان الوزن لكن بعضها العكس آآ اذا ذكرنا الحزن ونقصان الطاقة فتالته الاثافي. ثالثة هو ثنائي الرئيسي في في الاكتئاب. اللي هو - [00:15:52](#)
ونقصان الرغبة اهتمام والاستمتاع الله يشفيهم الله يشفيهم. امين. الله يشفيهم. يعني يعني يكون مستمتع في يعني في حياته الطبيعية يعني مثلا خرينا نقول يتابع المباريات الرياضية الاستمتاع ولذة ويشجع - [00:16:16](#)

يدخل في نوبة كتاب ولا كأنه في شيء ولا يعني نهائيا ما في اي متعة. تلقى اللي يحب القهوة ماكينته تاركها اللي يحب الدراجة تارك الدراجة تمام. يترك السوني يترك بالزبط. كل ما كانوا يحبوا. واللي كان يحب الاجتماع بالناس يتركهم - [00:16:33](#)
طبعا ما نسأل الناس المريض عن الاشياء المحببة بالنسبة له. ما نسأل عن الدوام. لانه طبيعي انه كثير من الناس ما يحب الدوام. ربما لكن نسأل باعتبار اثره على هذا شيء ثاني يعني اه اثر المرض عليه - [00:16:50](#)

الاثار الاجتماعي المهني ثلاث اعراض ثم الشهية النوم نقصان النوم الاعراض الاساسية في هو في السرير بس ما ينام عشان كذا تلاقي اه المريض يقول لك ما انام اسرة المرافق له اخ او اب او كذا او ام؟ لا ينام. قبلها في نايم قبله نايم وكذا. اليوم كله وهو نايم. يقول لك لا ما انام - [00:17:07](#)

احيانا ما ينام ابدى يعني آآ ابدى طبعا مبالغة هو لا اعتقد ان هناك انسان لا ينام ابدى لكن قد ينام دقائق اه محدودة اه نوم متقطع فما يحس انه نام. بعدين طبعا النوم درجات - [00:17:33](#)

مراحل هو يا دوب في المرحلة الاولى او الثانية. ما يصلي الرابعة؟ ما يوصل ما يحس يعني النوم الخفيف كله نوم خفيف فما يدخل في النوم عميق الا يمكن ربما قل على حسب درجة الاكتئاب طبعا - [00:17:52](#)

فيحس انه ماله لذلك عادة يصرفون مع علاج الاكتئاب علاج نوم. في كثير من الاحيان. غالبا صحيح اه هذي مشكلة النوم في الاكتئاب الاعراض ايضا في الميزة للاكتئاب اللي هو نقصان الاحساس بالاهمية - [00:18:06](#)

باهميته يعني يحس انه لا شيء اه غير مهم آآ يحتقر ذاته. يحتقر نفسه. مكروب ممكن اه ممكن لكن ان هو هو اقل من حتى حتى اذا جات على باله فكرة انه مكروه - [00:18:24](#)

ما يلوم الاخرين ويلوم نفسه. اه اه يحس بعدم الاهمية يرافقها كذلك احساس بعدم القدرة على التركيز التركيز صرت انسى هو صحي يا ساكنة المشكلة انه ما ما ركز في المعلومة من الاول - [00:18:42](#)

ولا ركز في اي مرحلة من مراحل استدعاء المعلومة حتى مشكلته في الانتباه هو؟ في الانتباه والتركيز اكثر من كونها في الذاكرة. ايه لو قلنا ان الذاكرة عبارة عن ثلاث مراحل مرحلة استقبال مرحلة تخزين مرحلة استرجاع - [00:19:04](#)
ويظن ان مشكلته في الاسترجاع. مم. لا احنا نقول لك ترى انت مشكلتك في الانتباه في الاستقبال ابتداء. الاستقبال صحيح. صحيح

اه من الاعراض كذلك اه اه التفكير في الموت - 00:19:18

كيف موت ليس تفكيرها سليما طبعا المفترض ان الانسان يذكر اذكروا اكثر من ذكر هذه من اللذات صح؟ نعم. لكن هو لا يكثر من ذكره بالطريقة المشروعة يعني بمعنى انه - 00:19:34

اه ليس الموضوع موضوع خوف من موت واستعداد للموت موضوع احيانا الرغبة في الموت لماذا؟ لانه لا يحس بطعم الحياة ولا ولا يرغب في الحياة يعني يفضل ان يموت دكتور شفها معادلة خل ناخذها معادلة - 00:19:50

انا ليس لي قيمة. هم انا اشعر بالالم انا فاقد للامل اه انا ما حد متفهمني ترى بعض الاسر انت دايم نايم دايم مدري ايش ويتأثر في عمله. وانا آآ يعني لا احد يقدرني انعدام الشعور بالقيمة - 00:20:06

لا يستطيع حسم الامور وهو متردد غالبا. صحيح هذي من النقاط المهمة. اي لا يركز ويلاحظ انه بدا ينسى فيقول انا انا تأكلت. هذا يساوي اما ان اموت موة طبيعية او اؤذي نفسي لاموت يعني. هل هل ممكن يفكرون بالانتحار؟ اكيد اكيد هذا من اخطر ما يكون في الانتحار - 00:20:27

الاكتئاب اه الاسباب اللي انت ذكرتها لانه حكمه على الامور قد لا يكون سليم يعني افكر في انه يعني الحل انه انا اموت يعني هو نفسه في وقت اخر لو عرضت عليه هذه المشكلة - 00:20:48

اقترح كمية من الحلول لكن في حالة الاكتئاب لا يستطيع ان يعني يختار قرار سليم آآ خفضنا يكون عنده القدرة والقوة لتنفيذه اه يفكر في الموت يعني اذكر واحدة من - 00:21:03

المستشفيات كنت اعمل بها سابقا اه انقذوها اهلها في اخر لحظة وهي تحاول الانتحار هيام لاطفال كانت بتقول انه انا اه يعني خلاص نوت الموت لكن لا تريد ان تترك اطفالها من بعده. طيب اه بتقول انا اقتل نفسي بعدين اقتلهم - 00:21:19

تخيل فكرة كيف يعني فكرة انه لا يمكن الانسان بعد ما يقتل نفسه يستطيع ان يعمل حاجة. لكن اضطراب التفكير نفسه او يعني وصلت لمرحلة من عمق تأثير الاكتئاب حتى على - 00:21:42

تصور الصورة السليم في النهاية تريد ان ان تموت ويموت اطفالك لكن لم تعرف كيف ترتب يا الله. ترتب المسألة وهذا كان الحمد لله يعني من اه من نعمة الله علي انها ما فشلت في محاولة الانتحار يعني - 00:22:00

المقصود ان الانتحار من اسوأ للأسف طيب هل في سن معينة للاكتئاب؟ يعني هل ممكن الاطفال يكأبون كبار في السن هل في مرحلة مثلا ازمة الاربعين بعد التقاعد يعني ولا لا هي - 00:22:15

تمر نوبات هكذا هو في اي عمر. يمكن تحدث نوبة اكتئاب. يعني لا يوجد عمر محصن من الاكتئاب حتى الاطفال وكبار السن لكن تتحدث الدراسات عن آآ مرحلة منتصف العمر - 00:22:35

الثلاثينات منتصف الثلاثينات اربعينات لانه فيها اه ارتفاع في حالات وايضا ما فوق الستين ايضا كبار في السن انه في زيادة في حالات الاكتئاب لكن بصفة عامة يمكن تحدث نوبة اكتئاب في اي عمر - 00:22:50

طبيب الجنسين في في دراسات هذي اكثر من هذي؟ نعم. هي عند الاناث اكثر الاكتئاب عندهم اكثر طبعا اه هذا اكتئاب احادي القطب الاكتئاب فقط يعني واكثر عند هنا في كتاب اخر في ثنائي القطب - 00:23:07

