

# علاج الرهاب الاجتماعي | د. خالد الجابر | أسس التربية

خالد بن حمد الجابر

ابنائنا كسفينة وشراعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح انت الرياح تعين ابنك دائمًا كما يفوز بنيل كل علمه كيف الانطلاق بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. واصلي واسلم على نبينا محمد - 00:00:00

وعلى الله وصحبه وسلم تسلیماً كثيراً حيّاكم الله. ايها الاخوة والاخوات مع حلقة جديدة من برنامجكم الأسبوعي المباشر اسس التربية ومن قناتكم قناة زاد العلمية آآ في هذا اللقاء سيكون ضيفنا الكريم - 00:00:32

الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والمجتمع والعلاج النفسي حيّاكم الله دكتور خالد اهلا هلا دكتور خالد. مرحبا مرحبا بك حيّاك الله ابو حمد يا مرحبا. سعداء بك ويا مرحبا بك مع برنامجنا سوس التربية وقناة زاد الله يحفظك - 00:00:51  
اهلا اهلا وسهلا ومرحبا كيف حالكم؟ يا حيّاكم الله يا مرحبا بكم. يا مرحبا بكم الله يحفظك ويجزاك خير استاذي الكريم نحن في هذا اللقاء ان شاء الله سنتعااطي معكم ونتناقش - 00:01:10

حول ما يتعلق بقضية الرهاب الاجتماعي وهذا الموضوع مهم وقد اجرينا استفتاء ولعل ان شاء الله خلال الحلقة آآ نأتي آآ معكم عن هذا الاستفتاء والسؤال التفاعلي لكن في البداية حفظكم الله دكتور خالد لماذا هذا العنوان واختياركم له آآ في ظل هذه السلسلة وضمن آآ - 00:01:23

معمل اسس التربية بارك الله فيكم نعم بسم الله الرحمن الرحيم يعني اه او لا اه اشكرك دكتور خالد على يعني الاستضافة واشكر الاخوة المنظمين والمنسقين الذين تابعوا خالد يعني الايام الفائتة - 00:01:49

لترتيب هذا اللقاء واشكر ايضاً يعني الحضور من الاخوة والاخوات السبب هو ان الرهاب الاجتماعي مشكلة موجودة في المجتمع ها هو كما سنعرض ربما بعد قليل ان شاء الله في الشراح - 00:02:04

انها يعني في الدراسة الاخيرة التي اجريت على مستوى المملكة تقريباً يعني معدل الذين يصابون بالرهاب الاجتماعي الواضح اه اكثر من اربعة بالمئة اه يعني من يعني واربعة في المئة تعتبر نسبة كبيرة - 00:02:19

بالنسبة يعني الاضطرابات النفسية بالإضافة الى ان الرهاب الاجتماعي يعني كثير من الذين يصابون ليس كلهم طبعاً لكن كثير منهم تتغطّل يتغطّل جوانب من حياتهم الاجتماعية تحديداً يعني تعطل جزء من جوانب حياتهم الاجتماعية اعتقد من المفيد يعني لهم ان شاء الله ان يعني يتعلّموا بعض الاشياء التي تساعدهم في التخلص - 00:02:35

من هذا المرض بذنب الله تعالى. يعني اذا اذا موضوع سواء دكتور والشخصية السوية يعني هذا الاضطراب الذي ستحدث عنه هو عقب وفي هذه الشخصية يعني ربما انها تعيقها عن انتاج في الحياة وعن الاستقرار الذاتي والاستقرار المجتمعي. كذلك دكتورنا - 00:03:01

اي نعم يعني الرهاب يعطل آآ الرهاب اجتماعي من اسمه آآ هو هو نوع من انواع الخوف والقلق الشديد الذي ينتاب الانسان آآ في المناسبات الاجتماعية او في المواقف الاجتماعية وهو نوعان طبعاً في نوع منه مرتبط المحادثات الحديث وال الحوار مع - 00:03:22  
مجموعات سواء كان شخص او شخصين او اكثر او اقل. اها. فمثلاً مثلاً مثلاً لما يحضر مناسبة او عزيمة يرتكب ويتدخل في ايتها الخوف لما يتحدث مع واحد او اثنين او ممكناً يرتكب ويتدخل في ايتها الخوف - 00:03:44

تحدث مع مسؤول او غير مسؤول يتفاوت الناس طبعاً بانواع كثيرة من الرهان من يعني انماط الرهاب ان صحة التعبير يعني اذا عفوا قضية القلق والخوف هي قضية ظاهرة وواضحة بالنسبة للارهاب الاجتماعي. نعم هو اسمه الرهاب هو عبارة عن خوف احد انواع جميل. احد انواع الخوف - 00:03:57

وهذا الاضطراب مرتبط بقضية العلاقة بالآخرين حتى يفهم الجمهور معناه. جميل. اي نعم في المناسبات الاجتماعية هو مرتبط بالمناسبات الاجتماعية سببه هو الاساسي هو الخوف من نقد الآخرين. الخوف من النقد الاجتماعي. اها. يعني الخوف من حصول كما سيتبين بعد قليل ان شاء الله. الخوف من حصول خطأ - 00:04:17

اجتماعي اللي هو الارتكاك واللخبطة واللعنة وما يتكلم زين وما ينتبهون ولا يحسن الحديث هذى واحدة هذا الخطأ الاجتماعي يتربى نقد اجتماعي ان الناس يلاحظون ويكتشفون ويأخذون عنه صورة سيئة ويقولون لاحظوا ارتكاك المسكين وكذا الى اخره. فهو بسبب هذا الامر - 00:04:38

مرتبط بالوجود بوجود النقد الاجتماعي من الآخرين. سواء كان في المحادثات او حتى في اداء الاعمال. النوع الثاني من الرهاب هو الاداء. ايش معنى الاداء؟ يعني انه مثلاً لما يكون معلم ما يستطيع يتكلم امام الطلاب لانه هو يؤدي شيء الان والناس يراقبونه. لما يكون آآ - 00:05:00

شخص يكتب لما يكون في مطعم مثلاً يأكل والناس يلاحظونه ويأكل يرتكب ان الناس يلاحظون وهو يؤدي عمل ما حتى لو كان بسيط مثل الاكل او الشرح او العرض آآ او مثلاً فنيين الكهربائي السباك يعني اذا اذا الفرق ما - 00:05:20  
بين النوع الاول والنوع الثاني النوع الاول مرتبط بالحديث نعم مرتبط بالسلوك والافعال امام الناس. بالاداء نعم جميل جميل جميل. طيب اذا هو يا دكتورنا الكريم هو عبارة عن اضطراب. ما في كلام - 00:05:35

ليس يعني وضعاً طبيعياً وليس سلوكاً افعالياً عادياً وطبعاً درجات ما قبل المرضي. يعني هناك درجة طيف واسع منه وهناك نوع من الرهاب ما قبل المرضي. بحيث انه ما يؤثر على حياته - 00:05:52  
يعني عنده خوف لكنه يروح يعني يذهب الى المناسبات اذا اذا وصلت المرحلة الى درجة ان هذا الخوف والقلق والرهاب يمنعه من جزء كبير من المناسبات او يحرمه من او يوجه وهذه نقطة مهمة يعني. يوجه مسار حياته في اتجاه الاماكن المريحة لل المجتمعات المريحة للأشخاص - 00:06:08

المجموعات المريحة فهو لا يعيش حياة طبيعية وان كانت تبدو له حياة طبيعية هنا يكون وصل الى الى مرحلة الاضطراب. نعم. جميل. طيب. لعلنا بعد هذه المقدمة حفظكم الله ان يعني - 00:06:31  
اه نبدأ بما لديكم في في العرض حفظكم الله حول هذا الاضطراب فنفضلوا بارك الله فيكم دكتور نريد ان نفهم المرض فهما اه سليماً اي نعم يعني هذه المقدمة فقط هي شرح لتعريف المرض. جميل. وافضل طريقة وهذه مناسبة يا دكتور خالد يعني من افضل من - 00:06:43

