

المجلس الصحي .. العلاج النفسي غير الدوائي .. مع د. خالد بن

حمد الجابر .. جزء 1

خالد بن حمد الجابر

مساء الصحة اهلا وسهلا بكم في مطلع حلقة جديدة من برنامج المجلس الصحي والذي نناقش فيه اه كثير من المشاكل الصحية ويعنى بالتوعية والتثقيف الصحي. اه تقوم قناة اربعة وعشرين اسبوعيا على هواء المنشرة كل اثنين التاسعة مساء. اعزائي

المشاهدين آآ - 00:00:00

في فترة من الفترات مو فترة الى الان اصبحت المشاكل النفسية هي سبب كل مشكلة. اي حاجة تحصل في الشارع ربما فلان عنده سوا مشكلة في الشارع خاصم رجل المرور صدم الشارع صدم الجدار عنده مشكلة نفسية اي شيء اصبحت مردها الى العلاج النفسي -

00:00:52

في نفس الوقت ومع كثرة المشاكل النفسية ما زالت المستشفيات الصحة النفسية محدودة السرة محدودة ما زال البول كل يوم بانه لا دواء الا بحبوب او ابرة او مرهم كلنا ماشيين على هذا حتى المريض اذا ذهب الى المركز الصحي او جا عندي - 00:01:13

بالعيادة وقلت الامور كلها طيبة خلاص كل اللي تحتاج ترتاح وشوية يعني تتنفس عن نفسك وتبعد الكرب هذا قال لها يا دكتور ما يفهم حتى حبة حبوب بنادول ما يعني ما ما قدر يعطيني ما في كرم ما في خير ما في وهكذا. اصبحت عندنا مفهوم الدواء هو -

00:01:31

انه يكون هناك مفهوم العلاج ان يكون هناك دواء ايا كان نوعه حتى ولو كان زر من الثوب تطلعه تقول له هذا حبة حبوب فيها فائدة نفسيا قد يرتاح مشكلة ضيفي الليلة اتصل علي وقال لي هذا كلامك كله في وادي والطب الان في وادي الان ما عاد في دواء. الان في

علاج بدون دواء - 00:01:49

طبعاً لو باني طبيب او هو صديق عزيز كان قلت هذا مسكين يمكن شوية نقص وزنه ولا زاد الوزن او تعب شوية نفسياً فبالتالي هو محتاج طبيب اكثر من لكنني اصدقته وادرك ان الرجل على اطلاع بعلمه وسوف يفيدنا في العلاج النفسي من غير بدون دواء او من

غير دواء. بداية نرحب - 00:02:07

بضيضي وضيضكم هذا المساء الدكتور خالد بن حمد الجابر وهو استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي. اهلا وسهلا دكتور. هلا حسن هلا بك والله. كل عام وانت بخير. وانت بصحة وعافية - 00:02:27

انت والاخوة والاخوات المشاهدين والمشاهدين من سنتين ما شفتك؟ اي والله من زمان من ايام ايه حياك الله شلونك؟ دكتور يعني انا لو قلت لي يا دكتور مشيتها عديتها يعني على مضض انه في دواء بدون بدون في علاج بدون دواء - 00:02:37

لكن انت من الناس المؤمنة والمتخصصة في العلاج النفسي بالذات غير الدوائي. غير الدوائي. ايه. ماذا نقصد بالعلاج النفسي غير الدوائي بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. العلاج النفسي وغير الدوائي هو الاصل -

00:02:55

هو الاصل انت لو تفكر في اه اه تاريخ البشرية من بدايتها اه غالبا الامراض النفسية من يعالجها؟ كان يلجأ الحكماء انسان اه العلماء قديما كانوا يسمونه يقولون واعظ من من الخارج او واعظ من نفسه يعني انه انه غالب الامراض النفسية كانوا يعتقدونهم -

00:03:10

وهذا اعتقاد صحيح انه الامراض النفسية او المشاكل النفسية هم كانوا يسمونها امراض نفسية عوارض نفسية كانوا يسمونها العماز النفسية اغلبها تحتاج الى تعديلات بسيطة في طريقة تفكير الانسان في سلوكه في تصرفاته في فهمه للحياة - [00:03:32](#) في قوانين اللي هو جالس يشغل عليها ويتعدل الانسان تتعدل صحته النفسية فبدأ يظهر وهذا قديم ليس جديدا الان اصبح مقنن اللي هو العلاج النفسي غير الدوائي بالانجليزي العلاج النفسي غير الدوائي هل اصبح مقنن الان - [00:03:50](#) واصبح علم متخصص وله شهادة وله علم ويدرس ويدرس للناس وفي الخمسين سنة الاخيرة حصل تطور كبير جدا وهو انه العلاج النفسي غير الدوائي اصبح اه يختبر في الابحاث قد تجرى عليه ابحاث علمية للتأكد انه نافع ولا غير نافع لانه - [00:04:06](#) الكلام مع الآخرين انواع لا حصر لها فلابد احنا في العلم نحصر ما هو الكلام المفيد الجلسات النفسية المفيدة ما هي المدرسة النفسية المفيدة وما هي المدرسة النفسية غير المفيدة فبعرف الخمسين سنة الاخيرة يعني كم هائل - [00:04:26](#) من الابحاث اثبت انه في مدارس نفسية في طرق في طرق في الكلام في الحديث احنا نسميها الجلسات النفسية في طرق مفيدة وفي طرق غير مفيدة احنا دورنا كمتخصصين نساعد الناس على قبول والدخول في هذه الطرق المفيدة من من احسن المدارس المشهورة مدرسة مشهورة اسمها مدرسة العلاج - [00:04:41](#) عارف ايه السلوكي مدرسة العلاج المعرفي في سلوكي يمارسها او يقدمها متخصصون غالبا اخصائي نفسي الاغلبية الاخصائيين النفسيين او اطباء سواء كان طبيب نفسي او طبيب عائلة او الى غيره يدرس يتخصص في هذا المجال - [00:05:01](#) اه ويبدأ يوم يقدم هذه هذه الخدمة للناس. فكرتها بسيطة جدا ترى ما هي صعوبة انه المريض يأتي يتم تقييمه اولاه العمل بنظام الجلسات انه مثلا الان مثلا الادوية نقول والله جرعة عشرين ملي جرام - [00:05:17](#) مدة شهر مثلا او شهرين او ثلاث شهور او ست شهور صح في الجلسات نقول والله مدتها خمسة واربعين دقيقة لمدة ستاشر جلسة اثنعشر جلسة عشر جلسات ثمان جلسات حسب احتياج المريض فهي ايضا لها جرعة يعني لها جرعة ولها - [00:05:32](#) لها مدى زمني لكن ما هو جرعة بالمليجرام اه او بعدد الحبادين والجرأة بالزمن فنقول والله نظام الجلسات ثمان جلسات كل جلسة خمسة واربعين دقيقة تقريبا هذا يعني الاستاندر العالمي. والمعيار العالمي ثمان جلسات اثنعشر جلسة ستاشر جلسة حسب حاجة المريض - [00:05:46](#) اه ممكن مع يعني مع الوقت في اثناء اثناء الحوار افصل اكثر ماذا يدور في هذه الجلسات يعني طيب بس دكتور انت الان تعمل في المجال هذا من سنوات ما مدى تقبل المجتمع - [00:06:03](#) او المريض لفكرة انه اجي اتعالج فقط بالسماع انا او كي بدل ما اروح للدكتور خالد الجابر اروح حسن الخضيري ما شاء الله يقولون دمه خفيف وينكت اجلس معاي ينكت عليه شوية واروح على نفسي بس هو الفكر والشئ انه انه هل التغيير المطلوب هو تغيير في خمس دقائق بس يجلس يضحك وينبسط ولا هو تغيير عميق في - [00:06:16](#) بحيث انه يتخلص من هذا المرض هذه الفكرة مدى تقبل الناس فيها دراسات كثيرة في هذا الموضوع اه مجموعة عوامل تحدد تحدد مدى الاستجابة الابحاث التي اجليت في المقارنة ما بين - [00:06:36](#) انا طبيب واصرف ادوية ايضا ها ما بين العلاج الدوائي بالادوية او العلاج النفسي بغير ادوية الكفاءة واحدة الفعالية واحدة في ناس يفضل العلاج الدوائي يقول لك يا اخي بلا كثرة كلام تقول لي سوي ما اسوي عطني حبوب وارتاح مثل ما يجي عندك خمسطعشر جلسة وروح البيت ايوه لكن - [00:06:52](#) في ناس كثير جدا يمكن هم الاكثر يقول لك لا لا لا ما ابغى ادوية نفسية انا انا جلسات وابغى اتعدل لاني اريد انا انا اريد ان اتعدل عشان ارتاح طول حياتي - [00:07:13](#) انا اريد ان اتعدل عشان ارتاح باقي حياتي. يعني في اشياء كذا في شخصيتي في طبيعتي ما هي معببتني مسببت لي مشاكل انا ابغى تتعدل فالناس يختلفون ولذلك احنا دايمنا وش نقول؟ يقولوا انه ما في قانون او قرار انه والله الدواء احسن او الجلسات احسن - [00:07:23](#)

