

محاضرة بعنوان علاج اضطراب الرهاب الاجتماعي بحسب العلاج المعرفي السلوكي تقديم الدكتور خالد حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياكم الله جميعا. يقول الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه يا ايها الناس انا خلقناكم من ذكر وانثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا. ان اكرمكم عند الله اتقاكم. بالرغم من ان - [00:00:19](#)

ان الانسان كائن يملأه شعور عميق بالتفرد. وتحقيق الذات الا انه كائن اجتماعي. لا يستطيع العيش بمفرده او بمعزل عن الآخرين وهو فطر على التعايش مع الناس فهو يألف ويؤلف ويتأثر ويؤثر ويحب الاجتماع بهم والاختلاط بهم - [00:00:44](#)

ذلك الانثى بالحديث والتواصل معاهم الى ان هناك نسبة لا بأس فيها من كل مجتمع قد تعاني في الاختلاط مع الآخرين او التواصل معهم وهو موضوع حلقتنا اليوم اه اللي هو المعروف او ما يعرف بالرهاب الاجتماعي او القلق الاجتماعي. وتتشرف منصة باستضافة الدكتور المتخصص - [00:01:04](#)

الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي ومعالج معرفي سلوكي معتمد من عدة جهات عالمية فحياكم الله يا دكتور واسأل الله ان يجعله لقاء مباركا وان يستفيد منه الحضور. حياكم الله دكتور اتفضل. شكرا جزيلا شكرا جزاكم الله خير - [00:01:28](#)

طيب انا اشكركم بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين. حياكم الله جميعا. اهلا بكم آآ اشكر منصة واشكر الدكتور البندري على هذا التقديم. ونبدأ بسم الله الرحمن الرحيم - [00:01:48](#)

اللقاء هو عن اه علاج اضطراب الرهاب الاجتماعي او القلق الاجتماعي بحسب العلاج المعرفي السلوكي آآ فنبدأ بسم الله لكن في تنبيه مهم سريع وهو ان هذه محاضرة توعوية تثقيفية - [00:02:02](#)

وليست مصممة لتكون علاجاً مستقلاً. هي تعطي لمحة اه لا تغني عن مراجعة العيادة لكنها الهدف منها نشر الوعي والثقافة النفسية تنبيه اخر ان اليوم اللقاء سيكون مختصر جدا في نصف ساعة تقريبا - [00:02:19](#)

او ان ربما يعني في اربعين دقيقة ولذلك فهو لا يمثل كامل محتويات العلاج النفسي للرهاب الاجتماعي. انما اه رؤوس اقلام فيه وتلميحات. واسأل الله تعالى ان ينفع وان يبارك في هذا اللقاء وان يستفيد منه المرضى وان يشفيهم سبحانه وتعالى - [00:02:33](#)

طيب اه نحن ربما الذي تابع محاضرات ولقاءاته السابقة يعرف اننا ملتزمون بهذه الخطة الرباعية في كل الامراض تقريبا اه في علاج الرهاب الاجتماعي هناك اربعة خطوات اساسية. الاول فهم المرض افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تعالى - [00:02:51](#)

اثنين وصحح الافكار السلبية حول الارتباك والخطأ الاجتماعي ثلاثة واجه الرهاب واعاكس جميع سلوكيات الرهاب واضبط انفعالاتي. خمسة اربعة اغير بعض قناعاتي وصفاتي النفسية العميقة المتعلقة بالنقد الاجتماعي ونظرتي لنفسي - [00:03:10](#)

ان شاء الله باذن الله لنا اننا قدر المستطاع سنأخذ هذه الاربعة النقاط. الاربعة محاور يعني باختصار واسأل الله تعالى ان ان يطرح البركة نبدأ اول شيء افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعينا بالله. هذه خطوة بسيطة جدا. ها لكنها في غاية الاهمية - [00:03:27](#)

تشمل مجموعة اشياء الذي ساناقدش اليوم انه اهم شيء نتأكد من التشخيص التأكد من التشخيص الرهاب الاجتماعي عبارة عن خوف خوف خوف وقلق في المناسبات الاجتماعية او او نحن نسميها المواقف الاجتماعية - [00:03:44](#)

والمواقف الاجتماعية كثيرة يعني ابرزها المحادثات هذا ابرز شيء المحادثات اللقاء الاجتماعات العزائم العزائم الكبيرة او الصغيرة

العروس الى اخره اه ويشمل اه احداثات من طرق مختلفة مثلا بالهاتف بالتليفون اه عند البائع الشراء والبيع والشراء اه سؤال شخص في الشارع اه - [00:03:58](#)

الى اخره الى اخره يعني القائمة طويلة هي النوع الثاني من الرهاب الاجتماعي وهو احنا نسميه ادائي. وهو شلون ادائي؟ يعني اثناء اداء الاعمال امام الآخرين. انت ساكت ما تتكلم. وهم ساكتين بس ان تؤدي شيء امامهم. وابرز - [00:04:20](#)

مثال لون اكل مثلا في المطعم في المطعم والناس يشاهدونك مثلا او انك آآ او انه مثلا القاء تلقي محاضرة امام الناس. انت ما تتكلم معهم لكن تلقي امامهم آآ او مثلا تصلح شيء والناس يشاهدون مثلا مثل مثلا ممرضات او الاطباء الذين ابو الكهربائي او السمكري او الى غيره - [00:04:33](#)

هذا هو الرهاب الاجتماعي باختصار وله معايير معروفة عند الاطباء نسبة الانتشار اه في هذه الدراسة المسيحية في السعودية كما تلاحظون وهذا باجتماع حوالي اربعة في المئة. الرهاب الاجتماعي قال بس اجيب القلم المظهر عشان - [00:04:55](#)

بسم الله النسبة زي ما هو كما هو ظاهر هنا الرهاب الاجتماعي اربعة في المئة تقريبا وهي متقاربة مع القلق والاكتئاب كلها اربعات هذي الرهاب والاكتئاب كلها اربعات اه اربعة في المئة يعني. طب وش اسباب الرهاب؟ عفوا - [00:05:13](#)

دائما كل الامراض النفسية بحسب العلاج المعني في السلوكي حنا نقول انه في قناعات سلبية وفي سلوكيات وانفعالات سلبية يتفاعل طبعا مع قابلية عضوية ومع ظروف حياتية هذا باختصار يعني نسخة مختصرة من تفسير الامراض النفسية - [00:05:36](#)

طيب خلنا نمسكن وحدة وحدة ايش قناعات الرهاب ابيكم تركزون بالله على هذي النقطة؟ ما هي القناعات الرهابية السلبية عادة نحن نقسمها في ثلاثة اقسام. القسم الاول شيء نسميه الارتباك والخطأ الاجتماعي - [00:05:52](#)

الارتباك والخطأ الاجتماعي. يعني انه انا ارتبك بشكل شديد الارتباك امام الناس مصيبة وكارثة. وانا ما اعرف اتكلم وانا اتلخبط وانا اعرق وانا وانا وانا الى اخره فحنا نسميه الارتباك هذا - [00:06:07](#)

او الخطأ الاجتماعي. اثنين النقد الاجتماعي. النقد الاجتماعي انه النقد الاجتماعي انه الناس يلاحظون ارتباكك انا متأكد ان الناس شافوني كفشوني وان الناس ينفقوني عن الارتباك هذا ويأخذون عني انطباع سيئة. طبعا ممكن الملاحظة ذي اللي هي زي ما نشوف اليوم الملاحظة ذي ممكن تكون انها فوق هنا ما في مشكلة. فوق تحت ما يطر ممكن تتفهم الفكرة. انه - [00:06:22](#)

انت خايف من نقد الناس خايف من ملاحظة الناس لارتباكك اللي انتوا شوفوا انه ارتباك كبير وشديد وعنيف وخطير جدا ولا يمكن تحمله وانه سمعتي سقطت عندهم وانه الفشيلة وانه الى اخره. رقم ثلاثة - [00:06:47](#)