تساوي بين الجنسين. هذا بس نأتي حلقة كاملة عن ثنائي القطب. تمام. لكن اكتئاب المعروف اكثر عند الاناث وموجود عند الاناث اكثر من اكثر من الذكور. نعم. هل آآ اذا قلنا نوبة يعني كأنها تشير الى آآ حقبة زمنية كذا وتعدي - 00:23:22

صحيح كم ممكن تستمر النوبة في العادة من اقل الى الاعلى اه النوبة عادة تستمر يعني في المتوسط من ستة اشهر الى تسعة اشهر كمتوسط اه ولما قلت انها نوبة فعلا ذكرت انها حتعدي هي بالمناسبة حتى لو تركت من غير علاج - 00:23:40

في الغالب لا تنتهي لا اله الا الله تنتهي كيف تنتهي؟ ربما تنتهي لا سمح الله بانتحار المريض. ايه. اذا عشان بس ما اللي يسمعنا الان وهو يعاني اه نقول تنتهي لا يعني انك ما تعالج. ترى خلال هذه النوبة - 00:24:01

فكر دائما ما ومن ستخسر؟ صحيح. ما ومن؟ ترى اه انت ممكن تخسر مجموعة علاقات تخسر زوجتك وعيالك ووظيفتك لا تترك

نفسك اقصد يعني لا تترك بعض الناس يريد تغيير بلا ثمن. تغيير يتكفل به الزمن. نعم. خليني اعيشها. لا لا لازم يعالج. نعم. وبعدين هو حتى لو لو فرضنا ما حصلت مضاعفات - [00:24:18](#)

كبيرة هو طول هذه الفترة يعاني يعاني اتخيل حيقد الانسان تسعة شهور او سنة احيانا تتناول الى سنتين طيب آآ في معاناة دائمة في اه معطل تماما يعني ما يسمى بالاعاقة الان الاعاقة ليست اعاقة جسدية فقط هناك اعاقة نفسية. كون الانسان يكون قاعد بالاعراض اللي ذكرناها لا - [00:24:41](#)

ولا انجاز ولا احساس حتى بطعم الحياة. يعني لا يتذوق حتى احيانا الاكل طعاما يا باشا كنا معاناة. ممكن تعود له بعد ما يعالج؟ يعني بعض الناس عمره اربعين خمسين قالوا ايه ترى هو صغير قد جته يعني هل ممكن تعاوده؟ ممكن ممكن يكون اكثر عرضة من غيره؟ صحيح هي اصلا اصلا بيقول لك انसानة - [00:25:04](#)

بنوبة في احتمال الى قرابة خمسين في المئة انها تتكرر طيب واذا كانت نوبتين يرتفع الاحتمال الى سبعين الى ثمانين في المئة تحت الثوب الله وهكذا اذا تكررت ثلاثة معناها آآ يعني ثقته - [00:25:27](#)

الرابعة. سبحان الله. لذلك يعني اه اتفقوا واتفق الاطباء اجمع الاطباء على انه اه التدخل العلاج ليس فقط ازالة اعراض النوبة الحالية. بل لتقليل نسبة الاصابة بالنوبات المقبلة على اساس انه اه يعني - [00:25:43](#)

اقي نفسي او على الاقل اقل من احتمال الاصابة. مهم انا اخذ العلاج حتى بعد استمرار بعد انتهاء الاعراض حاستمر فترة تعتبر فترة وقائية لتقليل منتشر الان يا دكتور كثير ولا لا؟ كثير كثير جدا - [00:26:06](#)

اه دراسات عالمية اه اختلفت طبعا اه حسب شروط الدراسة وحسب بيناته وكذا اعطت ارقام مختلفة في دراسات تكلمت عن سبعة في المئة المجتمع المحدد الى عشرة في المئة اقل الدراسات تتكلم عن خمسة في المئة. الدراسات آآ - [00:26:25](#)

معتمدة منظمة الصحة العالمية تتكلم عن خمسة في المئة كل مجتمع مصابين بالاكنتاب. يعني تخيل لو اخذنا اقل رقم خمسة في المئة. تخيل مجتمع فيه اربعين مليون شخص خمسة في المية منه كم يعني سيكون اثنين مليون - [00:26:44](#)

تقريبا اثنين مليون اثنين مليون مصاب بالاكنتاب متفاوتة مستوفى معاينة تشخيصية وليست مجرد احزان عابرة هذا اكنتاب شيء ضخم جدا عشان كذا بقول لك الان في العالم آآ في احصائية هي طبعا الاحصائية مبنية على دراسات آآ فما احصوهم واحد واحد لكن دراسات آآ - [00:27:01](#)

يعني حسب النسب التوقعات بيتكلموا عن مئتين وثمانين مليون بالاكنتاب في وقت واحد يعني طيب الان انا كاب او ام اه يعني او الانسان ربما احيانا يهرع ويفزع اذا شاف مؤشر او مؤشرين مثلا واحد من عياله صار ما يحب - [00:27:29](#)

شغلة كان يحبها. هم. وضايق صدره وما ادري ايش على طول يصرف باله ان هذا اكنتاب الله يستر وما ادري ايش ويتوتر يعني كيف يشخص التشخيص المبدي على الاقل يعني؟ هل اقصد بالتشخيص المبدي ليس ليعالجه - [00:27:50](#)

لا يعرف هل يذهب به الى طبيب؟ او لا المسألة فترة وبسيطة وتعدي وجلسة معه وحوار وتنتهي؟ نعم نعم هو آآ من الاشياء المهمة انه هل هناك سبب يعني هناك هو لاحظ تغير انه ترك اشياء معينة ترك هل هناك سبب واضح - [00:28:07](#)

ربما يكون اه تغير في البيئة المحيطة بالشخص مثلا تغير في اهتماماته لتغير اصدقائه لتغير مرحلة هل هناك سبب واضح او حتى الكابة التي يحس بها الطفل؟ هل لان مثلا السوني حقه انكسر مثلا؟ يعني هل هناك سبب واطي؟ ظاهر احسنت. اه اذا هناك سبب واضح فيعني هذا - [00:28:27](#)

يدعو للتريس يعني لانه في الغالب قد يكون شيء عابر يعني لانه سبحان الله بعض الناس يعكس المسألة اه يستغرب يقول لك يا اخي اه الولد صار كذا كذا مع انه ما في شي - [00:28:45](#)

يعني فكأنما يريد ان ينفي عنه الاكنتاب باعتبار انه ما في شي ما في سبب. لا بالعكس كونه عنده اعراض من غير سبب هذا اللي بيثبت الاكنتاب. يا سلام. هذي والا اذا عنده سبب فهذا طبيعي - [00:28:59](#)

النصيحة الاولى النقطة الاولى انه هل هناك سبب مباشر واضح هذا يتغير. الشيء الثاني ينتظر اه لا يشخص الاكنتاب في اقل من

اسبوعين ادخل على الطبيب جاني واحد باعراض واضحة - 00:29:14

قوية لكن فترة اقل من اسبوعين فقط اسبوع خمس ايام وكذا ما اقدر انا ابني تشخيص قوي اه ومؤكد وابدأ علاج وهو باقي ما ما كمل في هذه الحالة ممكن ابدأ باشياء - 00:29:33

مراقبة تدخلات غير دوائية حط ايديك يعني انا اتكلم عن انه كان واحد مثلاً يعني وضعه اعراضه قوية ممكن ابدأ لكن تشخيص الاكتئاب يتطلب فترة اسبوعين من الاعراض الواضحة طب خلني اخذ معك دراسة حالة معليش. طيب. لان يمرون علينا شباب وكذا - 00:29:47

انا اشوف يا دكتور وصح لي انت رجل ميدان انا شايف شوي في موضة في ادعاء الاكتئاب لان بعض الشباب يعني اه اذا مارسوا دور الضحية وجد نوع من الاهتمام - 00:30:08

