

المنعة النفسية (4) التعافي من شدائد الحياة د. يوسف مسلم -

اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

لله والصلوة والسلام على رسول الله اه لا اللي تابعونا في المرات القادمة بيعرفوا انه هذا البت الرابع في موضوع المنعة النفسية واهتمامنا بموضوع المنعة النفسية للي بحبوا يرجعوا للقاء الاول والثاني والثالث - 00:00:00

آ رايحين يكتشفوا قديش موضوع مهم لشدة ما بيحمل في ثنایاه من مواضيع التعافي والتعامل مع الامور مع الاشياء الصعبة اللي ممكن نمر بحياتنا وهون نيجي يعني لاستفتاحية بسيطة - 00:00:15

تخيلوا اذا كان في طالب بالمدرسة وهذا الطالب وسقط القلم على الارض متفقين فسأل الاستاذ يا استاذ ليش وقع القلم للاسفل هذا الاستاذ ممكن يجي ويعطيه تبرير فيزيائي ليش ؟ سقط القلم للاسفل - 00:00:37

لكن لو اجوا وحكروا طب ليش ما وقع القلم للعلى ممكن نبين انه سؤال سخيف الاشياء بتسقط للاسفل طبعاً ما بتسقط للعلى وهذا المبدأ يحصل مع معظم الناس انه ليش الاشياء بتسقط للاسفل ؟ ليش سقطت تفاحة للاسفل ؟ مش للعلى - 00:01:04

هلو مبادى يعني الانتباه اللي على اساسها بيصير البحث العلمي والاكتشافات العلمية قد تكون هي ذاتها او قربة منها بالمبادئ اللي بتخص المواضيع والامور النفسية شو المقصود يعني لو اجينا وسألنا سؤال مهم وحكيانا - 00:01:30

يا ترى ليش احنا احياناً نشعر بالالم النفسي ممكن كثير يجي يجاوبني يحكي لي طبعاً بدك تشعر بالالم النفسي استجابة للامور اللي بتتصير معك بحياتك طيب ليش بتتصير معنا امور صعبة في حياتنا - 00:01:52

برضه ممكن حدا يجاوبه يحكي. طبعاً بدها تصير امور صعبة بحياتنا انه هيك طبيعة الحياة لكن يا ترى لو عملنا على مبدأ بحثي وحاولنا نجد اجابات علمية السؤال ليش تسقط التفاحة - 00:02:10

للاسفل كانت هي افتتاحية استكشاف او اكتشاف اللي هو قانون الجاذبية بليش وفي نفس الوقت ليش الحياة قد تكون مليئة بالکروب والمحن والشدائد والصعوبات ايضاً هي مليئة بامور سعيدة. وامور فيها خير كثير - 00:02:32

لكن شو هاد بيحكي لنا عن امررين ؟ شو بيحكي لنا عن بداية طبيعة الانسان وايضاً طبيعة الحياة لاجل ذلك خلينا نفكر سوياً في جائحة كورونا تعلمنا كنا امور كثيرة من هاي الامور الكثيرة تعلمنا انه قدرتنا على التحكم - 00:03:00

بالحياة هي جداً محدودة وبالتالي ممكن تصير بعض الامور اللي تخلி الحياة فيها صعوبات غير متوقعة وتصير الحياة اللي هي متوافرة بروتينها ببومياتها لالنا فيها محددات كثيرة حتى الامور العاديّة اللي بنعملها واعتنينا انه نعملها بكل يسر - 00:03:24

وسهولة. تمام؟ بالعكس تكون الامور اصعب حولنا بلشنا نعلم بخصوص انه كيف انت تعمل وقاية كيف انت تعقم يديك كيف ايضاً تعقم جسمك كيف تحافظ على درجة من النظافة وايضاً درجة من التعقيم - 00:03:47

اي طفل الان موجود حتتجده بكل بساطة وبكل يسر هو بيعرف شو يعني تعقيم لما بيدخل البيت وبتحكي له عقم ايديك بكل بساطة وبكل يسر بياخد شوية ويحط على ايديه - 00:04:19

بدك تتنبه لنفسك خط كمامه لكن هون بيجي سؤال مهم ايضاً زي ما احنا علمنا اولادنا كيف يعقموا ايديهم يا ترى لو اجينا للجانب النفسي وتخيلوا معاي انه الكيان النفسي الكيان النفسي - 00:04:35

