

# القلق | مع د.أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة (3) | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

الخوف مما يخاف منه عادة نعم. هذا طبيعي. هذا طبيعي. الخوف مما يخاف منه بالقدر المتوقع. ايوا بالقدر المتوقع بالمدة المناسبة.

بالزبط. هذا طبيعي. ايه لا تقلق من هذا القلق. هناك ربع المجتمع عندهم - 00:00:00

يقول لك اذا واحد من اربعة فاذا عندك ثلاث اصدقاء اعلم انهم اصحاء فانت انت المصاب. على سبيل الدعاء اذا سبب او ادى هذا

الخوف الى اعاقه في حياته اليومية فهذا يدل على انه غير طبيعي - 00:00:17

هذا الان اذا معيار من المعايير. هذا معيار دقيق جدا بل هو معيار مستخدم في معظم الاضطرابات النفسية. امرأة احد عشر سنة

مريضة لدرجة انها تؤذي نفسها وغيرها وتقيد تحبس الى مرأة خلال اسبوعين - 00:00:37

من الدواء ما عرفتها انا بعد لا اله الا الله مهدئات هذا السحابية عكس المهدئات استثارة وقلق وانفعال شديد بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. حياك الله دكتور. الله يحييك بارك الله فيك. اه

سعيدين جدا. انا اسعد. الله يكرمك يا رب - 00:00:53

تحدثنا في الحلقة الاولى عن الاكتئاب ثم تحدثنا عن ثنائي القطب اه قبل ان ندخل في حلقة اليوم اللي ممكن نسميها بداء العصر ودنا

بس نتحدث عن شجرة الامراض النفسية بشكل عام يعني من باب التثقف يعني. احنا قلنا في اه شجرة الامراض الوجدانية او

الاضطرابات الوجدانية تسمى. نعم. يعني هي او المزاجية - 00:01:20

ماذا ايضا؟ تمام. وانا اعلق على كلمة شجرة هذي اخذتها يعني هذا جزاك الله خير من حسن اختيارك لانها فعلا تصلح كشجرة باعتبار

ان الشجرة عندها فروع. ايه. واغصان ولها ما يعني يدخل تحتها. جميل - 00:01:45

آا اذا اخذنا شجرة الامراض الوجدانية واحدة فيها الاكتئاب وثناء القطب شجرة الامراض الذهانية هذي قائمة منفصلة او مجموعة

منفصلة فيها الفصام وامراض اخرى هناك شجرة اخرى او مجموعة اخرى اللي هي امراض العصابية. يدخل فيها القلق وتحت معه

وتحت امراض اخرى - 00:02:00

مجموعة اخرى آا هي الامراض المرتبطة بالمؤثرات العقلية. وهذي مجموعة كبيرة وايضا فيها تفاصيل. هذي مجموعات يمكن اربع

مجموعات آا كبيرة يضم اغلب الاضطرابات النفسية. اه حلقة اليوم عن اه الشجرة الثالثة - 00:02:25

اللي هي امراض العصابية. عصابية تحديدا القلق. تمام. طيب ودنا نتعرف عن اه ماذا يقصد بالقلق وهل هو اصلا دعاء العصر ولا لا؟

وليش؟ ليش هذا الاسم دارج يعني؟ وايضا اه انواعه ونركز على نوع القلق العام باعتباره موضوعا للحلقة - 00:02:41

جميل القلق هو كل الناس تعرف القلق يعني باعتبار انه خوف توتر ترقب تحفز. وقد تجد في كلام بعض الناس انه القلق اه تفريق ما

بين القلق والحزن الحزن على ما مضى والقلق فيما هو قادم يعني - 00:03:01

معنى الترقب والتخوف والحذر طيب آا لكننا لم اتكلم عن قلق آا مرضي فهو قلق بالتأكيد زائد عن الحد الطبيعي والا في القلق آا

كشعور هو امر طبيعي اه لا يكاد يخلو منه انسان. بل لا يخلو منه انسان. واذا فرضنا ان الانسان يخلو من اي قلق تماما فهو لا شك

غير طبيعي - 00:03:17

بل ممكن ان نقول ان القلق آا في حدوده الطبيعية هي نعمة نعم الله عز وجل على الانسان لانه يعني يحمي من الاخطار اه تخيل

لو انسان ما عنده اي مستوى من القلق اه مثلا - [00:03:41](#)

اراد ان يعبر الطريق مثلا عبر الطريق القلق هو ما يدفع الانسان للنظر يمينا ويسارا ثم واحد عكس الخطأ صح؟ فالنظر الاعداد والحذر  
آآ يعني يحمي الانسان. كذلك لو الانسان ما عنده قلق بانه مثلا يدخل يلمس الكهرباء - [00:03:58](#)

السلك العاري اشياء كثيرة القلق هو الذي اه يحميك من التعرض لخطرهما. طيب آآ في في لحظة من اللحظات قد يتحول هذا القلق  
الى مرحلة غير طبيعية. او الى مستوى غير طبيعي اما انه يزيد - [00:04:18](#)

في شدة او يتناول في مدته او ما يجمع هذا كله يكون غير متناسب مع السبب او الحدث والظرف الذي اه حدث فيه قلق. الخوف  
مما يخاف منه عادة نعم. هذا طبيعي. هذا طبيعي. الخوف مما يخاف منه بالقدر المتوقع. ايوه بالقدر المتوقع بالمدة المناسبة. بالزبط.  
هذا طبيعي. ايه - [00:04:34](#)

لا تقلق من هذا القلق. لكن الخوف مما لا يخاف منه عادة مثل الظلام هل هو حتى الظلام بنسبة من الخوف في ظروف معينة قد تكون  
طبيعية. هم. يتكلم عن طفل يخاف من الظلام في حدود هذا طبيعي - [00:04:59](#)

نتكلم عن امرأة تخاف من الظلام آآ او فتاة صغيرة او كذا في خروجها من البيت تخرج في الظلام بمفردها فهذا طبيعي. حتى الرجل  
اذا كان في مكان يعني آآ الظلم فيه تعني ان ينشط اللصوص وقطاع الطرق فهذا طبيعي - [00:05:17](#)

نحن نتحدث عن الظرف بكامل يعني تفاصيله. هل الخوف في ذلك الظرف طبيعي او لا وهل المقدار نفسه يعني طبيعي قد يكون مثلا  
مقدار الخوف الذي يعني يخافه فلان في هذا الظرف انه لا يقاس بوحدات معينة - [00:05:35](#)

لكن لو زاد يعني يكون غير طبيعي. احيانا لا يكون هناك مؤثر اصلا انسان امن في بيته عند وقوت يومه. ايه. طيب فيشعر بالخوف  
الشديد. ولا يدري من ماذا؟ هذا ايضا غير طبيعي - [00:05:54](#)

او يستمر الخوف الى ما بعد اه زوال المؤثر يعني تخيل ممكن مؤثر مخيف فعلا. هو مخيف والخوف في وقته طبيعي. لكن زال المؤثر  
فاستمر الانسان خائفا قلقا متوترا هنا - [00:06:09](#)

يعني هذا وجه غير طبيعي. او قبل حدوثه ايضا ممكن يكون الموت فقد شي من الالباء الخوف من شيء ادنى من ذلك ادنى من  
الموت. مثلا انسان اخشى ان يكون في الغرفة آآ حشرة - [00:06:27](#)

يخشى هو ما رأى. ما رأى شيئا. وقد يكون او لا يكون. هم فيحمله هذا الخوف على انه ما يدخل الغرفة اصلا. يخشى من حريق  
التوصيلات من كذا مثلا وليس هناك سبب واضح طبعا لو في سبب واضح. لو كان في حادثة سابقة - [00:06:45](#)

اه هل هذا الخوف مبرر ولا يبقى اشكال ويحتاج الى معالجة؟ ايضا يحتاج الى تفاصيل حسب الحادثة لكن في النهاية في قاعدة  
مهمة جدا انه اذا سبب او ادى هذا الخوف الى اعاقه - [00:07:01](#)

في حياتي اليومية فهذا يدل على انه غير طبيعي هذا الان اذا معيار من المعايير. هذا معيار دقيق جدا بل هو معيار مستخدم في  
معظم الاضطرابات النفسية يعني كثير من الاضطرابات النفسية هي تحدث عن اه اه اعراض او اه صفات او اشياء موجودة بقدر ما

عند اه عند الاسوياء - [00:07:17](#)

فمتى تتحول اه يعني باجمال؟ متى تتحول هذه الاعراض وهذه السمات الى شيء غير طبيعي اذا كان اه معيق لانسان او مؤثر على  
حياته او يسبب اختلالا في وظيفته اليومية. احيانا اه تأتي بعض استشارات عن فيما يتعلق - [00:07:37](#)

اه بالخوف من الالقاء مثلا نعم يعني انا متطفل ترى جزاك الله خير. فكنت دائما اقول يا اخي لا تقلق من هذا القلق اصلا القلق اذا  
الخوف من الالقاء هذا الخوف ان كان حافزا - [00:07:54](#)

