

# الاكتئاب أسبابه وعلاماته وعلاجه | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة (١) | وفي نفسكم

ياسر الحزيمي

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

الرغبة اهتمام والاستمتاع الله يشفيفهم. الله يشفيفهم. امين. الله يشفيفهم. بالمناسبة مهم جدا 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 اصلا يلوم نفسه بسم الله الرحمن الرحيم والصلوة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى الله وصحبه اجمعين - 00:00:56

اه سعداء في اه استضافتكم اه في بودكاست وفي نفسكم. الحديث عن النفس البشرية وما يعترض لها من امراض واعراض واضطرابات وسواء الى ذلك اه ضيفي الدائم في هذا البودكاست باذن الله. اه هو اه سعادة الدكتور انس اه ابن عوف - 00:01:15

استاذ جامعي سابق 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 جدا بالمشاركة معكم في - 00:01:37  
هذا البرنامج سعيد بان اكون يعني ضيفك يعني وانت ما شاء الله رجل مميز يعني قمة الفخر جزاكم الله خير. من ذوقك الله يحفظك قبل لا نبدأ في هذا البودكاست. المتعلق بالنفس البشرية - 00:01:54

ودنا نعرج على اول شيء طب نفسي ايش الفرق بين الطبيب النفسي وبين احيانا يقولون معالج احيانا 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 كثيرا 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 آه 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 يعني تعدد المجالات عادة اه يدرس الدارس له يدرس اما كلية الاداب قسم علم نفس. او كلية التربية قسم علم نفس. او احيانا كلية علم النفس اصلا - 00:03:13

كليات بعض البلدان باسم كلية علم النفس آه ثم يتخصص في داخل علم النفس ما شاء طبعا 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. اها. آه

اللي هو الكلينيكيال - 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 الآخر. 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 اليه 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 تشتكى - 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 نسميتها 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 للاخصائي النفسي مباشره 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 واحيانا 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 استطيع 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؟ اعتقاد الافضل انك تذهب الى وحدة متكمال 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 متكمالة فيها اكثرا 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 تشتكي 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

باشتراطات معينة وليس اي مجموعة اعراض لكن باشتراطات 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

الاخري 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 الثالثي 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 بعظام مضاد حموء، انه لا يعالج حزنة مثلا آآالم الصدر فقط او حزنة - 00:08:48

اه ارتفاع درجة الحرارة انه يهتم بالمرض نفسه طيب ايش الفرق بين اه ما هو الاضطراب؟ يعني اه احياناً الانسان يصاب اه بقلق. مهم وهذا يصح قصة عادي... هم ما احيانا نقوله: له هذا القلة هو اضطراب - 00:09:08

ما مالنه بعتقد انه الكلمة المرض قد تکون: فــها زيادة من: المصمة او کذا في الاضطراب قد تكون: اخف - 00:09:24

الله ملء ذكرياتنا، ملء نعمه المعرفة: الله ملء معرفون - 00:09:44

الناظمة العالمية للصحة تطلق تحذيرات لخطر فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، وتحث على اتخاذ إجراءات احترازية مشددة لمنع انتشار الفيروس.

وهو ينبع من المفهومين المترافقين في العقيدة الإسلامية، وهو مفهوم العدالة والمساواة.

بعضهم يتعلّق بسلوكيه هذه الاعراض. جميل. احياناً يكون المرض يحتوي على اعراض من مجموعات مختلفة - 00:11:00

لكن المشكلة الأساسية هي متلا في الكتاب مشكلة اساسية هي الاعراض الوجدانية او المراجحة ذلك يصنف مع الامراض المزاجية يعني طيب اذا الكتاب هو احد الاضطرابات النفسية الوجدانية من شجرة من شجرة مرض المزاج. نعم. او اضطراب -

اهم ما يميزه هو الحزن الشديد المستمر غير الطبيعي عندما اقول غير الطبيعي معناه انه معروف ان كل انسان يحزن. صح. ولا يمكنني شكرك من شبابك تمني احفلاتك حزن - 00:11:47

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

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

العنوان: [العنوان](#) | تاريخ النشر: [2024-01-01](#) | عدد الكلمات: [500](#)

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

عندہ ۰۰:۱۲:۵۴ توفي له قریب یعنی من من اقرب اقربائی واعز احبابی -

ستكون طبيعية لو كان لو كان في حدث لو كان في حدث - 00:13:15

من غير حدث نتكلّم عن شيء غير طبيعي. قد تكون هذه عن أهله اذا اعتبر

لحدث ما طيب الاعراض عادة اه الاعراض اه عدة اعراض - 00:13:31

آلاعراض، الرئيسية تبدأ الحزن الشديد المستمر كما ذكرنا انه ليس متمناً

آآ لكنه في النهاية انخفاض مزاج انخفاض وغالباً ما يكون متفاوت خلال اليوم واسوأً اوقاته في الصباح اسوأً ما يكون يعني يصحى الصلاة خاصة وحيصى قبل ميعاده في الغالب طبعاً هذى هذا عرض ثانى حاجي - 00:14:12

فاسحة وهو ما يعني اه منخفض المزاج باسوأً ما يكون مكتتب تماماً لما تقدم الساعات خلال الى منتصف اليوم الى العصر الى كذا يبدأ ينخفض حدة الكآبة عندهم التفاوت 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 مجهد - 00:14:59

يعني استيقظ مرهق منتصف الليل مرهق على طول نتيجته ملاحظة الاسرة حيقول لك هو نايم على طول هو وبين 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 فثالثة الثالثي. ثلاثة هو ثلاثي الرئيسي في في الاكتئاب. اللي هو - 00:15:52

ونقصان الرغبة اهتمام والاستمتعان الله يشفيفهم. امين. الله يشفيفهم. يعني يعني يكون مستمتع في يعني في حياته الطبيعية يعني مثلاً خلينا نقول يتتابع المباريات الرياضية الاستمتعان ولذة ويشجع - 00:16:16

