

علاج نوبات الهلع | 3 | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته جميرا وبسم الله نبدأ بهذا اللقاء الاخير حول نوبات الهلع. ونسأل الله ان يكون لقاء مباركا ويعيننا الله عليه وبه في امور كثيرة. نسأل الله الاجر - 00:00:00

ونسأل الله الصدق ونسأل الله الثبات ونسأل الله الاعانة وبسم الله نبدأ كما قد قدمنا لقائين قبل ذلك حول آآ نوبات الهلع وقلنا هذا التدريب او هذه التدريبات المجانية هي برعاية مركز كلية للعلوم السلوكية المعرفية - 00:00:50
اه اللي هي العبادة الالكترونية وايضا آآ مركز التدريب الالكتروني اللي هو آآ مركز المناعة النفسية وهذه تأتي اه يعني كمبادرات من صدقة العلم وبالتالي برضه الارقام موجودة لمن يحب ان يتبع ويتواصل معنا لاي اسئلة او استفسارات حول اي تدريبات او حول الاستشارات كونه لدينا فريق - 00:01:14

قصة بالعلاج النفسي من اللقاءات التي نريد ان نحفزكم لحضورها وستأتي قريبا باذنه تعالى سيكون الاسبوع القادم لكن سنغير الوقت. يعني الوقت الموضوع الان تسعه ونص للحدعش لا يتيح لنا الصلاة جماعة - 00:01:40
او صلاة الجمعة وبالتالي حيكون ما بين المغرب والعشاء باذنه تعالى. فرایحين نعدل الوقت اللقاء القادم سيكون بعنوان اللي هو جيل كبسة زر وهذا يعني من المباحث الهمة جدا للاهل للمربين للمهتمين - 00:02:01
ليتعرفوا اكثر على كيف تسلل وهن العزيمة والهشاشة النفسية لجيل ابنائنا وكيف اعتادوا ان يكون كل شيء وكأنه على كبسة زر جيل التحكم هذا جيل اللي بده كل شيء بلحظة يصير - 00:02:21

سيساعدك هذا اللقاء باذنه تعالى في الاسبوع القادم على ان تتعلم كيف تفهم هذا الجيل كيف تساعد بشحذ عزيمته وامكانياته النفسية. بحسب المنعة النفسية وما نقدمه اما اللقاء الذي سيكون في الاسبوع بعد القاسم يعني - 00:02:36
ثلاثاء يوم خمسة سبعة الفين واثنين وعشرين. برضه سنعدل اللقاء ليكون بين المغرب والعشاء باذنه تعالى اه او بعد المغرب بقليل اه سيكون حول القلب المفطور روكن هارت و اللي هي اه يعني حتى اه من الناحية الطبية كمتلازمة في في متلازمة القلب المفطور - 00:02:55

آآ ما يتبع للشخص من اثار شخص متعلق بشخص بعد الانفصال او الحرمان من المحبوب بدننا نتعلم عن هذا الالم كيف نتعامل معه وكيف نساعد في الاصل في آآ يعني شحذ هذه العزيمة بحيث لا تبقى حبيسا للعشق والهوى - 00:03:16
تجتهد في المهم اكثر في حياتك طبعا تأتي هذه اللقاءات والهدف منها كما قلنا في ناس عالقين يعانون من مشكلات ويحتاجون الى تقديم حلول حقيقة تساعدهم في حياتهم. مش يكون فقط هو كلام نظري. لا يمكن ان يطبق في حياتنا فتحاول قدر - 00:03:37
ان كان وان نتحمد الله عز وجل حقيقة اه على العلم والمعرفة وعلى هباته العظيمة بما اعطانا من جهد وعزيمة. ونسأل الله ان يبارك لنا ولكم في اوقاتنا وصحتنا وعافيتنا. واحبابنا ومحبينا بان نستطيع ان - 00:03:59

تابع دائمًا بكل خير كالعادة وخصوصاً لانه في ناس جدد انا دائمًا سعيد صرت في المستمعين اللي يعني اللي كل مرة صاروا يكونوا موجودين ومهتمين بانه اه يتبعوا هذا اللقاء - 00:04:18
اه لكن للجود احنا عادة يعني نبه انه الحوارات هي من خصوصيتك. فاذا كنت بدك تشارك وخصوصاً على الجوتوميتينج. تنبه انه

احنا نرفع اه التسجيل على قناة اليوتيوب - 00:04:34

وبالتالي اه اذا كان الامر خصوصي جدا او من خصوصيتك بشكل كبير اه فلا تشارك لانه حيستمع لك الناس الاخرين. مجرد مشاركتك هذا معناه انك توافق بشكل واضح على ان تكون مشاركتك - 00:04:50

متاحة للاستماع عبر اليوتيوب فبقدر يستمع لها اي شخص الامر الثاني هذه التدريبات هي لفائدة الشخصية. تمام؟ او تفييد صديق او حدا من حولك لكن لا احل امام الله اي شخص انه يأخذ هذه التدريبات ويدرب عليها احد اخر لانها من اعدادنا ومن جهودنا والباور بوينت من تعينا - 00:05:06

فلا نحل امام الله اي احد سيأخذها ويدرب عليها كما هي اما بالنسبة لي فانا انسان مثلث. قد اضرب بعض الامثلة اتحدث عن اوضاع معينة تأكيد تماما اني لا اقصد اي شخص كان - 00:05:28

حتى اضحككم يعني كان صديق يسألني اوليس لك غرماء اعداء يعني ناس يعني تتقصدك قلت له انا من طرفي ما لي اعداء فبدك تسأل لانه اذا شخص يظن انه غريمي او عدوبي فهو من طرف واحد. كيف الحب من طرف واحد؟ فبكون هاي عداوة من طرف واحد. بفضل - 00:05:47

لا ليس لي اعداء على ما اصن من طرف على الاقل كنا اه تحدثنا في الثلاث لقاءات او لقاءين الماضيين عن اه نوبات الهلع. تعرفنا على عوارض هذه النوبات اه تعرفنا كيف نبني خطة علاج - 00:06:09

وخدنا قليلا في الموضوع وانا اشكر كل من شارك واخرى هذا اللقاء بحيث صار هذا اللقاء عملي جدا حقيقة ويسهل على المستمع فهم الحيثيات والتفاصيل اليوم منا نتعقب اكثرا في اجراءات العلاج الاساسية - 00:06:28

وبالتالي لما نحكي عن اجراءات العلاج الاساسية سنعود الى خطة العلاج اللي تحدثنا عنها المرة الماضية لمن لم يحضر اللقاءات الماضية هي مرفوعة كما قلنا عبر اليوتيوب وبالتالي يمكن الوصول لها بسهولة - 00:06:51

خطط العلاج قلنا بالبداية من الضروري انه نقيس الاعراض والمظاهر ثم نسجل التفسيرات مقابل الواقع. ودرينا عليه جيدا لن نعيد كثيرا في هذا الجزء حتى اه نستطيع ان نكمل الاجراءات بشكل مناسب. فمن فاته شيء او بده يتمكن اكثرا يعود للحلقة الماضية - 00:07:09

اليوم خطة العلاج بنحكي عن واجه العوارض باداثتها. وواجه المواقف بالتدريج ثم في كل اجراءات العلاج دائما راجع وتتابع راجع وتتابع راجع وتتابع. سنشرح كل بند من هذه البنود بتفصيل باذنه تعالى كافي وافي يساعدكم - 00:07:33

وبالتالي منطبع على امر هام. قبل بناء الخطة العلاجية قبل ما تخوض في العلاج بدك تتنبه انه انت تعاني من نوبات هلع لكن لست في يعني في وسط نوبة كأبي - 00:07:56

او لا يوجد لديك وسواس قهري او لا يوجد اه عوارض دهان او ليست ضمن اضطرابات شخصية او ليست ضمن فترة من التعاطي والادمان. او ليس لديك مشاكل صحية في القلب - 00:08:18

او في الاعصاب لانه هذي الامور تجعل هنالك فارق كبير هام جدا في اعداد الخطة العلاجية وتحدثنا المرة الماضية عن اهمية وجود معالج كفوئ لهم ما تعاني منه ويتخذ قرارات - 00:08:38

العلاج بناء على فهم عميق لاختلاف طريقة تقديم العلاج انتشر بسنوات اللي هي اشي بتسموه الخطط العلاجية للمعالجين. لليوم يعني على خلينا نحكي المجموعات الخاصة بالمعالجين. تجد المعالج بيجي بيطلب - 00:09:01

لك بدي خطة علاج اكتئاب هذا للتعلم لكنه ليس للممارسة لانه عند ممارسة المهنة كل حالة من الحالات يفصل لها علاج وخطة علاج تختلف عن الحالة الأخرى والسبب العمر بيلعب دور ذكر ام انشى بيلاعب دور؟ احيانا طبيعة اه اه مهنته بيلاعب دور - 00:09:21

لانه ممكن اه اه بدنا نتنبه بالبداية العلاج يضايق يزعج حقيقة وكأنه في عملية جراحية بتصرير الشخص ففي له الام وفي له توابع اه لاجل ذلك من اهم المهارات دائما - 00:09:51

نقول عنها هي مهارات او كفاءات انصح التعبير بشكل ادق الاحكام بحيث انه المعالج اصبح لديه الخبرة على الحكم بشكل سليم بعد

ما يعمل التشخيص بعد ما يفهم طبيعة المعاناة بعد ما يفهم تفاصيل كثيرة حول ذلك - 00:10:08

فصار لديه خبرة الان ثم صار لديه كفاءة احكام بحيث يقرر بقرارات سريرية يعني تخص العلاج ما هو المناسب؟ ما هي الطريقة الانسب الافضل الاحسن بحيث انه يبدأ مع المراجع - 00:10:31

هلا احياناً نستخدم احنا الكلمة مع المراجعين بعض المراجعين ما بتعجبهم الكلمة الا وهي بتقولوا طيب حنجر بالبداية نمشي على اجراء لثلاث جلسات. ونقيس النتائج بناء على ذلك فبعض المراجعين يتضايق من فكرة انه نجرب - 00:10:53

