

DSM-5

بشکل جدید



د/سجاء عادل

روفيده ليست بالشخص المثالي ولكنها كانت
بصيرة الفؤاد عفوية مرحة ذات قلب بسيط لا
يعرف الخصام يصفو سريعاً وتتغافل كثيراً من أجل
بقاء الود . كانت محبة لكتب وقد اكتسبت منها
الحكمة والعلم . مخزون في ركن صغير في
دماغها

كانت روفيدة تريد أن تحكى قصتها إلى اى أحد
فهو الدليل الوحيد على بقائها على قيد الحياة بعد
أن خسرت كل شئ بالاحق دراستها حيث كان
عقلها العدو الاول لها

في يناير

اذا العواصف تتطيح بها في عتمة الشتاء . اصبح
واقعها كابوس . لم تكن مدركة ماذا تفعل ؟ فقد
تركت دراستها واصبحت سوى روح مقتوله .
روح بلا روح مرماه على سرير لا تأكل وقد نحل
جسمها قد يئست من القلق واصبحت اللامبالاة
دربها وبات الشرود و تيه يفرض نفسه عليها

اهاتها مكتومة ولكنها تدوى بأعلى صوت داخلها
انهيارات داخلية صراعات نفسية بمظهر ثابت
مساء مبدا بالغيوم

هذه الأيام ليست افضل أيام روفيدة .لم تكن على
ما يرام . قلبها فى خصومة مع الحياة حيث تفكير
زائد الذى يفقد من المرء الحياة ويسرق السعادة
ويسرق الابتسامة . حيث أوشكت نفسها من
نفسها تضيع . متعبة تلك الفتاة من الركض فى تيه
نفسها . تائه ضائعة لا تعرف كيف تتجو . حالها
كطفل يبكي ويجرى ليختبأ فى حضن امه فضرِبته
كف لكي يصمت

الام تريد انا تهون عن بنتها

- هيا نشرب كوب من القهوة . هناك سعادة
مخبأة فى هذا الكوب وضوء القمر وابتسامتك
الجميلة أين ذهبت؟

= تسربت واضاعت الطريق . وكأنه كتبت عليا
التعاسة

- لا تحزني فترة سوف تمر

= آه وهى تمر اخذت ابتسامتى وفرحى وطاقتى
وشغفى وكل شئ جميل فى حياتى

- لا اعمل ما هذا الحزن الذى يأتى فجأة ويعكر
صفو البيت كنت اريد ان اخبرك سوف نذهب الى
طبيبه النفسية

ايماءات الرفض والاستنكار والدهشة والتيه

_ هل انا مجنونة لكى اذهب الى طبيب نفسى

= والدك هو من أمر بذلك

_ لا لن اذهب

= سوف تذهبين انتى لا تعلمين كيف اصبح حالك

فى الصباح

_ ما هذه الملابس وهذه الكمادات

= حتى لا يراكى أحد

_ من الذين سيرونى

= ممكن يكون هناك أحد يعرفك

- انا لا اريد الذهاب

= وتبقى فى هذه الحالة ما نصبحه به نمسى به

لقد تعبت منك ومن تصرفاتك وكيف نخبر والدك
المسكين انك لا تريد ان تذهب إلى الطبيب النفسية

- لا لن اذهب . لو ذهبت سيقال عنى مجنونه

= ان لم تذهبي سيتطور الحال وتصبحين مجنونة
رسميا و سوف نضعك فى مصحة ولن نسأل
عليكى

هيا اذهبي لارتداء هذه الملابس

روفيدة بمفردها بلا أصحاب بلا كتف ثالث الآن
هى فى أسوأ حالاتها

تشعر بالحزن بخيبة أمل و رغبة عارمة فى
البكاء

لكن لم تبكى حاولت أن تحافظ على ما بقى لديها
من حيلة

فى العيادة النفسية

روفيدة تبكى بانهيار ليس لاجبار أهلها للذهاب ولا
لوصمة العار إنما هو التيه ماذا تفعل فى هذا
المكان وماذا يحصل هل ستستطيع إكمال دراستها
وتتفوق ولا سيسيطر هذا المرض

كان فى العيادة فتاة مصابة بالهلع كانت تريد أن
تهون على روفيدة وتمسح دموعها
_ ابتمسى فالحياة لاتستحق دموعك . لا تستلمى
لنفسك قاومى عافرى
=شكرا لكى أيتها الجميلة

