

القلق : العيش على وضع النجاة | د يوسف مسلم | اختصاصي

العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته هذا محدثكم الدكتور يوسف مسلم اختصاص العلاج النفسي وهذه سلسلة عن الانفعالات والمشاعر سنتحدث اليوم عن العيش على وضع النجاة او بالاصح عن مشاعر القلق - 00:00:00

الدماغ اداة حيوية بالغة التعقيد تعمل لحفظ حياة الانسان من خلال شبكة عصبية تنتشر في كافة اجزاء الجسم دائمًا ما اقول للمراجعين تخيل معي المدينة التي تعيش فيها. تخيل شبكة الكهرباء الموجودة في المدينة - 00:00:27
وكيف تمتد هذه الشبكة الكهربائية بأسلاكها واعمدتها على طول وعرض المدينة بجوانب الشوارع وغيرها وهذا الدماغ. هذه الاعصاب التي تنتشر في كافة اجزاء الجسم. ويكون مركز التحكم الاكبر في من خلال الدماغ - 00:00:47

تعمل كنظام المراسلات. يعني وكأنه في مستقبلات تستقبل الاشارات من الجسم من اعضاء الجسم وفي مرسلات او رسائل من الدماغ الى اعضاء الجسم اشياء تكون كاوامر بالحركة اخرى تكون كاحساسات بالشم بالذوق باللمس في اي جزء - 00:01:12
من اجزاء الجسم. فنظام مراسلات متتبادل ما بين كل اجزاء الجسم والدماغ ومن الدماغ كاوامر الى اجزاء الجسم المختلفة وبالتالي هنالك نظامان لهذا الدماغ واذا جزى التعبير يعني هذا وصف شوي احتزالي للناس الغير متخصصين في مجالات علم النفس. حتى تكون الفكرة - 00:01:38

واضحة ويتفهم كيف يتعامل مع موضوع القلق. هنالك النظام النشط المفكر وهنالك نظام الازمة بقاء والذي يسمى احيانا بالنظام بنظام الدماغ الاولى آآ نظام النشاط والتفكير هو النظام اللي يكون يعني يعمل معظم الوقت. زي ما انت شايفين هذا الترس الكبير. معظم الوقت احنا بنفك شو بدننا نعمل اه واحنا بنأكل - 00:02:06

بنشرب اه بنتعامل مع بعض بنحكي فبكون المسيطر اكتر هو نظام النشاط والتفكير. لكن في نظام البقاء او نظام البقاء نظام الازمة. هذا النظام يكون شغال الخلفية كانه مثل اذا جاز التعبير كما الكمبيوتر والانتي فايرز او اللي هو مضاد للفيروسات. فنجد انه هذا اه الجهاز - 00:02:36

عندما يعمل هنالك مضاد للفيروسات يعمل بالخلفية للبرامج حتى يتقطت اي فيروسات ليتعامل معها ويبقى هذا الجهاز سليم في اداءه وفي عمله فيعني نفس الفكرة تقريبا نستطيع ان نقول انه هكذا النظام الذي يعمل به الدماغ بشكل عام - 00:03:05
وبالتالي لاحظ واحنا اطفال او تجاربنا واحنا اطفال مغامرين ومغامرات الطفولة بنقفز لاماكن اه في بعض الشقاوات التي يقوم بها الاطفال بكون الطفل في عنده نوع من الحذر لكن كل ما كبرنا يزداد موضوع الحذر - 00:03:29

وايضا فهم الخطر والمخاطر. لو ضربنا مثال تخيل طفل صغير رضيع اه واجت بستة قطة يعني بتلعب معا فتحيلعب مع هذي القطة بالبداية بدون خوف. طفل رضيع عمره سنة سبع شهور. لكن اذا هاد البسة طلعت - 00:03:49

صوت او اه يعني خرمته او اذته باي طريقة من الطرق. فممكن يصير في رد فعل من الخوف من هادي القطة وفيما بعد حتى ممكن هذا الخوف يمتد لاي شيء بتحرك او الله فراء - 00:04:11
فهذا ما يحصل. اذا هذا اه الدماغ يخزن من اول يوم بنكون فيه عمالنا بتفاعل مع هذي الحياة كل شيء حولنا. لما بيخرن بيخرن شو فيه شيء ممكن يكون خطرا او يحمل معالم خطرا - 00:04:28