هي مشاورة ما بين المريض والطبيب او المريض والمعالج انه يعني بناء على معايير كثيرة يعني مثلا احيانا بعض المرضى يتمنى انه ياخذ جلسات لكن ما يستطيع يحضر كل اسبوع - 00:07:40

ظروفه الاجتماعية ظروفه العمل المواصلات الى اخره ما يستطيع يصل كل اسبوع يكون خارج المدينة مثلا خارج الرياض يكون شخص انا في الرياض مثلا وهو في خارج الرياض يكون صعب عليهم يحضر كل اسبوع الى اخره. فهي في النهاية القرار ايها افضل؟ هل هو دوائي ولا غير دوائي؟ اللي يحدده - 00:07:50

مجموعة عوامل بعض المرضى احسن له الدواء وبعض المرضى احسن له طيب ايش ايش طيف الامراض اللي يمكن علاجها بالطريقة هذي؟ الغالبية العظمى من امراض العصبية مثل لا يعني الاكتئاب - 00:08:07

القلق الرهاب الوسواس القهري بانواعه المختلفة الرهاب الاجتماعي آ اضطراب الامراض الجسدية النفسية. ها آ رهابات الساح رهاب الطيران كل هذا كل هذا يعالج في في نفس الكفاءة يعني تعالج الاكتئاب بادوية نفسية نفس الكفاءة اذا عالجتم جلسات نفسية بدون ادوية بس من من اليوتيوب - 00:08:20

اه اكله اسرع من الاخر. اعطيه حبوب بحيث انه خلال شهرين ثلاثة يكون كويس. ولا موب شرط. او كي. مو بشرط يعني حتى الادوية ترى انت تعرف طبعا الادوية مثلا ادوية الاكتئاب ما تشتغل على طول. تاخذ له شهرين ثلاثة. لا لا مو شهرين ثلاثة لا لا تاخذ له اسبوعين ثلاثة - 00:08:46

اسبوعين ثلاثة عشان تشتغل. او كي الجلسات النفسية نفس الشيء يمكن تاخذ له اربع اسابيع زيادة شوية يمكن تاخذ اربع اسابيع خمس اسابيع. لكن ففرق مو كبير مرة فرق مو بكبير مرة فرق - 00:09:02

العبرة وش هي العبرة؟ يعني الناس طبعا في مدارس انا اعتقد انا بالمدرسة المتوسطة اللي اقول ايش؟ انه ما افضل دوائي على غير الدوائي ولا فضل غير الدواء على الدواء هو يعني مجموعة عوامل كثيرة يعني مجموعة عوامل كثيرة بعض المرضى في العيادة عندي بعض المرضى انا انصحهم انهم ياخذوا الدواء مرضى او انصحهم ياخذوا جلسات - 00:09:13

جلسات غير الدوائية هي يعني تعتمد على الحالة يعتمد على الحالة. طيب ماذا عن الامراض العضوية؟ واحد عنده مثلا ضيقة في النفس واحد عنده قد يكون الجانب طبعا الان بسبب النجاح اللي حصل - 00:09:33

في الامراض النفسية البحتة الناس بدأوا يعالجون الامراض العضوية مو بيعالجونها يساعدون بالاصح يساعدون هي مكملات ها هي يعني علاج مساعد فبدأوا يساعدون في علاج الامراض العضوية تدخلات نفسية الضغط - 00:09:46

السرطان امراض الجهاز الهضمي امراض الجهاز العصبي الام الظهر الام الروماتيزم فكرة فكرة التدخلات النفسية في الامراض العضوية البحتة فكرتها ايش؟ تتوقع قائمة على ايش؟ بسيطة جدا انه نساعد الانسان انه يتعايش مع هذا الالم الحقيقي او مع هذا المرض الحقيقي بتخفيض مستوى التوتر - 00:10:08

تخفيض مستوى الانزعاج تخفيض تخفيض مستوى الجزء تخفيض مستوى عدم الرضا عدم القبول بالمرض تخفيض مستوى الانفعالات وزيادة مستوى تقبله والتذمر هذه كلها انخفاضات ثم زيادات زيادة مستوى القبول زيادة مستوى الرضا زيادة مستوى التحمل زيادة - 00:10:31

مستوى شف لما يصير مرض عضوي قد يؤثر على العلاقات لذلك جزء من العمل العمل على العلاقات فانه يتحسن مع العلاقات ما يصير يعني مشغل العالم بمرضه العضوي وليس منسحب عن العالم بمرضه العضوي يعني مثلا شخص عنده - 00:10:53

فلنقل اعاقه مثلا ايش دور الجلسات النفسية هنا في الاعاقه؟ مساعدة الانسان التأقلم مع الاخرين وعلى العيش معهم الى اخره. عدم الاحساس بالوصفة المرض هذا عليه هذي احد احد - 00:11:09

نقاط هذه النقاط صحيح. طيب دكتور الان عالجت حسن الخطيري قدامك وعالجته. ما مقياس شوي يبغى له يبغى له جلسة يبغى له سنيين طيب دكتور ما هو مقياس نجاح العلاج هذا؟ كيف تراه مثلا واحد عنده وسواس؟ واحد عنده اكتئاب واحد نفس المقياس اللي يستخدمه في في الادوية - 00:11:22

في العلاج في الدوائي يعني مثلا احنا جانا مريض عنده اكتئاب زين فانا كيف اعرف انه عنده اكتئاب او شي اجري مقياس تشخيص الاكتئاب بعدين المفترض انه بعد نهاية الدواء اه الجرعة العلاجية وقبلها طبعا على مراحل اقيس المقياس مرة اخرى اشوف المقياس كم كان في الاكتئاب مثلا كان - [00:11:42](#)

ناخذ عشرين بعد ما اخذ بعد العلاج يعني او قبل عفوا قبل قبل الدواء او قبل الجلسات كان بنسبته اربعين خمسة وثلاثين او او حتى ستين بعدين بعد ما اخذ الجلسات او اخذ ادوية صار عشرين خمسطعش نزل - [00:12:03](#)

بس في نقطة مهمة هنا انه يعني اه لا الادوية ولا الجلسات هدفها انها تزيل المعاناة نهائيا نحن وهذي قضية مهمة نحن لسنا يعني ليس هذا في الطب عموما هو هو ازالة المعاناة نهائيا. الهدف الطب كله عموما ومساعدة الانسان قد - [00:12:19](#)
قدر المستطاع على تخفيف نتائج وعواقب واثار هذه المعاناة عليه في حياته مثلا مريض الاكتئاب هل هل يتحسن مئة بالمئة درجات في مرة يتحسن مئة بالمئة؟ في مرة يتحسنون سبعين ستين في المئة في مرة يتحسنون خمسين اربعين في المئة المرطى يتحسنون عشرين ثلاثين في المئة المرطى ما يتحسنوا - [00:12:39](#)

هذا الطيف موجود بالمناسبة موجود حتى في الادوية يعني يعني تفاوت مستوى استجابة الناس للادوية سواء كان العلاج سواء كان دوائي ولا غير دوائي متفاوت طيف واسع طب دكتور بس ما مدى انا قلت لك مدى تقبل المجتمع؟ لكن الان عندما تأتي بمثل هذا العلم اولاً شركات الادوية حتفلس اذا مشى دواء - [00:12:56](#)

هذه ليست في صالح المجتمع. النقطة الاخرى المجتمع حتى الان غريب عليه هذا النوع من من الدواء. المجتمع تعود انه يجي عندك كدكتور تعطيه لسته بادوية ويروح. من الصعوبة حتى انا شف شف انا وغيري سووا ابحاث في هذا الموضوع المجتمع السعودي. هم - [00:13:19](#)

فتبين انه جزء كبير من الناس لديهم قبول كبير جدا للجلسات الدوائية. اه الجهات النفسية غير الدوائية لكن هذه حبيسة الادراج عندكم انا انا ما نسمع بها الا اذا استضفناكم. لا منشور طبعا في المجلات العلمية. اجل المجتمع ما يعرف المجلات العلمية. هذا دور هذا دورك جزاك الله خير انت - [00:13:38](#)

الان تجيب الناس المتخصصين حتى ينبهوا الناس يعني مثلا مثلا انا اجريت بحث على مرطى الوسواس القهري انا مهتم شوي اكثر بالوسواس لان الوسواس في العالم الاسلامي مختلف عن الوسواس في العالم الغربي مختلف - [00:13:55](#)
فاجرنا ابحاث على مرطى الوسواس عندنا في السعودية سألناهم في السعودية سألناهم قلنا لهم يا جماعة انتوا الان في ملاحظة ظاهرة وهي انه الوسواس غالبا يبدأ من مرحلة الثانوي غالب الوسواس يبدأ الثانوي اول الجامعة - [00:14:11](#)
لكن ما يراجعون الناس عندنا في العيادة الا صار عمره ثلاثين خمسة وثلاثين يعني امس امس القريب هذا امس كان عندي مريض الوسواس جاء عمره ستطعش ما راجع العيادة اللي عمره ستة وثلاثين - [00:14:27](#)

يعني بعد عشرين سنة وهو ليس نشازا الغالبية العظمى من الناس الغالبية العظمى من الناس هناك فاصل كبير للاسف ما بين اللي هو بداية المرض ومراجعته للطبيب للعيادة. طيب دكتور حاجة على الوسواس وحتى البحث بس خليني اسألك سؤال قبل ما ابدأ في الوسواس عفوا عفوا بس - [00:14:40](#)

