

علاج نوبات الهلع | 2 | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله. نسأل الله ان يكون هذا اليوم يوما مباركا. وان يكون معيننا بما سنقدم ويجعل به من البركة والخير الكثير الكثير باذنه تعالى ويجعل لنا فيه من الاجر - [00:00:00](#)

ما يعني ما ما يكون فيه تخفيف عن الناس واعانة للناس في التعامل مع مشاكلهم اه اليوم حنكي الجزء الثاني اللي بخص نوبات الهلع كنا قد قدمنا الجزء الاول حول نوبات الهلع واليوم سنتحدث - [00:00:24](#)

اكثر عن موضوع الخطة العلاجية لاجل ذلك اللي بيحضرنا للمرة الاولى بيستطيع انه يرجع ويتابع ويحضر موضوع نوبات الهلع لانه احنا بنرفع التسجيلات عبر قناة اليوتيوب فبسهولة ويسر ان شاء الله - [00:00:45](#)

بتقدر ترجع وتحضر موضوع نوبات الهلع دقيقة واحدة اليوم الفارة هاربة فيعني عمالها بتغلبنني اذا ايش اللي بدنا نتحدث عنه اليوم؟ هذا تعريف وموجود برضه في اللقاء الاول وهذا اللقاء هو برعاية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية - [00:01:04](#)

وايضا آا عيادات اللي هي عيادات نفسية اه بتقدم الخدمة النفسية عبر الاونلاين وايضا رعاية المبادرة الخاصة بهذه الجهات وهي مركز المناعة النفسية بالتالي احنا دائما بنحب ننبه الناس وخصوصا للناس اللي بحضروا اول مرة - [00:01:46](#)

انه بدك تتنبه اذا بدك تشارك كنت باي حوارات او مشاركات تحتاج ان تتنبه انه احنا نرفع هذه الحلقات على اليوتيوب عقناة اليوتيوب وبالتالي اذا كان في خصوصية فيما ستقول نرجو انك ما تشارك - [00:02:13](#)

اه مشاركتك معناها مسبقا الموافقة على نشر ما تقول وهذه المادة هي لفائدتك ولا احل لاحد ان يدرب على هذه المادة مادتي يعني اه وايضا نرجو ان تكونوا متفهمين اه من يقدم - [00:02:33](#)

اه هذه المحاضرة انسان ممكن انه يخطأ وممكن يكون في منه بعض الكلام احيانا بيصير انه البعض يتحسس من كلمة او وصف او موضوع معين فارجو منكم اذا في موضوع ازعجك او لم يعجبك لاي سبب من الاسباب - [00:02:53](#)

انه اه يعني تحسن الظن فينا او كان تشبيه ظننت انه احنا بنقصد احد نحن لا نقصد اي احد او ان نسيء لاي احد بالتالي اليوم احنا بدنا نحكي عن الخطة العلاجية بعد ما كنا بنحكي - [00:03:11](#)

قبل هيك عن موضوع العوارض. قبل ما كنا اه او المحاضرة الماضية كنا نتحدث عن موضوع العوارض. بالتالي اليوم باذنه تعالى سنتحدث زي ما حكينا عن موضوع الخطة العلاجية. المرة القادمة حنكي اكثر عن امور بتخص - [00:03:28](#)

اه اه موضوع التكنيكات العلاجية يعني اليوم بدنا نحاول نبني خطة علاجية مبسطة اه تستفيدوا منها ولاحقا كيف تطبق او ما هي التطبيقات اللي بنطبقها احنا في موضوع العلاج النفسي حتى يستفيد الناس مما نقدم - [00:03:50](#)

بالتالي اه بدك تتنبه اه لانه اه بعض الناس يظن انه يعني موضوع اه علاج نوبات الهلع هو امر بسيط او ميسر او سهل بشكل يعني اه فوق العادي وهذا غير صحيح - [00:04:14](#)

هذا غير صحيح ماذا نقصد بذلك يعني بعض الناس قد يعاني من اكتئاب مرافقة لنوبات الهلع وخصوصا انه من يصاب بنوبات الهلع بعد فترة بيدخل في حالة من الكآبة. مش الكل عدد لا بأس فيه - [00:04:31](#)

تمام او قد تعاني من عوارض وجود وساوس او وساوس قهري او قد تكون عند بعض الناس عوارض اصلا فيها اشكالية في ادراك

الواقع او قد تكون هنالك عوارض لوجود اضطرابات شخصية - 00:04:48

اضطراب في الشخصية او بعض من يريد ان يستفيد من هذا التدريب اه قد يكون لديه سلوك التعاطي او حتى ادمان وبعض الناس قد يكون لديه مشكلة صحية اصلا مشكلة بالقلب مشكلة بالتنفس مشكلة - 00:05:09

اه صحية تمام تنبه الى هذه المشاكل مرافقة لنوبات الهلع ان تتروى قليلا وان تستشير المختصين اللي هم مختصين في علاج نوبات الهلع قبل ما انك تبلش في مخططات العلاج - 00:05:27

والسبب آآ في امر جدا مهم في تقديم العلاج النفسي العلاج النفسي يعني مش وصفي لكيكة او وصفة لطبخة انه اعطيني المقادير المقدار واحد اثنين ثلاثة اربعة فبناء على انه انا بضع المقادير - 00:05:53

يعني لكيكة. اه اه ثلاث كاسات طحين اه معلقتين من الزيت اه نصف كأس من السكر وبتطلع كيكة فرضا اه لكن في العلاج النفسي لا. هذه اه ليست مقادير اذا انت عملتها - 00:06:17

رايحة تطلع معك الوصفة يعني العلاجية كانها وصفة لطبخة لاجل ذلك اه اهمية وجود معالجين هي في مهارة اساسية ومشان هيك احنا بنصحكم بمعالجين ذوي كفاءة يعني اذا عندك نوبات هلع - 00:06:38

من الان بحكي مش تروح عند حدا خريج جديد ويقول لك اه والله لانه خريج قسم علم نفس. ولا ارشاد نفسي تمام حيسطيع انه يتعامل مع هذا الكلام قبل مضي خمس سنوات من عمري المعالج - 00:07:00

لن يستطيع ان يعطي قرارات اللي بنسميها احنا كفاءات الاحكام شو يعني كفاءات الاحكام؟ لما بنشخص المشكلة واحدة من الكفاءات العالية اللي بتصير مع المدة عند المعالج ان يستطيع ان يقرر اللي بنسميها القرارات السريرية. يعني - 00:07:19

ماذا يجب ان يفعل وكيف يفعل ذلك فاذا كان مراجع عنده نوبات هلع وايضا يعاني من الاكتئاب كفاءة الحكم وطريقة الحكم بماذا نبدأ؟ كيف نبدأ تختلف عن وجود شخص عنده نوبات هلع وايضا يعاني من وسواس قهري - 00:07:43

تختلف عن وجود شخص لديه نوبات هلع وايضا لديه نوبات هلع عن وجود شخص لديه نوبات هلع وايضا لديه اضطراب في الشخصية او عنده مشكلة ادمان او عنده مشاكل صحية - 00:08:12

لاجل ذلك كثير من الناس بيفتح على اليوتيوب وبده ياخذ زي ما حكينا الوصفة الجاهزة ويقول لك خلص الوصفة الجاهزة وهي انتهي الموضوع كان يعني واحد من معالجين ذوي الكفاءة العالية من فريقنا - 00:08:34

المعالج يونس ابو حشيش آآ يعني يناقشني في موضوع ما نقدمه من تدريب وقال وهو على حق اني اخشى للحظة من اللحظات انه بعض التدريبات اللي بنقدمها يظن الناس انها الوصفة النهائية لعلاجهم - 00:08:50

فاللي يصير انه يطبق الاشياء على نفسه وهي ما بتصلح لاله ما بتصلح لاله فيصير عنده ممانعة او مقاومة للعلاج يعني ابيه زي شخص تعطي نوعية من المضاد الحيوي تشخص مشكلته غلط. او حتى لو شخصته غلط بس تعطيه دواء او مضاد حيوي - 00:09:10

لا يحتاج بعد فترة لو احتاج هذا المضاد الحيوي لن يستفيد من هذا المضاد الحيوي لانه صار ممانع او صار عنده نوع من الممانعة بانه اخذ هذا المضاد الحيوي بكميات فلم يعد يعني يستفيد منه الان بنفس المقدار - 00:09:33

اه اه معظم الناس يعني وخصوصا اللي بعتوا لي انه آآ احنا وانا بده يعذروني الناس اللي لحد الان انا مش قادر ارد عليهم. انا ما كنت اتوقع بصراحة بصراحة ما كنت اتوقع - 00:09:54

انه تكون في هذا العدد الكبير جدا من الرسائل على الخاص سواء التليجرام او الواتساب من الناس اللي عندها نوبات هلاً. فبحاول جهدي قدر الامكان اني انظم اني ارد عاليي بستطيع اني اقدم لهم ردود - 00:10:06

فكان يعني اكثر من حدا يقول انه انا جربت العلاج بالتعرض والمواجهة وقرأت عنه وبينصحوا فيه المعالجين لكني لم استفد كما يجب. بالعكس صرت اخاف اكثر فما السبب السبب انه هذا العلاج - 00:10:22

بالتعرض والمواجهة علميا موصى به بشكل كبير في علاج نوبات الهلع لكن له طريقة كيف نضع الخطة وشكلها وهيئتها واسلوبها طبيب ممكن الان يخرج شخص ويقول لي طب يا دكتور اذا ليش بتقدمي لنا هذا الكلام؟ - 00:10:45

انا بقدّم هذا الكلام حتى تفهم اكثر كيف تتم معالجة نوبات الهلع تكون على علم اذا رحت وبذلك تطلب العلاج تعرف ما هي الطريقة التي نعالج بها نوبات الهلع وهي الطريقة عموما عموما الاكثر اعتمادا - [00:11:09](#)