لانه بقول لك يعني انا مش جاي اجرب انا جاي ا تعالج هو انت لو رحت لاي طبيب حتى طبيب باطني طبيب عيون واعطاك علاج دوائي هيعطيك علاج ويقول لك خده ليومين ثلاثة واحكي له شو بصير معلم. وهي فترة تجريبية - 00:11:11

دائماً لاستجابة المراجع لاستجابة المراجع لانه طبيعة استجابة المراجعين مختلفة من مراجع لمراجع طبيعة قدرة المراجع على ان يسير على الاجراءات المعتمدة او المقترنة او المتفق عليها تختلف من مراجع لمراجع - 00:11:32

لجل ذلك يعني المعالج الحصيف حقيقة هو دائماً معالج يبدأ بخطوة علاجية تجريبية حتى لا يضيع وقتك باجراءات تطول بلا فائدة وهو بالي وبنته لنقطة ثانية. يأتي لدينا بعض المراجعين ويظنو انه - 00:11:57

العلاج هو بجلسه علاجية واحدة. بقول لك انا جايك باستشارة نفسية وبالتالي بي تساعدي فاللي بصير بنقول له طب ما هو الاستشارة النفسية تحتاج بداية لنوصول فهم تشخيصي ايش اللي بتعاني منه انا بي افهم المشكلة طبيعتها بدايتها طريقتها - 00:12:22

كيف تظهر والى اي مدى تؤثر بعض المراجعين بظن انه العلاج النفسي اللي احنا بنقدمه. انا ما بحكي هون العلاج بالطب النفسي. العلاج النفسي المتخصص اللادوائي بجلسه او جلستين جلسرين - 00:12:41

هلا موجود العلاجات المختصرة والعلاجات اللي هي المشورة النفسية المحددة لوضع معين ممكناً اعطيك خلال هذه الاستشارة فكرة عن الموضوع. لكن العلاج يحتاج الى وقت اطول حقيقة يعتمد على كل وضع كل حالة كل طبيعة حالة - 00:12:59

العلاج العلاج هو برنامج معين. تمام؟ له خطوط عريضة وله اهداف لجل ذلك من يظن انه اذا اخذ استشارة نفسية هيك احنا حلينا علاج لا لا ليس صحيحاً. ليس صحيحاً - 00:13:20

اه مشان هيك احنا الان نركز عطريقة علاجية اه مختلفه في موضوع المنعنة النفسية او منهج المنعنة النفسية في العلاج بحيث نركز على العلاج بالاهداف كيف العلاج والاهداف؟ نضع اهداف واضحة. ايش اللي بدن ايه - 00:13:38

انت ايش اللي بدك ايه؟ الان عندي عوارض اريد ان تنخفض. عندي انفعالات اريد ان اتحكم بها اكثر. عندي اه ظروف خارجية يا ضاغطة علي بدك اعرف كيف اتعامل معها - 00:13:57

فنضع خطة باهداف واضحة والسبب انه يجعل من المراجع مشارك في العلاج لانه خلينا نتفق اذا كان انت بدك تيجي تتلقى العلاج فقط من غير مشاركتك من غير ما تفهم مشكلتك من غير ما يكون الاك مساهمة هذا اللي بختلف في العلاج النفسي - 00:14:11

حقيقة انه انت مشارك هذه المشاكل هي مشكلة الكل يوم يعني اللي عنده قلق هو قلق الكل يوم اذا مش كل ساعة ليش لما بنحكي عن اضطراب صار اضطراب بطل القلق العادي فهو لما - 00:14:34

انت اجيتشك انت ما شكيت من قلق عادي شكيت من قلق متكرر تمام؟ كل يوم فصارت مشكلة كل يوم او هذا الوسواس هو وسواس كل ساعة فانت تتنترك مع مشكلتك - 00:14:51

لجل ذلك انت بحاجة بداية ان تفهم مشكلتك بشكل واضح بعد ما تفهمها وتفهم تفاصيلها تفهم الخطة العلاجية بشكل او باخر. يعني كون فيهم ايش ايش الخطة العلاجية وايش الهدف منها - 00:15:09

وفي العلاج النفسي الحديث فهذا مسموح جداً انت تسأل معالجك لانه المعالج ما بقول لك والله زي مثلاً بعض التخصصات الطبية خد هذا الدواء وخلص اذا خذ هذا الدواء حتى تكون كوبس لا لا لا - 00:15:28

انت من حقك ان تسأل ايش اللي بدن نعمله وليس بدننا نعمل هيك و شو بتتوقع طيب اللي بيجهوك بحالة شبيهة بحالتي شو التوقعات

بتكون معهم وشو النتائج بتكون معهم - 00:15:43

واضح ولما بمر فترة وما بتتحسن من حرقك تسأل طيب احنا النا فترة هل انا بتتحسن وانا مش شاعر ولا ما بتتحسن فهذا ضروري يكون واضح في ذهنك. انت مشارك نشط في العلاج النفسي - 00:15:55

لما تكون مراجع انت مشارك نشط ومن حرقك انك تسؤال وتسفهم عن بعض الاهداف بعض التفاصيل. ليش هيک و ليس هيک و ليس مش هيک ؟ من حرقك هذا ليس فلسفة على المعالج - 00:16:12

بالعكس هذا مشاركة للمعالج لانه بالاخر احنا شو بنحكي عن العلاج يعني من اجمل الاوصاف اللي وصفتها للمعالج لا لمراجع اسف اه هذا المراجع بالاصل كان عسكري فبقول له احنا في علاج مشكلتك - 00:16:31

كاننا قائدی عسکر قائدین للجیش انا بعرف العدو وطريقته واسلوبه وكيف يقاتل وكيف يهجم نعرف جيدا وانت تعرف جيشننا الجیش تبعك من ايش بعاني كيف تعان شو عنده من الذخائر - 00:16:51

شو عنده من المشاكل فبشتراك انا واياك حتى نقاتل عدو واحد. بمعرفتك بما يحصل داخل نفسك ومعرفة كيف نساعد في تعديل ما يحصل في النفس من سلوك من افكار من افعالات من ردود فعل من اثار تجارب صعبة - 00:17:20

هذا هو الاتفاق العلاجي فعلى بساطة هذا التشبيه لكنه مهم جدا انه يعلق في اذهانكم انه هذه هي الطريقة العلاجية ليش طيب بحكي هذا الكلام؟ لانه المستمع الان يحب ان يتثقف جيدا ان كنت مراجعا او تزيد ان - 00:17:46

ان تراجع احد من الضرورة ان تفهم كيف يسير هذا العلاج كيف هو مسار العلاج. تمام وكيف من الممكن ان نقدم علاجا ناجعا حقيقة وخصوصا انه للأسف كثير ما نسمع حتى رغم انه نوبات الهلع حكينا المرة الماضية هي منتشرة لكن للأسف - 00:18:03

آآ مش كثير منتشر فهم كيف تعالج بالشكل السليم لاجل ذلك في ناس وهاي خسارة كبيرة تعاني سنوات من نوبات الهلع وبصراحة علاجها ليس بالصعب بالعلاج النفسي ليس بالصعب. هلا - 00:18:29

في تعب زي اللي بده يعمل عملية جراحية زي ما حكينا. لكنه ليس صعبا. ليس صعبا وبالتالي من المهم انه نتبه لهذه الظروف والتفاصيل حتى نعرف كيف الخطة العلاجية حكينا انه - 00:18:48

بدنا نواجه العوارض باحداثها شو معنى هذا الكلام المرة الماضية حكينا عن العوارض وقياسها كان عن العوارض وقياسها فالعوارض وقياسها كم شدة هذا العرض تم المدة اللي بيستمر فيه هذا العرض - 00:19:10

وقدиш مستوى ازعاجك منه هذا موجود في اللقاء الماضي وفصلنا فيه ثم قلنا ضروري حتى نبدأ بالعلاج نوصل لتفسيراتك الخاصة بالاعراض فوضعننا مثال عملي انه العرض تسارع النبض شدة هذا العرض لما بيجي وصفه ستة من عشرة - 00:19:36

مدة استمراره تقريبا العشر دقائق مستوى الانزعاج الحالى بسبب هذا العرض تسعه من عشرة وبالتالي ما هي اهم التفسيرات لما بيجي هذا العرض في ذهنك اه اسف التفسيرات اللي بتيجي في ذهنك لما بيجيك هذا العرض - 00:20:02

ففورا يقع في ذهنك انه ساصاب بنوبة قلبية. سيتوقف قلبي هذا اللي بصير ذهنك هذا اللي بتظن انه بيصير وهذا اللي بخلي زي ما حكينا نوبة الهلع نوبة هلع وحكينا في فارق كبير - 00:20:23

بين القلق الطبيعي والقلق المرضي اللي وصل مستوى الاضطراب في القلق الطبيعي انت تقلق على امر معين فغالبا تقلق اذا كان بعملك على عملك اذا كان على اهلك على اهلك - 00:20:42

لكن لما تصير تقلق من وجود عوارض في داخل جسمك وهاي العوارض يبقى القلق حتى لو فحشت وتأكدت انه ما في اشي خطير. اذا انت دخلت الان في نوبات قلق - 00:21:03

وعلى الالغب أصبحت نوبات هلع حتى وعلى الالغب أصبحت نوبات هلع فمن الممثلة اللي دائمًا بضربيها لمراجعني انه انت بالبداية مثلاً لما بتبلش الاعراض المزعجة لك الاعراض اللي بتستثير مخاوفك - 00:21:20

تخيل هذا الكاس اللي بيدي وقسمها لثلاث اقسام. قسم هذه الكاسة لثلاث اقسام اول اشي بتبلش عندك عوارض. مثلاً تسارع النبض طيب هل تسارع النبض اللي بش آآ عندك او ابتدأ عندك بلا سبب لا ممكن يكون الله سبب - 00:21:42