احيانا تواسى بالكلمات التى لا تريدها

هذه الكلمات الجميلة وقعت فى قلب روفيدة موضع
أذى . بعد أن أصابها ذلك الكلب الأسود لم تعد

تبهرها الكلمات الجميلة ولا تتذوق معناها بعد ان
كانت رقيقة لكل ما هو جميل لكن ما يحدث ما هو
يأس دب

_ من ذو متى وانتي مصابة بالهلع
= منذ وفاه والدتي

_ هل تشعرين بالاستقرار

= نعم مع الأدوية ولكن هناك بعض الانتكاسات

- منذ متى قررت أن تأتي إلى هنا

= منذ زمن بعدين كنت احضر كل أسبوعين لأن
مع التحسن آتى كل شهر

- هل يمكن أن تصفى ما كنتى تشعرين به

= خوف و زعر و اضطراب و ارتجاف تلعثم و
وجم و هلع غير تسارع ضربات القلب وشعور
بفقدان الوعد تعرق غثيان والم فى الصدر وضيق
فى التنفس وقشعريرة و دوخة

_ كل ده ويستمر لفترة كام

= ٥ الى ٢٠ دقيقة

- ياه ما هذا العذاب

= قد يستمر اكثر من ذلك

_ هل العلاج فعال

= نعم . انا اواظب على العلاج الدواء وهو فعال مع
العلاج المعرفى السلوكي حيث رشحتلى الطبيبه
معالج نفسى

فى غرفة الكشف

_ اسمك روفيدة هل هذا صحيح

= اسمك جميل ياروفيدة

_ كيف حالك .

= الحمد لله

_ ماذا تعانين

=مشاعر حزن وبكاء و غضب و فقدان الاهتمام أو
المتعة

ر روفيدة فى التاسعة عشر عاما تتناول اول حبة
مضادة للاكتئاب فى حبة بيضاء وصغيرة

لقد شخصت الدكتورة روفيدة بالاكئاب بعد أن
أخبرت الطبيبة انها لا تتذكر يوم خالى من نوبات
البكاء سواء كان فى المدرسة او البيت كانت
تذهب إلى غرفتها وتبكى لم يكن بل تنهد و نشيج
واوهام فى الرأس واخبرتها الطبيبة السبب هو
نقص مادة السيروتونين

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعورًا دائمًا
بالحزن وفقدان الاهتمام. ويسمى أيضًا اضطراب
اكتئابي رئيسي أو اكتئاب سريري، وهو يؤثر على
شعورك وتفكيرك وسلوكك ويمكن أن يؤدي إلى
مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية.
قد تواجه صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية
العادية، وأحيانًا قد تشعر كما لو أن الحياة لا
تستحق العيش.

يعتبر الاكتئاب أكثر من مجرد نوبة من الحالة
المزاجية السيئة، فهو ليس نقطة ضعف ولا يمكنك
"الخروج" منه ببساطة. قد يتطلب الاكتئاب العلاج
على المدى الطويل. ولكن يجب ألا تثبط عزيمتك.

يتحسنَّ معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب
بالأدوية أو العلاج النفسي أو كلاهما.

الأعراض

مع أن الاكتئاب قد يحدث مرة واحدة فقط في
العمر، فعادة ما يعاني الأفراد نوبات متعددة منه.
في أثناء هذه النوبات، تحدث الأعراض أغلب
اليوم، وكل يوم تقريبًا، وقد تتضمن ما يلي:

• مشاعر الحزن، أو البكاء، أو الخواء، أو اليأس

• نوبات غضب أو التهيج أو الإحباط حتى من
الأمور البسيطة

• فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة
العادية أو جميعها، مثل الجماع أو الهوايات أو
الرياضة

• اضطرابات النوم، بما في ذلك الأرق أو النوم
أكثر من اللازم

• الإرهاق والافتقار إلى الطاقة، فحتى المهام
الصغيرة تستغرق مزيدًا من المجهود

- فقد الشهية وفقدان الوزن، أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام وزيادة الوزن
- القلق أو الإثارة أو التململ
- تباطؤ التفكير أو التحدث أو حركات الجسم
- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب، مع التركيز على إخفاقات الماضي أو لوم النفس
- تواجه مشكلة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات وتذكر الأشياء
- أفكار متكررة أو مستمرة عن الموت، أو أفكار عن الانتحار، أو محاولات الانتحار، أو الانتحار
- المشاكل الجسدية غير المبررة، مثل ألم الظهر أو حالات الصداع