رقم ثلاثة من القناعات السلبية الرهابية نظرتك لنفسك اما انه انا اقل من الناس في المناسبات الاجتماعية او انا ما اعرف اتكلم انا ما اعرف اخذ حقي الى او انه اشد من كذا تصل لدرجة انك خلاص انه انت - [00:07:02](#)

ناقص وانا ضعيف وشخصيتي مهزوزة الى اخره هذه القناعة الرهابية اي اذا في احد من الحضور من المتخصصين هي التي نستهدفها في العلاج عشان ما يضيع العلاج في اشياء ما لها علاقة - [00:07:16](#)

يعني اه اه مهم جدا ان المتخصص المعالج يعرف ماذا يستهدف فنحن نستهدف هذه القناعات الرهابية السلبية اه ولو الوقت اطول كان انا في العادة في المحاضرات الطويلة اه اطلب من المرضى ان يكتبوا قناعاتهم. وفي العادة اذا كتبوا قناعات تطلع نفس القناعات هذي ما تخرج عن هذه القناعات - [00:07:28](#)

لكن في ايضا سلوكيات رهابية احنا نسميها سلوكيات رهابية سلبية. اول واحد واشنع واحد هو التجنب انه السلامة ما يعدلها شيء الخوف مليح كما يقول اهل الشام. الخوف مليح. السلام ما يعدل الشيء. خلاص. يتجنب المناسبات. ما يروح ما يحضر. ما يحضر لقاءات. ما يحضر مقابلات - [00:07:49](#)

او يترتب عليه اشياء كثيرة ممكن يغسل وظايف اثنين شيء نسميه سلوكيات الامان. بالله ركزوا على هذه النقطة. وش هي سلوكيات الامان ذي سلوكيات الامان هذه سلوكيات يفعلها المريض تصنعنا - [00:08:09](#)

يفعلها المريض بقصد عشان يخفي الرهاب والارتباك. يعني هو يروح للمناسبة يذهب الى المناسبة لكنه يخفي يقوم باشياء كثيرة. مثل

ايش مثل مثلا الاستعدادات المبالغ فيها يستعد للمناسبة كأنها ساحة حرب - 00:08:22

او يحظر لكن يصير بالطرف الانزواء وعدم المشاركة او يحضر لكن يشغل نفسه بالجوال ولا باي شيء. او يحضر لكنه يعني حريص جد من فعل ومرتبك وحالته حالة ويعني ومرة حالته حالة - 00:08:39

او انه يخفي ويتصنع ويبالغ في الضبط يعني كأنه ماسك كذا وشاد بين عضلاته وماسك نفسه كأنه يعني وفي اشياء فيه طرق كثيرة بدما يجيها بعد شوي بالذات مثلا النساء طريقة المكياج وما المكياج واشياء كثيرة - 00:08:53

النوع الثالث النوع الثالث اللي هو التركيز هذه مهمة بنجيه ان شاء الله في العلاج. انه يصير انه بوصلة التركيز تكون خاطئة. بوصلة تركيزه اثناء المناسبة الاجتماعية تكون خاطئة. يركز على ايش؟ يركز على ارتبائه. ويركز على نقد الناس له - 00:09:09

نبي نشوف كيف نحل المشكلة دي المشاكل هذي باذن الله تعالى طرق علاج الرهاب الاجتماعي مثل طرق علاج اي مرض نفسي. اما ادوية او جلسات نفسية او كلاهما. مين يحدد؟ يعني الطبيب مع المريض بالتشاور - 00:09:26

الظروف والامكانيات والناحية المادية واشياء كثيرة يعني هل هناك اصلا ادوية؟ هل هناك معالج جيد؟ الى اخره ظروف كثيرة تحدد طبيب انا المطلوب منكم الذي يسمع هذه المحاضرة سواء الان او فيما بعد يسمعها في التسجيل وهذا انا انصح انه بعد ما تخلص اذا انت مريض رهان بعد ما تخلص - 00:09:40

اسمع المحاضرة برواقة وتقفله ابيك تسجل لي الافكار والسلوكيات انا اريد الافكار والسلوكيات سجلها بتقول مثلا والله عندنا عزيمة مثلا هنا عزيمة فلان وما فلان وكذا كذا كذا يوم كذا يوم كذا طبيب وش المشاعر والاعراض تكتب لي مشاعر بعدين - 00:10:00

ركز لي على الافكار تركز لي عالافكار من وين تاخذ الافكار تاخذه من هنا من القناعات الرهابية. شف وين انت الافكار اللي عندك؟ وش الافكار اللي تجيك؟ سجلهن هنا. بعدين سجل لي برضو السلوكيات اللي انت سويتهن. من وين تاخذ السلوكيات؟ من هنا طبعا - 00:10:14

من السلوكيات الرهابية. شف القائمة هذه شوفوا شتسوي منهن. هذه الخطوة مهمة جدا سجل الافكار والسلوكيات لانه هي اللي بنشتغل عليها. هي التي سنعمل عليها باذن الله تعالى فاذا احد يسمع اللقاء بعد يعني مسجلا يوقف التسجيل ويسجل الاشياء هذي - 00:10:29

بعدين النقطة اللي بعدها قائمة المخاوف. انا اريدك ان تسجل لي المخاوف الرهابية او قائمة الرهاب اللي انت خايف منه. مثلا تقول والله مثلا انا اخاف اني اصلي امام بناء انا ماني بامام لكن لو فاتتني الصلاة اخاف اصلي امام بالناس. طبيب وين وين تحطوا بمستوى القلق؟ من عشرين الى مية يقول والله مثلا سبعين خلاص نحت - 00:10:52

الامام هنا نخطه سبعين قال والله انا ما اقدر اكل امام الناس. طبيب وين تحطوا؟ يقول لك لا هذا خمسين مثلا درجته طبيب. انا مثلا في المحادثات في اجتماعات طبيب؟ الاجتماعات خل نقسمهن. كلهن مثل بعض ولا انواع مختلفة يقول لك والله العزيم - 00:11:11

العزيم اذا كان عددها قليل ستين قوة شدة الخوف ستين لكن اذا كان عددها شديد اذا كان العدد كبير مرة يكون قوة التسعين. طب وشو اللي مئة عندك اللي مرة مية قال مرة اني انا اتكلم والناس كلهم يسمعون. اه خلاص تسجل - 00:11:26

المهم انه سجل لي القائمة كاملة قائمة المخاوف بالدرج بالسلم هذا احنا نسميه سلم احيانا احيانا نسميه سلم ها او مدرج له اكثر من اشي ما هي مشكلة اسم فانت الان - 00:11:42

سجلت لي هنا سجلنا الافكار والسلوكيات وهنا سجلت لي قائمة المخاوف ممتاز. هنا البداية الاولى هذه الخطوة الاولى طبيب بعد هذا قبل ما ننتقل للنقطة اللي بعدها في اشكالات دائما في مرض في مرض الرهاب ما هي بمرض الرهاب حتى في كل الامراض يعني حتى في الوسواس وغيره دايم المرضي يكررونه انه كيف اطبق - 00:11:55

من السؤال كيف اطبق؟ كيف اطبق نحن الان يعني حتى انهم في مرضى مثلا تشرح له تشرح له خطوات واحد اثنين ثلاثة اربعة ولما تخلص تقول كيف اطبق؟ سبحان الله توي شارح لك - 00:12:18

فمعناها انه هو يبحث عن شيء مختلف الان بنتكلم عنه وش اللي بيبحث عنه هو عشان كذا يقول دايم يقول كيف اطبق كيف اطبق؟

ثانيا هذي نقطة مهمة يقول لك انه لازم اولاً تذهب الافكار ويزول الخوف ثم اواد - 00:12:29

لازم اصير جاهز سمعناها كثير من المرضى يقول لك كيف يقول لك عطني طريقة بحيث اني ادخل وانا ما عندي خوف ما عندي افكار ما في طريقة ما في بنشرح بعد شوي انه ما في - 00:12:43

ما في. بالمناسبة الحين لو تشاهد تلاحظون في انتشار مثلا دورات غريبة وناس يتكلمون غريب الطاقة وما الطاقة والجذب وما ادري وشو والنيات. يروحون للناس كثير ليش الناس يروحون له ليش؟ ليش؟ لانه الطريقة الصحيحة في العلاج متعبة فيها تعب. هو يروح هناك مخدر ونائم وعائش - 00:12:58