صعدت على الدرج ركضت تحركت وهو اللي عندهم نوبات هلع بصيروا بعد فترة يتجمدوا حتى التمارين الرياضية. ليش؟ لانه التمارين الرياضية هي بطبعتها بتعمل عوارض جسدية مش عوارض مرضية عوارض جسدية طبيعية - 00:22:04
تسارع النبض وانا ما تصارع نبضك وانت بتبذل جهد هون تكون في مشكلة مش العكس بالعكس لما بتبذل جهد لازم يتسارع النبض ف بصير العرض تسارع النبض فرضا هذا الثالث الاول - 00:22:19

فمجدد ما صار تسارع العرب هذا الشخص بنسي تسارع نبض قلبه ويتصير قلق على هذا التسارب ليش بصير هيک شو بده يصير لي؟ فمجدد ما اجي الثالث الثاني اللي هو القلق على العرض - 00:22:33

صار حالة القلق من القلق الان هي المستوى الثالث وبتصير عوارضنا وبتلعلع وزي ما حكينا المرة الماضية هي العوارض قد تكون مكتملة يعني بتتصير نوبتها هلع كاملة. او قد تكون مجدهدة. يعني بصير معظم عوارضها من غير اكمالها - 00:22:54

وعلى الجهتين هي نوبة هلع او نوبة قلق قوية واضح فخلينا نتخيل آآ احمد احمد آآ بلحظة من اللحظات كان بده اه اه يوقف تكسي فرضا هو بالشارع فاشر لراكسي وقف التاكسي بمسافة شوية بعيدة فركض ليوصل للراكسي - 00:23:13

طلع عالكريسي طلع يعني داخل التاكسي طلع وقاعد عالكريسي هون لانه ركض وبذل جهد حكينا يعني سائق التاكسي وبين بدو يروح لكن الان بش في تسارع بالقلب وشوية ضيق بالنفس - 00:23:37

هذا شيء طبيعي بصير مع اي واحد فينا. بس اللي بفرق انه اللي ما عنده نوبات هلع وما عنده نوبات قلق ما بيلتفت للعارض الجسدية دماغنا ما بفسرها بطريقه خاطئة - 00:23:53

خلص متودعين انه نركض فيتصير العوارض بانها تهدى. هاي هي نوبات لا - 00:24:06
عبارة عن ايش؟ سوء تفسير العوارض بانها تهدى. هاي هي نوبات لا - 00:24:06

سوء تفسير العوارض بانها تهدى وبالتالي صارت العوارض تسارع القلب وضيق الصدر وهما طبيعية الثالث الاول الثالث الثاني بش يفكر في هذا العارض وبلغت التفسيرات تكتسب ذهنه قلبي بدقة يا ترى بده يتصير لي نوبة ممكن يتوقف قلبي - 00:24:25
طيب وهما نفسيا داير بي اختنق بي اموت بي افقد السيطرة بده يغمر علي ايش اللي بصير لي وهون بش عاد المرحلة الثالثة وهي القلق من القلق من كثر ما هو قلق - 00:24:50

ترقلق جدا بسبب قلقه وعوارض قلقه تبلشت العوارض تزداد وتتسارع لنوبة الهلع اكيد غالباكم شر اه عاليوتوب آآ الدومينوز هاي اللي بحطوها وبوقعوا اول قطعة فتقع كل القطع مع بعض بعدين تكونوا عشرين تكونوا مية تكونوا الف احيانا بتطلع صورة - 00:25:02

هلا بنوبة الهلع بنسميه تمام؟ تأثير الدومينوز تمام؟ فكانه مجرد ما اجا العرض بتبلش الاعراض شوي شوي تصير لكن هون بيجي السؤال لاي حدا فيكم عنده نوبات هلاكم مرة حصلت هاي الاعراض؟ - 00:25:28
غالباكم رايح يحكي كثيرا طيبكم مرة كان فعليا في شيء خطير غالبا هاي الاعراض بتتعب بجوز اروح عالمستشفى بحكوا لي ما ملك اشي بس انت قلق او زعلان او متضايق - 00:25:48

تمام والامور خلص بتنتهي هاي العوارض اذاكم مرة حصلت كثيراكم مرة كانت خطيرة ولا مرة؟ اذا شو معنى هذا الكلام شو معنى هذا الكلام معناه انها قلق من عوارض القلق التي تصيبني - 00:26:04

بصير عندي عوارض بقلق من هاي العوارض ثم اقلق من قلقي فيتضاعف القلق بشكل كبير. بتتصير هجمة خوف. هجمة قلق شديد فبتتصير نوبة الهلع تسارع النبض كانت هاي شدته ضيق الصدر وكانت هاي شدته. فاجينا وحكينا لاحمد اللي بصير معه هذا الكلام. طيب خلينا نتفق - 00:26:25

الآن صار واضح عنا التفسيرات لاصاب بنوبة قلبية سيتوقف قلبي. ساختنق واموت. سافقد السيطرة. ويغمر علي. هاي التفسيرات وخطينا المرة الماضية قلنا يا ترى قديش هاي تناسب تفسيرات؟ هذا اول عمل بنعمله اللي هو على الجزء المعرفي. يعني اللي بخص - 00:26:51

فهمك للمشكلة وفهمك لقديش انت واقعي في تفكيرك. وغالبا حتلaci الناس مرة بعد مرة رايج يوعي انه اه فعليا هي هاي مجرد تفسيرات وطلعت مش حقيقة لكن ما زلت اه بخاف - [00:27:16](#)

ما زلت ما برتاح لتسارع النبض ما زلت ما برتاح لضيق الصدر. ما زلت ما برتاح لعرض الدوخة. رغم انه الدوخة هاي بتتصير معي وعمره ما طلع معي اشي هون منيжи لجزئية - [00:27:36](#)

الواقع تمام زي ما حكينا اللي هي تسارع بسبب القلق وهذا حدث مرات عديدة هلا بناء على ذلك بنبلش نسجل التفسيرات زي ما حكينا وهوون اجينا مش بس العوارض الجسدية - [00:27:51](#)

المواقف اللي بتكون فيها وصارت هاي المواقف تزيد العوارض الجسدية بالطائرة وقلنا لازم نتأكد من تلات اشياء شو بحاول الواحد يتتأكد من قبل قديش مستوى تجنبه وايش هي سلوكيات الامان وايش هي التفسيرات - [00:28:20](#)

فالطائرة احمد بي Finch قبل السفر سبعة من عشرة ممكن يتتجنب بيأخذ معه ادوية جهاز للضغط دايما لازم يكون معه مرافق اذا بده يسافر بالطائرة. لانه الفكرة لا يستطيع احد ان ينقذني اذا حصل لي - [00:28:42](#)

شيء في الجو. هاي فكرته وهاي الفكرة بحد ذاتها مخيفة لاحمد رغم انها فكرة غير حقيقة وغير واقعية او الجينا احمد برضو بطلعش ربيحة البرية على البر وبالتالي تمانية من عشرة بتتجنب - [00:29:00](#)

دائما من سلوكيات الامان بده يتتأكد انه في مرافق صحية في مستشفيات او مركز صحي اذا ولا بد انه يطلع يكون معه مجموعة والمكان اللي يكون فيه يكون فيه بيت للتلفون - [00:29:17](#)

لانه لو صار اشي بده يتتأكد انه يقدر يتصل ما بروح لمنطقة شوية بعيدة ما فيها بث تمام فالتفسيرات دائما انه ما بدبي مكان بعيد عن المستشفى لانه اذا صار اشي بدبي حدا ينقذني - [00:29:29](#)

وكانه متتأكد حيصير له اشي وقلنا احمد برضو من المواقف اللي بتثير نوبات الهلع بيوت العزاء. بروح قبل ما يروح بقرأ الاذكار وبرقي نفسه. وكل هذا الكلام. وبتجنب تسعه من - [00:29:42](#)

يعني بالصدف الا اذا مضطر انه آآ يروح لكن عادة بتتجنب سلوكيات الامان انه دايما بده ياخذ مرافق وبروح باخده باخر الوقت. يعني بروح اخر خمس دقائق اذا كان بيت العزا للساعة العاشرة وبروح عالساعة عشرة الا خمسة - [00:29:58](#)

ليش؟ مشان ما يسمع ما يسمع انه فلان مات فلان صابته جلطة فلان اجته سكتة تمام لانه بيعتقد انه حيختلف وبالتالي الان الخطة العلاجية تمام او اجراء العلاج زي ما حكينا واجه العوارض باحداثها - [00:30:16](#)

حت تكون لما فهمت التفسيرات ايش اللي بيحدث العوارض الركض تعود الدرج تمارين هون بتيجي قرارات او القدرة على اتخاذ القرار بالنسبة للمعالج احيانا المعالج بروح ويعامل مع العوارض الشديدة. واحيانا بروح يتعامل مع العوارض - [00:30:43](#)

يعني المنخفضة هذا بيرجع من مريض لمريض وابن حالي لحالي واحيانا لأ ما بتعامل مع كل هاي العوارض بتعامل شوي مع الاكتئاب او بتعامل مع اثار خاصة بالصدمة من حالة لحالة - [00:31:10](#)

بيختلف فمشان هيكل احنا دايما بنقول للمعالجين يجب ان يكونوا تحت اشراف جيد عالاقل لمدة ثلاث سنوات بحيث انه تتطور عنده كفاءة الاحكام والقدرة على الحكم السليم وبالتالي بنرجع وبنحك هون - [00:31:22](#)

ايش اللي بدننا نعمله مع احمد؟ ايش بدننا نعمله مع احمد فاجينا وحكينا لاحمد اسمع يا احمد الان امتى صارت واضحة تفسيراتك وصار واضح بالنسبة ل الواقع تفسيراتك خطأ لكن وهذا مهم. لازم نعرف - [00:31:44](#)

انه مرض نوبات الهلع حتى لو عرف التفسير الحقيقي بس ما بقدر يمنع الخوف هذه هجمات اوتوماتيكية هجمات اوتوماتيكية. يعني هل تستطيع ان تتسبب بالصداع لنفسك طبعا الا اذا بتتوعد براسك باشياء ما لهاش داعي. لكن عادة - [00:32:04](#)

