

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

يوسف مسلم

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

ما يعني ما يكون فيه تخفيف عن الناس واعانة للناس في التعامل مع مشاكلهم اهالي اليوم حنحكي الجزء الثاني اللي بخصوص 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 ويسهل ان شاء الله - [00:00:45](#)

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

وايضاً آآعيادات اللي هي عيادات نفسية اه بتقدم الخدمة النفسية عبر الاونلاين وايضاً رعاية المبادرة الخاصة بهذه الجهات وهي مركز المناعة النفسية وبالتالي احنا دائمًا بنحب ننبه الناس وخصوصاً للناس اللي بحضورنا 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 مسبقاً الموافقة على نشر ما تقول وهذه المادة هي لفائدتك ولا احل لاحد ان يدرب على هذه المادة مادتي يعني اه وايضاً نرجو ان تكونوا متفهمين اه من يقدم - [00:02:33](#)

اه هذه المحاضرة انسان ممكن انه يخطأً وممكن يكون في منه بعض الكلام احياناً بيصير انه البعض يتخصص من الكلمة 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 نسيئ لاي احد وبالتالي اليوم احنا بدننا 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. وبالتالي اليوم باذنه تعالى سنتحدث زي ما حكينا عن موضوع الخطة العلاجية. المرة القادمة حنحكي اكثراً عن امور بخصوص - [00:03:28](#)

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

بالنهاية 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 مرافق لنبات الهلع وخصوصاً انه من يصاب بنوبات الهلع بعد فترة بيدخل في حالة من الكآبة. مش الكل عدد لا يأس فيه - [00:04:31](#)

تمام او قد تعاني من عوارض وجود وساوس او وسواس قهري او قد تكون عند بعض الناس عوارض اصلاً 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 او قد يكون لديه سلوك التعاطي او حتى ادمان وبعض الناس قد يكون لديه مشكلة صحية اصلا مشكلة بالقلب مشكلة بالتنفس مشكلة - 00:05:09  
اوه صحية تماما تنبه الى هذه المشاكل مرافقة لنوبات الهلع ان تتراوی 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 اعطيتني المقادير المقدار واحد اتنين ثلاثة اربعة فبناء على انه انا بضم المقادير - 00:05:53  
يعني لكيكة. او اه ثلاث كاسات طحين او معلقتين من الزيت او نصف كأس من السكر وبنطلع كيكة فرضا او لكن في العلاج النفسي لا هذه او ليست مقادير اذا انت عملتها - 00:06:17  
رايحة تطلع معك الوصفة يعني العلاجية كانها وصفة لطبخة لاجل ذلك او اهمية وجود معالجين هي في مهارة اساسية ومشان هيكل احنا بنصحكم بمعالجين ذوي كفاءة يعني اذا عندك نوبات هلع - 00:06:38  
من الان بحكي مش تروح عند حدا خريح جديد ويقول لك او والله لانه خريح قسم علم نفس. ولا ارشاد نفسي تمام حيستطيع انه يتعامل مع هذا الكلام قبل مضي خمس سنوات من عمرى المعالج - 00:07:00  
لن يستطيع ان يعطي قرارات اللي بنسماها احنا كفاءات الاحكام شو يعني كفاءات الاحكام؟ لما بنشخص المشكلة واحدة من الكفاءات العالية اللي بتتصير مع المدة عند المعالج ان يستطيع ان يقرر اللي بنسماها القرارات السريرية. يعني - 00:07:19  
ماذا يجب ان يفعل وكيف يفعل ذلك فاذا كان مراجع عنده نوبات هلع واياضا يعني من الاكتئاب كفاءة الحكم وطريقة الحكم بماذا نبدأ؟ كيف نبدأ تختلف عن وجود شخص عنده نوبات هلع واياضا يعني من وسوسات قهري - 00:07:43  
تختلف عن وجود شخص لديه نوبات هلع واياضا لديه ذهان تختلف عن وجود شخص لديه نوبات هلع واياضا 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 وبقول لك خلص الوصفة الجاهزة وهيك انتهى 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 بقدمها 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 ايه 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 اخد هذا المضاد الحيوي بكميات فلم يعد يعني يستفيد منه الان بنفس المقدار - 00:09:33  
او 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 هلأ. فبحاول جهدي قدر الامكان اني انظم اني ارد عالي بستطيع اني اقدم لهم ردود - 00:10:06  
فكأن يعني اكثر من حدا يقول انه انا جربت العلاج بالتعرض والمواجهة وقرأت عنه وبينصحوا فيه المعالجين لكنني لم استفد كما يجب. بالعكس صرت اخاف اكثر فما السبب انه هذا العلاج - 00:10:22  
بالالتعرض والمواجهة علميا موصى به بشكل كبير في علاج نوبات الهلع لكن له طريقة كيف نضع الخطة وشكلها وهيئتها واسلوبها طيب ممكن الان يخرج شخص ويقول لي طب يا دكتور اذا ليش بتقدمي لنا هذا الكلام؟ - 00:10:45

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

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

ما يعني اللي رايحين ندلك عليه ما ستعطيك اياه تيفيدك على الاقل تلاتين لاربعين وممك 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 المقصود خمس سنوات يعني تدرب جيدا ويقدم الخدمة فاله من حد ما كان يتدرّب 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 يكيف ينظم يرتّب يهياً 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 وتبيّن وتوضح وتدرك على الطريقة هي ليست محاولة سيئة بالعكس هي ممك انك تستفيد - [00:13:18](#)

تلاتين 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 اعطيتها عباتها واليوم حنعطيكم جداول تبعّوها لمن يعاني من نوبات الهلع فبتروح وانت مخلص عشرين خمسة وعشرين بالمية تلاتين بالمية من الامور وهذا بساعد 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 حنعطي قسمين منها اللقاء القادم حنعطي 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 الbadie عليك بدك تقيس اعراض القلق والهلع ومظاهر تخص نوبة الهلع حن Shrighها كمان شوي بالتفصيل هنشرحها كل نقطة من هذه النقاط بالتفصيل - [00:15:13](#)