يعتقد انه مفيد وهي غير مفيدة ولا عشائية يوجد عليها ابحاث كثيرة غير مفيدة من الاشياء اللي دايم مرة يقولون انا ما اقدر اتحمل الخوف انا ما اقدر اتحمل الخوف. حنا ما طلبنا منك انك تتحمل الخوف القاتل. حنا نطلب منك تتحمل الخوف اللي ممكن تحمله -

00:13:17

او تقول المريض انا فاهمة كل شي بس اذا جاء الرهاب انسى كل شي. هذا كله بنتكلم عنه ان شا الله. او واحد يقول انا ما ابي ادوية. انا ما ابي عيادة نفسية. طيب وشلون نعالجك اجل - 00:13:32

شلون نعالجك او الانتكاسة يقول اخاف اني اتعالج وانتكس او اليأس هذي دائما اشياء تتكرر كثير من المرضى. طب خلنا نمسك الان تصحيح الافكار السلبية حول الارتباك والخطأ الاجتماعي انت الان جمعنا حنا الافكار اللي اخذناه قبل شوي من سجل الافكار. اللي قبل شوي - 00:13:42

نجمع الافكار هذي ونحصل على ونحصر نفسنا على الافكار المرتبطة بالارتباك والخطأ الاجتماعي وش الافكار الاجتماعي؟ انه انا ارتبك وان ارتبكي شديد ان الناس لاحظوني انا ارتبك وارتبكي شديد والناس لاحظوني - 00:14:02

ها خلنا نشوف هل هذا صحيح ولا لا طب كيف حل كيف حل نقاش الافكار؟ النقاش العقلاني لانه حنا مدرستنا اسمها مدرسة العلاج المعرفي السلوكي. فالنقاش العقلاني. دائما الاسئلة لماذا؟ وكيف ومتى؟ لماذا انا - 00:14:23

مش عقلانية لانه انت مفروض انك ما تصدق الرهان ما تصدق لا تصدق الرهاب الهدف النهائي انك تتعلم مع الوقت عدم تصديق الرهاب في لحظة الرهاب لكن هذا بياخذ وقت - 00:14:35

ولازم مواجهة زي ما بشرح بعد شوي ان شا الله برسم رسمة مهمة جدا انه لازم مواجهة ما يمكن تروح الافكار بدون مواجهة. لانه في مرضى كثير يعني اخرهم واحد اليوم كان يقول لا انا ودي الافكار تروح قبل - 00:14:49

والخوف يروح يقابله بعدين اه واجب. ما في ما في. لازم تواجهه يعني التدريب على رأس العمل. صح التعبير كما تقول يعني اهل الادارة انه انت التدريب على رأس العمل لازم تروح تواجهه - 00:15:03

وتتدرب اثناء المواجهة اما تكون جاهز قبل ما في ما في. كيف ايوا في شئ حنا نسميه ورقة التصحيح المعرفي ورقة التصحيح المعرفي وهذي بناقشها الان الشريحة اللي بعدها هذي مباشرة - 00:15:17

انه بطريقة معينة اسئلة معينة مرتبة تساعدك على النقاش بس انتبه انتبه لا تتوقع انه انت تقرأ الاسئلة دي وتجاوب عليها وخلص تروح الافكار لا لا هو لازم تدريب لازم - 00:15:31

تدريب ممارسة اما كتابة او تسجيل صوتي وانا دايم انصح المرضى انهم يسجلون صوتيا. يعني ورقة التصحيح اللي بعد شوي يفتح المسجل ويسجل ليش يسجل؟ عشان يسمعه دائما بدل ما يخلي صوت الرهاب هو اللي يشتغل يخلي الصوت هذا العقلاني العاقل هو اللي يشتغل. يسمعه اكثر من مرة اكثر من مرة اكثر من مرة. زين؟ طيب متى ايوا هذي - 00:15:41

نقطة مهمة ما تشوفوا يا اخوان يا اخوات علاج الرهاب النقاش العقلاني في الرهاب افضل يكون خارج وقت الرهاب خارج وقت الرهاب مو بتخلي انك تصبر النقاش لين يجي وقت الرهاب لانه ايش دخل وقت الرهاب في الجلسة او في في المناسبة او في

العزيمة تروح تظيع علومك خلاص ما يمديك تناقش اصلا ما مخك ما هو - 00:16:03

طب صافي فانت لازم تناقش في اللحظات اللي انت مروق فيها ما في رهاب ها وتمارسها تكرر مرات مرات خارج وانت كذا جالس

الحين بنشرها بعد شوي كيف انه تمثل تسوي تسوي التدريب بالتمثيل وتناقشنا - 00:16:22

طرق كثيرة للنقاش بحيث انه خلاص انت فقط في ملاحظة الرهاب تتذكر الخلاصة بلاحة الرهان تتذكر الخلاصة فقط هذا هو

المطلوب هذا هو المطلوب انا انا عندي مشكلة في البيت طول العمر زينة ما ادري والله - 00:16:37

الامور ماشية تمام يعني ممتاز يعطيك العافية بس لو ممكن تكون الشريحة كل العرض بدل ما تصير جزء منه ايه ممكن ممكن ايه

ممكن الله يعطيك العافية طيب واضح كذا - 00:16:56

شيء ممتاز كذا ممتاز افضل. هي مشكلته بس انه الفيديو عنده بيصير يغطي على بعض الكتابة لكن ما هي مشكلة طيب ايوه هذي

ورقة التصحيح المعرفي وش معنى ورقة التصحيح المعرفي؟ يعني انه - 00:17:15

اول شي تحدد الموقف والفكرة هذا رقم واحد بعدين شي عندنا اسمه سؤال الدليل اسأل نفسك هل هذه الفكرة صحيحة او لا اسأل

نفسك كذا على ورقة خارجية قبل ما في رهاب ولا في موقف ولا في شيء. انت الحين ما عندك اي يعني جالس كذا في البيت ما

عندك شيء فتسأل - 00:17:28

تناقش نفسك بانث الهداوة ومروق وحالتك يعني وضعك النفسي كويس. فتسأل شي نحنا نسميه سؤال الدليل. انه هل الفكرة ذي

صحيحة؟ يعني مثلاً انه انا ارتبك. طيب لحظة هل فعلاً انت ترتبك اثناء المناسبات - 00:17:48

طيب اذا كنت ارتبك ممكن فعلاً ترتبك ممكن فعلاً ترتبك والغالب انه مرضى الرهاب يرتبكون فعلاً بس ارتباكهم هو سببه رغبتهم

في عدم الارتباك هنا المشكلة طيب ايوه خل نقيم الارتباك هل الارتباك هذا بالصورة اللي انت شايفه خطير وفظيع وانه يعني وشكلك

كذا اه - 00:18:03

كده يعني ولا انه انت والله مثلاً يعني الكلمة تقولها قبل ما تقولها تمسك الحرف فيها شوي او انك مثلاً تقول كذا مثلاً يعني اغلى يعني

في اغلاط اجتماعية وهذي نقطة مهمة. قدرتك على تحمل وجود اغراض اجتماعية مسموح فيها - 00:18:23

انت مشكلتك انك استاذ مادة شديد ما تسمح باي غلط تبني الطلاب كلهم مية بالمية فانت تقول لا انا ارتبك انا ما ابي ارتبك ابي صفر

ارتباك يا اخي كل الناس يرتبكون - 00:18:43

حنا من ضمن الطرق اللي نقولها للمرضى في العلاج بعد بنيجي بعد شوي نقولوا راقب اخطاء الناس راقب تأتاتهم. راقب اللي جاي

يقص القصة. هل كلهم يقص القصة مثل ما شاء الله المتحدثين المشايخ اللي يتكلم ما شاء الله بدون ورقة ويمسك خطبة من -

00:18:56

اوله الى اخره ولا عامة الناس يقولون القصة وينسى اوله ولا يلخبط ولا يعيد ولا يزيدها فالفكر وشي؟ انه انت ترتبك صح بس