يدخل في نوبة كتاب ولا كأنه في شيء ولا يعني نهايأ ما في اي متعة. تلقى اللي يحب القهوة ماكينته تاركها اللي يحب الدراجة تارك الدراجة تمام. يترك السوني يترك بالضبط. كل ما كانوا يحبوا. اللي كان يحب الاجتماع بالناس يتركهم - 00:16:33

طبعاً 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 ثانى يعني اه اثر المرض عليه - 00:16:50

الاثر الاجتماعي المهني ثلاث اعراض ثم الشهية النوم نقصان النوم الاعراض الأساسية في هو في السرير بس ما ينام عشان كذا تلاقى 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

احياناً ما ينام ابداً يعني آآ ابداً طبعاً مبالغة هو لا اعتقد ان هناك انسان لا ينام ابداً لكن قد ينام دقائق اه محدودة اه نوم متقطع فما يحس انه نام. بعدين طبعاً النوم درجات - 00:17:33

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

فيحس انه ماله لذلك عادة يصرفون مع علاج الاكتئاب علاج نوم. في كثير من الاحيان. غالباً صحيح اه هذى مشكلة النوم في الاكتئاب الاعراض ايضاً في المميزة للاكتئاب اللي هو نقصان الاحساس بالأهمية - 00:18:06

باهميته يعني يحس انه لا شيء اه غير مهم آآ يحتقر ذاته. احترق ذاته. يلوم نفسه. مكروب ممكن اه ممكن لكن ان هو هو اقل من حتى حتى اذا جات على باله فكرة انه مكروده - 00:18:24

ما يلوم الاخرين ويلوم نفسه. اه يحس بعدم الأهمية يراقبها كذلك احساس بعدم القدرة على التركيز التركيز صرت انسى هو صحي يا ساكتة 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

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

كيف موت ليس تفكيرها سليما طبعا المفترض ان الانسان يذكر اذكروا اكثر من ذكر هذه من اللذات صـح ؟ نـعـمـ لكنـ هوـ لاـ يـكـثـرـ منـ ذـكـرـهـ بالـطـرـيـقـةـ المشـرـوـعـةـ يـعـنـيـ بـعـنـيـ انهـ 00:19:34

اـهـ لـيـسـ المـوـضـوـعـ مـوـضـوـعـ خـوـفـ مـنـ مـوـتـ وـاسـتـعـدـادـ لـمـوـتـ مـوـضـوـعـ اـحـيـاـنـاـ الرـغـبـةـ فـيـ المـوـتـ لـمـاـذـاـ ؟ـ لـانـهـ لـاـ يـحـسـ بـطـعـمـ الـحـيـاـةـ وـلـاـ وـلـاـ يـرـغـبـ فـيـ الـحـيـاـةـ يـعـنـيـ يـفـضـلـ اـنـ يـمـوتـ دـكـتـورـ شـفـهـاـ مـعـاـدـلـةـ خـلـ نـاخـذـهـ مـعـاـدـلـةـ 00:19:50

اـنـاـ لـيـسـ لـيـ قـيـمـةـ هـمـ اـنـاـ اـشـعـرـ بـالـالـلـمـ اـنـاـ فـاقـدـ لـلـامـلـ اـهـ اـنـاـ مـاـ حـدـ مـتـفـهـمـيـ تـرـىـ بـعـضـ الـاـسـرـ اـنـتـ دـاـيمـ نـاـيمـ دـاـيمـ مـدـرـيـ اـيـشـ وـيـتـأـثـرـ فـيـ عـمـلـهـ.ـ وـاـنـاـ آـآـ يـعـنـيـ لـاـ اـحـدـ يـقـدـرـنـيـ اـنـدـعـاـمـ الشـعـورـ بـالـقـيـمـةـ 00:20:06

لاـ يـسـتـطـعـ حـسـمـ الـاـمـوـرـ وـهـوـ مـتـرـدـدـ غـالـبـاـ.ـ صـحـيـحـ هـذـيـ مـنـ النـقـاطـ الـمـهـمـةـ.ـ ايـ لـاـ يـرـكـزـ وـيـلـاحـظـ اـنـهـ بـدـاـ يـنـسـيـ فـيـقـولـ اـنـاـ تـاـكـلـتـ.ـ هـذـاـ يـسـاـوـيـ اـمـاـ اـنـ اـمـوـتـ مـوـتـةـ طـبـيـعـيـةـ اوـ اـؤـذـيـ نـفـسـيـ لـامـوـتـ يـعـنـيـ.ـ هـلـ هـلـ مـمـكـنـ يـفـكـرـونـ بـالـاـنـتـحـارـ؟ـ اـكـيدـ هـذـاـ مـنـ اـخـطـرـ ماـ يـكـونـ فـيـ فـيـ الـاـنـتـحـارـ 00:20:27

اـلـاـكـتـئـابـ اـهـ الـاـسـبـابـ الـلـيـ اـنـتـ ذـكـرـتـهـ لـانـهـ حـكـمـهـ عـلـىـ الـاـمـوـرـ قـدـ لـاـ يـكـونـ سـلـيـمـ يـعـنـيـ اـفـكـرـ فـيـ اـنـهـ يـعـنـيـ الـحـلـ اـنـهـ اـنـاـ اـمـوـتـ يـعـنـيـ هـوـ نـفـسـهـ فـيـ فـيـ وـقـتـ اـخـرـ لـوـ عـرـضـتـ عـلـيـهـ هـذـهـ الـمـشـكـلـةـ 00:20:48

اـفـتـرـحـ كـمـيـةـ مـنـ الـحـلـوـلـ لـكـنـ فـيـ حـالـةـ الـاـكـتـئـابـ لـاـ اـسـتـطـعـ اـنـ يـعـنـيـ يـخـتـارـ قـرـارـ سـلـيـمـ آـآـ خـفـضـنـاـ يـكـونـ عـنـدـ الـقـدـرـةـ وـالـقـوـةـ لـتـنـفـيـذـهـ اـهـ يـفـكـرـ فـيـ الـمـوـتـ يـعـنـيـ اـذـكـرـ وـاـحـدـهـ مـنـ 00:21:03

