

علاج نوبات الهلع | 1 | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ونسأل الله برقة الساعات والآوقات وبرقة العلم والفهم فيما سنقدمه اليوم ونسأل الله ان يكون مفيدها ونافعا وان يكون به من الاجور ما يفرج الله به عنا ويرحمنا برحمته - [00:00:00](#)

حنقدمه اليوم هو يختص بموضوع نوبات الهلع والي حنقدمه اليوم هو ليس متخصص او يعني معد فقط للمتخصصين في المجال النفسي. طبعا اذا كنت متخصص في المجال النفسي اكيد حستفيد - [00:00:29](#)

لانه اه كيف تتعامل مع نوبات الهلع مفيده انك تطلع عليه من ناحية اه كيف احنا بنعلم الناس اللي بعانونا من هذه المشكلة يتعاملوا معها لكن حيكون مفيده للناس اللي بعانونا من نوبات الهلع او الموجود - [00:00:44](#)

ضمن اقاربهم او معارفهم او اصدقائهم شخص يعني من نوبات الهلع اللي بحضرنا للمرة الاولى انا الدكتور يوسف مسلم متخصص في مجال العلاج النفسي. اعمل في هذا المجال منذ اثنين وعشرين عام - [00:01:04](#)

اه المديير العام لمراكز كلية للعلوم السلوكية المعرفية وهذا التدريب اه برعاية مركز كلية للعلوم السلوكية المعرفية وهو المظلة الكبرى. طبعا هذا مركز موجود بالاردن ونقدم من خلاله الجلسات العلاجية وايضا نقدم من خلاله تدريبات متخصصة يعني عنا دبلومة متخصصة في العلاج السلوكي المعرفي وايضا في موضوع العلاج - [00:01:19](#)

بالمقاعة النفسية اما مود كلينيك فهي العيادة الالكترونية التي تستقبل الحالات بحيث انه تتعامل مع الناس اللي بتعاني من مشكلات نفسية عنا فريق ايضا يستقبل هذه الحالات فريق مدرب وجاهز لاستقبال هذه الحالات على مدار الساعة - [00:01:44](#)

وايضا بالنسبة لمركز المقاعة النفسية هو مبادرة من وايضا من اه مركز التدريب وتقديم المفيده للناس اه بشكل غالب ومجاني. اما بالنسبة للاستشارات فهي يعني مخفضة قليلا حاليا - [00:02:00](#)

بالنسبة لهذا التدريب ارجو انه تتنبهوا خصوصا الجدد انه هذه الحوارات اللي حنتم اه بعد قليل ممكن حدا يحب يشاركتنا من الموجودين عالجوتو ميتنينج بتتبه انه احنا بنرفع هذه الحلقات - [00:02:22](#)

اه عبر اليوتيوب. بالتالي لا تشارك بشيء لا ترغب بانه احد يسمعه واذا شاركت فهذا معناه انك توافق توافق على انه يسمعوا الاخرين اه المادة التدريبية هذه هي مادة خاصة بنا - [00:02:36](#)

استفيد منها شخصيا لكن اكيد ما بنسمح لاحد يدرب عليها وبدك تتنبه اذا ضربت امثلة او امور وفهمت بشكل خاطئ بتقدر تراجعني. بالآخر اي انسان ممكن يقع في بعض الاطياء او امور - [00:02:54](#)

قد يفهمها الشخص المقابل بشكل غير ما قصد الشخص اللي عماله بحده اما بالنسبة لنوبات الهلع فاحنا حنكون بثلاث لقاءات ان شاء الله. اللقاء الخاص باليوم هو التعرف عالاعراض طبيعة نوبات الهلع - [00:03:08](#)

حتى تعرف اذا كان عندك نوبات هلع او اذا شخص يعني من نوبات الهلع كيف تتعرف على نوبات الهلع في لقاء الثلاثاء القادم ان شاء الله حنحكي اكثير عن بناء الخطة العلاجية. لانه تحديدا يعني الخطة العلاجية مهمة جدا في علاج - [00:03:27](#)

اه اه نوبات الهلع. الاشكالية الكبرى عند المتخصصين انه احيانا تكون عنده مشكلة في طريقة بناء الخطة العلاجية. بالتأكيد التشخيص السليم ثم الخطة العلاجية السليمة معناها اجراءات علاجية سليمة في اللقاء الثالث اللي حيكون الثلاثاء بعد المقبل ان شاء

الله. حنتحدث عن اجراءات العلاج الاساسية - 00:03:42

مش هندخل بعمق في الاجراءات العلاجية الاساسية حنحكي عن الاجراءات الاساسية والسبب انه هذه تبقى دورة اه عمومية بشكل او باخر. طبعا هي مش عمومية للعامة هي لـأ. يعني فيها تخصصية. للناس اللي بتعاني من - 00:04:05

مشكلة بس القصد انه حنقدم التكنิكات المهمة اللي يستفيد منها غالب الناس. لكن هذا لا يعني انه الجميع دائمـا في نسبة العشرة بالمليـة من الناس اللي بحاجة لتكـيف تـكنـيات أخـرى أو تـنـاسبـه - 00:04:21

تمام كـنا طلبـنا منـكم انه تحضرـوا وهو مـرفـوع عـالـيوـتيـوب آـآـآـه كانـ فيـ اـهـ شـيـءـ قـدـمنـاهـ اـهـ العـيـشـ عـلـىـ وـضـعـ اـهـ النـجـاـةـ وـبـالـتـالـيـ كانـ بـيـتـحـدـثـ عـنـ القـلـقـ وـهـذـاـ مـدـخـلـ جـيـدـ لـاجـلـ ذـلـكـ اـيـ حـدـاـ مـاـ حـضـرـهـ - 00:04:38

تمام ارجـوـ انهـ يـرـجـعـ لـقـنـاةـ الـيـوـتيـوبـ وـيـحـضـرـهـ لـانـهـ حـتـدـعـمـ تـامـاـ مـعـلـومـاتـ الـيـوـمـ بـشـكـلـ جـداـ مـمـتـازـ وـلـانـهـ اـحـنـاـ فيـ طـرـيـقـ تـدـرـيـبـنـاـ ماـ بـنـرـجـعـ نـوـصـحـ الـاـشـيـاءـ بـالـتـفـاصـيلـ. بـنـعـمـ لـيـنـكـ نـعـمـ رـابـطـ ماـ بـيـنـ الـلـيـ قـدـمنـاهـ وـمـاـ نـقـدـمـهـ الـاـنـ لـكـنـ - 00:04:59

دـائـمـاـ نـحـيـلـ لـمـوـادـنـاـ الـلـيـ قـدـمـتـ سـابـقـاـ لـانـهـ مـوـادـنـاـ مـبـنـيـةـ بـطـرـيـقـ تـسـلـسـلـيـةـ. فـاـيـ حـدـاـ بـدـهـ يـسـتـفـيدـ اـكـثـرـ عـنـ القـلـقـ كـقـلـقـ يـرـجـعـ لـلـحـلـقـةـ المـرـفـوـعـةـ عـلـىـ قـنـاتـيـ فـيـ الـيـوـتيـوبـ اـهـ وـهـونـ بـيـجـيـ سـؤـالـ جـداـ مـهـمـ - 00:05:17

الـسـؤـالـ الـلـيـ مـنـسـأـلـهـ لـلـنـاسـ عـادـةـ مـشـانـ نـوـصـحـ نـوـيـاتـ الـهـلـعـ وـاـيـشـ هـيـ هـلـ صـارـ وـتـعـرـضـتـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ هـلـ تـذـكـرـ اـيـشـ الـلـيـ حـصـلـ مـعـكـ منـ اـعـراـضـ هـلـ بـتـذـكـرـ اـيـشـ حـصـلـ مـعـكـ بـعـدـ مـاـ تـمـاـثـلـتـ لـلـشـفـاءـ؟ـ - 00:05:35

مـيـنـ بـحـبـ يـشـارـكـيـ صـوـتـيـاـ التـلـيـجـرـامـ حـكـيـنـاـ مـاـ فـيـ مـشـارـكـاتـ صـوـتـيـاـ الـلـيـ بـدـهـ يـشـارـكـ بـشـارـكـ عـنـ طـرـيـقـ الـجـوـتوـ مـيـتـينـجـ. مـيـنـ بـحـبـ يـشـارـكـيـ صـوـتـيـاـ اـذـاـ كـانـ تـعـرـضـ لـهـذـهـ الـاـشـيـاءـ. تـفـضـلـوـ مـيـنـ بـحـبـ يـشـارـكـنـاـ صـوـتـيـاـ؟ـ - 00:05:58

مـنـ يـحـبـ اـنـ يـشـارـكـ صـوـتـيـاـ فـيـ نـاسـ بـتـحـكـيـ اـنـهـ الصـوتـ مـشـ وـاضـ لـأـهـايـ بـسـ هـايـ فـيـ نـاسـ بـتـحـكـيـ اـنـهـ الصـوتـ وـاضـ وـشـغـالـ اـذـاـ مـاـ عـنـاـ مـشـكـلـةـ طـيـبـ مـنـ يـحـبـ اـنـ يـشـارـكـ؟ـ يـلـاـ يـاـ جـمـاعـةـ الـلـيـ عـلـىـ - 00:06:15

حـتـىـ لوـ كـانـ اـخـصـائـيـ يـتـفـضـلـ الزـمـلـاءـ الـزـمـيلـاتـ مـيـنـ بـحـبـ الـشـرـكـةـ يـاـ هـلـاـ فـيـكـ تـفـضـلـيـ اـنـ نـبـداـ بـسـؤـالـ سـؤـالـ بـسـ اـذـاـ مـمـكـنـ تـرـفـعـيـ صـوـتـكـ حـتـىـ يـكـونـ مـسـمـوـ اـكـثـرـ لـانـهـ الصـوتـ شـوـيـ اـهـ يـعـنـيـ مـنـخـفـضـ - 00:06:35

طـيـبـ هـلـ تـعـرـضـتـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ قـبـلـ اـخـتـيـ نـعـمـ نـعـمـ تـعـرـضـتـ لـتـسـمـمـ غـذـائـيـ طـيـبـ بـتـتـذـكـرـيـ شـوـ صـارـ لـمـاـ تـعـرـضـتـ لـهـذـهـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ؟ـ طـيـبـ شـارـكـيـنـاـ اـحـكـيـ لـنـاـ اـيـشـ الـلـيـ صـارـ وـعـلـيـ صـوـتـكـ لـوـ سـمـحتـيـ - 00:06:59

بـرـافـوـ فـصـارـ عـوـارـضـ مـعـيـنـةـ هـايـ الـاعـراـضـ هـيـ مـرـتـبـتـةـ مـنـ اـهـ اوـ مـرـتـبـتـةـ بـالـتـسـمـمـ الغـذـائـيـ. طـيـبـ هـلـ تـذـكـرـ اـيـشـ حـصـلـ؟ـ بـعـدـ اـنـ تـمـاـثـلـتـ بـالـشـفـاءـ؟ـ لـمـاـ هـلـاـ اـنـاـ الـلـيـ اـنـاـ قـتـلـتـ مـنـ بـرـاـ - 00:07:26

نـعـمـ كـثـرـ مـاـ اـكـلـ مـاـ بـرـاـ بـعـدـيـنـ لـمـاـ اـجـيـ بـدـيـ اـكـلـ هـيـكـ اـشـوفـ اـنـهـ مـمـكـنـ يـرـجـعـ التـسـمـمـ تـامـ اـخـتـيـ شـكـرـاـ اللـكـ شـكـرـاـ اللـكـ لـمـشـارـكـتـكـ اللـيـ بـصـيرـ فـيـ مـوـضـعـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ وـكـانـهـ - 00:07:54

هـذـاـ جـسـمـ لـهـ ذـاـكـرـةـ فـاـذـاـ تـعـرـضـ لـاـذـىـ تـعـرـضـ لـحـالـ مـرـضـيـ تـعـرـضـ لـشـيـءـ مـؤـذـيـ فـورـاـ بـصـيرـ عـمـلـيـةـ اـرـتـبـاطـ اـحـنـاـ بـنـسـمـيـهـاـ عـمـلـيـةـ اـشـرـاطـيـةـ تـشـرـطـ الـاـشـيـاءـ مـعـ بـعـضـ. تـقـتـرـنـ مـعـ بـعـضـ بـصـيرـ عـمـلـيـةـ اـرـتـبـاطـ - 00:08:19