اولا ثم اذا كانت نوبات الهلع عندك بالشكل المبسط. شو يعني بالشكل المبسط؟ يعني لحالها انت بتجيك نوبات هلع بس ما عندك كآبة ما عندك وسواس ما عندك اضطرابات شخصية ما عندك تعاطي - [00:11:25](#)

ما يعني اللي رايعين نذلك عليه ما سنعطيك اياه تيفيدك على الاقل ثلاثين لاربعين وممكن خمسين بالمية واضح وحتى الناس اللي سابقا اخدوا علاجات لنوبات الهلع ولم يستفيدوا حتى الان كما يجب - [00:11:46](#)

بكون فكرة ليش ما استفاد وما هي الخطط العلاجية حقيقة؟ وايش مبررها حكينا وحدة من كفاءات المعالجين لاجل ذلك بالعمر الادنى للمعالج حتى يقدم علاج بنفسه هو خمس سنوات تمام - [00:12:08](#)

فا هذا المعالج المقصد خمس سنوات يعني تدرب جيدا ويقدم الخدمة فاه من حد ما كان يتدرب جيدا ويقدم الخدمة على الاقل خمس سنوات من اهم الكفاءات كما قلنا كفاءة الاحكام - [00:12:29](#)

ان يفهم المشكلة التي تطرحها حتى لو كانت نوباتها لو متعارف عليها بس يفهمها في سياق حياتك كما يخصك انت لانه العلاج مش وصفة جاهزة. العلاج يكيّف ينظم يرتب يهيا يؤهل حتى يكون مناسب لك - [00:12:51](#)

لاجل ذلك انتشر بالدول الغربية بفترة من الفترات للكتاب اه كتب اللي يسموها المساعدة الذاتية وهذه الكتب تشرح لك وتبين وتوضح وتدلّك على الطريقة هي ليست محاولة سيئة بالعكس هي ممكن انك تستفيد - [00:13:18](#)

ثلاثين اربعين بالمية لكن يبقى تفاصيل كثيرة بحاجة لمعالج فمن جديد ليش احنا بنقدم هذا الكلام؟ حتى اذا انت لجأت لمعالج تعرف كيف تعالج عموم النوبات الهلع المتعارف عليه بين المعالجين عموما - [00:13:42](#)

تعرف ما الذي تريده من المعالج ثم تذهب الى المعالج وانت محضر دروسك يعني آآ تقلل من عدد الجلسات اصلا على نفسك ليش؟ لانه صرت مثقف وعارف ايش هي نوبات الهلع؟ كيف بتشتغل نوبات الهلع - [00:14:01](#)

وحتى بعض المقاييس اللي اعطيناها عبأتها واليوم حنعطيك جداول تعبئوها لمن يعاني من نوبات الهلع فبتروح وانت مخلص عشرين خمسة وعشرين بالمية ثلاثين بالمية من الامور وهذا يساعد المعالج ان يبدأ معك اسرع - [00:14:19](#)

وان يصمم الان الطريقة العلاجية بشكل افضل وانسب لك ولاجل ذلك الخطة العلاجية هي تقع ضمن خمس اقسام اليوم حنغطي قسمين منها اللقاء القادم حنغطي القسمين الباقيات. ليش؟ لانه اذا بلشنا بالقسمين الباقيات - [00:14:39](#)

معناه احنا بلشنا العلاج تمام اه فبداية او رقم واحد قم بقياس الاعراض والمظاهر البادية عليك بدك تقيس اعراض القلق والهلع ومظاهر تخص نوبة الهلع حنشرحها كمان شوي بالتفصيل هنشرحها كل نقطة من هذه النقاط بالتفصيل - [00:15:13](#)

فبدك تقيسها واذا كنت انت اللي بتسمعي معالج فهادا اول اشي لازم تبلش وتقيسه مع المراجع ثم بعد ما تقيس هذه الاعراض والمظاهر حنوضح شو يعني اعراض وشو يعني مظاهر بعد قليل ان شاء الله - [00:15:45](#)

سجل تفسيراتك مقابل الواقع وان كنت معالجا فسجل تفسيرات المراجع ماذا يفسر هذه العوارض؟ ماذا يفسر هذه المظاهر مقابل الواقع والحقيقة ثم بنبلش مواجهة العوارض من خلال احداث عوارض نوبة الهلع - [00:16:02](#)

وهون هاي الفنية الكبرى اللي بتحتاج لمعالج متقن لانه مطلوب يتسبب لك بنوبات هلع خفيفة وتسيطر عليها ثم خفيفة وتسيطر عليها ثم بيرفع الدرجة اعلى هادي رغم انها شوي مزعجة ومؤذية لكن هذه - [00:16:27](#)

افضل واسرع طريقة في علاج نوبات الهلع افضل واسرع طريقة في علاج نوبات الهلع لاجل ذلك مراجعينا في علاجنا لنوبات الهلع من اربع لست جلسات بفضل الله يتخلص من نوبات الهلع - [00:16:49](#)

من اربع لست جلسات. رغم انه البروتوكولات العالمية بتحكي لك تقريبا في من ثمانية لاثنا عشر جلسة. لا احنا من اربعة لست جلسات. بفضل الله يتخلص من نوبات الهلع طبعاً هل الكل - [00:17:07](#)

او هذه النسبة عامة ليست نسبة عامة هي نسبة الغالبية واضح واجه المواقف بالتدريج ثم بعد ذلك راجع وتابع دائما من راجع ومن

تابع. اثناء مسارنا اثناء مسارنا في علاج نوبات الهلع يجب دائما ان نحافظ على انه نراجع ما فعلنا ونتابع ما نفعل - [00:17:19](#)

نراجع ما فعلناه ونتابع ماذا فعلت طيب بسم الله اذا نوضح نقطة نقطة الان بس اللي فاتح المايك اذا تكلمته انا بعينيه انه اي حدا حيفتح المايك بطريق الخطأ امي ورايح اخرجه من غرفة التدريب - [00:17:44](#)

طيب اذا هذه الاعراض اللي تحدثنا عنها المرة الماضية طلال التوازن الم الصدر وانقباض ضيق التنفس تنميل وخدران غثيان صداع حبات الحرارة الارجل الرخوة غصة الحلق تسارع النبض تسلط الافكار - [00:18:13](#)

شرحناها بتفصيل التفاصيل المرة. الماضية. شرحناها بتفصيل تمام وحكيينا عن عوارض شوي هي مزعجة اكثر زي تبدد الواقع تمام ؟ او زي ما بيسموه اختلال الانية ان تشعر بانك غريب هذا موضح - [00:18:36](#)

بالمحاضرة الماضية بالتفصيل لكن ايش اللي احنا بدنا نعمله اللي بدنا نعمله انه بدنا نشوف ايش العوارض الموجودة عنا وقد تكون عندك عوارض اخرى مرافقة لنوبة الهلع او تسبقها او تتبناها - [00:18:57](#)

فرقم واحد بدك تعمله ما هي العوارض الموجودة وكم شدة هذه العوارض واحد ما بتحصل نهائيا مئة اشد درجة ممكنة من حصول هذه العوارض قد تكون بتحصل بدرجة خمسين بالمية - [00:19:24](#)

خلال التوازن بشعر فيه خمسين بالمية الم الصدر وانقباضه عشرين بالمية ضيق التنفس اربعين بالمية اخرى في ناس بيحكي لك عن اعراض اخرى ترافق او تسبق او تعقب يعني بتلحق نوبة الهلع - [00:19:45](#)

فما هي هاي العوارض الاخرى ؟ وكم شدتها ايش اللي بهمنا في هاي الجزئية ؟ اللي بهمنا وهذا الجدول الهام جدا الان انه نستطيع ان نتعرف على العرض المزعج كم شدته بالعادة - [00:20:05](#)

كم يستمر وكم مستوى الازعاج مثلا عرض في قمة الازعاج لي. مثلا بييجي المراجع بحكي لك انا ازعج عرض ممكن امر فيه اللي هو تسارع النبض تصوير قلبي يدق بسرعة - [00:20:22](#)

كم شدة هذا العرض بالنسبة لالك ؟ يعني ما هو الاعراض في اعراض حتى لو انها قوية لكن في اشي بتحسه اشد من شئ بقول لك شدة هذا العرض بحسه عادة ستة من عشرة - [00:20:44](#)

طيب كم يستمر ؟ عادة لما يبيلش هذا العرض بكون بالمكتب بكون بالبيت. بيلش هذا العرض وبحس انه ممكن تصوير تكون عوارض قلق او حتى بدا تصوير نوبة هلع لانه يسبق نوبة الهلع حالة من القلق - [00:20:58](#)

فبتستمر بالعادة لعشرة دقائق طيب ما هو مستوى انزعاجك من هذا العرض ؟ بقول لك انا عندي سبع اعراض هذا العرض هو الازعج لي تسعة من عشرة طيب وايش عندك اعراض ؟ - [00:21:15](#)

عندي كمان حالة من ضيق الصدر بحس انه في عندي ضيق في الصدر قديش شدة هذا العرض بالعادة لما ييجي احيانا اربعة احيانا ستة احيانا ثمانية يعني متوسط المرات سبعة من عشرة - [00:21:34](#)

مفهوم قبل شوي احنا حطينا مية لكن بتقدر تاخذ من عشرة وبتقدر تاخذ منه مية مش فرق كبير طيب قديش ضيق الصدر بيستمر بيقول لك احيانا ساعة ساعة ونص المتوسط ساعة. بس هذا متكرر على مدار اليوم - [00:21:51](#)