النقاط المهمة التي دائمًا نلاحظها في الاستشارات وغيرها اللي هي قضية التشخيص انه كثير من الناس اصلاً يتهدأ الذهاب الى العيادة النفسية للحصول على التشخيص. وهذه قضية القضايا ايه لكن اصلاً لا يمكن فعل اي شيء لا يمكن اتخاذ علاج لا يمكن - 00:07:04  
تقديم ادوية او نصائح الا بعد التشخيص الصحيح. صحيح. فالتشخيص الصحيح هو الخطوة الاولى وافضل طريقة للتشخيص الصحيح هو الذهاب للعيادة النفسية فالناس احياناً يقول لك طيب انا اصلاً ما ودي اروح العيادة النفسية لا هو لازم تروح لانه ما في طريقة اخرى. هم. الان طبعاً اه مع وجود وسائل عن بعد - 00:07:23

حلت جزءاً من المشكلة وارجو يعني انه القطاعات الصحية تنتبه لهذا بحيث يكون كل قطاع صحي لديه خط موازي اه عن بعد الان مع وفرة التقنيات والفيزيات التحتية المناسبة. اعتقد هذا سيسهل على كثير من الناس الحصول على الخدمة او على التشخيص الصحيح نتكلم عن - 00:07:42

أمراض نفسية الان على التشخيص الصحيح بطبيب طريقة جيدة. اذا من خلال عفواً مرة اخرى من خلال ماذا يا دكتور الوسيلة

الوسيلة الاسرع للتشخيص. الذهاب الى العيادة النفسية. جميل. جميل. اذا اذا هذه القضية الحقيقة يعني نجدها - 00:08:02

في الاستشارات ربما يكون اخر ما يفكر فيه عند الشخص الذي ربما يشعر بهذا الاضطراب. يعني في ظنكم او اكيد بانه الاستمرار على هذا الاحجام سيظطاغع من مشكلة القضية بشكل كبير - 00:08:25

والله صحيح ونيتكم ليتكم دكتور خالد تخصصون حلقة خاصة لهذه القضية قضية التشخيص انه يا اخي الناس يرسلون لك في الاستشارات ابي حل ابغى علاج طب انا لا استطيع ان انا انا عالم انا لست يعني منجمما انا لا استطيع ان اقدم علاج بعد التشخيص الصحيح - 00:08:41

نعم. والتشخيص صحيح لا يحصل الا بالذهاب الى العيادة النفسية. جميل جميل. طيب نكمل دكتورنا الله يحفظك نعم لعل الاخوة يعرضون الشريحة الاولى وهي يعني المحاور الاربعة والطرق الاربع لعلاج الرهاب الاجتماعي - 00:09:01

اه وهي كما هو موجود في الشرائح انه الخطوة الاولى فهم الافهم مروي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تعالى وسنشرحها ان شاء الله واحدة واحدة الثانية اصح نظرتي للرهاب والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالي - 00:09:21

اذا الاولى مرتبطة بفهم المرء والمبادرة للعلاج والذهاب للعيادة النفسية الثانية مرتبطة بالتفكير والانفعالات نصحح نظرتي للرهاب والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالي. الثالثة مرتبطة بالسلوك واجه الرهاب وعاكس جميع سلوكيات الرهاب. جميل. رابعة مرتبطة بالعناء بالقناعات القوانين الخاصة بك العميقه - 00:09:37

مرتبطة برؤيتك لنفسك ورؤيتك للقوانين الاجتماعية وكيف كيف تدار المناسبات الاجتماعية الى اخره فنبدأ واحدة واحدة. طيب الاولى اولا اولا فهم افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تعالى ونحن شرحنا قبل قليل يعني آآ ما هو المرض وما هي طبيعته - 00:10:02

واذا انت شككت لست متأكدا فالافضل دائما ان تذهب للعيادة النفسية للتأكد من التشخيص. لا ينظر هذا والناس يقولون انه انا اصلا لا اريد ان اذهب للعدة النفسية. طيب يعني - 00:10:25

الخطوة الاولى المهمة دائما هي التشخيص الصحيح ولا يمكن الحصول على التشخيص الصحيح كما ذكرنا قبل قليل اعيده لاهميته الا من خلال العيادة الا من خلال العيادة النفسية جميل فهذا هو هو اولا ثانيا يعني هذا المرض اللي هو الرهاب او غيره اكتئاب او قلق او شيء كما يعني في نتائج المسح الوطني السعودي الذي - 00:10:39

الذى نشرت بعض نتائجه آآ مبدئيا في العام الماضي انه لو تلاحظون يعني نسبة الامراض النفسية تقريبا عشرين في المئة في المجتمع اها وآآ القلق العام تقريبا اربعة في المئة الرهاب الاجتماعي حوالي اربعة في المئة الوسواس تقريبا اثنين في المئة - 00:11:04  
الانواع الثانية من الرهابات حوالي واحد الى اثنين في المئة هذي الشريحة اللي على اليمين الشريحة اللي على اليسار الاكتئاب تقريبا اربعة في المئة نفس الشيء الى الى الى بقية - 00:11:24

الاضطرابات ما هي ما هي الرسالة المهمة هنا؟ الرسالة المهمة انه يعني في غيرك كثير عندهم نفس المشكلة يعني آآ يراجعون النفسية ويأخذون علاجات اما ادوية او او جلسات نفسية وهذا هو خلاصه يعني هذا هما نوعان نوعا العلاج في - 00:11:34

الرهاب. النوع الاول المرتبط الجلسات النفسية. العلاج المعرفي والسلوكي العلاج المالي في السلوك الان تقريبا هو اشهر الانواع. جميل. والثاني الادوية. وممكن جمع بينهما. جميل. ما الذي يقرر من هذا؟ يقرر يعني الطبيب مع المريض بالتشاور بحسب - 00:11:57  
يعني امكانية بحسب توفر بحسب توفر العلاج المعرفي السلوكي. وبحسب يعني اه رغبة المريض ان تفضيلات المريض الان السؤال يعني لماذا يصاب الناس بالرهاب الاجتماعي جميل اسباب. يعني ايه يعني او او ليس الاسباب هناك نحن عندنا امرين دكتور خالد كمال اخفاق طبعا. عندنا الاسباب وهذي حنا ما نناقشها الان عندنا - 00:12:15

تفسير يعني كيف نفسر كيف نفسر حصول الرهاب الاجتماعي. يعني الان انت شخص تذهب الى مناسبة اه اما اصدقاء او اقارب او اخوال او الى اخره. وتجلس انت واياهم في نفس المستوى وكلكم مثل بعض - 00:12:46

لكنك ترتبك وتتلخبط وتتلعثم في في ظن نفسك عند نفسك. انت تظن انك تتلخبط وترتبك وتخاف يأتيك خوف شديد وتظن انك ما

تعرف تتكلم وتظن ان الناس الاخرين لاحظوك وانه خلاص حياتك اجتماعية تدمرت - 00:13:05

طيب ليش هو يعذب نفسه ويستمر في هذا سنوات سنوات طويلة فمن ضمن التفسيرات لأن الاخوة يعرضون الشريحة المتعلقة بالقناعات. يعني هناك تفسير مرتبط بالقناعات وهناك تفسير مرتبط - 00:13:21

