

القلق : العيش على وضع النجاة | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته هذا محدثكم الدكتور يوسف مسلم باختصاص 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 دائما ما اقول

للمراجعين تخيل معي المدينة التي تعيش فيها. تخيل شبكة الكهرباء الموجودة في المدينة - [00:00:27](#)

وكيف تمتد هذه الشبكة الكهربائية باسلاكها واعمدتها على طول وعرض المدينة بجوانب الشوارع وغيرها وهكذا 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 مراسلات او رسائل من الدماغ

الى اعضاء الجسم اشياء تكون كاوامر بالحركة اخرى تكون احساسات بالشم بالذوق باللمس في اي جزء - [00:01:12](#)

من اجزاء الجسم. فنظام مراسلات متبادل ما بين كل اجزاء الجسم والدماغ ومن الدماغ كاوامر الى اجزاء الجسم المختلفة بالتالي

هنالك نظامان لهذا الدماغ واذا جزي التعبير يعني هذا وصف شوي اختزالي للناس الغير متخصصين في مجالات علم النفس. حتى

تكون الفكرة - [00:01:38](#)

واضحة ويتفهم كيف يتعامل مع موضوع القلق. فهناك النظام النشط المفكر وهنالك نظام الازمة بقاء والذي يسمى احيانا بالنظام

بنظام الدماغ الاولي آآ نظام النشاط والتفكير هو النظام اللي يكون يعني يعمل معظم الوقت. زي ما انتم شايفين هذا الترس الكبير.

معظم الوقت احنا بنفكر شو بدنا نعمل اه واحنا بناكل - [00:02:06](#)

بنشرب اه بنتعامل مع بعض بنحكي فبكون المسيطر اكثر هو نظام النشاط والتفكير. لكن في نظام البقاء او نظام البقاء نظام الازمة.

هذا النظام بكون شغال الخلفية كانه مثل اذا جاز التعبير كما الكمبيوتر او اللي هو مضاد للفيروسات. فنجد انه هذا اه الجهاز -

[00:02:36](#)

عندما يعمل هنالك مضاد للفيروسات يعمل بالخلفية للبرامج حتى يلتقط اي فيروسات ليتعامل معها ويبقى هذا الجهاز سليم في

اداؤه 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 بيبكون 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 بسة قطة يعني بتلعب معها فحيلعب مع هذي القطة

بالبداية بدون خوف. طفل رضيع عمره سنة سبع شهور لكن اذا هاد البسة طلعت - [00:03:49](#)

صوت او اه يعني خرمشته او اذته باي طريقة من الطرق. فمممكن يصير في ردة فعل من الخوف من هادي القطة وفيما بعد حتى

مممكن هذا الخوف يمتد لاي شيه بتحرك او اله فراء - [00:04:11](#)

فهذا ما يحصل. اذا هذا اه الدماغ يخزن من اول يوم بنكون فيه عمالنا بتفاعل مع هذي الحياة كل شيه حولنا. لما بيخزن بيخزن شو

في شيه مممكن يكون خطر او يحمل معالم خطر - [00:04:28](#)

وبالتالي يوم بعد يوم بنلاقي قائمة الحذر وقائمة المخاطر. عمالها بتتطور مع نضجنا ونمونا بالطفولة بكون الحذر والخطر او تقدير العواقب اذا صحت يعني تعبير اقل لكن مع التعلم يوم بعد يوم - [00:04:46](#)

انه هذه القائمة بتصير اكبر واكبر واكبر. فلما بنصير اكثر نضجا نجد انه احنا بنفكر في قائمة اكبر من عواقب الامور وبحذر اكبر ونقدر الخطر بشكل اكبر. ولا اجد ذلك حتى يعني هذا الجانب التربوي المهم - [00:05:06](#)

للاهل اللي بيحكوا يا اخي اعطوا الولد راحته. مش دايمما يجب انه الاطفال ياخذوا راحتهم زيادة عن اللزوم لانه الحذر والخطر. تقديرهم في مشكلة عند الاطفال بسبب العمر اللي هم فيه اذا كانوا صغار جدا. وهذا بيزداد حتى يصل الطفل مثلا في عشر سنوات لسنين - [00:05:24](#)