فبدك تقيسها واذا كنت انت اللي بتسمعني 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](#)

وهيون هي الفنية الكبرى اللي بتحتاج لمعالج متقن لانه مطلوب يتسبب لك بنوبات هلع خفيفة وتسسيطر عليها ثم خفيفة وتسسيطر 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 لاتناشر جلسة. لا احنا من اربعة لست جلسات. بفضل الله يتخلص من نوبات الهلع طبعا هل الكل - [00:17:07](#)

او هذه النسبة عامة ليست نسبة عامة هي نسبة الغالبية واضح واجه المواقف بالتدريج ثم بعد ذلك راجع وتتابع دائمًا 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 تكررتـ انا بعتبر انه اي حدا  
حيفتح المايك بطريق الخطأ امي ورایح اخرجه من غرفة التدريب - 00:17:44  
طيب اذا هذه الاعراض اللي تحدثنا عنها المرة الماضية طلال التوازن المم 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 وحكيانا عن عوارض شوي هي مزعجة اكتر زي تبدد الواقع تمام ؟  
او زي ما بيسموه اختلال الاتية ان تشعر بانك غريب هذا موضع - 00:18:36  
بالمحاضرة الماضية بالتفصيل لكن ايش اللي احنا بدننا نعمله اللي بدننا نشوف ايش العوارض الموجودة عنا وقد تكون  
عندك عوارض اخرى مرافقه لنوبة الهلع او تسبقها او تتبعها - 00:18:57  
فرقم واحد بدق تعمله ما هي العوارض الموجودة وكم شدة هذه العوارض واحد ما بتحصل نهائيا مئة اشد درجة ممكنة من حصول  
هذه العوارض قد تكون بدرجة خمسين بالمية - 00:19:24  
خلال التوازن بشعر فيه خمسين بالمية المم الصدر وانقباضه عشرين بالمية ضيق التنفس اربعين بالمية اخرى في ناس بيحكى لك عن  
اعراض اخرى ترافق او تسبق او تعقب يعني بتلتحق نوبة الهلع - 00:19:45  
فما هي هاي العوارض الاخرى ؟ وكم شدتتها 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 بيجي المراجع بحكي لك انا ازعج عرض ممكن امر فيه اللي هو  
تسارع النبض تصير 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 شيء بقول لك  
شدة هذا العرض بحسه عادة ستة من عشرة - 00:20:44  
طيب كم يستمر؟ عادة لما يبلش هذا العرض تكون بالمكتب تكون بالبيت. بيلش هذا العرض وبحس انه ممكن تصير تكون عوارض  
قلق او حتى بدها تصير نوبة هلع لانه يسبق نوبة الهلع حالة من القلق - 00:20:58  
فيستمر بالعادة لعشرة دقائق طيب ما هو مستوى ازعاجك من هذا العرض؟ بقول لك انا عندي سبع اعراض هذا العرض هو الازعاج  
لي تسعه 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 بيجي احيانا اربعة احيانا  
ستة احيانا تمانية يعني متوسط المرات سبعة من عشرة - 00:21:34  
مفهوم قبل شوي احنا حطينا مية لكن بتقدر تأخذ من عشرة وبتقدر تأخذ 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 ازعاجك؟ من ضيق الصدر بحكي  
لك تمانية 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 بتتصير - 00:22:20  
نوبة هلع غير مكتملة جزء من نوبة الهلع بصير لكن من يعاني من نوبات الهلع زي ما حكيانا في المحاضرة الماضية يصبح في قمة  
الحساسية حساس جدا جدا اتجاه عوارض الجسم - 00:22:35  
حكيانا المرة الماضية كانه مركب اجهزة على كل جسمه داخلية وخارجية ويراقب تنفسه ونبض قلبه وتعرقه وحرارته بكل مراقب كل  
شي واذا هذي الاعراض زادت تغيرت تبدل بقلق منها. وحكيانا 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 بتتركز 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 بالالتزام 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 دايما 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 نهاية اصلا القلق ومشان هيكل نصحتناكم 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 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 وبالتالي انت بخير لكن المشكلة الاكبر اذا صار الموضوع عنده قلق من عوارض القلق - 00:24:44

فتتصبح 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

وطبعا هذا بيخليك ايضا تقلق من الاماكن. بصير بدي اروح عالمول المول مفتوح. فهناك بحس بدوخة وكذا. اذا لا ما بدي اروح لانه هناك انا بخاف فبتصرير معنوي نوبة الهلع - 00:25:16

وما بدي اطلع على شارع سريع لانه السرعة صارت تدوخني فبتصرير معنوي نوبة الهلع وما بدي ادخل تحت نفق. الانفاق تبع السياارات هاي يعني في الطرق تمام؟ او اوقف على اشارة مرور وتكون ازمة زحمة كثير - 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 بتتنزعج منها - 00:25:45

طيب آآ من الموجودين الان عبر مين بحب يشاركتنا توطيما عن عرض فرضا من الاعراض وكم ممكن يكون هادا العرض الشدة والمدة ومستوى الانزعاج اي حدا بقدر يشاركتنا صوتها تفضلوا - 00:26:02

مين بحب يشاركتنا يعطيكوا العافية الله يعافيء يا اهلا فيك اهلا بك طيب مشان نسهل الموضوع عليه نرجع للعارض الاساسية يا ترى اي عوارض حتختاري. نفرض انك انت مراجعة وعنده بعض العوارض. بنحكي لك ايش العوارض الموجودة عندك - 00:26:28  
اه اختيار اكتر من واحد ولا اكتر اه اكتر اكتر شي بصير معي ممكن واحد ممكن اثنين احنا عادة نختار الاعراض الاساسية ونقسمها حسب شدتها مم اكتر شي ضيق التنفس بصير. نعم. الصداع - 00:26:54