وبالتالي يوم بعد يوم بنلادي قائمة الحذر وقائمة المخاطر. عمالها بتنطعور مع نضجنا ونمونا بالطفولة تكون الحذر والخطر او تقدير العواقب اذا صحت يعني تعبير. اقل لكن مع التعلم يوم بعد يوم - 00:04:46

انه هذى القائمة بتصرير اكبر واكبر واكبر. فلما بنصیر اكتر نضجا نجد انه احنا بنفكـر في قائمة اكـبر من عـاقـب الـامـور وبـحـذر اـكـبر وـنـقـدـرـ الخـطـرـ بشـكـلـ اـكـبـرـ . ولـاجـلـ ذـلـكـ حتـىـ يـعـنيـ هـذـاـ الجـاـبـ التـرـبـويـ المـهـمـ - 00:05:06
للـاهـلـ الليـ بـيـحـكـوـواـ ياـ اـخـيـ اـعـطـواـ الـوـلـدـ رـاحـتـهـ . مشـ دـايـماـ يـجـبـ انهـ الـاطـفـالـ يـاخـدـوـ رـاحـتـهـ زـيـادـةـ عنـ الـلـزـومـ لـانـهـ الحـذـرـ وـالـخـطـرـ .
تقـدـيرـهـمـ فيـ مـشـكـلـةـ عـنـدـ الـاطـفـالـ بـسـبـبـ الـعـمـرـ الـلـيـ هـمـ فيـهـ اـذـاـ كـانـوـ صـغـارـ جـداـ . وـهـذـاـ بـيـزـدـادـ حتـىـ يـصـلـ الطـفـلـ مـثـلاـ فيـ عـشـرـ سـنـوـاتـ
لسـنـينـ - 00:05:24

يـمـيـزـ اـكـثـرـ لـكـ مـعـ ذـلـكـ يـبـقـيـ فـيـ بـعـضـ الـاـشـيـاءـ الـتـيـ يـجـبـ انـ يـحـذـرـ مـنـهـ بـعـضـ الـمـخـاطـرـ الـلـيـ مـمـكـنـ يـتـعـرـضـ لـهـ . ماـ زـالـ لـاـ قـدـرـهـاـ بـالـشـكـلـ
الـمـنـاسـبـ . وـسـبـحـانـ اللـهـ يـوـمـ بـعـدـ يـوـمـ اـحـنـاـ حتـىـ بـصـرـ اـكـبـرـ اـهـ وـحـذـرـ وـتـقـدـيرـ للـعـوـاقـبـ حتـىـ 00:05:44

الـمـعـنـوـيـةـ . يـعـنيـ الـاـشـيـاءـ الـلـيـ مـمـكـنـ تـأـدـيـنـاـ مـشـ كـلـهـاـ هـيـ مـمـكـنـ تـأـدـيـ اـجـسـادـنـاـ اوـ تـأـثـرـ عـلـىـ حـيـاتـنـاـ . فـيـ اـشـيـاءـ مـعـنـوـيـةـ التـعـرـضـ لـلـاحـرـاجـ
الـتـعـرـضـ يـعـنيـ كـلـامـ مـمـكـنـ يـخـلـيـنـاـ بـيـنـ النـاسـ نـتـنـقـصـ مـنـ اـنـفـسـنـاـ فـهـذـاـ اـيـضاـ - 00:06:04

اـيـضاـ الـاـشـيـاءـ الـلـيـ تـتـنـطـعـورـ مـعـ الـمـدـةـ . دـورـ هـذـاـ جـهـازـ الـلـيـ هـوـ جـهـازـ الـبقاءـ اـنـهـ نـكـونـ حـذـرـينـ
بـدـهـ يـكـوـنـ شـغـالـ هـذـاـ جـهـازـ زـيـ ماـ حـكـيـنـاـ فـيـ الـخـلـفـيـةـ فـايـ مـعـالـمـ مـنـ قـائـمـةـ الـمـخـاطـرـ - 00:06:24
فـورـاـ بـيـعـطـيـ اـمـرـ اـنـهـ يـجـبـ اـنـ تـتـعـاـمـلـ مـعـهـ بـحـذـرـ اـكـبـرـ اوـ بـحـرـصـ شـدـيدـ جـداـ . فـمـنـجـدـ اـنـهـ بـخـلـيـنـاـ اـكـثـرـ الـانتـبـاهـ يـزـدـادـ لـلـامـورـ لـلـمـحـيـطـ . بـزـيدـ
مـنـ قـوـةـ اـجـسـامـنـاـ لـانـهـ فـيـ سـاعـةـ الـخـطـرـ اـنـتـ بـحـاجـةـ لـقـوـةـ اـكـبـرـ . وـبـالـتـالـيـ - 00:06:47