رـغـمـ اـنـهـ اـكـلـ فـرـضاـ اـكـلـتـ اـهـ سـانـدوـتـشـ اـهـ اـهـ فـرـضاـ اـهـ اـهـ لـحـمـ وـصـارـ مـعـكـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ الـاـ هـوـ مـشـ دـائـمـاـ سـانـدوـيـشـ اللـحـمـ بـسـبـبـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ. صـدـ حـصـلـ قـدـرـاـ اـنـهـ هـذـاـ هـذـاـ اللـحـمـ كـانـ فـاـسـدـ اوـ فـيـ مـشـكـلـةـ مـعـيـنـةـ اـدـتـ لـهـذـاـ التـسـمـمـ الغـذـائـيـ - 00:08:40

لـكـ فـيـ فـيـ جـسـمـنـاـ جـهـازـ حـمـاـيـةـ سـبـحـانـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ الـذـيـ هـدـىـ الـاـنـسـانـ وـجـعـلـ لـهـ هـدـيـاـ فـيـ اـشـيـاءـ مـعـيـنـةـ فـيـنـاـ مـشـ اـحـنـاـ اللـيـ بـنـخـتـارـهـاـ هـيـ تـلـقـائـيـ فـصـارـ فـيـ عـمـلـيـةـ اـرـتـبـاطـ - 00:09:05

مـاـ بـيـنـ طـعـمـ وـرـائـةـ وـشـكـلـ الشـيـءـ الـلـيـ سـبـبـ لـكـ تـسـمـمـ وـبـيـنـ حـصـولـ الـاعـراـضـ فـصـارـ فـيـ نـفـورـ. اـذـاـ بـتـتـذـكـرـ صـرـتـ تـنـفـرـ مـنـ هـذـاـ الشـيـءـ يـعـنـيـ لـمـاـ تـشـوـفـ سـانـدوـيـشـ اللـحـمـ بـعـدـ ذـلـكـ - 00:09:26

حـسـ بـنـوـعـ مـنـ التـقـزـ اوـ مـاـ بـدـكـ تـشـوـفـهـ اـصـلـاـ اوـ حـتـىـ بـصـيرـ عـنـدـكـ غـثـيـانـ اـيـشـ بـيـحـاـوـلـ جـسـمـ يـحـكـيـ لـكـ هـونـ فـيـ رـدـةـ الـفـعـلـ وـكـانـهـ بـيـحـكـيـ لـكـ تـنبـهـ هـذـاـ الشـيـءـ بـيـسـمـ - 00:09:44

وهون بصير موضوع ما بين العقل والادراك الاولى الادراكات الاولية بتحكي لك هذا شيء خطير وانت بخطر. لكن العقل يقول لك اه
هذا سمش عادي ما فيش اشي انت اللي شايفه بعيونك ساندوتش عادي - 00:10:00

فهون اكلت اول مرة رجعت اكلت بعد تسممك اول مرة ثاني مرة ثالث مرة ما تكون شهي زي ما بذك بعدين خلصت تكسر هني الحلقة
و بترجع بتاكل هذا الساندوتش من غير ردة فعل او انزعاج - 00:10:20

شو معنى هذا الكلام؟ معنى هذا الكلام انه بدننا تتبه انه سبحان الذي لا اله الا هو احنا موضوع الموت او اي شيء بيعرضنا للموت او
الاذى او الاشياء المعنوية مثل الاحراج - 00:10:34

مجرد ما ادركنا بصرنا او سمعنا يعني سمعنا رأينا شمنينا كيف شمنينا؟ شمنينا ريبة غاز فرض ان كنت جالس وشميت ريبة غاز جهاز
المطبخ تمام؟ فورا فورا بتصير حالة من الانذار - 00:10:53

وهاي الحالة الهدف منها انك تاخذ احتياط وتحاول فورا انك تتعامل مع هذا الموضوع بكل جدية لانه معناه انك في خطر واضح؟
معناه انك في خطر لكن خلیکم ترجعوا وتحضروا - 00:11:14

عن مرض القلق وحالة القلق المبالغ فيها بصير تقدير انه في اذى او احراج مش طبيعي فيصير اقدر او ادرك انه في اذى او احراج
رغم انه الموقف لا بعرضني لا اذى ولا احراج. وهذا معناه انا انت قلت الان لحالة من القلق. شو يعني القلق؟ القلق اشي طبيعي اني
اقلق اتجاه الاشياء. اهتم - 00:11:35

احرص اتنبه قلق الامتحان بخليني ادرس القلق من الاخرين بخليني اهتم بمظاهري وطريقتي واسلوبي وشو بقدم وشو بحكي تمام؟
لكن احنا هون ممكن القلق يتتجاوز الحدود فيصبح مضطربا فيصير اضطراب قلق. فيصير ابعد عن الاشياء - 00:12:00

و بصير هون اللي بنسميه قفل الامان اللي هي مؤشرات التهديد. هي عملية ربط اي امر مؤذى للانسان مع استجابة الانذار وكأنه تم
وضع قفل امان على الاستجابة. يعني وكأنه بحكي لك هادا الاشي بسبب اذى. فذك تتبه حتى لا تتأذى حتى لا يصير - 00:12:20
اشي سيء بذك تتبه وهذا اللي بخلينا فيما بعد من غير حتى ما احنا نطلب من انفسنا تلقائيا بشوف الاشي الخطير فورا في اوامر
بتيجي من الدماغ. ويعمل الجسم كاما انه يتأهب. يتحضر - 00:12:40

لمواجهة التهديد جرس انذار ضرب فورا من الوجه التحديد لكن المشكلة احيانا انه لا لما يصير جرس الانذار يضرب تمام؟ جرس مثلا
انذار الحريق. وهو ما في حريق فهاري بتبلش تخلينا ندخل في حالة من اضطراب القلق - 00:13:00

وممكن يصير حتى نوبات هلا خلينا نشوف شو هي نوبات الهلع اليوم انا محضر لكم امرين اذا بتتحملوني حنحكي مع واحد من
مراجعةينا. تمام؟ اسمحوا لي بدقيقة الان حتصل عليه وحبحكي لكم هذا المراجع عن نوبات الهلع. بدننا نسمع عن نوبة الهلع من شخص
اصابته كيف اصابته كيف شكلها كيف اثرت عليه - 00:13:20

خلينا نسمع جيدا دقة اتصلي علي طبعا اه احنا بنتشك اخونا جدا لهذه المبادرة اخونا بادر بهذه المبادرة قاصدا لانه كان هدفه ينشر
الثقافة النفسية كون انه الناس قد تعاني من امور وما تدرك فعليا انه هاي الامور هي صعبة جدا عليهم - 00:13:44

تمام؟ لكن عالجها قد يكون اسهل مما توقعه لانها هي عبارة عن نوبات قلق ليس الا اذا بتحدثنا عن تجربتك تفضل باسم الله الرحمن
الرحيم هلا بدأية يعني اول شيء وجود المشكلة في المجتمع اللي هي ثقافة العين - 00:14:47

انه الناس تعتقد انه بعض الاضطرابات النفسية زي اضطراب الوسوس القهري او نوبات الهلع والفزع. يعني ممكن ما ميحاوش
يروح ياخذ النصيحة من صاحب الاختصاص. بسبب سقاقة العيب انه يعني - 00:15:07

بيتوجه لمعالج نفسي او طبيب نفسي ويعتقد انه ذلك يكون انتقاد منه او انتقاد من شخصيته. طبعا هذا المطلوب جدا خاطئ
لانه الاضطرابات النفسية هي جزء من الامراض والصحة النفسية مرتبطة بالصحة الجسدية - 00:15:24

وبالتالي هو مرض زي زي مرض السكري زي مرض الضغط وله علاج. سواء بالادوية او بالعلاج السلوكي المعرفي بالتالي يعني الشيء
المهم انه نركز على نكسب الثقافة بين الناس وانه نطلب المساعدة من اصحاب الاختصاص اللي ممكن يساعدونا - 00:15:39

في هذه القصة هي بصراحة نوبات الهلع او الفزع قد تكون اشد في بعض الاحيان من من المشاكل العضوية او الالام العضوية لانه الالم

العضوی اه نزول مع استخدام المسكنات يعني انت اذا بتسخدم مسكن لوجع الرأس - 00:15:56

هاظا المسكن يساعدك في التخلص من الالم. اذا عندك مشكلة في المعدة عندك مشكلة. اه في العضلات تستخدم الادوية المناسبة تزول. لكن المشكلة انك لما تستخدم الدواء مسكنات العادية بنوبات الهلع او في اه من الاضطراب السلوكي او الوسواس القهري التوتّر او القلق لا يجوز صراحة باستخدام الادوية - 00:16:14

وهذا بالعكس يدفع الشخص المريض او اللي بيتعاني من هاي المشاكل الى مزيد من التوتّر. لانه المهم مش عم بتسخدم الادوية وقد يضطر الى استخدام الادوية المخدرة او حنحكي المسكنات القوية جدا للتخلص من الالم. وهذا يشكل خطورة انه ممكن يصير عنده نوع من انواع الادمان - 00:16:37

الاشي اللي بدي اقوله انه جزء من نوبات الهلع كانت تتمحور حول ما يسمى بالارجل الرخوة طيب تحكي لنا القصة من البداية اذا تكررت اذا تكررت. احكي لنا قصة نوبة الهلع كيف جاءت - 00:16:58

وكيف تفاقمت مع المدة وثم كيف خفت؟ اذا ممكن تحكي لنا معك تلات اربع دقائق. تفضل هلا بدأية هي صراحة انا تعرضت لظرف صحي سيء آآ كان يعني اعتقاد انه عندي جلطة وساهم خطأ طبي في الحصول القصة. لانه الطبيب المعالج اخبرني انه لدي - 00:17:14

اه بعض الصورة شعيب نزيف بالدماغ وانه اه يعني لدي القليل من الوقت قبل ان اخضع لجراحة كبيرة اه آآ والا ستكون يعني حياتي في خطر. المهم انا صراحة اه ما سمعت كلامه - 00:17:35

وكلت اصلا خارج الاردن عدت الى الاردن بعد اربع ايام من القصة آآ وكانت معاناة لانه طول الوقت وانا يعني طلب ماذا سيحدث لاحقا انه هل ستمكن من الحياة من المعيشة العملية في كيف ستكون وقبل ذلك كنت - 00:17:52

صراحة حياتي فيها جزء يعني نوع عالي من اضطراب بسبب الضغط العملي من الناس الناس اللي عندهم وسواس الكمال الاشياء. وبالتالي هذا بعض ضغط وجهد عصبي كبير على الشخص ويكون استنفاذ تبعه حتى تأتي تأتي لحظة حاسمة. تعرضه لخطر اه الحصول الازمة النفسية - 00:18:09

هلا بعد عودتي بالاربع ايام هدوا طبعا تحت القلق والضغط الشديد ايش الاعراض الاولى اللي صارت؟ اعراض نوبة الهلع ايش كانت اعراض نوبة الهلع؟ هلا انت تلقيت خبر وفيما بعد تحول الموضوع لنوبة هلع. ايش الهلع؟ - 00:18:34

هلا بدأية انا كان عندي دوخة شديدة اه شعوره دوما انه يعني عندي رح يكون نوع من دوخة الشديدة والاضطراب على الارض اه بدون كانت مربوطة لانه الحادث المرضي مربوط في الدماغ في في في نزيم بدماغ. اتنين كانت - 00:18:49

قدمي لا تساعدي يعني قدمي التنتين قدام رجعوا طول الوقت انهم ضعيفات جدا جدا. المقصود عندي العضلات ضعيفة وابني يعني لا استطاع الوقوف على قدميه. يعني اذا كنت موقف دققتي اكثر من دققتين - 00:19:11

التراب وخوف شديد تطور الموضوع لاحقا الى آآ ارتباط آآ مرضي اه بزوجتي لانه اذا كانت غادرت المكان اللي انا فيه بصير عندي اضطراب شديد وخوف شديد انه هي الوحيدة القادرة على التعامل مع حالة المرضية وبالتالي وجودي في اي مكان من غيرها كان من نسب بيسبب لي نوع من - 00:19:22

من الهلع اه كيف بفسر زيادة في ضربات القلب اه اه تعرق شديد اه خدران في في القدمين. هاي بصراحة كانت من بدأية الاعراض. هلا انا توجهت في البداية ليس لمعالج نفسي - 00:19:47

توجهت الى طبيب دماغ واعصاب لابحث انه اذا كان عندي مشكلة في دماغي عملت تخطيط للدماغ التخطيط كهربا عملت صورة طبقية بعدين عملت ام ار اي وتبين ان انا لست اعاني من شيء - 00:20:03

ما عنديش كان اي شيء عضوي اذا سمحتي لنا نوضح انه هي حادثة كانت اصابة الرأس هي قديمة صحيح لكن لما صارت نوبة الهلع هم يخافوا انه شيء حاصل لك لاجل ذلك قالوا ممكن انه بدق اشي للدماغ - 00:20:15