السلوكيات القناعات تدور حول ثلاث اشياء رئيسية. الاول الخطأ الاجتماعي الارتكاب والخطأ الاجتماعي. هؤلاء الناس لديهم صورة مغلوطة كبيرة جدا عن الخطأ الاجتماعي. انه انا ارتكب بشكل شديد جدا واني انا ارتكب ارتكب اخطاء في المناسبات الاجتماعية وان الارتكاب هذا مصيبة وكارثة عند الناس - 00:13:36

سنعرف بعد قليل ان شاء الله في في طرق العلاج انه هذا كله غير صحيح. هذي كلها ظنون غير صحيحة. اها. الثاني الثاني النقد الاجتماعي القناعة الثانية الكبيرة بالنقد الاجتماعي وخايف من الناس هذا خايف من الناس - 00:14:00

الناس يلاحظون ارتباكي وانا متأكد ان الناس يلاحظون ارتباكي الرهابي يقول هذا. اها. والناس ينقدونني عن ارتباكي ويأخذون عنى الطياع السيء وانا متأكد ان الناس اخذوا عنى اطباع سيء وقالوا وش فيه الخبر هذا واللي ما يفهم وهذا غبي وشكله ويتكلمون هو يتوقع هذا - 00:14:16

وكلامه غير وكلامه غير مفهوم ولا لم نفهم شيء هو انه يعتقدون الناقة هو يعتقدون ان الناس ما فهموا كلامهم الى اخره. يعني اذكر يا دكتور خالد آآ كان احد طلابنا في الكلية تاذن لي - 00:14:36

اه كن معه في جلسات ارشادية متعلقة بهذا الموضوع نفسه فطلبت منه ان يأتي بشيء سبق انه قدمه في احدى آآ يعني اللقاءات وكان يعني مرتبها في بطاقات صغيرة وقام والقى ما لديه - 00:14:49

اه امامي الحقيقة يعني الاعراض كانت واضحة لكن الالقاء كان جدا جميلا. فقلت له احسنت. قال لا لا ابدا انت تجامعني وانت لم تفهم شيء اصلا يعني لم تفهم شيء اصلا. فكانت هذه الصورة عن نفسه يعني وعن الاخرين في النظر اليه - 00:15:06

صحيح صحيح وسنشير لهذا ان شاء الله علينا ان نتمكن من ذلك في الوقت. جميل. اذا الثالثة هذي الاولى انه ارتباك والخطأ الاجتماعي الثاني النقيدي الاجتماعي الثالثة النظرة السلبية للنفس - 00:15:24

النظرة السلبية للنفس. كثير من هؤلاء المرضى لديهم نظرة سلبية للنفس. اما انه ينظر انه هو ما يعرف مثل ما تفظلت انت قبل شوي انه ما يعرف يتكلم. هو هو لا يحسن الكلام لا يحسن الاداء لا يحسن العرض امام - 00:15:38

ناس او انه شيء اعمق من هذا هو ينظر لنفسه انه هو ضعيف وهو اقل من الناس وهو احقر من من الناس. اذا هذي ابرز القناعات الثالث اش آآ نعيدها مرة اخرى ولعل الشريحة تظهر الارتكاب والخطأ الاجتماعي - 00:15:54

النقد الاجتماعي والنظرة السلبية للنفس. هذي الثالث مرتبط بالقناعات يبقى نوع اخر مرتبط بالسلوكيات. اها السلوكيات وهذي مهمة جدا والابحاث التي اجريت بينت ان ان السلوكيات لا تقل اهمية عن عن القناعات بالعكس ربما تكون في بعض الاحيان اهم منها - 00:16:10

ايش السلوكيات كما كما في الشريحة ان شاء تظاهر؟ الاول سلوكيات التجنب نحن نسميه في سلوكيات التجنب او التهرب والانسحاب يعني هؤلاء المرضى ايش يقرر هو لما يشوف انه هو لما يلاحظ انه كلما ذهب الى مناسبة اجتماعية جاءه الخوف - 00:16:35

فيقول يا أخي الباب اللي يجييك منه ريح سده فيتوقف من الذهب عن الذهب للمناسبات الاجتماعية نحن نسميه هذا سلوكيات التجنب او يعني يعني توضيحا ايضا لمثلا نفس صاحبنا الذي ذكرته قبل قليل - 00:16:53

كان تأثيره آآ يعني يمر عليه بعض الزملاء في بيته فيذهب الى السطح يا دكتور الى السطح حتى يفقدوا اهله فيقولون انه غير موجود. فيتجنب اللي يرد عليه. ايه ايه. طبعا لهم حيل كثيرة مرضي الرهاب. حيل كثيرة جدا يعني في - 00:17:09

في كيفية التهرب من الناس والتخلص من مناسبات اجتماعية. انا مزكوم انا مشغول انا الى اخره. واحيانا بعضهم يدخل في في مثلا او رسائل او ماجستير او دكتوراه كله عشان يفتاك من الناس انا مشغول ببحث عن عذر معين. جميل. حتى يبتعد عن

الناس. كما سيتبين معنا بعد قليل - 00:17:27

هذا الهروب هو جزء من المشكلة انه يعمق الخوف يجعل الخوف يتजذر. النوع الثاني من السلوكيات شيء احنا نسميه سلوكيات الامان شلون سلوكيات الامان؟ تعرف انت انه مناسبات اجتماعية لا يمكن لا يمكن التخلص منها منه بالمرة. يبقى للبد في مناسبات اجتماعية وانت رايج وانت جاي - 00:17:47

ايه فوش يسون؟ سلوكيات الامان فكرتها تقول انه يذهب الى المناسبة الاجتماعية اذا اضطر اذا اضطر اضطرارا للذهاب لكنه يتصرف بطريق خفية متصنعة عشان يخفي لكي يخفي الرهاب الارتباك وفيها انواع كثيرة يعني مذكورة في الابحاث - 00:18:06 آآ من ضمنها مثلا الاستعدادات المبالغ فيها قبل المناسبة. ومنها مثلا اذا حضر لانزواء سلوكيات الانزواء يقع في الطرف ولا يسكت تقول له ما يتكلم او سلوكيات التشتت والانشغال ينشغل بالجولي يحاول يعني يكون اللي جنبه بعيد عنهم شوي عشان ما ما - 00:18:26

حتى لا يفتح معه حديثا. اها. يحاول ان يشغل بالي شيء. آآ او انه بعض السلوكيات التي تبين في الابحاث انها هي هي معظم سبب نقد الناس للرهاب اللي هي التصنّع المبالغ فيه حاولوا اذا قالوا نكتة مثلا يضحكون ويضحكون بشكل مبالغ فيه او او بيبين انه قوي متماسك لما يتكلم - 00:18:46

يتكلم بصوت مرتفع وغير طبيعي يعني كل هذا حتى يخفي الرهاب هذه السلوكيات الامان هي التي تفضحه اكثر من ارتباك الاصلي صحيح سلوكيات الامانة هي التصنّع والتخفيف والمحاولة الاخفاء هي التي هي التي تفضحه اكثر من ارتباك الاصلي الارتباك الاصلي كمسيرات لانها تأتي - 00:19:07

في سياق غير طبيعي في سياق غير طبيعي. الثالث سلوكيات التركيز وهذا مهم جدا ظهرت فيها ابحاث كثيرة انه هو ذهنه مشغول بسلبيات الموقف بسلبيات الموقف الاجتماعي وهي نوعين اما يركز على اخطائه هو او و شفت - 00:19:29 اه انا تأتت ما عرفت اكمل القصة فيركز على اخطائه او او يركز على الاخرين ونظرتهم اليه. يركز على اه تعليقاتهم ونظراتهم التي هو يظن انها سلبية. اها. فيستمر في هذه الدوامة سنوات طويلة دون ان يخرج منها - 00:19:48