الـمـسـتـشـفـيـاتـ كـنـتـ اـعـمـلـ بـهـاـ سـابـقاـ اـهـ اـنـقـذـوـهـاـ اـهـلـهـاـ فـيـ اـخـرـ لـحـظـةـ وـهـيـ تـحـاـولـ الـاـنـتـحـارـ هـيـاـمـ لـاـطـفـالـ كـانـتـ بـتـقـوـلـ اـنـهـ اـنـاـ اـهـ يـعـنـيـ خـلاـصـ نـوـتـ الـمـوـتـ لـكـنـ لـاـ تـرـيـدـ اـنـ تـرـكـ اـطـفـالـهـاـ مـنـ بـعـدـهـ.ـ طـيـبـ اـهـ بـتـقـوـلـ اـنـاـ اـقـتـلـ نـفـسـيـ بـعـدـيـنـ اـقـتـلـهـمـ 00:21:19

تـخـيـلـ فـكـرـةـ كـيـفـ يـعـنـيـ فـكـرـةـ اـنـهـ لـاـ يـمـكـنـ الـاـنـسـانـ بـعـدـ مـاـ يـقـتـلـ نـفـسـهـ يـسـتـطـعـ اـنـ يـعـمـلـ حـاجـةـ.ـ لـكـنـ اـضـطـرـابـ التـفـكـيرـ نـفـسـهـ اوـ يـعـنـيـ وـصـلـتـ لـمـرـحـلـةـ مـنـ عـمـقـ تـأـيـرـ الـاـكـتـئـابـ حـتـىـ عـلـىـ 00:21:42

تـصـوـرـ الصـورـةـ السـلـيـمـ فـيـ النـهـاـيـةـ تـرـيـدـ اـنـ اـنـ تـمـوـتـ وـيـمـوـتـ اـطـفـالـكـ لـكـنـ لـمـ تـعـرـفـ كـيـفـ تـرـتـبـ يـاـ اللـهـ.ـ تـرـتـبـ الـمـسـأـلـةـ وـهـذـاـ كـانـ الـحـمـدـ لـهـ يـعـنـيـ مـنـ اـهـ مـنـ نـعـمـةـ اللـهـ عـلـىـ اـنـهـ مـاـ فـشـلـتـ فـيـ مـحاـوـلـةـ الـاـنـتـحـارـ يـعـنـيـ 00:22:00

الـمـقـصـودـ اـنـ الـاـنـتـحـارـ مـنـ اـسـوـاـ لـلـاـسـفـ طـيـبـ هـلـ فـيـ سـنـ مـعـيـنـةـ لـلـاـكـتـئـابـ؟ـ يـعـنـيـ هـلـ مـمـكـنـ الـاـطـفـالـ يـكـأـبـونـ كـبـارـ فـيـ السـنـ هـلـ فـيـ مـرـحـلـةـ مـثـلـاـ اـزـمـةـ الـاـرـبـيعـينـ بـعـدـ التـقـاعـدـ يـعـنـيـ وـلـاـ لـاـ هـيـ 00:22:15

تـمـرـ نـوـبـاتـ هـكـذاـ هـوـ فـيـ ايـ عـمـرـ.ـ يـمـكـنـ تـحـدـثـ نـوـبـةـ اـكـتـئـابـ.ـ يـعـنـيـ لـاـ يـوـجـدـ عـمـرـ مـحـصـنـ مـنـ الـاـكـتـئـابـ حـتـىـ الـاـطـفـالـ وـكـبـارـ السـنـ لـكـنـ تـتـحـدـثـ الـدـرـاسـاتـ عـنـ آـآـ مـرـحـلـةـ مـنـتـصـفـ الـعـمـرـ 00:22:35

الـثـلـاثـيـنـاتـ مـنـتـصـفـ الـثـلـاثـيـنـاتـ اـرـبـيعـينـاتـ لـانـهـ فـيـهاـ اـهـ اـرـتـفاعـ فـيـ حـالـاتـ وـايـضاـ مـاـ فـوـقـ السـتـيـنـ اـيـضاـ كـبـارـ فـيـ السـنـ اـنـهـ فـيـ زـيـادـةـ فـيـ حـالـاتـ الـاـكـتـئـابـ لـكـنـ بـصـفـةـ عـامـةـ يـمـكـنـ تـحـدـثـ نـوـبـةـ اـكـتـئـابـ فـيـ ايـ عـمـرـ 00:22:50

طـيـبـ الـجـنـسـيـنـ فـيـ فـيـ درـاسـاتـ هـذـيـ اـكـثـرـ مـنـ هـذـيـ ؟ـ نـعـمـ.ـ هـيـ عـنـدـ الـاـنـاثـ اـكـثـرـ الـاـكـتـئـابـ عـنـدـهـمـ اـكـثـرـ طـبـعاـهـ هـذـاـ اـكـتـئـابـ اـحـادـيـ القـطـبـ الـاـكـتـئـابـ فـقـطـ يـعـنـيـ وـاـكـثـرـ عـنـدـهـنـاـ فـيـ كـتـابـ اـخـرـ فـيـ ثـنـائـيـ القـطـبـ 00:23:07

تسـاوـيـ بـيـنـ الـجـنـسـيـنـ.ـ هـذـاـ بـسـ نـأـتـيـ حـلـقـةـ كـامـلـةـ عـنـ ثـنـائـيـ القـطـوـ.ـ تـمـامـ.ـ لـكـنـ اـكـتـئـابـ الـمـعـرـوـفـ اـكـثـرـ عـنـدـ الـاـنـاثـ وـمـوـجـودـ عـنـدـ الـاـنـاثـ اـكـثـرـ مـنـ اـكـثـرـ مـنـ الذـكـورـ.ـ نـعـمـ.ـ هـلـ آـآـ اـذـاـ قـلـنـاـ نـوـبـةـ يـعـنـيـ كـاـنـهـ تـشـيرـ فـيـ آـآـ حـقـبةـ زـمـنـيـهـ كـذـاـ وـتـعـديـ 00:23:22

