

توازن



كتيب ثابت

للتعامل مع أبرز الاضطرابات النفسية في المملكة العربية
السعودية و يتضمن تطبيقات للإستشارات النفسية

فريق نَفَس

المؤلفين

إبراهيم محمد البناوي
معتز خرصان آل قناص
عبد المجيد سعد العمري
سعيد محمد الشهراني

لماذا تَوَازَن؟

تَوَازُنٌ " ليس مجرد حالة نفسية مستقرة، بل هو رحلة داخلية يسعى فيها الإنسان إلى إعادة ترتيب فوضاه بصمت، ومصالحة ذاته بعيدًا عن ضجيج الحياة هو ذلك الخط الرفيع بين القوة واللين، بين الشعور والفكر بين الانكسار والتماسك اخترنا هذا الاسم لأن التوازن النفسي لا يعني غياب القلق أو الحزن، بل يعني القدرة على احتوائهما دون أن تفقد نفسك

لماذا تم إعداد هذا الكتيب؟

هنالك عدة أسباب وأهداف وإليك أبرزها

١- نشر الوعي النفسي بلغة مبسطة

٢- زيادة الوعي والتثقيف للاضطرابات النفسية

٣- وجود حلول واستراتيجيات تساعدك في فهم أعمق للأسباب والأعراض و أيضاً الحلول المتواجده فالكتيب

٤- سهولة الوصول للمراكز المختصة التي تم حصرها في آخر الكتيب

متى يكون الإنسان مضطرباً نفسياً

الإنسان يمر أحياناً بمشاعر مثل الحزن أو القلق وهذا طبيعي لكن إذا استمرت هذه المشاعر لفترة طويلة، وأثّرت على نومه، أكله، دراسته أو عمله وحتى علاقاته مع من حوله، وصار من الصعب عليه يتحكّم فيها أو يتجاوزها

هنا ممكن نقول إنه يعاني من اضطراب نفسي يحتاج إلى اهتمام ومساعدة

في هذا الكتيب، نساعذك تتعرف على الاضطرابات النفسية الشائعة، ونقدّم لك أدوات عملية تساعذك لإستعادة توازنك النفسي بخطوات بسيطة وواضحة

الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
1	المقدمة
2	المسح الوطني للصحة النفسية
3-7	الاضطراب الاكتئابي الرئيسي
8-12	القلق المعمم
13-16	الوسواس القهري
17-20	الرهاب الاجتماعي
21-24	كرب ما بعد الصدمة
25-29	قلق الانفصال
30-33	اضطرابات الهلع
34-38	نقص الانتباه
39	الأختبارات النفسية
40-42	تطبيقات الاستشارة
43	الخاتمة
44-45	المراجع

المقدمة

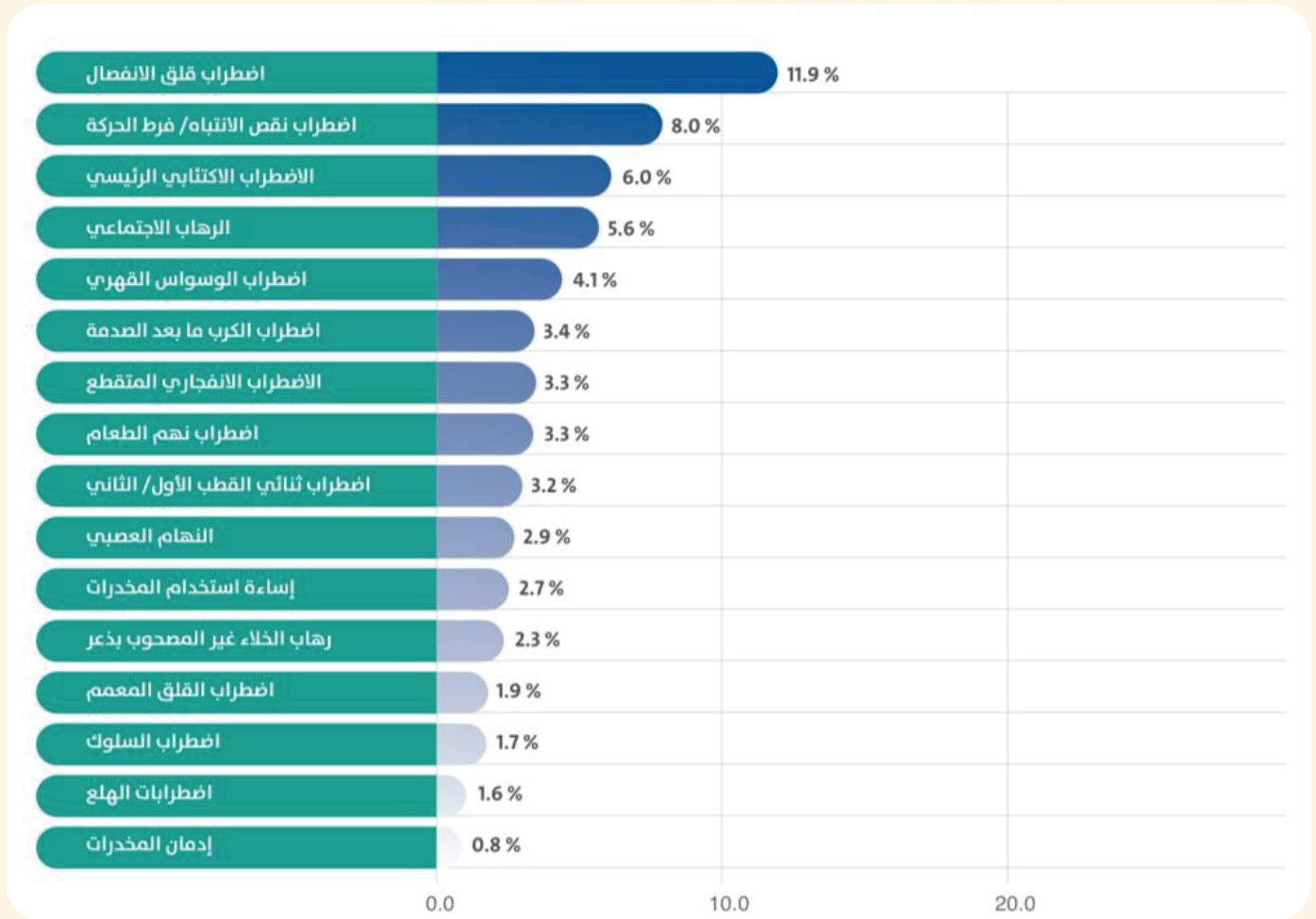
في زحام الحياة وضغوطها، قد تمر بنا لحظات لا نفهم فيها ما نشعر، ولا نعرف كيف نعبر عمّا يدور بداخلنا نتغير بصمت، نكتم، نتظاهر بالقوة، بينما هناك صراع داخلي لا يراه أحد. من هنا تنبع أهمية الوعي النفسي، والحديث عن الاضطرابات النفسية ليست رفاهية، بل ضرورة ملحة في زمن أصبحت فيه التحديات النفسية جزءاً من يوم الكثيرين