بعد ذهبت إلى المنزل .جلست فى غرفة وحيدة
تدرك ما بها و أدركت انها من صغرها مريضة
.وانها كانت غير رءوفة بنفسها .كانت مسكينة
تحتاج المساعدة. غرفتها الشاهدة الوحيد على
صراعاتها النفسية. هى التى رأتها وتقع وتقوم
وتحارب .مرت معها بكل أذى نفسى و كل انهيار
وكل صدمة وكل ما هى مؤلم مر بحياتها

فى شرفة المنزل المظلة على الاراضى الريفية
حينها كان المطر ينهمر بغزارة وائحته تفوح فى
الارجاء

كانت روفيدة واقفه منهكة بائسة العيون تتنهد
وصدرها يعلو ويهبط وتحدث نفسها بإرادة
مسلوبة دون دافع للوجود :اريد الموت .اريد
التخلص من هذه الهشاشة والضعف . ياالله لما
الجميع لايشعرون بى انا اتعذب فى صمت ولا احد

يشعر بي يا لله انا في ضائقة نفسية ومع مرور
الوقت انا أن الدائرة تضيق أشعر لا مخرج امامي

في ذات اللحظات

دق الباب فإذا بسارة صديقة روفيدة تطمئن عليها
_نص ساعة مع صديق صدوق تقدر تغير نفسية
أي حد مضغوط أو تعبان. نص ساعة من الحكي بلا
خجل واسترجاع الذكريات والمواقف والضحك
على اللي فات، نص ساعة من الفضفضة
والإنصات والإحساس بالتفهم والاحتواء، نص
ساعة قادرة تكسب أي حد قوة ومناعة وحلول
وارتياح إن الواحد قادر يكمل.

تتهدت روفيدة وصدرها يعلو ويهبط
=آه طبعًا يتعافى ولو بصديق واحد.

لكن روفيدة في قرارة نفسها لم تكن مقتنعة ولكنها
تغافلت عن كلامها

وإذا بلحظات وانهمرت فى البكاء لم تستطيع
التفسير ما بداخلها لسارة

_ ماذا بك يا صديقتي

= لا اعلم لا اعلم

_ اهدائى

= ثقل ثقل اريد ان ارتاح من هذه الأثقال

- ما هذه الأثقال

= لا اعلم . انه إرهاق . حمولة زائدة الحد . عجز

كثير من البكاء كطفل يبحث والدته

فى شوارع النفس المظلمة . هناك صوت يهمس
بداخلها لا تأخذى الأدوية او تناولها كلها
وانتحرى

أصوات لا ترحم وتدافع روفيدة تلك الأصوات
ولكنها أصوات عالية . هذا من تأثير الدواء فى
بدايته

له اعلاض جانبية

فى عيادة النفسية

ذهبت روفيدة مرة أخرى لاعادة الكشف هناك فتاة
تتحرك كثيرا فى العيادة وتضحك تمنيت روفيدة لو
كانت مكانها

مع الحديث اكتشفت انها تعاني الهوس هذا
المرض الذى يدعى ثنائي القطب
الاضطراب ثنائي القطب

Bipolar disorder هو اضطراب نفسي يعاني
فيه المريض من فترات متناوبة من الاكتئاب من
الهوس.

الاكتئاب هو شعور بحزن شديد يمنع الشخص عن
القيام بالنشاطات اليومية أو يسلب منه الرغبة في
القيام بالأشياء التي اعتاد على الاستمتاع بها.

الهوس هي حالة يكون لدى الشخص فيها طاقة
وثقة مرتفعتين بشكل غير طبيعي، ويكون من
السهل تشتيت انتباهه، وقد يتخذ قرارات محفوفة
بالمخاطر.

• يبدأ اضطراب ثنائي القطب في سنوات المراهقة،
أو العقد الثاني أو الثالث من العمر عادةً
• من المحتمل أن يكون منشأ الاضطراب ثنائي
القطب وراثيًا

• غالبًا ما يكون مزاج الشخص طبيعيًا في الفترات
التي لا يكون لديه نوبة من الاكتئاب أو الهوس
• يُعالج الأطباء الاضطراب ثنائي القطب بالأدوية
والعلاج النفسي

هناك نوعان من الاضطراب ثنائي القطب، ثنائي
القطب 1 وثنائي القطب 2.