صـحـيـحـ كـمـ مـمـكـنـ تـسـتـمـرـ النـوـبـةـ فـيـ الـعـادـةـ مـنـ اـقـلـ اـلـىـ الـاـعـلـىـ اـهـ النـوـبـةـ عـادـةـ تـسـتـمـرـ يـعـنـيـ فـيـ الـمـتـوـسـطـ مـنـ سـتـةـ اـشـهـرـ الـىـ تـسـعـةـ اـشـهـرـ كـمـتـوـسـطـ اـهـ وـلـمـ قـلـتـ اـنـهـ نـوـبـةـ فـعـلـاـ ذـكـرـتـ اـنـهـ حـتـعـديـ هـيـ بـالـمـنـاسـبـةـ حـتـىـ لـوـ تـرـكـتـ مـنـ غـيرـ عـلاـجـ 00:23:40

فـيـ الـفـالـبـ لـاـ تـنـتـهـيـ لـاـ اللـهـ اـلـاـ اللـهـ تـنـتـهـيـ كـيـفـ تـنـتـهـيـ ؟ـ رـبـماـ تـنـتـهـيـ لـاـ سـمـحـ اللـهـ بـاـنـتـحـارـ الـمـرـيـضـ.ـ اـيهـ.ـ اـذـاـ عـشـانـ بـسـ مـاـ الـلـيـ يـسـمـعـنـاـ الـانـ وـهـ يـعـنـيـ اـهـ نـقـولـ تـنـتـهـيـ لـاـ يـعـنـيـ اـنـكـ مـاـ تـعـالـجـ.ـ تـرـىـ خـالـلـ هـذـهـ النـوـبـةـ 00:24:01

فـكـرـ دـائـمـاـ مـاـ وـمـنـ سـتـخـسـرـ ؟ـ صـحـيـحـ.ـ مـاـ وـمـنـ ؟ـ تـرـىـ اـهـ اـنـ مـمـكـنـ تـخـسـرـ مـجـمـوعـةـ عـلـاـقـاتـ تـخـسـرـ زـوـجـتـكـ وـعـيـالـكـ وـوـظـيـفـتـكـ لـاـ تـرـكـ

نفسك اقصد يعني لا تترك بعض الناس يريد تغيير بلا ثمن. تغيير يتكلف به الزمن. نعم. خليني اعيشها. لا لا لازم يعالج. نعم. وبعدين هو حتى لو لو فرضنا ما حصلت مضااعفات - 00:24:18

كبيرة هو طول هذه الفترة يعني يعني اتخيل حيقعد الانسان تسعه شهور او سنه احيانا تنتاول الى ستين طيب آآ في معاناة دائمة في اه معطل تماما يعني ما يسمى بالاعاقة الان العاققة 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 طعما يا باشا كان 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 انسنة - 00:25:04

بنوبة في احتمال الى قرابة خمسين في المئة انها تتكرر طيب اذا كانت نوبتين يرتفع الاحتمال الى سبعين الى ثمانين في المئة تحت الثوب الله وهكذا اذا تكررت ثلاثة معناتها آآ يعني ثقتها - 00:25:27

الرابعة. سبحان الله. لذلك يعني اه اتفقوا واتفق الاطباء اجمع الالعاج ليس فقط ازالة اعراض النوبة الحالية بل لتقليل نسبة الاصابة بالنوبات المقبلة على اساس انه اه يعني - 00:25:43

اهي نفسني 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 اختللت طبعا اه حسب شروط الدراسة وحسب بيئاته 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 بالاكتئاب. يعني تخيل لو اخذنا اقل رقم خمسة في المئة. تخيل مجتمع فيه اربعين مليون شخص خمسة في المية منه كم يعني حيكون اثنين مليون - 00:26:44

تقريبا اثنين مليون مصاب بالاكتئاب متفاوتة مستوى معاينة تشخيصية وليس مجرد احزان عابرة هذا اكتئاب 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 بالاكتئاب في وقت واحد يعني طيب الان انا كاب او ام اه يعني او الانسان ربما احيانا يهرع ويفرغ اذا شاف مؤشر او مؤشرين مثلًا واحد من عياله صار ما يحب - 00:27:29

شغله كان يحبها. هم. وضائق صدره وما ادري ايش على طول يصرف بالله ان هذا اكتئاب الله يستر وما ادري ايش ويتوتر يعني كيف يشخص التشخيص المبدئي على الاقل يعني؟ هل اقصد بالتشخيص المبدئي 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 مثلًا تغير في اهتماماته للتغير اصدقائه للتغير مرحلة هل هناك سبب واضح او حتى الكآبة التي يحس بها الطفل؟ هل لأن مثلًا السوني حقه انكسر مثلًا؟ يعني هل هناك سبب واطي؟ ظاهر احسنت. اه اذا هناك سبب واضح يعني 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 أخي اه الولد صار كذا مع انه ما في شي - 00:28:45

يعني فكأنما يريد ان ينفي عنه الاكتئاب باعتبار انه ما في شي ما في سبب. لا بالعكس كونه عنده اعراض من غير سبب هذا اللي بيثبت الاكتئاب. يا سلام. هذى 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 الاكتئاب 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 وابدا علاج وهو باقي ما ما  
كمل في هذه الحالة ممكن ابدأ باشياء - 00:29:33

مراقبة تدخلات غير دوائية خط ايدك يعني انا اتكلم عن انه كان واحد مثلا يعني وضعه اعراضه قوية ممكن ابدأ لكن تشخيص  
الاكتئاب يتطلب فترة اسبوعين من الاعراض الواضحة طب خلني اخذ معك دراسة حالة معيش. طيب. لأن يمرون علينا شباب وكذا

00:29:47

انا اشوف يا دكتور وصحح 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 المسؤلية ما احد يقول له شي لا صلة لا دراسة لا ود لا جيب لا كذا فعنه 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 صدري حتى بعضهم يقرأ في اعراض الاكتئاب ويتمثلها  
احيانا. 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 يتمادي 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 فخلالص. يعني اللي يقول لك والله ما ما لي نفس اكل وكذا  
ندخل المطبخ يقوم بالواجب. فهذا واضح. هذى هي يمكن نقطة ممكן ملاحظتها. اه في عوامل معينة مسببة له - 00:31:45