بس بضرب مثال كيف كيف انه هو كان السؤال عن عن مدى قبول الناس للعلاج النفسي فاتضح انه في جزء كبير من المرطى يتأخر في في العلاج في العلاج - [00:15:01](#)

طيب لما سألناهم قلنا لهم انت خلال عشرين سنة ايش جالس تسوي يعني عشرين سنة طيب عندك وسواس وانت تعاني جالس تسوي بنتكلم عن تفاصيل الوسواس لكن الجزئية مرتبطة بالجلسات النفسية انه جزء كبير منهم يعتقد انه الطب ماله - [00:15:14](#)
ما له شغلة في الوسواس ترى في المناسبة مناسبة في مجتمعنا الاسلامي هنا يعتقدون الناس يعتقدون ان الوسواس قلبية ما له علاقة في الطب وما لها علاقة في هي قلبية يعني حاجة - [00:15:31](#)

لذلك لما يعرف انه في جلسات نفسية تساعد الوسواس اوه على طول احنا اعلنا اكثر من مرة عيادات مجانية في الرياض اوه اوه

نقفل خلال اربعة وعشرين ساعة خلينا حاجة عن الوسواس. دكتور الان من يمارس هذه الان في السعودية - 00:15:43

يمارسها الهيئة الهيئة السعودية للتخصصات الصحية الحمد لله هذا يجب ان نفخر بهذا. نحن في السعودية عندنا الهيئة السعودية للتخصصات الصحية جهة الحقيقة انا مريت في دول كثيرة يعني جهة تخدم المهنة بشكل كبير جدا تنظم المهنة تنظم المهنة بشكل كبير جدا لا لا لها نجاحات ولها افضال كثيرة جدا ايه يعني وترفع وترفع الجودة بنسبة كبيرة - 00:15:59

جدا من ضمن مهامها تحديد من يمارس المهنة فالان الذين يصرح لهم بممارسة مهنة العلاج النفسي اه تخصصين الاطباء والاختصاصيين النفسيين. الغالبية طبعاً الاختصاصيين النفسيين عندنا الان احنا نواجه مشكلة في وجود الكوادر المدربة المؤهلة - 00:16:22

اه بسبب انه اصلا يعني اصلا هو تخصص نادر. المتخصصين فيه نادرين. البرامج التدريبية فيه نادرة جدا اه هو اصلا علم يعتبر علم جديد يعني هو بادي في الغرب له يمكن اربعين خمسين سنة - 00:16:44

يعني لازم اعرف السلوك تحديدا يعني ما بدأ يجينا هنا الا متأخر لكن انا اتوقع باذن الله يعني الان الزملاء الاختصاصيين النفسيين جالسين يشغلون بشكل شغل كبير جدا مهم صراحة نتمنى التوفيق ان الله - 00:16:57

انت لديك سعة صدر كبيرة تتحمل اي سؤال يجي مني ان شاء الله اتمنى ذلك. طيب اذا كان العلاج مجرد كلام ليش اتعبت نفسك بعشرين سنة في الطب وسبع سنوات صارت في تخصص دقيق وذي ممكن - 00:17:11

اي واحد يتكلم وخلص ممكن طبعاً اي واحد يتكلم معليش لا تزعل مني بلسان المشاهد وليس بلسان حسن حضيبي هذا السؤال انا سألته كثيراً شف وش اللي يصير نحن لا نخترع طرق علاجية غير معروفة للبشرية - 00:17:26

نحن نجمع التجارب نختبرها بالابحاث نختار اقواها تأثيراً على المريض تتم بطريقة منهجية يعني مثلاً الكلام اللي نقوله للمريض احنا في الغالب ان المريض يعرفه اصلاً لكنه لما يتم بطريقة منهجية - 00:17:44

ورا بعض والمريض يبدأ يكتشف نفسه يعني على اعتقد انه الجزء الاساسي جزء الاساسي الاهم ومساعدة المريض ان يكتشف نفسه مساعدة المريض انه يعرف وبين المشكلة بالظبط ترى كثير من الناس اللي عندهم اكتئاب لما يأتيك في الايات يقول لك انا ما ادري انا ما ادري ايش جاني اكتئاب اصلاً - 00:18:03

كثير منهم احنا دورنا التقييم النفسي اسسنت هذا مهم جدا انه انا اعرف بالضبط هذا هذا المريض وبين اساعده على ان يعرف بالضبط مشكلته وبين اساعده ان يعرف الخطوات لتساعده على التخلص من هذه المشكلة - 00:18:22

في كل اشياء بسيطة لكنها لكن بدون مساعدة خارجية المرضى ما يتحسنون. بس لكن يحتاج مختص ومتمرس في هذه المهنة ولا يقوم بها اي شخص ابحاث التي اجريت على خريجي - 00:18:36

في امريكا هذا مو عندي في مو في السعودية الابحاث التي اجريت على خريجي الدبلومات والماجستير في امريكا تثبت انه بحسب قوة المعالج يتغير العلاج كل ما كان متدرب اكثر - 00:18:51

كون ما كان عندو حكمة اكثر يعني قدرته على فهم المريض على مساعدة المريض يفهم نفسه قدرته على مساعدة المريض على اتباع الخطوات كل ما كان مدرب اكثر كل ما كان مؤهل اكثر كل ما كان نتائج العلاج افضل - 00:19:05

طبيب دكتور خليني اجي للوسوس القهري ماذا يعني ابن الوسوسة القهري الوسواس القهري الوسواس القهري هذا مرض نفسي معروف من القديم من عهد النبي صلى الله عليه وسلم حتى من قبل الرسول صلى الله عليه وسلم يعني الصحابة مثلاً جو للنبي صلى الله عليه وسلم كانوا يشتكون من من وسواس في العقيدة من وسواس - 00:19:21

في الصلاة من وسواس الوضوء فهو امر ليس جديداً يعني قديم جداً آآ الاطباء المسلمين على مدار التاريخ كانوا يتكلموا كتبوا في كتابات كثيرة يعني والوصف اللي وصفوا فيه الوسواس قريب جداً من الوصف اللي نتكلم عنه نحن الان - 00:19:38

الوسواس انواع كثيرة لكن هو هو مجمله افكار افكار افكار يعني افكارك من المريض ما هي ما هي هلاوس مثلاً او بذات تظغط على المريض هذه الافكار خصائصها ان المريض - 00:19:54

جدا منها ما يريد ما يريد مثل مريض تجيه افكار في العقيدة في سب الله او في الشك في الله او في الشك في الرسول او تجيه افكار

الجنس افكار جنسية انه يتحرش - 00:20:13

بالاخرين يعني سواء كان ذكورا او اناثا او تجيه افكار انه مثلا عندي مريضة تجيها فكرة انها تطهط عن اه اه زوجها. لا زوجها هذي

عادي بسيطة لا الخميس لها العمر - 00:20:28

لا تطعن تطعن زوجها تطعن اولادها هم فهذه افكار او سلوكيات انه توظأ خمسين مرة طيب يا عمي انت الان توضيت صح؟ يعيد مرة

ثانية يعيد يعيد يعيد يقرأ الفاتحة مرتين ثلاث الف ركعة مصلي يقرأ الفاتحة يعيد التكبيرة - 00:20:40

يتلخبط في النية الى اخره او مثلا في البيت التكرار يقفل ابواب يطلع البيت الحوش يقفل الباب ثلاثين مرة رايح لانه مو متأكد انه

قفل ولا لا؟ وسواس انه لا ما زال مفتوح. لما يطلع تقول له يا عمي انت - 00:21:00

قفلت باب الحوش باب الشارع يقول لا قفلته طيب ليش ترجع مرة ثانية؟ يمكن ما ادري ما ادري احس انه احسن ارجع اؤكد. الشك

باليمين اقطع الشك باليقين. باليقين. اه انواع السلوك انواع الوسواس كثير جدا لا حاصلة لكن - 00:21:17

هذي اشهرها احنا عندنا في البحث اللي سويته انا سوي غيري يعني بس البحث اللي سويته انا انه اشهر انواع الوسواس في العالم

الاسلامي هو نوعين وسواس اه او خلنا نشوف الانواع الاربعة المشهورة اول شي وسواس العبادات سواء كان وسواس الوضوء -

00:21:33

وسواس الصلاة وسواس الازكار يكرر الازكار اكثر من مرة او التحصينات عموما وسواس الصيام بلغ حاجة من اللي نشف حلقة دا بلغ

شي خرب صيامه الى اخره او وسواس الطهارة والوضوء والنجاسات ما توظأ صح ما اغتسل صح الى اخره - 00:21:49

هذا المشروع الاول ثاني العقيدة عقيدة على انواع اما مثلا وسواس شك يشك في الله الله موجود غير موجود الاسلام صاحب الاسلام

هو صاحب قرآن صاحب قرآن مو صاحب او السب - 00:22:07

تأتيه وسواس انه لازم تسب الله لازم تسب الرسول صلى الله عليه وسلم لازم تسب الاسلام او وسواس الاختلاط انا اسميه اختلاط

اللي هو يعني تجيه صور ذهنية كذا تختلط عليه ان الله سبحانه وتعالى هيئة كذا او ان الرسول شكله كذا او ان الجنة شكلها كذا