واضح واضح جدا. الحل هو ان نأتي لهذه القناعات تتعدل وتتأتي لهذه السلوكيات تتعدل هذا باختصار هو خلاصة العلاج المعرفي السلوكي. يا سلام. ونحن نجلس مع المرضى يمكن اربعة شهور خمس شهور ليش - 00:20:07 بالمناسبة ليش شهور؟ لانه هذا الامر متتجذر يعني انا سألت يعني يمكن اقدر اقول خمسة وتسعين بالمئة من المرضى الذين اسألهم لما مرضي الرهاب لما يأتي يقول لك لا اكيد الناس يلاحظون لا اكيد انا ارتبك اكيد - 00:20:21

فهو هو هو عايش في هذا الجو من سنوات طويلة ومقطوع قناعة تامة ان هذا صحيح ولذلك التغيير هذا يحتاج الى وقت لكن نسبة النجاح تصل الى ثمانين بالمئة باذن الله تعالى جميل هذا هذا الكلام ان يعني التفاؤل - 00:20:36

النسبة وايضا الناس يسمعون مثل هذا الكلام من مختص بارك الله فيكم. يبقى سؤال دكتورنا يعني هل هذا الذي حصل عنده وصار يحتاج الى علاج اه يعني يأخذ وقتا هل هو اصلا يسأل البعض؟ هل هو اصلا بدأ بهذا التعقيد؟ والا بدأ بشكل خفيف ثم تراكم حتى اصبح وسبب - 00:20:53

وبسبب التأخير الى ان وصل لهذا التعقيد يعني اه طبعا في نظريات كثيرة لكن النظرية السائدة ضمن المدرسة المعرفية السلوكية انه في الغالب هدون بدأت المشكلة عندهم من مرحلة الابتدائي او المتوسط او الثانوي - 00:21:16

اه لكنه كان يحاول آآ يعني انكار هذا او يقول انا طبعي خجول انا ذا عادي كل الناس كذا وطبعي وما ادرني وشلون فلما يبدأ يدخل في الثانوي اكثر والجامعي اكثر تصبح دائرة العلاقات - 00:21:31

تابع تظهر الدائرة بشكل اكبر لما يتزوج لما يحاول يذهب الى الجامعة الى العمل الى الوظيفة لما تتسع الدائرة خلاص يعني تظهر هي اكثر هل هي تعمقت اكثر او هي لا اتيحت لها الفرصة للظهور؟ يعني خلاف بين العلماء. انا الذي اراه انا لانه ما تعمقت ائما هو اتيحت لها الفرصة للظهور بشكل اكبر. اها - 00:21:48

طيب الان بالنسبة للعلاج اه نحن يعني هناك شريحة جيدة التي فيها فيها الترسos هذى اللي هو علاج الرهاب الاجتماعي هذا. لو الاخوة بس يخرجون الشريحة؟ اي نعم. اي نعم هو باختصار عبارة عن نقاش عقلاني مستمر - 00:22:10

يتدرّب المريض خلال الجلسات الطويلة هذى يتدرّب آآ الشريحة التي بعدها التي بعدها عن عن آآ علاج الرهاب الاجتماعي نقاش عقلاني مستمر آآ ليش نقاش عقلاني مستمر؟ نقاش عقلاني مستمر خارج وقت الرهاب. مهمة جدا النقطة ذى - 00:22:26

انه نحن ندرب المرضى على على النقاش العقلاني خارج وقت الرهاب اما في الجلسة او في البيت خارج وقت الرهاب ونعطيهم بعض الطرق كيفية تغيير القناعات شوي شوي بالهداوة. توضيح بس دكتور الى يعني ماذا تقصد بخارجه؟ خارج وضع حالة الرهاب مرة اخرى. اي نعم. يعني يعني خارج - 00:22:46

المناسبة اجتماعية وهو في المناسبة الاجتماعية الان يأتيه الرهاب لكن في البيت ما عنده رهاب. اها. اه هو الرهاب لا يأتيه اربعة وعشرين ساعة. الرهاب يأتيه فقط في المناسبة الاجتماعية - 00:23:06

او قبل قليل او بعدها بقليل. اللي هو القبلية والبعدية لكن باقي حياته اذا ما عنده مناسبة اجتماعية ما في احتكاك بالآخرين ما عنده رهاب. ففي هذا الوقت ما عنده احتكاك بالآخرين وهو فايق وراید شوي افضل وقت هذا افضل وقت للمناقشة - 00:23:16

جميل. في المناقش وهذا ليس في الرهان فقط في كل امراض يعني في كل الامراض يعني. جميل. اللي هي الطريقة الافضل. الثاني انه التدريب في الجلسة يعني انه الابحاث بینت انه مرضي الرهاب لو مسكناتهم قلنا لهم خلاص يلا روحوا طبقوا في الواقع ما ينجح يتلخص يرتبك لانه عنده خوف شديد - 00:23:33

جديد وعنه قناعة غريبة مترسخة. طب وش الحل؟ الحل اني ادربه في الجلسة كيف ادربه في الجلسة؟ نستخدم طريقة التمثيل. طبعا التمثيل ما يجي ولا خمسين بالمئة من الواقع لكنه فرصة للتدريب هو فرصة للتدريب فقط. اللي هو لعب الادوار مثلا - 00:23:52

مثلا لعب الادوار بالذات طريقة لعب الادوار او او تمثيل الدور احسن من كلمة لعب تمثيل الدور. نعم. تمثيل الدور فكرتها انه اه مرة يصير هو هو يعني اه - 00:24:08

هو المريض مرة اصير انا صديقه او هو مرة يصير هو الصديق واصير انا المريض. ويحصل نقاش يتعلم عن مجموعة اشياء سنأتي اليها بعد قليل ان شاء الله. ماذا يتعلم في - 00:24:18

في يعني في التمثيل في الجلسة هدفهم ان يتدرّب والغريب انه هو يتدرّب على شيء يعني هو طبيعي تلقائي يعني عامه الناس خمسة وتسعين بالمئة من الناس يعرفونها بالطبيعة والتلقاء - 00:24:27

والالتقائية والعفووية ما يحتاج يتدرّب عليك مو يحتاج يتدرّب على ماذا يعني؟ سياتي بعد قليل ان شاء الله. الثاني المواجهة والممارسة في الواقع بدون مواجهة وممارسة في واقع ما ينجح يعني الرهاب ما هو بسؤاليف انه والله انا اقنوك اعطيك كلمتين وبطل وتروح تذهب الى مناسبة اجتماعية - 00:24:42

وخلال وتنجح لا انه هو هو نقاش ثم تذهب تطبق تنجح ترجع تفشل تذهب نعدل وننجح وتفشل تذهب نعدل وهكذا يعني من النادر لان المرضى يتحسنون في اول شهر يعني غير المرضى يتحسنون من ثاني شهر من ثالث شهر اذا خاصية خاصية التدرج حاضرة في في العلاج - 00:25:02

في كل أنواع العلاج صحيح. جميل. صحيح. يعني واي احد وهذه قاعدة اي احد يسوق انه انا علاجي خلال يومين خلال ثلاثة ساعات. بعضهم في ساعة يقول علاج الرعاة في ساعة هذا كله كلام يعني غير غير صحيح وغير واقعي اطلاقا طبعا - 00:25:23

طيب اذا ندخل الان في النقطة الثانية وهي اصح نظرتي للرهاب والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالياتي الان جينا لكيفية النقاش. يعني كيف انا اغير كيف انا اغير اغير اغير قناعتي - 00:25:40

من افضل الطرق لتغيير القناعات هو ان ان يتدرّب المريض على النقاش العقلاني لافكار الرهاب كما ذكرنا قبل قليل بحسب انه لا