عنها انا كفرد او ابتعد عنها انا كمري طيب بالنسبة للأسباب 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 عموما واكتئاب خصوصا المصاب بالكتاب مثلا في في تاريخ مرضي  
في الاسرة قد لا للاحظوا قد يكون بعيد لكن موجود - 00:32:24

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

نوضح بعض 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 هذى 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 مثلا هو الرئيسي في موضوع الاكتئاب يقل المستوى في اماكن معينة في المخ ينتج تنتج عنه  
اعراض. عن هذا النقصان. هذا شوهد ولوحظ في آآ مرضي الاكتئاب - 00:33:28

وبالتالي اه حتى العلاج صمم على هذا الاساس. اذا علاج تعويظي هو. علاج تعويظي يعني هو يدفع يعني في النهاية يؤدي الى انه  
ترزيد نسبة في هذى الاماكن تحسن الاعراض - 00:33:45

معناها يا دكتور عدم الانتظام في هذا العلاج يسبب مشكلة ايضا صحيحا اول ما يأخذ العلاج يتحسن الحمد لله بخير فيوقف

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

لا كانسحابية لا 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 ايها الحاجز وترجع كما كانت وممكן 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 معيش. 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. استعداده اعلى من غيره في الاكتئاب. بالضبط -

00:34:51

طيب اثنين اثنين المواد الكيميائية خلل في هذى 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 ونظرته للاحداث الخارجية هي الاحداث نفسها بمعنى مثلا اه واحد صارت له مصيبة طريقة تفكيره كارثي ينظر  
للمصيبة كاكبر باكبر 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  
حدثون انه يضاعف من شدة الحدث تخيل الان نفس المصيبة تحصل لشخصين -  
00:35:53

واحد ينظر اليها بنظرية 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 اختبر 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 عنده مشكلة صارت حدث ونظرته هو مضخمة لهذى الامور واصابة نوبة اكتئاب اجي اقول الان تروح مختص نفسي  
اه عشان يفك لك اه هذا الارتباط ونظرتك للحدث او لازم ياخذدوا 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 ايوه 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 يتحدد نوبة اكتئاب مثلا واحد  
عنده استعداد نفترض انه الى هذا المستوى فيحتاج حدث بهذه الضخامة -  
00:37:27

عشان يصل الثاني لا استعداد عنده اصلا بهذا المستوى اوه على طول. حدث بسيط ممكن يدخله نوبة الاكتئاب. الله يلطف. فاذا هي  
تفاصل يعني بين مستوى الاستعداد وقوة الحدث يعني مداخلتي اللي قبل شوية كنتسل الطلب. طيب. لا بس كوييس انت جبت عرضت  
المعلومات مع بعض -  
00:37:47

واستترت جيد 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 تنظر عصاير الحادث هذا كذا ابدا -  
00:38:08  
ابدا انا اشخص بالاعراض السبب يمكن انظر اليه عشان اعرف انه هل هذى الاعراض مبررة او لا؟ لكن في النهاية انا تشخيصي  
وعلاجي على الاعراض الاسباب العلاج لا لا يتوجه 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 نظرته اللي هي اسباب نفسية. الاسباب النفسية في التعاطي مع احداث خارجية. بالضبط. اي ثلاثة.  
الاحداث الخارجية نفسها. هم -  
00:38:44

الرابعة اللي هي الاحداث الاجتماعية. ايوه. الظروف الاجتماعية. وهذى 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. نظرته 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 موهبة وعوامل - 00:39:24

مشعلة او محضة 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. هذى مشعلة. مشعلة - 00:39:47

الاحداث القديمة في بداية حياته قد تكون مؤهبة او محضة اه مثلا اه نقول ان حالة انفصال بين ابوه وامه وهو صغير مثلا بعدين صار عنده مشكلة فقد فيها صديق او عزيز حالة فقد هذى - 00:40:08

اه كان في بذرة سقتها هذه الحالات فقد فنبت شجرة الحزن او الاكتئاب. تقريراً تكفى والمشي هذا مرة تعان قوي ممتاز ممتاز ما قصرت. طيب هل في شيء عوامل موسمية - 00:40:22

بالنسبة للموسمية في كتاب موسمي. او اه كتاب الشتا اكتئاب الحمل والولادة. اكتئاب هذى كل وحدة فيهم يعني مرض يكون مرض مستقل يكون مرض مستقل. الكتاب الموسمي يجييك في آآ يعني في فترة معينة اللي هو اكتر ما يكون في الخريف - 00:40:38

نهاية الخريف بداية الشتاء هذا اكتر شيء ايوة يعني هي طبعاً خليفة يعقوب الشتاء ولا انا غلطان؟ ايه تبدأ في في وسط الخريف والتماشي لنهاية الشتاء. طبعاً النوبة طبعاً تأخذ شهور وتستمر وهذا اكتر 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 اصلاً المناخ مختلف او كذا - 00:41:17

لكن الاكتئاب الموسمي اكتره خريف وشتاء الولادة بعد الولادة هو هو 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 الاسابيع الاولى بعد الولادة - 00:41:42

اه مقلق يعني لازم في دواء وكذا لازم طبعاً هو ما يحدث بعد الولادة ايضاً انواع لكن اذا حدث اكتئاب هو خطير بالمنسبة يعني قد يعني يؤدي الى ان تقتل الام الطفلة - 00:42:02

يحدث؟ يحدث انا شفت حالة قتلت ثلاثة من ابناء. لا الله 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 هذى من العوامل احنا تطرقنا لها؟ اه هي من العوامل اللي هي قد تكون اه مساعدة قريبة من محضة يعني تساعد مثلاً انسان دخل عنده استعداد اصلاً استعداد وراثي وكيميائي وكذا - 00:42:39

دخل في ضائق ضائق شديدة وممكن ممكن يكون عنده نوبة اكتئاب يعني ولذلك اه تجد مثلاً اه عدد من الناس كلهم بنفس المستوى كلهم دخلوا بنفس الضائق بنفس المستوى هذا ما تجاوزه بصورة طبيعية والثاني دخل في نوبة كتاب ليه؟ لانه هذا عنده استعداد استعداد - 00:43:04