بـيـحـفـزـ حـوـاسـنـاـ وـيـنـشـطـ التـفـكـيرـ الـبـقـائـيـ . يـعـنيـ بـتـصـرـir اـكـثـرـ بـمـوـضـوـعـ كـيـفـ تـتـصـرـfـ فـيـ حـالـةـ اـذـاـ تـعـرـضـتـ لـخـطـرـ اوـ كـنـتـ فـيـ مـغـامـرـةـ
مـشـ وـقـتـ تـفـكـرـ شـوـ تـاـكـلـ اوـ تـشـرـبـ مـشـ وـقـتـ تـفـكـرـ وـبـنـ بـدـكـ تـمـضـيـ - 00:07:08
استـكـ هـلـاـ يـعـنـيـ بـتـفـكـرـ فـيـ اـكـثـرـ بـالـعـقـلـ النـشـطـ الـمـفـكـرـ . لـكـ فـيـ حـالـةـ اـنـهـ فـيـ ايـ حـذـرـ فـيـ مـخـاطـرـ لـأـ بـدـهـ يـتـغـيـرـ طـرـيـقـةـ التـفـكـيرـ وـنـصـرـ
نـفـكـرـ الـاـنـ كـيـفـ نـكـونـ اـحـفـظـوـاـ الـكـلـمـةـ بـاـمـانـ - 00:07:26

وـبـالـتـالـيـ هـذـاـ بـعـيـدـنـاـ اـنـهـ كـيـفـ فـعـلـيـ اـحـنـاـ بـنـحـكـيـ عـنـ نـظـامـ الـازـمـةـ وـالـبـقـاءـ وـنـظـامـ نـشـاطـ وـتـفـكـيرـ . فـيـ حـالـةـ الـقـلـقـ هـوـ بـيـجيـ السـؤـالـ مـاـذاـ
سيـحـصـلـ لـوـ تـغـيـرـ شـكـلـ نـشـاطـ الدـمـاغـ ؟ لـاحـظـوـاـ اـذـاـ رـجـعـتـوـاـ شـوـيـ - 00:07:45
بـالـفـيـدـيـوـ حـتـشـوـفـوـاـ اـنـهـ الرـسـمـ الـاـنـ اـخـتـلـفـتـ . كـانـتـ تـرـسـلـ الـلـيـ تـحـتـ هـوـ الـاحـمـرـ الـلـيـ هـوـ بـخـلـفـيـةـ التـفـكـيرـ وـالـلـيـ فـوـقـ هـوـ الـاـبـيـضـ . لـكـ فـيـ
هـلـ اـصـبـحـ يـسـيـطـرـ عـلـيـنـاـ حـالـةـ الـخـوـفـ حـالـةـ الـحـرـصـ حـالـةـ اـهـ خـلـيـنـاـ - 00:08:05

الـقـلـقـ سـيـنـشـطـ نـظـامـ الـازـمـةـ وـالـبـقـاءـ وـبـالـتـالـيـ فـيـ نـاسـ فـعـلـيـاـ تـأـثـرـ جـداـ اـدـمـجـتـهـ بـحـيثـ يـصـبـحـ الـمـسـيـطـرـ اـكـثـرـ . عـلـيـهـمـ فـيـ حـيـاتـهـمـ نـظـامـ
الـازـمـةـ وـالـبـقـاءـ . نـظـامـ الـلـيـ هـوـ الـاـصـلـ اـنـهـ يـكـوـنـ بـخـلـفـيـةـ يـصـبـحـ بـالـمـقـدـمـةـ فـبـصـرـ عـاـيـشـ حـيـاتـهـ كـانـهـ فـيـ اـزـمـةـ وـعـاـيـشـ حـيـاتـهـ كـانـهـ -
00:08:25

دائـماـ يـبـحـثـ عـنـ الـاـمـانـ لـيـحـفـظـ بـقاـوـهـ وـبـالـتـالـيـ هـذـاـ وـكـانـهـ لـمـ بـنـتـعـرـضـ لـلـمـخـاطـرـ بـيـشـغـلـ جـهـازـ الـاـنـذـارـ . عـادـةـ فـيـ يـعـنـيـ لـمـرـاجـعـينـ الـعـيـادـةـ
بـسـهـلـ الـمـوـضـوـعـ وـبـضـرـبـ لـهـمـ مـثـالـ . اـهـ وـغـالـبـاـ يـعـنـيـ الاـاجـدـ - 00:08:55