هجمات الصداع بتيجي تمام؟ لاي حدا كما ممكن يجي الصداع لحدا بتتصير تيجي هاي النوبات ابات الخوف والقلق هذا شيء غصب عن الشخص بصير مش برضاه. مش باختياره مش برضاه - [00:32:26](#)

مش باختياره وبالتالي هون بنبلش بعملية احداث عوارض فمثلا لقينا مع احمد يعني تسارع النبض بزعجك وستة من

عشرة معقول انه نبلش فيه لانه ضيق الصدر اصعب شوي - 00:32:46

شوف شو بدننا نعمل بدنا نعمل تمرین بدك ترکض الرقد ولما ترکض بده يتصرّع او يصير عندك تسارع القلب تارة بالنبض مشان هيک
بالعيادة احنا شو في عنا بالمركز وبيستخدموه المعالجين - 00:33:10

بأحداث العوارض عننا اجهزة صغيرة جهاز آآ يعني بيتحرك عليه المراجع لانه صعب انك تطلع وترکض مع المراجع زمان الجيل القديم
كان على اساس انه بتطلع مثلا على مكان ويتكون مراافق للمراجع. الان هذه الامور صعبة ولها محددات حقيقة - 00:33:33

وكان في فكرة ثانية يعني مشوا عليها للجيل واحنا لسا بنمشي على جزء منها اللي بنسميه المعالج المساعد وبنطلب من المراجع انه
يكون معه شخص مراافق له وبنشرح لهادا الشخص - 00:33:57

بعض الاجراءات وبساعتنا يعملها لانه احنا في في علاج نوبات الهلع بعتبر كالتالي مقابل الجلسة اللي مدتها خمسة واربعين دقيقة
في عمل عالاقل اربع ساعات يعني نتفق بالآخر على عمل - 00:34:09

اربع ساعات سواء لاسبوع لاسبعين قدыш حنحتاج او تلات اسابيع للجلسة الجاي. لانه مش كل الجلسات بالضرورة تكون بعد
اسبوع يعني بعض المراجعين بعطيهم المهمة وبغيب تلات اسابيع ما في مشكلة - 00:34:24

لانه يعرف انه هذا المراجع لازم يعمل اللي هي التمرينات لمدة ثلاثة اسابيع عالاقل مشان تجيب نتيجة.انا بدی يستفید راجعي مش
مهم استعجل وفي نفس الوقت اذا بقدر اخفف عليه من عدد الجلسات. هذا هذا شيء جيد يعني. ما دام انه عماله بيستفید وما دام انه
هذا ما بيأثر بالاصل عالعملية العلاجية - 00:34:38

لاجل ذلك من يظن انه العلاج لازم يكون اسبوعي هاي الطريقة الامريكية. لكن الطريقة الحقيقية عنا اه وحدا عنده شغل وعنده
التزامات وعنه اهل. مش دائما بزيط انك تجيبيه اسبوعي. او ممكن ما يقدر خلال اسبوع يحصل على النفع اللي بدك - 00:35:01
بتعطيه اياد. لانه الاصل برجع وبحكي في العلاج دائما ان يكون هناك مهمات خارج غرفة المعالج مهمات معينة تقوم بها ليش مهمات
مهمة لانه العلاج بالآخر بده يروح للواقع. العلاج مش كلام - 00:35:19

العلاج مش بدی اقعد واسمع ويسمعني ونسولف. هي مش حتوة عرأي اخوانا المصريين. مش حتوة. انسولف. وهي مش والله نقاش
اجتماعي. اذا بدك نقاش اجتماعي روح اجلس مع صديقك وناقشو اجتماعيا قد ما بدك - 00:35:39

الهدف الجلسة مبرمجة بهدف فهم المشكلة اعطاءك اجراءات تدربيك عليها بشكل او باخر داخل الجلسة او اجراءات لها علاقة بانه
ناقش افكارك وفي النهاية نختم انه في مهمات قد تكون بسيطة قد تكون معقدة حسب كيف الوضع خارج الجلسة - 00:35:57
العلاج يجب ان يكون في الواقع اللي بتعيشة بحياتك اليومية فلأجل ذلك بتاخذ مهمات تمارس ذلك في حياتك اليومية. لانه افرض
انك تعالجت جوا العيادة لكن ما تغير اشي برا العيادة - 00:36:22

تصير تروح عالعيادة تشعر بالامان مع المعالج. انا هون مرتاح وكذا. طب خلص يعني خليها اقامة في اليدين. ما بيزبط لازم هذا العلاج ان
يذهب الى حياتك اليومية لانه مشكلتك هي يومية - 00:36:42

وفي كل لحظة تمام لاجل هاي الاجهزه جهاز صغير للركض والحركة وجهاز لتحريك الارجل وجهاز لتحريك الایدي تمام؟ موجود
عننا بالعيادة اجهزة بسيطة تمام؟ شو الهدف من الجهاز؟ احنا مش بنلعب رياضة مع المراجع. انا بدی هذا المراجع ان يقوم بجهد بدني
- 00:36:57

تمام؟ بقدر يعمله في داخل العيادة لانها اجهزة بسيطة. فهذا التمرین اللي بيعمله بدل الركض بدل صعود الدرج بدل التمارين الجسدية
الاخرى بالعادة رايحة تعمل شيء من العوارض الجسدية لانه اشي طبيعي انت ركضت وبذلت جهد ببلش تسارع النبض. وخصوصا انه
غالب المراجعين اللي بعانونا من نوبات الهلع مشكلة تسارع النبض مشكلة - 00:37:22

خوفهم من تسارع النبض وسوء تفسير تسارع النبض شيء ااسي بالنسبة لاله فمجرد ما بلش هذا التسارع تمام بنبلش نعلم المراجع
كيف يتعامل مع العرض يعني تخيل انه انت تخاف من الاسد - 00:37:49

ليش تتخيّل انا بخاف من الاسد؟ كلنا بنخاف من الاسد بدهاش تخيل لكن تخيل هون بيجي جزئية التخيّل انه احنا للحظة شاهدنا

بالسيرك شخص مروض للأسود وصار عنا فضول فضول - 00:38:12

انه انا بدي انزل والمس الاسد نفسي اعرف كيف ملمسه هذا الاسد؟ نفسي اوقف جنبه واتصور جنبه ما هي في رجل استطاع ان يررض هذه الاسود ويلعبها فطلبت من مروض الاسود اني اخذ صورة مع الاسد من قرب واحاط ايدي عليه - 00:38:31

قال لي ما في مشكلة اعطاني شوية تعليمات قال لي بس بس تنزل بده تتنبه اذا كنت خايف تهدي حالك لما بتلمسه لو عمل اي حركة لا تعمل حركة سريعة بلاش انه يدرك انه كانه في خطر فيها جمك - 00:38:55

وبهدوء ولا تخاف هو ما بيضرك وخصوصا انه حنذلك انا بعد ما نعطيه وجبة الطعام مشان يكون شبعان تعليمات جميلة فلما انزل الان حتى اتصور مع الاسد من قرب رايح اكون خايف ورايح اضل خايف. يعني لن ينعدم الخوف - 00:39:10

بداخلي لكن رايح اتصرف وانا مش مرکز على خوفي. انا مركز عالمهمة اللي بدي اعملها الا وهي اوقف جنب الاسد والمس الاسد وفعليا نزلت ووقفت جنب الاسد ولمست الاسد واخذت صورتين ثلاثة - 00:39:31

تمام؟ وربك سلم هذا الاسد كان شبعان ولطيف وكوييس وابن ناس انتهت هذه الامور والله وحطيت هالصورة زي ما بيعملوا هالايات هالجبل عاليسيبوك ويما سلام يوسف متتصور مع الاسد واضح - 00:39:49

الاسد هون في نوبات الهلع هي العوارض وانا بدي اياك لانك بتعاني من عارض او عوارض جسدية تخيفك انه يجي هذا العارض تتعامل مع الارض وانت لست مرکزا على خوفك. مرکزا على العارض انك - 00:40:05

انت بتعرف انه هذا العارض الجسدي سينتهي لانه حينتهي حينتهي عكل الاحوال واعلمك اثناء وجود هذا العرض كيف تتصرف كيف تتصرف بحيث يمر هذا العارض الجسدي بسلام في اللي بنعمله انه احنا بنحدث هذا العارض - 00:40:26

تمام زي ضيق الصدر مشان يضيق صدرك بنطلب انك تاخذ نفس وتكلمه لما بتكتبوا طبعا حتنزعج وتحتس بالضيق وحتى لما بتعطي الزفير حيكون في شوية وجع احنا منك تشعر بهذا الشعور - 00:40:53

زي ما طلبنا منك تنزل عند الاسد حتخاف من هذا الشعور لكن انا شرحت لك قبل كيف بدننا نتصرف. واثناء وجود خوفك الان ببلش اساعدك كيف تتصرف فبنعمل هذا التمرين مرة تنتين ثلاثة اربعة خمسة عشرة خمسطعش. قد ما بيتطلب الوضع - 00:41:13

على بين ما تعتاد انه بيجي هادا العارض من غير من غير مستوى الخوف اللي كان يصير عندي اول لاجل ذلك برجع وبحكي لكم بفضل الله بالمركز عنا والحمد لله يعني احنا عنا اه عدد جيد من المعالجين اللي هم يعني أصبحوا على خبرة عالية في التعامل مع نوبات الهلع - 00:41:33

تمام يعني خلينا نحكى النتائج بفضل الله سريعة لانه سريعا ما نتحرك للتعامل مع المشكلة بدون تطويل وبدون كلام كثير وبدون دخول بتفاصيل ليس لها داعي. ندخل عالم المشكلة فورا وبنواجه العوارض فورا - 00:41:59

هلا ممكن تكون في امور ثانية انه هي هاي السيدة قلق قال مشاكل زوجية هذا السيد قلق لوجود مشكلة صحية معينة هذا الشاب قلق لوجود امتحانات بالثانوي. نعم. بس بالاول وبالآخر. احنا عنا نوبة هلع - 00:42:17

