

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 3 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

من ضمن الاشياء التي تحصل في الجلسات النفسية وهو مهم جدا كلنا نعرفه رفع معنويات المريض يعني الانسان اذا دخل في في دائرة الاضطراب النفسي ترى يعني مؤلمة هذي شوي فهو يحتاج واحيانا يأتيه شعور انه خلاص انتهت الحياة وانه ما في امل -

00:00:00

وقفلت بوجهي وتسددت الامور خاصة اذا كان لديه اكتئاب او اذا كان لديه قلق مزمن او حتى لديه وسوس يعي اسمع كثير من مرضى مرضي الوسوس القهري اثناء الجلسات اثناء اجراء يعني تمارين المواجهة والتعريض -

00:00:22

اميرة تقول لا لا هنا حنا غيركم حنا موسوسيين عالم اخر فهذا الشعور احساسها بالعجز احساسها بانها هي عالم اخر هي مختلفة تحتاج لرفع معنويات كبير جدا رفع المعنويات -

00:00:39

ليس هو تطمئن عشوائي لكن هو تطمئن مبني على معرفة حالة المريض تطمي مبني على نتائج ابحاث ودراسات انه والله المرتضى نسبة تحسنهم ثمانين في المئة بناء على الدراسات مبني على تجربتك الشخصية انت انا والله مرة -

00:00:54

مرضى مماثلين وتم تحسن فرفع المعنويات مهم جدا وذكرت لك قبل قليل انه يساعد المريض انه يتثبت بالجلسات اكثر ان يشعر ان هناك شيء قادم. جميل. قادم سيكون اعجبتني كلمة انه الفضفضة -

00:01:08

ان المريض ليس بحاجة الى احد فقط يفضض له. بينما نسمع كثيرا انه يا جماعة الخير الشخص هذا بحاجة حد يعني يفضض له فلا تتكلم معه دعه يتتكلم الموازنة بين هذين الامرین -

00:01:27

يعني هذا الموضوع ما كنت محضر له لكن في الدورات التي نقيمها للاطباء وللخاصيين في مسألة في كيفية تستمع للمريض كيفية الاستماع للمريض العادة ان المبتدئين تجي انت تقول له والله انا عندي كذا وكذا تربطه مباشرة يقاطعه طيب وشلون ومن متى

وكيف حصل هذا؟ مم -

00:01:42

يتعلم الطبيب كيف يفضض المريض بطريقة علمية واحترافية ان كيف يسمع للمريض كيف يطلع مكتوناته كيافاش يدخل للداخل يدخل جوا وهناك تعبير انه كيف يعني تقفز في مسبح المريض وتسبح داخل بركة المريض نفسه -

00:02:05

وتعرف ما الذي يجري؟ ما الذي كيف يفكر؟ كيف ما هي معاناته ما الذي يضايقه؟ ما الذي يزعجه؟ دون مقاطعات كثيرة دون دون تقييم هنا مشكلتنا حتى مع يعني اقاربنا انه اذا احد قال كلمة -

00:02:24

للله بس ما يحتاج ولا وشو له هذا يعني هو مباشر لن يستطيع ان يكمل هو اذا اذا نحن اعطيته هذه التعليقات هي تعليقات موقفة للاستمرار في الحديث لكن نحن نحتاج الى تعليقات محفزة للاستمرار في الكلام. جميل -

00:02:39

الاشهر من او من هو الذي اه مخول ويحق له ان يمارس هذه العملية العلاجية ذكرت قبل قليل ان كانى سمعت اخصائي النفسي الذي قد حصل على التدريب بالإضافة الى المختص هو الطبيب النفسي -

00:02:55

يعني هينظم لهم احد يا دكتور هذا سؤالك هنا ملجم هنا عندنا سؤالك في السعودية ولا في العالم؟ لا في في العالم يعني وفي السعودية هناك يعني في العالم العلاج النفسي تخصص -

00:03:09

تخصص معناه لا يقدمه شخص سواء في العيادة او في الجريدة او في قناة فضائية او في اي مكان الا ولديه تصريح. مم. لديه تصريح بأنه مصرح له بان يقدم نفسه للناس بانه معاج نفسه. وش المحاذير فيه -

00:03:21

بان ان يتصدى غير مختص يا دكتور. مثل الممثل المحذور انه واحد يدعى هندسة وليس مهندسا. هم. مثل محظور واحد يدعى انه

طبيب وليس طبيبا او شخص يدعوا انهم يذيعوه ليس مذيعا يعني ان تدعى شيء مهنة ليست مهنتك لانك لانك قرأت فيها كثيرا لو كان الامر كذلك كان - 00:03:37