مـنـ بـيـنـ كـلـ اـرـبـعـ خـمـسـ مـرـاجـعـينـ يـعـنـيـ الـفـالـبـيـةـ تـعـرـضـوـاـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ . مـمـكـنـ اـنـتـ بـتـسـمـعـنـيـ الـاـنـ وـمـاـ تـعـرـضـتـ قـبـلـ ذـلـكـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ لـاـ
مـمـكـنـ تـقـدـرـ تـتـصـوـرـ الـفـكـرـةـ . لـلـنـاسـ الـلـيـ تـعـرـضـوـاـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ . اـذـاـ بـتـذـكـرـ شـوـ الـاعـرـاضـ الـلـيـ صـارـتـ عـنـدـكـ - 00:09:16
الـاعـرـاضـ الـلـيـ صـارـتـ عـالـمـعـدـةـ شـوـيـةـ اـرـتـفـاعـ درـجـةـ حرـارـةـ اـسـهـالـ . الـاـسـتـفـرـاغـ . كـلـ هـاـيـ الـاعـرـاضـ الـلـيـ بـتـصـرـirـ معـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ . طـيـبـ.
بـتـذـكـرـ بـعـدـ مـاءـ تـمـاثـلـتـ لـلـشـفـاءـ . الـحـمـدـ لـلـهـ رـبـنـاـ مـنـ عـلـيـكـ بـالـشـفـاءـ وـصـارـتـ اـمـورـكـ اـحـسـنـ . كـيـفـ صـارـ الـوضـعـ اوـ كـيـفـ صـارـ وـضـعـ -
00:09:35

سـتـجـدـ اـنـهـ صـارـ فـيـ نـفـوـرـ مـنـ الشـيـءـ الـلـيـ اـنـتـ تـسـمـمـتـ مـنـهـ مـثـلاـ اـنـاـ حـاطـ بـالـمـثـالـ وـجـبـةـ مـثـلاـ جـاهـزـةـ كـوـكـيـلـ بـرـجـرـ تـامـ فـاـكـلـ هـذـاـ الشـخـصـ
ثـمـ حـصـلـ حـمـاـهـ تـسـمـمـ غـذـائـيـ - 00:09:54

سنجد انه مجرد ما شم ربيحة البرجر او الكوكتيل شم الريحة فهو يبصير عنده حالة من الاشمئاز وكانه حتى معدته بصير بده يستفرغ تخيل يعني اللي صار مع هذا الشخص اصبح انذار لله - 00:10:12
انه هذا الامر اللي هو البرجر والكوكتيل ممكن انه في معالم خطر او يتحمل معالم خطر. وبالتالي كيف بده يخاطبك دماغك انك تبعد عن شيء بي عمل لك شعور وعوارض جسدية معينة. هاي العوارض بتخليلك تبعد. ففي حالة التسمم الغذائي بي عمل لك شعور - 00:10:32

امزاز والرغبة بالتحقق بتحس بذلك تتفقىأ. وهادا بيدفعك بعيدا او بخليلك تنفر تنفي من هذي الوجبة لكن اذا هذا الشخص كان واعي 00:10:57
بيعرف انه ممكن الوجبة الغذائية اللي اكلها سابقا هي اللي تسمم منها بس مش بالضرورة انه البرغر والكوكتيل بيسبب -
المرض وبالتالي اذا رجع يأكلهم شوي شوي بنلاقيه بيرجع يتقبل الدماغ بيرجع يتقبل انه اه لأ ما في مشكلة الامور تمام. مشان نوضح 00:11:22
هذا اكتر لاحظوا معي اللي بسميه قفل الامان. مجرد ما هادا - 00:11:43
الدماغ اللي هو دوره انه يحميك من خلال اه الطريقة اللي بيخاطبك فيها جسمك ومن خلال المشاعر تمام و هلا حنوضحها اكتر شو المقصود. فهو بي عمل عملية ربط لاي امر مؤذني لك - 00:12:02
فاما ادناك زي ما حكينا هذا الكوكتيل او هذا البرغر لانه كان في تسمم فورا ربط دماغك انه هذا سبب في التعرض للمرض. فاما هذا باختصار تهديد. فاي مؤشر من مؤشرات التهديد ربيحة هذا الشيء. اه ترى حتى - 00:12:02
بنظرك هذا الشيء حتى احيانا تسمع انه والله بدننا نجيب اه كوكتيل. هذا فورا الدماغ لما يتصور هذا الشيء اللي هو الذي في لحظة من اللحظات حي خاطبك من خلال جسمك بحيث انه هاي العوارض الجسدية القوية اللي بتتصير عندك بلعيان معدة بنفور بتقزز. تم - 00:12:23