او انه اشياء غريبة - 00:22:18

هذي الاشياء لما تجي المريض ينزعج جدا يخاف يتوتر يخاف لانه يحس انه راح الحاد ايوه يخافون من حاجته اما من جن او انه كفر

الحد ها؟ النوع الثالث؟ النوع الثالث وسواس النظافة العامة - 00:22:39

تنظف في البيت اربعة وعشرين ساعة طلع المواعين الاواني المنزلية تطلعها تدخلها الحريم عند الحريم ها؟ هذا عند الحريم. هذا

وسواس عند النساء طبعا اكثر. طلع وتدخل طلع وتدخل الاواني تطلعها وتنظفها متعة خليها تشتغل طول اليوم تغسل البلاط خمسين

مرة تتعب زوجها في وعيها في الملابس - 00:22:55

لما مثلا زوجها يشتري مثل ابسط حاجة مثلا مثال مريض قريب عندي في العيادة الزوجة لما يشتري دجاج مثلا او لحم وقضية تصوير

كبيرة في البيت قضية كبيرة لازم البيت كله ينتظف واللحم جاط منجس البيت - 00:23:16

هذا النوع الثالث اللي هو وسواس النظافة بعد الثلاث انواع هذي تجي عند انواع اخرى مثلا وسواس التكرار كثير هذا تكرار تكرار

يعني للمبات الابواب الافران مفتاح السيارة الى اخره. لا بس هو للمبات وذي مع الكهرباء وارتفاع الاسعار جدا رائعة. لا تعالج اي احد

ارحم لا تضحك - 00:23:32

لا تضحك شف هو طبعا طيف الوسواس طيف اوك ها اه جزء منه هنا بعيد شوي اصبح وسواس قهري مرط لكن في قبله ما هو مرض

لكنه صفة نفسية واحد موسوس شوي الناس يقولون فلان موسوس مو مع انه موسوس انه مريض نفسي لا موسوس - 00:23:53

يعني انه شوي حريص بس وش الفرق المعيار؟ يعني مثلا ممكن يشيك الباب مرتين ثلاث مرات لكن وش فرقه عن مرض الوسواس

القهري؟ انه هناك لا عشرين ثلاثين مرة عندنا مقياس حنا معيار نقول انه السلوك الوسواسي او الافكار الوسواسية اذا زادت في اليوم

استهلاكها عن ساعة عن المعدل الطبيعي عن ساعة - 00:24:11

ها هذا معيار اعتباري يعني اتفقوا عليه الاطباء هنا خلاص تحول الى هذا احد المعايير لتجعل انه احتمال كبير جدا يكون مرط مرط

مرط تحول الى مرط طيب عندما يأتيك مريض بالوسواس. ما هي الطريقة المثلى لعلاج - 00:24:30

كيف تبدأ معها؟ كيف كيف تقنع واحد وهو مصمم على انه صلى الظهر اربع ركعات ولا كل يوم خمس ركعات وزاد ركعة ويسجد سجود السهو او العكس او في العبادات او في تصور الله سبحانه وتعالى والجنة والنار. مم. خاصة مع الصور التي تجيه على الجنة. اه من اوربا صور خطرا وذي. هذه جنة الدنيا - 00:24:43

الوسواس آ ترى طريقته في العلاج انا في نظري يا شيختي انه اسهل من الاكتئاب طريقة خطوات وخطواته واضحة مرة بالنسبة لنا احنا بالنسبة لنا احنا كاطباء ومعالجين خطواته واضحة - 00:25:03

الوسواس كالتالي يجي المريض نسوي اول شي تقييم نفسي تقييم طويل اخذ له ساعة يمكن او اقل او اكثر ضمن التقييم هذا بعرف وش الانواع الوسواسيين اللي عنده يكون عنده نوع نوعين ثلاثة يعني - 00:25:19

وبالمناسبة برضو يتنقلون تلقاه مثلا يمكن له عشر سنوات مرة كان جاه وضوء بعدين راح بعدين جاه لو عقيدة بعدين راح بعدين جاه صلاة. استمتع بالوسواس. لا مسكين. مسكين عارفه مسكين. مسكين لا ما هو مستمتع. بس هو يعني كثير منهم مثلا اذكر مريض كذا يعني وحدة - 00:25:32

وعمره يمكن سبعة وثلثين شهادته عالية جدا يعني متعلم جدا يعني الدكتوراة وفوق طق الدكتوراه فلما جا في العيادة اه اش عندك؟ عندي ما اقدر اقول ليش يا عماد انت تقول انت جاي الان - 00:25:49

فمعنى شي طبعا واضح انه وسواس قلت ماني بشيء. قال يعني اكيد ما عليه شيء اكيد اكيد. قلت ما عليك شيء انا عندي وسواس في العقيدة بس ما اقدر اكمل اكثر من كذا - 00:26:07

يا عمي كمل ايش فيه؟ كان متأكد ما انا ما يعني ما حد كفر قدامه شيخ. انا ما يعني انا ما حكفر اذا قلت الكلام هذا مهم قال انه عنده شك في وجود الله - 00:26:18

يعتقد بس دكتوراة ها يعتقد انه الوحيد العالم تقريبا انه عنده مشكلة هذي لما قلت له ان الوسواس هذا النوعية ذي بالذات هذي مليانة الامة كلها واورطة مليانة كوسوسة ما اتكلم عنها مشاكل فكرية ها كوسواس - 00:26:31

انه انه موجود جالس يدمع جلس يبكي يعني لما احس ان هذي مشكلة معروفة وانه الناس يعني انه الطب يعرفها وانه الطب وانه لها علاج والناس عارفينها وانه في علاجات فش نسوي مثل المريض هذا يجي نسوي له اول شي تقييم يعرف نوع الهلال - 00:26:48

نوع الوسواس اللي عنده. ثانيا نعرف نوع ما نسميه نحن نحن القنوات الوسواسية اذا بحثت اجريت تقول ان المرطلى لا يوسوسون كذا بدون سبب عنده قنوات معينة احنا نسميها قنوات وسواسية - 00:27:08

عنده قنوات وسواسية معينة هي التي ادت الى وصول حصول هذا الوسواس مثل ايش هذي القنوات الوسواسية آ يعني مثلا دقيقة بس افتح الجهاز عشان ما انساه مثلا اول شي - 00:27:25

احنا نسميه الموقف الاول من الوسواس. ها انه هو اصلا لما تجيه الفكرة الوسواسية يخاف منها زي المذهب اللي قبل شوي بخاف لانه فيها جنة وفيها نار وفيها حتى مثلا في الصلاة في الوضوء - 00:27:46

مثلا لما هو عندما اسألهم ما هي اول حالة وسواسيحتك؟ اشرح لي بالضبط وش صار؟ فيقول والله مثلا خلني اخذ وضوء مثلا يقول كنت اتوظا عادي زي باقي الايام بعدين فجأة قلت لا لا خل اعيد احسن - 00:27:59

بعدين عدت اكثر عدت اكثر توترت خفت ايه بالمناسبة انا واياك كثير من المشاهدين تمر علينا هذه اللحظة كثير شنسوي حنا نتجاهلها عادي شكيت اعيدها مرة مرتين خلاص وامشي اه هو هنا دخل في - 00:28:12

بدل ما يروح المسار هذا انه عادي ما في مشكلة دخل في المسار الثاني وهذا شي مخيف انا عقلي ينضرب احنا نسميه الموقف الاول من وسواس يبدأ يأخذ فكرة سيئة جدا عن الفكرة الاولى انه لأ مخيف - 00:28:31

وانه لازم انتبه ولازم اعيد ولازم تأكد فتجر الفكرة فكرة اخرى ورائها وتبدأ هذه الفكرة الوسواسية الاولى مثلا دايم اسأل انا حالة

الوسواسية الاولى. تبدأ الفكرة الوسواسية الاولى تتضخم تتضخم تتضخم. انه هو يهتم فيها اكثر - [00:28:46](#)

ويعطيها قيمة اكثر هو بتعبير المتقدمين والعلماء المتقدمين يقولون يلتفت لها يلتفت له يعني كأنه يقول ها وش عندس؟ يردوا لي لا المفروض انه ما المفروض يعطيها انتباه يعطيها انتباه هذي المشكلة الاولى ويخاف منها يعني هو انتباه - [00:29:04](#)

انتباه مع خوف مع اعطاء اهمية يصاحبها سلوكيات خاطئة يبدأ يناقش الفكرة الوسواسية انا اقول يتصارع معها يتجادل مع فكرة وسوسية لا انا اتوضيت لا انا ما توظيت الى اخره - [00:29:18](#)

حنا وش نسوي اول شي نبدأ نصحح الموقف الاول من الفكر الوسواسية انه هذي فكرة موجودة عند كل الناس كل الناس تجيهم كلما تعلمت مع الوقت انك تتعامل معها بعدم خوف - [00:29:32](#)

كلما كانت قدرتك على التحكم فيها اكثر الكلام سهل صح؟ نعم. انا اقول لك علاج الوسواس خطوات الوسواس سهلة لكنه يأخذ على الاقل ثلاث اربع شهور ثلاث اربع شهور ناخذ حنا والمريض عشان فقط - [00:29:47](#)