يميز اكثر لكن مع ذلك يبقى في بعض الاشياء التي يجب ان يحذر منها بعض المخاطر اللي ممكن يتعرض لها. ما زال لا قدرها بالشكل المناسب. وسبحان الله يوم بعد يوم احنا حتى بصير عنا تقدير اه اه ونحذر وتقدير للعواقب حتى - [00:05:44](#)

المعنوية. يعني الاشياء اللي ممكن تأذينا مش كلها هي ممكن تأذي اجسادنا او تأثر على حياتنا. في اشياء معنوية التعرض للاحراج التعرض يعني كلام ممكن يخلينا بين الناس ننتقص من انفسنا فهذا ايضا - [00:06:04](#)

ايضا من الاشياء اللي تتطور مع المدة. دور هذا الجهاز اللي هو الجهاز البقاء. انه نكون حذرين ونقدر الخطر لانه كيف بدنا نكون حذرين بده يكون شغال هذا الجهاز زي ما حكينا في الخلفية فاي معالم من قائمة المخاطر - [00:06:24](#)

فورا بيعطي امر انه يجب ان نتعامل معها بحذر اكبر او بحرص شديد جدا. فمجرد انه بيخلينا اكثر الانتباه يزداد للامور للمحيط. بزيد من قوة اجسامنا لانه في ساعة الخطر انت بحاجة لقوة اكبر. وبالتالي - [00:06:47](#)

بحفز حواسنا وينشط التفكير البقائي. يعني بتصير تفكر اكثر بموضوع كيف تتصرف في حالة اذا تعرضت لخطر او كنت في مغامرة مش وقت تفكر شو تاكل او تشرب مش وقت تفكر وين بدك تمضي - [00:07:08](#)

استك هلا يعني بتفكر فيه اكثر بالعقل النشط المفكر. لكن في حالة انه في اي حذر في مخاطر لأ بده يتغير طريقة التفكير ونصير نفكر الان كيف نكون احفظوا الكلمة بامان - [00:07:26](#)

وبالتالي هذا بعيدنا انه كيف فعليا احنا بنحكي عن نظام الازمة والبقاء ونظام نشاط وتفكير. في حالة القلق هون بييجي السؤال ماذا سيحصل لو تغير شكل نشاط الدماغ؟ لاحظوا اذا رجعتوا شوي - [00:07:45](#)

بالفيديو حتشوفوا انه الرسم الان اختلفت. كانت ترسل اللي تحت هو الاحمر اللي هو بخلفية التفكير واللي فوق هو الابيض. لكن في هل اصبح يسيطر علينا حالة الخوف حالة الحرص حالة اه خيلنا - [00:08:05](#)

القلق سينشط نظام الازمة والبقاء وبالتالي في ناس فعليا تتأثر جدا ادمغتها بحيث يصبح المسيطر اكثر عليهم في حياتهم نظام الازمة والبقاء. نظام اللي هو الاصل انه يكون بالخلفية يصبح بالمقدمة فبصير عايش حياته كانه في ازمة وعاش حياته كانه - [00:08:25](#)

دائما بيبحث عن الامان ليحفظ بقاؤه وبالتالي هذا وكانه لما بتتعرض للمخاطر بييشغل جهاز الانذار. عادة في يعني المراجعين العيادة بسهل الموضوع وبضرب لهم مثال. اه وغالبا يعني الا اجد - [00:08:55](#)

من بين كل اربع خمس مراجعين يعني الغالبية تعرضوا لتسمم غذائي. ممكن انت بتسمعي الان وما تعرضت قبل ذلك لتسمم غذائي لا ممكن تقدر تتصور الفكرة. للناس اللي تعرضوا لتسمم غذائي. اذا بتتذكر شو الاعراض اللي صارت عندك - [00:09:16](#)