ما بشوف ولا صار عندي ضيق في الصدر. ما بشوف ولا صار عندي ضيق في الصدر قديش مستوى انزعاجك ؟ من ضيق الصدر بحكي لك ثمانية من عشرة طيب هل هذه بالضرورة تكون - [00:22:07](#)

كلها نوباتها لا ولا ممكن تكون برضه عوارض قلق مرتفع حتى لو عوارض قلق مرتفع ما هو ارتفاع عوارض القلق يؤدي الى حصول نوبة الهلع او في اشي بنسميه نوبات الهلع المجهضة يعني بتصير - [00:22:20](#)

نوبة هلع غير مكتملة جزء من نوبة الهلع بصير لكن من يعاني من نوبات الهلع زي ما حكيينا في المحاضرة الماضية يصبح في قمة الحساسية حساس جدا جدا اتجاه عوارض الجسم - [00:22:35](#)

حكيينا المرة الماضية كانه مركب اجهزة على كل جسمه داخلية وخارجية ويراقب تنفسه ونبض قلبه وتعرفه وحرارته بكل مراقب كل شي واذا هذي الاعراض زادت تغيرت تبدلت بقلق منها. وحكيينا المرة الماضية انه المشكلة الكبيرة هي - [00:22:51](#)

الفرق بين انك تقلق قلق طبيعي حتى لو كان مرتفع او قلق مرضي انه في القلق الطبيعي ما بتركز عالاعراض. بتكون مركز عالاشي اللي بصير معك. من ايش انت قلق - [00:23:10](#)

مهما ارتفعت عوارض القلق يعني بتكون مثلا انت قلق لانه عليك اه التزام مالي فانت تفكيرك بالتزام المالي مش في العوارض اللي بتصير بجسمك. لكن في اللحظة اللي بتصير قلق - [00:23:24](#)

من عوارض الجسم اللي هو القلق من القلق. هذا صار قلق مرضي ويصل احيانا لدرجة حصول نوبات هلع مرضية واضح؟ لانه كثير من الناس بيقول لك طيب لوين فعليا مستوى القلق الطبيعي. هي الاشكالية اللي دايمنا بنحكيها للناس انه في القلق - [00:23:39](#) بانخفاض المزاج في الغضب. هدول موجودين عادة بطريقة او درجة طبيعية يعني هم لازم يكونوا موجودين. صعب انه يكون ما في قلق عندك نهائيا اصلا القلق ومشان هيك نصحناكم المرة الماضية قبل قبل اللقاء الاول انه تحضروا العيش على وضع النجاة موجودة على قناة اليوتيوب مشان تفهموا ايش هو القلق - [00:24:01](#)

القلق صحي لانه بيخليك تهتم اذا عندك امتحان وتنتبه اذا بدك تقطع الشارع وتحرص على اولادك اذا كان اه اه تعرضوا لظرف صحي. اذا القلق يخليك تشعر بشيء من التهديد او الانزعاج اللي يدفعك - [00:24:27](#)

للتعامل مع المشاكل اللي بتواجهها فحتى لو كنت قلق بس ما دامك مركز انك تتعامل مع مصدر القلق فبالتالي انت بخير لكن المشكلة الاكبر اذا صار الموضوع عندك هو قلقك من عوارض القلق - [00:24:44](#)

فتصبح قلق قلق اسف من تسارع قلبك. ليش قلبي بدق؟ اذا بده يصير لي اشي. ليش نفسي ذاق؟ اذا بجوز بده يصير لي اشي. ليش راسي بلف؟ اذا بده يصير لي اشي - [00:25:04](#)

وطبعنا هذا بيخليك ايضا تقلق من الاماكن. بصير بدي ارواح عالمول المول مفتوح. فهناك بحس بدوخة وكذا. اذا لما بدي ارواح لانه هناك انا بخاف فبتصير معي نوبة الهلع - [00:25:16](#)

وما بدي اطلع على شارع سريع لانه السرعة صارت تدوخني فبتصير معي نوبة الهلع وما بدي ادخل تحت نفق. الانفاق تبعت السيارات هاي يعني في الطرق تمام؟ او اوقف على اشارة مرور وتكون ازمة زحمة كتير - [00:25:30](#)

او اكون في مكان حار يعني المكان ساخن. درجة الحرارة عالية. لانه بقلق كثير وبعدين بصير خايف. هون ممكن يصير لي نوبة هلع واضح لكن احنا بنبلش نفهم العوارض قبل ما نفهم الاماكن اللي بتنزعج منها - [00:25:45](#)

طيب آآ من الموجودين الان عبر مين بحب يشاركتنا توطيا عن عرض فرضا من الاعراض وكم ممكن يكون هادا العرض الشدة والمدة ومستوى الانزعاج اي حدا بقدر يشاركتنا صوتيا تفضلوا - [00:26:02](#)

مين بحب يشاركتنا يعطيكوا العافية الله يعافيك يا اهلا فيك اهلا بك طيب مشان نسهل الموضوع عليه نرجع للعوارض الاساسية يا ترى اي عوارض حتختاري. نفرض انك انت مراجعة وعندك بعض العوارض. بنحكي لك ايش العوارض الموجودة عندك - [00:26:28](#)

اه اختار اكثر من واحد ولا اكثر اه اكثر اكثر شي بصير معي ممكن واحد ممكن اتنين احنا عادة نختار الاعراض الاساسية ونقسمها حسب شدتها مم اكثر شي ضيق التنفس بصير. نعم. الصداق - [00:26:54](#)

وممكن تسلط الافكار نعم اذا طب واخرى عوارض اخرى مش مذكورة بتصير يعني ممكن احيانا بشعر مثل الاعياء او تعب عام بالجسم الصداق تنفس والصداق حكييتي وماذا ايضا وصلت الافكار تسلط - [00:27:11](#)

الاعياء او التعب العام يعني ضعف ضعف او وهن او انخفاض في الطاقة مثلا في طاقة الجسم اذا اذا اعياء خيلنا نسميها اعياء يعني وصف جيد لا المشكلة. فبصير عنا اعياء - [00:27:41](#)

مفهوم طيب ممتاز الان هون بنيجي بنقسم التنفس قديش شدته يعني اه موضوع اه كعرض كعرض اكيد كلنا بنتنفس. يعني اكيد بنتنفس. بس العرض مزعج قديش شدته بكون عادة التنفس عندك؟ - [00:27:58](#)

تسارع او ضيق اه تمانية بقدر اقول من عشرة تمانية الصداق اسا تسعة تسلط الافكار كمان تسعى تسعة الاعياء يعني ممكن يوصل لعشرة احيانا بس يلي التسعة والعشرة مفهوم شفتي كيف الان يعني العوارض لحالها تقسمت مين الاشد؟ - [00:28:15](#)

ومين الاقل؟ صحيح مم. لكن واضح انه كلها شديدة طيب عادة التنفس اللي هو ضيق النفس كم يستمر كم يتكرر آآ يعني هو ممكن يجي مرة بس يعني ممكن يقعد اه عشر دقائق اه تقريبا - [00:28:49](#)

عشر دقائق صحيح اه. وبالصداع كم ممكن تكون مدته متكرر لا ممكن يكون اكثر من مرة خلال اليوم. بس اه بس ما بطول يعني ممكن يعني ممكن خمس دقائق يكون شديد بعدين - [00:29:12](#)

ايوة. كان بيتكرر متوسط تكراره ثلاث اربع مرات. تقريبا ثلاث ممكن يعني ثلاث مرات طيب تسلط هلا احنا مش ضروري الحرفية المطلقة في الموضوع. يعني احنا منا اقرب ما يمكن لمعانة المراجع اقرب ما يمكن. واضح - [00:29:29](#)

مش ضروري لانه في ناس بتقول لك خليني اعد لك يوم. يا عمي لا تعد لي اياهم. اعطيني متوسط عام مم. طيب تسلط الافكار كمدة من التسلط تكرر خلال اليوم - [00:29:49](#)

لأ انا عم بشعر مؤخرا انه يعني هو يكاد يكون السائد وانا عم بحاول اني اه مم دافع الافكار يعني وكأنه هو هو الاساس وانا اللي عم بضل ازن يعني - [00:30:04](#)

طب هو الاساس انه نخط عليه دائرة لانه واضح انه بدنا نهتم في اهتمام خاص. لاحظتوا الان هذا هو اللي بخلي تفصيل الخطة العلاجية يختلف من شخص لشخص مم لانه - [00:30:18](#)

وين الاعراض المركزية؟ وين الاعراض الشديدة؟ وين الاعراض المؤثرة؟ هذا اللي بخلي فيما بعد حكم المعالج كيف يخطط الخطة العلاجية يختلف وثم ماذا يستخدم مع الشخص يختلف من شخص الى شخص - [00:30:32](#)

طيب فلو بدنا نأخذ المدة اللي اللي بتيجي تسلط الافكار وتكرارها خلال اليوم. كم بتكون المدة بداية تقريبا كل ما بتيجي تسلط الافكار قديش تستمر من الى يعني اه بصراحة ما عندي رقم محدد بس يعني اه مم - [00:30:46](#)

يعني كل ساعة خلينا نقول وانا وانا بحاول اني انا يعني اشتت نفسي عنها او اني انا لما بتيجي قديش يعني كل نوبة تسلط افكار ممكن ثمن الخامس عشر تقريبا اه يعني لحيتك ما انتبه انا انه لازم - [00:31:08](#)

اذا هذا اللي بيخلينا احنا ننتبه احنا نخط سبع دقائق المتوسط بينهم ثم ثم اه قديش بتتكرر خلال اليوم كل ساعة كل ساعتين تقريبا برضه مش ما يعني بدناش اشي حرفي تقريبا - [00:31:27](#)