في هذا الكتاب، اخترنا أن نفتح باباً للفهم، باباً للوعي، لنسلط الضوء على أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في مجتمعنا السعودي، بناءً على نتائج المسح الوطني السعودي للصحة النفسية، والذي كشف عن جوانب مهمة في واقعنا النفسي، تستحق أن نتوقف عندها، نتأملها، ونبدأ في معالجتها

لم يكن الهدف من هذا العمل فقط تقديم المعلومات، بل سعينا لأن يكون دليلاً عملياً يساعد القارئ على الفهم والتعامل. لذلك، حرصنا في كل فصل على أن نبدأ بتعريف الاضطراب بشكل واضح، ثم ننتقل إلى الأعراض والأسباب المحتملة، لنختم بحلول عملية وتطبيقية يمكن الاستفادة منها في الحياة اليومية

نتائج المسح الوطني السعودي للصحة النفسية

◆ اضطرابات الصحة النفسية الأكثر شيوعاً خلال مراحل الحياة في المملكة العربية السعودية



لماذا استهدفنا بعض الاضطرابات دون الأخرى؟

١- إنتشار الاضطراب

٢- وجود حلول وإستراتيجيات تطبيقية بسيطة عندما تكون شدة الاضطراب منخفضة (أيضا لا تغني عن زيارة المتخصصين)

٣- فاعلية الحلول والإستراتيجيات من دراسات موثوقة ومعتمدة تم إثباتها

٤- بعض الاضطرابات تحتاج تدخل دوائي عبر مختصين

الفصل الأول

الاضطراب الاكتئابي الرئيسي



التعريف

اضطراب نفسي يتميز بالحزن المستمر وفقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة اليومية، ويُعد من اضطرابات المزاج بحسب DSM-5 تتطلب معايير وجود أعراض مستمرة لمدة لا تقل عن أسبوعين تؤثر على الوظائف اليومية للفرد

الأعراض

- 1 شعور دائم بالحزن أو الفراغ
- 2 فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة
- 3 اضطرابات في النوم (أرق أو نوم مفرط)
- 4 تغير في الشهية والوزن
- 5 شعور بالتعب أو فقدان الطاقة
- 6 مشاعر الذنب أو انعدام القيمة
- 7 أفكار متكررة عن الموت أو الانتحار
- 8 ضعف التركيز أو صعوبة اتخاذ القرارات

الأسباب

- 1 بيولوجية
اختلال التوازن في النواقل العصبية مثل السيروتونين
- 2 وراثية
وجود تاريخ عائلي بالاكتئاب يزيد من احتمالية الإصابة
- 3 نفسية
أنماط التفكير السلبي والتجارب المؤلمة
- 4 بيئية
فقدان شخص عزيز مشاكل مادية، أو ضغوط مزمنة

تدخلات علاجية عملية

كتابة اليوميات



تُساعد في التعبير عن المشاعر المكبوتة وتُسهّم في فهم الذات بشكل أعمق وملاحظة الأنماط السلبية

ممارسة التمارين الرياضية



تُحسن من إفراز الإندورفين، ما يؤدي إلى تحسّن المزاج والشعور بالنشاط

الجدولة السلوكية



تُحفّز الشخص على الانخراط في أنشطة مبهجة وتكسر دائرة الانسحاب والخمول

إعادة هيكلة الأفكار



تُساعد المريض في التعرف على الأفكار السلبية وتحليلها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وتفاؤلاً

تقنيات الاسترخاء



مثل التنفس العميق تُقلل من القلق المصاحب للاكتئاب وتُساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتحسين النوم

تدخلات علاجية عملية

تقنية "تحديد الامتنان" اليومية

يكتب الشخص كل يوم 3 أشياء يشعر بالامتنان تجاهها حتى لو كانت بسيطة

الفائدة: تعزز التفكير الإيجابي وتساعد على إعادة تركيز العقل على الأمور الإيجابية بدل السلبية



الروتين اليومي

تنظيم وقت النوم، الأكل، والعمل أو الدراسة في جدول ثابت

الفائدة: يقلل من التششت والفوضى التي تسببها نوبات الاكتئاب، ويعطي شعور بالسيطرة



تقليل العزلة الاجتماعية بشكل تدريجي

تحديد لقاء أسبوعي مع صديق أو فرد من العائلة
الفائدة: يُقلل من الانسحاب الاجتماعي، ويعزز الدعم العاطفي



التعرض لأشعة الشمس يوميًا

الجلوس في الشمس من 15-30 دقيقة يوميًا
الفائدة: يحفز الجسم على إنتاج فيتامين د والذي له دور كبير في تحسين المزاج



نصيحة

لا تصدق كل شعور بالحزن، أحياناً يكون مجرد بقايا تفكير

في الاكتئاب، الحزن لا يكون دائماً حقيقي أو له سبب واضح أحياناً يكون نتيجة أفكار سابقة، أو تعب مزمن، أو حتى عادات نوم وأكل مضطربة لا تبني على الحزن أحكام قاسية على نفسك تفادي الاكتئاب لا يعني تجاهل الحزن أو إنكار التعب، بل يعني أن تبني حياتك بأسس مرنة تُبقيك متزنًا وسط التقلّبات خُصص لنفسك روتينًا يوميًا يحتوي على ما يغذي جسدك (كالرياضة والنوم الجيد) وما يغذي روحك كالعلاقات الحقيقية، والهدوء، والامتنان لا تستهين بالأنشطة الصغيرة فالمشي لعشر دقائق، أو التحدث مع صديق، أو كتابة فكرة تقلقك على ورقة، قد تكون حازماً نفسياً يحميك من الانهيار

والأهم: لا تنتظر أن تتدهور حالتك حتى تهتم بنفسك كن على يقين بأن النفس بحاجة إلى متابعة دائمة، تمامًا كالقلب والجسد

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

إبراهيم عبد الستار (1980). العلاج النفسي الحديث : قوة الإنسان. (ط 1) الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب

الفصل الثاني

اضطراب القلق المعمم



التعريف

هو عبارة عن قلق مزمن غير واقعي وتوقعات تشاؤمية و يعاني المريض من أعراض التوتر العضلي وأعراض زيادة نشاط الجهاز العصبي وبعض الأعراض العصبية