الاعراض اللي صارت عالمعدة شوية ارتفاع درجة حرارة اسهال. الاستفراغ. كل هاي الاعراض اللي بتصير مع التسمم الغذائي. طيب بتتذكر بعد ماء تماثلت للشفاء. الحمد لله ربنا من عليك بالشفاء وصارت امورك احسن. كيف صار الوضع او كيف صار وضعك - [00:09:35](#)

ستجد انه صار في نفور من الشيء اللي انت تسممت منه مثلا انا حاط بالمثال وجبة مثلا جاهزة كوكتيل برجر تمام فاكل هذا الشخص ثم حصل حصل معاه تسمم غذائي - [00:09:54](#)

سنجد انه مجرد ما شم ريحة البرجر او الكوكيتيل شم الريحة فهو بيصير عنده حالة من الاشمزاز وكأنه حتى معدته بصير بده

يستفرغ تخيل يعني اللي صار مع هذا الشخص اصبح انذار لاله - [00:10:12](#)

انه هذا الامر اللي هو البرغر والكوكيتيل ممكن انه في معالم خطر او بيحمل معالم خطر. وبالتالي كيف بده يخاطبك دماغك انك تبعد عن شيه بيعمل لك شعور وعوارض جسدية معينة. هاي العوارض بتخليك تبعد. ففي حالة التسمم الغذائي بيعمل لك شعور -

[00:10:32](#)

منزاز والرغبة بالتقيؤ بتحس بدك تتقيأ. وهادا بيدفعك بعيدا او بخليك تنفر تنفير من هذي الوجبة لكن اذا هذا الشخص كان واعى بيعرف انه ممكن الوجبة الغذائية اللي اكلها سابقا هي اللي تسمم منها بس مش بالضرورة انه البرغر والكوكيتيل ببسبب - [00:10:57](#)

المرض فبالتالي اذا رجع ياكلهم شوي شوي بنلاقيه بيرجع يتقبل الدماغ بيرجع يتقبل انه اه لا ما في مشكلة الامور تمام. مشان نوضح هذا اكثر لاحظوا معي اللي بسميه قفل الامان. مجرد ما هادا - [00:11:22](#)

الدماغ اللي هو دوره انه يحميك من خلال اه اه الطريقة اللي بيخاطبك فيها جسمك ومن خلال المشاعر تمام وهلا حنوضحها اكثر شو المقصود. فهو بيعمل عملية ربط لاي امر مؤذي لك - [00:11:43](#)

فاذا اداك زي ما حكينا هذا الكوكيتيل او هذا البرجر لانه كان في تسمم فورا ربط دماغك انه هادا سبب في التعرض للمرض. فاذا هذا باختصار تهديد. فاي مؤشر من مؤشرات التهديد ريحة هذا الشيه. اه ترى حتى - [00:12:02](#)

بنظرك هذا الشيه حتى احيانا تسمع انه والله بدنا نجيب اه كوكيتيل. هذا فورا الدماغ لما يتصور هذا الشيه اللي هو اذا في لحظة من اللحظات حيخاطبك من خلال جسمك بحيث انه هاي العوارض الجسدية القوية اللي بتصير عندك بلا عيان معدة بنفور بتقزز. تم -

[00:12:23](#)

يمنعك عن انك تتناول الكوكيتيل 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 شيه اله علاقة بالشيه اللي تسممت منه يعطي مؤشر للتهديد. بيشتغل جهاز الانذار وبالتالي كأنه فعليا اذا اكلت هذا البرغر او تناولت هذا الكوكيتيل رايح تمرض من جديد. اذا الدور انه - [00:13:03](#)

اندرك. الدور انه يحكي لك انه ممكن تتعرض لخطر اذا عرضت حالك من جديد لاحظ معي انه مشاعرنا ونبلش بقبل مشاعر الاحاسيس مثل احساس الالم. احساس الالم هو نوع من المؤشرات - [00:13:23](#)

لتعرف 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 - [00:13:46](#)