وجد نوع من التخفيف من المسؤولية ما احد يقول له شي لا صلاة لا دراسة لا ود لا جيب لا كذا فعنده مكاسب ثانوية من هذا الادعاء انا الان اه ابغى - 00:30:23

آآ يعني آآ كيف تكتشف فيني انا الان؟ هل انا انا جيتك قلت لك والله انا ضايق صدي حتى بعضهم يقرأ في اعراض الاكتئاب ويتمثلها احياناً. نعم. وانا مرت علي مجموعة حالات - 00:30:37

كيف كيف التقط ان صدق هذا فيه اكتئاب ولا حزن او يتحازن نعم صحيح هو آآ نحن بين نوعين من الناس النوع اللي ذكرته اللي هو يدعي مزيد من حدة الاشياء اللي والنوع الثاني الذي ينكر - 00:30:49

الاستفسار الاكثر هو الذي ينكر يعني او يكابر او يضغط على نفسه لكن ربما في فئة الشباب اذا حس ان هناك مصلحة معينة ربما يعني اه يدعي او اذا كان هناك تعويض مادي - 00:31:10

هناك بعض المجتمعات فيها تعويض مادي للمصاب ببعض الامراض النفسية ربما بعضهم يتمادى اللي تسأل عنه اللي هو كيف انا اميز انه اذا خلا عن رقيب كيف يكون وضعه بعيد عن اعين الملاحظين - 00:31:25

اذا كان اذا يعني اذا وجد نفسه يعني لحاله كذا يعني يعني ازالة الاعراض فخلاص. يعني اللي يقول لك والله ما ما لي نفس اكل وكذا ندخل المطبخ يقوم بالواجب. فهذا واضح. هذي هي يمكن نقطة ممكن ملاحظتها. اه في عوامل معينة مسببة له - 00:31:45

عنها انا كفرد او ابتعد عنها انا كمربي طيب بالنسبة للاسباب في اشياء لا يمكن لك ان يتحكم فيها اللي هي الجانب الجينات جانب الجينات الوراثية. لاسباب الاكتئاب بصفة عامة - 00:32:06

وجد انه في علاقة كبيرة ما بين الوراثة والاضطرابات النفسية عموماً واكتئاب خصوصاً المصاب بالكتاب مثلاً في في تاريخ مرضي في الاسرة قد لا تلاحظوا قد يكون بعيد لكن موجود - 00:32:24

هذي وحدة اه الناحية الكيميائية ايضاً الداخلية في في الجهاز العصبي هذي لا سبيل لها للتعامل معاه انه وجد انه في تغير في بعض النواقي العصبية في الجهاز العصبي وعشان - 00:32:39

نوضح لبعض المستمعين انه الجهاز العصبي اه طبعا يتحكم في الجسم في كل شيء في في اسم الانسان بافكاره ومشاعره في سلوكه وفي كذا هذا التحكم يتم عن طريق مواد كيميائية. ناقلات ناقلات - 00:32:55

تنقل الاشارة المعلومة الكذا آآ ما بين الخلايا العصبية والناقلات العصبية هذي مختلفة هي مواد كيميائية في النهاية مواد كيميائية لكنها مختلفة في انواعه وفي آآ اثاره طيب واحد منها - 00:33:12

يعني ممكن نذكر اسمه السيروتونين مثلاً هو الرئيسي في موضوع الاكتئاب يقل المستوى في اماكن معينة في المخ ينتج تنتج عنه اعراض. عن هذا النقصان. هذا شوهو ولوحظ في آآ مرضى الاكتئاب - 00:33:28

وبالتالي اه حتى العلاج صمم على هذا الاساس. اذا علاج تعويضي هو. علاج تعويضي يعني هو يدفع يعني في النهاية يؤدي الى انه تزيد نسبة في هذي الاماكن تتحسن الاعراض - 00:33:45

معناها يا دكتور عدم الانتظام في هذا العلاج يسبب مشكلة ايضاً صحيح صحيح اول ما ياخذ العلاج يتحسن الحمد لله بخير فيوقف

العلاج ترجع الاعراض مرة ثانية ترجع نفس ولا اقوى؟ - 00:33:58

لا كانسحابية لا ما ما تعتبرنا انسحابية لكن هي حترجع نفسها هي سبحان الله يعني احنا ما دخلنا في علاج لكن اذا اخذتها كأنك انت كنت مانع شي يعني اعتبروا موية او اي حاجة انت حاجزها - 00:34:13

فجأة رفعت رفعت ايها الحاجز وترجع كما كانت وممكن ترجع بسرعة سرعة وصورة مفاجئة فربما يحس انها اصعب ما هي نفس الاعراض الاولى عشان كذا لما نتكلم عن العلاج بنتكلم عن انه في فترة بعد بعد زوال الاعراض تماما لازم يستمر - 00:34:29
بنيجي نتكلم عن العلاج معليش. نعم. طيب احنا قلنا من ايوه. عندنا وراثي. يعني يعني السؤال على هل الاكتئاب وراثي؟ الجواب نعم قد يكون. نعم يعني ممكن نقول ان انه الجانب اللي هو الانسان يرث الاستعداد. استعداداه اعلى من غيره في الاكتئاب. بالضبط -

00:34:51

طبيب اثنين اثنين المواد الكيميائية خلل في هذي المواد الكيميائية. طيب ثلاثة ثلاثة بعد كذا العوامل الخارجية اه الخارجية والداخلية اللي هي في عوامل نفسية في اشياء اجتماعية. هم مثلا نفسية منها انه آآ خليني اقول طريقة تفكيره - 00:35:11
طريقة تفكير ونظيرته للاحداث الخارجية هي الاحداث نفسها بمعنى مثلا اه واحد صارت له مصيبة طريقة تفكيره التفكير كارثي ينظر للمصيبة كأكبر باكر مما هي انه لا حل ولا اه ما في امل وكذا يعني اه نضخم الامور - 00:35:29

او ينسب الخطأ الى نفسه يلوم نفسه على الصغير طبيعة شخصيته وطبيعة طريقة تفكيره هذا يزيد ايضا من حدوث يعني معدل حدوث لانه يضاعف من شدة الحدث تخيل الان نفس المصيبة تحصل لشخصين - 00:35:53

واحد ينظر اليها بنظرة متوازنة ويفكر في الحلول. والآخر ينظر اليها كنظرة كان كامر كارثي. فهي نفس الحدث لكنها يعني كأنهم حدثين مختلفين في اثره فيكون اثر مختلف عن الشخصين. طيب آآ ابختر بس معلوماتي. ها - 00:36:10

معناها لو جاني واحد ناجح ان شاء الله من تلاميذك لو جاني واحد واكتشفت ان عنده مشكلة في الناقلات او في الاشياء الكيميائية في داخل جسده خلاص هذا انا الان انا الاستقبال ابوديه طبيب نفسي - 00:36:28

جاني واحد لا وعنده مشكلة صارت حدث ونظيرته هو مضخمة لهذي الامور واصابة نوبة اكتئاب اجي اقول الان تروح مختص نفسي اه عشان يفك لك اه هذا الارتباط ونظيرتك للحدث او لازم ياخذ دوا يهديه شوي - 00:36:47

عشان يفكر صح ايوه انت ما تقدر تفصل بين اثنين لان هو في الغالب نفس الشخص عنده استعداد وراثي طيب احداث خارجية هذا الوقود وهذا ايوة وهي بالمناسبة في يعني نموذج كذا يتكلم عن نسبة - 00:37:08

بدل استعداد ضخامة الحدث طيب يقول لك مثلا اذا فرضنا انه تحتاج الى تصل لهذا المستوى لكي يتحدث نوبة اكتئاب مثلا واحد عنده استعداد نفترض انه الى هذا المستوى فيحتاج حدث بهذه الضخامة - 00:37:27