كانه ضل للجسم. يعني جسمك ولا هو ظل فجسمك هو الشيء الفيزيك المركي والظل لهذا الجسم هو الكيان النفسي بكل ما فيه من

افكارك مشاعرك سلوكك اه قناعاتك كل ما لك من ايضا اه ذكريات - [00:04:54](#)
كل شيء نفسي فهل لدينا الخبرة والمعرفة كيف انعمق الجانب النفسي عنا الطفل اذا جرح اصبعه بكل بساطة بيعرف انه ممكن يضع على معقم ويلف اصبعه تكون هيك انتهى الموضوع - [00:05:13](#)

تمام خلاص بها الطريقة اسعف نفسه هل نعرف انفسنا عاطفيا اذا شعرت بمشاعر الحزن كيف تسعف نفسك من الحزن اذا انتابك القلق
كيف تسعف نفسك من القلق اذا شخص قريب منك - [00:05:36](#)

فقدته كيف تسعف نفسك من فقدان فلاي درجة احنا بنعرف انه نعم الجانب النفسي عنا كما تعلمنا انه نعم اجسامنا وانه نساهم في في اسعاف انفسنا مع بعض الجروح النفسية اللي ممكن تصيبنا من البداية - [00:06:03](#)

باللحظات الاولى بحيث انه فعليا نكون اكثر صحة ومناعة من الجانب النفسي هاي الاسئلة مهمة قد تبدو بدائية والناس تحكي طيب يا اخي اللي بحزن به يدور على اشي مشان يفرح. اللي اه بيغضب به يدور على اشي بهديه - [00:06:31](#)
اللي بيشعر بالقلق اه ممكن يدور على شيء اه مشان يخفة قلقه ويشعر بالامان هذا صحيح تماما. بس كيف المراجعين للعيادات عنا احيانا بيحكوا لنا انه من راجع بخصوص الوضع النفسي - [00:06:52](#)

فبكون او اشخص بالاكتئاب فيبحكي لي الطبيب انه يعني حاول ابسط نفسك. طب ما انا لو بعرف ابسط نفسي ان كان عملت هذا الاشي من غير ما حدا الصيني لو بعرف اشعر بالامان ان كان عملت هاد الاشي - [00:07:11](#)

من غير ما حدا يوصيني كيف هذا السؤال المهم كيف تاخد باليدي؟ شو في طريقة اقرأ اعرف حدا يساعدني بحيث انه تكون النتيجة انه اسعف الجروح النفسية عندي واتعاقي من الاثار والشدائد اللي تركت ندبات وجروح نفسية - [00:07:26](#)

بخاطري في نفسي وبالتالي هذا امر مهم لكن في نفس الوقت بدننا نتبه واحنا لسنوات كاخصائيين نفسيين متخصصين بالعلاج النفسي كنا نحكي بدننا نكون حذرين كل الحذر ما ام كده - [00:07:51](#)

من انه في احتياجاتنا النفسية ما نقع ضحية ضحية ايش ضحية النصب شو المقصود كما هنالك في ناس بتستغل امراض الناس امراض الجسدية حتى يبيعوهم علاجات ما انزل الله بها من سلطان. تمام - [00:08:08](#)

من باب الاستكشاف في ناس كثر بيد اللي معاه الاكتئاب القلق توتر تاخد بيده بس مش للخير تاخد بيده للهاوية لانه نتبه انه نفس الاجراءات الطبية اللي ممكن تستخدمنها في ادوية ما بتصلح للجميع. ممكن يظهر عليك تحسس منها - [00:08:29](#)

في في ادوية ممكن تسبب جفاف للجلد. ممكن يكون لها اثار جانبية وكذلك بتنبه. قبل ما نتحدث عن الاجراءات النفسية. وايش اللي انت بتحتاجه بهذه المحاضرة احنا بنحكي بامر او بشكل عام - [00:08:53](#)

لكن شو اللي بناسبك بشكل خاص وتفصيلي هذا امر اخر مشان هيكل احنا يعني في دورة متخصصة طرحتها للناس يتعلموا عن المناعة النفسية على صفحة مود كلينك حتجد رابط الدورة - [00:09:07](#)