يا ريت خليني اقول لكم للساعة الثانية. كل ساعتين انا. كل ساعتين تمام؟ بتتكرر. طيب والاعياء الاعياء انت اعطيتيه اعلى شدة تمام؟ اللي هو اصلا قد يكون يعني مصاحب وايضا قد يكون نتيجة - [00:31:41](#)

لانه شخص اه طول اليوم عنده عوارض. كل شوي بيجيه صدام. كل شوي بيجيه تسلط افكار. بده يكون يعني مستنزف مرهق منهك صحيح. لاجل ذلك لو بدنا نعطي الاعياء اه المدة تقريبا قديش المدة؟ - [00:32:01](#)

امم قديش بشعر بحالة الاعياء يعني صار خلال اليوم نعم يعني ممكن تكون خلنا نقول مسلا عشرين دقيقة مسلا اقليب يعني لازم بعديها ارتاح شوي بعدين ارجع مرة ثانية كم مرة خلال اليوم - [00:32:20](#)

امم يعني ممكن خمس مرات يعني وكأنه على مدار اليوم تقريبا كل ساعتين لثلاث ساعات بشعر بنوع من الاعياء لما بشعر بهذا الاعياء اللي فهمته منك وصحيني بروح برتاح شوي فهذا اللي بيخففه - [00:32:44](#)

بمضي لي ساعة ساعتين برجع الاعياء. هل فهمت عليك صح؟ اه اه تمام تمام. اذا هذا ما يحصل عموما معك طيب اذا بناء على ذلك هاي العوارض لها درجة من الازعاج. تتسبب بدرجة من الازعاج - [00:33:04](#)

يعني متفرزة منها بتخافي متعبة تقلقي منها. تمام؟ خلينا نيجي اول شيه موضوع التنفس. قديش مستوى ازعاجه من عشرة؟ ستة او سبعة طيب ابتدينا نخط ستة يعني انا بحب دائما يعني اخفف عن المراجع اذا درجة فرق. يعني - [00:33:24](#)

مم. طيب الصداع تمانية تمن تسلط الافكار عشرة عشرة اعياء يعني بقدر اقول تسعة تسعة لاحظي ولاحظوا يعني الحضور الكريم انه تسلط الافكار انا الان حكمي كمعالج اني انا بحاجة افهم تسلط الافكار اكثر - [00:33:53](#)

مم اتشعب فيه تمام؟ مش الان طبعا. احنا هذا بنعمله فقط للتدريب ليش برأيك بدي افهم تسلط الافكار اكثر عم بتكون الاعراض

التانية مرتبطة فيه وكأنه هو يعني الاساس والتنمية وترتبوا عليه او باثر - [00:34:32](#)

هذا اللي بصير. احيانا يكون عنا عرض مركزي عرض مركزي بتكون الاعراض الاخرى تدور حوله على الاغلب بقدر افهم من اللي

بتحكيه اسمحي لي احكي يعني آآ رأيي شوي وكأنه بتحكي انه عندك وسواس - [00:34:57](#)

وسواس اه نعم الان حتختلف شوي الخطة العلاجية لالك لانه انا بتعامل هون مع وسواس طبيعة هادي الوسواس في اولويات تختلف

الان في عمل الخطة العلاجية بالنسبة لنوبات الهلع. نوبات الهلع اذا كانت موجودة لكن في تسلط وسواسي - [00:35:24](#)

اذا في شيء محرش يحرش حصول نوبات الهلع اذا في وسواس قد يكون الوسواس يحرش نوبات الهلع. اذا في اكتئاب قد تكون

اجترار الافكار. التفكير في الماضي والفشل والحسرة واليأس - [00:35:49](#)

هو اللي بحرش حصول نوبات الهلع. اذا عنا ظرف اه طبي زي حدا معه سرطان او كذا. حالة الاعياء او التعب هي اللي قد تحرش

نوبات الهلع هذا اللي بخليه طريقة حكمنا عالامور مختلفة - [00:36:03](#)

طيب بارك الله فيك احنا حنكمل معك الجزء الثاني تمام؟ فشكرا لمشاركتك نعم. وهذا بينقلنا لشيء مهم اللي هو الفرق حكينا عن

الاعراض المظاهر ايش هي المظاهر في مع نوبة الهلع - [00:36:18](#)

مظاهر معينة هاي المظاهر تبدو كالتالي سلوكيات لا التأكد او تجنب او سلوكيات طلب امان المرة الماضية فصلنا وشرحناها لكن اليوم

حنضعها بالخطة العلاجية احنا هذا اللي بنعمله الان كلها تجهيز للخطة العلاجية - [00:36:39](#)

فهذه من تجهيزات خطة علاجية لاحد المراجعين يقول لك المواقف اللي انا ما بواجهها الان مثلا الطائرة السفر بالطائرة طيب لو

اضطريت تسافر بتحاول تتأكد؟ نعم بعمل فحوصات طبية كاملة - [00:37:04](#)

قبل السفر طيب لنفرض انه السفارة مش مهمة بتتجنب. طبعاً بتجنب قديش قوة التجنب سبعة من عشرة طيب في لو اضطريتوا

سافرت تعمل فحص قبل هذا مشان تتأكد وتطمئن بسلوكيات امان - [00:37:23](#)

حتى يعني احتياطات تتخذها بقول لك نعم باخد معاي دواء مهدئ او من الادوية النفسية المهدئة سريعة التأثير باخد معاي جهاز

ضغط لاني انا بخاف اذا ارتفع ضغطي او انخفض لازم اضلني اقيس ضغطي - [00:37:45](#)

عشان اتأكد انه انا بخير ولازم يكون معي مرافق شخص يروح معي. ما بروح لحالي فالموقف الاول اللي من مظاهر تأثير نوبة الهلع

على هذا الشخص اللي هو تأثرت مواقف في حياته اولها السفر في الطائرة. طب ايش كمان تتأثر بحياتك؟ - [00:38:01](#)

اني اعمل رحل برية كنت زمان احب اطلع للبر للاماكن اللي فيها اشجار للاماكن اللي فيها غابات للاماكن اللي في اطراف المدينة لكن

الان لا عندي مشكلة. طيب في اشي بتعمله اذا اضطريت تطلع بتأكد؟ ما ما ما فش اشي يعني - [00:38:26](#)

طيب لو صح لك تتجنب مثلا اخوك حكى لك بدك تطلع رحلة برية تتجنب تمنانية من عشرة بتجنب بحاول باي حجة باي طريقة باي

شيء ممكن اني اتجنب الموضوع. طيب - [00:38:49](#)

واذا انفرد عليك الموضوع في احتياطات حتاخذها؟ نعم لازم يكون معي مرافق تمام وايضا لازم يكون في مرفق صحي قريب. يعني

بحاول نطلع لاطراف المدينة اللي انا متأكد انه في مستشفى قريب - [00:39:09](#)

او على الاقل مركز صحي قريب وفعلياً واحد من مراجعينا كان يفتح الخارطة على جوجل ويتأكد من المرافق الصحية. حتى الطرق

اللي بروحها وبيجيها يتأكد انه في عيادات اطباء في مستشفيات في - [00:39:31](#)

مرافق صحية. ليه بالحد الادنى بالحد الادنى لو ما في اشي في صيدلية فبحكي لك مشان اذا صار لي شي فورا بروح لحدا يعرف

يتعامل معي وينقذني فلازم اكون مع مجموعة - [00:39:48](#)

وايضا المكان اللي بختاره بتأكد انه البث تبع الهاتف ما ينقطع طب ليش؟ لانه افرض رحت طار اشي وما في بث تلفون كيف بدنا

نحكي مع مين نحكي افرض اللي معي ما قدروا يروحوا ما قدروا يعرفوا - [00:40:02](#)

هلاً في واحد تاني كان يتأكد بطريقة ثانية قبل. تمام بانه يعني المكان وتفصيله وايش هو وكل يعني حتى يتأكد تماماً. طيب مش

بس الرحلة البرية يعني اي اشي بده يبعد لمحافظة ثانية فرضاً يطلع بالسيارة. في ناس حتى بتبطل تطلع - [00:40:25](#)

بصير تجنب جدا كبير طيب من الاشياء اللي بتتجنبها بيت العزاء شو بتسوي قبل؟ بقراً كل الازكار راح يطلع حدا ويحكي لي طب يا
خي ايش اللي بتحكيه ما هو قراءة الازكار مطلوبة - [00:40:49](#)

بنقول احنا ما هي النية والدافع الان لقراءة هذه الافكار هو بيقراً هذه الازكار طردا للموت وكأنه متأكد اذا راح وسمع سيرة الموت
حيقلق ويموت واضح قديش ممكن تتجنب تروح لبيت عزاءك؟ اكبر اشي - [00:41:02](#)

بتاع من عشرة طب اذا اضطريت تروح بدي مرافق وبروح باخر الوقت يعني بكون بيت العزاء بنتهي عشرة بروح عشرة الا
خمس دقائق ليلا مثلاً بنتهي عشرة بروح عشرة الا خمس دقائق - [00:41:23](#)

ليه بفوت باخر الوقت بسلم عالناس بكونش في ناس كثير. و بظطرش اخوض في القصص ومن الاشياء اللي بتخوفني لما بنقعد
كيف مات المرحوم بتسمعه مية مرة بتعرفوا انتم اللي هي عليه. الله يبعد عنا يعني - [00:41:40](#)

الفقدان وفقدان الاحبة ويمتدكم باحباكم ما عشت صحة وعافية اه من الاشياء اللي بتصير انه فعليا في بيت العزاء اهل المتوفى قد
يعيدوا قصة وفاته اكثر من ميتين ثلاثية اربعية على عدد الزوار - [00:41:56](#)