عشان يوصل الثاني لا استعداد عنده اصلا بهذا المستوى اوه على طول. حدث بسيط ممكن يدخله نوبة الاكتئاب. الله يلفظ. فاذا هي تفاعل يعني بين مستوى الاستعداد وقوة الحدث يعني مداخلي اللي قبل شوية كمثل الطلب. طيب. لا بس كويس انت جيت عرضت المعلومات مع بعض - 00:37:47

واستترت جيد النموذج النموذج يجي مني الحمد لله ممتاز وبالمناسبة نفس الشخص هذا ياخذ يعني طبعا في نهاية التشخيص على حسب الاعراض رحلة في الطب النفسي ما نشخص بالاسباب اوه ما ننظر عواير الحادث هذا كذا ابدأ - 00:38:08

ابدا انا اشخص بالاعراض السبب يمكن انظر اليه عشان اعرف انه هل هذي الاعراض مبررة او لا؟ لكن في النهاية انا تشخيصي وعلاجي على الاعراض الاسباب العلاج لا لا يتجه لاسباب اصلا - 00:38:28

بخلاف حل المشكلات وحل كذا لكن في الطب النفسي الطبيب يعالج بغض النظر عن الاسباب. طيب عندنا ثلاثة الانصار. صار وراثي. ايوه. صار كيميائي مسار اه نظيرته اللي هي اسباب نفسية. الاسباب النفسية في التعاطي مع احداث خارجية. بالظبط. اي ثلاثة.

الاحداث الخارجية نفسها. هم - 00:38:44

الرابعة اللي هي الاحداث الاجتماعية. ايوه. الظروف الاجتماعية. وهذي نفسها فيها اشياء سابقة قديمة يعني مثلا اه انسان في بداية

حياته في طفولته في كذا حدثت عنده احداث اجتماعية ضغوط ظروف معيشية معينة - [00:39:05](#)

ساهمت في تكوين البنيان النفسي حقه. نظرتة للاشياء هذي احداث اجتماعية قديمة فصارت مؤهبة في احداث اجتماعية حديثة قد تكون مشعلة هذا تقسيم اخر الاسباب اقول لك اسماء او عوامل السببية. عوامل اه اللي هي عوامل مؤهبة وعوامل - [00:39:24](#)

مشعلة او محرصة المؤهبة هي اللي تخلق الاستعداد مشعل اللي تبدأ يعني يكون منها بداية حدوث المرض يعني واحد يقول لك رسب بعد ما رسب صارت يعني صار عندك تلعب مثلا وجاته الاعراض الفلانية وكذا. هذي مشعلة. مشعلة - [00:39:47](#)

الاحداث القديمة في بداية حياته قد تكون مؤهبة او محرصة اه مثلا اه نقول ان حالة انفصال بين ابوه وامه وهو صغير مثلا بعدين صار عنده مشكلة فقد فيها صديق او عزيز حالة الفقد هذي - [00:40:08](#)

اه كان في بذرة سقطتها هذه الحالات الفقد فنبتت شجرة الحزن او الاكتئاب. تقريبا تكفى والمشي هذا مرة تعبان قوي ممتاز ممتاز ما قصرت. طيب هل في شي عوامل موسمية - [00:40:22](#)

بالنسبة للموسمية في كتاب موسمي. او اه كتاب الشتا اكتئاب الحمل والولادة. اكتئاب هذي كل وحدة فيهم يعني مرض يكون مرض مستقل يكون مرض مستقل. الكتاب الموسمي يجيك في آآ يعني في فترة معينة اللي هو اكثر ما يكون في الخريف - [00:40:38](#)

نهاية الخريف بداية الشتاء هذا اكثر شيء ايوه يعني هي طبعا خليفة يعقوب الشتاء ولا انا غلطان؟ ايه تبدأ في في وسط الخريف والتماشي لنهاية الشتاء. طبعا النوبة طبعا تاخذ شهور وتستمر وهذا اكثر ما يكون في البلاد اللي فيها شدة البرد - [00:40:57](#)

قلة صدوع الشمس وكذا تكون قاعدة في يعني تحاول ما تتعرض ما تطلع عشان بردوا كده في اماكن اخرى قد يكون الاكتئاب الموسمي في الصيف والربيع اه هي لوحظت انها لوحظت. لكن اه قد يكون لانه اصلا المناخ مختلف او كذا - [00:41:17](#)

لكن الاكتئاب الموسمي اكثره خريف وشتاء الولادة بعد الولادة هو نفس نفس اعراض الاكتئاب لكن ما يحدث الا بعد الولادة يعني هذا الذي يميز وقته وله اسباب وله اشياء لكن يميز انه وقته يحدث في الاشهر الاولى او الاسباع الاولى بعد الولادة - [00:41:42](#)

اه مقلق يعني لازم في دواء وكذا لازم طبعا هو ما يحدث بعد الولادة ايضا انواع لكن اذا حدث اكتئاب هو خطير بالمناسبة يعني قد يعني يؤدي الى ان تقتل الام الطفلة - [00:42:02](#)

يحدث؟ يحدث انا شفت حالة قتلت ثلاثة من ابناء. لا اله الا الله. ثلاثة من ابناء بيناتهم سنوات يعني آآ نعم بقى اكتئاب ذهاني يعني حتى هو خطير يعني وصل لمرحلة ان تقتل ام - [00:42:20](#)

شخص اخر طيب الاكتئاب والظروف المادية الظروف الاجتماعية. نعم. هل هذي من العوامل احنا تطرقنا لها؟ اه هي من العوامل اللي هي قد تكون اه مساعدة قريبة من محرصة يعني تساعد مثلا انسان دخل عنده استعداد اصلا استعداد وراثي وكيميائي وكذا وكذا - [00:42:39](#)

دخل في ضايق ضائقة شديدة وممكن ممكن يكون عنده نوبة اكتئاب يعني ولذلك اه تجد مثلا اه عدد من الناس كلهم بنفس المستوى كلهم دخلوا بنفس الضائقة بنفس المستوى هذا ما تجاوزه بصورة طبيعية والثاني دخل في نوبة كتاب ليه؟ لانه هذا عنده استعداد استعداد - [00:43:04](#)

طبيب المتدين بشكل عام. مم. الدين سواء المؤمن وغير المؤمن المتدين وغير المتدين ما راح اقول الاكتئاب لكن بتكلم عن الامراض النفسية بشكل عام. نعم الامراض النفسية طبعا هو آآ نقطة مهمة جدا لانه - [00:43:24](#)

اعتقاد ان المتدين لا يصاب باي مرض نفسي اه هو اعتقاد خاطئ وللأسف هو له اثار سلبية خيلنا نقول انه آآ انه نقرر ان المتدين مصاب باضطراب نفسي. ليه انه - [00:43:43](#)

في جانب وراثي. جانب كيميائي هذا لا يفرق بين متدين وغير متدين. يعني كأنه مرض جسد هو اصلا هو مرض جسد. علم النفس الان معليش الطب النفسي هو يعالج النفس ولا الجسد؟ يعالج الجسد. الجسد - [00:44:03](#)

يعني يعني اه خيلنا نقول اه تقسيم عضوي ونفسي عند تدقيق غير صحيح غير موجود علميا العبء النفسي هو الان عضوي وعضو الان اكتشفت اكتشفت تغيير الان اعطيك مثال الفصام - [00:44:16](#)

تغيير في آآ باختصار كذا بدون رتوش زيادة في نشاط الدوبامين مادة في المخ مرض الشلل الرعاشي نقصان في الدوبامين طيب السيد عائشة كل الناس تعرف انه اذا كان. ايه - [00:44:36](#)

كل الناس تعرف انه عضوي عضوي ما في كلام طيب الثاني الفصام هو عكسها يعني ليش لما نقصت المادة صار عضوي لما زادت نفسي. ايوا يعني هي في النهاية نفس يعني نفس المادة - [00:44:55](#)