عند الإصابة باضطراب ثنائي القطب 1، قد يُعاني
المريضُ من:

• فترة واحدة على الأقل من الهوس تمنعه من
القيام بالأنشطة اليومية والتي قد تتطوي على
الأوهام (عندما يعجز الشخص عن تمييز ما هو
حقيقي)

• فترات متقطعة من الاكتئاب عادةً

عند الإصابة باضطراب ثنائي القطب 2، قد يُعاني المريضُ من:

• فترة واحدة على الأقل من الهوس الأقل شدة (تحت هوس hypomania)

• فترات من الاكتئاب الشديد

ما الذي يُسبب الاضطراب ثنائي القطب؟

لا يعلم الأطباءُ سبب الاضطراب ثنائي القطب على وجه التحديد. قد تلعب الجينات (المعلومات الجينية التي يحصل عليها الشخص من والديه وأجداده) دورًا فيها.

يمكن أن تتحفز فترات الهوس (نوبات الهوس) نتيجة:

- المستويات المرتفعة أو المنخفضة لبعض المواد الكيميائية (النواقل العصبية) في جسم الشخص – النواقل العصبية هي مواد كيميائية، مثل السيروتونين والنورإبينفرين، تستخدمها الخلايا العصبية لإرسال رسائل عبر الدماغ والجسم
- أورام أو إصابات الدماغ الأخرى
- حدث مرهق نفسيًا أو مثير للشدة

- المخدرات، مثل الكوكايين
- مشاكل صحية أخرى، مثل اضطرابات الغدة الدرقية

ما هي أعراض الاضطراب ثنائي القطب؟
حدوث فترات (نوبات) من الاكتئاب أو الهوس تظهر وتختفي ما بين تلك الفترات، قد يكون المزاج طبيعياً. قد تستمر نوبات الاكتئاب والهوس لأسابيع قليلة حتى ستة أشهر.

أعراض الاكتئاب:

- الشعور بالحزن الشديد
- قلة الاهتمام بممارسة الأنشطة، حتى تلك التي اعتاد المريض الاستمتاع بها من قبل
- التفكير والتحرك ببطء
- الشعور باليأس والذنب
- النوم لفترات أكثر من المعتاد
- رؤية أشياء غير حقيقية

أعراض الهوس:

• الشعور بثقة شديدة واعتقاد الشخص بأنه الأفضل

• شعور الامتلاء بالكثير من الطاقة

• سهولة التهيج العصبي

• النوم لفترات أقل من المعتاد

• زيادة الكلام

• تشتت الذهن بسهولة والتحول من نشاط إلى آخر

• المشاركة في أنشطة محفوفة بالمخاطر، مثل المقامرة أو الجنس، دون التفكير في عواقب ذلك

• رؤية أو سماع أشياء غير حقيقية

قد يعاني المصابون بالهوس الشديد (الذهان الهوسي) من أعراض مثل:

• الاعتقاد الكاذب بأنهم مميزون، كأن يعتقد أحدهم أنه يسوع المسيح أو أنه عبقرى جداً

• الاعتقاد بأنهم مطاردين، مثل كونهم ملاحقين من قبل مكتب التحقيقات الفيدرالي.

• النشاط المفرط، مثل التسابق، والصراخ، والغناء

• عدم التفكير أو التصرف بشكل متوازن
يجب على الأشخاص الذين تظهر لديهم علامات
تحذيرية الذهاب إلى المستشفى على الفور.
سماء عادل:

اكتشفت روفيدا انها تعاني كثير من مرضها

_ اسمى روفيدة ما اسمك

= رقية

_ اسمك جميل يا رقية لماذا لا تجلسين فى مكانك

=لدى طاقة زائدة .

_ جميل جدا لو كنت مكانك لفعلت الكثير

= مع الأسف تلك الطاقة مصحوبة بتشتت لا

استطيع انا امارس حياتى الطبيعية

_ انا لا استطيع ممارسة حياتى الطبيعية مثلك

ولكنى بلا طاقة

=نحن عبارة عن فتاتين مسكينين

_ هل تخافى من المجتمع مثل عائلتى

= لا .فأنا فى الصيدلية قاومت تأثير العار

المجتمعي فأنا لا اهتم كثيراً برأى المجتمع.