فالناس اللي عندهم نوبات هلع وخصوصا هذي نوبات الهلع ايضاً عندهم مخاوف من انه الموت وكذا حتجدوا انه بيتجنب ما استطاع.
نرجع ونذكركم. حكينا احنا بالتهديد اشي طبيعي احنا الموت - [00:42:21](#)

او التعرض للاذى الجسدي او الاذى النفسي بالاحراج او تقليل القيمة هذه اشياء بنحاول نتجنبها نتجنب انها تحصل معنا طبيعي جدا
هذه مهددات لكن في نوبات الهلع اللي بصير وكأنه الشخص متأكد - [00:42:40](#)

وشو بياخذ دليل على حصول انه حيموت؟ انه العوارض الجسدية اذا صارت حموت او حتأذى او حقع واتعرض للاحراج تمام طيب
اختنا اللي شاركت قبل شوي اذا حابة تشاركي بهذا الجزء مشان نكمل - [00:43:02](#)

على نفس القصة اه ايوا تمام ما في مشكلة طيب الان في اشياء تتجنبها منا يعني موضوعين تتجنبهم آ عادة التحدث امام اه
مجموعة كبيرة يعني اه ما بكون مرتاحة - [00:43:19](#)

يعني مش بالتواجد ولكن بالحديث توجيه الكلام لمجموعة كبيرة من الناس تمام ايش كمان اماكن مناسبات ظروف معينة ظروف
جوية معينة اشخاص اه اه يعني في اشخاص مزبوط يعني يعني احيانا اه في اشخاص ما برتاح يعني بالتعامل معهم فبفضل اني انا
- [00:43:48](#)

فيهم ميزة معينة هدول الاشخاص جد او بعرفهم كويس ممكن كترة يعني اه كترة التدخل مثلاً الشخصي كترة السؤال تفاصيل
ممكن يكون في سلبية بشكل عام بالشخصية او بالتعاطي مع الامور - [00:44:18](#)

مفهوم وهون بنيجي مثلاً اذا كنت بدك تروحي لمكان في ناس كثر ومضطرة تحكي في اشياء بتحاولي تعملها قبل ما تروحي
لتتأكدي انه الامور تمشي على خير مش عم بيحضرني بصراحة لا اشي معين - [00:44:41](#)

طيب تتجنب هذا الكلام قلتي قديش مستوى تجنبك؟ يعني بسبعة سبعة من عشرة وايضاً هل في اشياء احتياط تعملها بتكون
معك. احتياطاً اه يعني قاعدة عم بتذكر اخر موقف صار يعني بس يعني لا مش مش بالمعنى المادي يعني بس انه - [00:45:04](#)

يعني ممكن احاول اني ازا حسيت انه الكلام راح يتوجه لي او اني انا راح اتصدر بالكلام ممكن احاول انه اعمل اشي اتهرب من
الموضوع مسلاً انشغل بشي ممكن معين من سلوكيات الامان التلفون فرضاً بنشغل ممكن اشي مثل هيك - [00:45:40](#)

طيب ايش من سلوكيات الامان اني بحاول اجلس بمكان في ناس اقل اه بعيد عن يعني الاضواء بعيد عن الاضواء. نوعاً ما. اه. طيب
بالنسبة للاشخاص اللي بتدخلوا زيادة بحاول اتأكد اذا مثلاً بدي اشوف هدول الاشخاص ومضطر بحاول اتأكد من شيء قبل ما
اشوفهم - [00:45:57](#)

او اواجههم اه يعني مسلاً ممكن اضرب مثال انه مسلاً التدخل اللي اله علاقة بالاولاد مسلاً اولادي معي فاه بس بحاول اتأكد ان الاولاد
مسلاً اه يعني يعني احيانا اه ممكن يعلقوا عالبس اذا كان مسلاً الجو بارد اذا كانوا يعني هاي الاشياء الاحتياطات اللي ممكن تنسأل
عنها وممكن اتأكد انها هي - [00:46:20](#)

اه. مثلا يعني انه اكلوا كمان. يكونوا الاولاد لابسين كويس. يكونوا اكلوا. يعني بعمل هاي التأكدات قبل. طيب وفي قديش لو صح لي اتجنب يعني وما اروح. قديش شدة التجنب الموجودة عندي؟ - [00:46:47](#)

اه معه ثمانية ثمانين وبالتالي سلوكيات الامان هون في اثناء الموضوع التأكد بقبل اثناء الموضوع يكون في احتياطات عامليتها ماخديتها بعين الاب كبار آآ يعني بفضل انه مسلا انه ما اكون لحالي بكون في اشخاص تانيين معي. بحيث انه بحس انه بيتوزع بيتوزع - [00:47:06](#)

اكثر من شخص بالزبط فما بكون انا تحت يعني الاضواء. تحت الضغط اه لوحدي زي ما بقولوا اه وجود اشخاص اخرين ايش كمان احيانا بحس انه ممكن اخذ معي شي من يعني - [00:47:39](#)

اللي هو زي انا ابادر باني انا يعني احكي عن شي معين او اشارك شي معين كاني بستبق انه ما ادرك كثير مجال هذا في التأكد اني بحضر احضر موضوع مسبقا. ممكن اه اعمل الموضوع بدرسه كويس بفهمه كويس - [00:48:02](#)

بس مشان بس اروح اقدر احكي فيه تمام وما اتعرض للاحراج من الوقت ممكن اه طيب الان اختي بعد ما عبيننا المقياس الاول وخلينا نرجع لمقياسك الاول. تمام واضح؟ اقرأي ثمان مرات تنهي له - [00:48:23](#)

وبعد ما رحنا للمقياس الثاني شو اللي تنبهتي له؟ شو اللي صار واضح لالك مم انتبهت لاشي نبهت لاشي توضح لك شيه لفت نظرك شيه يعني انه الآخر بيشغل حيز من تفكيري - [00:48:44](#)

مم او الاخرين يعني بشكل عام. افكاري ممكن تكون مرتبطة باشياء ما صارت لسا مم اذا عنا اول اشي وساوس لفتة نظرنا. وساوس فكرية وعنا انشغال زائد الوسواس مدارها بالاخرين - [00:49:18](#)

مم بكلامهم بانتقادهم برأيهم بتدخلهم صحيح مم وهاي معلومات مهمة زي ما حكيينا بتعدل اصلا في طريقة عملنا على البرنامج العلاجي. طب ايش كمان لاحظتي مم لا مش عارفة هاد اكثر اشي انتبهت له بصراحة - [00:49:39](#)

تمام. تمام. طيب اللي عملناه بالنسبة لالك لان مفيد؟ اه اكيد يعني اعطاني تصور عن اول شي ممكن يكون السبب الرئيسي واه بل في عندي هلا مثل اولويات او تصور للاشي اللي انا المفروض اني انا اشتغل عليه او اركز عليه اكثر شي - [00:50:13](#)

تم تم شكرا لالك بارك الله فيك وشكرا لمشاركتك وبالتالي هذا بيخلينا انه الان قمنا بالجزء الاول قسنا الاعراض والمظاهر وتفسيرها صار عنا واضح ايه في الاعراض والمظاهر ثم تفسيرها - [00:50:37](#)

لانه في العلاج المعرفي السلوكي احنا لا نكتفي فقط بانه نفهم الاعراض. منا ايش تفسيرك الخاص مقابل الواقع الحقيقي و اللي هو حنأتيه اليه الان الان هذه الاعراض اللي ممكن تصيبك - [00:51:04](#)

وتزعجك ما تفسيره شو بتفسرها ؟ طرحنا المرة الماضية عن تفسير الاعراض واهمية تفسير الاعراض مثلا تسارع النبض قديش شدته؟ قديش مدته؟ قديش مستوى الازعاج لكن ما هو التفسير ايش بتفسروا - [00:51:29](#)

فتسارع النبض ساصاب بنوبة قلبية سيتوقف قلبي وبالواقع الواقع انا خايف مش يعني هذا اللي بحكوا لنا اياه احيانا المرضى مش مآمن بفكرتك لسا لكن اللي فهمته منك انه الواقع انه هذا التسارع بصير بسبب - [00:51:58](#)

حالة القلق اللي بتصير معي طيب ضيق الصدر اللي بخطر ببالي ساختنق واموت سافقد السيطرة سيغمى علي هذا اللي بخطر ببالي بلحظة وهيكل بفسر الاعراض طيب لكن الواقع الواقع انه - [00:52:22](#)

فعليا صار مرات عديدة قبل الان ولم يحصل لي اي شيه اذا سمحتي اختنا من جديد اذا حاب تشاركي او بده مشارك جديد لكن كونه قطعنا شوط معك ترجع للتفسير - [00:52:44](#)

الواقع ضيق النفس اللي بيصيبك. ايش بتفسيره ايش بتفسري لي يعني مش عاجبت مركز التفسيرات بس هي انا يعني تفسير الشعور نفسه ولا الفكرة اللي اللي بتسبب الشعور قصدك؟ بثقل - [00:53:05](#)

وكتقال على الصدر طب بثقل الصدر قريب من الناس الاختناق اه يعني بس مش عاجز اذا بفسروا شو شو بتبليشي يدور في ذهنك تفكري تظني اه انه اه يعني ممكن يعني انه ممكن اه تزداد سوء انه رح تضل رح يضل هادا الشعور بالاختناق يزداد لحديث ما

اوصل مهني ما اقدر اتنفس - 00:53:31

اذا فكرة الموت بس ولكنه هي انه هي فكرة انه انقطاع النفس اني انا مش قادرة وكأنتك بتحكي رايح اقدر اتحمل هذا العرض وهذا
حيظل يزيد لحد ما ينقطع نفسي - 00:54:01

هذا تفسيرك طيب الواقع بعد عدد من المرات اللي صار معك هادا الاشى هل فعليا انت ما بتتحملني هذا العرض هل فعليا انه هذا
العرض بضل يزيد لحد ما تفقد القدرة على التنفس - 00:54:15