هذا ايجابي حافز انك تقرأ اكثر وتستعد اكثر ان كان حاجزا. مم. فهذه اشكالية. يحتاج الى معالجة. هنا نقول طيب كيف يكون حاجزا  
انك تعتذر انك اه تكذب اه وصل الحال ببعض الناس انه يتمنى ان يصاب بحادث - [00:08:13](#)

وهو ذاهب الى مثلا المسرح او ذاهب الى مناسبة التي هو كلف فيها بمقابلة شخصية. يا رب يصير الحادث. طيب ليش حادث هو يريد  
عذر لا يلوم فيه نفسه. مم. ايه يدخلون في في متاهة كبيرة جدا. صحيح. احنا نقول لا تعال انت اذا وصلت لهذي المرحلة انت اه -

هذي المرحلة المرضية تحتاج منك الى الى معالجة. بالضبط هو نفسه ما هو موجود في ادلة تشخيصية في الطب النفسي ما عبرت عنه بان يكون حاجزا هو ان يصل المرض الى الاعاقة. الاعاقة بالضبط. هم. فهذا آآ ينسحب على معظم الاضطرابات النفسية. النقطة التي - [00:08:51](#)

تساءلت عنها انه هل القلق الذي اتحدث عنه هو داء العصر او لا؟ هو سؤال اشتهر عند الناس تسميته بداء العصر لكن اه سؤال لا زال يبحث عن اجابة هل - [00:09:10](#)

لم يكن القلق موجودا في السابق ووجد في هذا العصر فقط اه ام انه كان موجودا بصورة باخرى لكن اكتشف في هذا العصر وانتبه الناس اليه واصبحوا يذهبون الى العيادات ويتحدثون عنه - [00:09:22](#)

فهذا لعلي اميل الى الجانب الاخر ان القلق كان موجود منذ فجر التاريخ عن القلق المرضي يعني كان موجودا لكن لم يكن يعرف كمرض منذ ظهر لكن الان شأنه شأن كثير من الامراض الاخرى التي عرفت في الوقت الحالي وكانت مثلا السكر - [00:09:38](#)  
ارتفاع الضغط يعني اه ما الذي يجعلنا نقول انه لم يكن هناك داء سكر في السابقين ولم يكن ارتفاع الضغط في السابقين لكن لا هو بالتأكيد كان موجودا لكن لم يكتشف ولم يعرف - [00:09:58](#)

طيب الاعراض آآ او بمعنى اخر كيف اعرف ان ما لدي او ما لدى المقابل آآ قلق. نعم اعراض القلق جزء منها نفسي وجزء منها عضوي. وعضوي هنا نسبة لشكل العرض نفسه وشكل العرض - [00:10:15](#)

الاعراض النفسية اللي هي اه الخوف والتخوف ما هو يعني متصل بالقلق بصورة واضحة يعني الحذر التوجس احساس بسوء الظن ممكن سوء الظن. سوء الظن سبحانه الله هو نفس ما يعبر عنه يعني الطب النفسي بتعبيرات اخرى اللي هو التوقعات السالبة او كذا هو نفسه - [00:10:31](#)

آآ ثم هناك اعراض اخرى في ظاهرها جسدي او عضوي مثلا اعراض لها علاقة بالجهاز القلبي اه تسارع ضربات القلب ظربات القلب يسميها عالية آآ سريعة لعله سبحانه الله يعني - [00:10:55](#)

قوله تعالى دعوكم بفوقكم ومن اسفل منكم واذ زاغت الابصار وبلغت القلوب الحناجر انا لا افسر طبعا لكن في تفسير اية ذكروا بلغت قلوب الحناجر انها يعني كناية عن الخوف والاختناق - [00:11:15](#)

يعني فيها خوف وفيها قلق. طيب قلوب كيف تبلغ القلوب الحناجر يعني كأنما هي ارتفعت كادت تخرج طيب هل هل الانسان يرى قلبه وهو يرتفع؟ لا يرى لكن يحس به. فكأنما هو من علو ضربات قلبه - [00:11:35](#)

لان ما وصلت الى الحنجرة مخرجا يعني هذا ليس تفسيرا لكنه ما تعارف العرب على اطلاقه على القلب على حركة القلب وارتفاع صوتي هذي من من اعراض اه اعراض القلبية الاخرى الم احساس بالالم في الصدر او في القلب - [00:11:51](#)

الاحساس بضيق التنفس باعتباره اه قلبية تنفسية. ضيق النفس كتمة عندي كتمة التعرق التعرق القشعريرة احساس بهبات من هبات ساخنة او باردة اما برودة الاطراف او سخونة للشحوب ايضا اه اعراض هضمية جفاف الفم جفاف الريق - [00:12:11](#)

اعراض الجهاز الهضمي مثلا مغص احساس بالغثيان احيانا احساس بتقلصات في المعدة بانه يحتاج للذهاب للحمام وفعلا حركة الجهاز الهضمي ادت الى ان يحتاج يفكر انه يحتاج يذهب الى دورة المياه. هذي اعراض فسيولوجية جسدية. جسدية. في اعراض سلوكية - [00:12:37](#)

التردد الحركة الكثيرة نعم هذا سلوك اقصد انه بالضبط في حركة الانسان وفي سلوك يعني لا يستقر مكان واحد. لا يستقر يقوم يجلس ويدخل وقد اه يبدأ عمله ويترك ويذهب الى عمل اخر ايضا هو - [00:13:01](#)

نوع من القلق. سبحانه الله احد الاستجابات للقلق وصح لي يا دكتور احيانا استجابات كسلوكية احيانا تكون استجابات على هيئة غضب واهيانا تكون استجابات على هيئة حزن يعني وانا اذكر كنا تصور برنامج على الهواء - [00:13:21](#)

كان احد الفضلاء غضبان جدا قبل الهواء بثواني يعني غضبان قال لي واحد قال اوه هذاك يا اخي هذا لطيف وكذا كيف ظهر بهذه

الطريقة؟ قلت له لا هو خائف بس. مم. قال يصرخ قلت احيانا يكون الخوف - [00:13:35](#)  
اه يرتدي الخوف اه معطف الغضب و احيانا يرتدي معطف الحزن فان كان الذي امامك تستطيع انك آآ ان تشعر انك تستطيعه لا تغضب  
اذا كان هو اعلى منك فانت لا تستطيعه فبالتالي تحزن - [00:13:52](#)

اللي اقصد له انه هل ممكن ان ان القلق يظهر بمشاعر كسلوك بمشاعر اخرى لا تدل عليه نعم يعني اه وان كان احنا نفرق في الطب  
النسبي بين السلوك والمشاعر لكن الذي تقصده فقه دقيق جدا لكن اللي تقصده انه الانسان يعني يظهر يظهر - [00:14:05](#)  
الثورة والغضب وكذا هذا موجود صحيح تماما القلق آآ من اعراض القلق الاساسية بالذات القلق العام الذي نحن نصدده اني كوني  
انسان سريع الاستثارة. سريع الغضب ويعرف الناس ذلك لما فلان فلان من الناس يكون معصب يعني يصبح - [00:14:26](#)  
على طول باقل حاجة فعل. هم يعرف الانسان بطبعه انه هذا عنده شئ يعني يشغله شئ متوتر ضغط العمل ضغط الكذا هذا قلق  
ينعكس اه سرعة استثارة هذا يعني ممكن اتكلم عنه اذا جينا في تفصيلنا في اعراض القلق العام. الان هذه الاعراض قائمة القلق -  
[00:14:47](#)

باختلاف انواعي. هم. لكن اه هناك ما يسمى بالقلق العام او القلق المعمم طبعا المعمم هذي ليست بالعمامة المعمم هناك طبعا نزع في  
في اشتقاق اصطلاحات آآ ومصدرية مصدرية او مخالفة لما هو متردد على السنة. ايه. يعني كلمة اذا كانت شائعة السنة لا تصلح ان  
تكون مصطلحا - [00:15:10](#)

القلق العام. طيب كلمة عام نحن نعرف القلق العام العام عندما معاني سابقة لما نقول المعمم انتبه انا انه هذي كلمة جديدة فابحث عن  
معناها. ايوه وهذا يذكرني بموضوع هيستيريا - [00:15:36](#)

اه هناك اضطراب كلمة هيستيري كان يعني تسمية لاحد الاضطرابات ثم تغير اسمها اه الاضطرابات انشوائية غريبة وحدة من الاسباب  
انه كلمة هيستيريا انا شخصيا كانسان عادي غير متخصص هناك معنى سابق في ذهني للهستيريا - [00:15:52](#)  
اذا سمع سمعت المتخصص يتكلم عن الهستيريا الصرف الى المعنى الذي اعرفه ولا ابحت عن معنى المراد. اي احسنت. وهذا يشكل  
خلل في النهاية ام لم يؤدي هذا المصطلح دوره - [00:16:15](#)

فتغير الى معنى اخر جديد اذا سمعتم انشوائية ساسأل هذا من مصالحي ايش نسميه نسميه المعمم؟ المعمم. هذه تسمية موجود طبعا  
في كتب الطب النفسي العام والمعمم. طيب والله ندخل صدد موضوع الحلقة. نعم - [00:16:27](#)  
الانواع يعني اذا قلنا قلق ماذا؟ قلق ماذا؟ قلق صحيح. قلق القلق اداء هو طبعا التسميات تختلف. ايه في اه من ابسط تسميات القلق  
اه يعني انواع القلق بابسط التسميات اللي هي القلق العام او المعمم - [00:16:46](#)