تؤثر هنا فهي امراض عضوية. عرفت اسبابه وبالتالي عرف علاجها اه لذلك انا يعني اقول انه المتدين عرضة ايضاً للاصابة طيب لانه اشياء كثيرة خارجة عن ارادته بل قد يكون من باب من قبيل البلاء - [00:45:15](#)

طيب اللي هو يدخل في عموم اشد الناس بلاء ننزه مقام النبوة عن لكن الابتلاء للمؤمن قد يكون باي مرض يصاب بالسكر بالضغط بكذا قد يصاب ايضاً باضطراب نفسي طيب لو قلنا ان الجسد ثلاثية يعني - [00:45:36](#)

الروح او الانسان ثلاثية الروح الجسد والنفس. مهم. فهناك امراض للجسد هناك امراض للنفس الامراض النفسية اللي المتعلقة بالتفكير والمتعلقة هناك امراض روحية ممكن يعني آآ ايش ممكن يعني ناخذ امثلة بسيطة عليها؟ ولا مشاحة في الاصطلاح. هم - [00:45:58](#)

اصطلاح ان الامراض الروحية. لكن في الطب الطب النفسي لا يتعامل معها هو اصطلاح يعني ممكن الناس من يصطلح على انه الله يسمي امراض مثلاً اه الجن والسحر امراض روحية. او قد اه يصطلح على انه يسمي مثلاً الشك - [00:46:23](#)

والشبهة نسميها روحية ونفسية هذا اصطلاح لكنها كلاهما ليس مما يختص به الطب النفسي. الطب النفسي تعالج واحد اثنين ثلاثة من الأمراض اه الطب النفسي فنوع جداً. القائمة ايه. مطبوعة في دليل هذي امراضي انا - [00:46:41](#)

اعرف اه الى حد كبير اسبابه واعرف ما فتح الله به علينا من انواع علاجها فقط يعني. مم طيب آآ علاقة الاكتئاب آآ امراض اخرى يعني يطالع مرط من من اعراضه او - [00:46:59](#)

نعم محفز هو للاكتئاب يكون. نعم صحيح. علاقة الام اكتئاب بالامراض الاخرى وثيقة يعني له علاقة وثيقة بامراض العضوية اصطلاح على تسميتها بالعضوية وله علاقة بالامراض النفسية طيب علاقة الامراض العضوية - [00:47:17](#)

ممكن نقول انها تبادلية بمعنى انه اه المصاب بالاكتئاب آآ قد اه خرينا نقول انه كثير من الامراض العضوية المزمنة ممكن تساعد على حدوث الاكتئاب مرة ثانية يا دكتور؟ كثير من الامراض العضوية المزمنة - [00:47:34](#)

يمكن ان تساعد على حدوث اكتئاب بمعنى اه مثلاً اه السل كثير ما يترافق مع الاكتئاب اه فشل الكلى قصور الكلى نقصان الغدة نشاط الغدة الدرقية يترافق مع الكتاب هذي امراض عضوية - [00:47:53](#)

يعني عضوية معروفة بحتة آآ قد يعني تترافق مع يترافق معها حدوث اكتئاب في المقابل الاكتئاب نفسه ممكن يسهل حدوث امراض عضوية اما عن طريق نقص المناعة طيب المكتئب نفسه او اوحت نقص الغذاء - [00:48:14](#)

عضوية علاقة الاكتئاب بالامراض النفسية الاخرى تزامن مثلاً او سببية اه اكتئاب اه مرافق للوسواس القهري مرافق لامراض القلق والرهاب الاجتماعي وغيره او ناتج عنهم طيب اكتئاب صاحب للتعاطي. تعاطي المخدرات. الاكتئاب مرتبط بكثير بل اكثر الامراض العضوية والنفسية - [00:48:36](#)

طيب لو ترك الاكتئاب من غير علاج. ايه ايش المضاعفات مثلاً؟ اه بالتأكيد مضاعفات كثيرة اذا بدأنا بالاكل ينعزل اجتماعياً يتوقف عن اداء دوره الاجتماعي دور الاب في بيته كاب دور اجتماعي - [00:49:07](#)

حيثوقف عنه الام طبعاً ادارة المنزل اول اعداد وغيره تربية الابناء اه دوره الوظيفي يتوقف عن اداء وظيفته اما انه يفصل او يفقد عمله او الى غيره اذا كان طالب تدهور اكايمي فهذه مشاكل - [00:49:26](#)

اه اكايمية واجتماعية ومهنية وغيرها على الاكتئاب مضاعفات هذا ابسط ما يكون اذا انتقلنا الى ما اشد منه فيما هناك ما يسمى بحالة الذهول الاكتئابي هو الاكتئاب المريض وصل لمرحلة من الاكتئاب من الشدة لا يتكلم - [00:49:45](#)

ولا يستجيب ولا كذا وغير فاقد الوعي لكنه لا يتكلم ولا يتحرك وبالتالي لا يأكل ولا يشرب اذا بقي على هذه الحال لحد ما يعني ما يحس يعني ما يحس بجوع في واحد تاني اه مكتئب لكن اذا جاه اكل ما يسد به رمى قومته - [00:50:10](#)

في حد هذا سيبقى كذلك الى ان يموت طيب اخطر مضاعفات الاكتئاب انتحار والانتحار يعني قد يمثل نسبة الى تصل الى خمستاشر في المئة من المكتئبين. اوه كثير كثير من كل خليني اقول بكل ستة واحد تقريبا. خمستاشر في المئة يعني تقريبا زي كذا - [00:50:30](#)

هذا اللي ينتحر وفي اللي يحاول انتحار اكثر طبعاً وقد يفشل وفي اللي يفكر في الانتحار لكن يرد ما يرده. عن عن المحاولة هذي ايضاً من يعني من المضاعفات ممكن ممكن ما يفكر في انتحار لكنه يحاول ان يعالج نفسه باشياء - [00:50:53](#)
يعني قول يا اخي طيب خليني اجرب كذا واكثرها مخدرات يعني. يعني يقول يا اخي جرب كذا حشيش. يعرف انه لانه ما اتجه اتجاه سليم. يعرف انه المتعاطين للحشيش بي شعروا بنوع من السعادة يعني ولو مؤقتة في جرب - [00:51:11](#)
يصبح عنده يعني مشكلة تتضاعف عند الاكتئاب زائداً او الكحول او غيره من هذي من المضاعفات. طيب الان بعض الامراض النفسية يكون اه خطر الانسان فيها على غيره. هم. وبعضها يكون خطره على نفسه. صحيح. الاكتئاب هل هو ظار - [00:51:28](#)
لغيره واقل في ضرره على الآخرين من امراض اخرى قد يحدث. قد يؤدي غيره. قد يؤدي غيره لكن اقل. يعني مثلاً الغالب انه مريض الاكتئاب ما هو عدواني لكن قد يكون يعني مثلاً زي - [00:51:49](#)

بعد الولادة مثلاً الام قتل الاطفال قد هي قتلهم اما لانها فقدت يعني ادراك ماذا تفعل؟ لكن بعضهم قد تفكر انها تفكر انها تحميهم اخطار متوهمة وتظن انك في قتل اهلهم آآ حماية - [00:52:08](#)
قد قد يكون في خطورة على الآخرين. طيب الان اذا هل ممكن نفس سامحني على العبارة وسامحني المستمع قذارة بعض المصابين الاكتئاب القذارة على المستوى الشخصي او على المستوى البيئي يعني غرفته سيارته هندامه - [00:52:28](#)
ما يتسبح ما ينتظف ما تدخل غرفته الاكل في كل مكان الملابس في كل مكان هل هذا لانه خلاص فقد الاهتمام بالتفاصيل فقد المعنى فقد آآ تقديره لذاته يعني هذي الاشياء تفسر آآ - [00:52:50](#)