لا هو بجيب لحد معين وبعدين يبدأ بالتدريج اه بيرجع التنفس الطبيعي اذا يزيد يزيد لكن عند حد معين ما ينقطع النفس. التنفس
حيرجع وينضبط ويرجع طبيعي طيب الصداع ايش بتفسيريه - 00:54:34

اه يعني احيانا بيخطر في بالي انه في عندي مشكلة عضوية لانه الفترة الاخيرة كان عم بتتكرر كثير من وقت الصداع الحين بتيجي
وساوس متل كأنه انه عندي مشكلة معينة انه انا هل لازم اروح افحص انه - 00:54:59

نعم. انه اكيد في شي عم بسبب هادا الصداع انه اذا تفسيرات ايش اللي بسبب هذا الصداع؟ هل عندي مشكلة عضوية؟ يمكن عندي
مشكلة وانا بحاجة افحص عند طبيب. هذا اللي بخطر ببالك - 00:55:13

مم لكن الواقع مع تكرار هذا الصداع لفترة طويلة. ايش ايش اللي تنبهتي له في مشكلة عضوية في اشى عضوي آ لا لانه صار مؤخرا
عندي الربط بفك مع فكرة التسلط الافكار انه لما انا عم بفكر بصورة مستمرة بشكل كثير كبير بموضوع معين - 00:55:25

والطريقة نفسها اصلا بتكون فيها شيء من او احيانا تضخيم او مبالغة او سلبية يرتبط هادا الشيء بحدوث نوبات الصداع اذا صار
واضح عندك الواقع انه تسلط الافكار اللي بصير عندك - 00:55:48

هو اللي عماله بتسبب بحصول الصداع مم مفهوم طيب والاعياء انا خليت تسلط الافكار نرجع لها اخر اشى بدي انتقل الى انه هاي
انت ربطتها بالاشياء الاخرى. الاعياء شو بتفسري - 00:56:03

آ هو بصراحة كمان يعني فكرة الاشياء العضوية ضلت كانت تكون واردة باكثر من عرض يعني انه نعم فانت جزء من مخاوفك
وتفسيراتي خفية نوعا ما في مشكلة صحية خفية - 00:56:27

طب لان هل تبين انه عندك مشاكل صحية؟ فحصتي رحتي عاطباء اطباء اختصاص رحتي لا بصراحة لسه طيب اه هل تتوقعي انه
هاي العوارض او هل هاي العوارض مستمرة ولا بتروح وبتيجي - 00:56:49

لا مبشكل متقطع مش مستمر هل ممكن لو في مشكلة عضوية حقيقية تكون العوارض يعني بتيجي على عزومة وبعدين بتخلص
وبتروح لأ طبعاً رح يضل بحد ذاته مضحكة اه؟ انه تحسي انه ايش هاي العوارض يعني. لما بقلق بتكون معزومة - 00:57:08

اه يبطل قلقانة بتروح ايش هالعوارض هاي يعني اللي بتزور على حسب خاطر اه فعلاً صحيح صحيح. طيب اذا منرجع للعرض
المركزي اللي وصفته انه هو الاساس تسلط الافكار ايش بتفسري تسلط الافكار؟ لما تبلش الافكار بقوة تتسلط عليك. ايش بتفسر؟ -

00:57:27

بحس ضعف القدرة عندي على التفكير بسوية او اتزان يعني بكون فاقدة فقد يعني النظرة الواقعية للامور آ اه بعدين احكي لهم يعني
في توازن بكون حكمي على الاشياء في خلل نوعا ما - 00:57:52

طيب يعني تعطيني وحدة من اشكال تسلط الافكار. فكرة معينة بتتسلط عليك اليوم اجت مباح اجت قبل فترة اجت امم يعني
مممكن احكيها انه مسلا انا عندي ضيوف مسلا هأ - 00:58:15

ويعني احيانا بحس انه جزء من التوتر هادا والقلق اللي بكون موجود عندي بوجود ضيوف يعني الواحد آ في كثير يعني التزامات
وهيك لازم يعملها معهم ففي احيانا مواقف بتتكرر بشعر انه انا بتضلها ببالي عالقة اللي هي انه مسلا مممكن هادا الشخص اللي امامك

مسلا مش مقدر الجهد اللي انت عم تعمله - 00:58:32

معاه او احيانا بيتقصد انه يضغطك بشكل او باخر اه بتصرف معين اه. ففي انشغال قال بنوايا الاخرين بقصد الاخر. نوعا ما اه وغالبا
غالبا كيف بتفسري تلوك الاخرين اتجاهك عالاغلب - 00:58:56

بحسن نية ولا بسوء نية؟ الاغلب بحسن نية بس بالفترة هاي عشان انا مثل ما حكيت يعني حكمي على الاشياء هو مش اه مش مش المعتاد يعني مش الطبيعي اللي انا - [00:59:18](#)

يعني مثل ما انا بتصرف عادة لأ حسسته انه عم بميل اكثر انه عم بكون سلبي او انه عم كون انه مفهوم طيب اذا اذا الواقع ايش بيحكي هون اختي - [00:59:32](#)

بالواقع ايش بيحكي هذا تفسيرك بس الواقع ايش بيحكي انه المشكلة في الاخرين في تصرفات الاخرين ونواياهم ولا المشكلة انه انا عندي تفسيرات جاهزة اتجاه الاخرين وعمالي بطلعها دايم انه هذا قصده ومهانيتهم - [00:59:44](#)

لا بالتفسيرات اللي هي اللي عم بتكون فيها اشكال احسنت وهاي الان لو بدنا نكمل معك علاج حتكون النقطة المركزية للعلاج مم الا وهي موضوع تفسيراتك الجاهزة اتجاه مقاصد الاخرين - [01:00:07](#)

وتكرار هذه التفسيرات الجاهزة بتفسير المواقف. يعني احنا بالعادة الموقف اللي بصير بنقيم الموقف عالموقف اللي بصير بنقيمو الشخص اتصرف معاي تصرف ليش تصرف فيك؟ بقيمه على نفس الموقف اللي صار - [01:00:28](#)

لكن اذا صار تقييمي جاهز دائما يعني غالبا مهما اتصرف معاي الاشخاص انا بقيم الموضوع الهم قصدهم يسيئوا الي وخلص هاي الفكرة الدائمة اذا لا لا هون صار في خلل - [01:00:47](#)

لانه بالتاكيد اذا بقيم الامور دائما بنفس الطريقة بنفس الاسلوب بفكرة جاهزة اذا الخطأ في تقييمي هلا تقييمي قد يكون صحيح احيانا تمام بس اكيد اذا كان معمم وصار نمط - [01:01:09](#)

في تقييم الامور اذا انا فقدت تحكيم الواقع بشكل صحيح صارت المشكلة عندي انه انا عندي قناعة جاهزة اتجاه تفسير اهم سلوك الاخرين وبقول للاخرين بتصرفوا هيك لكن للاسف انا اللي بفكر انه الاخرين قصدهم هيك - [01:01:27](#)

بحس بفقد الثقة زي مثل ما حكيت قدرتي على على تحكيم الواقع يعني انه حتى في الايام اللي ممكن اكون فيها مسلا تقييمي صح بصير شاكة انه هل هادا هو فعلا التقييم الصحيح ولا عشان انا - [01:01:48](#)

صحيح. اصلا بالعادة بفكر هيك اه فبابطل قادرة اعرف يعني وهذه هي المشكلة الكبيرة انه تحت القلق تحت القلق وتحت الاكتئاب احنا بنفقد القدرة على التقييم هاي وحدة من اهم - [01:02:02](#)

اسباب ليش احنا لازم اذا عايننا من هاي المشكلات نطلب العلاج نطلب العلاج. لانه بنبلش نفقد القدرة على التقييم الصحيح. بصير تقييمنا متأثر بقلقنا. يعني اللي عنده قلق دائم يفسر الاشياء على ايدها اذى احراج تقصد يعني وكأني انا مهدد - [01:02:22](#)

اللي عنده اه ميل للكآبة او المزاج النازل هاد يفسر الاشياء غالبا لاني انا اقل منهم لانه انا ما عنديش ثقة بنفسي لانه انا تحصيل حاصل يفسرها بطريقة انه هو اقل - [01:02:46](#)

او لا يعتبروه اللي عنده الغضب مسيطر على حياته. بفسر معظم سلوكيات الناس انه هم بتقصوده فبده يحط لهم حد ويفرجيهم مم واضح تحت تأثير مشاعرنا يختلف تقييمنا يعني عفوا انا دائما بشبهها للمراجعين كيف - [01:03:01](#)

وعفوا للتشبيه لكن نعرف شرعا انه الخمر اعمل حالة الغول واللي هي زهاب العقل تمام؟ فتحت تأثير الخمر يذهب العقل تمام وتحت تأثير المشاعر يتغير المنطق تحت تأثير المشاعر يتغير المنطق - [01:03:24](#)

وهذا مش بس في المشاعر غير السارة. احنا ما عنا مشاعر سلبية في علم النفس الحقيقي ما عنا مشاعر سلبية. نحكي مشاعر غير سارة لانه المشاعر غير السارة زي ما حكينا القلق الخوف الغضب الحزن. هي مشاعر طبيعية. لكن اذا اضطربت - [01:03:50](#)

زادت عن الحد فمعناها اضطربت فاصبحت مشاعر مضطربة لكن ليس فيها سالب وموجب فحتى المشاعر السارة يعني تحت تأثير الحب برضه احيانا يختلف تقييمنا فنحكم عالامور بشكل يعني اه اه في حسن نوايا رغم انه الشخص احنا من محبتنا الشديدة لاله مش متخيلين - [01:04:11](#)

