

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

آآ يعني في ثناء حديثك قبل قليل يا دكتور حول قضية من آآ يتصدى لمثل هذه العلاجات. نحن للاسف الشديد نعاني مشكلة ان كل اه كل دقيقة نقول يخرج معالج نفسي - 00:00:00

سواء كان في قناعة فضائية في موقع في حتى المراكز الاستشارات للاسف الشديد لو اه يعني سويف لهم فحص هؤلاء كما ذكرت كما تفضلت اناس لهم مساس قليل بهذا التخصص - 00:00:15

يعني هذا سؤال سياسي وانا الحقيقة يعني يعني انا اعتقد انه ليس هذا الوقت المناسب في في في تاريخنا نحن الانحاء المحلي الحديث عنه لان يعني اه آآ او لا ليس هناك نظام يحكم هذا الموضوع حاليا. هناك جهود الان لاستصدار انظمة في هذا الموضوع. لكن ليس هناك نظام يحكم في هذا الموضوع - 00:00:30

لكن انا اقول نحن لا نحجر على احد لكن هناك خطوط حمراء يعني اظرف مثال وجدت اعلان مرة عن عن دورة في العلاج المعرفي السلوكي للهلاع الهلاع هذا مرظ من الامراض يصيب اه يأتي الانسان نوبات مفاجئة من الخوف والذعر الشديد غالبا من دون سبب تستمر تزيد - 00:00:54

تزيد تزيد تزيد ثم تنقص فجأة ثم تنقص فجأة. يأتي الانسان شعور بأنه يعني سيموت او سينجن او الى اخره. هم فوجدت هذه الدورة فلان الفلانى فانا جيد والحمد لله يتعلم يعني مهما بلغ الانسان من العلم فانه يستفيد - 00:01:19

فذهبت لاحضر فمفاجأة كانت الحقيقة بصفتك الشخصية يعني شخصية عادي كحاضر يعني جرأة على الكلام في قضايا معقدة بتبسيط يعني اختزالي مخل خلط للاشياء بطريقة غريبة جدا واضح ان انه قرأ كثيرا في الموضوع يعني قرأ كتب كثيرة ملقة من هنا ومن هنا - 00:01:37

فانا بعد ما انتهت الدورة سألت كم سؤال ثم احسست ان هذه اشبه بالجريمة لانه دورة معلنة ويعني تحت سمع الجميع ثم يقدمها ثم ذكر كلاما كثيرا جدا من مما يسمى بالبرمجة اللغوية العصبية - 00:02:00

فانا استغرب مثل هذى انا اقول هناك خطوط حمراء يعني ان هناك هناك مستوى الارشاد ومستوى العلاج العلاج يعني متقدم وفي امراض نفسية معينة انا اعتقد انه يجب - 00:02:18

يجب الا يدخله الا شخص تدار تدريبا كافية. من الارشاد وضعه اسهل يكون في القضايا العامة وايضا يجب ان يتدرّب عليه الانسان حتى الارشاد يجب ان يأخذ تدريبا قل من التدريب في العلاج لكنه ايضا يجب ان يأخذ تدريبا - 00:02:33

فيعني نحن نطالب ان الانسان لا يتكلّم الا في ما هو متخصص فيه اه ومع ذلك لعل الله ينفع. جميل. المشكلة انه الارشاد يا دكتور الان يعني اه يلجاً اليه اناس مرضى يعني هو وصل - 00:02:50

به الحال الى يعني مرحلة المرظ وبالنالي اقرب متاح هم اولئك الذين يرشدون صحيح نحن لدينا مشكلة يعني الان لو احد قال عليه او سألهنيكم عدد الاخصاء المعالجين النفسيين في الرياض مثلا - 00:03:07

وهي اكبر مدينة في المملكة مدينة في الخليج يعني تجد صعوبة في في ايجاد اكتر من خمسة عشرة اسماء. يا لطيف اشخاص يعني انا اعرف انهم تلقوا تدريبا جيدا وكافيا - 00:03:22

يعني عدد قليل ولذلك يعني من مهمة الانظمة هنا الاسراع في ايجاد برامج للتدريب يعني تدريب في الخارج صعب جدا بالذات في هذا التخصص عليه منافسة شديدة حتى هناك وهذا هو سبب ندرته نفسه والارقاب يا دكتور؟ لا منافسة سبب ندرته

مقارنة بالشخصيات الأخرى أن هذا التخصص في الغرب نفسه - 00:03:35

آآ منافس شديد جداً بين الغربيين انفسهم لحضوره مثلاً آآ لالمنافسة للقبول في برامج الماجستير والدكتوراه منافسة بين الطلاب للقبول في برامج الماجستير والدكتوراه. فإذا جاء واحد اسمراني ولا حنطي مثلنا وراح هناك يعني بيصير في قائمة الانتظار