الأعراض



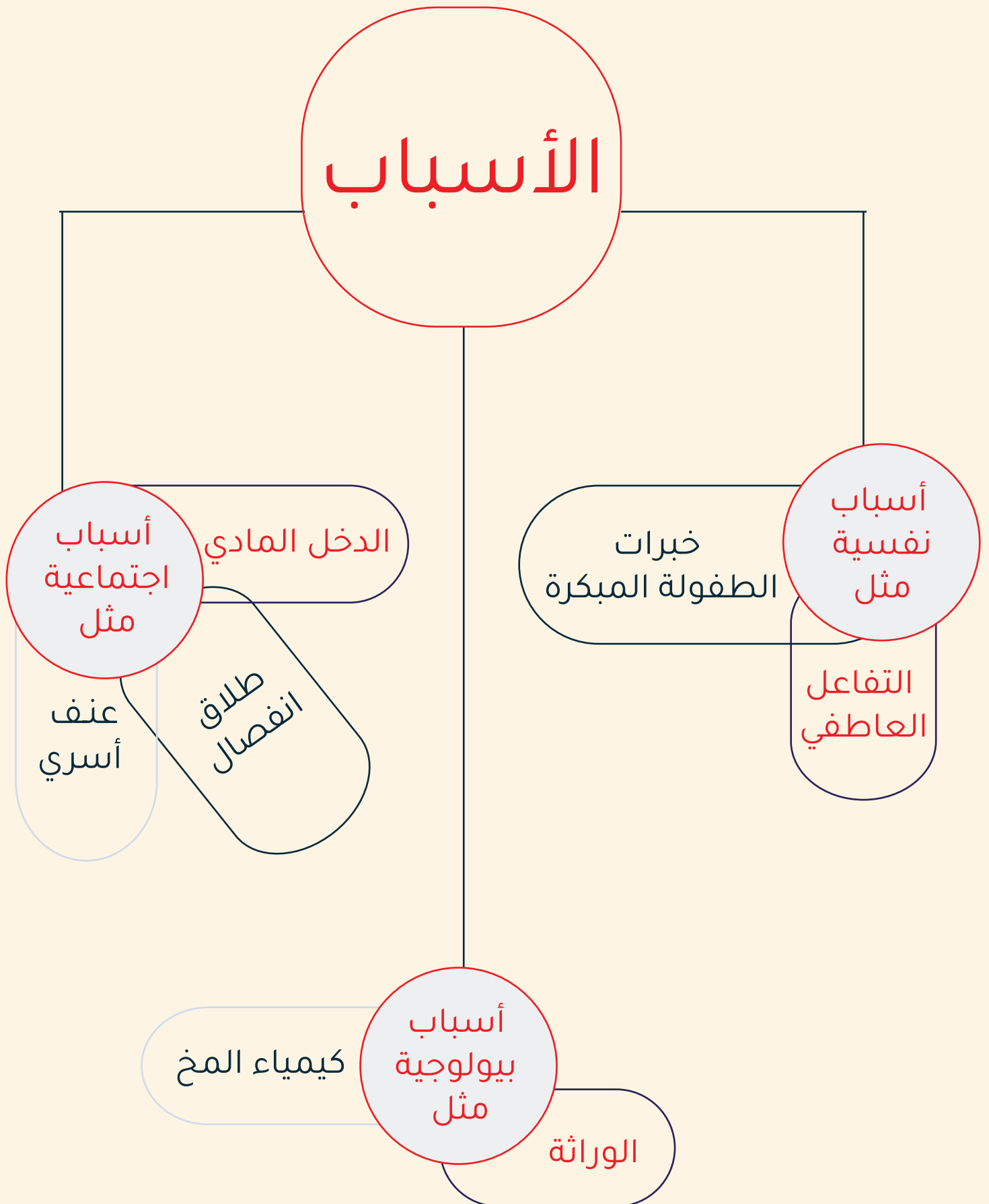
يصاحب القلق والانشغال

ثلاثة أو أكثر من الاعراض التالية مع تواجد بعض الأعراض على الأقل لأغلب الوقت للأشهر الستة الأخيرة

من الأعراض الستة التالية



الأسباب



تدخلات علاجية عملية

ب: طريقة التنفس الحجابي

الوضعية: اجلس بشكل مريح أو استلق على ظهرك ضع يداً على صدرك وأخرى على بطنك

الشهيق: تنفس ببطء من أنفك لمدة 3-4 ثوان ، ركز على انتفاخ بطنك الحجاب الحاجز يتحرك للأسفل بينما يبقى صدرك ثابتاً

الزفير: أخرج الهواء ببطء من فمك لمدة 4-6 ثوانٍ مع انخفاض البطن تدريجياً

التكرار: كرر العملية لمدة 5-10 دقائق يوميًا لتحسين الاسترخاء والتنفس

الفائدة: تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الرئتين مما يحسن الدورة الدموية ويساعد على الحد من التوتر

ج: ممارسة الرياضة

تعلم رياضة جديدة أو ممارسة رياضة قديمة مفضلة لها دور كبير في إضافة المتعة و تحقيق قضاء وقت ممتع بالإضافة إلى تخفيف التوتر وحدة المشاعر السلبية

الفائدة: لها دور فعال في الحفاظ على التوازن الجسدي والانفعالي للفرد

أ: ممارسة الاسترخاء العضلي التدريجي

مثل الجلوس بوضعية مريحة وتجنب الضوضاء والتنفس العميق لعدة مرات

ابدأ بتركيز الاهتمام على أعضاء جسمك وركز على عضو معين

مارس الشد أو القبض للعضو الذي يجري التركيز عليه، وتأمل عملية الاسترخاء وكرر الملاحظة

مع كل عملية شد واسترخاء ستلاحظ التخلص من التوتر في أعضاء جسمك وكأنه يتبدد

من المهم تكرار عمليات الاسترخاء بشكل دوري حتى تكون جزءاً من الروتين اليومي وقد تحتاج إلى مساعد يملئ عليك التعليمات من خلال الانترنت لتتمكن من إتقانها وممارستها بشكل دوري

الفائدة: تخفيض القلق في أثناء مواقف التهديد

د: التفريغ العقلي

تسجيل وكتابة كل الأفكار والمهام التي تشغل بال وتفكير الفرد

الفائدة: تخفيف تدفق وتسارع الأفكار

نصيحة

تعلم مهارات التواصل الفعال مع الذات وغيرها من مهارات التنمية الذاتية وتنظيم المهام والوقت قد يقلل من فرص الضغوط المزمنة التي بطبيعتها تشكل عائقاً أمام الصحة النفسية للفرد **القلق المعمم** يخليك تعيش في سيناريوهات ما صارت وتخاف من أشياء يمكن ما تصير أبداً إذا جاتك فكرة تقلقك تذكر إنها مجرد فكرة مو واقع جرب تكتبها وخذ خطوة لورا وأسأل نفسك **هل فيه دليل حقيقي؟ ولا مجرد افتراض؟** هذا التمرين يساعدك بالتفرقة بين الواقع والخيال ويقلل من سيطرة القلق عليك