فصار سوء تشخيص اه اللي عملت لاني كنت عملية سابقة فلما صارت العرب هاي كل كان كل ما في بالي انه هذه الاعراض هي نتيجة

انه العملية السابقة اللي اجريتها من عشرين سنة هنه صار في خلل في الدماغ - 00:20:34

اوه كانت جراحة في الدماغ وانه هذا فشلت الجراحة وانه الان عندي مشكلة بعدين لما صار انه ليس لدي اعراض وانه المشكلة مش موجودة اصلا هون بلشت انه جسمي كانه استسلم مرة واحدة انه خلص كانه اطمأنيت انه مش هيدى شي عضوى - 00:20:49

بدأت الاراضي النفسية بالهجوم. صراحة الشديدة اللي هي الارجل الرخوة الدوخة. اوه الخوف هاي كلها يعني زي ما يوسف كان يسمىها دائمًا طقم بدنًا تيجي رقم واحد تمام تمام. اوه طيب اوه يعني مشان نطمئن الناس لما عرفت انها نوبة هلع شو اللي صار بعدين - 00:21:05

انا صراحة الشيء المهم في الموضوع هو التشخيص هلا اذا انت بالاول قبل ما يعني قبل ما اتعامل مع الموضوع كاعراض داخلية وكمشكلة في التراب او مشكلة نوبة هلع او نوبة فزع - 00:21:28

كان الموضوع بالنسبة لي مخيف جدا لانه ما كنتش عارف شو اللي بصير معي. ليش ليش معي بتخدر؟ ليش هذا الموضوع كان صراحة يعني ضاغط بشكل كبير على هي خاصة انه انا اشتغل بالحقل الطبي انه انه هذا مش مبرر - 00:21:42

هلاً لما عرفت انه هذه الاعراض نتيجة يعني هو ظرف او قد يحكى مرض نفسي آآا اول شي بدأ بالهدوء لانه اول شي عرفت السبب والحال انه هذا الالم له مبرر وله سبب. وبالتالي بصير عندك نوع من القبول لانه جزء من العلاج هو قبول تقبل المشكلة وفهمها - 00:21:56

وتشخيصها. فانا لما صار في عندي معرفة بالاعراض. هاي قطعنا خمسين بالمائة. هلاً بعد ذلك عرفنا انها نوبة هلة وعرفنا انها اه سواف قهري للخمسين بالمائة الاخرى هي العلاج بس الخمسين بالمائة الاساسيات هي ان هي ان تشخيص يعني مسلاً موضوع ابذل الرخوة كانت مشكلة كبيرة. لانه ما كنتش عارف انها جزء من المشكلة النفسية - 00:22:16

كان يعني بالنسبة لي صداع شديد انه طب اعمل تحليل ادماغ اعمل تحليل لقدماي. طب عملنا تخطيط للعضلات. طب عملنا ضغط عملنا سكر عملنا كذا. طب هذا قد يكون ورم سرطان مش سرطان. لانه انت مش عارف ان هو اضطراب نفسي. وحتى الاطبا جزء كبير منهم زملائنا في القطاع الطبي. ما كانوا فاهمين. جزء منهم كان يعني دخل في - 00:22:39

موضوع التحاليل والفحوصات الطبية. الى ان قرأت مع الدكتور يوسف في كتاب ارسله الي انه هذه الا رجل الرخوة متعارف عليها طبيا في علم النفس وانها جزء من الاعراض النفسية يعني ومرض نفسي ذات واعراض - 00:22:59

عضوية بلا الهدوء يتسرب الى نفسه لانه عرفت انه هاي الاب والربح وهي اه مشكلة تتعلق بنوبات الهلع. هذا طمني نوعا ما انهم ما فش عندي مشكلة خليني ادور عليها او اروح اعمل لها تحاليل او استعين باستشارات طبية مكثفة واخضع لفحوصات ما الهاش مبرر - 00:23:15

الان بدا الشغل على الموضوع انه كيف سيكون العلاج؟ هل سيكون علاج من خلال المضادات الاكتئاب او وضوء او حنروح باتجاه العلاج السلوكي المعرفي. اللي هو انك انت تواجه مخاوفك وتواجه الشغلات اللي بتخاف منها. حتى - 00:23:35

يتعلم دماغ انه يثبت عند حدوث النوبات تمام؟ والحمد لله كانت تجربتنا جيدة في هذا المشوار اه نعم جدا صراحة العلاج السلوكي المعرفي هو اهم شيء لانه المواجهة هي هي اساس النجاح انك تواجهها. طبعا الم شديد اثناء المواجهة ضغط نفسي - 00:23:52

تشعر بالخوف اه وانت بتواجه لانك انت فعليا الالم النفسي ما بقدر يفهم ولا حدا من فيه يعني احيانا انت لما تكون حدا عنده مرض فالكل بتعاطف معه الكل بحس معه بالالفة. اه هادا مريض سرطان هادا مريض قلب هادا مريض - 00:24:10

بسهوله مشكلة المريض النفسي ما حدا بتعارض معه بالعكس احيانا بعض قد يتهمنه بالجنود او انه يعني في في في ضعف في شخصيته. مع انه الامراض النفسية صراحة تصيب الاقوياء وبقى الضعفاء. اللي نازل عليها ضغوط شديدة. اللي هي اصلا عندها اه مثقفة متعلمة. قد تكون متدينة - 00:24:27

هل المرض النفسي يصيب الشخص المتدين؟ نعم يصيب الشخص الذكي؟ نعم يصيب الشخص الذكي. هل يصيب الناجحين؟ هو بالاكثر يصيب الناجحين بسبب الضغوط محاولتهم الحصول دايما على - 00:24:48

قدماك او ايه آآ هلا الاشي المهم صراحة لو بتتابع انا مرات الدكتور يوسف وكتاباته صراحة اه اللي هو اه المنعة النفسية. صراحة اذا اشتغلنا على موضوع التثقيف وتشكيل المناعة النفسية. الانسان يعرف شو يقول ما هي الامور التي تربطه بالحياة. اه - 00:25:03
اه ايمانيا يكون عنده اعمار مع الله يعني اعمار حقيقي. يؤمن بقضاء الله وقدره حقيقة مش قولها يعني اه اعتياديا ليكون هناك اه ايمان حقيقي على الارض يؤمن بان الامور اه بيد الله اه يعني يكون عنده صراحة ايمان في - 00:25:28
الداخلي في قلبه بواعي هذا الشخص الذي يكون منعة نفسية الذي ينظر الى الحياة بفلسفة مختلفة بعيدا عن النتائج والمغريات والماديات لما بتتصيبه هاي صراحة تكون اكثر قدرة على مواجهتها وبتكون اسهل في في المواجهة واسهل انه يواجهها لانه تكون عنده جزء من المنع - 00:25:48

نفسية وجزء من المعرفة انه هذه امراض شوف زي الاقدار يعني زي مرض السكري في ناس بتتصيبها سكري في ناس بتتصيبه مرض نفسي. في ناس بتتصيبه سكري او في ناس بيصيروا ضغط في ناس بيصيروا اه وسوس قهري خارج عن اراده لانه بتلعب فيها دور الجينات - 00:26:10

الاستعداد البيئي البيئة المحيطة اللي بعيش فيها طريقة الحياة بتلعب دور كبير. في اصابة هذا الشخص بهذه الامراض. وبالتالي اذا كان هو فاهم مسبقا اه و يكون منعة نفسية وهذا المصطلح كتير مهم. المناعة النفسية جدا مهمة في انه نتخلص من هذه - 00:26:25
اه؟ خلينا نحكي المشاكل النفسية البسيطة. اللي هي اعتقاد بجوز المجتمع الاردني انا من خلال خبرتي وعملي في القطاع الطبي بجوز انه مش ابالغ بس ستين سبعين من الناس بيعانوا الى درجة ما من نوع من انواع الوسوس القهري بس بدرجات مكتساوي تكون له شخص - 00:26:45

بتكون متفاوتة ومرات ما بحس عحاله انه فوق وهو فعليا عنده وسوس قهري. بارك الله فيك بارك الله فيك بارك الله فيك شكرنا لك وسائل الله ان تكون حياتك عامه - 00:27:06

مراء وما بينك وبين الله عامرا بذكره وحمده وشكرا ان شاء الله بارك الله فيك شكرنا لك. السلام عليكم تمام زي ما سمعتوا اخوانا يعني كنا احنا بدننا نحطكم بالجو ونسمع من شخص اصيي بذلك. اخونا كان اصيي - 00:27:16
او فعليا كان عنده ظرف طبي قبل عشرين عام مما تحصل مع نوبة الهلع لاجل ذلك اول ما حصلت نوبة الهلع صار الشك انه قد يكون قد يكون. العملية اللي عملها سابقا بالدماغ - 00:27:35

صار فيها شيء او خلل تعرض لفحوصات صعبة وطويلة وكان تحت خوف شديد تمام؟ لكن كل الفحوصات تبين من خاللها انه سليم للأسف حتى القطاع الطبي قليلا قليل ما بيخطر بباله - 00:27:48

انه قد تكون هذه عوارض نفسية وخصوصا انه نوبات الهلع يعني طبيعة اعراضها في جزء منه تكون منهم. لاجل ذلك قبل ما يصلونا هدول الناس بكونوا تعرضوا لكثير من الفحوصات لدرجة انه في ناس حتى بيعملوا قصد - 00:28:05
القلب. تخيل يعني الاجراءات اللي ممكن يخضع لها. وفي بعض الاجراءات خطير طيب خلينا نسمع من بعض الناس الوعي لنوبات الهلع في حنتصل ايضا مع زميل موجود في غرفة الطوارئ ونسأله ونشوف قديش هادا الاشي بشوفوه في غرفة الطوارئ. دقيقة تحملوني للاتصال به - 00:28:19

اه يعني الدكتور يوسف عياش هو مختص طوارئ او اخصائي طوارئ آآ في المركز العربي حاب يحكي لنا ويشاركتنا بخبرته اه اه في استقبال الحالات الطارئة اللي بيتجي وغالبها ليلا. فاحكي لنا شوي يا دكتور يوسف عن من تستقبلهم - 00:28:38
شو طبيعة الحالات اللي احنا بهمنا في هذا الجزء النفسية قديش تقريبا نسبتها من استقبالكم اليومي. تفضل خاصة بالفترة الليلية في يضمن جزء كبير من المرضى بيجي حالتهم بتكون نفسية اكتر مما هي عضوية - 00:29:28

اوكي يعني خلينا نقول انه بنستقبل احنا على حوالي ميتيين مريض وستين وسبعين مريض بيجي حالات ندية بحثة ما في اي اشي عضوي عنده. واغلبها بتكون حالات هلع اوكي خوف - 00:29:45

او تفكير اه زائد امراض معينة مش موجودة وجهه واغلب المرضى هدول يعني بيروا اه بتكرر اه جيتهם على الطوارئ عن نفس

الامور والدكتورة بالعادة بتعاملوا معهم على اسام انه شيء عضوي وليس شيء اه نفسي - 00:30:00

مطلوبين عملن الفحوصات كاملة. بس اه ما في اشي طب هو بده يتم توجيههم بعدين على اخصائيين نفسيين لمتابعة العلاج المشكلة بتردد هدول الناس من مراجعة الدكتورة النفسيين او المعالجين النفسيين اوكي عشان يتبعوا - 00:30:23

وانحطتنا لالهم انه انت مشكلتك ليست عضوية. ومن ضمن الامثلة هاي بيجي بقول لك تكون اه شاب صغير بالعمر اوكي عمره اتنين وعشرين ثلاثة وعشرين سنة او بنت اوكي بيجي عندي وجع في الصدر. تكون ناتج عن زعل - 00:30:45

او خلاف او اه خوف ترکيا بعد مثلا اه اي تعامل مع اي شخص معين بعنف او حالة قهر زيك بيعانوا من وجع في الصدر بنعمل لهم الفحوصات وما فيها اي اشي - 00:31:04

وقته بنقل له انت مشكلتك نفسية اوكيه و بده مراجعة اخصائي معالج نفسي اوكي انه اه مشكلتك انه انت لازم تبطل تفكر بالموضوع انه في اشي وجع في صدرك. دكتور يوسف شو اللي بخليهم ما يعرفوا انه - 00:31:24

وشيء نفسي. يعني ايش المشترك عند هدول الناس اللي بيجوا للطوارئ وهي الموضوع اصلا نفسي لكن بيجي للطوارئ وما بيعرف انه موضوعه نفسي اكتر اشي مشترك انه بتكرر زيارته عالطوارئ على نفس الشكوى - 00:31:42