يمنعك عن انك تتناول الكوكتيل من جديد. وكأنه تم وضع قفل او جهاز انذار على هاي الجزئية. انه لما الدماغ يفكر فيها. سواء لانه سمع شو انت بتحكي اه او شفت - 00:12:46

منيو او اي شيء الله علاقة بالشيء اللي تسممت منه يعطي مؤشر للتهديد. بيشتغل جهاز الانذار وبالتالي كانه فعليا اذا اكلت هذا البرغر او تناولت هذا الكوكتيل رايج تمرض من جديد. اذا الدور انه - 00:13:03
اندرک. الدور انه يحكى لك انه ممكن تتعرض لخطر اذا عرضت حالك من جديد لاحظ معی انه المشاعرنا ونبلاش بقبل المشاعر 00:13:23
الاحاسيس مثل احساس الالم. احساس الالم هو نوع من المؤشرات - 00:13:46
لتتعرف انه عندك مشكلة في اي عضو من اعضاء الجسم لو كان عندك الم فرضا في عينك بتعرف انه بدك تفحص عينك او تتأكد شو اللي صاير وممكن تروح للطبيب - 00:14:00

لو كان في الم بيديك بدك تفحص يدك او تتذكر شو صار معك حتى المتك يدك. وممكن تروح للطب وممكن تعمل حتى فحوصات اذا كان الالم شديد. اذا الالم مؤشر هام - 00:14:13
من الاحاسيس اللي جدا هامة. انه في اشكالية او في مشكلة باحد اعضاء الجسم او بالجسم في المقابل في الناحية النفسية الشعور 00:14:13
بعد ذاته المشاعر اللي بتجييك. مع العوارض الجسدية المرافقة للها - 00:14:31

ايضا مؤشر على وجود مشكلة. يعني انت لما تكون جالس في مكان وفي عندك شعور بالخوف او عدم ارتياح فورا بتتصير تتطلع. طب ليش انا مش مرتاح؟ يا ترى صار اشي وبتصير تتفقد. يا ترى صار معي اشي. وفي بعض الناس حتى بصير اه يطلع عتلوفونه - 00:14:54
انا خايف انه صار اشي للوالد وبصیر يتفقد اولاده زوجته. امه اه اهله اه اه اصدقاءه. لانه هذا الشعور بعدم الارتياح او التهديد 00:14:54
الداخلي. بالتأكيد في نوع من المخاطر. بتتصير تبحث عنها - 00:15:12
بالنالي هذا بيقودنا نفهم اكتر الجانب النفسي في لحظة من اللحظات في العيش على وضع الازمة ادمغتنا بتتغير ومنصير عايشين على وضع الازمة زي ما حكينا والبقاء هذا لي حي اكتر في ادمغتنا - 00:15:12

هذا المضاد للفيروسات صار هو المسيطر على البرنامج الكمبيوتر. صار هو البرنامج الأساسي اللي شغال وبالتالي يتضل اذا كنت تعرضت لحالة القلق وزادت حالة القلق وصلت لدرجة من الاضطراب كانك تحت تحذيرات الدماغ بوجود تهديد دائم - 00:15:34
رغم عدم وجود تهديد وما في شيء بيستحقي ردة الفعل الجسدية اللي بتتصير نتيجة هادا التهديد المتواهم تمام؟ يعني مجرد ما خفت او اقلقت جسمك حيستجيب حيستجيب انه فعليا في تهديد - 00:15:57