وممكن تسلط الافكار نعم اذا طب واخرى عوارض اخرى مش مذكورة بتصرير يعني ممكن احيانا بشعر مثل الاعياء او تعب عام بالجسم الصداع تنفس والصداع حكيتني وماذا ايضا وصلت الافكار تسلط - 00:27:11

الاعياء او التعب العام يعني ضعف ضعف او وهن او انخفاض في الطاقة مسلا في طاقة الجسم اذا اذا اعياء خلينا نسميتها 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 بتنفس. يعني اكيد بتنفس. بس العرض مزعج قديش شدته تكون عادة التنفس عندك؟ - 00:27:58

تسارع او ضيق اه تمانية بقدر اقول من عشرة تمانية الصداع اسا تسعة تسلط الافكار كمان تسعي 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 دقايق اه تقريبا - [00:28:49](#)

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

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

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

لأانا 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 نحط عليه دائرة لانه واضح انه بدننا نهتم في اهتمام خاص. لاحظتوا الان هذا هو اللي بخللي تفصيل الخطة العلاجية يختلف من شخص لشخص مم لانه - [00:30:18](#)

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

طيب فلو بدننا ناخذ المدة اللي اللي بتتجي تسلط الافكار وتكرارها خلال اليوم. كم بتكون المدة بداية تقريبا كل ما بتتجي تسلط الافكار قديش تستمرة 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 بتتجي قديش يعني كل نوبة تسلط افكار ممكن ثمن الخامس عشر تقريبا اه يعني لحيتك ما انتبه انا انه انا لازم - [00:31:08](#)

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

يا ريت خليني اقول لكم للساعة الثانية. كل ساعتين انا. كل ساعتين تمام؟ بتتكرر. طيب والاعياء الاعياء انت اعطيته 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 بيجهه صداع. كل شوي بيجهه تسلط افكار. بده يكون يعني مستنزف مرهق منهك صحيح. لاجل ذلك لو بدننا 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 اقليل يعني لازم بعديها ارتاح شوي بعدين ارجع مرة تانية 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 وصححيني بروح برتاح شوي فهو هذا اللي بيختفه - [00:32:44](#)

بمضي لي ساعة ساعتين برفع 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 متترفة منها بتخافي متعبة تقلقي منها. تمام؟ خلينا نيجي اول شيء موضوع التنفس. قديش مستوى ازعاجه من عشرة؟ ستة او سبعة طيب ابتدينا نحط ستة يعني انا بحب دائمًا يعني اخفف عن المراجع اذا درجة فرق. يعني - [00:33:24](#)

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

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

الثانية مرتبطة فيه وكأنه هو يعني الأساس والتنمية وترتبوا عليه او باثر - 00:34:32

هذا اللي بصير. أحياناً تكون عنا عرض مركزي عرض مركزي بتكون الأعراض الأخرى تدور حوله على الأغلب بقدر افهم من اللي بتحكيه اسمحي لي احكي يعني آرأي شوي وكأنه بتحكي انه عندك وساوس - 00:34:57

وساوس اه نعم الان حتختلف شوي الخطة العلاجية لالك لانه انا بتعامل هون مع وساوس طبيعة هادي الوساوس 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 محersh يحرش حصول نوبات الهلع اذا في وساوس قد يكون الوساوس 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 طببي 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 حنكل معك الجزء الثاني تمام؟ فشكراً 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 هي المظاهر تبدو كالتالي سلوكيات لا التأكد او تجنب او سلوكيات طلب امان المرة الماضية فصلنا وشرحناها لكن اليوم حضنها بالخطة العلاجية احنا هذا اللي بنعمله الان كلها تجهيز للخطة العلاجية - 00:36:39

فهذه من تجهيزات خطة علاجية لأحد المراجعين يقول لك المواقف اللي انا ما بواجهها الان مثلاً الطائرة السفر بالطائرة طيب لو اضطربت تسافر بتحاول تتأكد؟ نعم بعمل فحوصات طبية كاملة - 00:37:04

قبل السفر طيب لنفرض انه السفرة مش مهمة بتتجنب. طبعاً بتتجنب قديش قوة التجنب سبعة من عشرة طيب في لو اضطربتوا سافرت تعمل فحص قبل هذا مشان تتأكد وتطمن بسلوكيات امان - 00:37:23

حتى يعني احتياجات تتذبذب بقول لك نعم باخد معاي دواء مهدئ او من الأدوية النفسية المهدئة سريعة التأثير باخد معاي جهاز ضغط لاني انا بخاف اذا ارتفع ضغطي او انخفض لازم اضلي اقيس ضغطي - 00:37:45

عشان اتأكد انه انا بخير ولازم يكون معي مرافق شخص يروح معي. ما بروح لحالياً فال موقف 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 بريدة 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 اضطربت تطلع بتتأكد؟ ما ما ما فش اشي يعني - 00:38:26

طيب لو صح لك تتجنب مثلاً اخوك حكى لك بدك تطلع رحلة بريدة تتجنب تمانية من عشرة بتتجنب بحاول باي حجة باي طريقة باي شيء ممكن اني اتجنب الموضوع. طيب - 00:38:49

واذا انفرد عليك الموضوع في احتياجات حتاخدها؟ نعم لازم يكون معي مرافق تمام وايضاً 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 يتتأكد انه في عيادات اطباء في مستشفيات في - 00:39:31

مرافق صحية. ليه بالحد الدادنى بالحد الدادنى لو ما في اشي في صيدلية فبحكي لك مشان اذا صار لي شي فوراً بروح لحدا يعرف يتعامل معي وينفذني فلازم اكون مع مجموعة - 00:39:48

وايضاً المكان اللي بختاره بتتأكد انه البث تبع الهاتف ما ينقطع طب ليش؟ لانه افرض رحت طار اشي وما في بث تلفون كيف بدننا نحكى مع مين نحكى افرض اللي معي ما قدرروا يروحوا ما قدرروا يعرفوا - 00:40:02