اه عدم اهتمامه بالنظافة الشخصية نعم يعني ممكن تقول ان عدم الاهتمام فعلاً يعني غير مهتم يعني ما يعني ماذا يعني ذلك؟ ليش انا اسوي كذا؟ ما في ما في فائدة ما في امن ما في حل - [00:53:06](#)
اه فقد الاقبال على الحياة كلها فما بالك بالاقبال انه نفسها ما في عمل مريض الاكتئاب نصيحتك له. يعني بعضهم اه افسد افسد تفكيره هذا العلاقة بينه وبين نفسه وافسد العلاقة بينه وبين اهله - [00:53:22](#)

وبينه وبين مجتمعه واصدقائه وافسد العلاقة بينه وبين الله سبحانه وتعالى يصل مرحلة الى فقدان الامل وان الانسان تافه وانا انسان اصلاً اه الله لا يرحمني وانا مقصر وانا اظلم قلبي وانا وانا وانا - [00:53:42](#)
ايش ممكن نقول لها اه هو هم اهم حاجة انه يتعاطى ياخذ العلاج يعني قديه يكون هذا سؤالك الاساسي ربما لكن انا اعتقد انه الدرجة الاولى في آآ اهم نصيحة يتوجه لانسان عنده اعراض اكتئاب - [00:53:58](#)
ياخذ حبة من التشخيص السليم والعلاج والانتظام عليه. هذا اهم نقطة بعدها طبعاً آآ يصلح ان يعني خاصة اذا اخذ العلاج يصفى بعدها ان يتقبل بالمناسبة احياناً توجيه النصيحة لمريض الاكتئاب تزيده اكتئاب. ايه. تشعل اللوم. اي وهو اصلاً يلوم نفسه -

[00:54:15](#)
يعني اكتئاب اصلاً من اعراضه انه يلوم نفسه ويشعر بانه هو ما يستاهل يعيش في الدنيا اصلاً خليك تقول له يا اخي انت اترك الكلام واترك انت تزيده عليه اكتئاب - [00:54:39](#)

ولذلك عندما اقول لمسات المتدين وكونه يصاب ولا يصاب سألني بعض الاخوة الفضلاء دعاة يعني ليه انا مصر؟ ليش انت مصر على تذكر النقطة هذي يعني؟ مع انه احنا يعني اه الدين لا شك انه فيه خير وفيه سعادة وفيه كذا. انت مصر تذكر نقطة انه - [00:54:50](#)
قد يصاب بالاضطراب انا بقول لانه اصلاً يعني شغفنا مرضى كثيرين مريض الاكتئاب ما هو ناقص اصلاً. فهو يتهم نفسه. ايه. لمن يسمع خطاب انه يا اخي هذا الذي انت فيه من ضعف ايمانك - [00:55:12](#)

والا لو كنت متدين كتباً ما كنت اصبت بهذا المرض ويزيد ذلك اكتئاباً على اكتئاب. واضف اليه الوسواس القهري في بعض خاصة

وسواس الطهارة ووسواس العبادات او وسواس العقيدة ونفس الشيء - [00:55:29](#)

فيزيد ذلك وحقيقة في الاكتئاب يعني لوم النفس مع تحقيرها مع كذا يشعر انا اذا حتى ما بيني وبين الله عز وجل خلاص انتهى ما بقى شي اللامثبته انتحر وخلاص اطيّل امد العذاب - [00:55:44](#)

آآ فهذه النقطة انه انه العلاج ثم بعد ذلك النصيحة اللي قد توجه له او لمن حوله كيف تعامل الاهل اصدقائه وكذا؟ انه يتفهم تفهم وضعه ويشعروا بالاهتمام يشعروا بانه انا - [00:56:04](#)

لا انصب نفسي ناصحا لك وانا يعني انا اللي فاهم وانت لا انت لا تفهم وانا ارشدك وادلك ولا يعني يعرف ان الله عز وجل ابتلى هذا و عافى هذا يعني لحكمة - [00:56:25](#)

لكن يشعر بالاهتمام ويشعر بالتفهم ويشعر بانه انا اعذرك طيب اريد ان اساعدك وكذا ما يوجه النصيحة بصورة متكررة وكذلك بل يعني اقول فضلا عن اللوم انتقاد بعض الناس يظن انه سوف يصحح سلوك المريض نفسه بصفة عامة او المكتئب بصفة خاصة -

[00:56:38](#)

يعني يقول له افعّل ولا تفعل. افعّل ولا تفعل. ما يحبون. ولا يصلح معهم ولا يفيد بل تزيده احيانا. طيب شسوي به؟ عالجه يعني يعني طيب الدواء ثم في اشياء في العلاج النفسي الان هي يبرز دور كبير جدا للاخصائي النفسي - [00:57:02](#)

انه طريقة التفكير نفسها يدرّب على طريقة التفكير طيب في اشياء عامة ممكن مثلا اه يلتقطها مثلا المثقف العادي اللي هو قريب من مرض الكتاب يستكمل المشوار مع المريض يعني في في مراحل - [00:57:22](#)

لاحقة يعني ما يتعلق بطريقة التفكير ما يتعلق بكذا طيب احيانا ما يستجيبون الدواء ولا لنصائحك ولا جسر كبير في السن انت ما تقدر تجربره يعني اه شو الحل يعني - [00:57:44](#)

واذا ما الصيام اذا اعطي دواء ما استجاب يعني بمعنى ما ما اخذه ما اخذه. ولن تظم. اه هي طبعا مسألة اقناعه بالدواء الاكتئاب مبنية على الشرح والتفصيل لانه في يعني الفرق بين الكتاب وبين غيره من الامراض ان المكتئب يحس بالمعاناة. اه ويريد حلا -

[00:58:00](#)

غير مريض اخر مثلا ذهاني اه فصام انفصامي لا يشوف انه هو صحيح وانتم غلطانيين وانا مرتاح كذا ليش تعالج اصلا فيستفيد مرافق المريض واهله من هذي الجزئية انه هو - [00:58:21](#)

يعاني ويشعر بالمعاناة ويريد الحل يشرح ويحاول ان يبين ان هذا الدواء مثلا يعني انه مما هدى الله عز وجل الانسان وكذا انه اسباب يعني يحاول يعرف فين المشكلة يشوف البودكاست هذا مثلا لكن متى متى متى - [00:58:36](#)

انا اه صديق اه او اب او اخ او ايا كان متى يجب علي التدخل ان الحالة طارئة يجب ان احنا نشوف لها حل. يعني انت قبل شوي جزاك الله خير قلت التفهم - [00:58:59](#)

اتفهمه خليه نايم نايم ما يبغى ياكل معنا في السفرة ما ياكل معنا في السفرة ما يبغى يصلي في المسجد خلوه لا احد يقول له شي ولا في اوامر ولا نواهي ولا شي. بس يوصل مرحلة يجب اني اتدخل اخذ بيده - [00:59:14](#)

متى الى هذه المرحلة ومتى لا استبقي نفسي احنا بنتكلم عن اول مرة اريد يعني اوصله للطبيب اول مرة. اي يعني ايه هي مجرد انه انا حسيت انه التغير واضح في الاعراض اللي ذكرناها. الاعراض - [00:59:28](#)

استمرت اسبوعين في اكثر اه لازم اه اخذ الطبيب يعني اه ابدأ وهيئوا لمقابلة الطبيب شوي شوي لكن اللحظة اللي انا لازم اخذه فيها غصب ايوة انه حسيت انه بدأ يتكلم عن - [00:59:45](#)

فارقة الدنيا الانتحار الموت او اشعارات بالمناسبة المهم جدا اذا كان في احد عنده اكتئاب سواء بدأ العلاج او ما بدأ ان اسرته تعرف علامات المنذرة يعني في بعض الناس من الناس قبل ما ينتحر - [01:00:02](#)