وبتقدير تسأل اللي بدق ايه في هاد الموضوع نعود الى موضوعنا. اذا الاجراءات اللي بتنبهها الاصل انها تكون اجراءات مدروسة اجراءات من اصحاب الاختصاص اللي بيعرفوا كيف يساعدوا الناس اللي هم بيعرفوا سيكولوجية الناس - [00:09:21](#)

والاشي المهم جدا ايضا نتبه له انه كثير من الناس الاكتئاب في كتب الطب النفسي والامراض النفسية كنسبة من خمسة عشرين بالمية في احسن الظروف بين السكان وبالتالي في عنا ثمانين بالمئة من الناس - [00:09:39](#)

عندهم ضغوط شدائد حياة كروب لا يتعذر ذلك انه يكونوا مصابين باضطرابات نفسية وبالتالي لما انت بتروح اتجاه التوصيات او الطريقة اللي هي متبرعة مع الاضطرابات النفسية مثل شخص مثل مصاب بالكورونا - [00:10:02](#)

تمام؟ بروح بياخد علاجات مش لقاح. علاجات لهذا الموضوع. تمام؟ وبالتالي ما منعرف شو اللي ممكن يصير. لانه العلاجات اذا ايضا كانت في غير مكان اثار وبالتالي خلينا نشوف بطبيعتنا البشرية احنا كناس - [00:10:25](#)

بصير معنا وهاي الحياة هي مش مهيئة بالشكل اللي تتوقع انه عندك دايما انا بحكي لمراجعيني في العيادة كثير منهم بده يمسك ويكتب عليها شو اللي بده ايه من الحياة واحد اتنين ثلاثة اربعة خمسة - [00:10:47](#)

ويتوجب على الحياة انها تحقق له واذا الحياة ما حققت له الموجود في القائمة فهو بده يضل يحاول ويتهمن الحياة وايضا يتهم نفسه. 00:11:05

وانه ايضا قد يكون ضعيف غير قادر فلما جل ذلك اهم امر يجب انه نعلم لانفسنا ولابنائنا بداية انه هاي الحياة المهينة بطريقة مش بالضرورة تكون على على القائمة المعدة مسبقا من قبلك - 00:11:26

مش بالضرورة تكون الحياة بالاخر هي مرضية لك كما ت يريد هي مرضية لما بفهم كيف هي لكن كما ت يريد ليس بالضرورة انها تكون مرضية لك بالضرورة كما ت يريد وبالتالي هذا امر جدا مهم نتبنه له - 00:11:51

وجزء من طبيعتنا البشرية انه احنا متطلبين. احنا الناس متطلبين احنا الناس بنميل للخوف. فبنا اعلى مستوى ممك من الامان من ميل للحماية فبنا كل اشي حوالينا يكون تمام التمام اهلنا وناسنا وحياتنا - 00:12:12

من ميل دائم للكنز بشكل او باخر نكنز الاشياء. والوفرة الزائدة فحدا بيشغل بوفرة الفلوس حدا بيشغل بوفرة العلاقات الاجتماعية حدا بيوصل لمناصب وبضله يقفز بالمناصب لانه بده يحقق اعلى مستويات وهادا كله بيدور حول دائرة مهمة. اللي هي الامان.

الشعور بالامان - 00:12:35

شعور الامان شعور مهم جدا للانسان ومن اهم الامور اللي بيسعى لها الانسان. وهذا مش شيء سيء. عفكرة القلق مش شيء بالعكس القلق بمقدار الطبيعي هو اللي بيخليك تحافظ عصحتك. تدير بالك عنفسك. تدرس لامتحانك. تحافظ على اولادك. تبحث - 00:12:57

عن وظيفة افضل وشوية تقلب مزاج اللي هي ضمن الحدود الطبيعية مش شيء سيء لا يعتبر شيء سيء. ما دامها ضمن الحدود الطبيعية البشرية لانه احيانا احنا بنستجيب للمواقف والمشاعر مهمة في استجابتنا للمواقف - 00:13:19

كيف المشاعر مهمة؟ لانها مؤشر مهم فال موقف المزعج اللي بترجمه انه بهادا موقف انا غضبت فهذا الغضب معناه حدا تدعى حدوده على. هلا ممكن انا ببالغ بس في نفس الوقت معنى الغضب مؤشر الغضب انه حدا تحدى تدعى حدوده - 00:13:37
قلقت معناه انه في نوع من التهديد. في تهديد للامان حزنت فمعناه في اشي كسر خاطري في اشي ما كان زي ما بدبي بالزبط المشاعر مهمة اللي بعرف يقرأ مشاعره - 00:13:57