ارتباكك من ضمن الحدود المسموح فيها اجتماعيا - 00:19:12

فلنفرض انه لا انه انتوا ارتباكك اشد من متوسط الناس فلنفرض انه ارتباكك انت اشد من متوسط الناس الان بييجي كيف نناقشه في

رقم ثلاثة سؤال الاحتمالات الاخرى. انه وش التفسير الافضل الانفع لي انا؟ للارتباك. انا - 00:19:27

كيف افسر ارتباكي بطريقة مختلفة؟ انه انا ارتبك فعلاً صاح بس ارتباكي ما هو بارتباك مجانيين موب انا شكلي مجنون خبل قدام

الناس طلع لا انا الخبط بالكلام اخطي بكلمة ما اجيب السالفة كاملة - 00:19:47

اه يعني ايدي ترجف شوي احياناً اه لما امسك الورقة ترجف الورقة شوية يعني كل هذي كل هذي اشياء ممكن تصير فعلاً الى اي

درجة انت مستعد ان تقبل هذه الاشياء - 00:20:04

انا على طول من الجلسة الاولى يعني من اول الثانية الثالثة اكلم المرضى بالطريقة هذي الى اي درجة انت مستعد انك تقبل المستوى

هذا من الاخطاء الاجتماعية في المريض اللي يقول انا ما ابي اي خطأ - 00:20:20

صفر خطأ ايه هذا نوقف معه لحظة مين قال لك ما في احد يخلط؟ كل الناس يغلطون كل الناس يغلطون وممكن انت ممكن انت انه

اغلاطك اكثر من متوسط الناس لانه عندك خوف - 00:20:34

فانت لما يروح الخوف وتخف وتتحسن تبدأ اغلاط تخف شوي شوي لانه غالب اغلاطك ليست ناشئة من انه انت ادبشة ولا انت خبل

ولا انت غبي لا غالب اخطاءك بسبب الخوف - 00:20:47

ليس بسبب انه انت ناقص ولا ما تفهم ولا ما تعرف تتكلم ايوا فاذا كان هو بسبب الخوف معناه ممكن انا اصبر على نفسي شوي ارفق بنفسي. يا اخي تعامل مع نفسك كما تتعامل مع صديقك - 00:21:02

الان لو صديق هو اللي يرتبك انت جالس وصديق واضح ارتبكه وجاء سألك قالها انا ارتبكت ولا ما ارتبكت؟ قال له اي والله ارتبكت لكن بسيط عادي يعني في ناس لاحظوا ناس ما لاحظوا وكل الناس يغلطون اي وايبك تتعامل مع نفسك مثل ما تعامل الناس صديقك اللي تحبه - 00:21:17

في شيه اسمه سيناريو سؤال السيناريو الاسوأ رقم اربعة هذا. يعني فلنفرض انه انت ارتبكت فلنفرض انه فعلا انت مرتبك وش بيصير انا قعدت لما اسأل مرضى السؤال هذا يقولوا شلون بصير؟ الناس بضحكون علي. شلون يضحكون عليك يعني شلون؟ يعني يعني مثلا اذا انت تمشي في الشارع والناس تقول شفتوا فلان وفلان وفلان. ترى هذا اللي اللي - 00:21:33
ثلاث اسابيع كان يوم جا يتكلم قال الناس يقولون كذا الناس عن الناس هل الناس يعني ما لهم هم الا انت يمكن يعلقون ويجدعون كلمة كلمتين لكن انه تصير انت همهم طول الاسبوع طول الشهر - 00:21:57

تدري وش لقينا بالابحاث حنا لما سألنا الناس عن الرهان سألنا الناس الطبيعيين عن الرهابيين تدري وش كان ابرز الملاحظات تستغرب ما قالوا ارتباكهم. وش تدري وش قال؟ انعزالهم قالوا هذا منعزل ما ادري ليش منعزل؟ فالناس يتكلمون ما يتكلمون عن ارتباك ويتكلمون عن عزالك - 00:22:13

والثانية ان الناس لما سألناهم في الابحاث قالوا نلاحظ انه لما يجلس يصير شاد على نفسه وكارب نفسه كذا وشاد. فهم ياخذون سلوكيات الامان اكثر من ملاحظتهم لاطرائك البسيطة بعدين رقم خمسة الفائدة والضرر انه انت الان لك سنوات وانت خايف خايف خايف طيب خلاص واضح انه استراتيجيتك غلط - 00:22:36

مثل الحرب هي حرب تواضع انه انت انت مثل جيشين يتقاتلون. لكن هذا الجيش الصغير ذكي والجيش الكبير قائدهم ما هو بذكي فالجيش الكبير وش سوى؟ دخلهم على وادي محصور الوادي والجيش الصغير فوق الوادي هذا ومعهم اسلحة بيقتلونهم على طول - 00:23:04

نفس الشيء انت استخدم استراتيجيات غلط في تعاملك مع الرهاب اذا صحت الاستراتيجيات هذي الخوف يبي يخف باذن الله لكن مع الوقت ومع الواجهة باذن الله تعالى طيب مثلا تكلمنا عن هذي ما في داعي نعيدها اللي هو ارتباك والخطأ الاجتماعي انا ارتبك بشكل شديد جدا اداني سيء سيء جدا شكلي طلع غبي هل فعلا صحيح - 00:23:24

هل فعلا صحيح؟ هل فعلا شديد؟ هل فعلا سيء جدا؟ هل فعلا غبي؟ انت ترتبك ما قلنا لا بس ما هو بشديد ولا هو بسيء جدا يقول لك يجب ان يظهر في مناسبات اجتماعية اقوام منطلق بلا ارتباك. من قال لك - 00:23:46

من قال لك ان الناس ما يرتبكون؟ ولذلك في العلاج بعد شوي ان شاء الله نبي نقول انه ايبك تركز على اخطاء الآخرين بدل ما تركز على اخطائك تكتشف انه والله كل الناس يغلطون يعني - 00:24:03

ما في احد يقص قصة من اوله الى اخره ما شاء الله كأنه انا ما ودي اذكر اسماء لكن ودي تتابعون بعض اليوتيوبر المشاهير اللي متابعتهم بالملايين يلخبطون بالكلام ويخطيون ويخطون - 00:24:16

وين اجيب السالفة كاملة مضبوطة عادي عادي لو انت غاط الغلطات هذي ما رحمت نفسك فالخلاصة انه انت تغلط اغلاط ما قلنا لا بس اغلاطك ناشئة من الخوف وهي ليست اغلاط فادحة جدا ممكن تحملها اجتماعيا ممكن تحملها اجتماعيا - 00:24:29
انا وش اقول؟ هل ارتباكت ولو ارتبكت انه هذا خلاصة النقاش انه هل فعلا ارتباكت؟ طيب وش حجم ارتباكي؟ طب لو ارتبكت يعني وش بيصير يعني وش وش القصة؟ وش - 00:24:48

لاي درجة هو الارتباك صاير هذا باختصار بعدين القضية الثانية الملاحظة انه لاحظوني كفشوني انتبهوا لي هذي اجروا فيها ابحاث كثيرة جدا انه فعلا هل الناس يلاحظون ولا لا تكلمنا عن هذي حنا قبل شوي ما نعيدها مرة ثانية انه الناس يلاحظون طبعا يلاحظون

لكن تراهم يلاحظون انعزالك اكثر مما لا مما لا - 00:24:58

يلاحظون سلوكيات الامان حققتك انه انتم دايمًا مشغولين قل والله فلان ما عمره حضر مجلس الادارة مشغول بالجوال. فهم يلاحظون سلوكيات الامان اكثر من ملاحظاتهم وارتباكك لان ارتباكك تسعين بالمائة منه داخلي وعشرة بالمائة فقط خارجي -

00:25:22

احفظوا القاعدة هذي. تسعين بالمائة او ثمانين بالمائة داخلي. يعني انت تحس فيه وعشرة بالمائة فقط خارجي فهي انت تعتقد يعني هذا ارتباكك على شكل هذي نسبة الارتباك ها فانت فعليا اللي يشوفونه الناس العشرة بالمائة هذي بس بس انت تعتقد انه هذا هو الناس يشوفون كل هذا. لا الناس ما يشوفون الا عشرة بالمائة فقط - 00:25:41