قبل ان يحاول الانتحار يوزع اغراضه. يا الله تخيل لو عندك مريض لا سمح الله تعرف مريض اكتئاب بدأ يوزع اشياء ولا لا تتركه ابدأ آآ يكتب حتى اكتب رسالة يعني - [01:00:18](#)

اشياء زي كذا الاعمال الاخيرة يسموها الاعمال الختامية. احيانا تشوف علامات في في الايادي محاولة جرح ذاته اه احيانا تروح المطبخ تلقى كمية دوا ناقص منها شي كثير يأكل حبوب زيادة او ايوة اذا ناقص معناته فعلا حاول كمان مرحلة متقدمة اكثر خطيرة جدا - [01:00:34](#)

بعض الناس آآ يصل الى مرحلة ان هو وهو في قمة الاكتئاب بيتسم ابتسامة السخرية يقول لك يعني هذي نفسها ممكن تكون علامة سينة فلا تظن ان الليث بيتسم. يعني خلاص هي مش فارقة معها. خلاص. يعني ممكن ممكن تكون هي كذا يعني - [01:00:59](#) ايش فيها؟ امين. كيف العلاج الدوائي؟ هاي الدوائي مجموعات مختلفة اه ما حيدخل في تفاصيل ادوية طبعا دوا لكن مثلا في مجموعة اه من اقدم واعرق انواع مجموعات دوائية اسمها مجموعة مضادات الاكتئاب - [01:01:19](#) ثلثية الحلقات طيب فيها كذا خيار الى الان تستخدم وان كان ظهر ما هو افضل منها اللي هي ما تسمى استرجاع السيروتونين زي ما قلنا اول ما تعويضا لها. ايوة هي - [01:01:36](#)

هي تثبت استرجاع وبعدين تستبقه فتزيد كميته في في اماكن معينة من الدماغ فهذي الان المجموعة الرئيسية في علاج الاكتئاب طيب ما يهكم يمكن يهم السامع انه هذا الدواء نفسه يعطى - [01:01:52](#) اه بجرعة ابتدائية مثلا حبة وحدة. فقط كم وحدة في اليوم كثير من المرضى يتحسنوا على حبة واحدة في اليوم. لكن ما بتحسن في يوم او يومين لا حوالي ثلاث اسابيع في المتوسط لظهور - [01:02:10](#) طيب خلال العشر ايام الاولى غالبا يكون فيه شي في البطن الشبهة الراس الصداع ايش الاعراض اللي يسببها الدواء ابتداء عشان مريض الان الاكتئاب مم آآ يتفهم ترى بيجيك صحيح صحيح يعني مثلا هذي المجموعة نفسها نتكلم عنها - [01:02:24](#) آآ تسبب فعلا اما يعني هي مش مئة في المئة من الناس حيحصل لهم لكن اذا حصل فهو غير مستغرب انه مثلا بعض الاضطرابات الهضمية شوية اه مثلا احساس بالغثيان. غثيان. صداع. ممكن صداع نعم. اه عدم راحة يعني في الجهاز الهضمي بصفة عامة. ممكن تسبب خفقان - [01:02:44](#)

اه ممكن لكنه لسه اه شائع جدا يعني. تعرق وارد يعني هي بمناسبة من الآثار الجانبية يقول لك احيانا تسبب قلق لكل اعراض القلق في الاول لكن يثق تماما انه هذي الاعراض هي اعراض مؤقتة - [01:03:05](#) عشر ايام ثلاث اسابيع احيانا يوم يومين. اه ما شا الله احيانا تزيد قليلا وانها ليست خطيرة على الاطلاق يعني هذي هذي المجموعة بالذات اللي تعطي ليست خطيرة اه آثار جانبية خطيرة ابدا - [01:03:20](#) وانها في النهاية يعني طبعا احنا ننصح عادة لتخفيف هذي الآثار بنعطي مثلا نص الحبة الايام الاولى النبض كذا ايوه لا ومش الاستجابة هي تمهيد للجسم انه هذي مادة اعطيناك شوية منها عينة - [01:03:37](#) طيب وبعدين نرفعها الى حبة كاملة. طيب اه زيادة الجرعة ممكن يستخدمونها احيانا لتثبيت المزاج بالنسبة للاكتئاب هنا نتكلم عن تثبيت المزاج عن اه رفع وبالتالي تحسين المزاج. يعني بمعنى انه تثبيت المزاج يجي عندنا في ثنائي القطب - [01:03:53](#) يطلع وينزل. ايه. لازم تثبته في في الوسط الاكتئاب نازل فقط ترفع ما في مضاعفة الجرعة فيها. اه لأ احنا بنزود الجرعة اذا ما استجاب على الحبة الوحدة الجرعة الابتدائية بس ايام عليها حنزودها. من نفس الدوا - [01:04:15](#) لانه يجيك مريض مثلا يقول لك لا انا ما تحسنت غير لي الدواء اقول له ما يغير لك الدواء انا ازيد الجرعة خاصة لو كان في استجابة جزئية كيف تعرف يا دكتور؟ ايوه انا اول ما يجيني مريض عندك عندك كذا واحد اسجل اعراضه بالتفصيل الجلسة الاولى ايوه ما يكفي انه انا شخصت بدون اكتئاب - [01:04:33](#)

ما يكفي انه اكتئاب وخلاص. مو كله مدرم ايش المهم انه اسجل اعراض واحد واحد آآ ممكن في بعض يسموها شي مقاييس مقاييس الكتاب تعطيني رقم رقم شدة الاكتئاب على اساس ان المرة الجاية اما انه أسأل عن اعراض واحد واحد واشوف اللي انتهى او اللي انا اللي اقيمه هو. يعني الطبيب لما يسأل المريض كيف - [01:04:53](#) مدخل فقط. ايه. لكن يجي بعدين التفصيل كيف النوم الان انام ستة ساعات. انا عارف انه اول كان اربع ساعات فقط. او ثلاث ساعات

طبيب كيف الشهية؟ لا والله كيف الكذا؟ كيف الكذا؟ أسأله حتى احيانا انا شخصيا ولعل الكثير من الزملا - [01:05:21](#)

اكتب اشياء من نص كلامه نص كلامه. اي بلغته بلغتي. هم فسجلها. فاحيانا اقرأ عليه الكلام اللي قاله قبل ثلاث اسابيع يضحك يعني يستذكر انه قال فعلا انه كان كذا لانه بعض الناس التحسن التدريجي - [01:05:40](#)

ما يحس ما يلحظه سبحانه الله الحمد لله لكن لما يتذكر انه كان كذا كذا فعلا والله كلامك صح وهنا يكون التقييم التقييم الطبيب وليس تقييم المريض شفت بعينك ناس اه - [01:05:59](#)

من الاسود الى الابيض؟ كثير الاكتئاب من على الرغم انه من اسوأ ما يكون للمريض هو من احسن ما يكون للطبيب لانه يعرف انه في الغالب النتيجة طيبة. الحمد لله. الحمد لله. اخذ علاج يتحسن. الناس تخاف احيانا من الادمان على هذه الادوية - [01:06:14](#)

غالبا النفسية. ايه صحيح. ادوية مضادات الاكتئاب لا تسبب الادمان. اطلاقا طبيب بعض الناس يأخذ اه يعني استسهل اخذ هذه الادوية من اجل اعراضها الجانبية. مثلا اللي عنده سرعة قذف مثلا يروح يأخذ آ آ يصرف له اللي هو مضاد للاكتئاب - [01:06:32](#)

مثلا. نعم يعني هل يستحق ان الانسان يعرض نفسه او ما في مشكلة يعني بالمناسبة اه سرعة القدر من الاستطببات المصرح فيها باخذ بعض علاجات الاكتئاب. نعم مصرح فيها لكن ما ياخذها على كيفه. اها - [01:06:54](#)

