

# الرَّهَاب | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة (٤) | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

هو الخوف الفطري. اها. تخاف من الاسد تخاف من الوقوع تخاف من النار تخاف قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث لا يخاف الا الله هذا الخوف الواجب والذنب على غنمه. يخوض الغمار التجربة فيتعب - 00:00:00  
احدث الاعراض عند ضيق النفس اه ضربات القلب وما الى ذلك فيتعب. في معظم اضطرابات القلق اه تجد انه التفادي يعقد المشكلة المواجهة تقلل ايه المشكلة؟ يقول علي رضي الله عنه اذا هبت شيئا تقع فيه. مهم. وابن الزبير يقول عليك بكل اه مهلكة مزلة -

00:00:14

يمكن علاجه يعني يمكن خيلنا نقول التغلب عليه بالنصائح عامة. الان معظم الناس يعرف انه اذا واجه ترى هذي غاية في النفاسة لمن يظن ان الكون متمركز من اجله بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله محمد ابن عبد الله حياك الله يا دكتور. الله يحييك ويبارك فيك. الله يسعدك يا رب. اليوم الحلقة الرابعة - 00:00:37

تحدثنا عن الاكتئاب ثم عن ثنائي القطب ثم تحدثنا عن آ القلق اليوم نتحدث عن اه يعني احد اه شجرة القلق ان صح التعبير اه او غصن القلق اللي هو الرحاب - 00:01:10

نعم ايش معنى الرهاب تداعياته واعراضه وما الى ذلك نعم كمدخل يعني للسامع ربما يعني يحسن استحضاره انه طبعا نتكلم عن انه الشجرة اللي ذكرناها سابقا الامراض العصبية اللي هي تحت مسمى القلق يدخل فيها الرهاب ويدخل فيها القلق العام او المعمم ويدخل فيها - 00:01:27

اضطراب الهلع او نوبات الهلع والوسواس والوسواس كذلك وان كان في تقسيمات اخرى جديدة طلعت الوسواس اعطته اه لكنه في النهاية في اطار الاضطرابات العصبية اه لا نخوض في بعض الجنسيات الاكاديمية لكنه اه يتبع للاضطرابات العصبية. طيب اضطراب اه الرهاب هو - 00:01:50

عبارة عن خوف مرضي ليش قلت المرض يا دكتور؟ هل في خوف غير مرضي؟ نعم هو هناك خوف غير مرضي لانه طبيعي انه الانسان يخاف مما يخيف طبيعي اني بخاف من يعني يتوقع من الخوف. طبعا هناك اخطار - 00:02:13  
اه تحيط بالانسان فاذا خاف الانسان منها فهذا هو اه الطبيعي لكن اذا كان الخوف من اشياء اه لا يتوقع منها خطر طيب او كان اه هذا خوف غير متناسب مع - 00:02:31

سببه او اكثر مدة كما ذكرنا في القلق الخوف مندرج في القلق اه فكان اكثر مدة او او شدة او او شيء لم يقع بعد او كذا اه او شيء غير مخيف - 00:02:46

فيسمى بخوف مرضي يرتبط طبعا خوف المرض هذا او الرهاب يرتبط بمواقف محددة او اشياء محددة او احوال معينة طيب ويؤدي اثار سلبية. يعني اما اعاقه في الوظيفة اختلال في وظيفة الانسان. الوظيفة لا يعني بها العمل - 00:03:01  
اداء الوظيفة بصفة عامة ادائه الاجتماعي ادائه المهني يدخل في ذلك ادائه الاكاديمي الى اخره يؤثر على حياته سلبا هذا هو الرهاب وله انواع مم طيب خليه يتفلسف لك اذا قلنا الخوف. نعم. هذي كلمة وفككتها. طيب. ان الخوف ثلاثة انواع نقول الخاء تعني الخوف

الخاطى - 00:03:28

لا يخاف منه والواو الخوف الواجب وهو تخاف يعني من الله سبحانه وتعالى. يا سلام. تخاف من الذنب وتخاف من ظلم الناس وتخاف هذا الواجب والفاء هو الخوف الفطري. اها. تخاف من الاسد تخاف من الوقوع تخاف من النار تخاف - [00:03:53](#)

قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث لا يخاف الا الله هذا الخوف الواجب والذنب على غنمه. مم. الخوف الفطري طبيعي جدا. سبحانه الله. ما عدا ذلك هو خوف خاطئ. هم. خوف خاطئ هو مما لا يخاف منه - [00:04:11](#)

او يزداد في شدته او يزداد في آآ مدته وبالتالي نمسك هذا ونتعامل معه خاصة اذا سبب اعاقه عند الانسان اه كما تفضلت اعاقه وظيفية عن اه ممارسة مصالحه في دينه او دنياه. يا سلام! بكم نستفيد؟ الله يجزاك خير. تجيزها يا شيخ؟ اجيزها - [00:04:23](#)

استفيد منها. الله يجزاك خير. طيب الرهاب احيانا يجي امام مسجد يقول انا كنت اصلي بالناس ما عندي اي مشاكل. فجأة ويجيني تتمل ويجيني صدام ويجيني تعرق ونبضات قلب يؤدي الى انسحابه احيانا يؤدي الى تغيبه يؤدي الى - [00:04:44](#)

هل الرهاب يجي كذا فجأة بدون اسباب مثلا قل له له له مؤشرات رهاصات طفولية من البداية نعم اه هو طبعا له اسباب واغلب حالة الرهاب اه يكون لها مؤشرات - [00:05:09](#)

يعني اه تبدأ اما ان تبدأ في مرحلة مبكرة نبدأ بواكيره او اشاراته. لكن لا يمنع ذلك انها تحدث في فترة يعني هذا الامام الذي ذكرته مثلا كون المرض يحدث عن عنده بعد فترة من من السواء اذا صح التعبير - [00:05:26](#)

هذا يشهد اكثر انه هذا مرض وليس مجرد طبيعة. طبيعة الشخص اه هناك مثلا اه حنتكلم عن خوف اجتماعي الان. نعم. طيب حتى الانواع وشي؟ رهاب اه رهاب اجتماعي ايش معناه انه انه الانسان يتوتر هو بمجموعة - [00:05:48](#)

اعراض القلق الشديد اه يحدث مرتبطا بمواقف اجتماعية او اوضاع اجتماعية. هم. طيب ويؤدي الى التجنب او الهرب ممتازة هذا مهم جدا. طيب الرهاب الثاني رهاب رهاب السباح. واحيانا يسموه رهاب الخلاء يعني الخلاء بمعنى هو - [00:06:06](#)