تمام اذا كان يمكن التعامل معها سريعا حسب تقديرنا بنتعامل معها سريعا ما بنستنى احيانا لا نجد انه الاولوية زي ما حكينا في كفاءات الاحكام بنتعامل مع جزئية قبل ما نتعامل مع الجزئية الثانية - 00:42:33

هذا بيتعلق بكل العوارض اللي حكينا عنها العوارض الرئيسية وكل عارض او مجموعة من العوارض لها طريقة لاحداثها حتى يجي هاد العارض وتحس فيه ونعلمك كيف تتصرف معه اثناء وجوده - 00:42:48

وكيف تساعد نفسك بأنه ينخفض لانه انت اللي لازم تتعلم انا مش موجود معك لما بتيجيك نوبة الهلع تمام فبدي اعلمك كيف تتصرف معها بداخل العيادة واعطيك تمارين تعلماها خارج العيادة تمارين شرط التمارين تكون امنة - 00:43:10

امنة يعني حتى لو كانت مبسطة لكن تكون ببال لانه التمرين انتين ثلاثة تصاعديا هاي التمارين ستؤدي فيما بعد انه فعليا بتصرير انت تعمل هذا التمرين لوحده فيما بعد لكن مش من اول مرة ولا تاني مرة ولا تالت مرة - 00:43:28

فسشرط التمارين ان تكون امنة وهيك بنستهدف عرض عرض هلا خطأ بعض الناس تعالج نوبات الهلع بالعلاج بالعرض انها بتعالج انه

يواجه المكان يعني بتجيك نوبات الهلع في السوق لازم تروح عالسوق وتواجه وانت في داخل السوق - [00:43:44](#)
تجيك نوبات الهلع في مكان ضيق اذا بدننا نخلiek تواجه مكان ضيق بالنسبة لنا في منهجنا هذي الدرجة الثانية من المواجهة يعني
كيف بدق تواجه المكان وانت مش قادر تواجه داخلك اولا - [00:44:14](#)

هي مشكلتك مش في المكان بالدرجة الاولى هداك اشي تاني هداك اشي اسمه رهاب الخلاء رهاب الخلاء اجورا فوبيا اشي تاني
وهذه من الاشياء اللي يعني حتى المعالجين احيانا يسيئوا فهمها - [00:44:30](#)
اه اه بشكل او باخر واولوياتها الصوت عند الجميع واضح لانه صار جاييني اكتر من رسالة على الجو تو ميتينج انه ما في صوت. هل
ما في صوت طيب تكون من عندكم يا اختي لانه اكتر من تعليق صار جايين بكون من عندكم - [00:44:48](#)

فبتقديري تفتحي من تلفون تاني عالقناة على قناة التليجرام وتستمعي فهذا اللي لازم يصير. كيف تواجه مكان وانت مش قادر تواجه
عوارضك الداخلية فالخطوة الافضل عموما هي ان تواجه العوارض الداخلية مجرد ما صار عندك ضبط للعوارض - [00:45:09](#)
ننتقل لمواجهة الامكنة وبالتالي اذا حدا بس اه من المشرفيين يساعد الاخت اللي عمالها بترسل رسائل على انه في عندها اشكالية
بس ابعتوا لها رسالة لو سمحتوا كيف تطلع انها مهتمة تسمع وواضح انه في عندها اشكالية في النت فاو وجهوها حطوا رابط قناة
التليجرام قد يكون اسهل لها. على الاقل تسمع صوتها - [00:45:33](#)

فهون لما واجهنا العوارض باحداثها دائمآ منحكي انه اهم عملية تغيير للافكار. اللي هي بتتصير من خلال العمل مش من خلال النقاش
فقط يعني ممكن انه نبقى لفترة طويلة واحنا نقنع المراجع - [00:46:07](#)
طبعا هذا ما بنعمله عموما ممكن انه نضل لفترة طويلة واحنا بنحكي للمراجع. لا وهاي العوارض مش خطيرة وتعالوا نشوف الادلة لكن
لما احنا بنحدث العوارض فيشعر بها ويسيطر عليها مرة تنتين ثلاثة اربعة - [00:46:30](#)

هذا بيقنه اكتر واحنا بنسأله ايش هالعرض برأيك اللي بيجي وبيروح ومش مستقر ومش مستمر لما بنوتك بيجي لما بتعمل اللي
علمناك عليه كيف تهدى العوارض بيروح فيبيلش يقتنع انه حقيقة نعم - [00:46:51](#)
اذا هذه عوارض قلق وبيجي مع قلقي وتنتهي مع قلقي وبصیر عنده شوي شوي احساس يعني خلينا نحكي عالاقل بالقدرة على
ضبط العوارض. واحنا بنفهمهم دائمآ انه ممكن ما يكون الضبط مئة بالمئة تكون ستين بالمئة سبعين بالمئة لكن بصیر عندك هالضوء - [00:47:13](#)

وغالبهم يتقبل بقول لك يا عمي انا اوصل لهاي الدرجة من الضبط وانا قابل. ما عندي مشكلة ما عندي مشكلة المهم انها درجة جيدة
من الضبط طبعا احنا بتكون هاي الدرجة مبدئية. لانه فيما بعد فيما بعد لما بننتقل للمواقف هون بتتصير - [00:47:35](#)
المرحلة الثانية بالعلاج وهون حكينا عن احمد فبالطائرة شو اللي بيعملوا التفسيرات المواجهات احنا عملنا احداث العوارض صار
درجة سيطرة احمد عالعارض. ستين لسبعين بالممية هادا شيء ممتاز الان احمد قلق اتجاه انه يسافر قلق اتجاه انه يروح على رحلة
برية قلق اتجاه انه يروح على بيت عزاء. وعماله بتجنب هذا الكلام - [00:47:53](#)

اذا ايش اللي ما نعمله طيب منا نجرب بدننا نجرب الطيران يا اخي بس هذا مقلق. طيب بدننا نعمل الموضوع على تلات مراحل مرحلة
بسیطة مرحلة متوسطة ومرحلة صعبة المرحلة البسيطة منا نذهب الى المطار ونجلس بالمطار - [00:48:26](#)
بحكي لك اه بسيطة يعني انا ما دام بعيد عن الطائرة ما عندي مشكلة ومع ذلك ومع ذلك بنقول له احنا بدننا نبلش من مكان بوترك
خمسة ستة سبعة بالممية مش بالعشرة - [00:48:52](#)

بالممية تمام وقرب من الاجراء وكأنه من عوده على اجراء السفر اذا بده يسافر بالتدريج فنكسر حاجز او اول حاجز لانه اذا اعتاد
الذهاب الى المطار بصير عنده الان اه يعني بزيد احساسه بالامانة اتجاه انه وجوده بالمطر - [00:49:09](#)

طيب فطلبنا على مدى اسبوع فرضا انه يوم بعد يوم يذهب الى المطار يدخل الى المطار يجلس في المطار لمدة ساعة كاملة او ساعة
ونصف تمام؟ ويغادر اذا كان بيتوتر حتى من المطار بقول لك مجرد وهذا صار فعليا صار مع مراجعين لنا. ويقول لك انا مجرد صوت
الطائرة - [00:49:30](#)

بصير عندي افكار وبزعرجي وبوترني فنطلب ان يذهب بالبداية مع مرافق روح ليومين ثلاثة مع شخص بعددين ليومين ثلاثة بتروح وبيكون هذا الشخص بعيد عنك. يعني ممكن يكون اخوك يسوق وراءك - [00:49:58](#)

رايح تحكي لي والله هاي عملية متعبة برجع وبحكي لك في العلاج بدننا نكون جديين لانه في ناس لها المستوى تكونوا معطلين يعني جاءنا رجال اعمال صار عنده نوبات هلع وصار عنده خوف من الطيران - [00:50:16](#)

وهذا الرجل صار يخسر مبالغ ضخمة لانه مش قادر يسافر ويخلص صفقات واموره لانه في اشياء مش ما بتربط على الاولئين وما بقدر يودي حدا بداله واذا بعت حدا ما تكون بالكافاءة - [00:50:34](#)

فيالتالي بتضطر ها رحنا مرة تنتين ثلاثة كسرنا هذا الحاجز وصار عننا اعتياد على المطار. جيد اذا المرحلة الثانية بدننا نروح بطيران داخلي تنهيك مراجعيني بالاردن بطلب منه رحلة رحلتين - [00:50:49](#)

طيران من عمان الى العقبة وبالعكس فهي مساحة او مسافة داخل البلد وبتاختد هالاربعين دقيقة باحسن احوالها من يعني لحظة الصعود للوصول هي تقريبا نصف ساعة يعني المسافة مع ربع ساعة عشر دقائق يعني ساعة بالكثير - [00:51:11](#)

مرة تنتين فيكون هذا الشخص بوضع جيد وحتى لو توتو اصلا احنا معلمينه كيف يتتعامل مع الاعراض طيب ثم لما شفنا انخفض هذا التوتر من الطيران الداخلي عملنا رحلة بلد قريب - [00:51:37](#)

بلد قريب مش بعيد عنه قريب وهذا بساعد بشكل كثير كبير مرة تنتين ثلاثة ومجرد ما الشخص قام بهذا الشيء وكسر حاجز الخوف للعلم الاشكالية بتوقع حصول الخطر اكبر بكثير من مواجهة الخطر. يعني لما بتواجهه امر تظن انه خطير - [00:52:05](#)

بكون خوفك وسيطرتك افضل من لانك تترك الافكار تمام؟ بترى نفسك لافكارك فالقلق بالاصل هو مبني على توقعات وبتصير هاي التوقعات فيها اه اه سيناريوهات سيئة جدا حتى تكون المواجهات صحيحة وسليمة - [00:52:33](#)

يجب يجب وهون بتيجي دقة تصميم اه مشان هيكل احنا مثلا المواجهة بنحكي دائمًا للمعالجين يجب ان يكون هناك دقة تصميم لطريقة المواجهة. لانه المواجهة اذا ما صممت بالشكل الصحيح - [00:52:57](#)