حيعرف معلومات مهمة عن اللي بيصير برا وعن اللي بصير جواه ايضا تمام؟ ويعرف يفهم الظروف فرجع ونحكي كمان مرة اذا احنا مشان يكون عنا هل منع النفسية تمام وحكينا سابقا انه المناعة عبارة عن عملية - 00:14:13

مواجهة هاي المواجهة بتتطلب انه يكون عنا درجة عالية ومهمة تمام؟ على التحمل والمرؤنة وبالتالي ضمن اليات التحمل والمرؤنة احنا بتحاول نزيد من التأقلم وصولا للتعافي نتعافي من هادي زائد - 00:14:35

وبالتالي ضمن هذه الامور. ضمن هاي التفاصيل. ضمن هاي المعطيات. هذا معناه انه لا لازم نفهم اهم شيء موجود في نفسنا واللي هو المحتوى لانه غالبا انت لما بتشكي بتتشكي بتقول - 00:14:57

انا كنت منزعج من اللي صار ما اعجبني اللي حصل تضائقت اه اه حزب نفسي غالبا توصف مكون نفسي تمام؟ وهذا المكون النفسي ايش هو غالبا؟ الشعور شعور معين بينتابك - 00:15:21

لجل ذلك المشاعر هي طريق ذهبي ومهم نفهم من خلالها ردود افعالنا ونفهم من خلالها معطيات مهمة شو معنى اللي صار برا و شو معنى اللي بصير جوة المشاعر خليني اوضح لك ايها - 00:15:37

وناخد تشبيه للها زي اليوم الصور ممك الواحد يرجع لل يوم صور ايام ما كان بالمدرسة فيفتح صورة من خلال هاي الصورة يشعر بالفرح فهذا حدث صار وبالتالي بيرافقوا شعور بالفرح - 00:15:56

تمام؟ يفتح صورة تانية يشعر بالحزن هاي الصورة مرتبطة او ارتبطت بحدث معين ادى للشعور بالحزن اذا تفاعلنا مع اللي بيصير التفاعل الانفعالي هو اللي بيعطيه الطعم ونكتهة تفاعل الانفعال - 00:16:15

مع الامور هو اللي بيعطيه طعم ونكتهة زي يعني صحن الاكل اللي انت بحاجة تحط عليه شوية ملح على شوية فلفل على شوية اشياء مشان يصير له نكتة وطعم. كذلك - 00:16:36

نكهة الامور اللي بنتعرض لها هي مرتبطة بانفعالاتنا وطبيعة انفعالاتنا فالاجل ذلك انفعالاتنا مهم جدا واساسية لانه من خالها احنا
بنتعافي شو يعني التعافي لما انا بتعافي معناه انه الاحداث اللي صارت - 00:16:48

اللي تسببت لي بالالم النفسي اللي تسببت لي بالكرb اللي تسببت لي بالانزعاج هل معناه انه نسيتها ليس بالضرورة غالبا التعافي لا
يعني اني انا نسيت الاشياء الصعبة اللي صارت بحياتي - 00:17:10

نهائيا لكن يعني بشكل واضح انه الامور الصعبة اللي صارت بحياتي ما عادت تأثر بنفس الانفعال اول ما صارت معي او بانفعالي
عطلني عن الحياة يعني مشان هيك بدننا نكون واقعين. هل تتوقع انت اذا فقدت شخص عزيز - 00:17:29
مطلوب منك تنساه مشان تحكي انك تعافت بالعكس ممكن يضل في ذهنك وتتذكر ولما بتذكره باحيانا بكى لفراقه او للي صار معه
اجل ذلك واحدة من اهم الامور اللي لازم نعرفها - 00:17:50

عن التعافي وكيف نتعافي كيف يكون عنا مناعة معناه انه بدنا نعرف بداية قاعدة اولى انه التعافي ما يعني نهايآ انه ننسى التعافي
يعني انه المشاعر المرتبطة بالحدث اللي صار - 00:18:09