عشان فقط يقتنع انه هل الفكرة دي غير مخيفة؟ طيب اخذ معاك ثلاث اربع شهور او اخذ معاك شهرين بدأ يتحسن ما شاء الله تبارك الله وفجأة انقطع بس لحظة ترى يعني هذي بس احد احد الخطوات - [00:30:01](#)

ولا ولا الجزء الاساسي في العلاج هو انه انه نعدل سلوكياته الوسواسية يعني نحن كيف نشغل في علاج الوسواس؟ نأخذ السلوكيات الوسواسية ونعدلها وفي نفس الوقت نعدل في القناعات الوسواسية ليش اربعة شهور مع - [00:30:15](#)

اربع خمس شهور ست شهور. لان هذا ياخذ وقت بس تحصل انتكاسات كثيرة اكثر لو ترك العلاج في نصه او خلص العلاج كيف يكون الوضع اسوأ من الغالب انا اول في اول جلسة اقول شوف يا حبيبي - [00:30:28](#)

انه باذن الله تحت رحمة الكريم سبحانه وتعالى احنا انا باذن الله سابدل اقصى جهدي وان تبدو ان شاء الله اقصى جهدي لكن ترى في وحنا ماشيين يبي يصير في - [00:30:42](#)

هزاتها هزات هادي لازم تصير متوقعها انت لما تجيك هزة ما تنهار الهزة دي مهمة عشان نعرف بالظبط وش الثغرات ونكمل ونكمل عموما كل الجلسات النفسية نسبة اللي يكملون الى اخر الشوط خمسين في المئة - [00:30:52](#)

خمسين في المئة خمسين في المئة اما من اول جلسة ما يعجبه الموضوع اصلا كله او من ثالث رابع جلسة يشوفوا انه في التزام كثير وفي يترك او من ثامن جلسة يحس انه نهار مرة مرتين فيتععب يترك - [00:31:09](#)

شعورك انت كطبيب لما تلقى المريض الدكتور خالد بس لا هذا الكلام اروح اسمعه من اي مكان صحيح اشترى لي شروط اسلامية ولا اشترى لي آآ شريط قرآن يقرأ علي - [00:31:23](#)

صحيح ممكن مرة يتفاوتون حنا مع الزمن تعلمنا ان المرضى يتفاوتون ويا اخي الرسول اكبر من هذا الاسلام الرسول صلى الله عليه وسلم انك لا تهدي من احببت لك نحن لسنا نحن ما نضع يدا على المريض - [00:31:34](#)

ويطيب المريض مو سحر هو. او كي. حاجة على هذي ايه يعني احنا احنا دورنا دورنا بالظبط وشو؟ نساعد الناس. نساعدهم لانه يسعى ان يستفيد من آآ هذه الطرق البسيطة ويستمر فيها يكون في متابعة - [00:31:50](#)

بقي مستمرة جلسة ورا جلسة ورا جلسة ورا جلسة دكتور بعدين في نقطة مهمة لما تصير مثلا في الجلسة مثلا خمسطعش ولا ثلثعش ولا في الوسواس مثلا والمريض اللي قدامك هذا يعني تحسن اذكر مثل هالحالة الان خطرت في بالي - [00:32:10](#)

اه تحسنت الحمد لله بنت صغيرة بنت شابة ما شا الله ذكية والى اخره. وتحسنت ثم يعني تزوجت ثم جاءتك بعد هذا كثير مرة في العيادة ثم جاءتك بعد الزواج بعدها بكم شهر او اقل او اكثر عيادة زيارة متابعة فهذا الحمد لله يعتبر نجاح - [00:32:26](#)

يعني انا لا اشترط على نفسي نجاح مئة بالمئة. انا اقول اذا نجح من المرطلى خمسين بالمئة الى سبعين بالمئة اللهم لك الحمد الدكتور خليني ابغى اخلص الاكتئاب وبعدين عندي مجموعة اسئلة - [00:32:46](#)

الاكتئاب كيف تعالجه؟ ما هو الاكتئاب؟ وكيف تعالجه انتم الاكتئاب؟ اه. الوسواس مجموعة. اقل شيع تقنعني اني انا اتوضأ مرة واحدة. وحقتنع امشي معاك لكن الاكتئاب. الاكتئاب الاكتئاب هو اشهر من الوسواس الاكتئاب نسبته تقريبا في المجتمع عشرة في

المنة كلنا مكتئبين. ما ادري عنك عاد والله انا الحمد لله طيب لما شافت اكتئابنا - 00:32:57

الاكتئاب نسبته في المجتمع تقريبا عشرة في المية بالدرجات متفاوتة الوسواس نسبته من واحد الى اثنين في المئة. ما شاء الله. ها في الوسواس اقل الاكتئاب اكثر بعشرة في المية ثمانين في المية من مجتمع المجتمع - 00:33:19

الاكتئاب عبارة عن حزن لكنه حزن شديد حزن شديد ادى الى ان الواحد يعني تتأثر اشياء كثيرة في حياته وتتأثر علاقاته تتأثر انشطته تتأثر مناسباته الاجتماعية تتأثر يتأثر استمتاعه في الحياة - 00:33:32

فهو عبارة عن حزن اه كسل خمول اه ما له خلقي يعني يمارس الانشطة انعزال هم ما هو شكل واحد واشكال كثيرة لكن العامة فيها الحزن عدم الاستمتاع عدم السعادة - 00:33:49

الى درجة يصاحبها ضعف في الانشطة اه نقص في الانشطة الضعف كفاءة في العلاقات ضعف كفاءة في العامة زال احيانا وهو درجات يعني بعض درجات الاكتئاب الشديدة جدا تكاد تكون يعني قريبة جدا من الحالات الذهانية - 00:34:05

معظم الدرجات الشديدة لكن غالب حالات الاكتئاب الغالبية العظمى حالات الاكتئاب ما بين الخفيف والمتوسط كيف كيف تتعامل معها نفس الشيء يأتي المريض اول اول شيء التقييم اول حاجة التقييم النفسي - 00:34:27

في الاكتئاب انا يهمني اعرف طبعا هي مدارس في مدارس تهتم تعرف الطفولة وما الطفولة وابوه ايش سوى له ومديري ايش احنا هذا ما يهمنى العقد القديمة احنا ما يهمنى هذا كثير وش - 00:34:41

من الان يهمنى الان حاليا هذا المبني قدامي الان هذا المرة اللي قدامي ما هي المواقف حاليا خلال ست شهور السنة الاخيرة؟ التي تستل الاكتئاب لديه شو اللي يخليه يكتئب - 00:34:54

ما الذي يدعوه لاكتئاب خلال ست شهور السنة الماضية في الغالب انها تدور حول اربع خمسة اشياء اما علاقات مشاكل في العلاقات او ازومات وظروف صعبة او هو طبيعته الذاتية في عنده الصفات الذاتية شوي ما هي ما هي يعني سببت له مشكلة - 00:35:07

وفيه اسباب كثيرة كان مركز على الثلاثة هذي اساسية العلاقات ما علاقات مثل ايش علاقات كثير جدا اما حجم العلاقات اما هو شخص كذا طبيعة ما يعني شف الانسان سمي انسان ليش - 00:35:25

انه يأنس بالآخرين فهو يستمد جزء من الانس بالآخرين فلما يكون حجم العلاقات عنده محدود وضيق فهو فقط جزء من من يعني جزء من من مصادر الانس المتعة هذا مع الزمن البعيد مع على تتابع الزمن قد يؤثر على حالته النفسية او نوعية العلاقات - 00:35:39

بعض الناس مثلا حساس لاي نقد من الآخرين اي انتقاص من الآخرين اي كلام من الآخرين يصيبوا كتابه مع التراكم الزمن او مثلا يعني جالسين في جلسة واحد من الموجودين دائما يتكلم في انت فيك وانت فيك وانت فيك - 00:36:00

راح العمل مديره قال له انت فيك وانت فيك راح للبيت زوجته قالت له انت فيك وانت فيك. طبعا النقد هذا كلنا نتعرض له المريض هذا اللي عنده اكتئاب وش مشكلته؟ مشكلته انه درجة - 00:36:21

قلت له اقبله قدرته على تحمل النقد من الآخرين واعطاؤه اه نظرة اه اه معتدلة منصفة ظليقة. فبالثالي يتعثر كثير من نقد الآخرين. يتأثر من من من ايذاء احيانا احيانا يكون ايذاء للآخرين. او كي. هذا نوع. النوع الثاني انه بعض الناس متعلق عاطفيا جدا

بالآخرين - 00:36:34

عنده تعلق زائد عنده طلب رضا للاخ ما يببهم يزعلون عليه ما يببهم ينفقون ما يببهم يتركون وما يببهم فهذا ما هذا الجزئي متعلقة بالعلاقات فيها تفاصيل كثيرة جدا فانا احاول - 00:36:57

اعرف هل المواقف التي تستثير الاكتئاب عند هذا المريض مرتبطة بالعلاقات ولا لا؟ بعدين انتقل الجزء الثاني هل المريض هذا المواقف المثيرة للاكتئاب عنده مرتبطة بالازمات يعني مثلا عنده فقر - 00:37:09