تمام حيكون المردود سلبي مش ايجابي فلازم تهم جيدا وتمضي الوقت الجيد في تصميم المواجهة بالشكل الصحيح. انت والمراجع لتضبطها بالشكل المناسب فمن شروط هذه المواجهة انه ما يكون في تأكيد - [00:53:18](#)

لانه اذا قام بتأكيد وراحة للمواجهة. ما استفادنا من المواجهة كما يجب وما يكون في تجنب من الاتفاق عمود بده يروحوا طيب خايف؟ الخوف شيء طبيعي زي ما حكينا عن مثال الاسد قبل قليل - [00:53:41](#)

وما يكون في سلوكيات امان. هذا الاهم معك ادوية احتياط معك جهاز ضغط مرافق ممكن نسمح فيه بالبداية مرة مرتين ثم يجب انه يكون المرافق مش معه ومن الاشياء اللي بتعامل معها قبل ما نبلش بالمواجهة التفسيرات لا يستطيع احد انقاذه في الجو - [00:53:57](#)

وهذا مش معناهاني بيلش آآاقع في اللي انا بفكري فيه. لا لا لو صار لك اشي حينقضوك هذا كلام قهاوي ما بزيد الكلام الحقيقي تمام احنا القناعات بنخلي المراجع هو اللي يصل للهلا. مش احنا اللي بنعييها براسه - [00:54:22](#)

وهذا الفرق بين العلاج النفسي الحقيقي القائم على التعامل مع المراجع بشكل حقيقي ان هو يتمكن من طبيعة مشكلته ويعالجها احنا بالعلم زي ما حكينا نسهل ونيسر وهذا من فضل الله علينا. تمام وتمام نعمته - [00:54:41](#)

انه المراجع يستلم شوي شوي مشكلته ويعلم ويعرف كيف يتعامل معها وهي دائماً بتحكيها في التدريب لما بتدرب المعالجين بنقول لهم انه اللي بيفرق بينا وبين الاطباء انه الطبيب يستخدم ادواته - [00:55:01](#)

طبيب يستخدم ادوات فيها. الطبيب الجراح ما بيعطيك الادوات وبحكي لك اعمل عملية جراحية لنفسك. طبيب العيون ما بيعطيك الادوات وبقول لك افحص عيونك. هم اللي بعملوا الفحص وبيعطيوك العلاج تاخده - [00:55:22](#)

اللي بيفرق انه احنا مطلوب منا انه نكيف الادوات العلاجية ونعلم المراجع عليها ليستطيع ان يستخدمها هو فيساعد نفسه واضح الفكرة؟ العلاج مش دردشة دردشة جزء وهي ليست دردشة اجتماعية - [00:55:36](#)

هي كلام هادف لتحديد نقاط معينة والعمل عليها بشكل منهجي وصولا الى علاج واضح بذكرا استطعنا مع المراجع ان نساعد ان 00:56:02

يعني ببطل نصدقها بنفس الطريقة ثم نواجه الاماكن مثلا رحلة بربة من غير التفسيرات انه مش مش حيقدر حدا ينقذني لو صار لي اشي مين بده يساعدني وديرو بالكم احيانا - 00:56:27

مش احيانا هو دائمها هو مش الهدف يقتنعني كمان انه مش حيصير لك اشي. وما حدش فينا بيضمن نحن نواجههم بحقيقة انه الان لو رحت لرحلة بربة احنا بنعرف انه القلق - 00:56:47

لن يعمل اي شيء لك لكن لنفرض انه لا يسبب من الاسباب صار عندك ظرف ما بقدر نعطيك ضمانات انه لن يحصل شيء. لازم تتعامل انت بشكل واعي زي ما بيتعامل كل انسان طبيعي - 00:57:03

وبدك تكون طبيعي بدك تفهم كيف بيتعامل الانسان الطبيعي انه ما في ضمانات. يعني الان اي واحد فينا اذا شغل سيارته وبده يروح مشوار لما تشغله سيارتكم ما بتفكر انه حيصير حادث سير معك - 00:57:22

في احتمال يصير حادث سير دائمها في احتمال يصير حادث سير طب مين بفكرا اول ما يشغل السيارة انه حيصير حادث سير؟ الناس القلقين او الناس الموسوسيين بالشكل الطبيعي عقلنا لا بيتعامل - 00:57:38

مع النسب المنخفضة لحصول الاشياء اي شيء فيه خطر اي شيء في الدنيا تمام؟ وهذا اللي جزء من نقاشي مع مراجعين لما بقول له طيب. اعطيوني شيء واحد ليس فيه خطر او مخاطرة - 00:57:53

يعني انت ممكن تاخذ دوا فرضا اي دوا ويكون الله اثار جانبية عليك صحيح؟ لكن هل لما تتناول الدواء بتاخذه وانت بتفكر ايش حيكون اثار جانبية؟ ممكن اه ممكن لا - 00:58:11

لما بتركب السيارة وبتسافر او بتكون حتى في حواليين منطقتك قد يحصل حادث سير محدث بقدر يضمن لك انه ما يصير قد 00:58:25

يصيب اي شخص فينا في لحظة من اللحظات اي مرض كان. ما حدش بيظمن انه ما حيصير هذا الشيء - ف فكرة الضمانات اللي تكون بده اياها المراجع احنا ما بنعطي ضمانات احنا منوصله لهم انه طلب الضمانات طلب الضمانات هو جزء من مرضك ومشكلتك حتى تكون طبيعي بدك تعرف انه حتقوم بالاشياء بلا وجود ضمانات - 00:58:40

فبيتعود عقلك ان يتقبل وجود نسبة من الخطر ثم يعود الى طبيعته لا يفكرا بوجود نسبة الخطر الا اذا كان الاشي اللي بتعمله اصلا خطير بس بالشكل العادي الانشطة اليومية - 00:59:06

انت حتى لو مشيت على جسر في احتمال انك تسقط عن الجسر لكن ما بتفكر في هاي النسبة وتلقائيها بتتركز عالمهمة اللي بتعملها لكن زي ما حكينا مريض القلق يركز على قلقه ويركز على تفسيراته انه حيتعرض لتهديد او يعني هو في حالة تهديد او سيتعرض لخط - 00:59:22

حقيقي فهذا امر يعني مهم جدا ان نتبنته له انه مش الهدف نعطي ضمانات الهدف ان بيتعامل وندرد مراجعا ان يبدأ بتقبل وجود نسب من المخاطرة من غير ما ياخذ اي ضمانات اتجاهها - 00:59:42

زي في الوسواس. مرضى الوسواس بده ضمانات انه مش حيتعرض للخطر او بده ضمانات انه هو متعلم الموضوع منه بالمئة من اجل ذلك بنقول لهم الوسواس القهري قائم على نصف علم ونصف جهل. يعني - 01:00:06

مش معناه انه لازم اعرف كل اشي عن الجراثيم حتى اقاومها. بعرف شيء مشان اعمل الاعمال اللي بعملوها الناس لكن تقبل جهلي في الموضوع. تقبل انه دائمها في نسبة من حصول الاشياء هو - 01:00:23

من عودة عقلي للطبيعي والشيء الطبيعي لانه لما صرنا بقلق او وسواس هون بش عقلي يرفض الطبيعي طيب آآخلينا نشوف بعض الاسئلة الموجودة على التشتات لانه في بعض الاسئلة - 01:00:36

في سؤال انه هل ممكن علاج القولون العصبي الناتج عن صدمة عاطفية؟ يعني سؤال عام الان هل يمكن علاج الصدمات العاطفية؟ نعم فاذا كانت هي المؤثرة على ما حصل للقولون - 01:01:02

رايح يشفى غالبا يعني الامور الجسدية الاوجاع الجسدية الالم الجسدي وبعض الاشياء الجسدية الناتجة عن الامور النفسية اذا تحسن الوضع النفسي تتحسن نضرب مثال احنا سهل بنقول يعني علاقة النفس بالجسد زي علاقة هذا الكأس باللي داخله -

01:01:17

النفس هي داخل هذا الجسم داخل هذا الكأس فاذا كان الماء حار الكأس سيصبح حار اذا كان الماء بارد فيصبح الكأس بارد ونفس الشيء نفس اذا هدأت وسكتت ودخلت في مراحل من السكينة والهدوء -

01:01:40

ففورا يسكن الجسم والنفس اذا اضطربت وحميت يحمي الجسم واضح وفي نفس الوقت تهدئه الجسم تؤثر على النفس. يعني تبريد الكأس يبرد ما في داخلها الى حد ما ندم الشيء الجسدي لم يصبح مشكلة حقيقة. شو يعني؟ -

01:01:58

يعني ما دام هو اضطراب بالقولون وليس مثلا قرحة لانه اذا قرحة خلص صار بدها علاج للقرحة وعلاج للوضع النفسي سويا فما داموا بتتأثير جسدي لا هذا شيء يعني نعمل على الجانب الجسدي فيحسن -

01:02:21

ما خطورة تمارين الاسترخاء في علاج نوبات الهلع كما سمعت من حضرتك تنكرها في اللقاء الاول الخطورة اللي عندهم نوبات هلع غالبهم بصير عندهم شيء بنسميه فزات النوم. شو يعني فزات النوم؟ -

01:02:37

لما بيجي بينام وببلش يدخل في مرحلة النوم الاولى ببلش في السكون بيجي على الاغلب بيفز لانه بيجهي زي حلم تمام انه اه سقط عن شيء او شيء ضرب فيه -

01:02:54

بنوبات الهلع بصير الدماغ متذهب الى اعلى حد في حال عالم التأهب هذا الدماغ في الحالة العالية من التأهب زي الحارس اللي على باب بنك وقالوا له بده يجي ناس ويسرقوا هذا البنك -

01:03:13

فهذا الحارس كان نعسان تعبان كل ما بدها تغفى عينه بتلاقيه بفز ليش؟ لانه هو مستشعر وجود خطر. و بدوش تخفي عينه فهذا الدماغ متذهب كل ما صار الشخص بده يخفى -