طيب التدين بشكل عام. مم. الدين سواء المؤمن وغير المؤمن المتدین وغير المتدین ما راح اقول الاكتئاب لكن بتكلم عن الامراض النفسية بشكل عام. نعم الامراض النفسية طبعاً هو آآ نقطة مهمة جداً لانه - 00:43:24

اعتقاد ان المتدین لا يصاب باي مرض نفسي اه هو اعتقاد خاطئ وللاسف هو له اثار سلبية خلينا نقول انه آآ انه نقرر ان المتدین مصاب باضطراب نفسي. ليه انه - 00:43:43

في جانب وراثي. جانب كيميائي هذا لا يفرق بين متدین وغير متدین. يعني كأنه مرض جسد هو اصلاً هو مرض جسد. علم النفس الان معيش الطب النفسي هو يعالج النفس ولا الجسد؟ يعالج الجسد. الجسد - 00:44:03

يعني يعني اه خلينا نقول اه تقسيم عضوي ونفسی عند تدقيق غير صحيح غير موجود علمياً العصب النفسي هو الان عضوي وعضو الان اكتشفت اكتشفت تغيير الان اعطيك مثال الفصام - 00:44:16

تغير في آآ باختصار كذا بدون رتوش زيادة في في نشاط الدوبامين مادة في المخ مرض الشلل الرعاشى 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 الفاصم هو عكسها يعني ليش لما نقصت المادة صار عضوي لما زادت نفسى. ايوا يعني هي في النهاية نفس يعني نفس المادة - 00:44:55

تؤثر هنا فهى امراض عضوية. عرفت اسبابه وبالتالي عرف علاجها اه لذلك انا يعني اقول انه المتدين عرضة ايضا 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 نزه مقام النبوة عن لكن الابتلاء للمؤمن قد يكون باي مرض يصاب بالسكر بالضغط بكذا قد يصاب ايضا باضطراب نفسى طيب لو قلنا ان الجسد ثلاثة يعني - 00:45:36

الروح او الانسان ثلاثة الروح الجسد والنفس. مهم. فهناك امراض للنفس الامراض النفسية اللي المتعلقة بالتفكير وال المتعلقة 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 النفسي لا يتعامل معها هو اصطلاح يعني ممكن الناس من يصطلح على انه الله يسمى امراض مثلا اه الجن والسحر امراض روحية. او قد اه يصطلح على انه يسمى مثلا الشك - 00:46:23

والشبهة نسميتها روحية ونفسية هذا اصطلاح لكنها كلاما ليس مما يختص به الطب النفسي. الطب النفسي تعالج واحد اثنين ثلاثة من الامراض اه الطب النفسي قنوع جدا. القائمة ايه. مطبوعة في دليل هذى امراضي انا - 00:46:41

اعرف اه الى حد كبير اسبابه واعرف ما فتح الله به علينا من انواع علاجها فقط يعني. من طيب آآ علاقة الاكتئاب آآ امراض اخرى يعني يطلع مرظ من من اعراضه او - 00:46:59

نعم محفز هو للاكتئاب يكون. نعم صحيح. علاقة الام اكتئاب بالامراض الاجنبى وثيقه يعني له علاقة وثيقه 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 خلينا 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 مثلا اه السل كثير ما يتراافق مع الاكتئاب اه فشل الكلى قصور الكلى نقصان الغدة نشاط الغدة الدرقية يتراافق مع الكتاب هذى امراض عضوية - 00:47:53

يعنى عضوية معروفة بحثة آآ قد يعني تتراافق مع يتراافق معها حدوث اكتئاب في المقابل الاكتئاب نفسه ممكن يسهل حدوث امراض عضوية اما عن طريق نقص المناعة طيب المكتئب نفسه او او واحت نقص الغذاء - 00:48:14

عضوية علاقة الاكتئاب بالامراض النفسية الاجنبى تزامن مثلا 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 مثلا؟ اه بالتأكيد مضاعفات كثيرة اذا بدأنا بالاقل ينعزل اجتماعيا يتوقف عن اداء دوره الاجتماعي دور الاب في بيته كاب دور اجتماعي - 00:49:07

حيتوقف عنه الام طبعا 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 اكاديمي فهذه مشاكل - 00:49:26

اه اكاديمية 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 رمي قومته - 00:50:10

في حد هذا سيقى كذاك 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 طبعا وقد يفشل وفي اللي يفكر في الانتحار لكن يرد ما يرد. عن عن المحاولة هذى ايضا من يعني من المضاعفات 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 المتعاطفين للحشيش بيسعروا بنوع من السعادة يعني ولو مؤقتة في جرب - 00:51:11

يصبح عنده يعني مشكلة تتضاعف عند الاكتئاب زائدا او الكحول او غيره من هذى من المضاعفات. طيب الان بعزم الامراض النفسية يكون اه خطر الانسان فيها على غيره. هم، وبعدها يكون خطره على نفسه. صحيح. الاكتئاب هل هو ظار - 00:51:28

غيره واقل في ضرره على الاخرين من امراض اخرى قد يحدث. قد يؤذى غيره. قد يؤذى غيره لكن اقل. يعني مثلا الغالب انه مريض الاكتئاب ما هو عدواني لكن قد يكون يعني مثلا زي - 00:51:49

بعد الولادة مثلا الام قتل الاطفال قد هي قتلتهم اما لانها فقدت يعني ادراك ماذا تفعل؟ لكن بعضهم قد تفكرا انها تحميهم اخطار متوهمة وتظن انك في قتل اهلهم آآ حماية - 00:52:08

قد قد يكون في خطورة على الاخرين. طيب الان اذا هل ممكن نفسر سامحني على العبارة وسامحني المستمع قذارة بعض المصايبين الاكتئاب القذارة على المستوى الشخصي او على المستوى البيئي يعني غرفته سيارته هندامه - 00:52:28

ما يتسبح ما يتتنفس 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 هذى الاشياء تفسر آآ - 00:52:50

اه عدم اهتمامه بالنظافة الشخصية نعم يعني ممكن تقول ان عدم الاهتمام فعلا يعني غير مهم يعني ما يعني ماذا يعني ذلك؟ ليش انا اسوبي كذا؟ ما في ما في فايدة ما في امن ما في حل - 00:53:06