اكثر من معنى لعلنا نتمسك بما المكان متسع يعني؟ المكان متسع هو يدخل فيه عدة انواع الى الان في التصنيفات الاخيرة حصروها في خمسة انواع داخل رهاب الساحة المتسع المفتوح. في ناس كذا تخاف اذا كان في ساحة الحرم. شاف الناس وكذا نعم اذا كان في مكان مفتوح حتى اذا كان في فضاء - [00:06:27](#)

اذا طلع البر مثلا ما في احد. ما في احد يخاف واكثر ما يكون امنا في بيته البيت اذا اغلق عليه باب البيت هذا اكثر ما يكون في الامن. هذا ارهاب الساحة. فهو عدة عدة حتى ارهاب الساحة فيه عدة اشكال. انه يخاف من المكان المفتوح - [00:06:50](#)

يخاف من مكان مغلق هذا داخل جراب الساحة مثلا اه السوبرماركت مثلا يعتبر مغلق ايضا يعني المصعد مثلا المصعد هو المصعد المغلق الضيق الان آآ يعني خلية نقول في رهاب الاماكن المغلقة هذا - [00:07:07](#)

عنده اكثر من نوع اه لكنه خلية نتكلم عن العموميات افضل من المثال لانه يشتبه في اكثر من نوع. المثال اكثر من نوع. ايه. الرهاب الساحة اه اما ان يكون مكان مفتوح او مكان - [00:07:28](#)

ايضا مغلق مغلق بحيث الباب اللي يخاف من تسكرة الباب هذا. قد يكون عنده رهاب نعم رهاب الاماكن المغلقة. ايه. عندك ذهاب اللي هو السفر وحيدا. ايه ما ينفع يسافر ما يقدر. ما يقدر. يسافر وحيدا - [00:07:42](#)

الرهاب النوعي نحن لا زلنا في حتى ارهاب الساحة في منه اللي هو الاماكن العامة مداخل في رهاب الساحة الارهاب النوعي اللي هو محدد هي اعراض القلق نفسها الاعراض لا تختلف - [00:07:59](#)

لكنها مرتبطة باشياء محددة. يعني الارهاب المحدد او النوعي او البسيط هو اكثر تحديدا تحديد معنى انه مثلا يخاف من الدم يخاف من الدم. من منظر الدم يخاف من الابرّة - [00:08:18](#)

الحقنة او الابرّة او اي حاجة يخاف مثلا من الحيوان حيوان محدد وليس من كل الحيوانات يعني ليس انسان يعني جبان او خواف لكن الخوف مرتبط بهذا الشيء فقط الخوف هل ايضا من اداء من ادوات معينة؟ ممكن من اداة معينة مثلا ابرة حقن الطبيب مثلا - [00:08:33](#)

خاف منها يخاف من كما ذكرنا من القط يخاف مثلا من اه يا اشياء محددة جدا سموه المحدد او النوعي او البسيط ممكن يخاف من

فكرة يعني فكرة الزواج مثلا ده - 00:08:52

مثلا فكرة الزواج مرعب هذي تشبهه باشياء اخرى بعض الناس اه لديه مثلا حاجز نفسي من الزواج ليس خوفا بمعنى انه هل يحدث

له مثلا اعراض الرعب الخوف ضربات قلب - 00:09:08

مختلف صح. هذا قد يختلف اه قد يقال اني عقدة من هذا شيء اخر لكن في الانواع الثلاثة للرهاب يحدث نوبة او تحدث اعراض قوية

ضربات قلب وتعرق وزيادة في معدل التنفس وضيق نفس الاعراض اللي ذكرناها في القلق - 00:09:26

آا العام لكنها او قلق بصفة عامة لكنها شديدة مرتبطة بهذا الموقف او بهذا الشيء. اه نرجع لمام المسجد يصنف رهاب اجتماعي. رهاب

اجتماعي. هم طيب لانه موقف اجتماعي خلف الجمهور - 00:09:49

نستمع الى تلاوته تقييم وفي تقييم وينظر اليه وكذا فهذا راب اجتماعي اه فكرة انها حدثت في وقت متأخر من حياته يفرق بينها

وبين مثلا اه صفات او سمات الشخصية تجنبية التجنبية مثلا - 00:10:06

اه او ما ما يسمى بالطباع لانه كان على نظام معين او على شكل معين فثم بعد يعني حدث علي حادث هذا يعني ادل واظهر

واوضح في كونه اضطرابا مرضا - 00:10:23

هذي انواع ثلاثة يجمع بينها انها نفس الاعراض اعراض قلق شديد لكن كل منها منحصر في اه مواقف او في ظروف محددة ثم يجمع

بينها ايضا كلكنة تدعو وتؤدي الى - 00:10:40

حتى الهروب يعني الاول مثلا الذي قلنا انه اه اضطراب اه الذهاب الاجتماعي يتجنب الوقوف امام امامة المصلين. هم. سيتجنب

الوقوف امام الناس لاي غرض حتى لو كان لتحذيرهم من شيء من خطر - 00:10:57

لا يستطيع ان يتكلم محضر من الناس لا يستطيع ان يدرس لا يستطيع ان يتكلم حتى وسط اهله اه او يعني يقود احداث اجتماعية

في مناسبة اجتماعية وهكذا آا اخر الذي آا يعاني من الرهاب مثلا الرهاب الساح. لن يستطيع ان يسافر - 00:11:18

بعيدة عن بيته نستطيع ان ربما يتسوق اذهب الى السوق اذا كان من اهل اه حضور المباريات يستطيع ان يذهب الى الاستاد ملعب.

احيانا الحرم ما يقدر يروح. الحرم احيانا الصلاة الجنسية الجامعة الذي في حيه. هم. لانه كبير - 00:11:42

اه لا يستطيع ان يدخل اه لانه يريد ان يصلي الجمعة مثلا عارف ان صلاة الجمعة ليس منها يعني مثلا ممكن بعض الناس يفرط في

بعض صلاة مثلا صلاة لكن الجمعة يعرف انها مثلا اشد - 00:12:02

اكيد في اشد فيريد ان يصلي مع الناس لكن لا يستطيع اه يأتي بسجاده يفرشها خارج المسجد. هذا كنوع من التجنب؟ من التجنب

فاحنا عندنا اما انه يتجنب اما ان - 00:12:18

يخوض الغمار التجربة فيتعب تحدث الاعراض عند ضيق النفس اه ضربات القلب وما الى ذلك فيتعب تماما وبعضهم يخرج اثناء

يعني من اثناء مثلا دخل فاذا حصلت عنده هذه الاعراض يخرج اذا كان قريب من الباب تجد انه يصلي قريب من الباب حتى اذا اذا

دخل ايه - 00:12:33

اه واذا سألتته قال انا ما اصلي في اه مثلا في المسجد لاني اخشى ان تحدث لي هذه الاعراض اتوسط المسجد لانه اخشى ان تحزن