او عنده اصابة عضوية او عنده آآ مشكلة في مشكلة اسرية او عنده مشكلة في العمل او عنده خسارة كثير مرة مرة لا حصر لها اللي هي قدرة الانسان على التكيف مع الازمات والضغوط والصعوبات الناس يتفاوتون في القدرات على التكيف - 00:37:22

يعني مثلا اذا اخذنا نحن ما خلنا ناخذ مثلا الفقر نقص الفقر او المرض خل ناخذ المرط مثلا اذا اخذنا مئة شخص مصاب بنفس

المرض الكل مصاب بالاكنتاب بسبب المرض؟ لا. خلنا نقول اعاقه مثلا ناخذ اعاقه - 00:37:40

واحد صار له حادث اعاقه كله بنفس الدرجة من الاعاقه العضوية. هل كلهم يصابون بالاكنتاب؟ لا. طب ليش؟ حسب تحمل الشخص حسب حسب قدرته. البيئة احنا وش دورنا في الجلسات النفسية؟ نساعد المريض ان يكتشف - 00:37:55

وين الخلل يساعده ان يتعلم مهارات التكيف مهارات التقبل مهارات الرضا مهارات مدري ايش خليك بس ترتاح شوية لانه اكثر عن نص ساعة او ساعة الا ربع آآ تفتح اخذ مداخله وبعدين اعزائي المشاهدين يقوم مركز تسعة تسعة ثلاثة في وزارة الصحة تسعة ثلاثة تسعة في وزارة تسعة تسعة - 00:38:07

اسف وزارة الصحة بجهود كبيرة. هناك جانب يهتم بالدواء. معي على الهاتف آآ الدكتور هاجر يوسف المديهم مستشار الوكيل المساعد للخدمات بالمساعدة ومدير المركز الوطني لمعلومات الادوية بالوزارة. مسا الخير يا دكتور هاجر - 00:38:28

مرحبا. مساء الخير. كيف حالكم؟ تمام الحمد لله تسعة تسعة ثلاثة تعطوا دوا ولا بس ماينتريسن ها سؤالك تسعة تسعة ثلاثة تسعة او كي ناين ثري سفن تعطوا مشورات ولا تعطوا ادوية - 00:38:44

نعطي مشورات. او كي. الهدف من انشاء المركز هذا او مركز تسعة تسعة ثلاثة تسعة الخاص بالدواء. وكيف يقدم الخدمات طبعا احنا مقسم الى عدة ادارات من ضمنها مراكز معلومات الادوية في عندنا كمان السموم وفي عندنا اللي هو التشقيق - 00:39:02

آآ ما في سبب بالنسبة لمركز معلومات الادوية كل اي سؤال آآ عن جرعات ادوية عن تعارض آآ اي تعرضات اه الادوية مع بعض. اه مم اه اي حالات اه ممكن يشتغل فيها زيادة اخذ جرعات مثلا بالخطأ او تعديل الجرعات - 00:39:22

اه سواء كان من من المواطنين او من اه الاطباء او اي اي ممارس صحي فاحنا مركز تسعة تسعة ثلاثة تسعة مركز المعلومات يغطي اي اتصالات خلال اليوم اربعة وعشرين ساعة لمدة سبع ايام فاحنا دائما اه - 00:39:42

متوجهين تقريبا الحمد لله احنا وصلنا الان الى سبعين صيدلي والصيد الاكينيكي موجودين معانا في الخدمة طيب هل عندكم احصائيات عدد الاتصالات اللي تجيكم؟ متى تكون اكثر افكار. حنا طبعا بدينا اه الفين واربعطعش اول ما بدينا مركز ادوية -

00:40:00

آآ كانت سجن طبعا اتصالات تقريبا آآ سبعين اتصال كل اسبوع الان وصلنا الى ثلاث مئة وخمسين اتصال في الاسبوع الواحد ما شاء الله طيب تفضلي طبعا اكثر الاتصالات كانت تجي طبعا الحمد لله الحمد لله خلصنا رمضان. كانت اكثر الاسئلة كانت تجينا في رمضان في ادوية السكر والانسولينات. اه حبوب اه - 00:40:20

الحمل آآ والادوية بالنسبة للاطفال هذي كانت اكثر الاسئلة اللي كانت تجي في هذي المحاور طيب احيانا قد ياتيكم سؤال عن عشبة عن دواء في عند العطارين او هذي كيف التصرف في مثل هاي الحالات؟ صحيح طبعا اذا كانت في في ادوية - 00:40:43

مش عارف المستوى دي بتبقى ايه؟ في اشيء فايتمينز ومكملات غذائية مسجلة. وفي بعضها طبعا غير مسجل فده بالنسبة للعطارة ولا الاعشاب هذي احنا دائما اه اذا كان ما في عليها فنوصي انهم مثلا ما ياخذها لانه في ممكن تسبب تضاربات مع الادوية الثانية اللي

- 00:41:01

لكن احنا ممكن لازم نوصل هذي المعلومة بطريقة صحيحة لانه احنا عارفين انه مثل العطارة ممكن تكون ما هي آآ يعني بيور آآ اه فايتمن ولا العشبة ما تكون مخلوطة في اشيء ثانية فهذي اشيء تصير حتى حالات تسمم من هذا الموضوع. فاحنا لازم ننوه هذا الشئ وحتى لو كانت - 00:41:17

اه او او المتصل مثلا ياخذ هذا الشئ المفروض نبليغه لازم تبلغ الدكتور انك تاخذ هذا هذه العشبة مع دواك راح اقله لو في اي تضاربات تعارضات مع دوا اه بس لازم كمان يكون الدكتور عارف هذا الموضوع لانه حتى مهما كنا اذا كان هو اصلا ما هو مقتنع ما حيسمع لنا يعني بيمشي على اللي هو اللي - 00:41:36

ما تضرني طيب دكتور هاجر ما منها مشكلة دكتور هاجر قبل ما انتهي المواسم زي رمضان والحج كيف يكون كيف يكون ايش؟ كيف كيف يتعاملون في لكم دور في الحج ورمضان؟ السنة كلها زي بعض؟ احنا تسعة تسعة ثلاثة تسعة طبعا في رمضان دائما يصير

وعدد بطريقة مو طبيعية. اه لانه في موضوع زي ما قلت لك اللي تجيه دايمنا عندنا مشكلة السكري في رمضان. فهذي اكثر الاشياء اللي كانت تجي اه اللي عليها واحنا ما شا الله بدل ما يكون صيدلي صيدلي واحد في كل شخص خلينا صيدلي اثنين اه صيادلة اثنين في كل شخص موجودين معنا. اه طبعا - 00:42:17

نفس الشيء اه موجودين متواجدين في نفس في نفس القوة ان شاء الله. اه كمان المركز مركز المعلومات الوطني. اه راح خدمة حتكون مفتوحة مجاناً لكل لكل الكادر الصحي طيب دكتورة هاجر سؤالي الاخير - 00:42:37

اه اذا واحد غلبان زي حالتي اتصل عليكم قال ما لقيت حبوب في الصيدلية او ما اعطوني حبوب او الصيدلي تعامل معاي بشكل ما هو كويس. هل لكم دور في الموضوع هذا ولا تقولون له روح - 00:42:57

لا بالنسبة اذا كانت مع مثلاً آ شكوى على على كادر صحي مثلاً لا هذا له يرجع يكلمك الساعة ثلاثة سبعة وله تحويلة خاصة بالنسبة للشفاوي لكن بالنسبة لنقص الادوية لا احنا نتعامل معها لانه انا اللي موجودين عندنا - 00:43:07

كلهم اه موجودين في المستشفيات. فاحنا على طول نحاول نعرف وين اقرب في الدواء المتوفر ونرسل اه نحاول نوفر للمريض الله يجزيكم الف خير شاكر مقدرنا وان شاء الله تيجي عند الاستوديو هنا ونتكلم في الموضوع بتوسع ان شاء الله اكيد شكرا شكرا دكتورة هاجر يوسف المديهم مستشار الوكيل المساعد - 00:43:24

الطبية المساعدة ومدير المركز الوطني لمعلومات الادوية بوزارة الصحة. شكرا جزيلاً يعطيهم العافية ارجع لك الاكثاب. مم. الان حسن الخضير العبد الفقير لله مكتئب نوعاً ما. ابغى تذكرة عشان اسافر في الصيف اتمشى لي يومين وارجع - 00:43:43

تساعدني في حلها تزيد اكتئابك يزيد انت تقول الفقر؟ الاكثاب بسبب اني ماني قادر اسافر هذا موضوع الازمات طيب السؤال دايم يمر اي نعم انه المرطى يقول لك يعني المريض الذي يعتقد انه حنا خدمة اجتماعية - 00:44:02

الخدمة الاجتماعية ونقدم اعانات للمرطى واصلاً لا يفهم لا يفهم دوركم دورنا اصلاً اه الذي يظن ترى من ايام الفلاسفة من ايام افلاطون ها وهم يقولون ان الذي يظن ان - 00:44:18

يسمونها القنيات بنيات يعني الاشياء المادية اللي نظن انحل مشكلاته كلها في الاشياء المادية فقط هذا يستمر في طلب الاشياء المادية فمثلاً هو عنده مشكلة انه الناس رايعين مسافرين اللي في الصيف وهو جالس في الرياض. زين - 00:44:35