الناس اطباء وكل الناس مشايخ وكل الناس علماء. لكن لأن العلاج النفسي فيه يعني قدر من الكلام مع الاخرين وممارسة شبه يوميا نمارسها يوميا وتستهوي كثيرين وبعض الناس لديه هذه - 00:03:55

ملكة بعض الناس لديه ملحة القدرة على الكلام مع الاخرين ولديه قدرة على الكلام مع الناس. ما يمكن الحصول على نتائج منه يا دكتور؟ ايجابية ها ربما لكن مع مرطبي قطع الله عجيب لما نقول انه طبعا في البلد هنا عندنا الى الان الوضع لا يزال بدون - 00:04:11 تصاريح لكن الذي نقوله اي شخص اخذ تدريب تحت اشراف كلينيكي يعني يشوف مرطبي انا احيانا اجد كتب فاقرأها فابحث عن يعني الكاتب مثلا من هو؟ هم. مدرس لغة عربية - 00:04:31

صحيح. ولا استاذ في الادارة ولا يعني طيب مدرب مع بالغ احترامي لكل هؤلاء نتعلم منهم نحن العربيات ونتعلمناها من من معلم اللغة العربية ومعلومات ادارية تعلمناها من من استاذة الادارة - 00:04:44

لكن ما علاقة هذا بالعلاج النفسي وقد يقولون يا بنت الحال والله انه انت داب والله ينفعنا ابوه نترقى ولا شي كيف لو كان تصرفها من غير هذا؟ قالت له الله يساعدك والله يوففك بس ياي ويماك تعرس تجي من باب الدعاية - 00:04:59

يعني هو مسافر يعني صحيح ورأي رأي صريح يعني طريقة التصرف ايضا هذه مهمة. وهذا هو الاول وهذا هو الجدول انا دائما اقول لمرضى الجدول هذا مثل اشعة بالنسبة لنا. هم. مثل اشعة للعظام. يعني اذا واحد عنده كسر او شيء تتأكد نسوبي له اشعة. واضح جدا الصورة. انشوف ايه. ايه. وهذه صورة بالنسبة - 00:10:21

ما هي الاشعة هي الاشعة حقتنا اللي نعرف بالبطاطس المريض وبين اللي صابر المشكلة فنبدا الان خلاص عرفنا ان المشكلة في الافكار بدأ عن طرق التصحيح طرق التصحيح يعني هي يعني تخصصية لكن لتسهيلها وتبسيطها - 00:10:42

طرق التصحيح وتغيير القناعات نوعين نوع التأكد ان هذا الموضوع صحيح تأكد ان هذا الموضوع صحيح تأكد ان تفسيرك وفهمك صحيح الاول شي. جميل. هناك طرق كثيرة للتأكد من ان فهمك صحيح - 00:11:00

هل فعلا فهمك انه انه هو رأي يعني بيعرس ولا شي صح ولا لا يمكن ان تجib ادلة وسهلة وش الادلة انه فعلا انه ممكن يكون اه مسافر يعني بيساوي شي ما تحبه غير مباح او انه رأي مسافر - 00:11:15

فعلها انتداب في قرائهن وفي قرائن هنا غالبا غالبا يثبت ستكشف المرأة انه الرجال عاد ما ادري وش بيصير يعني لكن فلنفرض في كل الحالتين فلنفرض انه فعلا في هناك قرائن قوية انه انه بيعرس فعلا انه عليها - 00:11:33

كيف تتسرع؟ ايضا هذا له طريقة او وهذا الاغلب الاغلب انه ابد رأي عنده انتداب ويعني والله يوفقه والله يساعدك كيف تتصرف يعني؟ جميل اذا كان المشكلة في انه هي - 00:11:50

فسرت الموضوع اصلا خطأ حله بتصحيح نظرتها للموضوع ونظرة منظار اخر جميل وهذا يطبق على كل الموضوعات يا دكتور كل المواضيع كل العلاج النفسي كله قائمه على هذه الجزئية جميل وترى هالنقطة اللي ندرسوها - 00:12:02

ثلاث سنين ما شاء الله ما شاء هالجزئية ذي لانه كيف تستجيب للمريض كيف ترد عليه كيف ينماقش كيف يقنع هو لانه دائمآ انا اقول ليس القضية هي اقناع المريض - 00:12:19

صحيح. لكن المرة هي اقتناع المريض. صحيح. لانه حتى الاشياء اللي توازن فيها مثلا انه قد اه يعني تكون مثلا اه فكرة زواج انه ذهب لو وضعتها في الاحتمال الآخر مثلا احتمال اسوأ يكون في بينهما مقارنة يعني قد قد تمتد المسألة جميل ايه وعلى - 00:12:31 انه فعلا هو فعلا هو يعني فعلا انه بيتزوج ايضا هذا له طريقة في التعامل وطريقة التفاعل - 00:12:51