لو كان في الم بيدك بدك تفحص يدك او تتذكر شو صار معك حتى المتهك يدك. وممكن تروح للطب وممكن تعمل حتى فحوصات اذا كان الالم شديد. اذا الالم مؤشر هام - [00:14:00](#)

من الاحاسيس اللي جدا هامة. انه في اشكالية او في مشكلة باحد اعضاء الجسم او بالجسم في المقابل في الناحية النفسية الشعور بحد ذاته المشاعر اللي بتجيك. مع العوارض الجسدية المرافقة لاله - [00:14:13](#)

ايضا مؤشر على وجود مشكلة. يعني انت لما تكون جالس في مكان وفي عندك شعور بالخوف او عدم ارتياح فورا بتصير تتطلع. طب ليش انا مش مرتاح؟ يا ترى صار اشوي وبتصير تتفق. يا ترى صار معي اشوي. وفي بعض الناس حتى بصير اه اه يطلع عتلفونه -

[00:14:31](#)

انا خايف انه صار اشوي للاولاد وبصير يتفق اولاده زوجته. امه اه اهله اه اه اصداؤه. لانه هذا الشعور بعدم الارتياح او التهديد

الداخلي. بالتاكيد في نوع من المخاطر. فبتصير تبحت عنها - [00:14:54](#)

بالتالي هذا بيقودنا نفهم اكثر الجانب النفسي في لحظة من اللحظات في العيش على وضع الازمة ادمغتنا بتتغير ومنسير عايشين على وضع الازمة زي ما حكينا والبقاء هذا اللي حي اكثر في ادمغتنا - [00:15:12](#)

هذا المضاد للفيروسات صار هو المسيطر على البرنامج الكمبيوتر. صار هو البرنامج الاساسي اللي شغال فبالتالي بتضل 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 شيه بيستحق ردة الفعل الجسدية. اللي بتصير نتيجة هادا التهديد المتوهم 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 تخاف من الافعى بس مش طبيعي تخاف. اذا تخيلت سورة الافعى او سمعت اسم الافعى. اللي بصير في وضع القلق لما - [00:16:17](#) احنا اكثر قلقا ويزداد قلقنا بنصير عايشين على وضع الازمة. فالدماغ لانه عايش على وضع الازمة والمسيطر عليه وضع الازمة وكأنه هو دائما فاقد للامان. ويبحث دائما عن اي اشى وباي شيه وين التهديد فيه - [00:16:37](#) يعني في الدماء يعني في في الحالة العادية بسيطرة الدماغ النشاط المفكر بتلاقي حالك انه انت الاشياء بتفكر فيها وبتقيّمها بتوازن لو صار شيه بتقيّم الوضع. تمام؟ لكن في حالة دماغ الازمة هو ما بقيم الوضع. في استنتاجات مسبقة. انه انت في خطر بصير يدور لك وين - [00:16:57](#)

في مخاطر في اي شيه فدخلوا ناس انت مش مرتاح وقلق وين المخاطر ممكن ينتقدوني ممكن يحكوا علي ممكن في اشى ممكن حدا يتصرف معي بتصرف يخرجنى فيه خرجت من البيت بشتغل او شغال نظام الازمة فممكن تدعسني سيارة وممكن اتعرض لشيه فدائما في تحسب وهيك لا اللهم - [00:17:18](#)

وفي نشاط استشعار التهديد اللي هو غير موجود بشكل فعلي بالتالي من الاشياء اللي بتمر في ذهن واللي بتكون يعني بينشطها وضع الازمة بنصير دائما متوجسين انه ممكن نتعرض للوفاة. او للاذى - [00:17:40](#)

وزي ما حكينا الجانب المعنوي او الاحراج وهذا بيخلي هذا الدماغ كأنه مراقب للجسم بيراقب جسمك كامل. شو بصير جوة جسمك؟ هاي قلبي بيتسارع. نفسي عماله بضيق حس بشد وكتمة بالصدر - [00:18:02](#)