وقت بضله يجي على نفس الشكوى وبفترات اوكيه متباudee نوعا ما يعني بتلاقيه كل شهر اوكي بيجي على نفس الشكوى اوكي زي ما قلت لك مثال الم في الصدر بيوجد نفس الموضوع اكتر من مرة رغم انه تكون المراجع اكتر من اخصائي - 00:31:58

اوكي اه قلب او سطيرية. وكلهم بقولوا لهم اشي القلب بتكرر بضل يجي على الطوارئ يجي عالطوارئ سواء كان في شيء ولا ما في شيء وفيه تكون هو عادة هالات هلع بس من ضمن الاشياء بتلاقي مثلا اوكي كيف احنا بنميزهم؟ بيجي تنفسه سريع. اه - 00:32:17
بيجي مرات اه شو اسمه اه تعرقه كتير. اوكي. بيجي منهم بيجوا مات يحكوا اوك وبكونوا يعني من ضمن هاد الحكي انه مش انه اشي كيف اقول لك زي ما قلت لك عضوي ومش انه ما فش اشي. لافي. اوكي. المشكلة الأساسية انه في - 00:32:39

ففي اعراض بس هاي الاعراض مش واضحة شوي غامضة. هل هل تتفق معي انه غالباهم بنقدر نميزهم لانه تكون اصلا عندهم خوف زائد من الاعراض الموجودة اه جدا تكون غير هيكل طبعا انا بواافق الرأي مية بالمية. من ضمن الاشياء يعني من ضمن الاشياء اللي بتكون اه عند المريض - 00:33:00

بيكون التكرر بحثه على الانترنت عن الاشياء المخيفة و بتخييلها بنفسه نعم. وبيجيني وبيجيني انا اه اخر مرة اجتنبي من حوالي اسبوع. اه طفلة انا بعتبرها ستطعشر سنة قلت لك انا عندي وجع في صدر - 00:33:23

قل لها طب ايش غير وجعلكم في صدرك؟ قلت لي وجوه في صدرني هون بضغط هون في الم قلت لها طيب ليش ما اخذتي مسكن؟ قلت لي انا قرأت عالانترنت انه كذا وكذا وكذا وانا خايفه - 00:33:43

بالاخر بعد سؤالي للام طلعت البنت من النوع اللي بتقرأ على الانترنت كتير و بتتخيل بنفسها و بتضلها بتتردد عن نفس الموضوع احنا كنا تالت مستشفى نعم نعم فبالتالي موضوع توهם المشكلة والخوف منها ااسي جدا في اللي عماله بزيد بزيد من شكوى هدول الناس - 00:33:55

مية بالمية صحيح بارك الله فيك يا دكتور يوسف. طيب نصيحة اخيرة اذا بده تتصح الناس اللي عمالها بتسمعك الان. ايش بده تتصحهم؟ اه اول اشي انه ما يترددوا بانه يتوجهوا اه ناحية المعالجين النفسية - 00:34:18

صراحة وما فيها اي اشي يعتبر نمط ايضا هو يعتبر مرض ولكنه مرض مش فسيولوجي مش اشي عضوي موجود بالجسم. بقدر احله فقط بدواء هو آآ شغله بالعقل بالتصرفات اللي بقدر يساعدك فيها هو المعالج النفسي عشان يوجهك كيف تتصرف معها لاما - 00:34:34

فانا هاي من الاشياء اللي بلطحهم انه ما يتردد وما يستحي لا يتوكل على الله ويروح هاي رقم واحد. اتنين ما يستعين في الانترنت لعلاجه في دكتور او آآ كل شكل فينا اخصائي للارهاب. لا تروح له على الانترنت تقرأ وتشوف وتنوه لأ روح على المسؤول - 00:34:56

منه ورد عليه بس. بارك الله فيك شكرنا شكرنا دكتور يوسف بارك الله فيك. شكرنا لك شكرنا. السلام عليكم اذا كما سمعتم فعليا هذه المشكلة مش مشكلة اليوم. هي مشكلة - [00:35:19](#)

يعني اه ايام طويلة قبل ذلك. مشان هيك احنا كنا نصحنام تقرأوا كتاب مرض القلق. واحدة من الاشياء اللي يعني كنت بدي تقرأوا كتاب قديم حتى الناس اللي عندها نوبات هلع - [00:35:35](#)

تشوف انه تاريخ نشر الكتاب كان في عام الف وتسعينية وثمانينية وثمانين. يعني هذا مش اشي جديد صار مع الناس هذا شيء طول عمره بيصير مع الناس لكن الناس لعدم فهمها لله ممكن تخطى تماما - [00:35:48](#)

المهم والي لازم نعرفه انه الاشي الاساسي في نوبات الهلع بالبداية هي الاعراض وهاي العوارض هي في المرحلة الاولى بتكون عوارض جسدية ثم تتطور الحالة مع المدة من العوارض المألوفة العارض الاول اختلال التوازن - [00:36:05](#)

وسمعتو مراجعنا اللي حكى عن موضوع انه كيف بلشت عنده شغالة اختلال التوازن طبعا هذا ليس اختلالا حقيقيا هو شعور انك غير متوازن بسبب شدة القلق لكن لا يعني انه فعليا انت لست متوازنا - [00:36:29](#)

اللي بيتفقو في كل مرضى نوبات الهلع انه هاي الاعراض بتخوفهم. يعني تخيل انت يصير معك صداع اشي طبيعي بيصير معك صداع. لكن تخيل انه لما يصير معك صداع تخاص من الصداع - [00:36:47](#)

هون بلشت في القلق من الاعراض لاجل ذلك واحدة من الاوصاف المهمة لهاي الحالة بسموها القلق من عوارض القلق. القلق من عوارض القلق اختلال التوازن ممكن تكون قاعد وتقوم فجأة فتحس انه بدوار او لفة راس هذا طبيعي - [00:37:02](#)

لكن لو كان عندك نوبات هلا او بداية نوبات هلا لفة الراس هاي اللي بتصير معك حتخليك خايف تمام؟ تخاص والمشكلة لما تخاص كيف بتبلش تفسر الموضوع لاجل ذلك الدكتور يوسف كان يحكى عن شغالة كثير مهمة - [00:37:23](#)

الا وهي هي اشكالية التفسير الخاطئ للاعراض لما بتبلش تقرأ عن الانترنت فبصیر فعليا خوفك يزيد والسبب هذا في شوية اختلال بالتوازن خفت منه. طيب قرأت عالانترنت قالوا اختلال التوازن يرافق عشر اشياء - [00:37:41](#)

واحد اتنين تلاتة اربعة فاللي عنده قلق هو عنده شعور بالتهديد من الاعراض. واضح الفكرة؟ احنا مشان هيك قلنا لكم بدمكم تقرأوا او ترجعوا تحضروا حلقة القلق لتفهموا كيف. استشعار التهديد - [00:38:01](#)

فهو يستشعر انه هاي الاعراض هي التهديد لله كاختلال التوازن لما قرأ انه قد يصيب بعض مرضى السرطان قال لك خلاص انا عندي سرطان قد يصيب الناس اللي عندهم جلطات دماغية. اذا انا عندي جلطة دماغية. ولازم اروح لطبيب اعصاب - [00:38:17](#)

فاختلال التوازن الام الصدر وانقباضه ضيق النفس وتسارع النفس تتميل وخدران في الذراع في الايدي في الاطراف الغثيان لانه القلق طب الضغط على الجهاز الهضمي فهذا اللي بخليه في حالة من الغثيان. صداع وخصوصا مع استمرار هاي العوارض بصیر في انهاك وتعب عند الشخص فبصیر معه صداع - [00:38:35](#)

حبات الحرارة هبة ساخنة بتصير في الجسم احيانا من اسفل الجسم لاعلى الجسم واحيانا بتصير هبة ساخنة جدا بعدين بيعقبها بصیر بعديها تبريد برودة بصیر في نوع من البرد وبصیرروا يرجفوا - [00:39:00](#)

الارجل الرخوة وهي بتحس يعني اخوانا المصريين بعروا عنها بهجتهم اللطيف لما بقول لك ركبي سائية. يعني بحس ركبه ركب الارجل مش قادرة تشيله بحس ارجله رخوة. وحتى وهو يمشي كانه مش متمكن من الخطوة - [00:39:15](#)

غصة الحلق وكأنه اشي معلق مش قادر بيلع وحتى لما بصیر بيلع بصیر مشان هيك في منهم بصیر يخاف بعدين يشرب الاشياء. ليش ؟ لانه بخاف اذا شرب تمام مع الغصة الموجودة انه يغص في الاشي اللي شربه فيختنق. فحكينا هاي المشكلة هاي الاعراض البدائية مش ضروري كلها تصير عند اللي عنده نوبة - [00:39:31](#)

لكن بصیر معظمها تمام لكن بتصير تتطور الحالة يوم بعد يوم تسارع النبض عرض اساسي وسلط الافكار وين تسلط الافكار؟ ايش اللي عماله بيصير لك؟ شكل حتموت حتفقد السيطرة على نفسك؟ حتجو؟ حيغمي عليك - [00:39:53](#)

اطلع في ناس هلا لو وقعت قدامهم شو حيصير؟ تمام؟ افرض طب انت في مكان بعيد افرض انك وقعت هون الان اذا وقعت هون

مین حیدری عنك كل هذا الكلام - 00:40:10

الاسهال هذا برضه بسبب القلق واهم عرض بيشكو منه تمام مش الجميع مش الجميع نسبة من اربعين لخمسين بالمية من اه مرضى نوبات الهلع. اللي هو اختلال الانية. شو يعني اختلال الانية - 00:40:21

بسبب شدة القلق والتتوتر. بتصرير تحس حالك منفصل. منفصل عن المكان اللي انت فيه. كيف؟ كانك بتشفوف الناس من بعيد او كأنك بحوض مي ورؤييتم مش واضحة او كأنه في ضباب - 00:40:37

طبعا انت كأنسان لما يتغير او تتغير طريقة رؤيتك للاشياء بتخاف في ناس بتوصل فيهم اختلال الانية انه ببطل يشعر بجسمه. بتصرير انت مش شاعر بجسمك او تشعر انه هذا الجسم مش لالك - 00:40:52

مشان هيک يعتقدوا انه وصلوا للجنون هو ليس جنونا هو فعليا خلينا نحكي لكم باختصار شو اللي بصير افهموني جيدا الاشي الطبيعي من رحمة الله فينا من رحمة الله فينا - 00:41:10

انه لما بصير عنا حالة من الخوف فورا الجسم بتغير نظامه. بصير في نظام التأهب نظام التأهب بغير طريقة الرؤية وطريقة السمع والاحساسات في الجلد ليش لانه نظام التأهب بجهزك - 00:41:24

انه تتعامل مع الاشياء اللي بتتحرك مشان هيک النظر بصير اشي بنسميه الرؤية النفقية يعني بتبطل تشفوف تفاصيل بس بصير نظرك قد دق على اشياء الحركة السمع بصير سمع صدوي تسمع الاشياء من المحيط - 00:41:52

مشان هيک اللي بصير عنده بداية الاعراض تبعت نوبة الهلع. بحس حاله اذا عمرك سمعت بغرفة فاضية كنت وسمعت صوتك وانت بتحكي زي هيک بصير يحس الاصوات تمام بتغير احساس الجلد لانه - 00:42:08

الجسم صار متأهب الان حتى اذا اصيي او اكل ضربة ما تحس فيها اذا نظام التأهب بالاصل هو نظام حتى يحميك من ماذا انه في شيء خطر بتتعرض له - 00:42:23

هذا الوضع الطبيعي فرضا هجم عليك شخص هجم عليك انسان او انت في وضع خطر فيضان اه حريق بتغير وضعك حتى تستطيع التعامل مع الوضع الخطر فاذا اصبت او اكلت ضربة - 00:42:40

طلک ضربة. تمام؟ او صار اي اشي في جسمك ما تشعر فيه تمام؟ حتى تنجو بعد ما تنجو بتحس فيها. مشان هيک لاحظ لما بتخاف من اشي وهذا صار معنا كلنا الا انت تعرضت لحالة من الخوف. خفت من شيء فهربت - 00:43:00

ترصد فجفلت بعد ما هربت انتبهت انه في ضربة في رجلك. بتطلع طب من وين الضربة ما حسيت فيها. لانه في صار نوع من الخدر في الجسم. تمام؟ وهذا مقصود حتى تستطيع بداية الان وضع التأهب هدفه. الهدف منه ان - 00:43:19

تنجو بعدين بتتفقد حالك طيب كيف يدك تتجوه زي ما حكينا؟ انك الاشياء اللي بتهددك الاشياء اللي بتتحرك. فش اشي ثابت بهددك تمام؟ او لو كان اشي ثابت فرضا حدا بده يطلق عليك النار. تمام؟ - 00:43:37

انا بفترض فرضك. تمام؟ اه انت بتترقب حركته تمام؟ فهو ترقب للحركة بتغير طبيعة الذي ما حكينا. الرؤية بتغير طبيعة السمع لانه بدل تلم بالمخاطر اللي حواليك في السما هذا التغير اللي بيصير عليك - 00:43:53

بتخليك تخاف متى اذا صار اذا صار بغير مكانه اذا صار بغير مكانه. شو يعني بغير مكانه؟ يعني اذا تعرضت لهذا الخوف تمام؟ بس ما في لا اسد يهجم عليك - 00:44:13

ولا حدا يؤذيك ولا شخص يهددك بتصرير هبة الخوف القوية هاي طيب ما في اشي فش اشي يهددني ففورا تتحول لحالة من الهلع انه طب شو اللي بصير لي لعاد وين الخطر - 00:44:31

هو احنا احنا ما ما بتتقبل انه انا خايف وفش اشي يخواني ما دام انا خايف بي ابحث عن مصدر التهديد صحيح؟ اذا خفت بي ابحث عن مصدر التهديد. مصدر التهديد كان حيوان مفترس - 00:44:50

بي اهرب منه. مصدر التهديد كان شخص معتدي بي اتخبى منه او اهاجمه ادفع عن نفسي. مصدر التهديد كان السقوط من مكان عالي بي امن نفسي طب انا قاعد بيبيتي ما في اشي - 00:45:06

مرتاح وصار اه هذا الشعور بالتهديد اذا وين مصدر التهديد؟ ما منلاقي اشي بهدنا فبصير الدماغ يخليلك تدور وتتفقد في جسمك.