فلا يستطيع ان اخرج. ايوا ايوا - 00:12:57

والذي يجمع يجمع اشكال رهاب الساح يقول لك الاماكن التي يكون الهرب منها صعبا او محرجا تخيل إنسان في وسط الخطبة في

وسط المسجد احس بالضيق ودقة تنفس ضربات القلب يريد ان يخرج - 00:13:11

بما انه صعب او محرج يعني بين بين امرين اما انه يتحمل ويبقى ولا يعود مرة اخرى للدخول او يزيد يعني تزيد معاناته فيخرج هو

يضحي باحد امرين. عاد واذا خرج اه لا تسأل عن لوم الذات عن اهتزاز الثقة بنفسه انخفاض تقديره. نعم - 00:13:34

ذاته وما الى ذلك. يعني يترتب عليها مجموعة اشياء نقول له يا رجل الحق على نفسك وتعالج نعم بالضبط ايش الاسباب عادة اول

اسباب هنا كما اه نذكر في معظم الاضطرابات النفسية وخاصة اضطرابات القلق ان هناك دورا للوراثة - 00:13:58

وخذا قاعدة انه معظم اضطرابات النفسية لها علاقة بالوراثة قولوا واحدا. قولوا واحدا طبعا معظم ثم يعني تجد مثلا آا احد افراد

الاسرة عنده رهاب اه فتجد اقاربه بالدرجة الاولى احدهم لديه. اما نفس الرهاب او نوع اخر من الرهاب - [00:14:16](#)

اه واما اشد منها او اقل منها. او اشد او اقل او قلق في جانب اخر قد يكون مثلا لديه قلق آآ كما ذكرت اقل منه فما يظهر بصورة

الاضطراب يعني - [00:14:37](#)

يعني يحس ان هناك اشكال لكنه ادنى من ان يصل الى التراب دور الوراثة اه دور قوي هناك مثلا اه عوامل متعلقة باحداث مبكرة

يعني مثلا الارهاب النوعي الرهاب النوعي - [00:14:51](#)

هو البسيط الذي يحس باعراض قوية جدا مرتبطة بعنصر محدد مثلا بحيوان اه يتوقع انه حصل تعرض تعرض لموقف معين اه يعني

وجوبه فيه قبول بخطر شديد اما من الحيوان نفسه او في وجوده - [00:15:07](#)

منهم او في وجودهم ولعل هناك تجربة آآ بعض علماء السلوك النفس وكذا اللي هو يعني المتعلق بالسلوك قديمة في انه في ارتباط الارتباط الشرطي اه اتوا بطفل طبعا آآ عرضه في نوع من الفئران ليس الفأر فأر البيوت هذا فأر أبيض كذا بحجم المستر كذا ايوه -

[00:15:29](#)

يعني يكاد يكون مقبول لدى الاطفال كان يتعامل الطفل معه بصورة عادية جدا لونه جميل وشكله جميل ويلعبه فاتوا بهذه العملية

بانه يدخلوا الطفل طفل صغير يدخل الطفل يدخل الفأر اقصد - [00:16:01](#)

مع صوت اه مفزع يعني اصبح الطفل يرى ظهور الفأر مع الصوت المزعج المفزع بصوت عالي فيفزع للصوت. مم ولا يفزع لرؤية الفأر

لكن هو افزع للصوت. فلما تكرر حدوث نفس الامر. حدث الارتباط الارتباط فاصبح يخاف من مجرد الاذن لانه يعرف انه سيسمع

الصوت او حتى - [00:16:19](#)

ولم يعرف تلقائيا شيء تلقائي نحس بنفسنا الاحساس الخوف والفزع. فاصبح يخاف من الفقر نفسه اه هذي التجربة اعطت انطباع

بانه قد يكون الانسان تعرض في حياته لخوف شديد اما من نفس هذا العنصر او في وجوده - [00:16:44](#)

ارتبط عنده هذا بهذا فاصبح يخاف تلقائيا دون ان يذكر ذلك الموقف وهذا موجود يعني اذكر يوما قديما يعني جاءنا مريض اه يخاف

ويسكن في مدينة على ضفاف النيل ويخاف من عبور - [00:17:06](#)

النيل الى الطرف الاخر حيث المدينة الاخرى يعني يذكر على نفسه انه سنوات طويلة عشرين سنة او اكثر يعني شيء قديم ما عبر

يشعر بقلق شديد كلما اقترب مني اهلا بك - [00:17:29](#)

كل ما رآه قلق شديد يعني بحيث انه رجل بالغ عاقل لا يستطيع ولا يعرف سببه ولا اعرف السبب. يعني ليس حاضرا في ذهنه.

هم بدأ علاجه وكان في تقييم وكذا - [00:17:48](#)

بمعرفة اه اخصائيين نفسيين كانوا معنا يعني ربما للناحية الدوائية لكن في خلال التقييم المفصل استطاع ان يعود بذاكرته للوراء

ليعرف السبب وان كنا لا نعالج السبب في حد ذاته لكن آآ قد يزيدنا زيادة فهم - [00:18:03](#)

اتضح انه كان وهو صغير كان الشاهد الوحيد على جريمة قتل حدثنا عن الضفاف وهو طفل تخيل مجرد مشاهدة الجريمة مع ما فيها

من ابعاد الخوف وجود النيل. وجود النيل والخوف لم يأتي من النيل نفسه لكن كان من عناصر الواضحة في المشهد - [00:18:28](#)

ثم ما تلى ذلك من تحقيقات جنائية هو نفسه استدعي للشرطة في عمر ابكر ولم يكن في يعني ما لم يكن عليه خطر من الشرطة لكن

مجرد دخول تعاون مع الشرطة في ذلك العمر كان امر مخيف - [00:18:51](#)

هذا احدث عنده خوف ورعب مرتبط تنام مع الزمن كيف تناما؟ لانه كان يتفادى ويتجنب. وهذي مسألة ايضا التجنب والتفادي

الموقف المخيف يزيده اخافة يزيد رعبا سلام اعزائنا فاصبح هناك حاجز قوي جدا بينه وبين الاقتراب من - [00:19:09](#)

يعني عبور فوقه او حتى مشاهدته فتعقدت المشكلة حتى ان في النهاية اثر العلاج يعني العلاج من هذا اخيرا انت يعني تضطر الى

انك تعبر هذا المكان لكنك ذات متعب متعب جدا بالنسبة لك - [00:19:35](#)

مؤلم لو كان طفلا دهان لو يعلم ان هذا لا لا ينبغي ان لا يليق بكبير ويعيقه بالضبط اشكال اه التجنب يزيد المخاوف. نعم. اه حتى لو

كان عنده رهاب ويجيها يعني هل ننصح اللي يشعر بهذه الاعراض - [00:19:56](#)