واضطراب نوبات الهلع هذا اضطراب قائم بذاته واضطراب آآ الرهاب بانواعه اجتماعي رهاب الارهاب الاجتماعي هو متعلق بقلق  
الاداء نفسه. مم وارهاب الساح او اسماء اخرى والرهاب النوعي او البسيط - [00:17:02](#)  
هذي انواع من الرهاب آآ كلها يجمعها كلمة رهاب انا كنت اظن انه ينبغي ان يكون رهاب على اوزان الامراض الاخرى. اه كما تقول  
مثلا اه آآ هناك يعني على وزن كذا في عال. ايه. في قالوا رهاب على وزن اقوياء - [00:17:23](#)

هم. فلعلهم وجدوا في المجامع وجدوا هذا الوزن. فالمهم هذه الاشياء كلها الرهاب واضطراب الهلع واضطراب القلق المعمم تدخل  
تحت مظلة اضطرابات القلق احنا بنيجي للحلقة ان شاء الله في الرهاب. لكل واحد منهم. اه ان شاء الله باذن الله. الان القلق العام -  
[00:17:45](#)

اه نريد ان نتحدث عنه اه بشكل مفصل اه بس عشان يستوعب مستمع اسأل الله عز وجل ان يشفي كل مريض. امين حجم يعني الم  
الانسان اللي مصاب بهذا المرض يعني خلونا نوسع صورة نمر بها دائما لو انسان عنده - [00:18:07](#)  
وتأخر وفي مناسبة مهمة جدا وتأخر في زحمة المرور هذا القلق اللي يشعر به آآ يعني لو ابناي يتكلمون يصرخ له وكذا وجواله كيف  
ينظر كيف ينظر للحياة وكيف ينظر اصلا لقوانين المرور والزحمة هذي والناس كلها - [00:18:28](#)  
فيش فيه حريق في داخله. نعم. ترى في ناس يعيش حياته بهاي الطريقة بالتالي رفقا بهم يعني. احسنت. وهذا فعلا وصف يعني اه

جميل جدا ومناسب فعلا اه فعلا هناك من يعيش يعني هو تعريف القلق المعمم فعلا انه يصبغ حياة الانسان يعني يعم اه يومه الكامل انه هو - [00:18:52](#)

بالترقب والتخوف والتوجس طبعا زائد من الحد الطبيعي المرتبط بالاحداث اليومية يتوجس ويترقب شيئا غير اعتياديا لا يعني الترقب مرتبط مثلا استيقاظي من نومي. بشربه لقهوة الصباح مثلا استعداداه لخروج العمل - [00:19:15](#)  
اه الطريق شاييل هم الطريق شاييل هم انه يصل قبل الدوام او في وقت الدوام او كذا شاييل هم ما يقابله من اشكالات يومية وليست اشكالات معينة خاصة مثلا في - [00:19:42](#)  
يهدد بفقدان وظيفة لا. اشياء مثلا اه ينظر اليها الاخرون على انها من روتين العمل اليومي هو دائما يحمل همها بصورة اكبر من اللازم. فهذه اه هذا ما يميز القلق - [00:19:54](#)

العام بصورة تؤدي الى انزعاج وضغط عالي لدى الشخص مع شد وتوتر نفسي وعضلي يعني حتى يحس بان عضلاته مشدودة هذي تقريبا هو تعريف اضطراب القلق العام. اه كيف نفرق بين اه - [00:20:09](#)  
القلق اللي ناتج عن ضغط اجتماعي تربوي القلق اللي ناتج عن الشخصية القلقة والقلق الناتج عن مثلا حالة معينة عابرة وان كانت طويلة مثلا انسان يعيش عنده مقابلة اه بعد شهر او - [00:20:28](#)  
او دارس دكتوراة. مم. دارس ماجستير او يعني تتكلم عن ثلاث اربع شهور يعني هو عايش هذه الحالة التي لم تعرف عنه قبل ذلك كيف نقدر نفرق يعني بين هذي الحالات الثلاث وبين انه لا هذا عنده قلق معمم - [00:20:46](#)  
جميل هو القلق المعمم يشترط له ان ما يكون هناك سبب واضح استثنائي يعني ظرف معين يمر به الانسان. هم طيب آآ مثلا آآ مثال من عندهم مثلا رسالة دكتوراة سيناقشها وعنده اختبارات في مكان ما عنده مقبل على مثلا يبحث عن زوجة او بدأ يعني - [00:21:02](#)

هناك حدث معين يعني يعد له ففي الغالب ان هذا يمكن ان يرفع معدل قلق عنده فيعتبر نوعا ما. مسوء. مسوء بالضبط اه فهذا فرق الشخصية قلقة وهي هناك اضطرابات شخصية - [00:21:21](#)  
وهناك سمات شخصية وهذا ايضا موضوع كبير سمات الشخصية لا تصل لحد الاضطراب هناك اضطراب فهي درجات اه سمات سمات الشخصية القلقة آآ يميزها انها تبني مع بناء الشخصية منذ الصغر - [00:21:37](#)  
وتستمر مدى الحياة الا ان يعني يستطيع الانسان التغلب عليها بمساعدة مثلا جهة متخصصة او حتى المهم انه يبذل جهدا للتغلب عليها. والا لو تركت فهي مستمرة مع حياتي جزء من شخصيتي. سواء كان كنا نتكلم عن السمات او عن اضطراب. الفرق بين السمات والاضطراب هنا هي - [00:21:56](#)

يعني اه ان الاضطراب هو اشد ومؤثر على الحياة نوعا ما لكن القصد انه سواء اعتبرناها سمات او اضطراب للشخصية فهو ملازم لشخصية الانسان منذ تكونها وحتى نهايتها وعادة ما يكون تكون حدته اقل - [00:22:18](#)  
الشددة والشددة اقل اللي فيه اللي كشخصية شخصية صح فلان يقلق اكثر من اللازم لكنه متعايش نوعا ما مع ذلك بخلاف اضطراب القلق العام وفي النهاية اضطراب له بداية وله نهاية - [00:22:36](#)  
اذا سألتهم ممكن يقول انا اصلا من زمان طبيعتي اني آآ اشعر استهم سمعت انا بكلامكم المهم ايه اشعر بالقلق اكثر من الاخرين لكن زاد الامر ازمة اللي احنا نقول ازمة - [00:22:52](#)

الزامل الحامل الذي يحمل فاجمل يعني احمل اه زلمان فلان يزمل كثير يعني يحمل هم اكثر لازم ايه. تمام. ويذكرون على انها صفة له. ايه. ليست امرا عارضا يعني. لا لا ايه. صحيح. فلان زمول. بس هذي صفة. مم. او سمة من سمات شخصية - [00:23:08](#)  
لكن الاضطراب القلق المعمم تجد له بداية قد يقول انا اصلا من زمان لكن حسيت بان الوضع زاد عن حده منذ ستة اشهر مثلا او منذ سنة آآ يستطيع ان يحدد بداية تقريبية لزيادة فهذا هذا تفريق بين اضطراب القلق المعمم وبين الصفات الشخصية استعداداه يكون اعلى هذا - [00:23:28](#)

كان عندو سمات شخصية نعم استعداده اعلى لان يصاب باضطراب القلق المعمم وباضطرابات القلق الاخرى ايضا يكون يعني احتمال اصابته اكثر من غيره. اه يختلف في العلاج يا دكتور اه العلاج الدوائي واحد - [00:23:51](#)

لكن ربما يحتاج في العلاج النفسي لاستهداف الامرين معا. مم. اضطراب القلق المعمم والشخصية نفسها طيب احنا ما تحدثنا دكتور عن الحلقة الماضية ولا التي قبلها اه من الذي وهذي بنجي فيها في العلاج بس الان سياقها وسنأتي لها باذن الله لكن عشان ما انسها - [00:24:08](#)

اللي هو من اللي مفترض ما ياخذ علاج نفسي دواء مثلا اللي عنده امراض قلب مثلا اللي عنده اه اللي يأكلون منظلمات ضغط مثلا اللي اه زي كذا يعني ودنا اذا جينا نتحدث عن الجانب الدوائي - [00:24:31](#)

نخرج على هذه المسألة بس. اه. ابشر. طيب الله يسلمك. طيب الان مرة اخرى اه الاعراض الاعراض في القلق العام. مم. هي اعراض اما ان تكون اه نفسية وجدانية واما ان تكون فسيولوجية - [00:24:49](#)

تكون بعضها سلوكي ايضا. تمام. تظهر عليه لها مدة لها بداية يعرفها الانسان ومع العلاج ان شاء الله لها نهاية. نعم. كم تستمر تقريبا نقدر نسميها نوبة آآ لا القلق العام - [00:25:08](#)

قد لا يعتبر نوبة لانه شيه مستمر صحيح له بداية لكن لو ترك من غير علاج في الغالب يستمر يعني يتناول امده. موب زي الاكتئاب ولا لا يعتبر الاكتئاب بل بالعكس يعني مثلا الاكتئاب الاكتئاب - [00:25:24](#)