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

دائرة الصحة الوطنية البريطانية. (2020) القلق الاجتماعي (الرهاب) دليل المساعدة الذاتية (ط 1) الرياض: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

الغامدي، حامد بن محمد (2013). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في معالجة بعض اضطرابات القلق. (ط 1) الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر

الفصل الثالث

اضطراب الوسواس القهر



التعريف

هو وجود وساوس في هيئة أفكار أو اندفاعات أو مخاوف، أو أفعال قهرية في هيئة طقوس حركية مستمرة أو دورية

الأعراض

◆ أفكار وسواسية

أ. فكرة أو صورة تسيطر على المريض فكرة خاصة أو جمل معينة تتردد على مخه

ب. الاندفاعات الاندفاع لأن يقوم بأعمال لا يرضى عنها ويحاول مقاومتها

ج. اجترار الأفكار تنتاب المريض أفكار وأسئلة وتكهنات لا يمكن الإجابة عنها

◆ أفعال قهرية

أ. طقوس حركية غسيل الأيدي مئات المرات
ب. تكديس الأشياء جمع الأشياء التي تبدو غير مفيدة

الأسباب

العوامل الحيوية

دراسات تصوير المخ

أظهرت دراسات تصوير المخ أن هنالك خلل في مناطق معينة بالمخ عند المصابين بالوسواس القهري خصوصًا المناطق المسؤولة عن التفكير والتصرفات

الوراثة

يوجد تأثير للعامل الوراثي في نشأة الوسواس القهري
النواقل العصبية اضطراب في الناقل العصبي السيروتونين في تكوين الأعراض للوسواس القهري

العوامل النفسية

عندما يكشف شخص ما أن أفعالاً معينة تقلل من القلق، المصاحب لفكرة وسواسية يطور المريض أفعالاً تجنبية (أي يتجنب المثير للقلق) في صورة أفعال قهرية، أو طقوس سلوكية للتحكم في القلق وبالتدرج وبسبب فاعلية هذه الطريقة في خفض معدل القلق يحدث تثبيت لهذا التجنب

تدخلات علاجية عملية

(ERP) التعرض ومنع الاستجابة

يُعد التعرض ومنع الاستجابة نوعًا متخصصًا من العلاج السلوكي المعرفي ويُعتبر المعيار الذهبي لعلاج الوسواس القهري يتضمن هذا العلاج تعريض المريض تدريجيًا للمواقف التي تثير القلق مع منعه من القيام بالسلوكيات القهرية المعتادة مما يساعد على تقليل القلق بمرور الوقت



(VR) العلاج بالواقع الافتراضي

تُستخدم تقنيات الواقع الافتراضي لتوفير بيئات محاكاة تساعد المرضى على مواجهة مخاوفهم في بيئة آمنة ومراقبة



التأمل واليقظة الذهنية

أظهرت بعض الدراسات أن تقنيات التأمل واليقظة الذهنية قد تُساعد في تقليل أعراض الوسواس القهري عند استخدامها كعلاجات تكميلية



نصيحة

الوسواس القهري لا يريد إقناعك بالحقيقة، إنما يريد أن يسرق منك راحة بالك اللي يمرون بالوسواس يتعبون لأنهم يحاولون يوصلون ليقين كامل لكن الوسواس دايم يبذل الأسئلة ويخلي العقل يلف في دائرة ما تنتهي **الحل مو في إيجاد الجواب المثالي**، ولا في إنك تطمّنه، بل في إنك ترضى بعدم اليقين، وتعيش يومك حتى لو كان صوت الوسواس عالي **القوة الحقيقية مو في غياب الوسواس بل في إنك تمشي بحياتك رغم وجوده**

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

الغامدي حصة بنت مسفر. (2019). الوسواس القهري: دليل تثقيفي للمصابين وذويهم. (ط 1). الرياض: اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

الفصل الرابع الرهاب الاجتماعي



التعريف

اضطراب نفسي شائع يتمثل في خوف شديد ومستمر من المواقف الاجتماعية أو الأداء أمام الآخرين، خوفًا من الإحراج أو الحكم السلبي هذا الخوف يتعارض مع الحياة اليومية ويسبب معاناة شديدة

الأعراض

صعوبة في التحدث أو الأكل أو الأداء أمام الآخرين	تجنب اللقاءات الاجتماعية المناسبات العامة	التوتر والقلق الشديد قبل المواقف الاجتماعية بوقت طويل	تسارع ضربات القلب، التعرق الارتجاف عند التفاعل الاجتماعي	خوف مفرط من أن يكون الشخص موضع مراقبة أو تقييم سلبي
---	---	---	--	---

الأسباب



عوامل اجتماعية وأسريّة تنشئة صارمة ضعف في الدعم العاطفي، أو الحماية الزائدة



عوامل معرفية أفكار مشوهة مثل الناس يضحكون علي أو أكيد بفشل



عوامل نفسية تجارب سابقة من الإحراج، التنمر أو النقد الحاد



عوامل بيولوجية فرط النشاط في اللوزة الدماغية المسؤولة عن الاستجابة للخوف

تدخلات علاجية عملية

التحدث أمام المرأة أو تسجيل فيديو
يمارس الشخص التحدث أو العرض أمام نفسه، ثم يشاهد الأداء
الفائدة: يرفع من ثقته بنفسه و يساعده على التعود على سماع صوته ورؤية نفسه تحت الضغط

التعرض التدريجي للمواقف الاجتماعية
يبدأ الشخص بمواقف اجتماعية بسيطة، ثم يتدرج إلى الأكثر صعوبة
الفائدة: يساعد الدماغ على التكيف وتقليل الاستجابة القلقة مع الوقت ويكسر دائرة التجنب

الانضمام لمجموعات دعم
يشارك تجاربه مع أشخاص يعانون من نفس المشكلة سواء وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت
الفائدة: يشعر أنه ليس وحده و يستفيد من تجارب ونصائح الآخرين

التدريب على المهارات الاجتماعية
يتدرب الشخص على المحادثة، لغة الجسد، والتواصل البصري
الفائدة: يعزز ثقته بنفسه ويجعله أكثر ارتياحاً في التفاعل مع الآخرين