فحصل تذكرة اخذ التذكرة راح هل اعتقد هون المشاركة ستنحل ايه نحن فكرتنا تقوم على ماذا؟ ليس على انه القنيات المادية ليس لها دور. لكن الاهم هو تعديل النفسية. طيب ممتاز. بمعنى انه ممكن تروح انت للسفر تسافر - 00:44:50

وتنكد على نفسك تنكد على اللي معك وترجع وانت متنكد بدل ما اذا كانت السفرة هذي سفرة تجلب لك الناس والسعادة اصبح تنكير لانه بعض الطباعة النفسية لا زالت موجودة - 00:45:08

وعندك لو اعطيتني تذكرة اسافر الى خارج في الصيف هذا؟ لا ما شاء الله نخاف عليك دكتور هل يحتاج المريض تنويم عندكم بالمستشفى لا الجلسات العلاج النفسي غير الدوائي ما في تنويم - 00:45:19

العلاج النفسي غير الدوائي ما فيه تنويم او كي. وكل عبارة هو كله في في نوع في نوع في نوع غير موجود عندنا في السعودية في نوع موجود اللي يسمونه اللي هو آ الإقامة اي يعني انه انه مثلاً يكون زي منتجع مثلاً هذي - 00:45:31

فيستخدمونه في احياناً في الاكثاب استخدمني بعض حالات الادمان بيستخدموه في الوسواس. يعني مثلاً في مركز شفته انا في بنسلفاني مثلاً موجود في اماكن كثيرة من العالم يجون مرضى الوسواس - 00:45:46

يجيبونهم يدخلون في زي المنتجع كذا في مدة ثلاث اسابيع يتعلم بسرعة وبشكل مكثف المهارات الاساسية في علاج الوسواس. وانا اتمنى صراحة ان يقام مثل هذا المركز في في السعودية لانه اعتقد انه سينجح مع مرطى - 00:45:57

وسواس الضوء وسواس الصلاة انه بطريقة معينة يشوفون الية معينة كيف زي استراحة زي مكان في غرف يجون الناس يتعلم بسرعة لان لانه كل ما كان التعلم سريع ورا بعضه في الوسواس كل ما كانت النتائج افضل واكثر. طيب دكتور انت قبل شوية ذكرت

اه يعني واحد - 00:46:15

من المرضى كان يخاف انه يبوح بما لديه. صحيح. كثير من عندنا من المرضى عندنا يخاف انه يروح يحتاج الى درجة عالية من الثقة انه يثق فيك كيف يتم التعامل معهم بالناس اللي ما تبوح اللي ما تكلم اللي كتومين - 00:46:33

في الوسواس ولا في كل الامراض؟ اه كل الامراض عامة. شف اذا كان في الوسواس وضعه يختلف لان الوسواس غالبا يصير خايف هو ان الفكرة هذي اذا نطق بها يتكلم - 00:46:49

عليه فهذا موضوع مستقر في الوسواس. لكن في ناس بالاكثاب خل ناخذ الاكثاب مثلا في ناس في الاكثاب عنده مشاكل ما يتكلم فيها وهذول مو كثيرين ترى مجموعة معينة في نوعية من المرضى كذا - 00:46:59

يعني عنده اه تراكمات كثيرة سواء كانت من الاسرة او من البيت او من المدرسة او من الزوج او الزوج الى اخره. ما هو بقادر هو يتعامل مع هالتراكمات هذي - 00:47:14

هو يخاف انه يخاف انه يتكلم تخاف انه يبوح بهذه المعلومات ويكون هذا ضرر عليه هو لكن شو اللي يصير في العيادة حنا ما بالمناسبة يعني حنا ما نضغط على المرضى انه نتكلم ولا قل وش عندك ولا ما ادري ايش - 00:47:27

المريض مع الوقت يبدأ يكتشف هو انه لمصلحتي ان يتكلم لمصلحته ان يبوح هذه واحدة ثانيا نحن في العلاج المعرفي السلوكي لا نحرص ولا نستفيد من المعلومات والسيناريو التفصيلي اللي احنا ما نستفيد منه كثير - 00:47:42

انا لا يهمني اعرف التفاصيل الدقيقة في حالات المريض. انا يهمني اعرف بالظبط المريض الان حاليا عندي الان وش اللي يآثر عليه؟ اذا كان شي في الماضي اهمني اعرف التفاصيل الاساسية ما ابغى ادخل في التفاصيل وارجع لها. الا اذا كانت خطوة علاجية يعني احيانا - 00:47:59

احيانا يكون استذكار الماضي اعادة استذكار الماضي احيانا يكون خطوة علاجية خاصة اذا كان الماضي هذا قديم ومؤثر جدا ولا يزال مؤثر في المريض الى يومك يعني مشكلة صارت قبل ثلاثين سنة وعشرين سنة - 00:48:16

والى الآن تؤثر على المريض والمريض ما هو بقادر انه يطالع يتجاوز هذه هذا الماضي قد يكون من ضمن طرق العلاج اعادة استذكار هذا الماضي اعادة كتابة السيناريو بطريقة اخرى وله طرق كثيرة نسويها بالعيادة كثير نسويها - 00:48:34

مع هذه النوعية من المرضى بحيث انه خلاص يبدأ ينسى سيساعده هذا على نسيان الماضي او على اعادة نظره بطريقة مختلفة. او كي دكتور ربما تواجهها انت وما شاء الله انت حتى لا نزكي على الله احيانا انت شخص ملتزم وذي - 00:48:48

الا ترى ان كثير من المرضى قد يحيلون مثل تلك المشاكل من الاكثاب والوسواس الى مس او جن او حسد؟ اه طبعا طبعا وهذا بالمناسبة موب عندنا في السعودية الناس يعتقدون انه قضايا الارواح الشريرة النصارى بالذات الكاثوليك النصارى الكاثوليك عندهم روح الشريرة اكثر من - 00:49:04

بكثير يعني اه وفي افلام فيها وفيها يعني حتى ابحاث وغيره هذا موجود عند كل المجتمعات. المجتمعات الافريقية موجودة عندهم معظم الامراض النفسية عندنا في السعودية في العالم الاسلامي عموما الناس عندهم الثلاث اشياء هذي اللي هو الجن والسحر والعين. جاهزين - 00:49:24

اه والمرضى يتفاوتون الحقيقة. المرضى يتفاوتون في آآ مدى قناع الى اي درجة هو مقتنع انه اللي عنده مشكلة جن او سحر او عين في مجموعة من المرضى اصلا حنا اصلا نولا ما يجونا في العيادة - 00:49:47

هذولا ما يدخلون في دائرة القطاع الصحي هذولا عايشين برا عندهم قناعاتهم الخاصة فيهم انه اللي عندنا جن ولا سحر ولا عين وهذولا والقطاع الصحي كله دائرة القطاع الصحي كله ما يفهم - 00:50:02

في هذا الموضوع فاصلا دول لا يراجع لا يجي فهذول اصلا ما نعرفهم حنا متى نعرفهم متى نكتشفهم لما نسوي ابحاث في المجتمع ونسأل الناس اللي في المجتمع يقول اه انا اصلا عندي مشكلة لكن انت ما لكم دخل فيها - 00:50:12

لا خيلنا نتكلم عن الناس اللي يدخلون في القطاع الصحي في ناس تجي في العيادة عندك يقول والله المشايخ قالوا لي الرقاة قالوا

لي فلان قال لي المرزى قسمين من تجربة - 00:50:25

قسم مستعد على الجمع بين بين المدرستين ان صح التعبير يروح يقرأ ومشايخ وفي نفس الوقت ياخذ ادوية وقسم لا يقول لك انا يا
يا هذا يا هذا انت لو تشوف - 00:50:36

يعني تتأمل في الاحاديث والنصوص في طريقة النبي صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. كان يجمع بين الدوائين الرسول
صلى الله عليه وسلم كان يجمع بين الدوائين كان يجمع بين الرقية - 00:50:49

بين الدول العضوية المتاح في في في زمانه عليه الصلاة والسلام هذا ينصح فيه المرزى دائما نقول يا اخي الرقية بركة الرقية بركة
ولكن لا يلزم الرقية تكون بالطريقة الطقوسية التي لازم يذهب الى شيخ معين وقارئ معين ويدفع فلوس معينة وزيت معين يا اخي
الله يرحمه الشيخ عبد العزيز - 00:50:59

من بعد الله يغفر له ويرحمه كان دائما يقول يا جماعة القرآن هذا كله خير وبركة انت اقرأ على نفسك او ابوك او اخوك او واحد صالح
من الناس ما في داعي يتحول الى بزنس والى تجارة قضية ثانية طبيب دكتور في سؤال جاني دحين يقول لك انا - 00:51:20
احس انه احيانا كل ما اخذت حبة دخان الجني ياخذ دخان معايا. هذا الوسواس ايش هو هذا هذا النوع الاول؟ الجن يا اخي معاي؟
يدخن معاه مستهبل هذا ولا صدق؟ والله انا يعني ممكن كثيرة واردة هل تؤيد انا عندي بعض الجزء الثاني من الحلقة سيكون عن
الفحص قبل الزواج - 00:51:36