بتكلم عن انه لا يشخص الا اذا مر عليه اسبوعين. لكن اضطراب القلق العام او المعمم يحتاج الى ستة اشهر حتى تشخصوا. بالمناسبة يعني هي هي طبعا اضطراب اعراض التي ذكرناها هي القلق بعمومه. لكن اضطراب القلق المعمم - [00:25:37](#)

عنده اعراض اه يعني اختيرت له اختيارا اصطلح على ان هذه اللي هي مثلا عندك اه سرعة الاستثارة عشان يعصب بسرعة التلملم الحركي وانه يستطيع يستقر في مكان آآ صعوبة التركيز - [00:25:56](#)

بحيس انه مركز مشنت كذا اضطراب النوم اما انه مثلا يعجز عن الدخول في النوم اصلا او يعجز عن الاستمرار في النوم. يعني يستيقظ اكثر من مرة خلال الليل متقطع وكذا - [00:26:13](#)

فاذا استيقظ قد ما يستطيع يعود الى اضطراب في اه في النوم تعامله مع الوقت كيف يا دكتور قبل الموعد يأتي آآ ممكن او هذي السمات الشخصية هذي قد تكون من السمات وقد يكون لها اسباب اخرى حتى بعض الناس آآ حتى السمات الوسواسية ممكن -

[00:26:29](#)

بالوقت وكذا لكن في اضطراب القلق المعمم قد لا تجد انه من من صفاته اللازمة له انه مثلا يأتي مبكرا وكذا. بل ربما تشير اليه انه قد تكون هذه استجابة جيدة. استجابة تكيفية مع مع القلق حتى لا يشعر بالقلق. اه جميل. يتفادى المشكلة سواء الخطأ - [00:26:51](#)

هذا ليس اشكالا في حد ذاته لكن في القلق المعمم نركز على ما يحس به هو كما ذكرنا اضطراب النوم اضطراب اه التركيز اه التمن الحركة وعدم الاستقرار سرعة الاستثارة - [00:27:13](#)

الارهاق احساس دائم بالارهاق آآ المستمر ونقص الطاقة والسادسة هي اني احس ان هناك شد وتوتر عضلي كان اعصابه مشدودة. هي فعلا اعصابه مشدودة وعضلاته مشدودة بصورة تلقائية وقد يأتي ايضا في من طرق العلاج انه يتعلم كيف يرخي هذه الاعصاب وهذه العضلات - [00:27:29](#)

فهذه الستة يطلب منها ثلاثة على الاقل لمدة ستة اشهر لتشخيص اه اضطراب القلق اذا ثبت ثلاثة لمدة ستة اشهر من هذه الستة معناها عنده نعم تؤثر على مثلا الجنس مثلا - [00:27:55](#)

القلق بصفة عامة يؤثر سادسا او نقصا اه اندفاعا او احجاما او بصفة عامة يؤثر على الجنس بالمناسبة لانه ارتباط القلق جزء معين من الجهاز العصبي هو ما يسمى بالجهاز العصبي المستقل. طبعا الجهاز العصبي آآ محيطي وجهاز عصبي طرفي - [00:28:14](#)

يسمى بالجهاز العصبي المستقل. اللي هو يتحكم في الوظائف اه التلقائية والارادية في في الانسان. ايوة السنبثاوي والبارس كلهم داخل المستقل. هم اه حتى بالعربي يقول لك الودي او نظير الودي. هم - [00:28:36](#)

الاستراحة. هذي يجمعها اللي هو الجهاز العصبي المستقل. بمعنى انه مستقل عن ارادة الانسان. انا لا استطيع ان تأمر المعدة اراديا انها تتقلص او لا تتقلص. هذا يحدث بصورة طبيعية. ولا استطيع ان ازيد من معدل ضربات القلب او اخفض. فهذه وظائف آآ تبع الجهاز العصبي - [00:28:53](#)

المستقيم كذلك اه تنظيم الوظيفة الجنسية هي مرتبطة بهذا الجهاز العصبي المستقيم القلق مرتبط به. فلذلك اه القلق كخلل يصيب هذه الاجهزة التلقائية اه وهذا يربط لما قلنا ليش هناك اعراض في الجهاز القلبي اه في التنفس - [00:29:16](#)  
فين جات من من من الشحنات العصبية التي وردت للجهاز العصبي المستقل طيب فاحدث اعراض في الجهاز القلبي. احدث اعراض في الرئتين لا يوجد خلل في الرئتين احدث اعراض في الجهاز الهضمي. احدث اعراض كذلك في الجهاز التناسلي او كذا. فاطر على الوظيفة الجنسية وبالتأكيد يؤثر عليها سلبا. سلبا - [00:29:41](#)

يأتي على سلبا لانه الطبيعي ان تسير العملية بصورة معينة يؤثر عليها القلق فيحدث خللا طيب القلق اللي يجي احيانا في اه اه الايام الاولى من الزواج مثلا يعتبر قلق معمم وانما - [00:30:04](#)  
ايش ممكن نسميه هذا؟ هو اذا كان عنده اضطراب قلق الشخص نفسه كان اضطراب قلق ايا كان نوعه وخاصة المعمم فهو قد ينعكس على ايام الاولى في الزواج. وطبعا اي انسان حديث عهد لزواجه في الايام الاولى يتوتر. يتوتر هذا هذا طبيعي في في اصله - [00:30:21](#)

اه لكن ان زاد فاطر انا يعتبر غير طبيعي وقد يكون يعني من قبيل القلق المعمم نفسه هل ممكن اللي مقبل على زواج او مقبل حتى على اه اي حدث اه متوقع منه اه ان يستثار مثل اه دراسة مثل مقابلة مثل اه ايا كان. هم. هل المفترض انه يزور - [00:30:39](#)  
طبيب نفسي اذا اذا لم يكن اصلا مصاب بشيء من قبل لا انصح بزيارة طبيب نفسي يعني آآ اه في اه طريقتين منهجين منهج الفحص الدوري طيب السيارات هذا يسطح في السيارات. ايه. لكن في الطب النفسي لا انا لا اؤيده - [00:31:05](#)  
ولا اعتقد ان هناك موجهاً تتصح بي. يعني مسألة انه انا انسان اه لا احس بشيء فهل انصح بزيارة الطبيب النفسي من حين لآخر؟ لا لكن ربما آآ مثلا - [00:31:25](#)

اجري بعض التحاليل عند الطبيب الباطني مثلا لاني بلغت الاربعين مثلا اقيس الضغط اشياء كهذه لا بأس بها لكن في الطب النفسي ليس هناك توصيات بذلك. توصيات ليه؟ لانه اصلا الطبيب النفسي يبني يبني تشخيصه على مجيئك - [00:31:42](#)  
ما جئت الى الطبيب النفسي الا لان عندك شكوى و احيانا يقدر مقدار انزعاجك من الشكوى بتحملك وتكبدك مشقة المجيء لو لم يكن عندك ما تشكو منه ما جئت لطبيب النفس. فهذا احد المعايير التي - [00:32:01](#)

يدل على ان هناك مشكلة حقيقية آآ فالذي يذهب من غير ما يكون عنده مشكلة يعني يشوش على نفسه وعلى الطبيب كذلك. آآ طبيب على النقيض يعني آآ عدم الذهاب الى - [00:32:18](#)  
الطبيب والتأخر في اخذ علاج دوائي ايا كان المرض نعم اذا كان هناك مرض؟ مرض نفسي فالتأخر مشكلة التأخر مشكلة نعم التأخر مشكلة ما القاعدة فيه كلما تأخرنا في معالجة المرض النفسي - [00:32:30](#)

كلما صعب علاجه قلت معدلات الاستجابة خاصة في الامراض الذهانية بل هناك مؤشر مؤشر اه يسمى ده اللي هو طول مدة المرض قبل بدء العلاج هذا المؤشر مؤشر يحسب بحسب بالفترة الزمنية بالشهور كلما زاد هذا المؤشر كلما نقصت فرصة العلاج - [00:32:46](#)  
اذا التأخر عن تلقي العلاج المناسب بعد ظهور الاعراض اه يقلل من فرصة علاجه. وهذي ليست دعوة للناس اللي تأخرت انها ما تزوج. هذي دعوة للناس التي العلماء يلحقوا على نفسهم. الحق. اي بالظبط. هم. بالظبط - [00:33:14](#)

اه لكن سؤالك الاول في في مسألة ان الانسان مقبل على زواج اه هل يذهب الى طبيب نفسي؟ لا. ممكن يذهب الى مختص في علم النفس طيب آآ يهيئه لانه العلاج النفسي غير الدوائي - [00:33:30](#)  
آآ يعني مجاله واسع يصلح احيانا حتى غير المصاب اضطراب معين قد يستفيد منه حتى في الوقاية اما الطبيب فدوره في بعد حدوث المرض طيب هل الاحداث العالمية كورونا الحروب؟ - [00:33:47](#)

استماع الانسان للاخبار اللي فيها قتل وفقد وسرقة وطيحة وخسارة وما ادري هل هذي مهيجات ممكن آآ هي صحيح مهيجات وسؤالك فعلا دقيق مهيجات لو لو قلت هل هي اسباب لحدوث القلق - [00:34:05](#)