هلاً في واحد تاني كان يتتأكد بطريقة ثانية قبل. تمام بانه يعني المكان وتفاصيله وايش هو وكل يعني حتى يتتأكد 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 تتجنب جداً كبير طيب من الاشياء اللي بتتجنبها بيت العزاء شو بتتسوي قبل؟ بقرأ كل الاذكار راح يطلع حدا ويحكى لي طب يا خي ايش اللي بتحكىه ما هو قراءة الاذكار مطلوبة - [00:40:49](#)

بنقول احنا ما هي النية والدافع الان لقراءة هذه الافكار هو بيقرأ هذه الاذكار طرداً للموت وكانه متأكد اذا راح وسمع سيرة الموت حيقلق ويموت واضح قدиш ممكن تتجنب تروح لبيت عزاءك؟ اكبر اشي - [00:41:02](#)

بتاع من عشرة طب اذا اضطريت تروح بدبي مراقب وبروح باخر الوقت يعني تكون بيت العزاء بنتهى عالعشرة بروح عالعشرة الا خمس دقائق ليلاً مثلاً بنتهى عالعشرة بروح عالعشرة الا خمس دقائق - [00:41:23](#)

ليه بفوت باخر الوقت بسلم عالناس تكونش في ناس كتير. وبضطرش اخوض في القصص ومن الاشياء اللي بتخوفني لما بنقعد كيف مات المرحوم بتسمعها مية مرة بتتعرفوا انتم اللي هي عليه. الله يبعد عننا يعني - [00:41:40](#)

الفقدان وفقدان الاحبة ويملعكم باحبائكم ما عشتم صحة وعافية اه من الاشياء اللي بتتصير انه فعلياً في بيت العزاء اهل المتوفى قد يعيدوا قصة وفاته اكتر من ميتين تلاته مية اربعين على عدد الزوار - [00:41:56](#)

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

او التعرض للاذى الجسدي او الاذى النفسي بالخارج او تقليل القيمة هذه اشياء بتحاول تتجنبها تتجنب انها تحصل معنا طبيعي جداً 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 حمoot او حتأذى او حقع واتعرض للخارج تمام طيب اختنا اللي شاركت قبل شوي اذا حابة تشاركي بهذا الجزء مشان نكمel - [00:43:02](#)

على نفس القصة اه ايوا تمام ما في مشكلة طيب الان في اشياء تتجنبها منا يعني موضوعين تتجنبهم آعاده التحدث امام اه مجموعة كبيرة يعني اه ما تكون مرتابة - [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 يعني في اشخاص مزبوط يعني يعني احياناً اه في اشخاص ما برتاح يعني بالتعامل معهم ففضلاني اني انا - [00:43:48](#)

فيهم ميزة معينة هدول الاشخاص جدد او بعرفهم كوييس 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 وهو بنجي مثلاً اذا كنت بدك تروحي لمكان في ناس كثُر ومضطربة تحكى في اشياء بتحاولي تعاملها قبل ما تروحي لتتأكدى انه الامور تمشي على خير مش عم بيحضرني بصراحة لا اشي معين - [00:44:41](#)

طيب تتجنب هذا الكلام قلتى قدыш مستوى تجنبك؟ يعني بسبعة سبعة من عشرة وايضاً هل في اشياء احتياط تعاملها 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 اذا حسيت انه الكلام راح يتوجه لي او اني راح اتصدر بالكلام ممكن احاول انه اعمل اشي اتهرب من الموضوع مسلاً انشغل بشيء ممكن معين من سلوكيات الامان التلفون فرضاً بتشغله ممكن اشي مثل هيك - [00:45:40](#)

طيب ايش من سلوكيات الامان التي بحاول اجلس بمكان في ناس اقل اه بعيد عن يعني الاوضواء بعيد عن الاوضواء. نوعاً ما. اه. طيب بالنسبة للأشخاص اللي بتدخلوا زيادة بحاول اتأكد اذا مثلاً بدبي 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 الله علاقة بالاولاد مسلاً اولادي يعني فاه بس بحاول اتأكد ان الاولاد مسلاً اه يعني يعني احياناً اه ممكن يعلقوا عالبلبس اذا كان مسلاً الجو بارد اذا كانوا يعني هاي الاشياء الاحتياطات اللي ممكن تسأل عنها وممكن اتأكد انها هي - [00:46:20](#)

اتجنب يعني، وما ادروج. قديش، شدة التحنج الموحودة عنده، ٦ - 00:46:47

00:46:47

اـ معه تمانية ثمانين وبالتالي سلوكيات الامان هون في اثناء الموضوع التأكد بقبل اثناء الموضوع يكون في احتياطات عامليتها مـا خديتها بعين الاب كبار آآ يعني بفضل انه مـا اكون لحالـي بكون في اشخاص ثانـيين معي. بحيث انه بحس انه بيتوـز

بیت‌وزع - 00:47:06

اكثر من شخص بالزبط فما يكون انا تحت يعني الاوضواء. تحت الضغط اه لوحدي زي ما بقولوا اه وجود اشخاص اخرين ايش كمان  
احيانا بحس انه ممكن اخد معى شي من يعني - 00:47:39

00:47:39

اللي هو زي انا ابادر باني انا يعني احكي عن شي معين او اشارك شي معين كاني بستبق انه ما ادرك كتير مجال هذا في التأكيد اني بحضر احضر موضوع مسبقا. ممكن اه اعمل الموضوع بدرسه كوييس بفهمه كوييس - 00:48:02

00:48:02 - س

بس مشان بس اروح اقدر احكي فيه تمام وما اتعرض للخارج من الوقت ممكن اه طيب الان اختي بعد ما عبينا المقياس الاول  
وخلينا نرجع لمقياسك الاول. تمام واضح؟ اقرأي ثمان مرات تنبه له - 00:48:23