بينما انت تعتقد بينما في تسعين معليش بالانجليزي كتبتها. مع انه في تسعين بالمائة آ تسعين بالمائة اه من ارتباك داخل شو معنى داخلي؟ يعني احساسك الداخلي انت حاس كذا انك مرتبك فتعتقد انه كل الناس لاحظوك وكل الناس شافوك وكل الى اخره -

00:26:09

ومع ذلك نحن نقول انا اقول للمرضى لا تشغل بالك ارتبكت ولا ما ارتبكت. لاحظوك ولا ما لاحظوك؟ هذي افضل طريقة ليش ما شفتوا البالي؟ لانه انا في مرحلة العلاج ناجم لازم ما اشغل بالي. انا صرت لاحظوا ما لاحظوا وارتبكوا ما ارتبكوا - 00:26:28

وبعض المرضى الرهاب يقولون كيف ما كيف ما اهتم بالناس وشلون ما اهتم يا اخي ترى تسعين بالمائة من البشر ما يهتمون ما يهتمون بالناس ولا يهتمون باحد ولا انت بس اللي حاط الناس كلهم فوق ظهرك - 00:26:44

فوق راسك طيب رقم الثلاثة المواجهة هذي يمه يمه بسم الله الرحمن الرحيم الدخول في عرين الاسد هذا الدخول في عرين الاسد الان هذا المريض الان منعزل عن الناس ولا يحضر مناسبات قلنا له علاجك انك انك تواجه الخوف عالج الخوف بالخوف مع ضبط

الانفعالات - 00:27:00

بس في الرسمة هذي مهمة جدا جدا ودي انكم تركزون عليها وحتى تصورونا بالجوال اللي فوق هذا هو الغلط واللي تحت هو الصح. شف لاحظ معي عادة الناس وش يقولون؟ يقول انه انا - 00:27:18

ما اروح مناسبة اجتماعية الا وانا جاهز. لازم اصير جاهز لازم بدون افكار لازم بدون خوف لازم بدون ارتباك يعني ما اروح الا وانا مستعد نفسيًا وجاهز وش اللي يصير؟ اللي يصير انه يروح للمناسبة اجتماعية وبعدين يغلبه الخوف ويرجع في الحلقة المفرغة هذي

بدون اي فائدة - 00:27:33

طب وش الصح الصح اللي تحت انه العكس هو الصحيح انه اولًا المواجهة وبعدين تزور يزول الخوف والافكار الافكار تذهب بعد المواجهة وليس قبلها والخوف يذهب بعد المواجهة. النقاش ما يكون وقت الرهاب يكون خارج وقت الرهاب. طيب وش وقت

الرهاب؟ وش اسوي - 00:27:58

لازم اعبر الجسر هذا. شفتوا السهم الطويل ذا للاخطر؟ لازم اعبره. لازم اكمل المناسبة كاملة. كمل كمل مهما يكون لازم اكمل. طيب انا خايف انا مرتبك. طيب ما في حل ثاني - 00:28:17

ما في فنية معينة اني اعطيك اياه بحيث ان تدخل وما عندك خوف. ما في اذا انت الى النقطة هذي انت ما استطعت تجاوزها معناه انه انت احسن لك الادوية - 00:28:31

الادوية احسن لك. الادوية الرهاق. مو بالانديرال لا. ادوية الرهاب. ولا اللي بنزق زاييين. لأ ادوية الرهاب ادوية اللي هي مضادات الاكتئاب تسمى هذي خلاص اذا انت ما تقدر هذي المرحلة ما انت بقادر عليها مرة عجزت حاولت مرة مرتين وعجزت خلاص

تاخذ الادوية بعدين تكمل تطبق حتى لو اخذت ادوية لازم تكمل وتطبق - 00:28:45

هذي الشريحة مهمة جدا جدا لازم تفهم الاستراتيجية هذي والناس يعني معظم الناس سبب فشله اصلا طول هالسنين هذي وحتى بعضهم ياخذ جلسات وياخذ ادوية عشان النقطة ذي يبي يصير جاهز قبل ما في جاهز قبل ما - 00:29:05

في طيب شروط نجاح المواجهة احنا قلنا لازم تواجهه. كثير من المرضى يقول لك والله انا انا جربت وانا ما نفع. ايه ما نفع لانه لانه

في شروط معينة اول شي لازم تكون الدافعية مرتفعة. ثانيا لازم تصمم السلم صحيح - 00:29:20

لازم تصمم سلم المراجعة الصحيحة واستحسن انه يكون مع المعالج يساعدك المعالج او او يعني ايه معالج او الطبيب او شيء. بعدين في نقطة مهمة احنا دائما نقول نقود المرطى لحظة لحظة اصبر قبل ما تواجه قبل ما تروح اي مواجهة لازم نحدد مش معيار النجاح اصلا يعني احنا كيف نقيس انه انت نجحت ولا ما نجحت - 00:29:36

المرطى دائما مستوى النجاح عندهم وشو؟ القلق. ما في قلق ما جت الافكار لا مين قال لك؟ لا. لو ان المعيار هو انه ما يجي قلق وما يجي اه ما تجي افكار. كم احد نجح؟ لا لا. المعيار بالعكس انه يزيّد القلق - 00:29:55

والافكار ممكن تزيد الهدف ليس انه ما تجي افكار ولا يوجد ارتباك لكن الهدف انك تكمل المناسبة بدون سلوكيات رهابية بدون سلوكيات رهابية. هذه هي الفكرة الاساسية يعني انك تجي وتكمل وتطبق الاشياء اللي بيقولها نبي نقولها بعد شوي. طيب لو والله واحد قال انا مر دخلت ومرة زاد علي الرهاب نقول - 00:30:11

اخذع نفسك قل لها بس بعد دقيقة الا دقيقتين بس الا اقعدى اذا مرة مرة مرة انشغل تشتيت سريع مثلا افتح الجوال كذا نصف دقيقة بعدين ارجع كمل. اصمد اصمد اصمد اصمد اصمد - 00:30:36

ليش؟ لانه التجربة بينت كلما صمدت اكثر كلما نجحت اكثر بعدين الرهاب الاجتماعي ترى يعني هذه المواجهات تستمر يمكن شهرين ثلاث شهور اربع شهور فالسهم سهم الخوف ينزل شوي شوي ممكن يرتفع - 00:30:50

الكاسات في النص ما في مشكلة لكنه يعني يا ينزل شوي شوي شوي. ما في طريقة تنزل الخوف على طول الا الادوية. حتى الادوية ما تشتغل على طول ادوية تشتغل بعد اسبوعين ثلاث اسابيع - 00:31:06

فانت قرر انه انت احسن لك الادوية ولا احسن لك الجلسات هذي طريقة الادوية وهذي طريقة الجلسات ولا يخدعك احد يقول لك لا في طريقة وتعال وتنفس واسترخاء كل هذا يضيع الوقت بدون اي فائدة. كل هذا يضيع الوقت بدون اي فائدة - 00:31:19

طيب انا وش اسوي وقت المناسب؟ الحين انت يا دكتور ورطتنا قلت انك ما ابيك تسوي شي انا انا ما ابغاك تسوي شي الناس الطبيعيين الحين الناس اذا راحوا في استراحة وقاعدين مع بعض ويحشون على بعض وهذا اجدع كلمة على هذا وهذا يستهزيه بهذا وهذا يقول - 00:31:34

فالسلفة لما لا سناء هذولا قبل ما يروحون ولا عندهم رعب اجتماعي. وكلهم كل واحد منهم يعني يمزح على الثاني ويجدع كلام على الثاني وانا جاهم رهاب. طيب هذول وش يسوون؟ ما يسوون شي اصلا - 00:31:50

لانه مفروض انك ما تسوي شي حنا ما نروح المناسبات الاجتماعية وحنا عندنا حرب احنا نروح مجتمع المناسبات الاجتماعية نلبس سواء كان رجل ولا امرأة يلبس اللبس اه عاد يمكن الحريم يطولونه شوي في اللبس لكن هذا طبيعي كل الحريم وبعدين يروحون للمناسبة يقعدون سوايف - 00:32:05