تمارين التأمل الذهني
تركيز انتباهه على اللحظة الحاضرة دون حكم أو تقييم
الفائدة: يُقلل من التفكير المسبق والقلق المستقبلي، ويحسن الوعي الذاتي

كتابة وتحدي الأفكار السلبية
يكتب المريض أفكاره القلقة ثم يتعلم استبدالها بأفكار أكثر واقعية
الفائدة: يُقلل من التهويل الذهني ويُعيد بناء أفكار صحيحة عن الذات والمجتمع

تدريب الأدوار
يتمثل مواقف اجتماعية أمام شخص داعم أو مختص
الفائدة: يكتسب مهارات فعلية ويشعر بالاستعداد للمواقف الواقعية مما يقلل التوتر لاحقاً

تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق
مثل التنفس البطني البطيء قبل و أثناء الموقف الاجتماعي
الفائدة: تُقلل من الأعراض الجسدية المصاحبة للرهاب مثل التعرق والخفقان

نصيحة

الناس مو قاعدين يراقبونك، قد ما أنت تراقب نفسك الرهاب الاجتماعي يخليك تحس إن كل العيون عليك، وإن أي خطأ بسيط بيخلي الناس يحكمون عليك **لكن الحقيقة؟** أغلب الناس مشغولين بأنفسهم أكثر من انشغالهم فيك المشكلة مو في نظراتهم، المشكلة في نظرتك لنفسك كل مرة تتوتر، اسأل نفسك **هل خوفي نابع من الموقف؟ ولا من حكمي القاسي على ذاتي؟** وكل مرة تواجهه، حتى لو توترت هذا يعتبر نصر صغير. ومع الوقت النصر الصغير يصير شجاعة كبيرة

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

الأغا، شيماء صلاح الدين الحبيب عبد الحميد بن عبد الله الطويان، سهام بنت زايد. (2021). اضطراب القلق العام: دليل تثقيفي للمصابين وذويهم. (ط 1). الرياض المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

الغامدي، حامد بن محمد (2013). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في معالجة بعض اضطرابات القلق. (ط 1) الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