01:03:32

برجع وبعطيه حلم معين اه او اه ردة فعل معينة او بحسسك بالاختناق حتى تفز وتكون متذهب هذا اللي بصير داخلك ف خطورة الاسترخاء في البداية احيانا بخطوه في تمارين استرخاء طويلة وكذا. احنا بنستخدم شكل من اشكال الاسترخاء مع بعض المرضى -

01:03:47

بعض المرضى في البداية. بعض المرضى ممكن نستخدمه في البداية. و مش الاسترخاء الكامل. شكل من اشكاله. شكل من اشكاله لكن بالعام منحكى لا يستخدم الاسترخاء في علاج نوبات الهلع في البدايات -

01:04:09

لما بتبلش انت تتنفس بهدوء. بتبلش بده تسترخي. الدماغ رايح يجيب لك نوبة الهلع لانه بده تحفظ لانه صار في خطر واتفقنا المرة الماضية انه التأهب الدماغ لوجود عوارض جسدية سواء كانت العوارض مزعجة او غير موجودة -

01:04:25

نوبات الهلع كثير من الناس بتصرير بقول لك مش حاسس بنبض قلبي. مش عارف ليش انا هادي زيادة. بده بصير لي اشي ما بصير يخاف من اضطراب جسده. بصير يخاف من هدوء وسكون جسده -

01:04:48

فلاجل ذلك عليها محابير وبدنا نتبهه. هل ممكن ان تحدث نوبات الهلع بدون سبب؟ نعم نعم اه وقد تكون احيانا اسباب جدا خفية وعصبية. يعني ما مش سهل انه نعرفها الاسباب. احيانا في ناس بتصرير نوبات تصير اذا عصب. او اذا زعل او اذا خطرت بباله -

01:04:59

فكرة معينة في في اسباب عديدة واحيانا ممكن تيجي الهبة لوحدها. نعم اه كيف نوقف الدواء لنوبات الهلع ونرجع للحياة الطبيعية؟ وهل النظام الغذائي والمكمالت يساعد في التشفافي منها الدواء يجب ان يكون موصوف من طبيب نفسي -

01:05:16

ولا يتم ايقاف الدواء الا تحت اشراف الطبيب النفسي. نقطة اخر السطر هل الدواء يفيد في نوبات الهلع؟ نعم يفيد في تلاتين لاربعين بالمليء من الناس يستفيد من الدواء بشكل كبير -

01:05:39

لكن الموصى به عالميا. انه مع الدواء تكون ايضا في جلسات. لانه احيانا الدواء يسكن القلق يهدى القلق لكن اذا اخذ الدواء او اذا واجهت امور عن جد تخفيف ستعود نوبات الهلع -

01:05:55

واذا عدد نوبات الهلع مع وجود الدواء بتكون يعني الامور شوي صعبة فما يوصى به نقول عموما الدواء ثلاثين بالمئة اذا اذا زادت شدة نوبات الهلع عن المتوسط فالدواء ثلاثين بالمئة - [01:06:10](#)

والعلاج النفسي اه سبعين بالمئة النظام الغذائي والمكمالت نعم نعم لانه احيانا ما يحصل انه بتكون في نقص اصلا في فيتامينز معينة او اختلال هرموني معين يعني عند النساء في ايام عذرها احيانا عذرها الشرعي - [01:06:24](#)

اه اه بتصرير شيء من نوبات الهلع اذا كان اه اه هي يعني للاختلال الهرموني عندها نوبات هلا طيب نأخذ اسئلة اياضا هل نوبات الهلع لها علاقة بالرهاب الاجتماعي وكيف العلاج؟ هلا لها علاقة مباشرة مش علاقة مباشرة لكن هل ممكن يكون في رهاب - [01:06:49](#)

اجتماعي ونوباتها لا نعم هل تكرار نوبات الهلع ممكن يعمل اه نوع من القلق الاجتماعي؟ نعم ممكن ليش؟ لانه بتصرير تخشى انه يحصل امام الناس. القلق الاجتماعي هو ادق من كلمة ايهاب الاجتماعي - [01:07:11](#)

القلق الاجتماعي وقلق من تقييم الناس لك بشكل سلبي او غير مناسب فانت تتتجنب ذلك. تجنب انه يقييموك او يحكموا عليك وبالتالي ممكن انه اه تكون لها علاقة زي ما حكينا انه ممكن بعد - [01:07:26](#)

فترة من نوبات الهلع يصير في قلق اجتماعي آآ وكيف العلاج لشخص تأثيره في المسجد مرتبطة شرطيا ب موقف قديم. زي ما حكينا قبل الجزء الاول اللي هو العمل على الداخلية ومساعدة المراجع عالتعامل معها ثم الجزء الثاني مواجهة الاماكن وصف زميلنا الان بيحكي انه - [01:07:44](#)

ارتباط شرطي؟ نعم بنسميتها ارتباط شرطي. بصير المكان مرتبط مقترب اقتران. اقتران. بحصول نوبات الهلع. فال تعرض للمكان بصير يجيب نوبات هلع بعد الادمان بسبب نوبات الهلع بمعنى بعد ارتكاب الذنب - [01:08:09](#)

هل الادمان يسبب نوبات؟ هلا؟ نعم من لديه وراثيا للعلم في جزء يثبت انه في درجة من وراثة. يعني درجة من الاستعداد الوراثي اسف. نوبات الهلع وهذا كيف بنعرفه حصولها عند بعض الاطفال؟ - [01:08:28](#)

وحصولها لناس اه اه مثلا اه اه تعاطى شيء غالبا اذا في قابلية كيف واحد عنده قابلية للسكري وكثير من السكر لفترة ونظام حياة سيء فصار عنده سكري. اذا في قابلية لنوبات الهلع - [01:08:44](#)

المخدرات ستؤدي الى حصول نوبات الان مش بس للشعور بالذنب. لانه هي اصلا تفقد السيطرة على اه اه جسمه فتحصل عوارض فيخاف منها فيتأثر. وكثير من الناس وصلنا بعد ما اخذ مادة معينة - [01:09:03](#)

آآ ما بدبي اذكر اسماء المواد بس بعد ما اخذ مادة معينة من اول مرة فورا جته نوبة هلع قوية طبعا مشاعر الذنب مشان هيكل حكينا مهم انه انت تكون عند عند معالج يفهم وضعك - [01:09:22](#)

اه نعم هناك ارتباط عميق ما بين مشاعر الذنب والقلق ارتباط عميق له طريقة هل التقبل اسلوب حياة يعالج الاضطراب؟ حسب معنى التقبل يا اخ مصعب اه بقوة التحمل الثاني ما هو دور العلاج الشرعي والقرآن من التشافي من الامراض النفسية - [01:09:38](#)

في الحديث ان الفاتحة رقية وجزاكم الله خير. الان خلينا نتفق الرقية مفيدة ومهمة وتشفي من اشياء كثيرة لكن لكن الدواء مطلوب. ان كان هنالك دواء باسلوب او طريقة او كذا. ويساعد في العلاج هذا ليس منها عن ما دام انه ليس - [01:09:58](#)

حراما واذا بدك اخي مصعب ممكن تحضر المحاضرات اللي قدمناها في اه مدرسة من المفاهيم النفسية الاسلامية لو نتحدث فيها عن منهج نفسي شرعي بالاصل ونحن من دعاة المنهج النفسي الشرعي - [01:10:18](#)

المنضبط هل يمكن علاج نوبات الهلع من خلال جلسة عن بعد حيث كما تفضلتم يحتاج وجود اجهزة معينة حسب الوضع لازم يقابلك المعالج ويتأكد من وضعك غالبا غالبا حيطلب منك يكون شخص معك - [01:10:34](#)

هلا الاجهزة يعني هي مش الاجهزة فيها العلاج. انا بقول لك اجهزة رياضية لانه بحتاج نعمل نشاط لكن نعم يمكن العلاج عن بعد بس في شروط وفي تفاصيل يجب ضبطها اولا لامانك - [01:10:52](#)

احيانا احنا يعني معالجين نعم يعالجو عبر الاونلاين. في عنا لانه مود كلينيكيا عيادة متخصصة للعلاج عبر الاونلاين. وفي عنا حالات كثرة من الهلع من الاكتئاب من كذا الوسواس تمام - [01:11:07](#)

ا او يقيم الوضع جيدا وبنشوف قدиш بتنستفید. احيانا نعالج المشكلة في بعض المشاكل تحتاج الى وجودك مباشرة الاجزاء التي
نستطيع عليها ثم نوصيك تابع الخطة العلاجية من هنا. على الاقل بتكون واضح ايش اللي لازم تعمله - 01:11:24

تمام؟ لانه ا يعني اكون صريح معكم. وانا بعتذر يعني صراحتي اه اه الشخص النفسي حبيطه واطي كيف يعني حبيطه واطي؟ يعني
ما ضلش حدا الا قفز جوا هاي المساحة - 01:11:43

تمام؟ وقال لك انا معالج نفسي خريج جديد ما اخذ تدريب كافي وقال لك انا معالج نفسي. شخص لم يأخذ تدريبا او اشراف بقول
لك انا معالج نفسي. حتى لو تخصص - 01:12:01

بدنا نميز دائما ارجوكم ميز الشهادة الشهادة بعلم النفس والارشاد النفسي والتخصصات النفسية هي شهادة شهادة الجامعة شهادة
اكاديمية شهادة اكاديمية هي هاي الدراسة الالكترونية يجب ان يكون هناك تدريب حقيقي للمعالج - 01:12:12

تمام؟ حتى يستطيع ان يعالجه. لانه احنا يعني هذا المعقد في في العلاج النفسي انه في جزء اكاديمي يدرس بالجامعات. في
حصول تدريب لكنها غير كافية فحقيقة العلاج النفسي قائمة على التدريب في المؤسسات المتخصصة - 01:12:31

في العلاج النفسي في مؤسسات متخصصة تماما في العلاج النفسي وتخرج معالجين وهي اللي بتنتقل النظرية للتطبيق احيانا تكون
نوبات الهلع شديدة جدا او ضيق نفس واحساس بفقدان السيطرة عند قيادة السيارة على الطريق السريع ووجود سيارات كثيرة. نعم
ممك يحصل هذا الكلام. لكن شوف نوبات الهلع فيها شيء غريب - 01:12:51