انه هو كان قصده انه بكلامه يؤذيني او يتجاوز علي فتحت تأثير المشاعر يختلف تقييمنا للامور هذا شيء عام المشاهدين اللي بده يطور من امكانية حكمه الموضوعي بده يعرف يتعامل مع حالته الانفعالية - [01:04:40](#)

وبالتالي خلينا نرجع الان وخليك معنا فحكينا عن المواقف قبل شوي الطائرة الرحلة البرية لما شرحنا عن الشخص هاد فحكينا عن سلوكيات الامان اضفنا التفسيرات تمام فانا بدي ارجع مع حضرتك - [01:05:02](#)

ونرجع نشوف تفسيراتك للمظاهر. ايش هي تفسيراتك للمظاهر اذا تكرمت فكان عنا الحديث امام الناس شو بصير افسر هذا الكلام؟ شو اللي بيخطر ببالي مجرد ما تخيلت او كنت في موقف وفي ناس وبدي احكي - [01:05:21](#)

ما الذي يخطر في بالي في تلك اللحظة ماذا افسر الامور في تلك اللحظة انا دايمًا عندي اول شي بحس انه ما بعرف اعبر عن نفسي بافضل صورة ممكنة وبحس انه هاد الشي بيوصل للآخرين - [01:05:43](#)

فما بيعودوا فاهمين علي وكأنه ما عندي كفاءة في التعبير عن نفسي وبالتالي هذا شيء محرج لي لانه يتنبهوا له هل هذا صحيح ولا في جملة؟ ممكن تصيح اياها بشكل افضل - [01:06:01](#)

امم اه ممكن هو هيك شعور بالاحراج امم اه بحس كمان انه في شيء وكأنه وكأنه بيتتم تقييمي اه من قبل الآخرين انه اذا التفسير انه انا عندي قدرة اني انا مثلا اوصل الفكرة بأسلوب معين انه - [01:06:24](#)

بسيط وسهل وواضح اذا الموضوع يدور حول التقييم. تفسيراتي تدور حول التقييم. وانه قد اكون في حالة من الاحراج لانه تقييمي غير مناسب مم ما يقيموني صح لاني ما عرفتش اعبر ما وضحت ما كنتش بالكفاءة اللي بدي اياها - [01:06:43](#)

اذا شوفي وركزي خوف هذا خوفك احنا هذا الجزء من القلق الاجتماعي ولا اعني هون اضطراب القلق الاجتماعي. بس القلق الاجتماعي هو خوف من تقييم الآخرين. بخاف ايش الآخرين حقيقيون - [01:07:04](#)

دائمًا مشغول ذهني شو حقيقيون الآخرين. طيب وبالنسبة للأشخاص المقربين واللي ممكن يتدخلوا ببعض الأشياء يسألوا عن الاولاد لبسهم اكلهم كهائي الأشياء. ايش بفسر الموضوع؟ كيف انظر للموضوع؟ وكيف بفسره - [01:07:21](#)

او شو بيخطر ببالي في ذلك الوقت لا هو بصراحة مؤخرًا يعني بحاول اني اتصالح مع الفكرة لانه هي ما بتصير معي لوحدي. يعني هو هادا طبع فعم بصير مع كل الناس فعم يعني ما عم باخده شخصي. ولكن قدرتي على - [01:07:41](#)

هو لو مش كتير عالية حتى مع وجود هاد هاي القناعة اذا التفسير انه انا صرت واقعية لكن بحكي انا لا اتحمل تدخل الآخرين صحيح افتحي يا اختي طيب يبدو انه فصل من عند اختنا - [01:07:55](#)

لكن هون بنتنبه انه مشكلة التفسير كيف بنفسر لا اتحمل تدخل الآخرين ليش؟ لاني بعترها مثلا انتقاد شخصي لي. تقليل من قيمتي لا اتحمل فهذا مهم جدا يعني كان بدنا نسأل الاخت كمان سؤاليين مشان ننهي هون - [01:08:24](#)

بس زي ما انتم شايقين الان صارت هذه الخارطة واضحة اكثر واحنا الان عمالنا بنعمل الخطة العلاجية حتى نكمل الخطة العلاجية عنا بدنا نواجه العوارض باحداثها ونواجه المواقف بالتدريج ونراجع ونتابع - [01:08:49](#)

لكن هدول الجزئين حيكونوا للمرة القادمة باذنه تعالى طيب خلينا نشوف من الزملاء اللي بحب يشارك عموما ورجاء يعني يكون تعليقكم موضوعي. اللي سمعوا الاخت مشكورة تحكي عن الوضع هل الان بذهنك - [01:09:15](#)

صارت واضح او صارت واضحة معاناة اختنا ومشكلتها بشكل او باخر. مين بده يشاركنا صوتيا من يشاركنا صوتيا باي باي وعليك السلام ورحمة الله ازي حضرتك يا دكتور يا هلا اهلا وسهلا بك - [01:09:42](#)

يعني كنت سمعت معظم كلام انت كان يقطع عندي. بس يعني هو انا النوبات نفسها نوبات الهلع من خلال الشرح اللي حضرتك وضحته هي بقت واضحة كفكرة باعراض يعني انا انا تعايشت معها ثلاث سنين. نعم. ما بدأتش بدأت ما اخافش منها. بدأت اه افهم ان الاعراض مش حكمة - [01:10:09](#)

موتني ومش هتوديني في سكة يعني صعبة هي انا بس فكرتي تسلط الافكار مش بعرف اخرج منه نعم. وقت ما بتيجي النوبة يعني يستحمل ضربات القلب السريعة. اه يستحمل تسرع مسلا ممكن اسهال ممكن - [01:10:38](#)

اعياء ممكن ترجيع آكل ده بخش في المود ده كله وانا متقبلة. يلا خش اللهجة المصرية جيدا. لاستفراغ الاستفراغ تمام. الاستفراغ. انا مش مشان الاخوة اللي بيسمعونا يعني من كل مكان. في ناس انه بيسمعونا بايضا من المغرب - [01:10:59](#)

تمام؟ تمام. نعم كل الاعراض تمام انا ممكن اتحملها وافهمها واتقبلها. لكن التسرع الافكار او تسلطها بيخش بي بقى في دنيا ثانية برضه اللي ما بقاش عارفة افصل منها تماما. يعني هو حته الفصلان عندي لحد دلوقتي ما عرفتتش اعالجها غير بنقطة واحدة -

01:11:16

ان انا اخذ منوم اه وهذا بصراحة مش الحل لانه ليش حكينا احنا في بداية اللقاء ضروري نفهم وضع كل شخص على خصوصيته.

الان واضح انت معك بداية لازم نبلش نتعلم - 01:11:37

كيف نتعامل مع الافكار. هلا توجيه سريع بموضوع تسلط الافكار. واسمعيني جيدا حيفيدك ويفيد المستمعين ان شاء الله في تسلط الافكار اخطر اشي بتعملوه انه تسمعوا لتبعون التنمية البشرية تمام؟ لانه هيادي لزيادة مشكلتك بشكل جدا كبير - 01:11:53

ليش؟ لانه هم يظنوا انه انت تستطيع ان توقف افكارك كل دراساتنا النفسية الحديثة تدل على امر مهم انه لا يمكن ايقاف الفكرة كيف يعني لا يمكن ايقاف الفكرة؟ اي فكرة لما بتيجي في اللحظة اللي بتيجي الفكرة - 01:12:17

لكن اذا انت لم تحاول منعها وايضا لم تسترسل معها مع المدة بتبلش هاي الفكرة تتغير ولا تبقى متسلطة وضحت الفكرة اختي تمام

يعني في تسلط الافكار كثير من الناس كثير من الناس شو بحاول يعمل - 01:12:39

بحاول انه يمنع نفسه من التفكير في حالة وانت قلق اذا كان هذا تسلط الافكار بسبب القلق وانت قلق بتصير الحاح الافكار اقوى

واضح تمام وايضا اذا استرسلت معي الفكرة خطر ببالك حتموت وبلشت اتخيل والكفن وكزا - 01:13:04

بالعكس حتزيد الفكرة سوء الفكرة زي النبتة زي النبتة تمام. فبطلع اسقيها واحطها بالشمس واعطيها سماد وبعدين احكي كيف زادت وبطلت اقدر اتخلص منها هي القاعدة الاساسية في التعامل مع الافكار التسلطية. الافكار التسلطية. انا ما بحكي عن الوسواس القهري

- 01:13:25

بحكي عن الافكار التسلطية اللي بتيجي مع حالة القلق واللي بتيجي كشكل بنسميها افكار اجترارية في الاكتئاب. واللي بتيجي مع

حالات نوبات الهلع ان تعامل مع الفكرة انها بتيجي كضيف ثقيل - 01:13:46

حتبقى لدقائق تزعجني لكن لما بتيجي انا مش حمعنعا بس مش حاسترسل معها وهاي ضربوا لها امثلة مبسطة جدا لما قالوا مثلا زي

في المدرسة لما يكون شخص متمنر متمنر على طالب - 01:14:03

هذا المتمنر اذا اجى وتنمر على احد الطلاب. هذا الطالب اذا حاول يمنعه ويقاقله حيعمل مشكلة بنفس الوقت تمام اذا تركوا زي يعني

يعني هرب منه هرب منه وحاول يهرب منه حيتبعه هذا المتمنر - 01:14:20

اذا وين الحل الصحيح في تجاهله لانه لما بتجاهل هذا المتمنر هو ما اخذ اللي بده اياه. يعني ما استثارني ما ازعجني. ما وترني وما

تجنبني وما اهتميت مرة تنتين ثلاثة اربعة - 01:14:41

فقد اهتمامه باني اتمنر علي وبروح بدور على حدا غيري وهذه الافكار التسلطية لما بتلح في ذهنك لا تتبعها. بتقعدش تسترسل معها.