ما بعد الصدمة

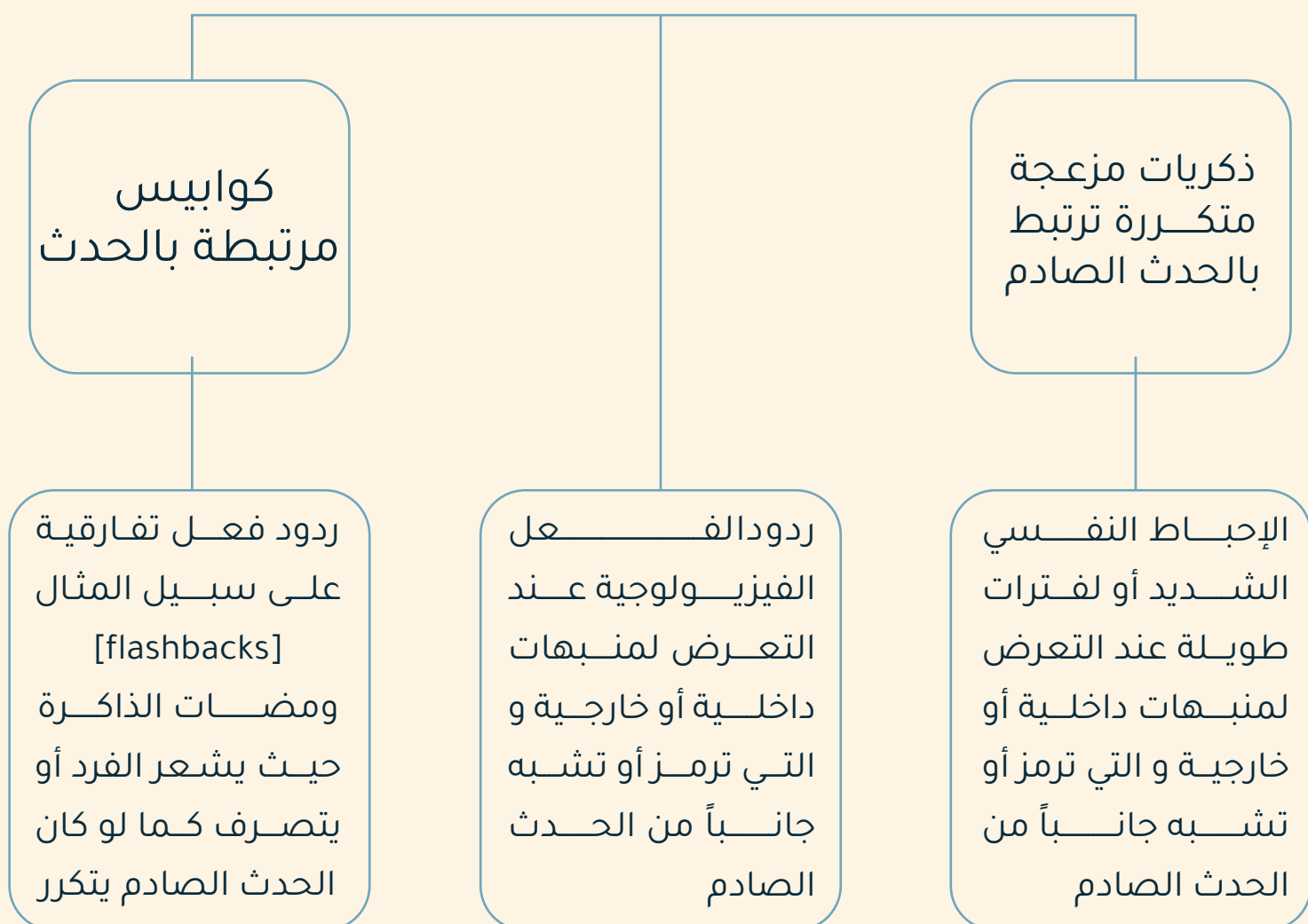


التعريف

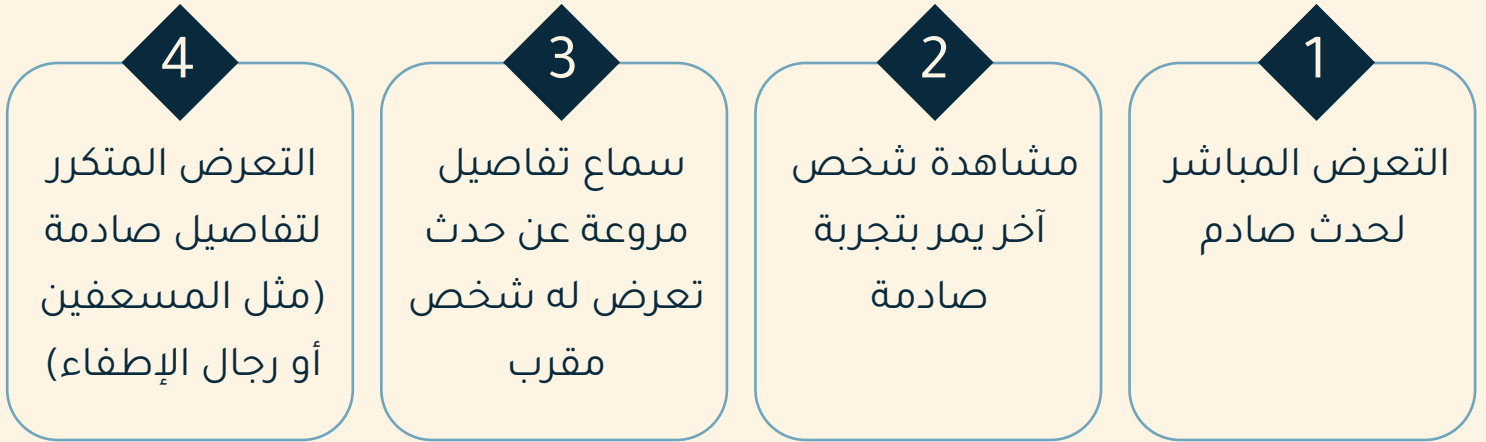
هو اضطراب نفسي يحدث نتيجة التعرض لحدث صادم أو مرعب أو مهدد للحياة

تظهر مثل: (حادث، اعتداء، كارثة طبيعية، فقدان شخص عزيز)
الأعراض بعد الحادث وتستمر لأكثر من شهر، وتؤثر على أداء الفرد في حياته اليومية والاجتماعية والمهنية

الأعراض



الأسباب



تدخلات علاجية عملية

◆ يعمل على تعديل الأفكار المشوهة واستبدالها بأفكار صحية
الفائدة: يقلل القلق ويمنح الشخص أدوات للتحكم في الذكريات المزعجة

◆ مواجهة الذكريات أو المواقف المخيفة في بيئة آمنة ومتحكم بها
الفائدة: يخفف الاستجابة الانفعالية المرتبطة بالحدث الصادم

◆ تصميم روتين صباحي ثابت جداً
الفائدة: يعطي العقل والجسم شعور بالتحكم والاستقرار ويقلل من اضطراب المزاج والتوتر خلال اليوم

◆ إشراك العائلة في العلاج ودعم الشخص المصاب
الفائدة: يخفف الشعور بالعزلة ويعزز الشعور بالأمان

◆ تمرين تثبيت الواقع بالأحاسيس
الفائدة: يساعد الشخص يرجع للحظة الحالية وقت الفلاش باك باستخدام الحواس (يلمس شيء، يشم، يعدّ أشياء حوله)

نصيحة

تذكر أن ما مررت به كان أقوى من احتمالك ومع ذلك نجوت الصدمة لا تعني أنك ضعيف بل إنك كنت حاضراً في لحظة مؤلمة جداً لا تحاول طرد الذاكرة، بل امنحها مساحة آمنة داخلك، حتى تهدأ وحدها **الشفاء لا يكون بالنسيان، بل بفهم أن ماضيك لا يحدد قيمتك، بل نجاتك منه هي التي تفعل**

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

الصقوب لمياء بنت إبراهيم ، الطويان، سهام بنت زايد (2022) اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين: دليل تثقيفي للمصابين وأسرهم. (ط 1)

الفصل السادس

اضطراب قلق الانفصال



التعريف

قلق أو خوف مفرط وغير مناسب تطورياً يتعلق بالانفصال عن البيت أو عن الأشخاص الذين يتعلق بهم

الأعراض

◆ **انزعاج مفرط** متكرر عند توقع أو حدوث الانفصال عن البيت أو الأشخاص الذين يتعلق بهم بشدة

◆ **خوف مستمر** ومفرط يتعلق بفقدان، أو بحدوث أذى محتمل للأشخاص الذين يتعلق بهم بشدة كالمرض الإصابة، كارثة، أو الموت

◆ **خوف مستمر** ومفرط من أن حادثاً مشؤوماً مثل الضياع، التعرض للخطر، حصول حادث المرض سيسبب الانفصال عن شخص يتعلق به بشدة

◆ **كوابيس متكررة** تتضمن موضوع الانفصال

◆ **ممانعة مستمرة** أو رفض النوم بعيداً عن البيت أو النوم دون أن يكون على مقربة من شخص يتعلق به بشدة

الأسباب

العوامل البيولوجية والوراثية

العوامل البيئية والنفسية

أ. الاستعداد الوراثي وجود تاريخ عائلي من اضطرابات القلق أو الاكتئاب قد يزيد من احتمالية الإصابة باضطراب قلق الانفصال

ب. اختلال كيمياء الدماغ: عدم توازن الناقل العصبي مثل السيروتونين والنورإبينفرين قد يسهم في تطور هذا الاضطراب

أ. أحداث حياتية ضاغطة مثل وفاة أحد أفراد الأسرة، طلاق الوالدين الانتقال إلى منزل أو مدرسة جديدة، أو غياب أحد الوالدين لفترات طويلة

ب. التعرض للصدمة أو سوء المعاملة مثل التنمر أو الإهمال، مما قد يؤدي إلى ظهور مفاجئ للاضطراب

ج. الحماية الزائدة من الأهل مما قد يعيق تطور الاستقلالية لدى الطفل ويزيد من تعلقه المفرط بالوالدين

تدخلات علاجية عملية

العلاج بالتعرض التدريجي يتضمن هذا العلاج تعريض الشخص تدريجيًا للمواقف التي تثير قلقه من الانفصال، بدءًا بالمواقف الأقل إثارة للقلق، مما يساعد على تقليل الاستجابة القلقية مع مرور الوقت **الفائدة:** يساعد الطفل يواجه المواقف التي يخاف منها بشكل آمن وتدرجي، مما يقلل من القلق والانفصال

التدخلات المدرسية تشجيع الطفل على المشاركة في الأنشطة المدرسية لتعزيز ثقته بنفسه **الفائدة:** تخلق بيئة داعمة في المدرسة تساعد الطفل بشعور بالأمان والاستقرار

تقنيات الدعم الذاتي

تشمل هذه التقنيات

تشجيع التواصل
المفتوح حول
المشاعر والمخاوف

تحديد روتين
يومي ثابت

ممارسة تمارين
الاسترخاء والتنفس
العميق

الفائدة: يعلم الشخص كيف يهدئ نفسه وينظم مشاعره وقت التوتر أو الخوف، مما يعزز استقراره النفسي