او الحادث اللي صارت او الامر الصعب اللي صار. هذى المشاعر تمام مقبولة ما بتعطل حياتي تمام؟ وبالتالي برجع وبتحكي نفس
المثال الناس اللي فقدوا احباء واصدقاء واخوة واهل اللي فقدوا والده - 00:18:28

ما حينساه بتذكره وبيكى عليه. لكنه هو تعافي من هذا الموضوع بانه تقبل موقفه الله عز وجل فصبر وبالتالي هل التعافي هو فقط
التقبل لا هو ابعد من التقبل هو ابعد من التقبل لأن هو منزومة متكاملة - 00:18:47

يشكل التقبل والصبر فيها جزء في امور تانية بنرجع لبداية اللي حكينا لها علاقة بانك انت تتعرف على كيف اسعف مشاعرك وتتعرف
على كيف تتعامل مع المشاعر الصعبة بدی اسأل سؤال مین فيکم تعلم في بیت اھله - 00:19:11

انه يتعامل مع مشاعر الحزن اذا شعر بالحزن مین فيکم تعلم اذا صار عنده قلق كيف يتعلم مع قلق هلا جزئيا نعم
تعلمنا اعمل هيك اعمل هيك. بس الان احنا منحكى بطريقة مهنية اكتر. وهذا بنرجع وبنحكى دور العلم اللي هدفه - 00:19:36
انه يقدم الاجابات للناس بحيث انه لما بنسأل شو يعني الالم النفسي؟ منعرف شو هو الالم النفسي زي ما بنسأل ليش سقطت التفاح
لأسفل بسبب الجاذبية الالم النفسي اللي بيصيّبنا له اسباب. والحياة ليش فيها صعوبات؟ اكيد في اسباب. فلاجل ذلك جاء العنوان
اليوم اللي هو - 00:20:00

تعافي من شدائد الحياة وبالتالي خلينا نشوّف بعض الامور اللي قد تحتاج انه نتعافي منها والامور اللي رايح احكي فيها هي ليست
شاملة ليست شاملة لكل شيء لانه حياتنا واسعة زي ما حكينا - 00:20:24

حياتنا واسعة وبيجيينا كل يوم بالمركز ناس ما بنتوقع كيف فعليا تعرض لحدث معين. الحدث بحد ذاته غريب او الموضوع اللي
اتعرض له غريب تمام ف بدنا نحكى عن بعض الامور - 00:20:44

مشان تكميل الصورة وتصير واضحة بالامور الجسدية. يعني سهل انه نيجي نحكى لك انه والله الشخص اذا سقط وانكسرت رجله
صعب يمشي سهل تفهم انه صعب يمشي لانه هذا امر حسي - 00:21:05

لكن في بعض الامور النفسية مش صعب توصل لذهن الانسان لاجل ذلك منا نحاول نوصفها لأنها امور جسدية واحد من الناس اللي
اتبع برضه هادا الاسلوب اسمه جاي ونش حاول انه يوصف بعض الامور - 00:21:25

يشكل كانها امور جسدية ليقرب للناس فكرة ايّش هي هالشدائد اللي بنواجهها ولنقرب ايضا فكرة لما نواجهها نتعافي منها كيف نعمل
الها تحمل ومرونة وتأقلم بحيث نوصل لمثلث التعافي اللي حنحكى بتفاصيله بلقاء قادم باذنه تعالى - 00:21:45

لما بنحكى مثلا عن وحدة من الامور اللي بيواجهوها بعض الناس. الرفض تشعر انك مرفوض مرفوض في مجتمعك سواء في
المجموعة الضيقة في اسرتك او المحيط اللي انت عايش فيه - 00:22:13

او في مجتمعك يعني شعور الرفض من المشاعر الصعبة اللاجئين من المشاعر اللي بتدور لداخلهم ببعض مجتمعات الاستضافة.
بهيك نشعر احيانا انه احنا مرفوضين هل هذا كلام صحيح؟ انا ما بناقش الان انه هل هذا كلام صحيح ولا مش صحيح؟ انا بناقش

يعني الان بجوز ينتابك شعور انه والله دكتور يوسف مش مهم تمام بشكل كافي كيف يقدم المحاضرة تمام؟ هاي فكرة من الشعور دا يعني بس يعني هذا اللي ينتابك هذا انتابك بالاخر هذا اللي خطر ببالك - 00:23:02