ويعني ويستغفر الله يكون في حش وغيب ويعني يستهزؤون ببعض ويضحكون على بعض وخلاص يطلعون انتهيينا ايوا فانتهم شو المطلوب منك تصوير مثل الناس بس بدون الحشو والغيبة ها طيب بعدين ابيك تواجه انا وتترك كل الاشياء اللي ذكرناها لك في البداية هذي الفوق اللي - 00:32:20

الشريحة الاولى السلوكيات السلوكيات الرهابية اللي هو التجنب الاستعدادات المبالغ فيها الانزواء وعدم المشاركة التشتيت والانشغال الاخفاء والتصنع السلوكيات الانفعالية التركيز السلبي كلنا ذكرناها من فوق نعيدهن. طيب شو اسوي؟ ابيك تتحمل وتصبر -

00:32:37

الين تخلص المناسبة وفي قاعدة دائما اقولها كمل كمل مهما يكن. اكمال المناسبة هو الاله وليس عدم وجود الخوف اكمال المناسبة هو المهم المهم انك تكمل المناسبة اذا بقى اذا بقى وقت عندنا في الاخير بقول لكم قصتي انا مع الغوص انا صار لي موقف مع الغوص اذا صار بس في وقت في الاخير. فهذه هي الطريقة الصحيحة للمواجهة. هذه هي الطريقة الصحيحة - 00:32:55

للمواجهة. بعدين انا ابيك اثناء المناسبة الاجتماعية تصحح بوصلة التركيز لا تركز على ارتباكك انت ها؟ طب اركز على ايش؟ ركز على

السواليف ركز على التعليقات الايجابية من الاخرين. شف اذا احد قال بيض الله وجهك يا ابو فلان ولا حياك الله ولا ناظرک بنظرة زينة. لا تشوف بس تركز على على - [00:33:21](#)

لانه مرضى الرهاب الاجتماعي سبحانه الله مثل الرادار يوم الرادار يمر ما يلتقط الا الصواريخ والاسلحة والاشياء دي. فهو نفس الشيء الرادار يمشي بس يشوف اي والله فلان رمى شعبين وكأنه يستهزي بي. والله فلان كأنه كأنه كأنه مدري ايش. فلان التفت لف وجهه طمبز تحت - [00:33:45](#)

بس عاد وين تفهمون بس انتم؟ ثم بس يعني يعني نزل راسه نزل راسه يعني كأنه انه يعني رحمن وكذا. فانت تصير مثل الرادار بس شايف شايف شو اللي جالس يصير ما يصلح كدا. وش نبيك تسوي؟ بالعكس - [00:34:06](#)

هادي ترتبك الاخطاء الاخرين بعدين في شيه في ضمن الجلسات احنا ندرب المرطلى على الردود الاجتماعية. شلون ترد على؟ شلون ترد على الناس لواحد قال لك ايه وش هالسالفة ذي - [00:34:22](#)

اعادة الناس اذا احد قال لهم كلام مثل هذا وش يقولون؟ كله سواليف. فحنا نعلم المريض الردود يصير عندنا قائمة بالردود الاجتماعية كيف ترد على لو واحد قال لك وش فيك يا فلان كأنك اليوم متغير وش فيك يا فلان كأنك اليوم مثلا وش فيك معرق وش فيك الاشياء اللي ممكن تصير فعلا - [00:34:34](#)

بعدين في تمرين اسمه تعمد وارتكاب الاخطاء شي غريب نيجي نقول للمريض نبيك تغلط في المناسبة الاجتماعية طبعاً غلط مقبول يعني مثلا تقص قصة وتلخبط اه مثلا تأتأ بالعمد آا ليش؟ نبي نكسر الحاجز هذا - [00:34:55](#)

لانه اصلا كل الاغلاط هذي اللي انت خايف منها واللي هي بالنسبة لك رعب هي تصير يوميا في المناسبات الاجتماعية الناس اللي جا يسولف ما يعرف يسولف واجد اللي ما يعرفون يسولفون - [00:35:13](#)

يلخبط واد زل ما يعرفوا يلخبط يتأتأ يا اخي في ناس يتأتئون. ما تلاحظون شي في ناس عندهم تأتئة شديدة ولا عنده رهاب اجتماعي. شلون هذا؟ شلون شلون طيب ايوة السكينة شف - [00:35:24](#)

انت الان دخلت في عرين الاسد وخلص دخلت في جسر هذا جسر رهاب لازم تتعلم شيه اسمه السكينة. وش هي السكينة يعني انه كيف تتحمل هذا الخوف الشديد اللي ذابحك - [00:35:41](#)

وفيه تشبيهات تساعدك على الهدوء والسكينة امام الرهاب تشبيهات كثير يعني مثلا عشان الوقت بس مثلا لو فيه طابور طويلات صافين فيه طابور مثلا طابور معاملة حكم كومية ولا بنك ولا مطار ولا اي شي ها - [00:35:54](#)

وصافيين سرا طويل وكأنه وقفت وقف السيرة ما يمشي عطل فني ولا المهم تلقى اثنين جالسين واحد على اعصابه اف يا ربي يا تأخروا علينا اقطعونا اذبحهن والثاني قاعد عادي ولا كأنه في شي - [00:36:07](#)

شلون هلاً؟ هلاً شلون صار هادي؟ هادا اللي صار هادي؟ ترى هذه انه لأنو قال انا لازم اهدا وش فايذة وش فايذة العصبية والتشنج اللي مسويه الشخص الثاني هذا - [00:36:22](#)

يعني وشلون الان الواحد يقدر يقدر انه يتحكم في سكينة وخوفه؟ اي يقدر بس شوي شوي بالهداوة. لان الخوف اذا انت قاومته بالعنف ما يمشي معك لازم تهذا شوي شوي - [00:36:37](#)

اذا هديت شوي شوي الخوف ينزل شوي شوي ها طيب وش الطرق كيف اكون ساكن امام الرهاب؟ اول شيه البصيرة المبكرة انك تعرف انه الان في انه بيجيك رهاب انت عارف تدخل موقف عارف انه بيجيك قلق - [00:36:49](#)

ثانيا تحاول تصير هادش هذا معنى تقمص الهدوء حاول تصير هادئ اشمعنى احاول اصير هذي؟ اي يعني حاول تصير هادي. تقدر اقدر ليش؟ والدليل انه لو مثلا واحد من زملائك معصب مرة ولجلد ويصارخ. تقول يا فلان يا فلان - [00:37:03](#)

الله يهديك اجلس واهدأ عشان نتفاهم فجأة يجلس فعلا يهدأ ويركد وتتفاهمون هو ايش سوى هو ما سوى شيه وجلس وهدأ وديال شهداء. نفس الشيء الانتظار تنتظر لازم تنتظر شوي يصير عندك قدرة على الصبر - [00:37:17](#)

في ناس فعلا ترى ما عنده القدرة ذي على الصبر لازم يتعود عليها لازم يتعود. بعدين توقف عن التصرفات والسلوكيات الانفعالية اللي

شرحناها فوق اول وحدة اللي هي التعصيب فنفسو وشاد على نفسو - 00:37:33

وبعدين لازم الرضا لازم الرضا والسكينة اهدأ اهدأ شوي شوي والعافية تجي وتجي باذن الله باذن الله تعالى شوي شوي اخر شريحتين اللي هو انه في قناعات عميقة لازم تتعدل يمكن في موب لازم تصير موجودة احيانا تصير موجودة عشان كذا حنا خليناها في الاخير عند بعض الناس تصير موجودة وش هي - 00:37:46

الاولى انه الانطباع نقد كلام الناس انه سمعتي عند الناس راحت وانه قالوا ضعيف وما صارت لي قيمة ولا مكانة قالوا خبل خوفا اهم شي سمعتك عند الناس لازم احافظ على الرهاب دمر سمعتي - 00:38:06