اذا لانه قلبي بتتسارع اذا بجوز عندي نوبة قلبية - 00:45:19

لانه نفسي ضاق بجوز عندي دبحة صدرية. لانه راسي ثقل وتغير ومش شايف الدنيا كما يجب. تمام؟ شكله انا حفق السيطرة او المصاب بالجنون او رايح يغى عليه تكون بتبلش التفسيرات - 00:45:37

بتبلش التفسيرات للأسف هذه التفسيرات غير صحيحة تفسيرات غير صحيحة طيب بما انها تفسيرات غير صحيحة شو اللي بخلينا نتقبلها واحدنا خايفين دماغنا يتقبل انه يربط اشياء ما لهاش علاقة ببعض - 00:45:52

لانه قلنا هذه النجاة والامان جهاز النجاة والامان هو هدفه هدفه. تمام؟ وهذا من نعمة الله عليك. انه يحميك هذي وظيفته. انه 00:46:17

يحميك فيربط الاشياء ببعض حتى في المرات القادمة ما تتعرض لنفس الخطر. خلص. بيضع هذا الاشي انه مصدر خطر - 00:46:40 وبالتالي بتصرير ببصير دماغك يقرأ انه هذا شيء خطير رغم انه هذا غير خطير اذا صار من جديد عندك تسارع بالقلب برجع بذكرك بالتجربة الاولى. اذا انت صار عندك تسارع بالقلب الان. اذا ممكن قلبك بده يتوقف - 00:46:40

وللاسف تعلق هذه التفسيرات في ذهن الخائف برجع بذكركم واحد من مثلا الناس الخايفين ومشان هيك يحضروا الحلقة تبع القلق 00:46:57 الطفل اللي كان يلعب بالقطة والقطة هاي اه اه طلعت صوت مخيف. فخاف منها - 00:46:57

فصار بس يشوف اي اشي له فراق حتى لو ارنب مش قطة تلاقيه خاف وصار يبكي. ليش؟ لانه استشعر التهديد فورا استشعر 00:47:14 التهديد. ارتبط الفراء وجود فراء او وجود حيوان بتحرك بانه رايح يتأنى ببصير يستشعر التهديد. انت مجرد ما استشعرت التهديد -

انا صرت في حالة من الخوف حيتسارع القلب ويصير في عندك تسارع بالتنفس هذه الاعراض اذا كنت عندك نوبات هلا مخيفة. لانه 00:47:34 فورا الدماغ بينسي الاشي اللي بخوفك وبصير يركز انه انت الان بتتعرض لاعراض هاي الاعراض واضح - 00:47:34 انها حتؤدي لمشكلة معينة وبالتالي نرجع نحكي ايش الاعراض المبدئية. اختلال التوازن. الارجل الرخوة. الام الصدر وانقباضه. غطسة 00:47:53 الحلق. ضيق التنفس. تسارع النبض تتميل وخدر. تسلط الافكار. وحكينا انه بصيروا ببصيروا هون بتبلش عملية التفسيرات. الغثيان 00:47:53 الاسهال الصداع - 00:47:53

اختلال الانف وحبات الحرارة وبالتالي هذا مقياس بسيط موجود في الكتاب. بيقيس المخاوف الفوبيا وحتى نوبات الهلع العوارض 00:48:18 الاساسية لنوبات الهلع فبدك تسأل حالك هذه الاسئلة لما بتتعرض لبعض الاشياء - 00:48:18

تتعرض لبعض الاشياء. رغم انها مش مخيفة بالاصل. الناس يتتفقوا انها ما بتخوفهم هل بصير عندك جفاف للفم اكثر من المعتاد 00:48:41 قديش شدته واحد لا يحدث خمسة يحدث بشكل زائد - 00:48:41

اتنين خفيف ثلاثة متوسط اربعة ملحوظة هل بصير هم وانشغل تفكير في هادا الاشي كثير ومهموم فيه؟ مش قادر تركز على اشي 00:48:58 تاني غيره هل بصير عندك بتصرير عصبي او متتحفz او قلق او تشعر انك خلص مش مرتاح وغير مستقر - 00:48:58 هل بصير عندك نوع من الخوف او بتكون متخوف من هادا الشي؟ هل بتكون سواء كان موقف او مكان او في وقت معين في ناس 00:49:14 بخافوا من اوقات معينة وقت المساء فرضا - 00:49:14

هل بتكون متتوتر وجسمك مشدود في رجفة جواك او في جسمك من الخارج هل بصير في احتياج بالمعدة و بتتحس انه معدتك مش 00:49:26 مرتاح؟ هل بتصرير هبة سخونة بيديك اه اه بتتحس بسخونة اليدين او هبة في الجسم كله - 00:49:26

هل بتتعرق الكفين عندك تسارع القلب هل بصير في سرعة او بتصرير تقية اللي بتتحس هيك قوية وثقيلة. هل بصير رعشة في اليدين 00:49:44 او الرجلين؟ هاي العوارض كلها ليست عوارض خطيرة - 00:49:44

نهائيا ليش؟ لانها مزعجة لكنها ليست خطيرة مزعجة لكنها ليست خطيرة. لانه ايش مرتبط بايش؟ مرتبط بالقلق. هذا معناه انت في حالة من القلق ليش بحالة من القلق؟ لانك بتواجهه - 00:49:58

شيء بيسبب لك فوبيا او شيء بخليلك تستشعر اول عوارض نوبات الهلع وبالتالي هذا بينقلنا لجزئية جدا مهمة في التعامل مع

الاعراض. لانه نصف علاج نوبات الهلع ان تعرف كيف تتعامل مع الاعراض - 00:50:14

لاجل ذلك اذا كان انت عمالك بتعاني من هاي الاعراض من جديد وهاي الاعراض موجودة عندك كم شدة كل عرض من هاي الاعراض من واحد لمية مثلا بحس باختلال بالتوازن عشرة بالمية - 00:50:36

الارجل الرخوة بتيجيني عشرين بالمية الام الصدر وانقباضه اربعين بالمية. قديش كل عرض من الاعراض اذا كان انت عمالك بتعالجه مريض بده تسؤاله بشكل واضح عن هاي الاعراض وقديش شدة كل عرب من مية. ليش - 00:50:53

لانه مش كل المرضى عندهم نفس الاعراض. بنفس الشكل هي هاي الاعراض العامة لكن ممكن يكون عنده اربعة منها خمسة منها ستة منها. هلا في اعراض اساسية تسارع القلب وضيق النفس - 00:51:12

تمام؟ وفي اعراض ممكن بلاحظها وممكن ما بلاحظها فانت بهمك انك تعرف ايش هي الاعراض الاعلى. لانه هاي الاعراض اللي بتخوف المراجع عندك هون بيجي السؤال الثاني. اذا هذي الاعراض اللي بتصرير عندك ايها الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة. لان انت بتعاني من هذه المشكلة. ايش الاعراض. قديش شدتها؟ شو تفسيرك لالها - 00:51:25

لما تستشعر اختلال التوازن. بتحس باختلال التوازن شو بتفسر هذا الكلام؟ رايح ادوخ اوجع افقد السيطرة يغنى علي تفسيراتك مهمة لانه احنا في علاج نوبات الهلع منغير التفسير للعوارض اشي طبيعي يصير عندك اختلال في التوازن احياناً؟ طبيعي - 00:51:50

درجة الحرارة لما تروح مثلا من مكان بارد وتروح مثلا لان. زائد لان في فصل الصيف تطلع من الكونديشن فجأة للحرارة برا. فرضا بتتمشى. بتحس شوي هيكل انك مش متوازن - 00:52:18

او اختل توازنك بتدخل من مكان معتم لمكان مضيء كثير. بتحس للحظة انه لف راسك فرضا. بتدخل من خارج المول لداخل المول فبصير في شوية اختلال في التوازن الناس اللي ما عندهم نوبات هلع - 00:52:31

هاي الاعراض طبيعية وهي فعليا طبيعية. طبيعية ما فيها مشكلة لكن اللي عندهم نوبات هلع فورا بتبلش التفسيرات هلا اذا عنده تفسيرات تفسيرات معينة جاهزة فورا بتخطر على باله التفسيرات الجاهزة - 00:52:45

وهاي التفسيرات للاسف احيانا ما بتكون موجودة بس فتح على النت بش يقرأ اختلال التوازن يصيب كل شخص يعني من وجوه مش عارف ايش فببلش يتوهم حالة مرضية او اه اه راح يسأل اه اخوه او ابوه - 00:53:05

فاخوه قال له اه والله مرة صارت معي اه ثقب بالاذن الوسطى فبصير يفكر خلص عندي ثقب بالاذن الوسطى ثقب بطلبة الاذن اسف او مشكلة في الاذن الوسطى. فبروح بفحص ما بلاقي سبب. لكن وهو مروح بيقرأ عالانترنت - 00:53:24

انه هاي الحالة تكون عالاً الغلب الشخص اصيي بنوبة قلبية فبصير كل ما يصير هادا العرض يخاف انه عنده نوبة قلبية. طبعاً هذى تفسيرات خاطئة. وبنرجع وبنحكي ضروري ان تفهم انه مشكلة نوبات الهلع هي في سوء تفسير العوارض الجسدية. سوء تفسير العوارض الجسدية - 00:53:43

هاي العوارض على الالغب اذا اصابت اي واحد فيينا بنروح عالطبيب. طيب زي ما حكينا الدكتور يوسف قبل شوي. رحنا عالدكتور فحص قال لك ما ملك اشي يا اخي. هاي فحصنا القلب فحصنا امورك تمام. طب ليش ما بتصدق ؟ - 00:54:08

لانه لما يرجع العارض ويرجع الخوف من العارض فورا بتروح عالنظام الالآخر نظام التأهّب اذا رحت على نظام التأهّب ذهب دماغك لنظام التأهّب يبلش يحكي لك الحكي اللي تخزن فيه - 00:54:23

لا لا لا الدكتور هاظا غلطان ما فحشك منيچ هو شكله معاك مشكلة او بدوش يحكي لك تمام اختلال التوازن شو تفسيرك لاله الارجل الرخوة حدا بفسر انه هذا الا رجل الرخوة رايح اوقع بالارض. فورا رايح اوقع بالارض - 00:54:38

وبالتالي بناء على ذلك المشكلة هي انه التفسير بصير في على اساسه سلسلة تفسيرات. سلسلة تفسيرات فاول اشي بحكي لك رايح اوقع بالارض. طيب شو حيصير لو وقعت بالارض؟ رايح انعرض لاحراج شديد وح يكون محرج جدا لالي امام الناس. رايحين يقولوا ابصر شو ماله. واذا - 00:54:59

آآ اطلعوا علي بشفقة وكذا بعمل قصة بعمل دراما. تمام عال موضوع طبعا هو ما بعمل الدراما انه عنده اعراض هو حقيقة في اعراض
مشان هيك لما يجوني مرضي القلق ومرضى نوبات الهلع - 00:55:18