اه فقد الاقبال على الحياة كلها فما بالك بالاقباع انه نفسها ما في عمل مريظ 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 اصلا 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 يتتعاطى ياخذ العلاج يعني قديه يكون هذا سؤالك الاساسي ربما لكن انا اعتقد انه الدرجة الاولى في آآ اهم نصيحة يتوجه للانسان عنده اعراض اكتئاب - 00:53:58

يأخذ حبة من التشخيص السليم والعلاج والانتظام عليه. هذا اهم نقطة بعدها طبعا آآ يصلح ان يعني خاصة اذا اخذ العلاج يصفى بعدها ان يتقبل بالمناسبة احيانا توجيه النصيحة لمريض الاكتئاب تزيده اكتئاب. ايه. تشعل اللوم. اي وهو اصلا يلوم نفسه - 00:54:15

يعني اكتئاب اصلا من اعراضه انه يلوم نفسه ويشعر بانه هو ما يستاهل يعيش في الدنيا اصلا خليك تقول له يا اخي انت اترك الكلام واترك انت تزيد عليه اكتئاب - 00:54:39

ولذلك عندما اقول لمسات المتدرين وكونه يصاب ولا يصاب سألني بعض الاخوة الفضلاء دعاء يعني ليه انا مصر؟ ليش انت مصر على تذكر النقطة هذى 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 اصلا يعني شفنا مرضى كثيرين مريض الاكتئاب ما هو ناقص اصلا. فهو يتهم نفسه. ايه. لمن يسمع خطاب انه يا اخي هذا الذي انت فيه من ضعف ايمانك - 00:55:12

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

وسواس الطهارة ووسواس العبادات او وسوس العقيدة ونفس الشيء - 00:55:29

فيزيد ذلك وحقيقة في الافتئاب يعني لوم النفس مع تحقيتها مع كذا يشعر انا اذا حتى ما بيني وبين الله عز وجل خلاص انتهى ما بقى شيء لا مثبتة انتحر وخلاص اطيل امد العذاب - 00:55:44

آآ وهذه 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 بأنه 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 وعافي هذا يعني لحكمة - 00:56:25

لكن يشعر بالاهتمام ويشعر بالتفهم ويشعر بأنه 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 افعل ولا تفعل. افعل ولا تفعل. ما يحبون. ولا يصلح معهم ولا يفيد بل تزيده احياناً. طيب شسوبي 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 ممكّن مثلًا اه يلتقطها مثلًا المثقف العادي اللي هو قريب من مرض الكتاب يستكمّل المشوار مع المريض يعني في في مراحل - 00:57:22

لاحقة يعني ما يتعلق بطريقة التفكير ما يتعلق بكذا طيب احياناً ما يستجيبون الدواء ولا لنصائحك ولا جسر كبير في السن انت ما تقدر تجبره يعني اه شو الحل يعني - 00:57:44

واذا ما الصيام اذا اعطي دواء ما استجاب يعني بمعنى ما اخذته ما اخذته. ولن ننظم. اه هي طبعاً مسألة اقناعه بالدواء الافتئاب 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 مثلًا ذهاني اه فصام انفصامي لا يشوف انه هو صحيح وانتم غلطانين وانا مرتاح كذا ليش تعالج اصلاً فيستفيد مرافق المريض واهله من هذه الجزئية انه هو - 00:58:21

يعاني ويشعر بالمعاناة ويريد الحل يشرح ويحاول ان يبيّن ان هذا الدواء مثلًا يعني انه مما هدى الله عز وجل الانسان وكذا انه اسباب يعني يحاول يعرف في المشكلة يشوف البوذكاست هذا مثلًا لكن 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 يأكل معنا في السفرة ما يأكل معنا 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 اخذ الطبيب يعني اه ابدأ وهبئوا لمقابلة الطبيب شوي شوي لكن اللحظة اللي انا لازم اخذه فيها غصب ايوة انه حسيت انه بدأ يتكلّم 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 ابداً آآ يكتب حتى اكتب رسالة يعني - 01:00:18

اشياء زي كذا الاعمال الاخيرة يسموها الاعمال الختامية. احيانا تشووف علامات في في الايادي محاولة جرح ذاته او 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 بابتسامة السخرية يقول لك يعني هذي نفسها ممكن تكون عالمة سيئة فلا تظنين ان الليث بيتسم. يعني خلاص هي مش فارقة معها. خلاص. يعني 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 دوا لكن مثلا في مجموعة اه من اقدم واعرق انواع مجموعات دوائية اسمها مجموعة مضادات الاكتئاب - 01:01:19

ثلاثية الحلقات طيب فيها كذا خيار الى الان تستخدمنا وان كان ظهر ما هو افضل منها اللي هي ما تسمى استرجاع السيرروتونين زي ما قلنا اول ما تعويضا لها. ايوة هي - 01:01:36

هي تثبت استرجاع وبعدين تستبقيه فتزيد كميته في في اماكن معينة من الدماغ فهذا الان المجموعة الرئيسية في علاج الاكتئاب طيب ما يمكن لهم السامع انه هذا الدواء نفسه يعطي - 01:01:52

اه بجريدة ابتدائية مثلا حبة واحدة. فقط كم واحدة في اليوم كثير من المرضى يتحسنوا على حبة واحدة في اليوم. لكن ما بتحسن في يوم او يومين لا حوالي ثلات اسابيع في المتوسط لظهور - 01:02:10

طيب خلال العشر ايام الاولى غالبا يكون فيه شي في البطن الشهية الراس الصداع ايش الاعراض اللي يسببها الدواء ابتداء عشان مريض الان الاكتئاب مم آآ يتفهم ترى بيجيك صحيح صحيح يعني مثلا هذى 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 الاثار الجانبية يقول لك احيانا تسبب قلق لكل اعراض القلق في الاول لكن يثق تماما انه هذى الاعراض هي اعراض مؤقتة - 01:03:05