نصيحة

اضطراب الانفصال ليس هروبًا، بل هو أثر النجاة. عقلك فصل بينك وبين الألم يوم ما كان عندك خيار ثابت لا تعاقب نفسك على وسيلة الحماية بل امتدح قدرتك على النجاة العودة للواقع ما تصير دفعة وحدة هي عودة بطيئة عبر تفاصيل صغيرة **نفس** وملمس وصوت مألوف ومع كل لحظة وعي أنت تقول لذاتك أنا حاضر، والأمان ممكن

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

عبد الرسول، هند إبراهيم (2013). اضطراب قلق الانفصال الأم - الطفل (ط 1) الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة

الفصل السابع

اضطراب الهلع



التعريف

هي انفجار مفاجئ ومكثف من الخوف أو القلق يجتاح الجسد والعقل في لحظات دون سابق إنذار يشعر فيها الشخص وكأنه يختنق قلبه يتسارع وقد يظن أنه يحتضر أو يفقد السيطرة رغم أنه في مكان آمن تمامًا

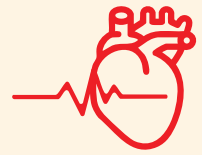
الأعراض



الخوف من
فقدان السيطرة
أو الجنون



الشعور بضيق
في التنفس أو
الإحساس
بالاختناق



خفقان القلب
أو تسارع
ضربات



الخوف من الموت



التعرق الشديد

الأسباب

ضغوط نفسية شديدة : فقدان شخص عزيز أو صدمة نفسية

الحساسية الزائدة تجاه الإشارات الجسدية

عوامل وراثية: وجود تاريخ عائلي

اختلال في كيمياء الدماغ

مواد محفزة

تدخلات علاجية عملية

العلاج المعرفي السلوكي

يعزز من السيطرة على الاستجابات البدنية و العقلية خلال نوبة الهلع

يعلّم المريض كيف يتعرف على أنماط التفكير غير الواقعية وكيف يغيّرها

يُعدّ من أكثر الأساليب فعالية

تدخلات علاجية عملية

التأمل والاسترخاء

الفائدة : يعيد الثقة بالنفس ويقلل من تجنّب المواقف

تنظيم النوم و النظام الغذائي

الفائدة : يُحسّن من جودة الحياة العامة للمصاب

تمارين التنفس

الفائدة : يساعد على منع نوبات الهلع أو تقليل شدتها الطريقة الصحيحة لتمارين التنفس شهيق 4 ثوان حبس النفس 4 ثوان زفير 6 ثوان

تجنّب المنبهات

الفائدة : تقليل معدل ضربات القلب

نصيحة

نوبة الهلع توهمك أنك في خطر، لكنها ما تقتلك، فقط تختبر قدرتك على التحمل **لا تحاربها، راقبها وكأنك تشوف موجة جاية وتعرف إنها بتمر** كل مرة تنجو منها أنت تثبت لجسمك أنك أقوى من خوفك، وإنك في أمان حتى وسط العاصفة

المرجع

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

بلحسيني وردة رشيد. (2014) اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي. (ط 1). عمان دار الشروق للنشر والتوزيع

الفصل الثامن

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه



التعريف

هي حالة مرضية سلوكية يتم تشخيصها لدى الأطفال والمراهقين وهي تعزى لمجموعة من الأعراض المرضية التي تبدأ في مرحلة الطفولة، وتستمر لمرحلة المراهقة والبلوغ، تعتمد على وجود النشاط الحركي والحسي ونقص الانتباه والاندفاعية، قد يحدث كلا النوعين من النشاط الزائد معاً وقد يحدث أحدها دون الآخر

الأعراض

مظاهر فرط الحركة والاندفاعية

أ- التملل في المقعد

ب- صعوبة انتظار الدور

ج- كثرة الكلام

مظاهر نقص الانتباه

أ- الفشل في الانتباه للتفاصيل

ب- سهولة التشتت

ج- صعوبة تنظيم المهام البسيطة

الأسباب

حدوث اضطراب في
النشاط الكيميائي
للدماغ لم تعرف
مسبباته

أسباب جينية أو وراثية
حيث يوجد لدى الوالدين
او العائلة بعض الاعراض
المرضية والسلوكية

الأسباب العضوية

ج. إصابة الأم
بالممرض
وقت الحمل

ب. نقص
الأكسجين

أ. نتيجة تعرض الدماغ
لإصابات خلال الحمل
أو عند الولادة

د. تناول الأدوية

تدخلات علاجية عملية

◆ التعزيز الايجابي، والتعزيز الرمزي

الفائدة: خفض مستوى النشاط وتحسين الأداء الأكاديمي

◆ تكلفة الاستجابة

تأدية الفرد للسلوك غير المرغوب فيه سيكلفه شيئاً معيناً وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده
الفائدة: الحد من السلوكيات غير المقبولة

◆ تدريبات الاسترخاء

الفائدة: الوصول إلى حالة من الاستقرار في الاتزان السلوكي الظاهر والاختزال الكيميائي الحيوي داخل الجسم

◆ الإرشاد السلوكي

الفائدة: يستخدم كوسيلة لتفادي الآثار السلبية التي قد تنجم على عدم معرفة الآباء والمعلمين بالأسلوب المناسب للتعامل مع الطفل

نصيحة

كثير من المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يشعرون بالإرهاق أو التشتت عند مواجهة مهمات معقدة أو طويلة. **تقسيم المهام إلى أجزاء صغيرة يسهل التركيز، ويُقلل من الضغط، ويزيد من فرص الإنجاز** استخدم المؤقتات أو تطبيقات التنظيم لمساعدتك على البقاء في المسار

المرجع

القراء محمد حسن، جراح بدر أحمد. (2016). فهم اضطرابات نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال. (ط1) عمان: المعتز للنشر والتوزيع

الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراق). (2020) الدليل الإرشادي السريري المبني على البراهين لتشخيص وعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) في المملكة العربية السعودية. (ط 1) الرياض: الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

الاختبارات النفسية

تنويه مهم

الاختبارات النفسية المرفقة هنا تهدف إلى زيادة الوعي وفهم الذات بشكل أولي لكنها لا تُغني عن التشخيص المهني أو زيارة الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي النتائج قد تعطي مؤشرات مبدئية فقط ولا يُبنى عليها تشخيص أو قرار علاجي