يقول لي نفسي الاقي السبب فشو بحكي له بحكي له رحت وعملت فحوصات؟ نعم خلصت فحوصاتك؟ تمام لانه لازم انت تتأكد انه
ما في اشي عضوي بالاصل ليش انت مش مقتنع؟ بقل لك - 00:55:34

لاني اكيد في سبب. بقول له اذا حكينا لك انه السبب نوبات الهلع. يا اخي معقول نوبات الهلع بتعمل هاي الاعراض يقول له طبعا
وممكن تعمل اكتر طب هاي الاعراض شو ممكن تعمل؟ بنقول له هاي الاعراض مزعجة. تشغل بالك وتفسيرها سيء لكنها ليست خطيرة
ولا تؤدي لخطر - 00:55:47

هاي الاعراض ليست خطيرة طب شو الدليل على ذلك؟ باجي بسأله. كم مرة صارت معك هذه العوارض يقول لك بالحد الادنى ما هو
ما وصلك للعلاج الا هاي الاعراض صارت معها عشر مرات عالاقل. بقول لك عشر مرات - 00:56:07

طب كم مرة في العشر مرات كان في شيء خطير فعلا يا خي اه ممكن كان في شيء خطير على حياتك. لا ما كان في اشي خطير.
بس مزعج. نعم نعم نعترف هو مزعج. انا بحكي خطير - 00:56:24

خطير لأ ما في اشي خطير بالعادة والدليل بروح بفحص بطلعش في اشي اذا ما تفسير ذلك كم مرة صارت هاي الاعراض؟ كثير كم
مرة كان في شيء خطير ولا مرة. اذا ما تفسير ذلك - 00:56:39

اذا هاي عوارض هلع عوارض هلع فيما انه عوارضها لأ طبعا عوارض الهلع احيانا بتكون نوبة غير مكتملة بنسماها. يعني ما بتصرير لا
على حد بتصرير عبارة عن قلق شديد شديد شديد - 00:56:55

بس ما توصل لآخر حد. فمشان هيك اللي احيانا بتصريرهم ما بتصريرهم النوبة كاملة بتصريرهم الاعراض الشديدة شوي. بس ما بتصرير
نوبة كاملة. برضه هاي اسمها نوبات هلا. هلا انا بميل اسمها نوبات قلق شديد - 00:57:10

تمام؟ لاني احيانا ما بحبوا اسم نوبات الهلع بس بالآخر هي نوبات هلع اه بنسماها نوبات مجده. يعني غير مكتملة طيب ضيق التنفس
تسارع النبض. طب شو بتفسر ضيق التنفس؟ اذا انا عندي مشكلة في التنفس. رايح اختناق - 00:57:24

طب من وين جبت هذا الكلام يا اخي انه رايح تختناق؟ طبعا مش هيك بنحكي بالعيادة. بس انا بحكي لك لاني الان تدريب. لاني بسأله
طب اه انت بتتحكي رايح اختناق. هل حصل واختناقت؟ لأ ما حصل واختناقت - 00:57:41

كم مرة صار عوارض ضيق النفس؟ طير هل حصل واختناقت؟ لا ما حصل واختناقت بس بتضايق شو تفسيرك لهذا الكلام بنصير نبحث
عن تفسير. شو دليلك على انك حتختناق؟ - 00:57:54

اني انا متضايق هل الضيق بندى للاختناق بنبلش احنا نسأل بعض الاسئلة. لاني زي ما حكيت لكم هدفنا بالبداية في علاج نوبات الهلع
انه نغير التفسير تسارع النبض التنميل والخدران. تسلط الافكار - 00:58:08

الغثيان الاسهال الصداع اختلال الانية. اللي بتصيرهم اختلال الانية هدول اكتر ناس بوصروا للفسيرات آآ شطحة بقول لك شكله آآ رايح
آآ هيك روحي تطلع من جسدي واحد من الناس اجي بحكي لي شكله انا ميت بس جسمى لساته عالارض. من وين جبت هالفكرة؟ -
00:58:25

تمام؟ فهو شايفها بفلم فيعني الافلام والانترنت والسواليف تمام اه هاي كلها للاسف تعلق في دهن الشخص. الشخص الخايف بحاول
يعرف شو سبب الخوف وبيحاول يوصل لتفسير حتى يشعر بالامان - 00:58:51

لكن احيانا التفسيرات تكون غير دقيقة. استاذ ابراهيم احنا شرحناه اختلال الانية فبتقدر ترجع لهاي الحلقة لما نرفعها. على اليوتيوب
ان شاء الله. بتشوف ايش هو اختلال الالية تمام فالاشكالية هنا زي ما حكينا - 00:59:14

مش في الاعراض الاشكالية في طريقة تفسير الاعراض والخوف واستشعار التهديد لاني بنعطي تفسير للاعراض وكانه احنا في حالة
من الخطر والتهديد لاجل ذلك بدننا نرجع ونشوف هذا ايش بيعمل مع المدة - 00:59:31

في تطور في تطور حالة الهلع بتطور حالة الهلع اتفقنا انه دماغنا يحاول ان يبتعد عن شيء اي شيء يدركه انه يؤدي الى الموت او

الاذى او الاحراج وبالتالي هذا الشخص الذي يستشعر التهديد - 00:59:54

حبيش يعمل اول اشي سلوكيات التأكيد ايش سلوكيات التأكيد بده يروح يفحص عند الاطباء. طيب فحص اول مرة قال له ما في اشي طب يا اخي كيف ما في اشي انا عندي عوارض وبتزعجني. بروح يفحص عند طبيب تاني. عند تبويب تالت عند طبيب رابع -

01:00:16

تمام بيعمل تحاليل بيروح لكثير من الاطباء وبالتالي هو بده يتأكيد ما جاوبوني. يا اخي الاطباء العرب بفهموش. شو بدك تعمل؟ بدبي اروح للاطباء الامريكان يعني عفوا احنا اطباء في قمة الرقي بس انا بحكي لك شو اللي بصير في ذهنه الواحد - 01:00:34

هو خايف فبده بصير اي اشي ما دام بترجع الاعراض وبخاف اذا لا في اشي هو يبحث بحثا انه يطلع عنده مشكلة فمشان هيكل مرة واحدة من المرضي بسؤاله. طب لو الان اجيينا وتأكينا انه عندك اشي في القلب حترتاح؟ قال اه حارتاح - 01:00:54

تخيل بقول له اذا انت الان تبحث انك تلاقي سبب اكيد انه عندك مشكلة قال اه برتاح بلاقي مشكلة اتعامل معها قلت طب وان كانت المشكلة هي القلق انت بدك مشكلة تتعامل معها اذا بدك تتعامل مع القلق - 01:01:15

فابتباش سلوكيات التأكيد بصير يسأل الناس اللي حواليه بصير اه في منهم بصير كثير يحكي عن مشكلته لكل اللي حواليه لانه بده يسمع من اي واحد بتلاقيه دخل عاليادة سمع الاشخاص بيحكوا فبروح بيقعد جمب واحد. مين الدكتور اللي حكى عنه قبل شوي؟ شو حكى؟ - 01:01:31

ما بيخليش دكتور الا بيزوره وهذا اللي منسميه دكتور شوبينج اللي هو ايش؟ تسوق الاطباء فابتباش بالبداية تسوق الاطباء ثم شوي شوي زي ما حكينا بفقد ثقته. في في ناس خلص بتوقف وبيعرف انها نوبات هلا وبروح للعلاج - 01:01:53

اذا ما توقف حيروح للمرحلة الثانية واللي هي يبحث عبر الانترنت ويبحث في في كتب الها اول ما الها اخر. تمام؟ وبيجيك اشخاص حافظين تفاصيل طبية. طبعا المشكلة انه يعني الطب مش اشي لو درسته بشهر انك تفهمه - 01:02:12

هو مش وصفة اكل تحط المقادير بشكل معين مشان يطلع عندك كيك ولا يطلع عندك اه اه اكلة معينة. مش هيكل هو اعقد من ذلك مشان هيكل بده متخصص يفهم الاعراض. يفهم دائرة الاعراض حتى يقدر يفهم ايش مشكلتك - 01:02:33

هون شوي شوي بتباش تتطور سلوكيات التتجنب طالت معه هاي الاعراض بشغله بصير بده يتتجنب شغله. صارت معه بالشارع بده يتتجنب الشارع. صارت معه في الحمام بده يتتجنب الحمام. ليش؟ لانه بصير يربط - 01:02:54

هذا المكان يسبب هذه الاعراض فانا ما بدي اروح مشان ما تصير هاي الاعراض. لانه هاي الاعراض خطير علي. ما هو مدرك انها تهديد بصير مسألة التتجنب. بصير يتتجنب انشطة معينة. طلعات معينة. واحيانا تتجنب حتى لا يتعرض للاحراج. يعني اه تكون في مناسبة اه - 01:03:10

اه اه وليمة كذا ما بده يروح. ليش؟ بلاش تصير هاي الاعراض ويشفوفوني بتعرق او يشفوفوني خايف او يشفوفوني منزعج. او يشفوفوني غير مرتاح. طيب شو حيصير حيكون اشي محرج جدا لالي - 01:03:32

فبصيروا يتتجنبوا مش ينسحب من النشاط وبس؟ لا لا. حتى مجرد ما فكر انه بده يعمل اشي بصير يفك. لا لا لا. مش رايج اعمل هذا الاشي ثم او اثناء التتجنب ايضا بصير في سلوك - 01:03:44

سلوكيات الامان. شو سلوكيات الامان؟ انا ما بتتجنب لكن انا بعمل احتياطات معينة هاي الاحتياطات حتى اشعر بالامان طيب شو يعني يعني بروح بغير الطريق اللي كان يذهب فيها الى عمله - 01:04:00

لطريق اخر رغم انها ابعد لكن لانه بنفس الطريق في عيادتين اطباء وفي مستشفى مشان اذا صارت هاي الاعراض فورا يقدر يروح للعيادة او للمستشفى فورا. فيشعر بالامان انه في حدا حينقذه او يساعد له صارت هاي الاعراض - 01:04:19

بنرجع وبنحكي ليش؟ لانه نوبات الهلع مشكلة تفسير الاعراض بعمق هو يفسرها انه تهديد وخطر ايش كمان من سلوكيات الامان؟ انه يخلي هاتفه دائمًا مفتوح. ما فش عليه كود - 01:04:35

وعلى الديسك توب مثلا رقم اه زوجته او اخوه او طبيب مشان فورا مجرد ما شعر بالاعراض يرن عليهم ويتأكد انه بقدروا ينقضوه

ايش من اجراءات الامان في بعض الناس بصير اه مثلا يروح مع صديق على شغله. ببطل يروح لحاله. خلص ما دام موجود معاي حدا

01:04:52

انا بأمان. او يروح هو وزوجته. حكى لنا المراجع قبل قليل انه صار ما يستغفي عن وجود زوجته نهائيا. وين ما بده يروح لازم تكون معه. ليش انه لو حصل شيء - 01:05:14

هي بتعرف كيف تتعامل مع الامور فبشعر بالامان حتتصل وتحعمل وتحتسوي. مش حتقصر. وبالتالي هيك حيكون بامان مش حيتعرض اه كان خوفه الكبير انه هاي الاعراض فجأة رايح تؤدي للموت - 01:05:25

وطبعا هذا شيء بعيد جدا عن عبوات الطلع اللي بصير زي ما حكينا انه حنلاقي انه الشخص هاد ممكن يصير في استشعار للتهديد في المواقف الاجتماعية غالباهم ببطل يسافر بطلع يطلع طيران ليش؟ لانه اذا طلعت الطيارة وصارت هاي الاعراض مين بده ينقدني - 01:05:40

بصير في قيادة السيارة يبعد عن الانفاق. يبعد عن الزحمة الاشارات ليش؟ لانه اذا صار اشي وكانه دائما لما بدها تصير هاي الاعراض بده بتأكد انه بقدر يهرب فورا ويروح لحدا ينقدر او يساعد - 01:05:58

وبطل بده يعمل برزنتيشن قدام حدا بشغله او بغير شغله. كيف بدي اطلع قدام الناس ويصير هذا الكلام؟ تمام وفي منهم ناس رغم شدة خوفه لكن بصير يخاف من الاجراءات الطبية. ليش - 01:06:15

وهذول اللي عندهم شوية وسوس اضافي للقلق لانه بقول لك انا متأكد رايح افحص وتطلع هاي المشكلة بصير بتأكد انه لو في مشكلة هيك يظن هيك يفسر لاجل ذلك لا - 01:06:30