مالي اشى عمالي بتعرض لحالة مرضية بتصير حتى تذوق الاشياء وطعمها مختلف دائما اي يعني تذوق لاشياء ممكن انك اه حتى اه يعني تتأثر بسرعة بصير لانه الاذن بتصير في حالة من التركيز عالجم وكأنه الشخص هذا ركب كاميرات مراقبة - [00:18:21](#)

لحاله ركب كاميرات مراقبة يسمع ينظر شم يتذوق وحتى يركز على قلبه ومشاعره فبصير الشخص بوضع من القلق والتوتر. وهاي الحالة اللي بتنقلنا اللي بنسميه القلق من القلق. يعني انت قلق - [00:18:50](#)

عايش على وضع الازمة ثم تصبح دائما قلق نتيجة وجود قلق. طب ليش انا قلق دايمًا بالدرجة؟ بتصير قلق من قلقك؟ فهذا القلق المركب يزيد الامور صعوبة على اصحابه. لانه - [00:19:08](#)

اقم من وضع الازمة وبيفارق من وضع الانذار والتهديد مثلا على سبيل المثال من الاشياء التهديد اللي ممكن لما قد تراه او حتى تسمعه لكن هون مثلا لما قدر بتشوف مجموعة من الناس فبتصير - [00:19:22](#)

تشعر التهديد ممكن اتعرض للاحراج ممكن اتعرض لاشى مش لطيف منهم. في ناس بتصير تخاف من السفر تبعد لمكان بعيد. يكون لوحده. في ناس بتصير تخاف من قيادة السيارة بصير يخاف من الانفاق بصير يخاف انه يوقف عالاشارة او بالازمة في ناس بخاف

يقدم اه اه برزنتيشن فرضا - [00:19:37](#)

اه بالجامعة او بعمله في ناس بصير يخاف من الاجراءات الطبية من الدم. فبالتالي لما تصير او يصير دماغك النشاط في وضع الازمة الدماغ بطبيعته بصير يبحث عن التهديد مش يبحث عن الفرص - [00:19:57](#)

يبعث كيف يكون دايمًا بامان من غير ما يكون ايضا في هنالك تهديد فتخيل شخص يبحث عن الامان وهو اصلا بامان فشو حيصير اي مكان حيكون امن اذا انت امن 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 بحكي - [00:20:14](#)

لمراجيعيني انه الان انت اصبحت في ازمة البحث عن الامان في ظل الامان اللي بتعيشه فهذا 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 بتحس انه حيتهم تقييمهم او انتقادهم او الانتقاص منهم او اذا قدموا اشي قدام الناس ما حيعجبهم او ممكن يسخروا منهم او يستهزئوا فيهم - [00:21:04](#)

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

ودايما يحكي للناس اللي عندهم قلق اجتماعي. انت تتصور انه الناس حياذوك يعني بشكل معنوي والقصدي ينتقدوك او يحكموا عليك احكام سيئة انت اللي بتتصور هذا الكلام برأسك ثم تصر انهم هم بفكروا هيك - [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 راح 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 فيه اعراض جسدية شديدة. فهاي الاعراض الجسدية بصير الشخص دائما 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 اكثر لاحقا بحلقات اه يعني منفصلة لكل وحدة فيهم. بس اليوم احنا عمالنا منغطي عموما موضوع قلق واحيانا بصير تهديد اللحظة والمستقبل. هدول الناس اللي هاكرين 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. دائما بتجد في اي شيء بده يعمل او بفكر فيه 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 بيصيبنا اه احنا ما بنحكي هون انه لا تشعر بالقلق لانه حتى لو حكينا لك لا تشعر بالقلق - [00:23:11](#)

هو مش اختيارك هي استجابة بتصير غصب عنا والدليل انه الان لو اي شخص مهما كان شجاع هجم عليه اسد حياخاف اذا هي

بالاصل استجابة طبيعية ومن خلال اه يعني الخبرة في التعامل مع المراجعين - [00:23:28](#)

هاي الاستجابة الطبيعية اه اه موجودة عند كل الناس ولما تصير مش طبيعية عالاغلب نجدها موجودة من سن الطفولة عند الاطفال عالاغلب يعني. معظم المراجعين اللي بيعانوا من القلق بنجد انه طفولته كان طفل قلق او اهله كانوا قلقين - [00:23:48](#)