يصدقها يعني باختصار مشكلة مريض الرهاب انه يصدق افكار الرهاب - 00:25:58

نعم ومقتنع قناعة تامة ان افكار الرهاب هذى وانا الان استحضر عدد كبير من المرضى اللي يعني استحضرهم الان وهم يقولون لا احنا متأكدين نحن نرتبك كثير الناس يلاحظوننا متأكدين الناس يتكلمون عنه متأكدين سمعتنا سقطت عند الناس - 00:26:12  
 فهو عنده تصور معين هو مقتنع فيه قناعة كبيرة جدا الهدف الاساسي من الجلسات انه شوي شوي مع الوقت يبدأ يقول ها والله يمكن يمكن انا مقتنع بحاجة غير صحيحة ويبدا يتغير تغيير قناعته - 00:26:30

من افضل الطرق شيء اسمه اه ورقة التصحيح المعرفي وهي معروفة طبعا للمتخصصين هي عبارة عن مجموعة من الاسئلة عبارة عن مجموعة من الاسئلة اللي هو طريقة تغيير القناعات بالاسئلة - 00:26:47

ممكن مثال ايه ما هو على الشريحة الان موجودة هي ظاهرة امامكم الان يعني مثلا عندنا هنا ستة اسئلة الان موجودة اللي اخترتها اليوم انا وهي من اوضحها مثلا حدد الموقف وال فكرة التي حصل فيها تغير المزاج التي حصل فيها الرهاب. يعني مثلا انه - 00:27:05  
وانا الان ارتبك والناس لاحظوا ارتباكي وبدأت اعرق بدا يظهر مني التعرق واحمر وجهي وشف ريقى الى اخره فهو يعيش يعيش في هذا الجو طيب لحظة كيف نصح هذه الفكرة - 00:27:23

نصحها باستخدام عدة مجموعة اسئلة. اول سؤال الدليل انا ساشرح الورقة هذى ثم سنأخذ الافكار يعني ابرز الافكار طبعا هي هو اللقاء هذا تعريفه وليس علاجي طبعا. اكيد. هو تعريف فالهدف هو - 00:27:39

يعني الطريقة للمرضى وليس الهدف هو ان يتحول هذا اللقاء الى علاج طبعا فسؤال الدليل فكرته بسيطة جدا انه لحظة وش الدليل انه في ارباك وش الدليل انه الناس لاحظوا؟ وش الدليل؟ ان الناس اخذوا انطباع هذه الثلاث اشياء الاساسية دايما تصير في الرهاب - 00:27:53

الارتباك والملاحظة والانطباع انه وش الدليل انه ارتبت فعلا وهل فعلا انتباكي شديد جدا ولا ارتباك في ظل الحدود الطبيعية لكل الناس يفعلها ثانيا هل الناس فعلا لاحظوا؟ ولا انا بس اتوقع انهم لاحظوهم ما لاحظوا - 00:28:11

واذا كانوا لاحظوا لاحظوا ايش بالضبط بالضبط ماذا لاحظوا الثالث الانطباع. هل الناس فعلا يأخذون انطباع عن الرهاب بها بالطريقة اللي في ذهني؟ واذا اخذوا انطباعهم بالضبط يأخذون انطباع عن ايش بالضبط؟ هذا اسمه الدليل. سؤال - 00:28:28

من خلال دكتورنا من خلال الجلسات التي مارستوها في مثل هذا الاضطراب وما يتعلق به. يعني الذين يعني آآ كان الاسئلة المتعلقة بهذا الجانب المرتبط بالارتباك والملاحظة والانطباع. كم صدق حد يعني ظنهم؟ كم نسبة الصدق تقريبا - 00:28:42

قليل جدا ها الصدق تقصد انه انه فعلا انه انطباع الناس عنه صحيح كانت لو كانت ظنونهم صادقة وصححة بطل العلاج كله. بلا نقاش ولذلك هؤلاء في الغالب انهم - 00:29:05

يعني آآ كلها اصبحت ليست سليمة البتة في النظر وفي الاستدلال اما اما انه هو لا يرتبك او يرتكب لكن ليست ليست بالطريقة التي يراها هو يظنهما هو. جميل. وهذى قاعدة مهمة. يعني هو اولا لا يرتكب ولو يرتكب - 00:29:24

ارتباك بغير الطريقة التي يظنهما هو. الناس لا يلاحظون ولو لاحظوا فانهم لا يلاحظون بالطريقة التي يظنهما هو. لا يأخذ عنهم طباع ولو اخذوا عنهم طباع لا خذونا الانطباع بالطريقة يظنه وهذى خلاصة يا سلام المعرفي الجزء المعرفي منه - 00:29:44

الجزء الجزء المعرفي منهم. الطريقة الثانية سؤال الاحتمالات. انه وهذى ترى في كل الامراض النفسية ليست فقط في الرهاب. انه ايش الاحتمالات الاخرى لتفسير ما يحصل انا الان اشعر بحرارة وتعرق واحمرار. طيب ايش تفسيري انا انه هذا ارتباك ولخبطة والناس كله شافوه طيب طيب امنا بالله - 00:30:01

هذا احد التفسيرات احد الاحتمالات لتفسير هذه الظاهرة هل هناك تفسير اخر طبعا هناك تفسيرات وحنا عادة مع المرضى نطلع بتفسيرات كثيرة يعني والمريض يعني يختار اقربها الى الى يعني طريقته في الاقتناع بحيث يقضي بحيث انه - 00:30:22  
يقتتنع يقتنع فيها. السؤال الرابع سؤال السيناريوج الاسوء وهذا من افضل الاشياء في الرهاب. يعني يا اخي على فرض انك ترتبك وعلى فرض ان الناس لاحظوا وعلى فرض وعلى فرض انهم اخذوا انطباع سيء. طيب وبعددين - 00:30:39

وبعدين ايش الحل ما الحل؟ ما الحل؟ جميل. على فرض انه المشكلة حقيقة ما الحل؟ ستناقش هذا بعد قليل ان شاء الله السؤال

الخامس سؤال الفائدة والضرر وهذا مهم هذا بس يجب هذا ان ان يوظف توظيفا صحيحا انه - 00:30:58

هل انت مستفيد؟ هل انت محقق الفائدة هل انت مستفيد من هذه السلوكيات والطرق التي تفعلها الان انت او انه لا بالعكس يعني

انت يعني هو مريض الرهاب يهرب من ماذ؟ يهرب من النقد الاجتماعي صح؟ يهرب من الموقف السلبي من الناس انطباع -

00:31:12

السلبي من الناس عنه. طيب هل تصنفك وخوفك وانسحبك من الناس والمناسبات هل حق لك هذه المصلحة؟ طبعا ما حقها

بالعكس كرستها كرستها الناس تقول والله فلان ما يحضر المناسبات وراح ما يجي وراح ما يعني الناس ترى يقولون ورا فلان ما يجي

اكثر مما يقولون شفتو فلان مرتبك وتلخبط في الاجتماع - 00:31:32

اكثر بكثير. يعني واحيانا بعضهم احيانا اظحك مع بعذ المرتضى اقول ترى هو فيك فيك يعني نقد الناس فيك فيك. ان حضرت قالوا

ارتبت. وان ما حضرت قالوا هذا نفسية ما يجي اجتماعات. فانت نقد الناس يعني لن تسلم منه - 00:31:53

ايه احب هذه الطرق انه يعني وبعدين ولو صار نقد الناس لا يمكن السلامة منه. زين؟ هو الحقيقة يا دكتور اخيرة السادس اسمعني

السادسة الاخيرة اللي هي مترکزة متعلقة بالانفعالات انه كيف تتعلم تهدئة نفسك لما يتثور الخوف عليك - 00:32:09

ترتبت في لحظة الارتباك عفوا في الوقت المناسب الاجتماعية كيف تهدئي نفسك يعني بحيث انك تهأ شوي عشان تقدر انك