قوية في الاقتحام اكيد حتى بهذي الاعراض. حتى بهذه الاعراض هي القاعدة العامة والتي ينبني عليها العلاج فيما بعد لما اتكلم عنه آآ هي المواجهة المواجهة. على اختلاف في طريق طرق المواجهة وتقنياتها وكذا. لكن - [00:20:17](#)

المواجهة تقلل وان كان في البداية سيرتفع القلق لكنها اذا قدمت بطريقة جيدة فانه ستخفف القلق في النهاية والتفادي والتجنب يزيد من اه اعراض القلق يعني على المدى البعيد. لا سبحانه الله. فهذه بل ليس بالرهاب فقط - [00:20:38](#)

في معظم اضطرابات القلق اه تجد انه التفادي يعقد المشكلة المواجهة تقلل ايه المشكلة؟ يقول علي رضي الله عنه اذا هبت شيئا تقع فيه. مهم. ابن الزبير يقول عليك بكل آآ مهلكة مزلفة - [00:20:58](#)

جنبها والفكرة في في التعرض للموقف المخيف هو اشبه بقظم الليمون القضة الاولى حامضة جدا ربما تتجنب الثانية والثالثة والرابعة لكن قضمت الثانية الثالثة الرابعة اه اعتاد فمك على هذه الحموضة خلاص خلاص ما في عادي رغم ان الليمون ما زال حامضا ترى ما تغير الموقف ما زال مخيفا التحدي - [00:21:16](#)

ما زال قائما لكنك اعتدت عليه. مهم. هذا هو الفرق آآ في قضية التعرض الخوف آآ يبدأ من الصفر الى قمة مثلث مية بعد التجربة ينخفض دائما اسمع يا الله ما توقعت كذا بس كذا ينخفض الاشكال وين يا دكتور؟ انك لما تنسحب - [00:21:46](#)

قبيل التجربة نعم. والعرب تقول الخوف قبل التجربة عجز غلط يعني ليش انت ما جربت ليش خايف؟ صحيح فانت لما قبيل التجربة عادة الخوف يكون عالي انت اه تنسحب قبيل التجربة معناها انسحبت وانت في تسعين في المئة ممتلى رعب - [00:22:10](#)

تسعين في المئة خايف جدا. جعزز عندك الخوف. لما تجي مرة ثانية لنفس الموقف نفترض انه تلقي او مقابلة انت لا تحتاج ان تبدأ من الصفر. العقل يبني على اخر تجربة. انت خايف على طول. مم. طيب شو الحل يا اخي؟ اطلع قل اي كلمة. لان الهدف ليس الان ان تكون ادائك جيد. الهدف ان - [00:22:29](#)

اقتحم هذا الخوف ستشعر المسألة بسيطة وان ما في شي يدعو للقلق على الاقل ليس بالنتيجة التي توقعتها المرة الجاية خوفك اقل. الثالثة اقل اقل الى ان تستطيع ان تواجه بحول الله عز وجل - [00:22:49](#)

المخاوف بشكل عام يعني احنا قلنا في رهاب الاماكن المتسعة نعم. في رهاب الاجتماعي توفير الرهاب الرهاب الاداء قلق الاداء هذا رهاب اجتماعي. طالما في ناس وفي تقييم هذا رهاب اجتماعي - [00:23:06](#)

نعم. ايه. وفي رهاب الاماكن المغلقة. مم وفي رهاب الاماكن المرتفعة نعم معناها بندخل في النوعي بنتكلم عن فوبيا من كل شيء اذا. صحيح يعني هي الان اه انواع لا نهائية؟ لا نهائية. لكن قسمت الى ثلاث انواع كبرى. جميل. اللي هي ارهاب الساحة - [00:23:21](#)

وهذا الساحة واحد اجتماعي اثنين رهاب نوعي هذا رقم ثلاثة هذا النوع يبتلع كثير من يبتلع في داخل واشياء اجسام مثلا زي ما قلنا بعض الاشياء الحيوانات جوانب من الطبيعة اللي يخاف من صوت الرعد - [00:23:45](#)

يخاف من آآ مثلا من آآ حتى يمكن لمعة البرق الذي يخاف من آآ من الشلالات معك مرتفعة كما ذكرت هذي كلها اشياء من الطبيعة وهي جزء من النوعي. طيب اليس من المشكلة حل كل مشكلة؟ محاولة حل كل مشكلة - [00:24:03](#)

بمعنى بمعنى انا انسان اخاف من الاماكن المرتفعة. مم لكني والله لا اسكن في جبال ولا مهنتي تؤدي الى ذلك ولا اذهب كثيرا الى تلك الاماكن. آآ لازم اعالج. لا - [00:24:26](#)

شكرا انا احيانا اضرب مثلا واحد يقول لك انا اخاف من العناكب الاسترالية. واذا ما كان في عناكب استرالية خلاص كفى الله المؤمنين قتالا جيد. اه ممتاز ترى هذي نقطة جيدة يعني اه لا يعيبك ولا يعيقك - [00:24:40](#)

اه هذا المرض وبالتالي اتركه يعني حتى الرهاب الاجتماعي مثلا. هم. هو هو درجات طبعا درجات اه قد لا يوجد انسان يعني اه يعني يرحب بكل موقف اجتماعي. ويستطيع الخروج للجماهير في اي لحظة - [00:24:59](#)

بالتأكيد الناس يتفاوتون في هذا آآ هي درجات اه اين يعني اه ومتى نقول ان هذا هذه درجة مرضية نرجع الى القاعدة العامة والضابط انه اذا اخلى بوظيفة الانسان او بادائه - [00:25:17](#)

يعني اؤثر عليه هو مؤثر عليه فرضنا انسان يعني آآ تعين استاذة مدرسة معلم في مدرسة بسبب اجتماعي لا يستطيع ان يتحدث امام



التلاميذ او متوسطة ما يقدر هذا عمله مصدر دخله - [00:25:33](#)

خسارة انه يترك الوظيفة هنا نقول يعني ادى الى تجنبه مثلا انه غاب اصبح يغيب او يطلب انه يحول الى عمل اداري في نهاية

المدرسة لن تحول الجميع العمل الاداري انت مدرس - [00:25:56](#)

هنا نقول ان هذا اضطراب ويحتاج الى علاج اخر تعين امام او خطيب ولا يستطيع حتى ان يقرأ يعني ولا يعني بعض الناس يعني

يستطيع ان مثلا آآ يمشي اموره. يطلع المنبر ولا يرفع عينه من الورقة التي امامه مثلا - [00:26:14](#)

ويمشي في النهاية الناس استمعت الى الخطبة واستفادت هذا لا يصعد لا يستطيع حتى ان يصل الى المحراب هكذا ولا شك هنا