فكأنه انت طبيعة تخاف اذا هجم عليك اسد لكن مش طبيعي تخاف اذا تخيلت صورة الاسد طبيعي تخافوا من الافعى بس مش طبيعي تخاف. اذا تخيلت سورة الافعى او سمعت اسم الافعى. اللي بصير في وضع القلق لما - 00:16:17
احنا اكتر قلقا وبزداد قلقنا بنصير عايشين على وضع الازمة. فالدماغ انه عايش على وضع الازمة والمسيطر عليه وضع الازمة وكأنه هو دائمًا فاقد للامان. ويبحث دائمًا عن اي اشي وباي شيء وبين التهديد فيه - 00:16:37
يعني في الدماء يعني في في الحالة العاديّة بسيطرة الدماغ النشط المفكرة بتلاقي حالك انه انت الاشياء بتفكر فيها وبتقيمها بتوافقه لو صار شيء بتقيم الوضع. تمام؟ لكن في حالة دماغ الازمة هو ما بقيم الوضع. في استنتاجات مسبقة. انه انت في خطر بصير يدور لك وبين - 00:16:57

في مخاطر في اي شيء فدخلوا ناس انت مش مرتاح وقلق وبين المخاطر ممكن ينتقدوني ممكن يحكوا علي ممكن في اشي ممكن حدا بيتصرف معك بتصرف يحرجني فيه خرجت من البيت بشغل او شغال نظام الازمة فممكن تدععني سيارة وممكن ا تعرض لشيء دائمًا في تحسب وهيك لا للهم - 00:17:18

وفي نشاط استشعار التهديد اللي هو غير موجود بشكل فعلي بالتالي من الاشياء اللي بتتمر في ذهن واللي بتكون يعني بينشطها وضع الازمة بنصير دائمًا متوجسين انه ممكن نتعرض للوفاة. او للاذى - 00:17:40

وزي ما حكينا الجانب المعنوي او الاحراج وهذا بخلي هذا الدماغ كأنه مراقب للجسم بيراقب جسمك كامل. شو بصير جوة جسمك؟
هاري قلبي بيتسارع. نفسي عماله بضمير حس بشد وكتمة بالصدر - 00:18:02

مالي اشي عمالي بتعرض لحالة مرضية بتتصير حتى تذوق الاشياء وطعمها مختلف دائمًا اي يعني تذوق لاشيء ممكن انك آآ حتى آآ يعني تتأثر بسرعة بصير لانه الاذن بتتصير في حالة من التركيز عالجسم وكأنه الشخص هذا ركب كاميرات مراقبة - 00:18:21
لحالة ركب كاميرات مراقبة يسمع ينظر شم يتذوق وحتى يركز على قلبه ومشاعره فبصیر الشخص بوضع من القلق والتوتر. وهاري
الحالة اللي بتتنقلنا اللي بنسميها القلق من القلق. يعني انت قلق - 00:18:50

عايش على وضع الازمة ثم تصبح دائمًا قلق نتيجة وجود قلق. طب ليش انا قلق دايما بهالدرجة؟ بتتصير قلق من قلك؟ فهذا القلق
المركب يزيد الامر صعوبة على اصحابه. لانه - 00:19:08

اقم من وضع الازمة وبيفاصم من وضع الانذار والتهديد مثلا على سبيل المثال من الاشياء التهديد اللي ممكن لما قد ترى او حتى
تسمعيه لكن هون مثلا لما قدر بتتشوف مجموعة من الناس فبتتصير - 00:19:22

تشعر التهديد ممكن ا تعرض للاحراج ممكن ا تعرض لاشيء مش لطيف منهم. في ناس بتتصير تخاف من السفر بعد لمكان بعيد يكون
لوحدة. في ناس بتتصير تخاف من قيادة السيارة بصير يخاف من الانفاق بصير يوقف انه يوقف عالاشارة او بالازمة في ناس بخاف
يقدم اه اه بروزنطيشن فرضا - 00:19:37

اه بالجامعة او بعمله في ناس بصير يخاف من الاجراءات الطبية من الدم. وبالتالي لما تصير او بصير دماغك النشط في وضع الازمة
الدماغ بطبيعته بصير بيحث عن التهديد مش ببحث عن الفرق - 00:19:57

بيبحث كيف يكون دايما بامان من غير ما يكون ايضا في هنالك تهديد فتخيل شخص بيبحث عن الامان وهو اصلا بامان فشو حيصير؟
اي مكان حيكون امن اذا انت وامن في حياتك اذا صرت تبحث عن الامان وانت امن اعرف انه صار عندك تهديد لن تصل من
خلاله الى اي شكل من اشكال الامان. وهذا اللي - 00:20:14

لمراجعيني انه الان انت اصبت في ازمة البحث عن الامان في ظل الامان اللي بتعيش فيه هذا اللي بخليك لا تجد الامان وبالتالي في

اشكال تهديد كثيرة بتطور مع المدة وبتصير اضطرابات مثل التهديد الاجتماعي. يعني - 00:20:39