ذكر حالك هاي فكرة خليها كما هي. تمام؟ وما تسترسل معها. هذي فكرة تسلطية. زي لما يجيك صدام خفيف او احيانا السن. سنك لما

يعني من الامثلة اللي بطلبها ايضا - 01:14:55

لما بيلمع سنك تشرب شغلة باردة بيلمع سنك. فلما يلمع السن بتعرف انها لحظة الم استنى شوي وتذهب بعد دقيقة ونفس الاشئ

الفكرة التسلطية مدتها دقائق اذا انت تحملت ازعاج الفكرة للحظة - 01:15:20

ما استرسلت معها وما حاولت تمنعها حتروح ومرة على مرة وكانك دربت دربت نفسك على انه ذهنك ما يستقبل هاي الافكار او ما

يعطيها اهتمام كبير. فتصير مهمة او غير مؤثرة كما كانت - 01:15:38

وضحت الفكرة اختي؟ فحاولي فيها وابعتي لنا احكي لنا شو صار معك لما حاولتي فيها بهاي الطريقة الافكار. طيب اخر مشاركة لانه

لازم ننهي بعد قليل بعد ان شاء الله يعني تقرب العشر دقائق لازم ننهي - 01:15:57

فمين بده يشارك السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله آآ انا واضح ان ان حضرتك بتقول ان نوبات الهلع دي بتيجي فجائية. انا

بحس النوبات دي ما بيجيليش فجائية يعني هي بتيجي مرتبطة بان انا لما بزعل الدعل شديد او بيحصل مشكلة فبتحصل العلامات

اللي حضرتك بتقولها ضيق في التنفس - 01:16:16

وقلبي بيدق كتير قوي ورجلي بتوجعني وتاني يوم يبقى مجهدة جدا ورجلي بتوجعني جدا فبقى انا مش مش ببقى مفسراها بحاجات معينة لأ انا عارفة ان انا لما بزعل الزعل الشديد ده بيحصل لي كده. فانا مش عارفة ايه؟ لا صحيح اللي بتحكيه. هذا المرة

القادمة - 01:16:42

واحذري المرة القادمة لانه تواجه العوارض باحداها. احنا كيف بنحدث الاعراض كيف بنخلي الاعراض تيجي عندك؟ بنحاول بنعمل

جدول لاشي بنسميه محرشات الاعراض شو يعني محرشات الاعراض؟ يعني ما هو الشيء - 01:17:04

الذي اذا حصل تيجي الاعراض بعديه هلا نوبات الهلع في البداية تكون فجائية. لكن بعدين بصير لها مجموعة من المحرشات فبصير مثلا بعض الناس اه بس اذا بتغلق المايك لو سمحتي اه دقائق لانه بسبب شوية ازعاج وبتقدري تشاركي زي ما بدي. بس الان اغلق

المايكرو - 01:17:27

اقفله اه بس اه اقفله لانه في صوت خرخشة يعني من المايك. بعديها تمام. فرايح تلاقي انه في وزي ما حكينا المرة الجاي حنحكي

فيها بالتفصيل. اللي هي احداث العوارض - 01:17:48

ندرس المحرشات ايش هي المحرشات هل المحرشات احيانا افكار يعني موضوع معين كل ما يخطر على بالي بتبلس تصير عندي

العوارض وبتصير نوبة الهلع. او ممكن ما تصير نوبة الهلع بس بتصير عندي عوارض قوية - 01:18:05

اه كانها نص نوبة هلع او ربع نوبة هلع اذا جاز التعبير تمام؟ مثلا وحدة انفصلت عن زوجها وهي بتعتبر حالها مظلومة جدا في

الطريقة اللي انفصلت عنه فيها هو طلقها فرضا. فكل ما تفكر بالطلاق - 01:18:19

فورا بتصير الاعراض هذي مثلا من الافكار اه يعني انا اضطريت اشرحها مسبقا لانه سؤالك يعني سؤال جيد. وبنخليها كأنها جسر

للمرة القادمة احيانا المحرشات الحالة الانفعالية يعني اذا انا اه غضبت - 01:18:35

بتصير الاعراض. او اذا انا قلقلت بتصير الاعراض. او اذا انا حزنت بتصير الاعراض كأنها مرتبطة محرشات زي ما حكينا او

احيانا بتكون سلوكيات تصدر مني شخص آآ بيسلك سلوك سيء على الانترنت - 01:18:53

تمام؟ بطلع على اه يعني مواقع مش كل هالقد فهذا الشخص مجرد ما اه للحظة غلبة نفسه ودخل وتفرج على هاي المواقع بيرجع

بينزعج من نفسه جدا فنتيجة انزعاجه وتوتره وقلقه بتصير الاعراض - 01:19:14

تصرفات معينة واحيانا بتبلس هاي الاشوي يصير شوي بسبب اماكن او اشخاص شخص خلص مديري في العمل كل ما اشوفه

بتكركب وبتصير عندي شوية اعراض او اه استاذي في الجامعة - 01:19:32

او احيانا في داخل البيوت اب قاسي كل ما تشوفوا البنت بصير عندها الاعراض تمام او احوال معينة. تمام؟ مثلا اذا دخلت على

المول الاضاءة العالية وصوت الناس والضجة فورا - 01:19:50

هاي بتزعجني فبتصير معي الاعراض في ناس بتوصل تصير معهم الاعراض لانه بس يطلع الدرج بصير عنده شوية تسارع في القلب

فبتصير الاعراض بانه صار عنده عرض طبيعي. يعني انت لو طلعت الدرج اشي طبيعي انه يتسارع نبض القلب. فهو اذا ما تسارع -

01:20:07

اصلا بكون عندك مشكلة فطبيعي انه يتسارع نبض القلب لما بتطلع درج او بتركض وبصير النفس سريع وهو هاي الاعراض صارت

تجيب له اعراض نوبة الهلع بخاف منها لاجل ذلك حكينا احنا النوبة هي - 01:20:23

خوفك من الاعراض فشكرا لالك. طيب فالان اختي فهمتي ايش ايش اللي بصير معك وفهمت كيف اللي بنحكي عنه تقدر تفتح المايك

وتشاركينا السلام عليكم. اه الحمد لله فهمت كده. الحمد لله. ان في دولتنا يحصل دوافع حقيقية يعني مش مش مخيلة من عندي.

يعني في حدث معين بيحصل فانا عندي ارتباط - 01:20:38

اول ما يحصل ده يبقى العرض موجود احسنت وهذا اللي بنسميه الارتباط الشرقي. هلا قبل قبل اول ما صارت نوبات الهلع اول اول

نوبة اول نوبتين ما حسيت انه صاروا بشكل مفاجئ ما كانوا لسا مرتبطين بشيء يعني عالاغلب مش مرتبطين بشيء محدد -

في الفترة اللي قبل كده يعني حوالي من اكثر من سنة كانت بتجيلي وانا نايمة فبقوم مخنوقة ومش عارفة ليه. يعني فجأة اقوم مخنوقة نعم. نعم. نعم. مع المبدع مع المدة صار عندك محرشات اذا صارت هذي المحرشات تجيك نوبة الهلع - [01:21:20](#)

من غير ما اكون مسلا زعلانة ولا حصلت ازمة شادة في البيت يعني ما لأ خلاص عادي كويسة الحمد لله العادي يعني التوتر العادي الخوف العادي يعني في حاجات موجودة اساسا على طول خوف على قبول توتر على طول متنشنة ده موجود عادي لكن النوبة دي ما بتجيش غير لما بيكون زعلانة قوي يعني - [01:21:36](#)

مفهوم مفهوم وشكرا الك وشكرا لمشاركتك. اذا شكرا اذا يعني بنتمنى زي ما انتم شايفين في كثير من الناس عالقة في مشكلة نوبات الهلع ومش عارفة كيف تتعامل معها بتمنى تكونوا شركاء لنا انه نوصلهم - [01:21:55](#)

هذي المعلومات توصلوا لهم هذي التسجيلات هذا التسجيل بكرة ان شاء الله بينزل لليوم في التسجيل الاول اللي ما حضروا يحضروا لانه احنا هدفنا انه نعزز الثقافة النفسية ونعلم الناس. كثير من الناس اللي بتجينا بنوبات هلع - [01:22:17](#)

اصلا ما بيعرف انها نوبات هلع وبكون يعني مر على امور صعبة من اه احيانا حتى بتوصل انه يروح لمشعوذين. لانه هو في اشي غريب بصير معه مش قادر يفسره - [01:22:33](#)

وبيصير لوحده ارجو انه تكونوا يعني شركاءنا زي ما حكينا نرسل اه اه هذه التسجيلات لمن نظن انه يحتاجها او نوصلها لأكبر قدر من الناس اللي ممكن تستفيد منها ونعزز هذه الثقافة. السبب انتشار نوبات الهلع - [01:22:46](#)

نوبات الهلع شئ منتشر حقيقة بين الناس. احنا القلق بنعتبره في المجال النفسي بنعتبر القلق زي الرشح في الطب العام زي الرشح في الطب العام. يعني كيف الرشح حالة الرشوحات؟ هاي او الرشح منتشرة اه صحيا والقلق منتشر جدا. والاكل هو نوبة الهلع لكنها منتشرة ايضا - [01:23:06](#)

اه فمنتشركم لحضوركم لمتابعتكم. اللقاء الجاي باذنه تعالى حيكون عن اجراءات العلاج الاساسية ناخذ النقطتين اللي ضالوا ونشوف كيف الاجراءات من ضرر المحرشات. ونعمل بعض الاجراءات العامة. واللي بنسأل الله انها تكون مفيدة للجميع. نلتاكم - [01:23:27](#)

بازن الله والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:23:45](#)