اضطراب الاخر الذي ليس له ليس هناك اي مناسبة - [00:26:36](#)

اه تدعوه لمواجهة الاخرين قد لا يحس لذلك تجد انه آآ الدراسات تكلمت عن انه آآ مثلا الارهاب الاجتماعي انه عادة المرضى يصلون

الى المستشفيات في عمر اه ما فوق الثلاثين - [00:26:52](#)

هادي سبحة خاصة للارهاب الاجتماعي البسيط النوعي الرهاب الساح بيحي في اعمار اصغر من ذلك ملحوظة لانه تعرظ لها. يتعرظ

لها دائما مثلا. الثلاثين بدأ عنده دور وظيفي اجتماعي. فبدأ يلحظ - [00:27:11](#)

فهو مطالب بان يكون احسنت. مطالب بذلك وهو لا يستطيع. فهنا حصل الخل. فاكثرهم يأتي من في عمر الثلاثين وما فوقه لكن تجد

انها ان لها امتداد جذور طيب متى متى نقول لازم تدخل اه دوائي؟ الان يا دكتور كورونا - [00:27:28](#)

سألت كثير من الناس ينكفى في بيته وكثير من الشباب مثلا عندك كورونا زائد فضاء افتراضي الالكتروني ما في التعامل مع الناس فما

عندي ما املك انا مهارات الاتصال انا افترض ان المجالس الرجال او مجالس الراشدين والكبار فيها معارك يعني تحتاج درع وسيف

وكيف ترد وكيف مدري ايش. صحيح. فانت لا عندك - [00:27:47](#)

تدخل اعزن شاب فتاة يدخل اعزل ما عنده مهارات اتصال العالم الافتراضي كورونا اه ضخمه عند الانسان الفردانية والانعزال وما

عندي مهارات اتصال يساوي اني ما ابغى اروح لهذا المكان اللي اتعرق واتوتر آآ يسخر مني فيه وكذا كذا كذا طيب - [00:28:11](#)

تري الى اي مدى نقول لا لا لا رح طبيب نفسي الى اي مدى التدخل العلاجي وش الاعراض اللي نقول لا لا لحظة. تري ما ينفع كلام

مدربين التنمية البشرية ما ينفع كلام اللي تقراه من الكتب ما ينفع. لازم تروح طبيب - [00:28:31](#)

اه اذا كان السؤال متى تذهب الى الطبيب النفسي في الرهاب الاجتماعي تحديدا؟ اي نعم اذا كان الرهاب الاجتماعي مؤثر على

وظيفتك وفشلت المحاولات الاخرى التي هي احسن. اللي هي المحاولات اللي يحاول بنفسه - [00:28:44](#)

اه بكلام المدربين اه من النصائح العامة فشل هذا كله. فانت في هذه اللحظة محتاج للطبيب انا لا اقول كل من يتوتر عند مقابلة

الجماهير اذهب الى الطبيب مباشرة. لا لان هناك قدر - [00:29:04](#)

يمكن علاجه يعني اه يمكن خيلنا نقول التغلب عليه بالنصائح العامة. الان معظم الناس يعرف انه اذا واجه سيقبل عند اذا استطاع اني

اواجه فعل معناه المستوى اللي عنده مستوى مقدور عليه - [00:29:17](#)

اه خلاص الحمد لله يعني كفانا نحن مؤونة التدخل. لكن واحد يقول لك حاولت وما استطعت سمعت نصائح او ما استطعت فهنا

يحتاج الى مقابلة نعم. وتري الامر طبيعي يا جماعة العرب تقول الدهشة تثير الاحتباس. احيانا اذا دخلت اول ما تدخل والعالم وكذا

التوتر - [00:29:34](#)

تشعر فيه تري طبيعي. هم. لا اخفيك سرا يعني انا صاحب كتاب اللقاء. ما شاء الله والفت هذا الكتاب واخرجته للناس وادرب في

اللقاء وجاء في يوم من الايام في مناسبة اجتماعية عائلية - [00:29:56](#)

الناس تعرف باسمائها والله ما استطعت ان انطق اسمي. سبحان الله لا يستطيع ان انطق اسمي. البتة لا يستطيع ولا اخفي ذلك.

المخاوف مثلا انا ما عندي مشكلة اني اقف امام الف شخص اتكلم - [00:30:12](#)

لكني لا يستطيع ان اعطي ظهري لاثنتين فامهم في الصلاة ما يستطيع عالجت هذه هذه عالجتها الثانية. الاول كان عرضا يعني

وتعاملت في تحليل الموقف بطريقة جيدة لا تؤذي ذاتي. قلت لا طبيعي الواحد انه يتوتر وكذا. ما عممت هذا. نعم. اه لم اجعل هذا

الجزء يحكم على الكل - 00:30:29

اه الثاني لا بديت اشوف بعملية الغمر كما يسمى في علم النفس ومرة مرتين ثلاث اربع بالتدرج ليس بالقمر. مرة مرتين ثلاث اربع والحمد لله اني هذي الاشكال بس ترى هو مش نهاية الدنيا يعني. هذا قصدي يعني - 00:30:51

انا عندي كتاب عن مثلا التعامل مع الخوف والشخصية القوية وما ادري ايش. انا اقول للشباب ترى انا الى ثالث ثانوي وانا انا انام والنور مفتوح واخاف من الظلام بل بل وانا مع اخوتي في سبحان الله. تطور الموضوع في ثالث ثانوي لاني بروح الجامعة والجامعة خارج مدينتي. فاتفقنا ان انا - 00:31:10

في غرفتي بس في احد يجي يحرسني والحمد لله انا طيب الحين مستضيف دكتور عن عن المخاوف والرهاب. يا جماعة ترى العلاج رحلة رحلة والرحلة ترى مو دائم تكون ممتعة في مناظر حلوة وفي مناظر موب حلوة في تعب في استمتاع في انجاز - 00:31:30

اه التعايش مع المرض الاستسلام له بعض الناس يقول لك انا متعايش ويستسلم خلاص وينكفأ على نفسه لا لا لا انطلق آآ وستجد

باذن الله نفسك وترى بالمناسبة يا دكتور سامحني والله بس انا استفيد. لا والله - 00:31:49

بعد ما تاخذ العلاج سواء الدوائي او السلوكي او النفسي او كذا ترى وتعرض نفسك للمواقف الاجتماعية لا تتوقع ان الدنيا حلوة ووردية والناس ترحب فيك لا لا حتى لو تخطأ سيتنمرون عليك - 00:32:09

ستعاني ترى ستتألم لكن هذا الالم هو الالم مخاض ولادة شخصيتك الجديدة باذن الله بس اصبر شوي ستنجح تمام. بالمناسبة يعني اضافة صحيحة ان كلامك قيم جدا لكن بعض الناس يستبعد كونه يعني يتحول من انسان يهرب تماما من وقفة اجتماعية انه يصبح