سأتحفظ لكن مهيجات معناته ان الانسان ربما عنده قابلية. هم. بان هو فعلا لديه استعداد فاستماعه واكثره من التعرض لهذه الاشياء تهيج عليه القلق صحيح طيب معناها القلق في شي وراثي وفي استعداد وفي اشياء خارجية - [00:34:26](#)

ايضا اسباب مختلفة. ممكن حدثنا عنها لو سمحت. طيب بالنسبة للاسباب طبعا اه كقاعدة عامة في معظم الاضطرابات النفسية ان هناك دور كبير للوراثة اه وجد انه تجد الانسان مثلا اب عنده قلق - [00:34:47](#)

شديد مرضي ستجد ذلك في في بعض الابناء في بعض الاقارب او كذا قد لا تظهر نفس سورة القلق قد يظهر وسواس لكنها في النهاية من من اسرة. اسرة القلق. القلق - [00:35:01](#)

فهذا ارتباطه بالوراثة آآ هناك ارتباط بنواحي كيميائية في الجهاز العصبي اه وان كان اه المواد الكيميائية التي تتغير لم تدرس بصورة كافية كما هو في الاكتئاب قمنا بارتياح انه والله يا اخي السيروتين له دور في كذا وكذا - [00:35:17](#)

القلق لا زالت بعض الامور دراسات غير كافية في تحديد الجزئيات او في حسم طبيعة التغير الكيميائي لكن هناك تغير كيميائي في النواقل العصبية في في الجهاز العصبي اه هناك اشياء متعلقة - [00:35:35](#)

طريقة التفكير ايضا التفكير الكافي التفكير المضخم للامور يعني هذي اشياء عند الانسان آآ تساعد على حدوث آآ قلق مرضي اه هناك اشياء متعلقة برضه بالظروف الاجتماعية سواء اه الضغوط او غيرها. الظروف المالية ممكن؟ الظروف المالية قد تساعد تساعد. ايه. هي كل الظروف الضغوط الاجتماعية والعملية وهي - [00:35:51](#)

اشياء مساعدة في حدوث قلق المرض لماذا؟ لانه اه تجد اثنين يعيشون نفس الظروف تماما هذا لديه قلق وهذا ما ولا شي. مم طيب السبب ايضا موضوع الاستعداد النفسي لحدوث الاضطراب - [00:36:21](#)

في هذا الجانب يختلف مدى انتشاره دكتور اه القلق منتشر طبعا اذا تكلمنا عن القلق بصفة عامة كل اضطرابات القلق الاضطرابات تصل في بعض الدراسات الى ثلاثة وعشرين في المئة - [00:36:42](#)

تقريبا من كل اربعة واحد كثير مرة. كثير. اه مثل ايش القلق قلنا الوسواس يصنف من الوسواس بصفة عامة من الاضطراب بصفة عامة يعني آآ من الاضطرابات العصبية اللي اضطراب القلق المعمم وان الرهاب سواء رهاب اجتماعي الرهاب الاجتماعي المحددة والبسيط - [00:36:58](#)

آآ الرهاب الساح اضطراب الهلع الهلع فذهي بعمومها تصل الى ثلاثة وعشرين في المئة ربما اكثر. بمجموع هذه الامراض نعم يعني من كل اربعة واحد او من كل خمسة ما بين خمسة والاربعة - [00:37:20](#)

وفي مقولة هذا يذكرني بانه بانتشار الاضطرابات النفسية بيقولوا ان كل اربعة هناك واحد او او خيلنا نقول انه اه الاضطرابات النفسية ككل يوصلها البعض الى نسبة خمسة وعشرين في المئة من اي مجتمع. ايوا - [00:37:38](#)

يعني هناك ربع المجتمع عندهم يقول لك اذا يوم واحد من اربعة فاذا عندك ثلاث اصدقاء اعلم انهم اصحاء انت المصاب. على سبيل الدعاء اه هذا بالنسبة للقلق بصفة عامة. بالنسبة للقلق المعمم الدراسات تتكلم عن ثلاثة الى ثمانية في المئة - [00:37:52](#)

الكل من اي مجتمع انه آآ ده ده نسبة انتشار المرض بمقارنة مثلا ما بين يعني الذكور والاناث نجد انه اناث اكثر. يصاب بصفة عامة اضطرابات القلق معمم وغيره بصفة عامة اكثر عند الاناث - [00:38:17](#)

الاطفال الكبار الاطفال اصابوا يصيبهم. والكبار كذلك يصيبه. يعني لا يوجد اه يعني سن محصن اضطراب القلق. ممكن يعود بعد العلاج ممكن يعود شوف سبحان الله فكرة ان يعود المرض بصفة عامة بعد العلاج - [00:38:39](#)

هي مرتبطة باشياء انه الاسباب التي دعت الى حدوثهم من البداية بعضها او كثير منها موجود انا لما اقول لك مثلا عوامل ادت الى حدوث اضطراب كذا لو سمحت لن تنتهي بعد العلاج - [00:38:59](#)

عنده استعداد وراثي ذكرنا منها مثلا آآ ظروف حدثت في آآ الطفولة المبكرة لن تنتهي بعد العلاج هي فهناك استعداد سيبقى الاستعداد



لكن العلاج يساعدك في الخروج من هذا الاضطراب - [00:39:17](#)

ويساعدك كذلك في تقليل احتمال وقوعه بعد ذلك وممكن يكون وقوعه اخف يحدث بعد ذلك؟ ممكن يكون اخف قصيدة مثلا نفترض آآ في القلق اه انسان وجد انه عنده اخطاء معينة في التفكير في النظر الاحداث في استقبال المصائب - [00:39:34](#) التفكير الكارثي حتى من غير مصائب يعني ينظر الى آآ سقوط قطرة ماء على ثوبه كمصيبة مثلا يعني تعظيم الامور مثل هذا لو دخل في علاج آآ نفسي آآ معرفي - [00:39:56](#)

طبيب واستطاع ان يصحح طريقة تفكيره ونظراته ويستطاع ان يتفادى يتعلم كيف يتفادى الافكار السلبية الطريقة السلبية في التفكير اه بالتاكيد سيكون وقع الاحداث عليه اخف بالتالي احساسه بالقلق سيقل - [00:40:14](#) احيانا دكتور في قضية القلق اه يلجأ الانسان الى انك اه في تعاملتي انا مع شخصية قلقة الى الوصايا الى لا سواء في الاكتئاب او في الثنائي القطب اللي تكلمنا عنهم القلق في الهلع الامراض النفسية بشكل عام. نعم. الطبيب النفسي - [00:40:36](#) في حدود التدخل الوصية التذكير بالله سبحانه وتعالى التذكير ببعض طرائق التفكير مهنيا انا اتكلم الان. اه. اه. هل يستخدمها او لا يستخدمها؟ ايوة هو نفرق بين آآ موقفين او بين امرين - [00:40:59](#)

هو وقت التقييم جاني المريض انا قاعد اقيم اخذ التاريخ المرضي من المريض واستفصل عن اعراضه عن مستوى اعراضه في هذي المرحلة لا يوجد اي تدخل طريقة الطريقة المنهجية المهنية في اخذ المعلومة - [00:41:24](#) ان لا تعبر حتى عن مشاعرك لسماع الاحداث ولا يعني اه تعبر فقط عن التفهم. انا فاهم كذا حتى اذا سواء قال المريض كلام غير منطقي كلام خارج عن العرف خارج - [00:41:43](#)

يعني الرسالة التي توصيها المريض وانا لا افهم ما تقول لكن لا تعبر عن انك موافق او مخالف بالتالي لا يصلح هنا ان تقدم النصيحة سواء كانت نصيحة مبنية على - [00:41:59](#) آآ الارث الشرعي او الارث او غيره لا تقدم النصيحة اثناء مرحلة التشخيص بس مرحلة التشخيص لانك ستؤثر على على حتى المريض نفسه قد ما يعطيك ما عنده لانه اذا احس انك تخالفه في هذي النقطة او تحفظ على هذا الكلام فانه سيحجم مثلا. لنفترض

مثلا المريض على وشك ان يحكي لك - [00:42:17](#) اقدامه على الانتحار او تفكيره في الانتحار على سبيل المثال بمجرد ان ذكر موضوع الرغبة في نيموت وكذا فدخلت انت فيخيلك تعلق بالامل والحياة ولا يجوز سيحجم عن ذكر ما هو اخطر - [00:42:41](#) الذي لو صبرت لعرفته واستطعت ان تحمي المريض منه. يا سلام مرحلة التشخيص ما في. ما في اي تدخل ولا اه يعني اه افادة بمعنى ما يشير الى رأيك فيما يقوله المريض - [00:42:59](#)

ثم بعد وصولك للتشخيص الكامل وبدأ العلاج هناك مدخل ان ترشد لانك اصلا تريد ان تفشد المريض الى ما ينفعه ادخل فيها بعد ذلك ما تستطيع ان الرسائل التي تريد ان توصلها اليه. طيب القولون - [00:43:13](#) وعلاقته بالقلق. بشكل عام يعني تمام. سؤال مهم جدا القولون طبعا من من الشكاوى الشائعة. يجيك المريض انا عندي القولون معظم من يأتي في نهاية المطاف آآ يشتكي من اعراض القلق يعني يذكر عرضه انه انه مشخص بالقولون من زمان - [00:43:31](#)