00:48:23

وبعد ما رحنا للمقياس الثاني شو اللي تنبهتي له؟ شو اللي صار واضح لالك مم انتبهت لاشي نبهت لاشي توضح لك شيء لفت نظرك  
شيء يعني انه الاخر بيشغل حيز من تفكيري - 00:48:44

00:48:44

مم او الاخرين يعني بشكل عام. افكارى ممكن تكون مرتبطة باشياء ما صارت لسا مم اذا عنا اول اشي وساوس لفتة نظرنا. وساوس فكرية وعنا انشغال زائد الوساوس مدارها بالاخرين - 00:49:18

00:49:18

مم بكلامهم بانتقادهم برأيهم بتدخلهم صحيح مم وهاي معلومات مهمة زي ما حكينا بتعديل اصلا في طريقة عملنا على البرنامج العلاجي. طب ايش كمان لاحظتني مم لا مش عارفة هاد اكتر اشي انتبهت له بصراحة - 00:49:39

احنة -

تمام. تمام. طيب اللي عملناه بالنسبة لالك للان مفيد؟ اه اكيد يعني اعطاني تصور عن اول شي ممكن يكون السبب الرئيسي واه بل في عندي هلاً مثل اولويات او تصور للاشي اللي انا المفروض اني انا اشتغل عليه او اركز عليه اكتر شي - 00:50:13

لشی - 00:50:13

تم تم شكرالله 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

00:50:37

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

00:51:04

وتنزعجك ما تفسيره شو بتفسرها ؟ طرحتنا المرة الماضية عن تفسير الاعراض واهمية تفسير الاعراض مثلاً تسارع النبض قد يشتدته؟ قد يش مدته؟ قد يش مستوى الازعاج لكن ما هو التفسير ايش بتفسروا - 00:51:29

00:51:29 - مروا

فتتسار النبض سااصاب بنوبة قلبية سيتوقف قلبي وبالواقع الواقع انا خايف مش يعني هذا اللي بحکوا لنا اياه احياناً المرضي مش  
ماًمن بفكـتك لـسا لكن اللي فـهمـته منك انه الواقع انه هذا التتسارع بصـير بـسبـب - 00:51:58

00:51:58

حاله القلق اللي بتصرير معي طيب ضيق الصدر اللي بخطر بيالي ساختنق واموت سافقد السيطرة سيفهم على هذا اللي بخطر بيالي  
لحظة وهيك بفسر الاعراض طيب لكن الواقع الواقع انه - 00:52:22

00:52:22

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

00:52:44

الشعور نفسه ولا الفكرة اللي اللي بتسبب الشعور قصدك؟ بثقل - 00:53:05

00:53:05

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

اوصل مهني ما اقدر اتنفس - 00:53:31

اذا فكرة الموت بس ولكنها هي انه هي فكرة انه انقطاع النفس اني انا مش قادرة وكأنك 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 الاشي هل فعليا انت ما بتتحمللي هذا العرض هل فعليا انه هذا العرض بضل يزيد لحد ما تفقد القدرة على التنفس - 00:54:15

لا هو بجيبي لحد معين وبعدين بيبدأ بالتدريج اه بيرجع التنفس الطبيعي اذا بزيدي بزيدي لكن عند حد معين ما بنقطع النفس. التنفس حيرجع وينضبط ويرجع طبيعي طيب الصداع ايش بتفسريه - 00:54:34

اه يعني احيانا بيخطر في بالي انه في عندي مشكلة عضوية لانه الفترة الأخيرة كان عم بتتكرر كتير من وقت الصداع الحين بتيجي وساوس مثل 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 تبتهي له في مشكلة عضوية في اشي عضوي آلا لانه صار مؤخرا عندي الربط بفك مع فكرة التسلط الافكار انه لما انا عم بفك بصورة مستمرة بشكل كبير بموضع معين - 00:55:25

والطريقة نفسها اصلا بتكون فيها شيء من او احيانا تضخم او مبالغة او سلبية برتبط 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 والاعباء انا خلية تسلط الافكار نرجع لها اخر اشي بدبي انتقل الى انه هاي انت ربطيها بالأشياء الأخرى. الاعباء شو بتفسري - 00:56:03

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

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

لا بشكل متقطع مش مستمر هل ممكن لو في مشكلة عضوية حقيقة تكون العوارض يعني بتيجي على عزومة وبعدين بتخلص وبتروح لأطبار يضل بحد ذاته مضحة اه؟ انه تحسي انه ايش هاي العوارض يعني. لما بقلق بتكون معزومة - 00:57:08

اه ببطل قلقانة بتروح ايش هالعوارض هاي يعني اللي بتزور على حسب الخاطر اه فعلا صحيح صحيح. طيب اذا منرجع للعرض المركزي اللي وصفتيه 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 تكون فاقدة فقد يعني النظرة الواقعية للامور آلا اه بعدين احكي لهم يعني في توازن تكون حكمي على الاشياء في خلل نوعا ما - 00:57:52

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

ويعني احيانا بحس انه جزء من التوتر هادا والقلق اللي تكون موجود عندي بوجود ضيوف يعني الواحد آلا في كتير يعني التزامات وهيك لازم يعملها معهم ففي احيانا موقف بتتكرر بشعر انه انا بتضلها ببالي عالقة اللي هي انه مسلا ممكن هادا الشخص اللي امامك مسلا مش مقدر الجهد اللي انت عم تعمله - 00:58:32

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

بحسن نية ولا بسوء نية؟ الالغلب بحسن نية بس بالفتره هاي عشان انا متل ما حكىت يعني حكمي على الاشياء هو مش اه مش مش المعتاد يعني مش الطبيعي اللي انا - 00:59:18

يعني متل ما انا بتصرف عادة لا حسسته انه عم بميل اكتر انه عم تكون 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 بطعلها دايما انه هذا قصده ومهما ينتبهم - 00:59:44