خطيب - 00:32:25

اسمع كده اوي صبحي كده. يستبعد لكن هو يمكن ان يصل الى هذه الشخصية نفترض المثالية صحت تسميتها ويمكن ان لا يصل اليها لكن يصل الى شيء وسط بحيث انه - 00:32:48

يعني نحن واقعيون في الطب بصفة عامة. ايه انا لا اريد ان آآ ليس هدفي ان اصل بالانسان الى الكمال كهدي ان يتخلص من المعاناة التي عنده بدأ مثلا هو طالب - 00:33:03

يرصد ولا يستطيع التخرج في من الجامعة لانه لا يستطيع ان يقدم سيمنازل بل يعني يصل الى مرحلة انه ما يقدر اه يعني يجلس في الفصل في القاعة اصلا ان اصل معه الى ان - 00:33:18

يستطيع ان يقدم بصورة ما صورة مرضية. مم وسط مما لا يعيقه فقط ياخذ يحصل على الدرجة فهو ربما لن يعني لن يتحول لن

يتحول كل الناس الى خطباء فواهين متحدثين بارعين - 00:33:33

قال لو مشقة ساد الناس كلهم. هم. في النهاية انت يعني تستطيع ان تؤدي عملك بصورة جيدة هذا يعني هذا الحد الأدنى واذا وصلت الى ما هو على ذلك فخير وبركة. احسنت. احسنت هذي هذا ترى الفرق بين احيانا بعض الاطروحات اللي لا انت قادر انت تستطيع -

00:33:49

وينقله من منطقة السوداء اه منطقة الالم والمرض الى المنطقة البيضاء منطقة الانجاز ترى في منطقة رمادية يعيش فيها كثير من الناس. الغالب. ومستمتعين ترى يعني. صحيح. ايه. الاشكال وين؟ اني انا لما انظر الى الاستثناءات انا في المنطقة السوداء وانظر الى -

00:34:11

البيضاء احوالها الى قاعدة. هذا استثناء ترى صحيح بالضبط. بالضبط. طيب عندنا الان من الانواع او من المسببات الوراثة. نعم وعندنا من المسببات الاشياء الطفولة. نعم. احداث الطفولة والمواقف وكذا - 00:34:28

وعندنا هل طريقة التفكير ايضا آآ نعم طريقة التفكير لها دور كبير بالذات في الرهاب الاجتماعي مثلا يعني مثلا هناك اه من يفكر بانه مثلا نظرة الناس هذه وراءها التقييم والنقد والكذا كذا. سينتقدونني سينظرون اليه سيعلقون على مظهري سيعلقون على -

00:34:49

طريقة حديثي جلستي والناس ما هي فاضية صح. يعني يعني اكثر الناس لا يعني لا يركز على ان ركزوا الالية طريقة التفكير هذي

يعيق الانسان عن وانت اخبر بذلك ربما من التي كتبتها لا لا انا ذكرتني بس ان الناس منشغلة نعم آآ - 00:35:09

حمد الجاسر رحمة الله عليه يقول كنت ساحضر مؤتمر ويقول اه وكنت شايل هم اجلكم الله آآ عندي آآ الحذاء او النعال. مم مي بمره حلوة يقول شايل هم كيف بروح المؤتمر والنعال وما ادري ايش يقولوا - 00:35:31

قلق لاني انا مسافر وهي ما اقدر اغيرها معي اللي جايها وانا في الفندق الان الصباح بطلع جاي للهم يقول مهم. يقول فانتهى المؤتمر ولم ينظر الناس الى وجهي خليك من النعال. خليك من النعال. ترى هذي ترى هذي - 00:35:51

غاية في النفاسة لمن يظن ان الكون متمركز من اجله صحيح؟ ايه. صحيح وربما تكون انت منشغل بهذا العيب الصغير لواحد في المية فتهمل تسعة وتسعين في المية فتفشل في تقديم ما تريد تقديم صدقت - 00:36:07

العلاج الدوائي العلاج. هو في نقطة مهمة اذا سمحت باضافتها الرهاب هو امر منتشر صحيح بدرجات متفاوتة لكن اه من الناحية الارهاب المرضي يصل في بعض دراسات الى ما فوق اطنعشر في المية - 00:36:24

من الناس. الله اكبر. هذا عدد كبير نتكلم عن مثلا رهاب اه مثلا خيلنا نقول النوعي الرهاب الاجتماعي يصل الى قرابة ذلك فهناك يعني اذا بمجموعه يزيد على ذلك في واحد عنده ارهاب نوعي في واحد عنده ارهاب اجتماعي فيصل الى زي ما قلنا في ربما في في حلقة سابقة انه القلق ككل يصل حوالي ثلاثة - 00:36:42

عشرين في المية آآ فهذا يدل على انه منتشر منتشر بكثرة كما انه ربما نقطة مهمة جدا هي مسألة انه اه الرهاب الاجتماعي قد اه لا يحدث وحده يعني تصحبه امراض - 00:37:11

يعني مثلا ارهاب نوعي وقلق معمم رهاب اجتماعي ورهاب الساحة في شخص واحد اه يجتمع الاكتئاب الاكتئاب ممكن يجي معاها؟ الاكتئاب ممكن تمام يجي مع ارهاب اجتماعي؟ ممكن يأتي مع الرهاب الاجتماعي ممكن يكون نتيجة للرهاب الاجتماعي وممكن ممكن - 00:37:28

شوف سبحان الله العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والاكتئاب علاقة آآ يعني وطيقة جدا وطيدة جدا وثيقة ووطيدة آآ الانسان عنده ارهاب اجتماعي اه عندما يفشل في اداء دوره الاجتماعي نقابة الجماهير هذا موضوع يمكن كبير - 00:37:49

يريد ان يزوج ابنته يا الله لكن يحمل هم المعازيم مقابلة الناس يتمنى ان لو اختفى من المشهد وتزوجت البنت وهو غير موجود فتخيل وهذا قد يقابله في حياته في اشياء كثيرة - 00:38:10

لهذا يساعد في حدوث اكتئاب وفي الاتجاه الاخر الاكتئاب اذا اصيب الانسان بالاكتئاب هذا يصعب عليه ان يقابل الجماهير يعني يخوض مواقف اجتماعية اذا الارهاب الاجتماعي آآ يعني قد يؤدي حديث الاكتئاب والاكتئاب - 00:38:30

ايضا قد يزيد من وتيرة الارهاب الاجتماعي. احيانا في الدواء اه المفترض انه يتدرج يعني يتدرج في تعريض نفسه للمواقف الاجتماعية زي ما تفضلت دكتور ترى مو انت لست مطالبا تروح تلقي خطبة امام الجماهير. لا لا انت مطالب ان اه - 00:38:49