اني تتصرف بطريقة اه سليمة. عفوا انا قد قاطعتك المعدرة. لا حفظك الله بس انا اذكر يعني موقف - 00:32:29

دعني اتحدث عن نفسي اذا تأذن لي في في مرحلة متوسطة كنت في الطابور الصباحي الذي بجواري احد الطلاب قال ترى هناك

مقابلة ستكون في الاذاعة الصباحية معك يعني كنت بحمد الله ذاك في تلك المدرسة الاول على المدرسة - 00:32:46

فلما علمت بذلك تركت المكان والطابور تركت الشنطة وذهبت. وظننت اني ساسلم من يعني ما كنت يعني لن نستطيع ووالى اخره

واذا به زادت القضية وتكررت لاني تعرضت للنقد بشكل كبير اضعاف اضعاف ما كنت اتصور - 00:33:04

ورا فكل طالب يأتيني اين انت؟ الشنطة موجودة. وين رحت؟ غريب وش عندك؟ والاساتذة فهموها يعني. فالقصد فعلًا الواحد

بعض الاحيان يعني لما يفكر في المآلات انه هو قد يعني فعلا يكون سببا في انه يحقق الذي ظد ما يريد يعني ويكرس الجانب

السلبي - 00:33:24

طيب ما دامك طلعت الفضائح انا بطلع الفضائح. طيب ممتاز بس لو الاخوان يطلعون الشريحة الثانية طبق ورقة التصحيح على هذه

الافكار الرهابية اه عفوا ترى بعدها في بسنة واحدة بعد ما جاني التوجيه من امثالكم - 00:33:44

يعني كان المرشد الاجتماعي اصبحت آماضك الاذاعة المدرسية في اول ثانوي وكان هذا الحدث الذي قبل قليل في ثالث متوسط

بحمد الله رب العالمين طيب الشريحة التي رأسها طبق ورقة التصحيح على هذه الافكار ستناقش هذه الاشياء الارتباك الملاحظة

الانطباع - 00:33:58

الارتباك هل ارتباك ولو ارتبت ما دامك تكلمت عن نفسك انا اذكر في في ثانوي متوسط كنا في رحلة مدرسية ففجأة طلب مني

الاستاذ ان القى كلمة على الطلاب جميل - 00:34:18

فحظرت الكلمة اظنهما كانت عن الصدق او يعني عن احد الاخلاق انا اخر ما اتذكر اني قلت باسم الله الرحمن الرحيم ثم لا ادري ماذَا

حصل بعد ذلك نشا فريقي - 00:34:33

وبلغ ثلث اربع الحروف ولا ادري الطلاب افهموا شلون ما فهموا شي ولو خلصت دوا الاستاذ جزاه الله خير قال ما شاء الله ممتاز

شغلك ممتاز والى اخره. والوصف الاول صحيح؟ - 00:34:48

اه طبعا هي طبعا واحيانا الواحد يخاف لكن الاخرون لا يلاحظونها. اها. يعني هي قضية مهمة في الارتباك. انه الغالبية العظمى من

ذاك شعور داخلي تشعر به انت اكتر مما يشعر به الاخرون. جميل. طيب لعلنا نكمل هذا المسير الرائع دكتورنا دكتور - 00:35:01

دكتور خالد اه بعد الفاصل ايها الاخوة كونوا معنا اه فاصل واصل هنا هناك سفينة وشراعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح القلق التوتر

الاضطرابات النفسية الخوف من المستقبل ظواهر مرضية بارزة في هذا العصر. وقد احتواها على تنوع اسبابها ودوافعها علاج

اسلامي شرعي - 00:35:21

انه الرضا سكون القلب وراحته باختيار الله وقبول ما جاءت به القدر وما حكم به العزيز الغفار فالمسلم الحق هو من يسلم اموره كلها ويجعلها خالصة لله تعالى. قيل ليعيني ابن معاذ متى - 00:35:57

اينما قال اذا اقام نفسه على اربعة اصول فيما يعامل به ربه فيقول ان ليتنى قبلت وان منعنتي رضيت وان تركتني عبدت وان دعوتني اجبت. كتب عمر بن الخطاب الى ابي - 00:36:17

بموسى رضي الله عنهماما بعد فان الخير كله في الرضا. فان استطعت ان ترضى والا فاسق وللرضا ثمرات وفوائد. منها محبة الله ورضاه كمال الايمان وحسن الاسلام. باب عظيم - 00:36:37

من ابواب الفوز بالجنة مظاهر من مظاهر صلاح العبد وتقواه. يكسب القلب طمأنينة وراحة نفسية يتجنب العبد الازمات النفسية والقلق الزائد والتوتر. فاذا اراد العبد الكفاية والغنى فليطرح عنه رداء الطمع - 00:36:58

مع وليتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم ارض بما قسم الله لك تكون اغنى الناس انا هناك سفينة وشراعها يحتاج كي تمضي لداء رياح انت الرياح حياكم الله - 00:37:18

ايها الاخوة والأخوات عودا حميدها مع الراهب الاجتماعي والدكتور خالد بن حمد الجابر حياك الله دكتورنا خالد معنا دكتور خالد؟ اي نعم معك ماذا تعرف عن الروابط الاجتماعي كان اه عدد المصوتيين الف ومئتين وستة وعشرين - 00:37:44

اضطراب عادي تسعه بالمئة اضطراب مرضي اثنين وخمسين بالمئة ليس اضطرابا اثنين بالمئة لا اعلم اه ستة وثلاثين ونص بالمئة. اذا في تعليق قبل ان نكمل حول اه هذا الارقام - 00:38:06

النتيجة تتطابق مع معظم نتائج الابحاث غالبية الامراض يعني من ثلاثة الى خمسين في المئة من المرضى لا يعرف عنها جميل. ايوا لدينا ايضا بحثا عن الوسواس نفس النتيجة تقريبا خمسين خمسين في المئة تقريبا يعني. تفضل دكتور تفضل حفظك الله. ايه هنا كنا في اه - 00:38:20

شريحة الارتباك نعم اه الورقة السابقة الاسئلة التصحيح السابقة المعرفية اه ن درب المرضى عليها باستمرار يتدربون عليها والمرضى يحبون هذه الطريقة في النقاش وكما ذكرنا ان الطريقة الافضل هي ان تناقش خارج وقت المناسبات الاجتماعية يعني ما عندك رهاب في البيت جالس رايك آآ تقرأ هذه تقرأ - 00:38:42

وتطبقها على هذه على الافكار الاساسية عندك. مثلا بالارتباك انه هل ارتبت و لو ارتبت بمعنى انه هل فعلا انت ترتبك ويتعلم المرضى اشياء كثيرة متعلقة بالانتباه انه اولا غالبا الارتباك هو ارتباك اه - 00:39:06

اه داخلي لا يلاحظه المرضى اي عفوا لا يلاحظه الاخرون ولا ولا اه يعني اه ولا ينتبهون له. ويتعلم المريض طبعا مرضي في العادة لا يقتنعون بهذا ولذلك ابتكرت طرق منها مثلا طريقة الفيديو انه يصور هذا الشخص فيديو وهو يلقي رائع وهو يلقي مثلا عرض - 00:39:25

ولا ولا يتحدث ولا يتكلم. حتى يشوف نفسه بعد ذلك يشوف اداوه بالضبط الهدف هو ان ينظر الى اداءه لي. لكي يقنع هو قناعة داخلية انه هو هو معطي ارتباكه الذي يشعر به الداخلي - 00:39:52

اللي هو اللي هو الحرارة غالبا الحرارة وخفقان القلب والنفس والضيق ونشوف الحلق. هذى الاشياء عادة نتكلم عنها المرضى يعطيها قيمة كبيرة. احنا ما نقول ما هي موجودة لا موجودة - 00:40:06