وهذا هو الذي يفسر لماذا خلال الثلاثين والاربعين سنة يعني ليس عندنا معالجين متخصصين في في هذا الجزئية اذا كان بقى عندنا يعني وقت للحديث حميا، انا اريد ان اذكر درسائ، سريعة الان - 00:04:19

فيما يتعلق بالعلاج النفسي غير الدوائي أول رسالة انه عود نفسك دائمًا ان تناقش الافكار اللي ترد عليك او لتفسيرك للحدث لا تستسلم له وتصدقه مباشرة تأكـ 00:04:36

تأكد ان ان هذا التفسير صحيح قل هاتوا برهانكم ان كنتم صادقين يعني يجب ان تتأكد انه هذا تفسيرك هذا صح ولا انت مبالغ ولا انت مهول الموضوع ولا انت يعني لم تحسن قراءة الحدث بشكل جيد - 00:04:53

هذا رقم واحد. رقم اثنين دائمًا أبحث عن تفسير آخر مم دائمًا أبحث عن تفسير آخر ولا تعجبني كلمة قيلت قبل الف واربعمائة سنة واحد اه يعني واحد ما ادرى هو هو ما ادرى وش تخصصه لكن يعني بيدو انه من علماء الشريعة يعني - 00:05:11

من التابعين كان يقول اذا اخطأ عليك اخوك فالتمس له سبعين عذرا مم. احنا بالنسبة لنا التمس له سبعين عذرا يعني اوجد له تفسيرات اخده صح. بعث ذاك المهم مثلا عنده زفاف لابنه ما عذمهk - 00:05:31

وانت من مقربين له. ابحث له انا ما ابى سبعين تفسير. من سبعة. انا ولا سبع حتى. ثلاث اربع تفسيرات يمكن انه وصى واحد من عياله والولد ما جابه. يمكن انه مع الزحمة نسي. يمكن انه من حرصه عليه وكذا يحصل احيانا. صحيح. من حرصه عليه. يتوقع انه كلمك - 00:05:49

اتوقع انه قال لك فلان لا قايلين له وما انتبه دوما ابحث عن تفسير اخر لما يحصل لك انتظر لها من منظار اخر ابحث لها عن طريقة اخرى للتفسير هذه الكلمات وحدها قد تريح كثيرا من الناس في كثير من المشاكل - 00:06:07

جميل عجبتني الكلام هذا لكتني يا دكتور في من خلال نفسي اه في واقع الناس اه كيف تجد تطبيق مثل هذه الاشياء حتى الذين يبشرون بمثل هذا الامر ويدعون له في موضوعات كثيرة جداً آآ حينما يكون امام المحك امام التجربة يسقط - 00:06:25

يعني يمكن هذا يعني اسلوب صحيقي لا دكتورانا يعني مثل هالأشياء احياناً تتحدث كثيراً حول اه قيمة معينة. يعني احد وبالنالي حينما يأتي الانسان بشر. صحيح. حينما يمر بال موقف تهتز مثل هذه الأشياء. فيأخذ اقرب احتمال وهو التفسير السيء. ترى

نحو سبحان الله اقرب تفسير لنا الغالب انه تفسير السيء لما ذكره دكتور طبيعة البشر هكذا ولذلك يحتاجون الى تعليم ويحتاجون الى تدريب الابحاث تقول انك اذا اخذت مئة شخص منة شخص - 00:07:02

وتقسمتهم قسمين خمسين وخمسون ادخلتهم في برنامج للتدريب على على التفكير بinterpretations اخرى طريقة اخرى. مم. هذى ابحاث موجودة ترى وخمسون تركتهم كما هم عليه ثم اتيت لهم بعد ستة اشهر - 00:07:21

هل تغيرت هذه المجموعة التي دخلت في هذا البرنامج او لا؟ تتغير بنسبة ثمانين في المئة - 00:07:38

يا لطيف نسبة جيدة تتغير بنسبة ثمانين في المئة او حتى اكتر من ذلك وهذا هو الذي يشجعنا يعني العلاج المعرفي السلوكي علاج مبني على ادلة بحثية جميل انا كلامك في هذه الحلقة احبيك يا دكتور واستفدت كثيرا - 00:07:52

الله تعالى الاخوة والاخوات قد استفادوا من هذه الحلقة سنتحدث ان شاء الله معك في حلقة قادمة عن اشهر الالخطاء النفسية

للاكتئاب باسمكم اخوتي واخواتي احبي واشكر ضيفي الكريم الدكتور خالد محمد الجابر استشاري طب الاسرة والمعالج النفسي

اسأل الله سبحانه وتعالى أن يجزيه عنا خير الجزاء. شكرًا دكتور. حياؤك الله. شكرًا لك - 00:08:07

حتى الموفقه بكم ان شاء الله تعالى نستودعكم الله والسلام عليكم - 00:08:25