المعروف بالقلق الاجتماعي تمام الناس اللي بتensus انه حيتم تقيمهم او انتقادهم او الانتقاد منهم او اذا قدموا اشي قدام الناس ما حيعجبيهم او ممك يسخروا منهم او يستهزئوا فيهم - 00:21:04

هذا تهديد اجتماعي رغم انه الواقع بيحكي لو منا يعني نصور لحظات هذا الشخص بكميرا اه نشوف شو اللي بصير معه. فعليا هذا ما يحدث في رأس هذا الشخص لكن ليس في الواقع الحقيقي - 00:21:21

ودايما بحكي للناس اللي عندهم قلق اجتماعي. انت تتصور انه الناس حيأنوك يعني بشكل معنوي القصد ينتقدوك او يحكموا عليك احكام سيئة انت اللي بتتصور هذا الكلام برأسك ثم تصر انهم هم بفكروا هيكل - 00:21:40

فيعني تخيلوا هذه المغالطة. او تهديد الظروف المحيطة من الناس اللي بخافوا من تقلبات الجو. الناس اللي بتخاف من الاماكن المغلقة. الناس اللي بتخاف من الاماكن المتسعة من الاسواق تستشعر التهديد انه رايج يصير لها اشي او تتعرض لشيء. وخصوصا اذا كانوا هدول الناس من الناس اللي صار عندهم - 00:21:56

اللي بنسميه نوبات الهلع اللي هو القلق الشديد اللي بصير في اعراض جسدية شديدة. فهاري الاعراض الجسدية بصير الشخص دائمآ يفكر انه عماله الرب مثلا لنوبة قلبية او حيتعرض للاغماء او حيتعرض لمرض معين. وبالتالي الخوف من عوارض الجسم. وحنحكي عن هاي التفاصيل - 00:22:16

لاحقا يعني بتفاصيل اكتر لاحقا بحلقات اه يعني منفصلة لكل وحدة فيهم. بس اليوم احنا عمالنا منغطي عموما موضوع واحيانا بصير تهديد اللحظة والمستقبل. هدول الناس اللي هاكربن الهم دايما هاك الهم. هاي اللحظة شو بده يصير؟ اجوا عندي ناس بيحكي لها - 00:22:36

طلعوا الناس بيحكي الهم. عنده بكرة مقابلة بيحكي الهم. دائمآ بتتجد في اي شيء بده يعمله او بفكربه او للمستقبل هاك الهم انه لابد انه في شيء غير جيد او حتمشي الامور بطريقة غير جيدة - 00:22:56

فهذا تفكير زائد في العواقب وبالتالي شو هدفنا من التعامل مع هذا القلق اللي بيصيّبنا اه احنا ما بنحكي هون انه لا تشعر بالقلق لانه حتى لو حكينا انك لا تشعر بالقلق - 00:23:11

هو مش اختيارك هي استجابة بتصير غصب عنا والدليل انه الان لو اي شخص مهمما كان شجاع هجم عليه اسد حيّخاف اذا هي بالاصل استجابة طبيعية ومن خلال يعني الخبرة في التعامل مع المراجعين - 00:23:28

هاي الاستجابة الطبيعية اه موجودة عند كل الناس ولما تصير مش طبيعية غالباً نجدها موجودة من سن الطفولة عند الاطفال على الغلب يعني. معظم المراجعين اللي بيعانونوا من القلق بنجد انه طفلته كان طفل قلق. او اهله كانوا قلقين - 00:23:48
وكانه القلق بشكل او باخر احيانا بيكون معدى بالي طريقة. لانه الطفل بيتعلم من الاهل كيف بيتعاملوا مع الاشياء. فلما يخوفوه من الاشياء بزيادة انتبه دير بالك انت بهدير بالك. وبالتالي بتصير قائمة الخطر والمخاطر كبيرة بصير شعوره او استشعاره للتهديد - 00:24:05

اكبر بكثير من الناس الاخرين فمش الهدف انه احنا نتخلص من القلق والخوف لانه هذا شيء طبيعي حكينا اه قبل قليل انه هذا الجهاز جهاز الامان الموجود عنا. جهاز البقاء جهاز - 00:24:25

تقدير الخطر ضروري بضل شغال على درجة الحرث والحدر هو دايما شغال زي ما حكينا زي مضاد الفيروسات. الحرث والحدر. اذا صار شيء وقيم انه هذا الشيء فيه مخاطرة او في تهديد بتعامل معه - 00:24:43