تحت اشراف طبي ليس لانها قد تسبب الادمان لكن لانه دواء آ مادة كيميائية لها اعراض اثار جانبية محتمل انها تحصل فلا بد ان تكون تحت اشراف طبي وليست الادوية اللي هي المتاحة زي البنودول واكيد تاخذها من غير وصفة لا هي افترضت تؤخذ بوصفة ليس لانها تسبب الادمان - [01:07:14](#)

مادة كيميائية زي ادوية الضغط والسكر ما يصلح ان اي واحد يا اخي انا ابغى اخذ علاج ضغط لانه كذا لا بد ان تكون تحت اشراف طبيب طبيب ماشي سامحني اخر اسئلتي - [01:07:35](#)

الان لما يأخذ هو آ نصف آ جرعة ولاحظت عليه انه تحسن بعدين اضفت اليه جرعة كاملة حبة كاملة. وتحسن بس ما زال وما زال يعاني وما زالت اسرته ترى انه آ مريض - [01:07:51](#)

الى اي مدى ترفع هذه الجرعة ثم نتوقف نقول لا نبحت لها عن مكمل تمام. هو اصلا اه اي دوا عنده اه حد اقصى جرعة قصوى. مهم المفترض انا ما استنى حتى يعني انا عندي مثلا نقول ثلاثة اسابيع الاولى - [01:08:07](#)

تحسن ما تحسن نهائيا. اها ولا شوية ولا واحد في المية اه انا ما امشي في نفس الخط. قد يكون التشخيص اه يحتاج يعني حتى لو فرضا انا متأكد من التشخيص لكن هذا الدواء ما ما حسن فيه ولا شيء - [01:08:22](#)

مممكن من المقابلة الاولى انا ممكن اغيره. لكن تحسن بنسبة بسيطة خلاص انا امشي بنفس نفس المسار اضاعف الجرعة الى الحد الاقصى اللي هي منصوص عليه ليكون كله بانواع الادوية - [01:08:36](#)

القصوى كذا آ ثم اه وصل الجرعة القصوى وما تحسن وغير العلاج تماما لانه عندي خيارات كثيرة اما من نفس المجموعة او مجموعة اخرى عندي عدد من المجموعات كذلك ثم اه اصلا التحسن وصل يعني بدأ - [01:08:49](#)

الاكتئاب بالذات اه مجرد ما يبدأ التحسن مفترض انه يشوفوا الاخصائي النفسي اللي يبدأ معاه الجلسات جلسات ايضا تساعدنا تحسن الاعراض. اه هل فيه كشف قبلي قبل ان يذهب للطبيب النفسي يكشف عن الغدد فيتامين دال مدري ايش قالوا يعني في بعضهم يقول لا هذا مهم عشان يختصر عليك وعلى الطبيب بالتشخيص - [01:09:09](#)

ايوه هو في المستشفيات مستشفيات يعني الوحدات المتكاملة لابد ان يكشف عليه كشف عضوي وعلى الاقل التحاليل الاساسية يعني اه او ما يظهر من من الكشف الجسدي مثلا في شي في الكشف الجسدي - [01:09:34](#)

اه يشير باحتمالية مثلا انه يكون عنده كذا من اعراض الامراض العضوية مثلا فيحلل في اشياء مثلا وظائف الكلى وظائف الكبد تحلل يعني يعني بصورة روتينية لكل المرضى في المقابلة الاولى - [01:09:53](#)

لانه ممكن يجيك الاعراض اكتئاب ويتضح عنده خمول في الغدة اذا اتضح انه آ اه الاكتئاب بسبب انخفاض الغدة فلازم يحول الى طبيب الغدد في الاول. خلاص. ايه. مم. ممكن ما ياخذ حتى علاج اكتئاب - [01:10:12](#)

بمعنى انه الاكتئاب احيانا يكون عرض داخل اه مرض خمول الغدة التشخيص خمول غدة وخلص فيأخذ علاج غدة ما يحتاج
لعلاج اكتئاب احيانا طيب الان آآ اللي عنده مريض اكتئاب الان الان ويسمعنا - [01:10:29](#)
جالس الولد او البنت الزوج او الزوجة في الغرفة او الاب او الام احيانا الغرفة الافضل اخلية اقول له تعال بنطلع ينزعجون احيانا ما
ابغى اسمع صوت. انا اتركوني تبغوني اه مبسوط اتركوني. هل اتركه - [01:10:46](#)
ولا اجي جنبه ولا اعزمه واطلع انا وياه امشييه اروح وش اسوي؟ احيان والله ما تدري ايش تسوي صحيح صحيح كلامك هو اه اعتقد
انه الافضل طبعاً هو انا اه اطلب من مريض الكتاب انه اه يطلع وانه يكون عنده علاقات اجتماعية المفترض وانه يتمشى وانه يكون
عنده نشاط رياضي وكذا - [01:11:04](#)
لكن اه اعرض عليه بلطف بمعنى انه احيانا يستجيب لانه يكون قريب من يعني عنده في بعض الاحيان ممكن يكون المزاج افضل
شوية. فيستجيب. فاعرض على العرض لكن ما اكثر عليه. ما اكثر؟ ما اكثر. مو بناقص هو. ايوه بالزبط. اعرض عليه - [01:11:25](#)
ما اتركه تماما لكن اعرض عليه لانه ممكن يصادف وقت افضل وبعدين خاصة اذا كان قاعد ياخذ علاج حيوصل لمرحلة وفي الاول
رافض تماما يطلع بعد ما اخذ العلاج بعد اسبوعين ثلاثة ممكن تصبح الفكرة - [01:11:47](#)
مقبولة خمسين في المية اساعده بانه يا اخي طيب اه المكان اللي هو يعني عند نفسي اني اروح ما اتوقع انه من الصفر الى مئة في
المئة يروح مناسبة فيها - [01:12:02](#)
عدد كبير من الناس لا طلعة خفيفة مع ولده مع اخوه مع زوجته كذا يعني. وعلى المحيطين به ان يقتنعوا لحظات تحسن مزاج.
تمام. يعني طلع من غرفته اه اه يبغى وقاعد ايش عندكم مثلا في قهوة كذا - [01:12:17](#)
اه نفرح بهذا. ايوه. المبالغة احيانا تزعجه. صحيح. والتهميش اه يزعجه انا اقول كما هو مبتلى الناس المحيطة به يجب ان تستشعر
انهم ابتلوا ايضا في التعامل معه يجب ان يستشعروا ان هذا خارج عن ارادته - [01:12:35](#)
انه يتألم ترى يتألم يا جماعة بعض اللي حوله يحسون انه اه يستغلهم او اه يتظاهر او يمثل الرجل ترى يتألم البنت تراها تتعلم. نعم.
جيد ان احنا نتفهم هذا نكثر من الدعاء لهم - [01:12:53](#)
اه نتابع العلاج معهم اه نتفهم اه حدة المزاج ارتفاعا وانخفاضا وما الى ذلك. هل من وصية ما تركت شيء؟ لا والله انا جدا مستمتع
يعني تعلمت كثيرا والله. جزاك الله خير. الحمد لله وان شاء الله تكون هذه الحلقة يعني اه مفتاحا لريتاج قلوب الكثير من اه
المكتئبين والذين يتعاملون مع - [01:13:10](#)
المكتئبين. هل من كلمة اخيرة حول هذا الموضوع احنا ما غطيناه اه حقيقة ان انا ربما اشرنا لاشارة انه الاكتئاب مرض انا اعتقد
خلاصة كم هذا وحلقتنا كلها لخصناها في انه اكتئاب مرض زيه زي بقية امراض - [01:13:35](#)
خذ علاجك هو انت حاولوا اعتبروه زي مريض السكر والضغط هذي اعتقد من اهم الاشياء. ان شا الله جدا ممتن لك شكرا شكرا يا
دكتور. العفو وانا لك ايضا الله يسعدك - [01:13:52](#)
- [01:14:07](#)