وشعورك بالانزعاج من ذلك هو شعورك وبالتالي الان ما عمال بنحكي هل معه حق ولا ما معه حق؟ بنحكي عن شعور وقناعات تنتاب الشخص شعور الرفض وفكرة انه انت مرفوض - 00:23:18

بالطبع لأنها ممكن تشبهها جرح مفتوح وهذا الجرح المفتوح تمام بيديك بالكف وانت مضطرك كل ما تتعامل مع شيء ينفتح السبب ليشن بشبهه هذا التشبيه لانه لما بنجي وينطلع على الجرح اللي بالكف - 00:23:36

تمام؟ معناه هو جرح كل لحظة وبالتالي شعور الرفض تمام؟ هو شعور كل لحظة انه احنا ناس نحتاج الناس نحتاج نتعامل مع الناس فكيف تتعامل مع شعور الرفض الوحدة دراسات مهمة بتشير - 00:23:59

انه الوحدة سبب ااسي لكثير من الامراض والاضطرابات بوابة ذهبية. الوحدة الشعور بالوحدة بوابة ذهبية للامراض بالضغوط طيب هل الشخص اللي بيشعر بالوحدة ضروري يكون وحيد لأزي ما بنحكي هي قد تكون اصعب وحدة ممكنة - 00:24:20

لما يكون الناس حواليك بس انت مش حاسس انك الاتصال وارتباط معهم حتى وانت معهم بتحس حالك غريب عنهم نوع من الاغتراب في ترى هاي الوحدة كيف بشبهها تشبهها من ناحية التقرير زي ما حكينا انه كانه في - 00:24:44

ضعف في عضلات العلاقات عندك فانت ما بتوصل للمرحلة اللي بتقدر تتعامل مع علاقاتك مع الناس بحيث تحس انها مشبعة لالك حق وجودك حق انغماسك العلاقة تحقق لك الشعور بالتواصل والاتصال مع الشخص الآخر - 00:25:02

الخسارات اللي بتعرض لها في من وفاة من خسارة مادية. الصدمات تشبهها كانه انت لما بتعرض له اي الامور زي شخص كسرت رجله وما تجبرت ومضطرك يمشي عالعضم المكسور فهو مضطرك - 00:25:27

بكل خطوة من الخطوات يتآلم الشعور بالذنب كثير من الناس رايح يحكي لي طيب ما هو مقدار محدد من الشعور بالذنب صحي. احنا متفقين هاي المشاعر بتنتابنا كلنا كل اللي ححكي عنه هي اشياء بتنتابنا كلنا. انا ما بحكي - 00:25:47

بالدرجة الصحية الموجودة عند الناس. انا بحكي لما بتزيد عن حدتها وبتصير تضائق الشخص وبتصير قصة في حياته فالشعور بالذنب الشعور بالذنب زي السموم النفسي اللي بتضلها تدور في داخل الشخص - 00:26:06

ما بحكي عن شخص ارتكب ذنب تمام؟ او اثم وشعر بالذنب باتجاهه. بالعكس يعني هذا شعور الذنب في مكانه انا بحكي عن الناس اللي بيشعر بالذنب لاقل شيء لابسط شيء - 00:26:22

لادق شيء وبالتالي دائمًا مسيطر عليه الشعور بالدم الاجترار والاجترار هون معناه اللي هو كثر التفكير الشخص اللي بضل بس يطحون في الامور. يطحون في الامور من غير ما يفكر شو يعمل بس بفكر في المشكلة - 00:26:36

تمام واللي هي زي شخص بضلله عنده حبوب وبضلله ينقر فيها هيك تشبهها جسديا الفشل او انخفاض تقدير الذات وهدول كانه الشخص عنده ضعف الجهاز المناعي بحيث انه المواقف اللي بتتصير عنده - 00:26:55

بتسبب الله بالشعور بالفشل او القلة وهذا من الناحية الانفعالية بيعطينا انفعالات الحزن قلق خوف الغضب كلها هاي بتشتغل جوانا واحنا كناس ما بنقدر نفصل حالنا تماما عن انفعالاتنا ومشاعرنا - 00:27:19

لانها هي شغالة دائمًا زي تليفون اللي فيه عليه تكون مثلا ابليكيشنز مثلا الواتساب الواتساب دائمًا حيكون شغال فيخلفية جهازك مشان هيك اول ما بتيجي رسالة بيعطيك انه اجتك رسالة - 00:27:43