عشرين ايام ثلات اسابيع احيانا يوم يومين. اه ما شا الله احيانا تزيد قليلا وانها ليست خطيرة على الاطلاق يعني يعني هذى هذى المجموعة بالذات اللي تعطي ليست خطيرة اه اثار جانبية خطيرة ابدا - 01:03:20

وانها في النهاية يعني طبعا احنا ننصح عادة لتخفيض هذى الاثار بنعطي مثلا نص الحبة الايام الاولى النبض كذا ايوه لا ومش الاستجابة هي تمهد للجسم انه هذى مادة اعطيناكم 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 ثاني القطب - 01:03:53  
يطلع وينزل. ايه. لازم تتبنته في في الوسط الاكتئاب نازل فقط ترفع ما في مضاعفة الجرعة فيها. اه لأننا بنزود الجرعة اذا ما استجاب على الحبة الواحدة الجرعة الابتدائية بس ايام عليها حنزوتها. من نفس الدوا - 01:04:15

لانه يجييك 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 يجياني مريض عندك كذلك واحد اسجل اعراضه بالتفصيل الجلسة الاولى ايوه ما يكفي انه انا شخص بدون اكتئاب - 01:04:33

ما يكفي انه اكتئاب وخلاص. مو كل مدردم 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 اسأل 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

طيب كيف الشهية؟ لا والله كيف الكذا؟ كيف الكذا؟ اسئله حتى احيانا انا شخصيا ولعل الكثير من الزملاء - 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 فعلنا 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 فعلوا والله كلامك صح وهنا يكون التقىيم تقييم 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 النتائجة 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 طيب بعض الناس يأخذ اه يعني استسهل اخذ هذه الادوية من اجل اعراضها الجانبية. مثلا اللي عنده سرعة قذف مثلا يروح يأخذ آآآ 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 الاستطبابات المصح فيها باخذ بعض علاجات علاجات الاكتئاب. نعم مصح فيها لكن ما ياخذها على كيفه، اها - 01:06:54

تحت اشراف طبي ليس لانها قد تسبب الادمان لكن لانه دواء آآ مادة كيميائية لها اعراض اثار جانبية محتمل انها تحصل فالايد ان تكون تحت اشراف طبي وليس الادوية اللي هي المتاحة زي البندول 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 طيب ماشي سامحني اخر اسئلتي - 01:07:35

الآن لما يأخذ هو آآ نصف آآ جرعة والاحظت عليه انه تحسن بعدين اضفت اليه جرعة كاملة حبة كاملة. وتحسن بس ما زال وما زال يعني وما زالت اسرته ترى انه آآ مريض - 01:07:51

الى اي مدى ترفع هذه الجرعة ثم نتوقف نقول لا نبحث 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 نهايآها. اها ولا شوية ولا واحد في المية اه انا ما امشي في نفس الخط. قد يكون التشخيص اه يحتاج يعني حتى لو فرضنا انا متأكد من التشخيص لكن هذا الدواء ما ما حسن فيه ولا شيء - 01:08:22

ممکن من المقابلة الاولى انا ممكن اغيره. لكن تحسن بنسبة بسيطة خلاص انا امشي بنفس نفس المسار اضعاف الجرعة الى الحد الاقصى اللي هي منصوص عليه ليكون كله بانواع الادوية - 01:08:36

القصوى كذا آآ 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 مدرى 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 الأساسية يعني اه او ما يظهر من من الكشف الجسدي مثلا في شيء 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 يجييك الاعراض اكتئاب ويتبين عندك خمول في الغدة اذا اتضحت انه آآ اه الاكتئاب بسبب انخفاض الغدة فلازم يتحول 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 خمول غدة وخلاص فيأخذ علاج غدة ما يحتاج  
لعلاج اكتئاب احيانا طيب الا: آللله، عنده مريض اكتئاب الايان، وسمعنا - 01:10:29

جالس الولد او البنت الزوج او الزوجة في الغرفة او الاب او الام احيانا الغرفة الافضل اخليه اقول له تعال بنطلع ينزعجون احيانا ما افغي اسمع صوت. انا اتركوني، تبغوني، اه ممسوط اتركوني.. هل اتركه - 01:10:46

ولا اجي جنبه ولا اعزمه واطلعانا وياده امشيه اروح وش اسوبي؟ احيان والله ما تدری ايش تسوي صحيح صحيح کلامک هو اه اعتقد انه الافضل طبعا هو انا اه اطلب من مریظ الكتاب انه اه يطلع وانه يكون عنده علاقات اجتماعية المفترض وانه يتمشى وانه يكون عند نشاط رياضي وكذا - 01:11:04

رافق تماماً يطلع بعد ما اخذ العلاج بعد اسبوعين ثلاثة ممكن تصبح الفكرة - 01:11:47  
لكن اه اعرض عليه بلطف بمعنى انه احياناً 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 بالزيط. اعرض عليه - 01:11:25  
ما اتركه تماماً لكن اعرض عليه لانه ممكن يصادف وقت افضل وبعدين خاصة اذا كان قاعد ياخذ علاج حيوصل لمرحلة وفي الاول

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 كما يعني. وعلى المحيطين به ان يقتنعوا لحظات تحسن مزاج. تمام. يعني طلع من غرفته اه اه بيعفي وقاعد ايش عندكم مثلا في قهوة كما - 01:12:17

انهم ابتلوا ايضا في التعامل معه يجب ان يستشعروا ان هذا خارج عن ارادته - 01:12:35

جيد ان احنا نتفهم هذا نكث من الدعاء لهم - 01:12:53

الى ذلك. هل من وصية ما تركت شيء؟ لا والله انا جدا مستمتع  
يعني تعلمك 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**

الاكتئاب مرض انتشاره عالمي ونسبة المصابين به تصل إلى 10% من السكان، وهو مرض يهدى إلى العلاج في 80% من الحالات، لكن العلاج يتأخر في 70% من الحالات، مما يزيد من ص�ورة المرض ويزعزع المصابين.

خذ علاجك هو انت حاولوا اعتبروه زي مريض السكر والضغط هذى اعتقاد من اهم الاشياء. ان شا الله جدا ممتن لك شكرا شاكرا يا دكتور. العفو وانا لك ايضا الله يسعدك - 01:13:52

01:14:07 -