دايما نسمعها من مرضى الرهاب زي ايوا حنا نسميها الانطباع هذي او النقد الاجتماعي نقد الناس هل فعل هذا صحيح هل فعلا هذا صحيح بالشكل هذا المخيف الرهيب الوحشي اللي انت واصفه؟ ولا انه يمكن واحد اثنين من كل عشرة من كل عشرين - 00:38:21 ما جزت لهم انت انت ما جزت لهم طيب كل واحد في الرسول صلى الله عليه وسلم نصف قريش ما ما جاز لهم موب لازم كل الناس كل الناس يحبون موب لازم كل الناس يعجبون بطريقتك في الكلام. كل واحد له طريقته في الكلام - 00:38:40

انت يمكن اذا جيت تقص القصة ما تقصه مضبوط متصلة ما انت من النوع اللي يروي الروايات زي الراوية لازم تصير مثل الراوي الفلاني مبلش لحفظ رقتنا في العلاج حنا انه يعني يعني انت عندك ارتباك انا ما اقول ما ترتبك له عندك يمكن عندك مو بشرط في ناس اصلا ما عنده حنا وجدنا ناس مرضى كثير جانا رهاب - 00:38:54

عنده رهاب اصلا وصورناه بالفيديو ما عنده ارتباك بس حنا نقول يلا على فرض ان عندك ارتباك ان تعطي ارتباك ذا حجم كبير وحياتي تدمرت شوي شوي اركي تركي تركي ما في شي. طب كيف نصح هذي بنفس الطريقة اللي فوق قبل شوي ورقة التصحيح المعرفي اللي ذكرناها في البداية - 00:39:13

الشريحة الاخيرة نظرتك لنفسك بعض الناس لا انه وصل من الرهاب انه انا غبي. انا ما افهم انا ضعيف اه لازم اصير قوي حتى اشعر بالسعادة. الناس ما يقدرنا الا القوي ولا يحترمونا الا الضعيف ولا يحترمونا الضعيف. هل فعلا انت كذلك؟ اذا انت عندك المشكلة هذي - 00:39:30

نحيد النظرة السلبية انتقاص النفس الشديد هذا اي هذا بيغى له جلسات وشغل ويتحسنون الناس يتحسنون الناس باذن الله تعالى كده نكون خلصنا. انا عارف انا شغلت صاروخ بس المهم انه انت تسمع التسجيل ان شاء الله فيما بعد. لان الزملا يجزاهم الخير بينزلونه فانت تسمع التسجيل - 00:39:49

وبرواقه وتجيب دفتر وقلم ودفتر رخيص ابو دفتر ابو ريبالين وقلمه بنصف ريال. ولخص الكلام هذا وسووا التمارين هذي. اسأل الله تعالى ان يشفيكم جميعا واطرح البركة في في في العيادة - 00:40:09

وان يأخذ بايدينا والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته يعطيك العافية دكتور شكرا لك ما قصرت. اه اذا تسمح لنا ناخذ بعض الاسئلة اه ولا عليك امر. ايه تفضلي. ممكن بس تسكر العينة ممتاز يعطيك - 00:40:22

العافية. اه واحد الاسئلة اللي وردنا انه هل الادوية او العلاجات المستخدمة في الوسواس القهري تنفع في علاج الرهاب الاجتماعي؟ هي الادوية الادوية كله حنا نسميها مضادات الاكتئاب لانه اول ما طلعت كانت تستعمل في الاكتئاب - 00:40:36

لكن هي فعليا مضادات العصبية يعني تشتغل مع الاكتئاب تشتغل مع الرهاب تشتغل مع الوسواس تشتغل مع الهلع تشتغل مع القلق لكن اول ما طلعت كان اسمه يعني مضادات الاكتئاب - 00:40:55

جا. ممتاز طيب يعطيك العافية كمان وردنا من احد الجمهور انه كيف تقيس نجاحها في تدريب النقاش العقلاني زي ما ذكرت من خلال من خلال التمارين اللي اعطيتهم اياها هي كيف تقيس؟ هل هي نجحت في اداء التمرين ولا لا - 00:41:08

النجاح انها تكمل التمرين مو بلازم تقتنع هذا سؤال جيد موب لازم تقتنع في البداية وهذا غريب المرطى يقولون كيف ما اقتنع؟ لازم اقتنع اول اي معليش معليش موب لازم تقتنع اول - 00:41:22

الاقتناء يجي مع الوقت ليش؟ لانه اصلا انا حنا واياك ما حنا عالارضية وحدة يعني حنا واياك ما حنا بارضية واحدة. حنا نشوف انه

انت مبالغ جدا وانت تشوف انه انت طبيعي جدا عادي. ما في مشكلة ما في مشكلة - [00:41:36](#)
انت الان استمر في النقاش العقلاي هذا لكن اذا وصلت انا في العيادة عندي اذا شفت ان المريض اصلا ما ينفع معه النقاش العقلاي
اطلاقا ما يجيب نتيجة اركز على المواجهات - [00:41:51](#)

اذا لا والله لا هذا جاب نتيجة ولا هذا جاب نتيجة الحمد لله في ادوية ياخذ الادوية الجلسات ما ما تناسب كل الناس مو بلازم كل
الناس ياخذون جلسات فقط - [00:42:04](#)

في ناس ياخذون جلسات وناس ياخذون ادوية وناس ياخذون ادوية وجلسات مع بعض فالحمد لله لكن العلاج المعرفي السلوكي
الجيد مع توفيق الله سبحانه وتعالى ينفع مع الثمانين الى سبعين بالمئة من المرضى - [00:42:13](#)

ممتاز يعطيك العافية والحين بننوه هنا ان الادوية امنة جدا ويعني كثير المرتبط فيها انه قد تكون هنا قابلية للادمان او التعود لكن
والله الحمد اغلب الادوية النفسية المستخدمة تكون ادوية امنة اه يعني للجميع باذن الله. اه طيب اه عندنا بعض الاسئلة معلش يا
دكتور احنا حابين نستفيد من - [00:42:30](#)

الله يعطيك العافية. اه ورد بعض الاسئلة انه متى فعلا نبدأ نشعر يعني او يشعر الفرد انه مصاب بالرهاب الاجتماعي في اي مرحلة
عمرية هذا الاضطراب طبعا مرضى الرهاب في الغالب يجون يعني ثانوي الجامعة يعني يجون عن الجامعة تقريبا لانه يصير قرار او
في الثانوي لكن غالبا في الجامعة - [00:42:50](#)

لكن الابحاث اجريت على المرضى وردت انه في الغالب انه عنده دور تكافل ابتدائي في المتوسط في الثانوي لكن حنا ما يهمنى هذا
احنا شو اللي يهمنى؟ اللي يهمنى انه اذا انت شعرت انه هذي الموصفات اللي ذكرناها تنطبق عليك انا اقطع لك اقتراح بسيط جدا -
[00:43:13](#)

وانك تروح العيادة النفسية تسألهم انا عندي رهاب ولا لا بس اذا انت ما تبي تروح العيادة النفسية الحمد لله الان في منصات كثيرة من
ضمنها منصة في منصات كثيرة عن بعد ممكن وانت في مكانك تتصل - [00:43:32](#)

ويشوفك الطبيب. لازم في البداية التشخيص يكون طبيب نفسي لازم طبيب يشخص الحالة اذا والله الحالة كويسة الحمد اذا
حالة فيها رهاب الحمد لله اذا قال لك لا والله ما عندك رهاب خلاص الحمد لله ما عندك رهاب يمكن يصير شوي عندك خجل شوي
عندك - [00:43:48](#)

يعطيك العافية كان يعني السؤال السابق يجون السؤال اللي بعده انه بعض الامهات تخشى تكون يعني تلاحظ ان طفلها خجول فما
تفرق هل الطفل عنده آ مشكلة فعلية تحتاج الى تدخل؟ ام انه خجل مرتبط بطبيعته؟ يعني هو طبيعته انه خجول ما تفاعله -
[00:44:04](#)

مع الاطفال الاخرين. لا لا الخجل فرق كبير عن الرهاب. الخجل لا يصاحبه خوف شديد لا يصاحبه عزلة شديدة عن مناسبات لا
يصاحبه انه ما يروح مثلا مقابلة اجتماعية يضع الوظيفة - [00:44:23](#)