فمن الدرجة الطبيعية الوسطى المتوسطة لكن ايش اللي احنا بنحاول انه نساعد الناس يتخلصوا منه؟ اللي هو لما يصير تقدير الخطر مبالغ فيه وبالتالي بصير ما يقيم الموقف هو عنده استنتاجات مسبقة - 00:25:01

مستنتاج انه في تهديد. فهاري الاستنتاجات دايما بتجي على اي موقف. او بموافقت محدد مثلا اذا كان عنده قلق اجتماعي دايما في الموقف الاجتماعي بتجي على انه في تهديد وحيتعرض للاذى. فهو لا يقيم المواقف مشان هيكل احنا مثلا في العلاج اللي بنحاول

نعمله انه خليه يقيم المواقف شوي شوي - 00:25:22

بعدين بصير يكتشف انه تقييمه تقييم جاهز هو استنتاج وليس تقييم. فمتنقله لمرحلة التقييم اللي يقدر المخاطر وهذا التعامل مع التفكير الكارثي زي ما انت قارئين بالآخر احد اشكال التعامل مع القلق. اذا - 00:25:42

القلق في مكانه زي الالم في مكانه مؤشر على وجود مشكلة وبيساعدنا. لكن ان قلل القلق والخوف عن الحد اصبح فيه اهمال او بلاده وهادا بعرضنا للخطر. وانزد عن الحد اصبحنا نعيش على وضع التهديد - 00:25:57

وبالتالي من الاستجابات تكون معتدلة بدننا نميز مشاعر الخوف الحقيقية عن وجود تهديد حقيقي. فلما بتتصيبك حالة الخوف والقلق تعرف هذا قف ومنبع داخلي وما في شيء حقيقي بالخارج او تهديد حقيقي - 00:26:19

ولا هو فعليا فيه تهديد حقيقي؟ هل هو تقييم للموقف؟ فصار معك خوف وقلق؟ ولا هو استنتاج مسبق دايما بيجيك بهيك مواقف فبتتصير تميز انه عندك مشكلة القلق. التدرب على حفظ - 00:26:40

اه او هي خفض هون العوارض الجسدية. بدننا نتعلم كيف نخفض من العوارض الجسدية لانه المشكلة الكبيرة في القلق عوارض الجسم اللي بيستجيب لحالة القلق. واستجابة الجسم هاي تسمى استجابة تكيفية يعني هي ما فيها اذى وما فيها مشكلة هاي الاستجابة التكيفية زي لما بدك تطلع الدرج. فجسمك بده سكريات اكتر - 00:26:55

يربط طاقة اكتر اه بده نفس اكتر بده القلب يتتسارع مشان يضخ دم اكتر. فهای استجابة تكيفية. يعني الجسم اذا جاز التعبير زي السيارة اللي انت يعني بتدعس على دعسة البنزين على قدر ما انت تحتاج لسرعة وقوة للسيارة. طبعا كل ما - 00:27:21 ضغطت على دعسة البنزين كل ما صارت السرعة اكبر واضح وهيك الجسم شيء طبيعي انه يتجاوب مع الموقف حسب قديش بده حظر وحرص. او بده يتعامل مع مخاوف ممكن بتتصيبنا. لكن - 00:27:40

ومن اللحظات ممكن لما يصير هذا التهديد زي ما حكينا المفهوم بتتصير العوارض غير مناسبة للموقف وهي مجرد ما خفنا وصار عنا القلق طبعا بدها تصير هاي العوارض هاد يعني اذا جاز التعبير زي الطقم كله بيجي مع بعض - 00:27:55

افكار مع مشاعر مع سلوك مع ورد جسدية كلها لما يصيبنا القلق بتيجي مع بعض سوا وبالتالي بصير هون دورنا بتعامل مع التفكير بدننا ننتقل او ننقل الشخص من انه يتعامل مع المخاطر كاستنتاج مسبق - 00:28:13

الى التقييم نستودعكم الله ونتمنى متابعتكم الحلقات القادمة اللي حنزلها ان شاء الله. يمكن انه ترجعوا لقناة اليوتيوب بتابعوا اه برامجنا كل الامور المرئية. نسأل الله انه تكونوا بخير وعاافية جميعا انتم واحباؤكم - 00:28:30

تستطيعوا التواصل على الارقام المعلنة او على صفحة الفيسبوك. نراكم على خير والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:28:53