المرضى اللي بعانونا من نوبات الطلع بعد ما تحدد الاعراض الاساسية الان وشتها وتفسيرك لالها اكتب ثلاث اشياء اعمل قائمة ايش هي سلوكيات التأكد؟ كيف بتضلك تتأكد في ناس بضلهم يتتأكدوا - 01:06:47

يخلی دايما عنده جهاز للضغط وكل شوي هو قايس الضغط. او كل شوي هو قايس السكري ليش؟ لانه بصير في عنده زي ما حكى تفسير خاطئ انه عنده مشكلة صحية. في اشخاص يقيس ضغطه مائة مرة باليوم - 01:07:04

لهالدرجة. والان احنا مشكلتنا مع هدول الاشخاص انه صاروا يلبسو الابل ووتش. تمام؟ اللي هي ساعة القبل. اللي بتضلها تعطي القراءات الحيوية. فبضلله تأكد كل شوي انه قراءته الحيوية تمام - 01:07:17

فايش هي سلوكيات التأكد اللي بتقوم فيها؟ بتضلك تشيك عحالك بتضلك تسأل حدا اه في اشخاص تكون صديق له طبيب. فكل شوي بتصل عليه او مرة باليوم مرتين. بطريقة غير مباشرة صار يخجل يسأله - 01:07:31

بطريقة غير مباشرة وبطريقة احتيالية للاسف بصير في طرق للاحتيال لانه هو محرج من اللي بعمله بس هو مش مطمئن هو في اعراض بتتصير وعنه تفسير انه في خطر. صحيح ما صارش اي خطر عليه. لكن بقول لك طب و بلكي المرة الجاي كان عن جد هاد الاشي - 01:07:46

وهذا طبعا غير صحيح ثم بدك تعمل قائمة للاشياء اللي عمالك بتتجنبها الان. ليش بتتجنبها بسبب هذى الاعراض انا بتتجنب لانه بديش تصير الاعراض او لاني ما بشعر بالامان بشكل كافي - 01:08:05

ثم سلوكيات الامان. صحيح انا ما بتتجنب عملي؟ لكن صرت بروح مع صديق دائم على عملي مع زميلي صحيح انا اه ما بتتجنب اروح عالمول بس دايما بطلع مع زوجتي عالمول مشان اكون بامان - 01:08:21

فانت في اجراء بتعمله مشان تكون مأمن تمام؟ فهذه الاجراءات الثلاث يجب ان تكون واضحة لانه هاي الاجراءات هي اساس مهم في تقييم موضوع نوبات الطلع اللي على اساسه نضع الخطة العلاجية - 01:08:34

وبالتالي حيكون كلامنا اكتر عن موضوع بناء الخطة العلاجية المرة القادمة باذنه تعالى حنفتح مجال الان اربع او خمس اسئلة اساسية حول فقط اللي اخدنا رجاء ما حدا يسألني عن بناء الخطة العلاجية او اجراءات العلاج الاساسية. كل شيء حيكون في وقته - 01:08:53

فاللي بده يسأل صوتي في خاصية رفع اليد وفي امكانية ايضا تمام؟ انك تسأل على تشتات للي بحب يسأل. حفنج التشتات الان. لاي حدا بحب يسأل. تفضلوا اي حدا بحب يسأل - 01:09:24

حتى لو كان اعادة الشرح لاي نقطة ما في مانع حميد شرح هالنقطة يعني اموركم تمام ما في اي اسئلة ما في اي اسئلة او استفسارات تمام الاخت بتسأل عن نوبات الهلع وهي نائمة. في نسبة من الناس فعليا خليني بس اجاوب عهذا السؤال اختي - 01:09:42

في نسبة من الناس بتتصير هاي العوارض تيجيه اثناء النوم وبالتالي يفزع ويقوم سريعا تمام هذا معناه اول اشي لازم نعالج نوبات الهلع باليقظة لانه لو كانت تصيبك فقط اثناء النوم - 01:10:25

يعني هذا ممكن يكون الله تفسيرات اخري وبرضه مش خطيرة لكن هذا معناه انه لازم نعد عدد المرات اللي بتتجيك اثناء اليوم. حتى لو كانت بدرجة بسيطة. بس هذا معناه انها بتتصيبك اثناء اليقظة - 01:10:45

فاحنا بنشرحها وبنوضحها للشخص اه ايش اللي بصير معه اثناء اليقظة حتى نقدر نفهم منه شو نوعها. لانه احيانا ما بيقدر يدرك انه هاي من عوارض الهلع يعني بحكي لك هيك فجأة بتتصيبني غمة - 01:11:01 وانزعاج بس بتروح. هي بتكون هيك زي موجي يعني هبة عابرة من القلق تمام فيجب ان نعالجها بداية في اليقظة ثم نذهب الى عالجها بالنوم الامر الثاني واحدة من اسباب اصابة الناس - 01:11:19

بعوارض اه نوبات الهلع او هجمة الهلع اثناء النوم او اثناء الاسترخاء اسمعوني اثناء النوم او اثناء الاسترخاء وهذا من الاخطاء الشديدة اللي بيرتكبها بعض المعالجين انه ما بيعمل تقييم كافي قبل ما بيلش المراجع - 01:11:36

على تمارين تنظيم النفس او شوية استرخاء ممكن يساعدك السبب انه الجسم متأهب. تخيل انت بدك تجبر جسم متأهب انه يسترخي في ناس يصيب الفزع عند الاسترخاء لانه بتغير وضع الجسم - 01:11:57

ايش اللي بصير في نوبات الهلع؟ بتتصير وكأنك اذا كنت تعاني من نوبات الهلع مركب كاميرات وحساسات عمرك دخلت على غرفة الاي سي يو الله يحميك ويحمي ابناء اه يعني احبابكم - 01:12:15

هم ابنائكم اخوانكم اخواتكم اصدقائكم جميا اذا دخلت على غرفة الاي سي حتشوف شخص مليء بالاجهزه كل جهاز بقرأ شي. واضح؟ مريض نوبة الهلع تكون وكأنه حاط اجهزة على جسمه - 01:12:25

وفي قراءة ذهنية قاعد بقرأ كل اشي بصير تنفسه اه اه تسارع قلبه الشد والرخي بجسمه مشان هيك لما يعمل اشي وبيلش يسترخي. وهذا كيف بنميذه منسميها فرات النوم مش الفزات اللي حكت عنها الاخت الان - 01:12:42

انه اول ما يجي يغفى تلاقيه فز فورا اجي بباله انه بيوقع عن سور او سيارة بتضرره او بتعرض لحادث. هاي فرات النوم هاي الفزة كانه الدماغ من كتر ما هو متأهب - 01:12:59

تمام ما بده اياك تنايم او تسترخي. ما بده اياك تنايم او تسترخي يعني تخيل حارس بيحرس في بنك وكانت الدنيا ليل وهو بيعرف انه هذا البنك ممكن يتعرض للسطو - 01:13:15

فهو قاعد على باب البنك كل ما غفت عينه بقوم غصب عنه لانه في تهديد وهذا اللي بيحصل مع مريض نوبات الهلع انه اول ما ينام الدماغ متأهب جدا فبصير وكأنه بيعطيه اه خلينا نحكي صعقة كهربا صفيرة يصحيه يخليه يصحى. فبتخيل وكأنه يسقط عن مكان عالي او سيارة بتضرره او بتعرض - 01:13:28

اذى فبرجع بفز وبيصحى واضح الحساسية لزيادة تجاه الجسم اذا استرخي او زادت الاعراض موجودة فمشان هيك نوبات الهلع احيانا بتتصير اذا اذا استرخي جدا بتتصير نوبة الهلع لانه اختلف وضع الجسم فالدماغ قرأ انه في اشي خلل بصير في الجسم. لانه اختلف اختلف وضع الجسم. ما عاد متواتر - 01:13:50

نفس الدرجة فممكن عماله بصير له اشي خطير ثانى لانه مريض نوبات الهلع بصير حساس جدا جدا اتجاه اختلف اي شيء في جسمه طيب الاخت هون بتحكي لنا انه تشرح سلوكيات التجنب - 01:14:13

يعني مرض نوبات الهلع عالاً غالب بصير يتتجنب بعض الاشياء في ناس بصير يتتجنب اماكن معينة بتتجنب مثلًا يكون في مكان له حدة. ليش، ؟ لانه ممكـ: تصر معنا وتهالع وما حدش، يقدر ينقدـه، هكـ بـظـ: هـكـ 01:14:27

بتوجب انه يروح على عمله بس بود سلوك امان انه بروح من طريق اخرى فيها مستشفى وفيها كذا. حتى يكون متأكد لو صار له اشيء. ممك: حدا يساعدك تمام؟ كف كف اعف انه الخفف: الموت لم يصا. لم حللة الماء - 01:14:46

يعني هذا بده تقىيم يا اختى بده تقىيم اه عموما عموما الطبيعى انه الخوف من الموت او انه طبيعى نخاف من الموت. هذا شيء ما
حدا فينا بقدر بطمئنا وبقى اه. لأ عااده - 01:15:05

عادي مش حتموت تمام ما حدا بقدر يحكي لنا هيكل لكن انك تفزع فزع من داخلك لا بدك يكون في اشكالية. وخصوصا اذا صارت الفكرة مسقطة بشكا. ملح. بتكم: وصلت احسانا لدحه المسموسة. بتضليها فـ بالله هانت مشـ قـارـدـ تـخـاصـ. منهاـ 01:15:18

فهذا بده تقييم حتى نعرف كيف نتعامل معها هل يمكن معرفة درجة الحالة بدون الذهاب للطبيب؟ هذه توصية جداً مهمة. لا تتعاملوا مع هذه الامور او حداكم تعاماً مع الدرجة الاما من هنا - 01:15:38

العنوان: العلاج النفسي بالحد الأدنى بده يكون غير انه اخذ تدريب احترافي له اربع خمس سنين بمعالج قبل هيك اه اما والله بنت اختي
العنوان: العلاج النفسي بالحد الأدنى بده يكون غير انه اخذ تدريب احترافي له اربع خمس سنين بمعالج قبل هيك اه اما والله بنت اختي

يعني هذا وكأنك انت بترمي حالك بالثار هذه مشكلة حقيقة احنا بالعكس ربع الناس اللي بتيجينا للعلاج نعالج بالبداية سوء علاجهم

01:16:34

نعرف انه ربع الناس اللي بتيجيينا تمام؟ عنده اشكالية كبرى بنبلش نعالجها ليش؟ لانه في عنا الناس في الاختصاص تمام ليست بالكفاءة الكافية لذلك تمام اه الاختصاص هذا اختصاص واسع فيه كثير اضطرابات. وبحتاج لتمكن وبحتاج لخبرة وبحتاج لعمل تحت اشراف سنهات زعماً قيادياً احنا - 01:16:47 -

قدم هذا العلاج تمام؟ لانه اذا انت وصفت وصفة جرعة دوائية اعطيت شخص دواء مش لمشكلته ممكن تفاقم المشكلة سلوكيات الاما، دقة لاف. سـة. قـا. فـلاـحا. ذـلـك بـحـجـع وـبـحـكـ. اـنـصـحـكـ بـالـذـهـابـ إـلـىـ اـخـتـصـاصـ. نـفـسـ. - 01:17:14

اماكم: فمه المتمس ط خمسين بالمائة منه الطلاق، وخمسين - 01:17:38

منه للاختصاص النفسي. اختصاص العلاج النفسي وانا بنصح انه يكون من خلال الناس اللي بتمارس علاج احترافي في العلاج المعرفة الساسك - اه العالجات المعرفية بايه اه - معالجة نمذجات الماء لما تحقق - 01:17:54

ومش عارف ايش يعني هادا انت بتكون يعني عفوا منك. عمالك بتقتل المريض مش عمالك بتتساعده سلوكيات الامانة وسلوكيات التأكيد ايش الفرق بينهم؟ امكانيات الامانة انت احلا احلا طلاقه بـ تعملا احلا احلا طلاقه - 01:18:09

زي ما حكينا في ناس بصير بروح لاي مكان بس باخد معه ادوية. مشان اذا صار ما صار ياخد الادوية. هذا سلوك امان تمام؟ اما سلوكيات التأكيد بصير انا مجرد ما شعرت بالاعراض بدي اتأكد ايش هاي الاعراض بصير اقرأ على النت - 01:18:24

آاه نعم سيرين آاه تقريباً منحكى عن نصف الناس اللي عندهم بي تي اس دي تمام؟ ممكِن يطوروا درجة من نوبات الهلع. لما بحک . در حات مختلفة - 01:18:58