من البداية كان جزءا من القلق جزءا من اضطراب القلق ولعلك تذكر قبل قليل تكلمنا عن علاقة القلق اه بالجهاز العصبي المستقل الذي تنتشر اه فروعه فروع الخلايا العصبية في - [00:43:51](#) اه كل الاعضاء التي لها في كل اعضاء الجسم تقريبا. لكن اثره على آآ الاعضاء التي تعمل بصورة آآ تلقائية من ذلك القناة الهضمية الان انت الان تتحكم في المعدة ولا في الامعاء ولا في حركتها - [00:44:09](#)

لكن اه الجسم بما جعله الله عز وجل خلقه فيه من اه قدرات ينظم ذلك. طيب وببدا الامر ب مثلا تنظيم افراز بعد بعض العصارات عصاره هضمية. تنظيم حركة الجهاز الهضمي. التقلصات والتمددات - [00:44:24](#) اه الذي يحدث ان هناك شحنات غير منضبطة الذي يحدث في المرض يعني القلق تصل شحنات غير منضبطة الى آآ هذه الاعضاء اللي

هي القناة الهضمية تفرز عصارة مثلا في وقت - [00:44:43](#)

غير مناسب لا يوجد طعام في المعدة او بكمية اكثر من كمية اكثر من اللازم او الطعام موجود قليل تؤثر هذي العصارة الحمضية

الزائدة في المعدة تؤثر على المعدة نفسها - [00:44:59](#)

تجد انه يرتجع جزء منه من المريء تجد الرسالة يحس بالحموضة هذي من ينسبها لاي شيء لكنها من القلق القلق ولذلك تجد كثير من

الناس من اللي عنده قلق مزمن تجد عنده ارتجاع. صدقت. عود مريئي يسمى ارتجاع مريء دائما يحس بالحموضة وكذا - [00:45:13](#)

تجد مثلا آا الاشارة تصل للامعاء والمعدة ان تتقلص يحس الانسان بانقباض واحيانا حسبة اه مثلا سرعة حركة في جزء من الامعاء مع

بطء في جزء اخر فيحس بالانتفاخ تجد اه مثلا اه - [00:45:34](#)

اه سرعة في حركة الامعاء فيؤدي ذلك الى اكرمك الله للاسهال الا في الحركة يؤدي الى الامساك. لذلك يأتيك المرض عنده مثلا امساك

واسهال متناوب هدف الحركة للامعاء وليس للجسد. للامعاء. اه - [00:45:57](#)

يعني اه فتتناوب عنده الاعراض فيشخص عنده القولون هو سبحان الله القولون اذا اخرجت القولون هو الامعاء الغليظة اصلا. تسمية

القولون هي الامعاء الغليظة. فاذا اخرجت الامعاء الغليظة فنظرت اليها عند مريض القولون هل - [00:46:13](#)

فيها شي ما فيها شي لا تجد شيئا على على اه تركيبتي تركيبتها التشريحية لكن الخلل هو في الاستثارة لها من الجهاز العصبي. ولذلك

تسميها بعض المراجع يعني لا يقولون - [00:46:28](#)

التهاب القولون يسموها متلازمة الاحشاء الحساسة وعندما يسميها بعض القولون العصبي هو له علاقة بالجهاز العصبي. اذا الموضوع

في اصله هو استثارة غير طبيعية غير منتظمة. من الجهاز العصبي المستقل لهذه الاعضاء - [00:46:44](#)

تحدث هذه الاعراض او التي ليس لها اساس اه تشريحي تركيبتي. طيب العلاج مناسب علاج القولون هو مهدئات نفسية نفسية واحيانا

المريض يقول لك لا انا ما لا اريد الذهاب للطبيب النفسي - [00:47:06](#)

انت الذي تأخذه علاج نفسي. هذا اذا كان قولون عصبي نعم طيب اذا كان اذا كان القولون اذا اكل من الحوار اذا اكل ما ادري ايش

استثير القولون عنده؟ هو مرض واحد. واحد؟ هو مرض واحد. قد تختلف بعض اشكاله - [00:47:22](#)

وهو من الامراض التي تختلف في اشكالها بين الناس يعني. فلان يأكل مشكلته في في الاكلة الفلانية. وهذا مشكلته في شيء اخر لكن

في النهاية هناك سرعة هناك سرعة استثارة. فتجد جزء من الادوية نسبة لا بأس بها من ادوية القولون النفسية. لذلك النصيحة هي -

[00:47:36](#)

القولون طبعا انا لا اريد ان ان يأتيني كل من يشتكي من القولون يعني الطبيب النفسي لا اذا وجدت اعراض خارج الجهاز الهضمي هذا

يدل على ان الذي عندك اساسا هو قلق - [00:47:58](#)

خلونا ناخذ حالة يعني لما يجي انسان عنده انتفاخات ويشعر اشكال في القولون واذا كان مدري ايش اه اه استثير عنده القولون متى

نقول له رح لطبيب نفسي؟ اذا كان عنده اعراض خارج القناة الهضمية مثلا اضطراب في النوم - [00:48:12](#)

سرعة انفعال ما ذكرنا من ايه ضعف التركيز يعني هذي الاشياء التي اه ارهاق شديد خاصة اذا كان عنده اكثر من واحد هنا لابد من

استشارة طبيب نفسي هذا يدل على ان الاصل هو القلق. وليس مشكلة الامعاء. هم. بعيدا عن هذا شوي. الربو له علاقة بالامراض

النفسية. هو علاقة - [00:48:30](#)

ليس لان الربو هو سبب نفسي لكن لان كثير من الناس اه يحس باعراض مشابهة للربو تماما لكن اساسها نفسي نفس السبب هو ما هو

الربو اصلا النفس هذا يأتي الى تضيق في الشعب. في الشعب في مجال الهواء - [00:48:54](#)

هذا التضيق ممكن يحدث بسبب الربو اللي هو مسألة عضوية عادية ما لها علاقة او يحدث من غير بمعنى انه تأتي اشارة الجهاز

العصبي مستقل نفسه. الى مجال الهواء ان تضيق - [00:49:14](#)

شعرة من غير مناسبة سبب القلق يحس بنفس الضيق كأنما هو كأنه مصاب نوبة ربو كذلك الضغط بعض ضغط الدم له علاقة بعض

الناس اه كثير من المرضى يجيك في العيادة عنده اعراض قلق ويقول لك انا ضغطي مرتفع واخذت علاجات الضغط وما انتظم حتى

ما استجاب - 00:49:31

ويأخذ علاج القلق طيب يتعالج القلق يرجع لطريقة باطنية فيجد انه تحسن ويبدأ من الروماتيزم الروماتيزم لآ هو مرض عضوي. بحت. لكن الام القلق يسبب الام الام ربما في المفاصل في الجسم فتشبهه بالروماتيزم. احسنت. لكن الروماتيزم في هو هو مرض عضوي آآ تماما يعني - 00:49:55

قرحة القرحة كذلك القرحة مرض عضوي لكن بعض حالات القرحة بعض بعضها بسبب القلق لانه كما ذكرنا هم زيادة الحامض في غير وقته خاصة اذا كان كمية كبيرة واذا رجع الى المريء طبعا جدار المريء غير - 00:50:24

مجهز لمقاومة الحامض يصير عنده الارتجاع يعني مثلا الان الان المعدة هي مخصصة للهضم. الهضم وليس المريء والطبيعي ان يفرز في المعدة يفرز الحامض. الحامض يهضم. وجدار المعدة يحمي. جدار المعدة يحمي. لماذا؟ لانه اصلا انت تاكل اللحوم - 00:50:41 الحامض يهضم هذي اللحوم. طب ليه ما هضم المعدة؟ لان هناك جدار يحمي جدار المريء وجدار الامعاء غير مجهز لمقاومة الحامض. اه اللي فوق غير ليس له هذا الجدار الذي يحمي فالحامض لو رقى فوق او - 00:51:03

نزل تحت يؤثر. ايه. يؤثر في المرحلة الاولى تسلخات تهيج التهاب. في مرحلة اكثر من كذا يسبب قرحة قرحة وذلك يعني اسبابه كثير لكن واحدة من هذه الاسباب آآ زيادة القلق - 00:51:18

كعامل من العوامل ايضا الام الظهر يعني سبحان الله معظم نقول اه الام اسفل الظهر. الام اسفل الظهر. هم. اي الام سبحان الله. ممكن تكون من القلق ممكن تكون من القلق - 00:51:35

آآ لا لا اريد ان يوسوس الناس باي حاجة لكن هذا يعني آآ شوهه كثير من الاعراض هي ظاهرها جسدي يكون اساسه هو القلق يبدأ الانتباه فالقاعدة ان اذا كان هناك اه اعراض خارج هذا الجهاز - 00:51:51

يعني آآ مصاحبة لا مثلا مشاكل النوم مشاكل استشارة الطبيب النفسي لابد منها طيب ماذا لو تصالح الانسان مع مع قلقه وما عالج. ما عالج قال خلاص انا يعني وحارق نفسه حرق - 00:52:12