واضح وهاي المشاعر بتضلها شغالة بالخلفية وامورنا اللي بتعاني من صعوبتها شغالة بالخلفية. اذا شو بدننا نعمل؟ هل من خلود المحاضرة اليوم من غير ما نعطيكم لو توجيهه بسيط طبعا لا - 00:28:00

بنحاول نعطيكم اهم توجيه اساس التوجيهات لكن برجع وبحكي الان اللي بحكيه عام مشان هيك احنا برجع وبحكي عاملين دورة متخصصة في موضوع المناعة النفسية. لتفصل انت الاشي اللي بيزيط عليك وبناسبك - 00:28:16

لان الامور النفسية زي الادوية ما بصير تاخذ جرعة دوائية في غير مكانها تمام؟ وفي جرعات دوائية قد تكون مناسبة للمعظم لكنها تسبب لك تحسس معين فلازم يكون الاشي مناسب لالك - 00:28:33

لاجل ذلك اهم امر يجب انه نتعلملي هو كيف ننتقل من الغرق في المشكلة للعمل على حل المشكلة للعمل على حل المشكلة طبعاً انا بهاي الطريقة زي ما بيحكوا - 00:28:48

تمام؟ ما جبت الدibe زي ما بيحكوا. هو فعلياً تمام انه اي حدا بيفكر فيها قليلاً بعرف انه لازم لكن غالباً للأسف هذا المربى بالبده الان في بالك - 00:29:09

قوة تكون منسي لها تكون غارق في المشكلة بطبيعتنا السيكولوجية احنا لما نكون منفعلين منزعجين من غير ما ننتبه لانفسنا. نفرق بالتفكير بالمشكلة ننزعج بالمشكلة نفك بالمشكلة قليل جداً اللي بيتدرب مع المدة وبيدرّب نفسه. لما يكون منفعل منزعج متوتر - 00:29:28

ينتبه بدل ما يغرق في المشكلة يبحث عن الحلول طيب الان المشكلة واحد توقي الحل شخص فقد ابوه شو الحل؟ الحل رقم واحد دائماً وخصوصاً في هذا النوع من الصدمات - 00:29:53

انه نعطيه شوية وقت نعطيه شوية وقت يتفاعل التفاعل النفسي الطبيعي ثم نعمل على كيف يطلع من هاد الموضوع بالتفكير بحل او حلول للمشكلة فغالباً احنا مثلاً بننصح الناس اللي فقد شخص - 00:30:11

انه يتوجه للعمل عن روحه بالصدقات فكل ما خطر ببالك يعني بالاسبوع الماضي كان عنا صبية نفس الشيء على نفس المبدأ وتصدق به تماماً لا اي شخص او جماعة انت بتعرف انهم بحاجة للفلوس - 00:30:31

فهذا تحويل للتفكير الزائد والغرق بالتفكير بالمشكلة لعمل طبعاً لو احنا بدننا نبلش نحكي عن شدائد الحياة حنكبي عن امور مختلفة لانه الان مثلاً حكينا عن نفقد شخص بالموت لكن احياناً - 00:30:56

كون فقدان عاطفي طيب الانفصال تكون مشاكل تعلق شديد احياناً بتكون خسارات مالية صعبة احياناً بتكون اه فقدان للبيت ولکثير تفاصيل تعود عليها الشخص زي الناس مثلاً بيخرسوا خسارات مالية صعبة وايضاً بفقدوا بيتهم - 00:31:14

او خسارة المواطن زي ما بصير مع اللاجئين وبرجع وبحكي هون كان الاشكالية بشكل كبير انه كتير من الناس اللي اشتغلوا مع اللاجئين هم اشتغلوا في الموضوع النفسي على انه هم مضطربين. مش انه هم بحاجة ليكون عندهم منع. اللي بنحكي الان فيه هو مختلف تماماً - 00:31:37

احنا ما بنتعامل معاك او مع الشخص اللي تحتاج هذا الاشي كانه مضطرب طب هل ممكن يكون عنده اضطراب؟ نعم ممكن يكون القلق واصل لدرجة اضطراب القلق قال له بهالمزاج واصل او انخفاض المزاج واصل - 00:32:01