ان تدير حياتك ووظيفتك الاجتماعية من خلال دورك كاب مثلا او ابن او كذا. انا اذكر واحد حضر دورة في اللقاء. هم والكل خرج والقى يعني آآ نقول اه دوره او واجبه او تمرينه هو لم يخرج اه حدثته ايش فيك - 00:39:08

يا الله انت انت ايش فيك اطلع قدام الناس هل تعلم اخي الكريم انني اذا ذهبت الى الخبز لا اطلب حتى ينصرف الناس اجلس حتى ينصرف الجميع. ثم اذا كان امامي في الخبز اثنين. اها. اسكت حتى ينشغل احدهما - 00:39:31

اهمس للآخر عطني عطني سبحان الله اي والله يقول حتى فهم اصلا الخبز انه اول ما يشوفني آآ خلاص هو يعطيني بدون ما انتظر لحظة اني اتكلم تبغاني الان اجي اتكلم قدام الناس - 00:39:52

سبحان الله. وصدق انت لا لا انت ليش تحظر دورة مهارات اللقاء؟ انت المفترض تروح تتعالج تاخذ علاج دوائي ثم تتدرج الى ان تصل هذه المرحلة التي ليس من الضروري ان تصل اليه ايضا صحيح. طيب الان في العلاج الدوائي آآ ايش ممكن الواحد آآ يبدأ به

عادة انتم مريض الرهاب - 00:40:09

كيف تتعاملون معه جميل هو عموما بصفة عامة علاج دوائي زائد علاج غير دوائي لكن الفائدة الكبرى او خيلنا نقول القسم الاكبر ما



هي علاج هو علاج غير الدوائي. علاج نفسي غير الدوائي هو الذي عليه المعول. هم - [00:40:32](#)

يلجأ لعلاج الدواء اذا كانت الاعراض شديدة يعني مثلا اه انسان عنده رهاب نوعي محدد مثلا رهاب من القطط مثلا آآ في الغالب لا يحتاج الى علاج دوائي في الغالب - [00:40:51](#)

يبدأ له بالعلاج النفسي السلوكي وله طرق متعددة ممكن نتكلم عنها اه لا واحد ثاني مثلا عنده اه اه وهذا الساحة نخاف من اماكن مفتوحة يتوتر بقوة لو يعني مثل هذا لو اعطي العلاج الدوائي سيفيده - [00:41:09](#)

طبيب زائدا علاج النفسي العلاجات الدوائية هي ايضا مضادات الاكتئاب ايضا مجموعة مضادات الاكتئاب. نعم. هي عدة مجموعات لكن مضادات اللي هي مثبتات استرجاع الانتقائية او الاختيارية. هي المجموعة الاساسية. هناك - [00:41:29](#)

ادوية اخرى طبيب اه المهدئات طبعا هنا يا دكتور انت تتكلم عن الاسم العلمي وليس التجاري للدواء. نعم. وتحديدنا انا نتكلم عن مجموعة ادوية حتى لم اذكر اسم دواء محدد - [00:41:46](#)

آآ بعض الناس يستسهل ذلك واذا كان اذا كان الرسالة موجهة لشخص يحسن التعامل معه فلا بأس لكن احيانا اذكر اسم اذهب واحد ايه فلا يصلح يعني لابد ان يكون الامر تحت اشراف اطباء - [00:42:01](#)

طبيب المهدئات لها دور مهدئات لها دور ايضا في الحالة الشديدة وايضا تحت اشراف الطبيب لان المهدئ كما ذكرنا اذا استمر على يعني يستمر الانسان يعني تناول المهدئ فترة طويلة يتعود عليه - [00:42:19](#)

في واحد المرضى من يأتي يقول لك يا اخي اعطيني انا ما راح استمر عليه فترة طويلة سبل الدواء الفلاني المهدئ وانا ما اقول له ان الذي يستمر على الدواء فترة طويلة ويدمن عليه - [00:42:39](#)

المهدئات محاذير معينة لم الذي ادمن لم يكن ينوي من البداية ان يدمن. اه لذلك انا كطبيب احذر من اعطائها الا في الضرورة وبالقدر الذي اطمئن انا انه لا يسبب - [00:42:57](#)

اي اشكال يعني طبيب هذا علاج الدوائي علاج غير الدوائي يسمى بالعلاج السلوكي او السلوكي المعرفي على انواع ايضا يفصل على حسب نوع الرهاب قد يكون مثلا اه اذا كنا نتكلم عن رهاب اه اجتماعي مثلا - [00:43:15](#)

اه هناك علاج سلوكي معرفي في معالجة الارتباط بين الافكار اه سلبية التلقائية افكار سلبية تلقائية تمنعه من آآ من آآ من سلوك معين. هي هي هي حلقة من ثلاث او آآ خرينا نقول مثلث - [00:43:32](#)

اه افكار وسلوك مشاعر اه فكرة سلبية سينظرون اليه يعلقون يتهمون ويسخرون. طبيب هذي الفكرة شعور اللي هو الخوف يؤدي سلوك اللي هو الانسحاب والتجنب فكسر الحلقة في اي مكان - [00:43:54](#)

يوقف الرهاب الاجتماعي. وهذا ايضا تفاصيل ويقوم على ذلك المعالج النفسي المتخصص في العلاج النفسي غير الدوائي. هذي هذا واحد اه هناك معالجة سلوكية بحتة بغض النظر عن الجانب المعرفي - [00:44:20](#)

وهي التعرض التدريجي المنتظم او الغمر تدريج المنتظم فرق بينه هو عكس الغمر تماما هو ان يبدأ اذا رتبنا المخاوف من واحد الى عشرة فهو يبدأ بادنائها واحد طبيب بينما الغمر يبدأ من عشرة مباشرة - [00:44:37](#)

لهذا استطبائاته ولهذا استطبائاته والمفضل هو التدريجي المفضل دائما لكن اه قد يستطيع الانسان عمله بمفرده يعني واحد ممكن يعارض نفسه اه يعني تدريجيا للمواقف يعني يستفيد من ذلك. اه بس عشان نوضح للجمهور - [00:45:02](#)

المستمعين التدريجي واحد يخاف من القطط اول شي صورة قطة بعدين صورة متحركة القطة بعدين يجيبون له دمية بعدين اه يشوف قطة من وراه حاجز بعدين يدخلون قطة ولا يلمسها بعدين بعدين هذا التدرج. وهذا يفصل على حسب المخاوف التي عنده. ايه. ربما صورة القطة - [00:45:22](#)

اصل لا تصوير في نفس الشيء فهذي الخطوة ايه نحتاج من مرحلة مثلا ربما سماع صوته ربما يكون النظر اليها من بعيد هذا ادنى ما يكون تفصل المراحل على حسب المريض. ممتاز. هذا التدرج. الغمر اني اجيب القطة مباشرة له - [00:45:42](#)

نبدأ من عشرة على طول من الشي المثير جدا ثم آآ يستثار جدا ثم يهدأ يهدأ أهذا. احبس في غرفها بساس. فيها بساس مثلا وكذا.