طبيب هل تؤيد ادخال الامراض النفسية في الفحص قبل الزواج؟ لا لا لا ليش؟ ليش؟ لانه عندنا قانون حنا كاي اجراء وقائي انه اذا كان
هذا الاجراء الوقائي لا يضمن النتائج لا تورط نفسك وتورط الناس. يعني مثلا انا ما استطيع اني اجلس مع حسن الخطيري -
00:51:55

نصف ساعة او ربع ساعة واحكم عليه ما استطيع فانا ما اقدر اعطي حسن شهادة روح تزوج انت ما فيك شي لا بس ما ما حصل
الخطيري ايضا ما يقدر يقول ان عندي ولدي بس لحظة لحظة وش الهم من هذا - 00:52:14

الهم من هذا في حاجة انا اعتقد انها مهمة جدا بس تكون بالتوافق وهي التاريخ المرضي يعني لا توجد يا حسن يا دكتور حسن لا
توجد طريقة نفسية ان من خلال ربع ساعة تقييم اني اقدر اعرف مين حسن هذا؟ طبيب او كي بس اقول لك اللي اهم من هذا -
00:52:27

الهم من هذا بالمناسبة موضوع الفحص قبل الزواج الناس توسعوا فيه يعني مثلا انا معارض جدا لدخول المخدرات ليش؟ انا ماسك
قسم المخدرات عندنا في الحرس الوطني كويس؟ واعرف تماما ان ممكن واحد خلال اسبوع اسبوعين يوقف عن تعاطي اطلع -
00:52:44

اهم ما هو حاجة احنا نسميها التاريخ المرضي. يعني كيف التاريخ المرضي؟ يعني انت مثلا جيت تقدمت تطلب بنتي انا ابغى اسأل
عن حسن هذا لازم يكون عندي الية انا اقدر اعرف انه هل مثلا قبول الشرطة قبضوا عليه مرة؟ هل عنده سوابق؟ هل - 00:53:04
هو في مستشفى هل حصل انه يراجع يراجع طبيب طبيب نفسي؟ هل حصل انه ياخذ ادوية نفسية ولا ما ياخذ؟ هذا اهم لكن عندنا
اقوى دكتور خالد اللي يسمونه قدرتك على انك تعرف اللي فيها المشكلة هذي. لكن احنا عندنا في مجتمع ولدي مكتب وتعبان وحالته
حالة وعنده مرزى نفسي وذي - 00:53:21

لعل الله يصلحه ترى كثير من الناس زوجته وصلح حالها. طبيب انا بنتك ولا بنتي اكس من الناس ما لها ذنب. قصة زوجتي قبل يومين
تقص لي قصة لا تقول تقول لي قصة انا تزوجت وحدة ثانية. انا؟ حنا من عزيزة يا اخوي حنا كاثوليك. او كي - 00:53:41

ناس تقدم لهم شخص ممتاز وكويس وابن حلال وسألوا عنه الاقارب وكذا والحمد لله الامور مبدئيا كويس الأب شك في الموضوع
حاول مهم استطاع يحصل على بطاقة الاحوال سأل الرجل له سوابق مخدرات - 00:54:02

الام اتصلت ام البنت تصل على ام الولد قالت له اتقوا الله ليش انتوا ايش تقدمتموا؟ قالت وش نسوي لعل الله يصلحه هذه جريمة
هذي جريمة وهذا اللي اقله انا ممكن هذا الشخص - 00:54:17

قد سووا له فحص قبل الزواج سواء فحص نفسي ولا فحص السموم يطلع سليم ما في شي لكن الاهم من فحص السموم والفحص النفسي التاريخ المرضي. اتاحة الفرصة بطريقة معينة مقننة - [00:54:30](#)

اتاحة الفرصة بموافقة الطرفين طبعاً للحصول على التاريخ المرضي بطريقة تكون مناسبة ليس كل شيء يعني في مثلاً واحد جا له اكتباب قبل عشرين سنة ليش ليش هذا يشاع ينشر خلاص تعرف اكتباب عشرين سنة وانتهى الموضوع - [00:54:43](#) لا يلزم لا يلزم اناي افصح عن كل شيء. هنا موضوع معقد موضوع الاجراءات الوقائية فلسفة اصلاً فلسفة الاجراءات الوقائية معقدة والناس يظنون انه يا اخي حنا عندنا فلوس خلنا نسوي فحوصات لكل الناس يا عمي هي ما هي كذا - [00:55:00](#)

انا لازم استفيد من الفحص قبل ما اسويه لازم يكون مفيد لعل استاذنا الدكتور حسن يعني نحسن عفوا طيب محسن يفيد طيب دكتور انا عندي عندي سؤال تذكر الرجل قلت له كان عنده وسواس من عمره ستاشر سنة ايه وما جا يراجعك الا عمره ستة وثلاثين بعد عشرين سنة صحيح صحيح او كي كيف للشخص العادي - [00:55:14](#)

انه يعرف انه محتاج الى علاج نفسي مم ويذهب. هذا سؤال مهم والله. لانه ترى لو الوقتي بدأ حنا خلاص باقي لنا يمكن اربع خمس دقائق هذا سؤال مهم وحل في حاجة واحدة فقط - [00:55:32](#)

التوعية الصحية التثقيف الصحي دورك انت كبير جداً ترى دورك كبير وانت ما تصدق يعني يمكن الحلقة هذي مثلاً يشوفها ناس بعدين يراجع العيادة كل ثوابه لك ولك ولي ان شاء الله الاجرها؟ فالتثقيف الصحي مهم وش معنى التثقيف الصحي؟ انه يا اخي ترى الحزن اللي تمر فيه - [00:55:43](#)

ترى القلق اللي تمر فيه ترى الرهاب الاجتماعي اللي تمر فيه ترى الوسواس اللي تمر فيه ترى الاعراض الجسدية اللي ما لها تفسير عند الاطباء تمر فيها ترى كلها معروفة عند عند الاطباء - [00:56:03](#)

ولها علاجات وسواء علاجات دوائية او علاج غير دوائية. فالله يرضى عليك لا تتأخر راجع كلما كان مستوى الثقافة الصحية النفسية عند الناس اعلى كل ما استفادوا هم يعني برامج التثقيف الصحي العام انه بس المرط ترى في حاجة اسمها اكتباب في حاجة اسمه قلق في شي اسمه ارهاب اجتماعي طيب دكتور كيف كيف نتغلب على - [00:56:13](#)

اللي في المجتمع بان المريض النفسي هذا بالله لا تستخدم مصالحة انجليزية على الوصمة ايه الوصمة طيب او كي الوصمة دون او كي في المجتمع او كي او كي بدون او كي المجتمع لدينا المريض النفسي ما زال حتى الان وصمة يعني يستحي انا لو عندي حتى لو اكتباب لو انا مكتتب - [00:56:37](#)

يقول لك في بعضهم عنده اكتباب يقول له ايش؟ يجي يسألني اقول له يا اخي روح اقرأ لك ايتين وربنا سبحانه وتعالى ييسرها. شف انا طريقتي في هذا الموضوع بالذات الموضوع مشهور ومعروف وكذا طريقتي يا اخي هذا - [00:56:57](#)

وقدر وكونك اصبت باكتباب مثل كونك تصاب باصابة مثلاً صداع ولا تصاب بسكري ولا تصاب هذا قضاء وقدر من الله سبحانه وتعالى الابتلاء وانت لا تدخل نفسك في متاهات وش يقولون للناس وش ما يقولون الناس اهم شي تعالج نفسك - [00:57:07](#)

ويحرص على العلاج وحاول تغير في طريقتك في التفكير طريقتك في النظر للامور في صفاتك النفسية تغير فيها تحسن فيها تعيش حياتك تستمتع في حياتك على اكبر قدر ممكن والله يوفقك - [00:57:24](#)

هل من كلمة اخيرة اول شي انا اشكرك على الاستضافة. انا اللي اشكركم وثاني شيء اتمنى تكون هذه الحلقة مفيدة للمرضى الناس عموماً وانا اقول لهم انه آآ يعني المعاناة موجودة - [00:57:36](#)

الامراض النفسية والامراض النفسية جزء من هذه المعاناة في هذه الحياة. الحياة الدنيا ما هي صافية خالصة مئة بالمئة فكل من اصابه احد هذه نوع من انواع هذه المعاناة سواء كان سواء كان آآ اكتباب - [00:57:51](#)

او قلق او او وسواس او رهاب اجتماعي او آآ اي نوع من انواع مرض النفسية توكل على الله سبحانه وتعالى الطبيب. يراجع الطبيب. يعرف التشخيص. يحاول ياخذ علاج ويسأل الطبيب يسأل يقول له وش الخيارات المتاحة؟ هل هو فقط ادوية ولا جلسات -

[00:58:06](#)

الدكتور وادعو له بالشفاء مسبقا وانا وانا والله استفدت ولو كملتها بتذكرة والله اكون لك من الشاكرين اعزائي المشاهدين اليوم اتقدم
بجزيل الشكر للدكتور خالد بن حمد الجابر اه استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي. شكرا جزيلا. الله يرضى عليك. ربي يسعدك.
ويعافيك ويسلمك. اه نذهب فاصل ومن ثم نعود - 00:58:28
لمن اراد الزواج واولهم الدكتور خالد لابد من الفحص قبل الزواج شكرا فاصل ونعود - 00:58:48