تقدمت والصيدلية بها عدد من الزبائن

اعطيت الصيدلي روصتة الدواء التي قرأها بتمعن
ثم نظر الي مطولاً ثم سألني وهو يضحك هل انت
المريض فاجبته بنعم فاطلق القهقهات هو وزميله
وبعد أن فرغ من ضحكه قال لن اعطيك الدواء إلا
بوجود مرافق فانت تعتبر بنظري مجنون واطلق
معها ضحكة وحملت نفسي وغادرت بهدوء

_ صيدلى غبى لو مكانك لشكوت المدير

= هذا ما حدث . مجتمع مريض بالجهل لايفهم
المريض النفسى وكل ما يتصوره المجتمع عن
الأمراض النفسية معتقدات خاطئة وكذلك الإعلام
الغبى الذى ساهم فى تشكيل صورة خائفة عن
المرضى النفسيين كنوع من التخويف وبث الرعب
.ساهم الإعلام والمجتمع فى نشر وصمة العار
ونحن الان نحارب اثنين المرض و وبصمة. ماذا
العذاب .

_ انا أخشى أن اخبر اقاربي أو أصحابى أو
زملائى الدراسة

= انا حاولت إخفاء الأمر كثيرا فى البداية ولكن
الجميع يلاحظ اننى فتاه غير طبيعية .تصرفات فتاة
حمقاء وطائشة مما يسبب لى الاحراج وحديث
الناس المستمر عليا اتمنى انا افسر للعالم كله ما
يحدث وما يحدث لمعشر البيبولر

_ انا أيضا اريد انا اصرخ من الجحيم النفسى
الذى اهلكنى

= اصرخى فى الشارع الخلفى لا أحد يعرفك
_ اجمع الناس حولى

قهقات منخفضة الصوت على استحياء رسم جمال
النقاء روحى لهم لولا مرضهم لكنت ذوات روح
خفيفة مرحة مقبلة على الحياة

رقية تكلم الشيخ عبدالله يعانى من وسواس

_ يا شيخ لماذا يقول المجتمع أن العلاج فى الدين .

=يا جماعة انا أخجل من كونى شيخ و انا عندي

وساوس كفرية واخاف ان اكون فى

استرسال الوسواس واكون وقعت فى الكفر

والعياذ بالله لهذا آتى هنا

سمعت يا شيخ انا علاج الوسواس فى الدين
سهل قراءة بعض السور

= هذا الكلام غير صحيح لما أتيت إلى هنا . هناك
فرق كبير بين وساوس الشيطان والوساوس
القهرى . وساوس الشيطان تعالج بالدين أما
الوسواس القهرى يعالج بالعلاج الدوائى والعلاج
المعرفى السلوكى حتى لا يتطور إلى هلع
هناك فتى يبدو عليه الالهفه لكى يسأل الشيخ
يا شيخ أول ما ادركت حياة وجدت أن لى عمتين
انتحروا

أبى حاول الانتحار

اختى حاولت الانتحار

انا حاولت الانتحار ثلاث مرات على الاقل

رغم انى و الله ما كنت اعرف ان هناك ما يسمى
بمرض نفسى فقدت اردت الراحة الى النوم لا
يفسدها الاستيقاظ من اجل واقعى مزري

كان حالى قبل اكتشاف مرضى

لا اشعر باى شئ و لا أهتم بأى شئ و لا اريد اى
شئ

لا اخرج لا اعيش

لدرجة اعزكم الله كنت لا اخرج لقضاء حاجتى اذا
كان من بول فقط فى زجاجة و ألقياها اهلى قد
كتبوا على باب غرفتى محمدفاشل محمد عاص
لربه محمد عاق

لهذا لم أكن أريد ان اخرج لا اريد ان يرونى
بفشلى مسكين من خُلق وسط عائله وأصدقاء
مبتورى الأزرع لا يعلمون أن الحزين يجب ضمه
لا هجره

= مؤسف ما حدث لك والعائلتك ولكن الله حكيم
وله حكمة من ذالك الابتلاء .واعلم أن الله روؤف
رحيم .الانتحار معصية عظيمة وكبيرة من أكبر
الكبائر، وأسوأ ما فيه أنه ليست بعده فرصة للتوبة
إلى الله تعالى والاستغفار عما كان .الانتحار ليس
كفراً، والمنتحر ليس كافراً، بل هو مسلم عاص
نغسله ونكفنه ونصلي عليه وندفنه فى مقابر
المسلمين .من انتحر بسبب مرض نفسي أو عقلي
يجعله غير قادر على التحكم فى نفسه وعقله
وتصرفاته فلعله معذور عند ربنا الرحيم سبحانه .