لو كنت على الطريق السريع وصارت عندك الاعراض لن تحدث نوبة الهلع الا لما تصفي السيارة وتنزل لو كنت في مكان مرتفع وصارت
عندك عوارض نوبة لها لا لن تحصل نوبة الهلع الا اذا نزلت من المكان خطير - 01:13:12

شو معنى هذا الكلام؟ شو شو علمنا هذا الكلام انه نوبة الهلع رغم الخطورة اللي بتحس فيها بسبب العوارض. لكن
الدماغ ايضا خائف من انك تفقد السيطرة. فبخليك مسيطر الى ابعد حد - 01:13:26

فاما جئت الى مكان امن او الى شخص تشعر بالامان معه بتصرير نوبة الهلع. سبحان الله اه كيف يكون التعرض للعوارض اذا كان
بسبب اه سوء الاحوال الجوية؟ هذا امر اخر واذا كان بسبب سوء الاحوال الجوية قد يكون في شيء من الكآبة ايضا - 01:13:41

نتنبه انا بحاجة لفحص لكن آآ بدنا نتباهى كيف مشان هيكل طريقة عمل اه اه برنامج التعرض هون بيتجي فنية كبرى انه نفهم المشكلة
مشان نعمل البرنامج بشكل صحيح على التعامل مع العوارض الناتجة عن التعامل مع الاشخاص وليس الاماكن. كيف يمكن في هذه
الحالة التعرض - 01:13:58

بالتدريج بدون اه تأكد وسلوكيات امان هلا اه في جزء احيانا من التعارض بنسموه بنسميه التعرض التخييلي. تعرض بالخيال او
التعرض التخييلي انه شخص انت تقلق جدا بوجوده فتتخيل مواقف معينة لكن بنخللها اول شي مواقف بسيطة ثم مواقف كذا -
01:14:18

احيانا يعني بدنا تكون واقعيين ما بنقدر نعمل العوارض بنفس الطريقة بس بنعمل جزء منها عالاقل زي انه اخليك تتدرب بالبركة في
المتر حتى تتقن شيء من والسباحة لعله انه شوي شوي هذا يساعدك تسبح في المساحة الاعمق - 01:14:38

وهذا ما يحصل يعني في العلاج بالتعراض اه راح تستغرب انه انا عم بسمعك صابتني نوبة لثواني. هذا ممكن بس دائمًا بتتصيبني عند
النوم او عند التفكير في اهواي يوم القيمة. رغم اني - 01:15:00

انه المقبرة وفكرت انها ممكن تصيبني وما صابتني رغم انه النوبة عندي مربوطة بالموت ادي اذا اذا كانت النوبة مربوطة بالموت احنا
بحاجة بداية نتعامل مع تفكيرك بالموت واضح؟ ما بنبلش بالمواجهة - 01:15:17

بنبلش هون بتفسيراتك للموت موضوع الموت. وزي ما حكينا موضوع الموت احنا ما بنتعامل معه بالضمادات. لا تخاف مش حتموت
ما حدش عنده ضمادات. احنا بنتعامل فيها بطريقة مختلفة. تمام؟ فيا اخت سماح - 01:15:32

ا او اذا رجعني ل الاول اللقاء اه اليوتوب حتلائي رقم العيادة الالكترونية سيكون معالجتك لاربع جلسات على حسابنا على حسابنا
فتواصلني معنا وان شاء الله معالجتك على حسابنا كيف يمكن احداث عوارض مثل تسلط الافكار واحتلال الانية؟ هذى من اصعبها يا

تسلط الافكار واحتلال الانية له وضع خاص يعني البارحة كنت مع شخص اه عنده موضوع التسلط الفكري واحتلال الانية. فلها وضع خاص لها طريقة خاصة كيف يتعامل مع هذا الكلام - 01:16:11

آآ يعني من الصعب الان شرح تفاصيله كيف تظهر نوبات الهلع عند الاطفال اه احياناً عند الاطفال ما بتظهر كنوبات هلا. بتظهر
كعوارض جسدية قوية عوارض جسدية قوية في المعدة وجع في المعدة - 01:16:28

اه وجع في الراس. تمام؟ او فجأة بصير بيكي وبقول لك اه خايف تمام؟ فيعني اه شكل ظهورها مش بنفس الطريقة عند الكبار
بالضرورة. واحياناً تظهر زي الكبار. لكن لها برضه طريقة - 01:16:45

موضوع امور يعني ايه يعني سامحوني لا يمكن في ناس بشت تكتب استشارات طويلة. لا يمكن الاجابة بهذه التفاصيل اه بتفاصيل
على شيء عام الان هي امور اعمل الاشياء اللي يعني عالاقل - 01:17:05

اللي عملناها في اللقاء الماضي وتواصل معنا ان شاء الله يعني بنشوف كيف امكانية مساعدتك. لكن يعني هذه التفاصيل الان صارت
اه البعض بكتب تفاصيل وكثيرة صعب انه نلم فيها جميع - 01:17:25

وبالتالي هذا كان زي ما حكينا طريقة المواجهة. وهذا بياخدنا انه دائماً اثناء العلاج نراجع ونتابع نراجع ونتابع. شو بنراجع؟ تمام ايش
اللي بنراجعه منرجع للشيء الاساسي اللي هي العوارض الجسدية في نوبة الهلع - 01:17:44

وهذا هي الاهم العوارض قد يكون عندك الاخر يعني اشياء اضافية فنراجع العوارض تمام؟ ونشوف قدиш انخفاض او تغير شدة
العارض وتفسيره. اين كنا واين صرنا لانه من البداية بنعمل زي - 01:18:12

اه وعملناها المرة الماضية انه ما هي العوارض كم شدة هذا العارض كم يضايقك؟ كم يستمر كل ثلاث جلسات او كل عدد من
المواجهات بنرجع وبنقيس لانه انت من حقك ان تعرف - 01:18:31

الى اي مدى تحسنت من حقك تعرف الى اي مدى تحسنت وطريقة التحسن احنا بنقيسها كيف كنت وكيف أصبحت كيف كنت وكيف
اصبحت تمام اللي بدهم يحجزوا رجاء يعني بتتواصلوا مع اه زي ما حكينا لكم - 01:18:51

موجودين بالاردن بقدروا يتواصلوا مع مركزنا. يعني مركز الكلمة ويحضر للمركز. اللي بده اون لайн بده يتواصل مع الان بدنا نقيس
كيف كانت الاعراض شدتها تكرارها طريقتها تفسيرها والان شو اللي صار كل ما عملنا - 01:19:15

جلستين لثلاث جلسات مع الاجراءات التي بين الجلسات بنقيس حتى نعرف كم تحسن المراجع وما الذي تغير حتى يكون في تغيير
 حقيقي طيب للمهتمين بتقدرو ترجعوا لقناة اليوتيوب في - 01:19:38

اه موضوع اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه والتركيز موجود لانه المرة الماضية كانت في اسئلة عن فرط النشاط ونقص الانتباه
والتركيز فبتقديروا تحضروا اه هذه الحلقة وفي ايضاً اللي كانوا بيحكموا عن اضطرابات الشخصية في بعض الائمة - 01:19:58

ايضاً في حلقة مرفوعة عن اضطرابات الشخصية اللي هي الشخصية الحدية والاعتمادية. كانت تحديداً بتقدروا تحضروا لتفهموا
اضطراب الشخصية وبنرجع بذكركم بلقاءاتنا القادمة باذنه تعالى. اللقاء الخاص الاسبوع القادم حيكون كبسه زر - 01:20:19

تحدث فيه عن الجيل الجديد الذي اعتاد على التحكم وكل اشي يكون بكبسه زر ونشوف كيف نقدر نتعامل معه وزي ما حكي راح
يصير في تغيير عالوقت حتكون بين المغرب والعشاء وليس - 01:20:43

آآ بالتوقيت الحالي والاسبوع اللي بعد القاسم حتتحدث عن القلب المفطور وهي متلازمة اه حتتحدث عنها من الجانب النفسي
بخصوص مفطوري القلب اللي بعد انفصال عن محبوب او وفاة محبوب او كذا كيف نتعامل معهم من ناحية العلاج النفسي -
01:20:57

تمام؟ اللقاءات القادمة كلها حلقة حلقة ولمن يريد ان يتتابع لكن يعني بعد هذول اللقاءين حبكون عنا في اجازة مدتها تقريباً شهر وكما
وعدناكم احنا على مدار هذا العام حنقدم - 01:21:22

كل اسبوع او كل اسبوعين اه حلقة مفيدة للناس في موضوع رايجين نتحدث لاحقاً في الدورات العامة. حنحكي عن المخاوف باذنه

تعالى. حنحكي عن الاكتئاب في لقاء. حنحكي عن الوسواس القهري. حنحكي عن الفقدان - [01:21:37](#)
اذا كان عندكم اي مقتراحات لاشيء نتحدث فيها ادخلوا على التليجرام لو سمحتو على التليجرام اه ادخلوا على اه اه مش مركز
المناعة النفسية. قناة الدكتور يوسف مسلم. قناة الدكتور يوسف مسلم. رايحين نضع اليوم تعليق - [01:21:51](#)
عن ماذا ترغب بان نتحدث تقدر على التعليق تعلق ايش الاشياء اللي حاب نتحدث عنها لاحقا بحيث انه نرتب عدد من اللقاءات في
مواضيع تهمكم او تخصصكم فبالتالي اليوم نسأل الله انه كنا وفقنا فيما قدمناه - [01:22:11](#)
وكانت يعني الامور واضحة وآآ نسأل الله ايضا ان يبارك لنا ولكم نسأل الله لمرضانا جميعا الشفاء هذا ما قدمناه لمهتم يرجع
التسجيلات الماضية تنبه او انتبه للتنبيهات اللي احنا وضعناها لأنها مهمة جدا - [01:22:34](#)
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:23:04](#)