الاختبارات النفسية أدوات تساعد في قياس الجوانب النفسية كالمزاج، القلق، الاكتئاب، تقدير الذات، وغيرها، لكنها تعتمد على دقة الإجابات وظروف الحالة لذلك من الضروري الرجوع لمختص لتفسير النتائج بشكل دقيق وتقديم التوجيه المناسب

اضغط فالاسفل



اختبارات نفسية

تطبيقات تقدم استشارات وجلسات (نفسية، أسرية، اجتماعية،
تربوية، زوجية) من قبل مختصين حاصلين على رخصة مزاولة
المهنة من هيئة التخصصات الصحية وتقدم بكل سرية
وخصوصية وبشكل فوري ومعتمد من قبل وزارة الصحة
والموارد البشرية والتنمية الاجتماعية ولك حرية الاختيار في
جلساتك (محادثة نصية) (صوتية، فيديو) وتقدم بشكل
(مجاني + غير مجاني)

تنويه

يمكنكم الضغط على ايقونة التطبيق النفسي
داخل الصفحة لتفعيل رابط التحميل مباشرة



موعدي



فامكير



قرييون



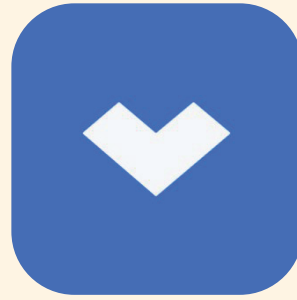
لبية



يوكان



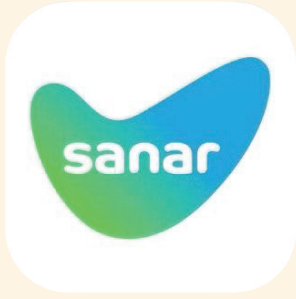
بخير



تطمن



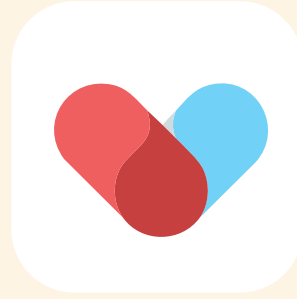
سيطر



سنار



معك



كيورا



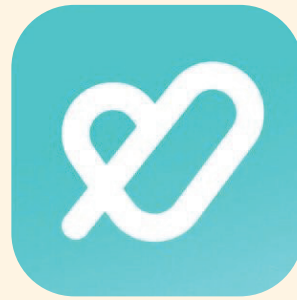
عيادات بلسم



نهتم



حكيم كير



تطمين



استنارة



تلبينة



مشورة



هيلث & لايف



عناية للخدمات
الطبية



حاكيني



صحتي



مايند



نفس



أسال



المساعدة
الذهنية



ملاذ



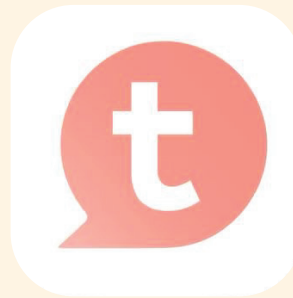
وثير



نصفي



تنفيس



تكلم



07Therapy

خاتمة الكتاب

نأمل أن نكون من خلال هذا الكتيب قد وُفّقنا في تقديم محتوى علمي مبسّط وواقعي يعكس أبرز التحديات النفسية التي يعاني منها أفراد مجتمعنا، وذلك استنادًا إلى معطيات دقيقة من المسح الوطني السعودي للصحة النفسية حرصنا على أن يكون العمل شاملاً، تفاعلياً، وذا طابع عملي يسهم في رفع مستوى الوعي، ويدعم الفهم الأعمق للاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في المملكة

لم نكتفِ بعرض المعلومات والأعراض فقط، بل قدّمنا حلولاً علاجية عملية قابلة للتطبيق تساعد القارئ على التعامل مع هذه الاضطرابات بواقعية ووعي، سواء على مستوى الدعم الذاتي أو في فهم أهمية التوجه للعلاج المهني هذا الجهد نابع من إيماننا العميق بأن تعزيز الصحة النفسية مسؤولية مجتمعية تبدأ بالثقيف وتنتهي بالتمكين ونعتبر كل رأي أو ملاحظة منكم فرصة للتطوير، وكل كلمة نقد بناء خطوة نحو عملٍ أكثر نضجاً وتأثيراً

ونأمل من لجنة التحكيم الكريمة أن تجد في هذا العمل ما يعكس الجهد المبذول، والرسالة التي نسعى لإيصالها، لخدمة الإنسان و المجتمع، عبر وعيٍ نفسيٍّ أصيل، ومحتوى يرتقي بالفعل لا بالكلام

المراجع

القراء محمد حسن، جراح بدر أحمد. (2016). فهم اضطرابات نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال. (ط1) عمان: المعتز للنشر والتوزيع

الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراق). (2020) الدليل الإرشادي السريري المبني على البراهين لتشخيص وعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) في المملكة العربية السعودية. (ط 1) الرياض: الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2013) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية . (ط 5). دار النشر: الجمعية الأمريكية للطب النفسي

الصقوب لمياء بنت إبراهيم ، الطويان، سهام بنت زايد (2022) اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين: دليل تثقيفي للمصابين وأسرهم. (ط1) الرياض: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

إبراهيم عبد الستار (1980). العلاج النفسي الحديث : قوة الإنسان. (ط 1) الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب

بلحسيني وردة رشيد. (2014) اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي. (ط 1). عمان دار الشروق للنشر والتوزيع

المراجع

دائرة الصحة الوطنية البريطانية. (2020) القلق الاجتماعي (الرهاب) دليل المساعدة الذاتية (ط 1) الرياض: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

الأغا، شيماء صلاح الدين الحبيب عبد الحميد بن عبد الله الطويان، سهام بنت زايد. (2021). اضطراب القلق العام: دليل تثقيفي للمصابين وذويهم. (ط 1). الرياض المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

الغامدي حصة بنت مسفر. (2019). الوسواس القهري: دليل تثقيفي للمصابين وذويهم. ط(1). الرياض: اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

الغامدي، حامد بن محمد (2013). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في معالجة بعض اضطرابات القلق. (ط 1) الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

عبد الرسول، هند إبراهيم (2013). اضطراب قلق الانفصال الأم - الطفل (ط 1) الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة

مرجع الصور:
freepik

تَوَازُن

هذا الكتاب موجّه لكل من شعر يومًا بثقل لا يُفسّر ولكل من أراد أن يفهم نفسه أكثر أو يفهم من حوله نأمل أن يكون هذا العمل خطوة نحو التقبّل خطوة أكبر نحو التغيير فالفهم بداية الشفاء والوعي هو أول أبواب السلام الداخلي