وكأنه القلق بشكل او باخر احيانا بكون معدي معدي باي طريقة. لانه الطفل بيتعلم من الاهل كيف بيتعاملوا مع الاشياء. فلما يخوفوه من الاشياء بزيادة انتبه دير بالك انتبه دير بالك انت بهدير بالك. وبالتالي بتصير قائمة الخطر والمخاطر كبيرة فبصير 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 يضل شغال على درجة الحرص والحذر هو دايما شغال زي ما حكينا زي مضاد الفيروسات. الحرص والحذر. 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. فهاي الاستنتاجات دايما بتيجي على اي موقف. او بمواقف محدد مثلا اذا كان عنده قلق اجتماعي دايما في الموقف الاجتماعي بتيجي هاي انه في تهديد وحتي تعرض للاذى. فهو لا يقيم المواقف. مشان هيك احنا مثلا في العلاج اللي بنحاول

نعمله انه نخليه يقيم المواقف شوي شوي - [00:25:22](#)

بعدين بصير يكتشف انه تقيمه تقييم جاهز هو استنتاج وليس تقييم. فمنقله لمرحلة التقييم اللي يقدر المخاطر وهذا التعامل مع التفكير الكارثي زي ما انتم قارئين بالآخر احد اشكال التعامل مع القلق. اذا - [00:25:42](#)

القلق في مكانه زي الالم في مكانه مؤثر على وجود مشكلة وببساعدنا. لكن نقلل القلق والخوف عن الحد اصبح فيه اهمال او بلاده وهذا يعرضنا للخطر. وازداد عن الحد اصبحنا نعيش على وضع التهديد - [00:25:57](#)

وبالتالي من الاستجابات تكون معتدلة بدنا نميز مشاعر الخوف الحقيقية عن وجود تهديد حقيقي. فلما بتصيبك حالة الخوف والقلق تعرف هذا كفو منبع داخلي وما في شيه 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 دايمًا بيجيك بهيك مواقف فبتصير تميز انه عندك مشكلة القلق. التدرّب على حفظ - [00:26:40](#)

اه او هي خفض هون العوارض الجسدية. بدنا نتعلم كيف نخفض من العوارض الجسدية لانه المشكلة الكبيرة في القلق عوارض الجسم اللي بيستجيب لحالة القلق. واستجابة الجسم هاي تسمى استجابة تكييفية يعني هي ما فيها اذى وما فيها مشكلة هاي

الاستجابة التكييفية زي لما بدك تطلع الدرج. فجسمك بده سكريات اكثر - [00:26:55](#)

يربط طاقة اكثر اه بده نفس اكثر بده القلب يتسارع مشان يضح دم اكثر. فهاي استجابة تكييفية. يعني الجسم اذا جاز التعبير زي السيارة. السيارة اللي انت يعني بتدعس على دعسة البنزين على قدر ما انت محتاج لسرعة وقوة للسيارة. طبعًا كل ما - [00:27:21](#)

ضغطت على دعسة البنزين كل ما صارت السرعة اكبر واضح وهيك الجسم شيه طبيعي انه يتجاوب مع الموقف حسب قديش بده حذر وحرص. او بده يتعامل مع مخاوف ممكن بتصيبنا. لكن - [00:27:40](#)

ومن اللحظات ممكن لما يصير هذا التهديد زي ما حكينا المتوهم بتصير العوارض غير مناسبة للموقف وهي مجرد ما خفنا وصار عندنا القلق طبعًا بدها تصير هاي العوارض هاد يعني اذا جاز التعبير زي الطقم كله بيجي مع بعض - [00:27:55](#)

افكار مع مشاعر مع سلوك مع عوارض جسدية كلها لما يصيبنا القلق بتيجي مع بعض سوا وبالتالي بصير هون دورنا بدنا نتعامل مع التفكير بدنا 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 وعافية 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](#)