موجودة لكنها ليست بالصورة تراها انت. تتوقع انه انت يعني شكلك طالع كذا ملحيط وحالتك حالة. لا ليس شكلك بهذه الطريقة فهو هو لانه لا يدرك هذا في صور فيديو او انه يذهب الى المناسبات الاجتماعية ويببدأ يغير من طريقة تصرفه - 00:40:16

كيف كيف انه اذا غير من سلوكياته يبدأ يبدأ الخوف عنده يهدأ لانه ترك السلوكيات الراهب تجنب وسلوكيات الامان والتصنع والخوف فيبدأ مع الوقت يبدأ الخوف يهدأ هذا الان نحن في الممارسة هنا يا دكتور صح - 00:40:38

ايه نعم ايه نحن في الممارسة اي نعم في نقطة مهمة في في الرهاب في كل الامراض لكن في الرهاب بالذات هي يعني انه انه التصحيح المعرفي يجب ان يكون متزامن - 00:40:59

في نفس الوقت مع التصحيح السلوكي هذا يعني هذا جميل. لانه هو لا يعني لا يتصحح بمجرد النقاش العقلي يحتاج انه انه يطبق يجرب ويجرب عندك في الجلسة اول وبعدين يجرب في في اه في التجربة التجريب في الجلسة هي ما تقصده انت في التدريب - 00:41:12

نعم. وما بعد الجلسة ما تقصده بالممارسة صحيح. جميل صحيح. غالبا غالبا المرضى يفهمون مع الوقت انه ارتباك عبارة عن مشاعر داخلية انت تشعر بها. واكثر مما يشعر بها الاخرون - 00:41:33

وانه يعني هو اغلبه شعور داخلي لا يلاحظه الاخرون او انه من الارتكاك الذي يحصل في المناسبات الاجتماعية كل الناس يرتكبون يعني مثلا احد مرضى وش يقول؟ يقول لمن بدأتأت اطبق هذه الطريقة - 00:41:45

صرت اركز على اخطاء الاخرين اها ابي اشوف هل هم يغلطون مثلي ولا بس انا اللي غلط انتقل من ذاتي الى الاخرين. جميل فالاحظت انا وهذه سند ذكرها بعد قليل ان شاء الله لاحظت انه يعني الاشياء اللي اشوفها عن نفسي موجود عند كل الناس - 00:42:00

انه احيانا يتأتأ احيانا يتلخص في الكلمة احيانا ينسى القصة اوله وش اخر القصة. احيانا احيانا ما تمشي القصة معه احيانا يعني يتلعلهم بالكلام احيانا يوقف احيانا وجدت ان هذا موجود عند كل الناس. جميل جميل جدا لكن لانه انا ذهني كله مشغول انه ما - 00:42:17

في الكون هذا الا انا والناس كلهم حاطين درابيل علي درابيل عاد يشرح للناس ما له درابيل يعني اه مناظير مناظير حاطين يعني عيون وكشافات بعظ العبارات القديمة تطلع من يعني عمق الانفعالات جزاكم الله خير - 00:42:37

شكلها من عنيزة هذه العبارات. الله طيب جميل. طيب هو الناس وش كنا نخرج به هنا وبين يمكن هنا نتكلم على ان هذا انتقل من النظر عن نفسه الى انه ينظر للآخرين وصار يقيم - 00:42:57

فلاحظ انه كل الاشياء كل هذي قاعدة جميع الاخطاء التي ترتكبها انت جميل وجميع الناس وهذا ملحوظ عندكم في في الجلسات العلاجية دكتورنا انه لها اثر ايجابي في تخفيف مشكلة المرض - 00:43:13

المرضى الرهان من مثل مرضى الوسواس يعني من بد المرضى من انه يحتاج هو ما يكفي انك تقفعه بالكلام لازم يروح يجرب يطبق يشوف مثلا تقول له والله ناظر راقب اخطاء الناس - 00:43:31

هل اذا كان عنده مشكلة التأتأة او اللعنة او مثلا تقول له يلا خلاص تعال خل نجيب مقاطع فيديو لفلان مثلا في واحد اسمه القحطاني وفلان القحطاني فاز في مسابقة التحدث - 00:43:45

انه كان عنده تأتأة وكان عنده لعنة. عندنا هنا في الشرقية في ارامكو صحيح اي نعم محمد القحطاني انا اقول للناس راقب الناس اللي عندهم تأتأة والاثمة راقب الناس اللي فعلوا كلامه غريب - 00:43:56

اراقب الناس اللي فعلوا كلامهم ملتف للنظر هل عنده رهاب الشيء الغريب انه غالبية الناس اللي عندهم اخطاء واضحة ما عندهم رهاب اها مع انه يتأتأة وممكن يلعلهم لان حنا في العمل عندنا احد كبار المدراء عنده تأتأة - 00:44:14

استاذ فاضل وقدير ومساعد الادارة من احسن ما يكون. في اجتماعات يتأتأ شوي. طيب وبعدين واذا صار؟ وشخصية اجتماعية لا اشكال عنده ابدا من من بالعكس من ناس شخص محظوظ قوي هذي الذي نريد ان نوصله لمريض الرهاب انه انت عندك تصور - 00:44:34

انه ارتباك هذا خلاص دمر قيمتك الاجتماعية والارتكاك والملحوظة والانطباع الناس خلاص انت مختوم عليك عند الناس كلهم تتصور انت انت عند الناس كلهم انك يعني يعني اه وش معنى السببه بالعربي؟ يعني انك يعني مغفل اه اه خبل اه اه شكله غريب - 00:44:53

غريبة وانك انت اقل من مستوى الناس بكثير انت في بالك هذا بينما هذا كله غير صحيح غير صحيح يعني يذكرون مثلاً يذكرون يعني في سيرة بعض العلماء فلان كانت عنده لدغة في الراء او كانت عنده مثلاً - 00:45:20

متأنة او فلان كانت تعترىء تعتريه حدة في في الخطابة اللي يخطب يتلعلم ويتبخر ومع ذلك خطيب جمعة ومؤلف كتب وعالم وشيخ والى الان اسمه موجود. وذاك الشاعر الجهد لا يستطيع ان يلقي شعره فيلقه غيره - 00:45:39

يعني انا مثلاً اذكر ابني جلست سنوات طويلة وانا مثلاً القى في ايام الكلية اذكر لما كنا نلقي في في المناسبات في طلبية كانت بقى فترة طويلة رجولي رجولي تتصافق تتصافق يعني ايه يعني بعضها يظرف في بعض الى درجة انه جاعني المرشد الاجتماعي وقال لي - 00:45:56

ان يخالد والله كلامك حلو بس ارحم نفسك يعني بطل قلت له لا ما ابطل. اها جميل. اذا اذا انت كسرت قضية الانسحاب والتتجنب من باب انه من باب انه كان كان كانت يعني رجفة الرجل واضحة. طيب وبعدين - 00:46:20

والان دكتور انت انت معنا انت معنا الان طبيعي دكتور خالد؟ الناس هي الان لا طبيعي الناس ماذا يقولون؟ يقول والله خالد ما طلعوا حديث ممتاز بس رجوله ترجيف طيب واذا صار. واذا صار - 00:46:38

عندنا مثل هنا يقولون الناس يدورون عذاريب خل عذاريب بازارير يعني هذا واحد شايب كان يمشي يمشي فاتح ازاريله كذا عذرا عذرا يعني بس عشان للتшибه والناس كانوا يقولون ليش تسوى كذا؟ قال يا اخي الناس ما يخلونك يدورونك بك عذروك خل يقولون فلان ابو ازارير مفتاح - 00:46:53