لو تصالح لو استطاع ان يتصالح فهذا قد يدل على ان القلق الذي عنده اقل من المرحلة المرضية. مم اذا كان اقل من ناحية مرضية فالله يستر عليه. طيب لو لو تركه بلا علاج - 00:52:28

لو تركوا بلا علاج هو عنده اكيد نعم هناك مشاكل مضاعفات القلق الشديد قد يؤدي الى حدوث اكتئاب ويظل القلق موجود زائد الاكتئاب طيب لانه قلق الكتاب قريبين من بعض في في الاساس الكيميائي - 00:52:42

القلق الشديد يؤدي الى تعطل الانسان ما هي اعاقه يعني مثلا هذا الذي مثلا اه يحس بالقلق الشديد في في اه من اي شيء. في الوظيفة ما يقدر يكمل اه قد يترك العمل. مم - 00:53:00

اذ ترك العمل فرص يترك فرص كثيرة جدا لانه لانه قلق شديد عنده مكبل اه اتجه لمثلا التجارة مثلا آآ احس بالقلق ايضا في التجارة سيتركها سيفشل واذا كان عنده رأس مال سيخسر - 00:53:16

سيفشل في اشياء كثيرة جدا نفترض لو بقي في بيتي لن يفارقه القلق. لانه القلق قلنا مرتبط باحداث يومية. حتى اذا ذهب الى يفتح الصبورة الماء يفكر قد يفكر في - 00:53:31

ما قد يرتبط بهذا من اشكالات مثلا وقد يصل الى مرحلة يعني مرحلة الاعاقه النفسية اذا صح التعبير آآ العلاج مهيب ايضا ممكن يؤثر على النواحي الاجتماعية تخيل مثلا سرعة استئارة - 00:53:48

يغضب على زوجته فيرمي مثلا في امور بالمناسبة هنا اه هذي اشكالية اخرى لا ادخل في فتوى لكن هناك حالات نفسية اه يكون فيها عذر القلق في الغالب ليس عذرا - 00:54:09

يعني ارادة لا تنتزع منه بالكامل الارادة عنده والتفكير موجود يعني بخلاف الامراض الذهانية مثلا فصام وغيره حتى اضطراب نوبات الهوس اه هناك ارادة والتفكير مسؤولية منتقصة خلاف القلق تخيل الانسان بسبب القلق تطلق - 00:54:32

المتوقع انه لو انه لا يعني انطلاقه واقع يعني بعموم يعني. انا اتكلم بعموم. فهذه مشكلة. هذه مشكلة حقيقية نصيحتك بشكل عام

المريض النفسي. يعني هل هل مر عليك حالات - 00:54:54

كان تعبان مره مره مره بعضهم يقول ما في فائدة تروح تراهم ياخذون فلوس ترى على طول يصرفون لك علاجات ياخذوا فلوس ياخذوا فلوس ياخذون والعلاجات مكلفة جدا نعم - 00:55:13

وما الى ذلك فيقول لك لا تروح بس لا تضع وقتك هل مرت عليك حالات انت شخصيا دكتور اه كان ثم صار نعم نعم كثير اذا اه سواء تتحدث عن الطب النفسي بصفة عامة او اتحدث عن القلق بخصوص كثير حالات اه - 00:55:26

تحسنت واستجابت بصورة في شيء عالق في ذهنك آآ تريد في قلق تحديدا لا بشكل عام ما زال ما زلت تتذكر يعني هذه الحادثة وتعطيك نوع من الامل حتى مع المرضى اللي يزورونك - 00:55:43

القصص كثيرة جدا يعني اكثر من ان تحصر لكن يمكن مما يعلق في الذاكرة كما تفضلت اه مما لم تكن تتوقع انه يتحسن مثلا في هذا يعلق اكثر من غيره. يعني مثلا معروف عندنا طول فترة المرض تقلل احتمال الشفاء - 00:55:58

فاذكر حالة لكن هذي كانت ذهانية فاذكرها من باب فقط الامل للسامعين كان كانت مصابة بالفصام تشخيص عن الافصام وكانت يعني هي امرأة آآ يعني تعاني من هذا المرض بصورة واضحة واعراض ذهانية ضلالات وهلاوس - 00:56:16

لدرجة ان يعني اهلها آآ حبسوها في البيت وقيدوها حتى لا تخرج وكذا سنوات طويلة لتصل آآ حادش سنة. لا اله الا الله ما اخذوها الى اي طبيب نفسي عورجت معالجات شعبية ولم تفد - 00:56:40

وقدر الله ان كان لها ابنان ابن هو بنت آآ قبل الاصابة بالمرض وفهموا ان هناك امل يعني ولا زالوا اطفالا يعني لما جابوها المستشفى عندنا كانوا اطفال اه فهموا ان هناك امل قد يعيد الحياة الى امه - 00:57:02

جابوه المستشفى اخذت علاج حقيقة نومت بعد اسبوعين فقط تحسنت تحسن كبير انا لم اكن اتخيله صدقا ليس مش موضوع دعاية يعني لم اكن اتخيله على الاطلاق مثل هذا التحسن لانه اعرف انه احداش سنة - 00:57:26

مرض او اكثر يعني من غير علاج يعني شيء صعب جدا لكن تحسنت اكملت العلاج في المنزل جات بعد حوالي الشهر فان لم يكن بها شيء. لا اله الا الله - 00:57:40

هذي من الاشياء التي يعني اه تعلق في الذهن وتزيدك تمسكا بالعلاج لانك اه يعني تنصح الناس يعني هذي خالفت القاعدة خالفت القاعدة مصلحته يعني مع انه يعني القاعدة تقول شيء لكن الله سبحانه وتعالى كل شيء قدير. من اراد شيئا. ورحمة الله سبحانه الله حتى - 00:57:55

كلام الاطباء يخرج مخرج الغالب او مخرج ما عندهم من قواعد عامة لكن في النهاية رحمة الله فوق ذلك سبحانه الله يعني من امرأة احدي عشر سنة مريضة لدرجة انها تؤذي نفسها وغيرها وتقيد - 00:58:13

يحبس الى امرأة خلال اسبوعين من الدواء ما عرفتها انا بعد لا اله الا الله اه هذا امل يعني الصحيح ان يعني ننصح الناس يعني انه يسارعوا بالعلاج لكن حتى من تأخر - 00:58:27

حتى من استمر مرضه فترة طويلة جدا لا يبأس من رح الله علاج القلق نعم كما نتكلم دائما عن ان هناك علاج دوائي وعلاج غير دوائي. القلق بصفة عامة آآ دور العلاج النفسي غير الدوائي اكبر - 00:58:44

اكبر نحن آآ نشدد عليه اللي هي جلسات نفسية اه تستهدف اه طريقة مثلا التفكير يعني اصلاح اخطاء التفكير اخطاء العزو يعني كيف يتعامل مع مع الظروف ومع المشكلات طريقة حل المشكلة طريقة مواجهة الغضب - 00:59:03

اه هي تدريبات فعلية. تمارين الاسترخاء. كيف يستطيع الانسان ان يسترخي؟ لانه في القلق المعمم بالذات يكون حاس حاسس بشد العضلات كيف اه يستطيع ان يرخي هذه العضلات اه كيف ينظم التنفس عن طريق التنفس البطيء - 00:59:26

طريقة محددة هي تمارينات تدريبات اه هناك اه اشياء مثلا اه عن فهم الحالة فهم المرض نفسه اذا فهم انه لماذا يشعر بذلك؟ لماذا يعني يحس مثلا بضيق تنفس ماذا يحس - 00:59:44

عندما يفهم ذلك يعني آآ يضعه في اطاره هو مرض ويحتاج الى علاج. ثم تأتي يأتي دور الادوية ثم ليست الترتيب لكن اذكرها لان هذا

اهم قدمته والا هي تبدأ - 01:00:02

يعني التوازي وليست بالتوازي. التوازي نعم آآ اللي هي المجموعة المفضلة الادوية هي مجموعة مضادات الاكتئاب يعالج القلق المععمق هناك ادوية اخرى اللي هي مضادات القلق يعني بمعنى انها اه مهدئات مهدئات - 01:00:16

هذي المهدئات آآ انا هنا اقول كما نفيت من قبل ان مضادات الاكتئاب تسبب الادمان هنا اثبت ان بعض المهدئات للقلق تسبب الادمان اذا استخدمت بطريقة خاطئة ما هو الاستخدام الخاطى؟ الاستخدام الخاطى الذي لا ينسجم مع نصيحة الطبيب - 01:00:36

آآ الفترة يعني انا كطبيب اتحاشى استخدام قدر الامكان اذا حسيت انه قلق زائد شديد اصرف علاج الاساس الذي هو مضاد الاكتئاب زائدا جرعة بسيطة من المهدئات ولفترة محدودة طيب - 01:00:55

اه اتوقع انه مثلا بعد اه نهاية هذي الفترة يكون ادوية الاكتئاب اشتغلت عدة مفعول فهذا القلق عنده فما عاد محتاجا للمهدئات لكن استخدامه خاطى مثلا يجي المريض اما اخذ المهدئات من الطبيب نفسه. او من طبيب في تخصص اخر. او من شخص من معارفه -