مستوى اضطراب المزاج اللي هو او زي ما بتعرفوا مثلاً زي مرض الاكتئاب فرضاً تماماً او مرض الوسواس القهري احنا ما بنحكي بهاي الجزئية وحتى لو كان شخص بيعاني من هاي الجزئية - 00:32:15

في جزئيات اخرى موجودة في حياته لازم يتنبه لها مشان هيكل في برامج العلاج المعرفي السلوكي هذا مش انا ما بحكي هلا العلاج المعرفي السلوكي مشان اذا من زملاؤنا بحضرنا النمطي - 00:32:29

بنحكي عن اشي شوي في طريقة عملنا مع الناس حسب الواقع. بنحاول نشتغل على تدعيم الامكانات النفسية اللي تساعد الشخص كمان انه يقلل يقلل من الضعف الموجود نتيجة الامور الاشكالية في حياته - 00:32:42

وهاد كانه شخص له ايدين تنتين ايد ضعيفة وانت اشتغلت انك تساعده هاي الاید صارت فيها قوة. لكن ايضاً في نفس الوقت اشتغلت عالايد الثانية تصير قوية جداً بحيث انه - 00:33:03

تعوض جزئية الضعف الموجود بهاي الاید لاجل ذلك اللغة اللي منحاول نحكي فيها الان هي لغة قدر الامكان مستساغة مقبولة بعيدة شوي عن المصطلحات ما استطعنا لانه احنا منحكي عن تمانين بالمية من السكان. الكلام اللي احنا بنوججه الان زي ما حكينا هو لتمانين بالمية من الناس. كتير من الامور الخاصة بالطب النفسي والعلاج - 00:33:14

نفسى بنالقىها هي مختصة للناس العشرين بالمية تقريبا في احسن الاحوال. اللي عندهم اضطرابات نفسية لكن بالنسبة للثمانين بالمية. بالنسبة لاولادنا بالمدارس. بالنسبة للشباب الموجودين بالجامعات اجد انه حقيقة الحل الصحيح والأساسي - 00:33:38 انه احنا نعلمهم على مهارات المتع النفسي تمام يعني اللي براجعوا او بشوفوا صفحتنا بشوفوا مثلا اعلاناتنا لعيادتنا الالكترونية لاستقبال الحالات لكن في نفس الوقت احنا طموحنا من اللي بنسمعه خلال هالسنوات من الناس اللي بتعانى انه لو كان في البداية نوع من البرامج الوقائية - 00:33:56

كانت على الاقل حتى لو عانى من اضطرابات تكون اقل بكثير من ذلك. لانه شو مشكلة الاضطرابات؟ انها نفس الاضطراب بيعمل مشاكل سلوكية اضافية والمشاكل السلوكية بتصرير تتفاقم بحيث انه بتبطل تعرف وين الاضطراب ووين حتى المشكلة السلوكية في بعض الحالات القليلة طبعا - 00:34:19

لكن بتصرير متداخلة جدا لاجل ذلك ارجو انه يعني تضلكم متابعين معنا بث هاي الحلقات عن المناعة النفسية اللي لسا رايحين نبت كمان القطين لاحقا ان نتحدث عن تفاصيل اخرى بتخص المناعة - 00:34:39

لانه بترجع ونحكي لما بيخرج اصعبك بتعرف انه لازم عالجو بانك انت اه مثلا تضع مطهر بعدين نفس الشيء لما بتنجرح نفسيا لما بتتأثر من امر لازم تتعلم شو اللي تعمله - 00:34:58

بحيث انه هادي الجروح تمام ما تلتهب مع المدة هذى الجروح ما تتفاقم وتصير طباع معينة اثر عليك فيما بعد شخص يتأثر بسرعة وبشكل سلبي فكانه منحكى الان زي ما عنا - 00:35:16

بالبيت ممكن يكون في صيدلية صغيرة فيها ادوية فيها بندول بها شاش طبي ايضا خلينا نتعلم كيف نعمل صيدلية للامور النفسية كيف انت تتعامل مع نفسك وايضا كيف تتعامل مع اولادك - 00:35:39

وتنتقل لاولادك الطرق اللي بتساعدتهم فتابعونا تابعوا منشوراتنا تابعوا الحلقات القادمة. حنحكي اكثر ايضا عن المناعة النفسية والان نستودعكم الله عز وجل. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:35:59