لا لا فرق كبير اذا هناك فرق واضح بين الخجل والقلق الاجتماعي يتمثل بالخوف او درجة الخوف ومدى اه تأثيرها على الحياة
اليومية او سير الحياة اه صحيح يعني بشكل - [00:44:36](#)

اه طبعا اه كثير يعني يمكن من مختصين يعرفون ان الاضطرابات النفسية جدا متداخلة فالبعض يعتقد مثلا اه تصيبه خلال مثلا يكون
عنده يعاني من رهاب اجتماعي ولكن تصيبه بعض نوبات الفزع او نوبات القلق - [00:44:49](#)

آ هل سيكون علاجها مستقل؟ هل هم اضطراب واحد؟ هل هم اضطرابين يعاني منهم الفرد في شيء احنا نسميه الامراض المصاحبة
انه مثلا ممكن شخص يكون عنده رهاب اجتماعي وفي نفس الوقت عنده قلق عام. اضطراب القلق العام - [00:45:06](#)

اذا عنده رهاب اجتماعي واضطراب القلق العام حنا عادة نبدأ بواحد من المرضين هذي ونعالجه. في الغالب المرض الثاني بتحسن.
ليش؟ لانه المريض بدأ يتعلم الاليات نفس الاليات طريقة المناقشة الافكار التصحيح عدم تصديق الفكرة والقلق والرهاب الاجتماعي
والاشياء وهذي يعني والرهامات عموما - [00:45:21](#)

يبقى في في جوهر طريقة العلاج. يمكن الوسواس شوي مختلف لكن هي متقاربة في طريقة جوهر العلاج صحيح الله يعطيك العافية. اه ذكرت من خلال حديثك اه انه يعني انه الانسان او اللي يعاني من اجتماعي صحيح انا اعتقد انه كان قصدكم انكم -

00:45:42

وتوضيح البعد عن العلاجات الغير معتمدة مثل علاجات الطاقة وما الى ذلك. اه ولكن ذكرت ان الاسترخاء اه قد ما يفيد. لكن يعني من خلال معرفتنا بالعلاج المعرفي السلوكي للاسترخاء قد يكون علاج سلوكي جيد الاسترخاء العضلي او سواء حتى الاسترخاء بالتنفس فما رأيكم يعني هل ما زلت على رأيكم انه ما يصير في مدرستين - 00:46:00

في مدرستين في موضوع الاسترخاء عار بك ومجموعة كبيرة وانا منهم ما نستعمل الاسترخاء اطلاقا. ترى يعني اها. ثلاثة ارباع العلماء الكبار اللي اعرفهم انا ما يستخدمون الاسترخاء علاج معرفي بحث تستثنون منه الاسترخاء. يعني الاسترخاء اي علاج معرفي سلوكي لكن بدون مكون الاسترخاء - 00:46:20

مهم. وفي اسباب كثيرة والان مع الوقت كل ما لهم العلماء يبتعدون اكثر عن الاسترخاء ليش؟ لانه يعني اتضح انه الممارسة يعني مثلا انا من تجربتي الشخصية مع المرضى اللي عندي تسعين بالمية منهم لما اجي يجي عندي يقول - 00:46:44

ومرت على معايجين وش عطوك؟ استرخاء استرخاء استرخاء استرخاء. صحيح صحيح فصار في سوء استعمال من الاخصائيين للاسترخاء الشيء الثاني الابحاث اللي تكلمت عن الاسترخاء ما هو الاسترخاء اللي يطبقونه الاخصائيين - 00:47:02

الاسترخاء اللي عليه الابحاث نوع من الانواع الاسترخاء يسمى يعني الاسترخاء التطبيقي اللي هو عبارة عن برنامج مكثف يمكن يستهلك في اليوم تقريبا خمسة واربعين دقيقة. ويصاحبهم هم. تمارين مصاحبة. ومو بفقط انه والله اه حكم مد رجلك وش عضلاتك ومدرري وشلون ولا اسمع - 00:47:17

هو برنامج متكامل برنامج انا نصيحتي حتى في الدورات والطلاب دايم اقول لهم يعني ما احنا اصلا ما حنا محتاجين للاسترخاء بالعكس كل ما ابتعدنا عنه كلما كانت العلاجات اكثر عمقا - 00:47:37

طبعا هذا لا يعني انه غلط لا لا مو بغلط بس بشرط انه يطبق الاسترخاء اللي هو فعلا الاسترخاء التطبيقي اذا احد يعني اخذ شهادة في تطبيق الاسترخاء الاسترخائي التطبيقي - 00:47:52

وطبقوا فعلا بحسب الخطوات في نوع اثنعش خطوة وفي نوع تسع خطوات اذا طبقوا فعلا زي ما هو يعني ترى ترا التمرين العضلي هذا الشد العضلي والاسترخاء العضلي هو جزء واحد فقط من تسعة عناصر - 00:48:07

بالاسترخاء التطبيقي اه هنا ممكن انا يعني نقول بعدين حنا مثلا ومجموعته والعلماء ذولا اللي ما يستعملونه ليش ما يستعملونه مهم لانه صار الاسترخاء نوع من انواع سلوكيات الامان والهروب عند المرضى - 00:48:19

وصار المرضى قبل ما يبدأ يتنفس ولا يطبق استرخاء ويروح المناسبة. يعني يضيع جزء كبير من الهدف اصلا من العلاج انك انت تواجه الخوف وانك انك تشعر بالخوف وتشعر به بطريقة مختلفة يعني هنا هنا الفكرة الاساسية انه احنا ما نبي نعذب المرضى بس لازم نشعر بالخوف بطريقة مختلفة تروح تروح للخوف لكن وانت اكثر - 00:48:36

واكثر عقلانيا فيبدأ الخوف يذبل شوي شوي. يضعف شوي شوي ممتاز الله يعطيك العافية آآ في ختام لقاءنا هذا لا يسعنا الا شكرك بعد الله سبحانه وتعالى على ما قدمته انا يعني شخصيا استفدت كثير وكانت دورة مكثفة فعلا - 00:48:59

اتصلت فيها الكثير من التقنيات والتكنيكات المهمة جدا. اه جزاك الله خير وجعل الله في ميزان حسناتك وجعل ان شاء الله باذن الله اه علما يستفاد منه سواء كونا كاختصاصيين او حتى كمتابعين عاديين يعني الله يعطيهم العافية جميعا ونقول لهم ان شاء الله للجميع او من يعاني من هذا الاضطراب ما قدنا لكم الا العافية - 00:49:17

واحب اذكر احنا كمنصة منصة فيها مجموعة من الاختصاصيات المرخصات من الهيئة التخصصات الطبية اه نقدم اه يعني يقدمون باذن الله جلسات في حال طبعا حال احتاج طبعا العميل الى انه يزور طبيب نفسي احنا طبعا نعطي هذه التوصية وكذلك نأكد على سلامة

00:49:37 -

الادوية لان كثير من المراجعين قد يكون عندهم نوع من الخوف او التخوف من الادوية لكنها احنا فعلا يعني يمكن والدكتور اعلم بذلك انها امنة جدا وبالعكس يساعد الانسان على انه اه ممكن انه يعني يتعايش بشكل طبيعي وكذلك اه تقديم الجلسات المناسبة اه لجميع - [00:49:57](#)

بلاء من خلال طبعا سواء زيارة للعيادات الحضورية الدكتور والكثير من المعالجين المتميزين في مجتمعا السعودي او ايضا آآ من خلال المنصة زي ما ذكرت ومنها طبعا منصة نشرف طبعا باستقبال جميع من يبحث عن علاج او يبحث عن مساعدة او على الاقل نصيحة - [00:50:17](#)

اه تكون ان شا الله باذن الله بداية او غمظة تغيير في حياته. جزاك الله عنا اه كل خير يا دكتور ويعطيك العافية. وان شاء الله باذن الله يكون لنا مع - [00:50:37](#)

لقاءات آآ يعني مستقبلا باذن الله ويشرفنا ذلك. شكرا لك دكتور. حياكم الله شكرا والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [00:50:47](#)