01:01:15

يعرف ان هذا مهدئ القلق فجاب واعطى غير استشارة اي طبيب ياخذ الدواء فيهدأ نهدأ بسرعة يعني ليست كمضادة للاكتئاب يشتغل بعد اسبوعين ثلاثة اسابيع وانت ماشي لا يهدأ في الحال - 01:01:38

يقول هذا هو العلاج ولا علاج غيره ويستمر عليه ويترك ما عداه طيب اذا استمر كل مرة فيهدأ ناخذ الدوا الحبوب لكنه ليس علاجا هو مهدئ مؤقت طيب استمر اسبوعين ثلاثة اربعة خمس شهر - 01:01:56

شوية يبدأ يحتاج الى زيادة الجرعة ما عاد تشتغل هي هي مهدئات للغدة فوق الكظرية مثلا على الجهاز العصبي العصبي. نعم الجهاز العصبي وبالتالي تقلل من آآ من نشاط اليات معينة في الجهاز العصبي ففي النهاية يحدث هدوء - 01:02:12

لا يعمل على غدة مباشرة لكن يقلل المنعكس كامل يعني يهدئ بعد ذلك لا يستجيب لهذه الجرعة. الى اكثر يزيد الجرعة فيتحسن خلاص يمشي على الجوعة الجديدة بعد فترة تكون اسابيع او اشهر يحتاج انه يزيده - 01:02:38

هذه حلقة لا نهائية قد يصل نفترض ان الانسان ابدما راجع طبيب وانما بدأ من نفسه كدا يصل الى مرحلة لا. ما عاد يستطيع الاستمرار بسبب انه الدواء غير متوفر عنده. طبعا هذي ادوية عليها عليها مراقبة. هم - 01:02:58

الصحية انه لا حتى لا يساء استخدامه. فما عاد يستطيع الحصول عليه فيتوقف يفاجا باعراض انسحابية يا ليت لو ينتكس. اعراض انسحابية. وكان كالمدمن بحثت عنه المادة عنده اعراض انسحابية - 01:03:17

هذه دوامة لم يدخله فيها الطبيب لانه لو لو هو التزم بطبيب الطبيب النفسي المتخصص. وبالتأكيد سيتحكم في هذه المنظومة يعطيه ما لا يضره. الانسحابية مثل ايش؟ هذا الانسحابية اللي هي زيادة الاعراض السحابية لكل - 01:03:34

آآ على بحسبه. مهم. لكن بالنسبة للمهدئات هي مهدئات عروض سحابية عكس المهدئات استثارة وقلق وانفعال شديد مم يعني يحس باعراض القلق مضاعفة نفس الفكرة اللي ذكرتها إنك رفعت عنه حاجز التدفق الماء بسرعة هذه السرعة - 01:03:56

قد لا يحسن التعامل معها فيؤذي نفسه ويؤذي اللي حوالياه نعم هو اسوأ من ذلك انا لما ذكرت المثال عن رفعت الحاجز وترجع اليه اعراضه السابقة. هذا الذي ايه. لكن هذا اكثر. هذا اكثر منه. هذا اشد منه. لانه يصبح الان عنده مشكلتين. مشكلة القلق الاولى -

01:04:15

مشكلة الادمان هذا لم يعالج نفسه بل اضر بنفسه. لذلك وهو قد يفعل ذلك بعض الناس من باب انه لا يريد ان يدخل نفسه في دوامة كما يسميها العلاج النفسي - 01:04:33

يا اخي تلك لم تكن الدوامة هي ما ادخلت نفسك شيه انك تاخذ هذا يسمى الاستطباب الذاتي او المعالجة الذاتية. يعني وهي من مضاعفات القلق لا يريد ان يذهب للطبيب لكن يعالج نفسه ذاتين اما بهذه المهدئات او ما اسوأ من ذلك يتعاطى خمر والعياذ بالله

بعض الناس - 01:04:50

عشان يهدي نفسه ويدخل في مشاكل الخمر ايضا معه يتعاطى مخدرات اخرى يدخل في مشاكلها فهذي من من المضاعفات الحل

الذهاب للطبيب يعطيك العلاج الدوائي اللي هو مضاد الاكتئاب الذي لا يسبب - 01:05:09

وإذا احتاج ان يعطيك دواء مهدئا فهو يعرف الجرعة المناسبة والفترة المناسبة بحيث لا تدخل فيه الادمان. خلنا نقول ان ادوية

الاكتئاب لمريض القلق ان القلق انسان كأنه يعني ترتعش يده ومعاه معاه يعني صينية كذا شايها وترتعش - 01:05:25

تقول انا يعطيك اه اه مهدئ اه مهدئ قلق. هم. حتى تثبت يديك عشان اصف عليها ادوية الاكتئاب عشان تاخذها فانت تهدأ يعني اهدأ

اهدأ عشان اعطيك. جميل. اه فما يصير انت اصلا يعني تاخذها وتهدا وانت ما عليك ما في ادوية ما في شي تدمن هذا - 01:05:49

هذي المهدئات بعدين تسبب لك اعراض انسحابية ومشاكل الان الادوية يا دكتور بشكل عام سواء في مرضى الاكتئاب او في مرضى

هنا القطب او في هذه الحلقة مرضى القلق المعمم. نعم - 01:06:11

وش الادوية اللي الطبيب عادة اه خلني اسألك بطريقة اخرى ما الذي لا يجب ان تخفيه عن طبيبك لازم تكون طبيبك مثلا اللي عنده

قلب. عنده ادوية يأخذها اه اشياء يمارسها - 01:06:27

كيف احنا اه نوجه رسالة لامثال هؤلاء يعني؟ اولاً تعارض الأدوية ببعضها بعض او بأمراض اخرى. اثنين ما الذي لا يجب ان تخفي عن

طبيبك نعم هو بالتأكيد آآ المفترض على المريض انه يحكي كل شيء. له علاقة بالصحة والمرض - 01:06:43

يعني كل ما يتعلق بتاريخه المرضي سواء النفسي او العضوي يعني بعض الناس يجي للطبيب نفسي او غيره يترك بعض الملفات

هذي ما لها صلاح. لا لها. لها علاقة لا بد اي - 01:07:02

يعني لان انت تعالج اه وحدة واحدة وحدة لا يصح ان تضيف شيئاً هنا وهو في مشكلة اخرى. يعني قد يكون سبب المشكلة

حاجة وحدة. انا السيارة خليك من الانسان الذي هو اعقد - 01:07:19

السيارة اذا كان فيها عدة اشياء. صوت هنا وزيادة استهلاك في العقود وكذا. اليس الاصل انه السبب علة واحدة؟ مم. ادت لكل هذه

اعراض كذلك الانسان يعني لا يصلح انك تذهب لتاقي واحد اه يراجع طبيب القلب - 01:07:33

الجهاز التنفسي الجهاز الهضمي طيب وهو في النهاية عنده قلق حاجة وحدة تسببت في هذي الاعراض كلها القصد انه يحكي لطيبه

ايا كان تخصصه كل امراضه الاخرى ويخبر الطبيب بكل ادوية الاخراتية التي يأخذها - 01:07:50

اه يعني يستمر عليها لانه احياناً يكون هناك تعارض بين دواء ودواء احياناً يكون عنده دواء يعني عن دواء يعني انا جاني مريض

ياخذ دوا الف اذا ما عرفت ما علمت انه ياخذ الف - 01:08:10

يعني قد اعطيه باء ولا يصلح معه. او ان كليهما يؤديان الى نفس الاثر فيصير اثر مضاعف وهكذا لا بد وهو الطبيب المفترض انه

يسأل اصلا حتى لو المريض ما اخبره - 01:08:26

المفترض انه يسأل وعادة يعني يسألون لكن يعني هو لا يحقق تحقيقاً يعني لا يصر على يعني اذا اراد اذا اراد المريض ان يخفي

فسيخفي. هم لذلك نصيحتي ان لا تخفي شيئاً عن - 01:08:41

جميل اه انا جائني مرة واحد يسولف يعني عنده قلق وكذا ترى انت شخصية رائعة يعني. حرام وقدامنا جنبنا مثال السيارة كنت اقول

له انت مثل البي ام. سيارة فخمة. مم. بس تحتاج ترصيص في الكفريات. ترصيص ترى بعشرة ريال. هو ماشي والسيارة تقول -

01:08:58

كعجز القادرين على التمام. اي يعني ترى هذا كله بيهدا. ترى هذا كله وسيارتك تنبسط في السيارة وجالس

وتحس انها احسن سيارة يمكن لا كشفية هذي مشكلة الكشفية. احنا نقول الله يسر الحمد لله هذي العلاجات ويسر الوصول لها بفضل

- 01:09:22

عز وجل واستجابة الجسد لها تحتاج ان تفعل السبب فقط يعني. نعم ما في شك هذا من نعمة الله. يعني اعتقد حتى من مما امر به.

هم سائل انه يبحث عن الشفاء في هدى الله عز وجل اليه الناس من العلاج. اللهم لك الحمد. شكراً دكتور. بارك الله فيك. الله يجزاك

خير - 01:09:42

- 01:10:03