لا بالتفسيرات اللي هي اللي عم بتكون فيها اشكال احسنت وهاي الان لو بدننا نكمل معك علاج حتى تكون النقطة المركزية للعلاج من 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 بنقيم الشخص اتصرف معاي تصرف ليش تصرف فيك؟ بقيمه على نفس الموقف اللي صار - 01:00:28

لكن اذا صار تقىيمى جاهز دائمًا يعني غالباً 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 بالتأكيد اذا بقيم الامور دائمًا بنفس الطريقة بنفس الاسلوب بفكرة جاهزة اذا الخطأ في تقىيمى هلا تقىيمى قد يكون صحيح احيانا تمام بس اكيد اذا كان معهم وصار نمط - 01:01:09

في تقىيم 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 يفكر انه الاخرين قصدهم هيك - 01:01:27

بحس بفقد الثقة زي متل ما حكىت قدرتي على على تحكيم الواقع يعني انه حتى في الايام اللي ممكن اكون فيها مسلا تقىيمى صح بصير شاكه انه هل هادا هو فعلا التقىيم الصحيح ولا عشان انا - 01:01:48

صحيح. اصلا بالعادة بفكـر هـيك اـه فـبابـلـ قـادـرـ اـعـرـفـ يـعـنـيـ وـهـذـهـ هـيـ المـشـكـلـةـ الكـبـيرـةـ اـنـهـ تـحـتـ القـلـقـ وـتـحـتـ الـاـكـتـئـابـ اـحـنـاـ بـنـفـقـدـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ التـقـيـمـ هـايـ وـحدـةـ مـنـ اـهـمـ - 01:02:02

اسباب ليش احنا لازم اذا عانيينا من هاي المشكلات نطلب العلاج نطلب العلاج. لانه بنبلش فقد القدرة على التقىيم الصحيح. بصير تقىيمـناـ مـتأـثـرـ بـقـلـقـناـ. يعنيـ الليـ عنـدـهـ قـلـقـ دـائـمـ يـفـسـرـ الاـشـيـاءـ عـلـىـ اـيـدـهـ اـذـىـ اـحـرـاجـ تـقـصـدـ يـعـنـيـ وـكـأـنـيـ اـنـاـ مـهـدـدـ - 01:02:22  
الـيـ عنـدـهـ اـهـ مـيـلـ لـلـكـآـبـةـ اوـ المـزـاجـ النـازـلـ هـادـ يـفـسـرـ الاـشـيـاءـ غالـبـاـ لـانـيـ اـنـاـ اـقـلـ مـنـهـ لـانـهـ اـنـاـ مـعـدـدـ ثـقـةـ بـنـفـسـيـ لـانـهـ اـنـاـ تـحـصـيلـ حـاـصـلـ يـفـسـرـهـ بـطـرـيـقـةـ اـنـهـ هـوـ اـقـلـ - 01:02:46

او لا يعتبروه اللي عنده الغضب مسيطر على حياته. بفسـرـ مـعـظـمـ سـلـوكـيـاتـ النـاسـ اـنـهـ بـتـقـصـدـوـهـ فـبـدـهـ يـحـطـ لـهـمـ حدـ وـيـفـرـجـيـهـمـ مـمـ وـاضـحـ تـحـتـ تـأـثـيرـ مـشـاعـرـنـاـ يـخـتـلـفـ تقـيـيـمـنـاـ يـعـنـيـ عـفـواـ اـنـاـ دـائـمـ بـشـبـهـهـاـ لـلـمـرـاجـعـينـ كـيـفـ - 01:03:01  
وـعـفـواـ لـلـتـشـبـيـهـ لـكـنـ نـعـرـفـ شـرـعاـ اـنـهـ الخـمـرـ اـعـمـ حـالـةـ الغـولـ وـالـيـ هيـ ذـهـابـ العـقـلـ تـامـ؟ـ فـتـحـتـ تـأـثـيرـ الخـمـرـ يـذـهـبـ العـقـلـ تـامـ وـتـحـتـ تـأـثـيرـ المشـاعـرـ يـتـغـيـرـ المنـطـقـ - 01:03:24

وهذا مش بـسـ فيـ المشـاعـرـ غـيـرـ السـارـةـ. اـحـنـاـ مـاـ عـنـاـ مشـاعـرـ سـلـبـيـةـ فيـ عـلـمـ النـفـسـ الحـقـيقـيـ ماـ عـنـاـ مشـاعـرـ سـلـبـيـةـ. نـحـكـيـ مشـاعـرـ غـيـرـ سـارـةـ لـانـهـ المشـاعـرـ غـيـرـ السـارـةـ زـيـ ماـ حـكـيـنـاـ القـلـقـ الخـوفـ الغـضـبـ الحـزـنـ. هيـ مشـاعـرـ طـبـيـعـيـةـ. لـكـنـ اـذـاـ اـضـطـرـبـتـ - 01:03:50  
زادـتـ عـنـ الـحدـ فـمـعـنـاـهاـ اـضـطـرـبـتـ فـاصـبـحـتـ مشـاعـرـ مـضـطـرـبـةـ لـكـنـ لـيـسـ فـيـهـ سـالـبـ وـمـوجـبـ فـحـتـىـ المشـاعـرـ السـارـةـ يـعـنـيـ تـحـتـ تـأـثـيرـ الحـبـ بـرـضـهـ اـحـيـاـنـاـ بـيـخـتـلـفـ تقـيـيـمـنـاـ فـنـحـكـمـ عـالـامـورـ بـشـكـلـ يـعـنـيـ اـهـ فـيـ حـسـنـ نـوـاـيـاـ رـغـمـ اـنـهـ الشـخـصـ اـحـنـاـ مـنـ مـحـبـتـنـاـ الشـدـيـدـةـ لـالـهـ مشـ مـتـخـيـلـينـ - 01:04:11