هذا الغمر ايهما افضل حسب الشخص حسب نوعية مخاوفه نعم بالضبط حسب قناعاته المشكلة حسب رغبته في الحل بعض الناس اللي ما عنده - [00:45:58](#)

رغبة في الحل احيانا التدرج اه يحتاج نفس طويل فما عنده رغبة فيمكن ما ما يحله فالغمر افضل له من التدرج وهكذا يعني. تختلف من من شخص تختلف ولذلك هي التقييم المفصل - [00:46:20](#)

هو الذي يقود الى اختيار طبيعة العلاج من الاشياء التي تدخل في علاج ايضا التوضيح طبيعة المشكلة المشكلة بعض الناس آآ يحس بالقلق مثلا الشديد في مكان ما في موقف ما لا يدري السبب - [00:46:36](#)

مجرد تفهم لماذا مثلا يحس بهذه الاعراض العلاقة بين الناحية النفسية والناحية الجسدية الجهاز العصبي وفروع فهم المريض لذلك يؤدي اه يعني اه يعني كانك تقطع شوط براحتة. راحته تمام فهذا مفيد جدا جدا في مسألة - [00:46:56](#)

تمارين الاسترخاء. مهم تعلية للمريض. كيف يعني يسترخي؟ كيف يتنفس؟ كيف كذا اه تفيد سواء في اثناء الحدث نفسه او في نفس الموقف او قبل ذلك. او بعده اه التعود عليها من الاشياء المفيدة. ايضا الاسترخاء مفيد ايضا بشكل عام واضطراب القلق المعمم والعام. في كل انواع القلق اللي فيه شد عضلي وشد - [00:47:17](#)

يكون جيد له. نعم مفيد لا شك. طيب الطيران مثلا. هم. واحد يخاف من الطيران. تمام. اه بعضهم يكتفي بانه ياكل حدة كل ما بغى يسافر ياكل حبة نعم. ما هو الصواب في هذا - [00:47:43](#)

والله شف يعني اه انا لا اقول هذا السلوك اه خطأ. خطأ يعني هو مضطر في النهاية انا الان عندي سفيرة مثلا غدا والعلاج حقك يا دكتور بياخذ شهور او اسابيع. هم. اترك السفر خلاص خذ الحبة وروح وتعال. هم. يعني للشية الطارئة الشية الكذا ما في اشكال - [00:47:58](#)

لكن لا يستعاض به عن العلاج. يعني خلاص انا ما في داعي انا في تجارب ما في داعي اخوط اي داعي خلاص انا عندي حبة طيب ماذا تصنع لو في يوم من الايام صارت الحبة غير كافية - [00:48:21](#)

آآ انا اقول ان هو لا بأس به اذا انسان كان مضطرا الى ذلك لكن لا يستعاض به عن العلاج وزى ما ذكرت لك انه في النهاية المعول عليه في الرهاب اكثر هو العلاج النفسي وليس الدوائي - [00:48:35](#)

يعني انا اريد ان اصل بالانسان الى مرحلة انه يسافر من غير ما يبيلج حبوب واهيانا بمناسبة الحبوب المهدئة هذي اه هي سلاح ذو حدين يريحك الان في موقفك هذا - [00:48:49](#)

لكن في المرة القادمة يترسخ عندك انك لن تستطيع السفر الا بحبة. الا بها ايه وهي طبعا ليست علاج هي مهدئة مؤقتة فقط وايضا هناك اشكال اخر واحد من الناس وحصل اكثر من مرة - [00:49:02](#)

اه كان متوتر توتر شديد لانه سيقدم حالة طبية في آآ في امتحان اخذ حبة مهدئة تنام وما استيق قبل الامتحان اصلا. اي. او حتى ربما يستيقظ نعلان آآ او مشوش - [00:49:17](#)

حبوب لا يمكن ان تكون يعني حل نهائي اللي عنده شخصية قلقة. هم ممكن يضخم هذا من مسألة عنده الشخصية القلقة هي من من الروافد حدوث الاكتئاب. اه الرهاب. الرهاب. اه. الروافد. يعني هو اصلا مهيا لان شخصيته قلقة مهيا لحدوث رهاب - [00:49:37](#)

بالتالي من السهل ان يصاب به لكن علاجك غيره يعني ايضا جلسات علاج السلوك سؤالك نبهني انا حاسبتك ستسأل عن الشخصية القلقة هل يصلح لها مهدئات مثلا؟ مم. شخصية قلقة - [00:50:02](#)

وحتى لو قلت لكم هذا لم يكن هذا سؤال من الاول لكن مهم ان نبه الشخصية القلقة ننصح بعدم تناول المهدئات اصلا لماذا؟ شخصية خلقها هو امر مستمر ليس حدثا محدد او محصور في زمنه شخصيا اقرأ شيء مستمر. طيب اذا كان صاحب الشخصية القلق كلما احس بالقلق بلع مهدئ اخذ مهدئ - [00:50:23](#)

سيستمر على ذلك طول حياته وفي النهاية يقود الى ذاكرة التعود والادمان وزيادة الجرعة والى اخره لا هو تخلص من الشخصية القلقة ولا هو اكتفى بها بالاضاف عليها المرض الاخر هو الادمان - [00:50:48](#)

وهذي من المضاعفات سواء للقلق او للشخصية القلقة ولعله يكون حلقة عن الشخصيات واضطراباته وكيفية التعامل معها هذا شيء اخر لكن آآ نصيحة المهدئات آآ تجنب المهدئات قدر الامكان وانا عندما اقول مهدئات لا اعني الادوية النفسية - [00:51:04](#) انا فهم خاطئ ان الناس الادوية النفسية كلها مهدئات هو الطبيب ما في داعي ارواح للطبيب لانه ما عنده الا مهدئ يعطيني مهدئ وخلاص لا هناك علاجات هناك مهدئات والمهدئات لا تحتل الا حيزا محدودا من الممارسة في الطب النفسي - [00:51:23](#) الشخصية القلقة لها علاج علاج الشخصية القلقة عادة علاجها نفسي. علاجها نفسي. نعم طيب الله يعطيك العافية. اه سعيد جدا. الله عز وجل ان يشفي كل مريض يا رب. امين امين. بارك الله فيك. امين - [00:51:41](#) شكرا لك. العفو بارك الله فيك - [00:52:00](#)