

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 3 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

00:00:00

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

00:00:22

وقفلت بوجهي وتسددت الامور خاصة اذا كان لديه اكتئاب او اذا كان لديه قلق مزمن او حتى لديه وسواس يعني اسمع كثير من مرضاي مرضى الوسواس القهري اثناء الجلسات اثناء اجراء يعني تمارين المواجهة والتعريض -

اميرة تقول لا لا حنا غيركم حنا موسوسين عالم اخر فهذا الشعور احساسها بالعجز احساسها بانها هي عالم اخر هي مختلفة

00:00:39

تحتاج لرفع معنويات كبير جدا رفع المعنويات -

ليس هو تطمين عشوائي لكن هو تطمين مبني على معرفة حالة المريض تطمي مبني على نتائج ابحاث ودراسات انه والله المرطلى

نسبة تحسنهم ثمانين في المئة سبعين 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 يتشبث بالجلسات اكثر ان يشعر ان

هناك شيء قادم. جميل. قادم سيكون اعجبتي كلمة انه الفضفضة -

00:01:08

ان المريض ليس بحاجة الى احد فقط يفضل له. بينما نسمع كثيرا انه يا جماعة الخير الشخص هذا بحاجة حد يعني يفضل له

فلا تتكلم معه دعه يتكلم الموازنة بين هذين هذين الامرين -

00:01:27

يعني هذا الموظوع ما كنت محضر له لكن في الدورات التي نقيمها للطباء وللأخصائيين 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 يفضل المريض بطريقة علمية واحترافية ان كيف يسمع للمريض كيف يطلع مكنوناته كيفاش 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 حنا مشكلتنا حتى مع يعني اقاربنا انه اذا احد قال كلمة -

00:02:24

لله بس ما يحتاج ولا وشو له هذا يعني هو مباشر لن يستطيع ان يكمل هو اذا اذا نحن اعطيناه 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 كاني سمعت اخصائي النفسي الذي

قد حصل على التدريب بالاضافة الى المختص هو الطبيب النفسي -

00:02:55

يعني هينظم لهم احد يا دكتور هذا سؤالك هنا ملغوم هنا عندنا سؤالك في السعودية ولا في العالم؟ لا 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 بانه مصرح له بان يقدم نفسه للناس بانه معاج نفسه. وش المحاذير فيه -

00:03:21

بان ان يتصدى غير مختص يا دكتور. مثل المثل المحذور انه واحد يدعي هندسة وليس مهندسا. هم. مثل محذور واحد يدعي انه

طبيب وليس طبيباً او شخص يدعوا انهم يذيعوه ليس مديعاً يعني ان تدعي شئ مهنة ليست مهنتك لانك لانت قرأت فيها كثيراً لو كان الامر كذلك كان - 00:03:37

الناس اطباء وكل الناس مشايخ وكل الناس علماء. لكن لان العلاج النفسي فيه يعني قدر من الكلام مع الآخرين وممارسة شبه يومياً نمارسها يومياً وتستهوئ كثيرين وبعض الناس لديه هذه - 00:03:55

ملكة بعض الناس لديه ملكة القدرة على الكلام مع الآخرين ولديه قدرة على الكلام مع الناس. ما يمكن يحصل نتائج منه يا دكتور؟ ايجابية ها ربما لكن مع مرضى 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 كينيكي يعني يشوف مرضى انا احيانا اجد كتب فاقراها فابحث عن يعني الكاتب مثلاً من هو؟ هم. مدرس لغة عربية - 00:04:31

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

لكن ما علاقة هذا بالعلاج النفسي وقد يقولون يا بنت الحلال والله انه انت داب والله ينفعا ابوه نترقى ولا شي كيف لو كان تصرفها من غير هذا؟ قالت له الله يساعدك والله يوفقك بس ياي وياك تعرس تجي من باب الدعابة - 00:04:59
يعني هو مسافر مسافر يعني صحيح ورايح رايح صحيح ويعني طريقة التصرف ايضاً هذه مهمة. فهذا هو الاول وهذا هو الجدول انا دائماً اقول لمرضى الجدول هذا مثل اشعة بالنسبة لنا. هم. مثل اشعة للعظام. يعني اذا واحد عنده كسر او شئ نتأكد نسوي له اشعة. واضح جدا الصورة. انشوف ايه. ايه. فهذه صورة بالنسبة - 00:10:21

ما هي الاشعة هي الاشعة حققتنا اللي نعرف بالظبط المريط وين اللي صاير المشكلة فنبداً الان خلاص عرفنا ان المشكلة في الافكار نبداً 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 فعلاً فهمك انه انه هو رايح يعني بيعرس ولا شي صح ولا لا يمكن ان تجيب ادلة وسهلة وش الادلة انه فعلاً انه ممكن يكون اه مسافر يعني ببسوي شي ما تحبه غير مباح او انه رايح مسافر - 00:11:15
فعلاً انتداب في قرائن وفي قرائن هنا غالباً غالباً يثبت ستكتشف المرأة انه الرجال عاد ما ادري وش يبصير يعني لكن فلنفرض في كل الحالتين فلنفرض انه فعلاً في هناك قرائن قوية انه انه بيعرس فعلاً انه عليها - 00:11:33
كيف تتسرع؟ ايضاً هذا له طريقة او وهذا الاغلب الاغلب انه ابد رايح عنده انتداب ويعني والله يوفقه والله يساعدك كيف تتصرف يعني؟ جميل اذا كان المشكلة في انه هي - 00:11:50

فسرت الموضوع اصلاً خطأ حله بتصحيح تصحيح نظرتها للموضوع ونظرة منظار اخر جميل وهذا يطبق على كل الموضوعات يا دكتور كل المواضيع كل العلاج النفسي كله قائم 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 يناقش كيف تناقشه كيف يقتنع هو لانه دائماً انا اقول ليس القضية هي اقتناع المريض - 00:12:19

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