اـنـهـ هـوـ كـانـ قـصـدـهـ اـنـهـ بـكـلامـهـ يـؤـذـيـنـيـ اوـ يـتـجاـوزـ عـلـيـ فـتـحـتـ تـأـثـيرـ المشـاعـرـ يـخـتـلـفـ تقـيـيـمـنـاـ لـلـامـورـ هـذـاـ شـيـءـ عـامـ المشـاهـدـيـنـ اللـيـ بـدـهـ يـطـورـ مـنـ اـمـكـانـيـةـ حـكـمـهـ المـوـضـوعـيـ بـدـهـ يـعـرـفـ يـتـعـاملـ مـعـ حـالـتـهـ الـاـنـفـاعـيـةـ - 01:04:40

وبالتالي خلينا نرجع الان وخليك معنا فحكينا عن المواقف قبل شوي الطائرة الرحلة البرية لما شرحتنا 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 تكررت فكان عنا الحديث امام الناس شو بصير افسر هذا الكلام؟  
شو اللي بيخطر ببالى مجرد ما تخيلت او كنت في موقف وفي ناس وبدي احكي - [01:05:21](#)

ما الذي يخطر في بالي في تلك اللحظة ماذ افسر الامر في تلك اللحظة انا دايما عندي اول شي بحس انه ما يعرف اعبر عن نفسي  
بافضل صورة ممكنة وبحس انه هاد الشيء بيوصل للاخرين - [01:05:43](#)

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

امم اه ممكن هو هيكل شعور بالاحراج امم اه بحس كمان انه في شيء وكانه بيتم تقديره اه من قبل الاخرين انه اذا التفسير انه  
انا عندي قدرة اني انا مثلا اوصل الفكرة باسلوب معين انه - [01:06:24](#)

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

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

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

او شو بيخطر ببالى في ذلك الوقت لا هو بصرامة مؤخرا 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  
افتتحي يا اختي طيب بيدو انه فصل من عند اختنا - [01:07:55](#)

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

بس زي ما انت شايفين الان صارت هذه الخارطة واضحة اكثر واحنا الان عمالنا بنعمل الخطة العلاجية حتى نكمل الخطة العلاجية عنا  
بدنا نواجه العوارض بحداتها ونواجه الموقف 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 يشاركتنا صوتيها باي وعليكم  
السلام ورحمة الله ازي حضرتك يا دكتور يا هلا اهلا وسهلا بك - [01:09:42](#)

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

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

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

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

01:11:16

ان انا اخد منوم اه وهذا بصراحة مش الحل لانه ليش حكينا احنا في بداية اللقاء ضروري نفهم وضع كل شخص على خصوصيته. اللان 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 بتعلمه انه تسمعوا لتبعون التنمية البشرية تمام؟ لانه هيأدي لزيادة مشكلتك بشكل جدا كبير - 01:11:53 ليش؟ لانه هم يظنوا انه انت تستطيع ان توقف افكarak كل دراساتنا النفسية الحديثة تدل على امر مهم انه لا يمكن ايقاف الفكره كيف يعني لا يمكن ايقاف الفكره؟ اي فكره لما بتيجي في اللحظه اللي بتيجي الفكره - 01:12:17

لكن اذا انت لم تحاول منعها وايضا لم تسترسل معها مع المدة بتبلش هاي الفكره تتغير ولا تبقى متسلطة وضحت الفكره اختي تمام يعني في تسلط الافكار 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 الحاج الافكار اقوى واضح تمام وايضا اذا استرسلت مع الفكره خطر بيا لك حتموت وبليشت اتخيل والكفن وكذا - 01:13:04

بالعكس حتزيد الفكره سوءا الفكره زي النبطة زي النبطة تمام. فبطلع اسقيها واحطها بالشمس واعطيها سعاد 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 كشكك بنسمتها افكار اجترارية في الاكتئاب. واللي بتيجي مع حالات نوبات الهلع ان اتعامل مع الفكره انها بتيجي كضيف ثقيل - 01:13:46

حتبقى لدقائق تزعجي لكن لما بتيجي انا مش حمنعها بس مش حاسترسل معها وهاي ضربوا لها امثلة مبسطة جدا لما قالوا مثلا زي في المدرسة لما يكون شخص متتمر متتمر على طالب - 01:14:03

هذا المتتمر اذا اجي وتنمر على احد الطلاب. هذا الطالب اذا حاول يمنعه ويقاتلله حيعمل مشكلة بنفسه الوقت تمام اذا تركوا زي يعني يعني هرب منه هرب منه وحاول يهرب منه حيتبعه هذا المتتمر - 01:14:20

اذا وين الحل الصحيح في تجاهله لانه لما بتتجاهل هذا المتتمر هو ما اخذ اللي بده ايه. يعني ما استثارني ما ازعجي. ما وترني وما تجنبت وما اهتميت مرة تنتين ثلاثة اربعة - 01:14:41

فقد اهتمامه باني اتنمر 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 يجييك صداع خفيف او احيانا السن. سنك لما يعني من الامثلة اللي بطلتها ايضا - 01:14:55

لما بيلمع سنك تشرب شغالة باردة بيلمع سنك. فلما يلمع السن بتعرف انها لحظة الم استنى شوي وتذهب بعد دقيقة ونفس الاشي الفكره التسلطية مدتها دقائق اذا انت تحملت ازعاج الفكره للحظه - 01:15:20

ما استرسلت معها وما حاولت تمنعها حتروح ومرة على مرة وكأنك دربت دربت نفسك على انه ذهنك ما يستقبل هاي الافكار او ما يعطيها اهتمام كبير. فبتصير مهملة او غير مؤثرة كما كانت - 01:15:38

وضحت الفكره اختي؟ فحاولي فيها وابعتي لنا احكي لنا شو صار معك لما حاولتي فيها بهاي الطريقه الافكار. طيب اخر مشاركة لانه لازم ننهي بعد قليل بعد ان شاء الله يعني تقريب العشر دقائق لازم ننهي - 01:15:57