یعنی ممکن تیجی خفیفة ممکن اشد و ممکن بشدة عالية لكن فعلیاً بتأقییمهم عوارض نوبات هله طبیعاً هاداً بس بده تشخیص

بدقة. لانه ممكن تكون هي عوارض قلق مش نوبات هلاً - 01:19:22

او يعني شوي في اشياء بختلف في طريقة التجنب هون يتحكي نحن حصل الحريق في بيتنا فبقينا سنوات نستيقظ من النوم ونحن نرى دخان ونشم رائحة الحريق يعني ممكن يكون هذا اقرب للصدمة. هذا اقرب لعارض الصدمة - 01:19:37
اللي هو بنسميه زي اكسبرينسنج. اعادة اه عايش التجربة تمام؟ اعادة عيش التجربة الاشياء الصادمة بالنسبة لنا وكانه بنصلها في عالقة في ذهنا. ويتكرر حتى بعد سنوات انه نعايشها اذا استمر هذا الاشي اكثرا من ست اشهر ننصح انه تروحوا متخصص في العلاج تحديدا بموضوع الصدمات - 01:19:54

انا بنتي عندها كل هذى الاعراض منذ اكثرا من سنة نتصحه وبشدة ان تراجمي متخصص نفسي بتقدروا تتوصلوا معنا على العيادة الالكترونية مود كلينك في عنا فريق متخصص قادر على مساعدتكم في ذلك - 01:20:17
عالقل عالقل تاخد استشارته في تشخيص المشكلة شان يأكذ لك التشخيص. ان كان الشخص يعاني من مرض عضوي وعاني من حالة حرج جدا وتسبب له نتيجة بذلك للقلق. ولكن ليس الى الهلع ولكنه يعاني من بعض - 01:20:32
او ارض المذكورة. اذا عنده قلق اي حدا عنده قلق طبعا بتتصير اه هاي العوارض بس احنا الفرق انه هاي العوارض موجودة ولا هاي العوارض جزء منها بيجي فجأة زي هبة - 01:20:46

نوبة الهلع هي نوبة هبة فجأة بتبلش العوارض ويتبلش تزيد لكن اذا العوارض مستمرة بدرجة معينة تمام وفيها نوع من الاستقرار اذا كانت شديدة شوي. هذا على الاغلب عوارض قلق - 01:21:00
مشان هيك بنتحكي لكم يعني موضوع تشخيص المشكلة مهم. احنا قاعدين نقدم لكم هذا العرض لتفهموا اكثرا عن المشكلة. لكن تشخيص المشكلة يفضل انه يكون لاصحاب آآ الرأي هل الاحلام المزعجة وتخيل اشياء مثل الحشرات على الحيط لما افتح عيني تعتبر احد هذه الاعراض - 01:21:14

ممك نعم ممك لا هذا يحتاج الى تشخيص نوبة الهلع ممك انه تتكرر بفترات متباude مثلا كل شهر نعم نعم ممك تتكرر اذا كان منتظم عند النساء قد تكون مرتبطة الدورة الشهرية - 01:21:33
انا لما يتقدم لي عريض يحصل قلق وتتوتر اشعر بضيق في النفس واريد الموضوع ينتهي باقرب. هذا قلق وممك يصل لدرجة الفزع. بس هذا قلق هو الفرق زي ما حكينا بين القلق - 01:21:49

ونوبات الفزع انه القلق حتى لو كان شديد بس مستقرة الاعراض ويتستمر لفترات لكن الهلع بيجي هجمة. الاعراض بتيجي ويتبلش تزيد فجأة وبعدين بعد ما تزيد تزيد بتختف فجأة الدوخة وفقدان الوعي من رؤية الجروح العميقه. هل هي نوع من الهلع؟ هذه من انواع الفوبيا المخاوف - 01:22:00

حاب اضيف معلومة اه مين احمد اللي حاب يضيف معلومة؟ يتفضل في تعليق باسم احمد حاب اضيف معلومة طيب هلا بنقرأ التعليق سلوكيات التجنب مش حنقدر نعتبرها سلوك علاجي. يعني ليش اعراض عرض نفسي؟ لشيء ممك يظهر عندي شعور القلق والهلع وانا اقدر اتجنبه - 01:22:24

انه اذا بلشت يا استاذ ابراهيم تتجنب حتصير تتجنب اكثرا واكثرا. احنا بيوصل في في حالات الهلع بعض الناس بعد سنوات بصير جالس في غرفة ما يطلع حتى من الغرفة. حتى لو طلع من باب والغرفة اللي - 01:22:52
هو فيها بصير يصيّن هلا التجنب اذا ما كان عندك مشكلة بتقدر تتجنب. مش دائمآ انك تتجنب الاشي معناه شيء شيء بس تحديدا في القلق تتجنب الامور بسبب القلق في اضطراب القلق ونوبات الهلع. لما بتتجنبها بسبب القلق - 01:23:05

لانه اصلا انت بتتجنب اشي يسبب قلق مش تهديد حقيقي ما هذا الشرط انه مش تهديد حقيقي فهذا معناه انك حتصير تتجنب اول اشي. تاني اشي. رابع اشي المشكلة هي زي كرة الثلج. بتعرفوا تومان جيري. كرة الثلج اللي بتكبر هاي - 01:23:24
وبتزيد زيها. بتتصير تكبر تكبر. كل ما تجنبت يتمكن منك هذا الاضطراب اكثرا. ويجعلك تتجنب اشياء اكثرا امين انا خريجة علم نفس دقيقة بس نقرأ التعليقات. سؤالي ايضا انا بتيجيني نوبات هلا عند السواقة عالطريق السريع وبتكون اعراض جسدية شديدة. ما

01:23:41 بعرف اتعامل معها. مع العلم الشديد انها شيء -

نعم هذا يحتاج الى علاج يا استاذ احمد تمام؟ هذه حالة جدية ليست خطيرة. جدية. لانه حتى لو كنت عالطريق السريع واجت الاعراض لن تفقد السيطرة الغريب في نوبة الهلع لو كنت عالطريق السريع واجت الاعراض لن تفقد السيطرة. اذا صفيت عاليمين ونزلت من السيارة بتبيجي نوبة الهلع - 01:24:05

وكانه يبقى جزء واعي يكبح نوبة الهلع انها ما تؤدي فيك لخطر حقيقة الاخت هون تحكيه انا في النوبة بعرف اني بالنوبة وما بقدر اوقفها. نعم هذا ب يحتاج لشغل يا سماح حتى تتوقف النوبة - 01:24:23

هل هنالك فرق بين القلق واضطراب الهلع؟ شرحنا نوبات الهلع هل في بينهم ترابط؟ ما فهمت السؤال. ممكن اتحدث معكم عن تجربتي وعندكم سؤال اه مهم. طيب ابعشي لي عالخاص اختي شيماء. بنخليه للمرة القادمة يكون في وقت وبالعكس يعني اي حدا يتحدث عن تجربته هذا شيء جميل - 01:24:43

اه لما تصير نوبات الهلع وتزور دكتور عصبية او باطنية تكون عارف مشكلتك بس. هو بقعد يشخص المرض. بدليل ذلك انه بيوصف ادوية نفسية صحيحة هادا بصير للاسف انه البعض بيوصف لك ادوية نفسية بس ما بحولك لاختصاص النفسيه - 01:25:04 هذه ممارسة موجودة للاسف مش من الكل. لكننا نتبه. هل يمكن التعايش معه؟ لا انا اناصح بالتعايش مع نوبات الهلع. لا اناصح بذلك يعني هذا شيء لا ننصح به طيب ناخذ اه مشاركتين صوتيات - 01:25:20

ومن الرافعين ايديهم فاطمة تفضلي فاطمة بس افتح المايك وتحدي اختي اختي نسمعك طيب امل امل تفضلي امل تفضلي طيب اماني اماني تفضلي في مشكلة عندكم بفتح المايك لو سمحتوها بس اي حدا يحكى عالمايك اتأكد انه الامور تمام مش عارف. اذا في مشكلة بفتح المايك - 01:25:35

لا دكتور ما في اي اشكالية تمام يبدو انه خرجنوا النادي فيهم طب ازا سمحتوها اه بس اللي فضحوه طيب اذا اه شيماء احنا اتفقنا انه للمرة القادمة تشاركينا اذا سمحتي بس ابعتيها عالخاص مشان نرتب مشاركتك - 01:26:35

اه في ضل مشاركة للاخت اسماء في اسماء واميرة بتحبوا تشاركوا؟ السلام عليكم انتفضلي وعليكم السلام ورحمة الله اسأل اذا كانت هذه النوبات قد تؤدي الى مشاكل عضوية مع الوقت - 01:26:56

تؤدي الى مشاكل عضوية مع الحمل نعم يعني مع اذا طالت المدة. يعني اذا هي هي فعلية لها. اذا سمحت بس اغلق المي. اذا قال عشر سنوات وطالب هذه المشاكل اكثر من عشر سنوات - 01:27:16

بعض المشاكل العضوية. اذا طالت اكتر من عشر سنوات تمام؟ ممكن تؤدي لبعض المشاكل العضوية تمام؟ وممكن ما تكون مشاكل خطيرة اصلا اللي تؤدي لها. لكن يعني تسبب مشاكل لكن على مدار عام او عامين انها تؤدي لمشاكل عضوية يعني عموما ما فيش اشي بيبيثت دا - 01:27:40

بالشكل القطعي طيب اه مين كمان كان بتشارك اميرة اللي شاركت الان ولا اسماء في الاخت الثانية اللي ما شاركت طيب بارك الله فيكم ما دام هيك يعني احنا حاولنا نعطي فرصة اخدنا كل التشتات بهم يشاركوا. السلام عليكم. عليكم السلام ورحمة الله - 01:28:00

جزاك الله خيرا على المعلومات القيمة التي شاركتها معنا آآ بالنسبة لسؤالي هو انه انا صراحة لا تأثيرني اي انه اي اعراض من هذه الاعراض ولكن آآ يعني عندي خوف كبير - 01:28:25

من من المستقبل عندي خوف كثير من الامتحانات عندي خوف كثير من من آآ يعني من اي شيء في المستقبل. وآآ اه المشكلة التي تأثيرني نوبات او يعني لا اعرف الاسم بالتحديد هو ابني - 01:28:51

اه اه ارى بان الاشياء اه تتكرر يعني كأنني رأيت هذا من قبل يعني كأنني رأيت نفس اللقطة يعني نفس اللحظة تتكرر من قبل واشتمن رائحة غريبة وبعد ذلك يغمر عليه. يعني لا اذنكر اي شيء - 01:29:12

طيب هذا شيء مختلف تماما جدا. جدا جدا مختلف اللي بي اطلبه من حضرتك اذا سمحتي نعم اه احنا اللي بيسألوا كيف يتواصلوا

معنا ارجعوا للفيديو اه ان شاء الله على قناة اليوتيوب - [01:29:36](#)

قناة باسم الدكتور يوسف مسلم. او او بتقدري تدخلني على التيليجرام. اللي هي نفس اه مركز المناعة النفسية. ضع مركز المناعة النفسية على التيليجرام اه او الدكتور يسكت. اللام ايضا بطلع لك الارقام. تواصلي مع رقمنا على مود كلينك. مود كلينيك العيادة الالكترونية - [01:29:53](#)

منا رايحين نقدم لك جلسة تشخيصية مجانية متفقين؟ حتى نسمع منك ونعطي وقت هاي شكوى مختلفة تماما اختي وفيها تفاصيل تختلف تماما عن نوبات الهلع. نوبات الهلع ليست هكذا اللي بتحكيه عالارنب عالاغلب فيه شيء عضوي - [01:30:12](#)

نوبات الهلع لا تكون بهذه الطريقة. فلاجل ذلك وبيحب يتواصل معنا. تمام؟ يستطيع انه ينظم مواعيد واهلا وسهلا فيكم جراك الله خيرا الله طيب يعني شكرنا لكم نسأل الله انه يعني يوفقنا اليوم انه نقدم لكم اه شيء جيد يفيد - [01:30:32](#)

اه اه هذه الامور برجع وبحكي مش مزحة يعني انك تصدر على حالك كثير تمام؟ حنقدم لك جزء تفهم مشكلتك. لكن بالاخر بدك تعامل مع مشكلتك بجدية وتعطيها اولوية. لانه هذي المشكلة نعم ليست - [01:30:51](#)

خطيرة لكنها معطلة بشكل او باخر لحياة الناس. بتصرير ما تقدر تروح تيجي تطلع تمارس حياتك بالشكل السليم لاجل ذلك اه يعني خذ الامور بجدية نلقاكم الاسبوع القادم ان شاء الله نتحدث عن بناء خطة العلاج. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:31:08](#) - [01:31:29](#)