اهون من شيء اخر ايه يعني هو بالنسبة له يقول انه النقد الاجتماعي وهذه قاعدة مهمة دايماً اقولها للمرضى انه طبيعة العلاقات الاجتماعية لابد فيها من النقد الاجتماعي لابد فيها من الطقطقة لا بد فيها من المزاح لابد فيها من السخرية لتكون بين - 00:47:12

بس لكن كل هذا ضمن الحدود الطبيعية المقبولة في المناسبات تذكرني حفظك الله بحديث النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر قال على اذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على اذاهم - 00:47:29

احسنت احسنت. ننتقل الان للشريحة التي بعدها المتعلقة بالسلوكيات. كيف اغير من السلوك؟ لعلنا ولعلنا نختتم بها باقي شريحتين بس. طيب الاولى المواجهة كسر الحاجز دايماً عندي تشبيه اقوله للمرضى اقول له انت الان جالس في جزيرة رهابية - 00:47:46

والعالم موجود قدامك في جسر لازم تعبره الجسر هذا. يا سلام. يا سلام بس الجسر ذا بالنسبة لك مخيف وفيه وحش ما في وحش ولا في شي ما في شي - 00:48:06

الناس ما هم ماكلينك الناس ما هم وانت لن تسلم جلست في جزيرتك ولا رحت ولا رحت للناس انت الرهاب فيك فيك الرهاب فيك عفوا اه تعليقات الناس فيك فيك لانها هي جزء من - 00:48:17

ولذلك من ضمن القوانين اللي سذكر بعد قليل ان شاء الله اذا بقى وقت من ظمن من ظمن الطرق المهمة تغيير تغيير القوانين القناعات العميقه انه غير نظرتك اصلاً غير نظرتك اصلاً للقوانين الاجتماعية. انت حاط قانون انه لازم ما يكون فيه سخرية ولازم؟ مين قال؟ مين قال - 00:48:31

لازم ما يكون في خطأ اجتماعي ولازم ادائى يكون مية بالمية بعض المرضى يجي يقول لي يجي يقول لي انا مثلاً لما اشوف واحد بالتلفزيون يطلع ولا الله اشوفه كأنه كائن فضائي هذول الناس كيف طلعوا ضدمكم؟ لا حول ولا قوة الا بالله - 00:48:49

يعني هذه المثالية والحساسية لا شك انها مؤثرة سلباً. معنا يا دكتور باقي اربع دقائق وننمني ان يعني ناتي يعني طيب. السلوك السلوك اول شيء المواجهة كسر الحاجز هذا نسميه هنا التعريض. الثاني كمل مهما يكن في عبارة دايماً اقولها للمرضى. كمل مهما يكن لازم تكمل المناسبة الاجتماعية - 00:49:05

بغض النظر ارتبت ما ارتبت لاحظوك ما خذ عنهم كذا المهم تكمل. الثالثة تخلص من جميع سلوكيات الامان يعني الانعزال والانزواء والتصنع ومحاولة الاخفاء الى اخره الثالثة المهمة انه غير من سلووك اثناء المناسبة الاجتماعية. هذى بالشريحة التي بعدها الاخيرة. جميل - 00:49:25

لا ترکز على ارتباک رکز على المناسبة الاجتماعية يا اخي اندمج في القصة يا اخي يا اخي اندمج في مناسبة اجتماعية رکز عليها رکز على التعليقات الايجابية من الاخرين لاحظ ظحکاتهم لاحظ نظراتهم لك لاحظ نظراتهم بعoz - 00:49:48

رکز على الاخطالك انت اه النقطة الثانية الرابعة او الخامسة تعلم الردود الاجتماعية هذا من ضمن التدريبات في الجلسة ندرس المرضى على الردود الاجتماعية كيف الردود الاجتماعية؟ انه يعني مثلا - 00:50:04

افرض انه انت مثلا ارتبت و قال لك واحد وش فيك اليوم؟ كيف ترد عليه لو مثلا افرض انك جيت تقص قصة ونسست اوله كيف ترد؟ كيف تکمل؟ كيف يعني كيف كما يعبر الناس كما يعبر العوام عندنا؟ كيف ترقع - 00:50:22

موضوع ليش نقول الكلام هذا؟ لانه الناس كلهم في العالم كله في كل الثقافات قائمة قائمين على هذه الطريقة انه لما يخطي يبحث له عن حل ويمشي کمل مريض الرهاب لما يخطي يوقف - 00:50:38

اها لا الناس ترى كل الناس في كل الثقافات لما يتلخبط في الحديث يعني مثلا في قصة او فيها المرضى دائمًا وزير اذنه اردني كان جاي والملكة جایة حاضرة وجاي يلقي الكلمة الترحيبية و بدا يتكلم - 00:50:51

الموضوع اللي يتكلم فيه عن مؤتمر ثاني غير غير المؤتمر اللي هو فيه اليوم يوم مشى شوي وهو يتكلم اكتشف ان الموضوع غلط. قال شكلي ما انا ماشي غلط. وين هنا فيه؟ وش الموضوع اليوم؟ ومشى وكم. غير الموضوع المحادثة. هذا هذه - 00:51:07

قاعدة يفعلها كل الناس. جميل. الاخيرة اه تمرين احنا نسميه تعمد ارتکاب الاخطالء الاجتماعية. نخلی المرضى يتعمد انه يروح ويتعمد انه يرتبك ويلخبط الهدف وشو كسر الحاجز وليس كسر الحاجز فقط يرتبك يخطي ثم يعرف كيف ردات فعل الناس كيف يتعلم تصحيحة مع الوقت مع الوقت - 00:51:22

يعني نسبة التحسن تصل الى ثمانين بالمئة باذن الله تعالى لدى المعالج الجيد اذا وفق الله سبحانه وتعالى الذي اخذ تدريبا جيدا واحيانا بالادوية ايضا تؤدي نفس النتيجة باذن الله تعالى او اقل او اكثر حسب يعني المرضى يتفاوتون نقطة مهمة. جميل. ليس كل المرضى يتحسنون في اخر دقيقة دكتور - 00:51:45

خالد يمكن ان تقول الله يحفظك؟ ليس كل المرضى يتحسنون لكن هناك فرصة كبيرة جدا لك انك تتحسن لا تطبيع وقت في منتديات ومنتديات وتيلىقرام الرهابيين وسناب شات الرهابيين وتأخذ معلومات مغلوطة اتجه للقيادة النفسية - 00:52:06

اتجه لعيادة نفسية واسأل الله تعالى ان يشفىكم جميعا ويشفى مرضى المسلمين الله يجزاك خير دكتور خالد استمعتنا كثيرا وشاكرین لك هذه الاطلالة الرائعة حول هذا الموضوع المهم جدا. اسأل الله ان يبارك في آآ فيك وفي علمك - 00:52:23

ويزيدك علما وایمانا ويقينا. كان معنا سعادة الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسر المجتمع والعلاج النفسي حول هذا الموضوع المهم الحقيقة الرهاب الاجتماعي حلق معنا حول ما يتعلق بهم هذا المرض وما يرتبط بالجوانب - 00:52:42

متصلة بالجوانب المعرفية اعتقادات وكذلك الجوانب السلوكية. رکز في اخر المطاف حول البرنامج العلاجي. نشكر اشكه الدكتور خالد على ذلك وفرصة طيبة وسعيدة آآ هذا اللقاء ولنا ولکم التوفيق اه والسداد ولقاونا باذن الله عز وجل في الاسبوع القادم على خير. والسلام عليکم ورحمة الله وبرکاته - 00:53:00

هناك سفينة وشراعها يحتاج کي تمضي لدفع رياح انت الرياح تعین ابنک دائمًا کیما یفوز بنیل کل علمه کیف الانطلاق وكله عننا يراقب من وشاحی قل يا بني طريق مجدى - 00:53:23