فمين بده يشارك السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله آآانا واضح ان حضرتك بتقول ان نوبات الهلع دي بتيجي فجائيه.انا بحس النوبات دي ما بيجيليش فجائيه 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 ورجلني بتوجعني وتاني يوم بقى مجدهدا جدا ورجلني بتوجعني جدا فبقي انا مش مش بقى مفسراها  
بحاجات معينة لانا عارفة ان انا لما بزعل الزعل الشديد ده بيحصل لي كده. فانا مش عارفة ايه؟ لا صحيح اللي بتحكيمه. هذا المرة  
القادمة - 01:16:42

واحدري المرة القادمة لانه تواجه العوارض باحداثها. 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  
الذى اذا حصل تيجي الاعراض بعديه هلا نوبات الهلع في البداية تكون فجائية. لكن بعددين بصير لها مجموعة من المحرشات فيصير  
مثلا بعض الناس اه بس اذا بتغلق المايك لو سمحتي اه دقائق لانه بسبب شوية ازعاج وبتقدرى تشاركي زي ما بدي. بس الان اغلق  
المایکرو - 01:17:27

اقفله اه بس اه اقفلية لانه في صوت خرخشة يعني من المايك. بعديها تمام. فرایح تلاقي انه في وزى 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 بالى بتبلش تصير عندي  
العوارض وبتصير نوبة الهلع او ممكنا تصير نوبة الهلع بس بتصرير 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 تفكرب بالطلاق - 01:18:19

فورا بتصرير الاعراض هذى مثلا من الافكار اه يعني انا اضطربت اشرحها مسبقا لانه سؤالك يعني سؤال جيد. وبنخليلها لأنها جسر  
للمرة القادمة احيانا المحرشات الحالة الانفعالية يعني اذا انا اه غضبت - 01:18:35

بتصرير الاعراض. او اذا انا قلقت بتصرير الاعراض. او اذا انا حزنت بتصرير الاعراض بتصرير كانها مرتبطة محرشات زي ما حكينا او  
احيانا بتكون سلوكيات تصدر مني شخص آآبيسلك سلوك سيء على الانترنت - 01:18:53  
تمام؟ بططلع على اه يعني موقع مش كل هالقد فهذا الشخص مجرد ما اه للحظة غلبة نفسه ودخل وترفرج على هاي الواقع بيرجع  
يبينزوج من نفسه جدا فنتيجة ازعاجه وتوتره وقلقه بتصرير الاعراض - 01:19:14

تصرفات معينة واحيانا بتبلش هاي الاشي يصير شوي سوي بسبب اماكن او اشخاص شخص خلص مديرى في العمل كل ما اشوفه  
بتكركب وبتصير عندي شوية اعراض او اه اه استاذى 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 بتزعجنى بتصرير معي الاعراض في ناس بتوصل تصير معهم الاعراض لانه بس يطلع الدرج بصير عنده شوية تسارع في القلب  
فتصرير الاعراض بانه صار عنده عرض طبيعي. يعني انت لو طلعت الدرج اشي طبيعي انه يتتسارع نبض القلب. فهو اذا ما تسارع -  
01:20:07

اصلا تكون عندك مشكلة فطبيعي انه يتتسارع نبض القلب لما يطلع درج او بتركض وبচير 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 فهمتى ايش ايش اللي بصير معك وفهمت كيف اللي بنحكى عنه تقدر تفتح المايك  
وتشاركينا السلام عليكم. اه الحمد لله فهمت كده. الحمد لله. ان في دولتنا يحصل دوافع حقيقة يعني مش مش مخيلة من عندي.  
يعنى في حدث معين بيحصل فانا عندي ارتياط - 01:20:38

اول ما يحصل ده بيقى العرض موجود احسنت وهذا اللي بنسميه الارتباط الشرقي. هلا 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 اكتر من سنة كانت بتجيلي وانا نايمه فبقوم مخنوقة ومش عارفة ليه. يعني فجأة اقوم مخنوقة نعم. نعم. مع المبدع مع المدة صار عندك محرشات اذا صارت هندي المحرشات تجييك نوبة الهلع - 01:21:20 من غير ما اكون مسلا زعلانة ولا حصلت ازمة شادة في البيت يعني ما لا 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 بتجييش غير لما بيكون زعلانة قوي يعني - 01:21:36

مفهوم مفهوم وشكرا لك وشكرا لمشاركتك. اذا شakra اذا يعني بنتمنى زي ما انت شاييفين في كثير من الناس عالقة في مشكلة نوبات الهلع ومش عارفة كيف تتعامل معها بتنمنى تكونوا شركاء لنا انه نوصلهم - 01:21:55

هذا المعلومات توصلوا لهم هذا التسجيلات بكرة ان شاء الله بينزل ليه يوم في التسجيل الاول اللي ما حضروا يحضروا انه احنا هدفنا انه نعزز الثقافة النفسية ونعلم الناس. كثير من الناس اللي بتجيينا 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 هذه التسجيلات لمن نظن انه يحتاجها او نوصلها لاكبر قدر من الناس اللي ممكن تستفيد منها ونعزز هذه الثقافة. السبب انتشار نوبات الهلع - 01:22:46  
نوبات الهلع شيء منتشر حقيقة بين الناس. احنا القلق بنعتبره في المجال النفسي بنعتبر القلق زي الرشح في الطلب العام زي الرشح في الطلب العام. يعني كيف الرشح حالة الرشوّحات؟ هاي او الرشح منتشرة اه صحيا والقلق منتشر جدا. والاقل هو نوبة الهلع لكنها منتشرة ايضا - 01:23:06

اه فمتشكركم لحضوركم لمتابعتكم. اللقاء الجاي باذنه تعالى حيكون عن اجراءات العلاج الاساسية ناخذ النقطتين اللي ضالوا ونشوف كيف الاجراءات من ضرس المحرشات. ونعمل بعض الاجراءات العامة. واللي بنسأل الله انها تكون مفيدة للجميع. نلماكم - 01:23:27  
باذن الله والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:23:45