فتى يدعى عمر يتحدث إلى رجل عصبى يبدو أن
الحياة أفقدته أعصابه

_ انا لا أستطيع ان انام كل ما احاول انام عندك
نجاح عندي قلق من احد مايدخل الغرفة و
يأذيني فمن فمن لازم ان تبقى عيني على الباب
=مسكين .المرض النفسى من أصعب الأمراض
حيث يحمل المريض على كتفه صخرة حيث
العلاجات المتوفرة للأمراض النفسية
وسواس قهري :تجاهل كيف ؟ لا نعم ؟

رهاب إجتماعي :واجه

ثنائي القطب : خذ الدواء إلى متى اتناوله وتناوله
وانت ساكت

عم السكوت المكان إلى لحظات وبعدها بدأ الجميع
فى الحديث بين مؤيد و معارض
فى غرفة الكشف

- ازيك يا روفيدا

=الحمد لله .مدفونة فى مقبرة

-كيف

=ولدت كى اموت .أشعر بالضعف والجبن
واستسلام

- هل توظبين على الدواء

= نعم

- هل هناك انتحارية

=لولا خوفا من الله كنت اول الراحلين

فى الصيدلية

اتجهت روفيدة إلى الصيدلية لصرف الدواء كان
هناك رجل ثمين اصلع الرأس كان ينظر إلى
روفيدة

_ وهم المرض اسوء من المرض بكثير ، تحررى
فلا يوجد شئ اسمه انسان بلا مرض نفسي ، كلنا
فيها ، حتى الدنيا كل واحد يراهازي ماهو
عايز.حلي افكارك تحلو حياتك

= انا مصابة بمرض عقلى خلل فى كيمياء الدماغ
و علاجه دوائى ليس استسلام منى لوهم المرض
و شكر ا على تشجيعك لى

_ انا فى سن والدك ولدى أبناء .لذالك قلق عليكى

= شكرا لطفك مرة ثانية

صديقة والدتها أتت لحديث مع روفيدة لتقنعها
للذهاب لدروس والرجوع إلى حياتها الطبيعية.

- يا حبيبتي لماذا لا تذهبين إلى دروس
=أنا أكره المعلمين و المعلمات ، الأحياء منهم و
الأموات

هؤلاء يصيبونى بالتوتر انهم يستزءون بنا و
ويضحكون انهم يسببون الاحباط لى
- هذه اوهام

= اوهام .هل انا مريضة. اذن قد اخبرتك والدتى
اننى ذهبت إلى طيبة نفسية
_ ما المشكلة انا مثل والدتك

= انا افهمك ولكن انا اكره المدرسين كما قلت
- يا صغيرتي انا والدتك نعمل فى التدريس هل
تكرهينا نحن ايضا

= انا أطيق أحد هذه الأيام حتى والدتى
_ لماذا يا صغيرتي

= اى شئ مهما كان صغير يضايقتني هذه الفترة و
لن اذهب الى الدروس مجددا

- يا حبيتي دراستك

= كذبة .كذبة القمر الذى كان يجرى وارنى فى
الصغر

- لا يجوز أن تتركى كل شئ وتهربى

= اريد الهرب نعم اريد من الحياة بأكملها

- هونى على نفسك كلنا مرضى و مرهقين
ستكونين بخير

= لا استطيع ان اكون بخير

الكثير من البكاء ولا تستطيع التوقف

غسق المساء وبرودة الشتاء وعكس

المتوقع واذا بوالدة روفيدة جمر لشدة حزنها على

بنتها اذا بصفعة مؤلم على وجه ابنتها

_ فوقى انتى تتناولين الدواء لماذا لا تمارسى

حياتك العادية الام تبكى وابنتها أصم عن البكاء

رغم الصفعة مؤلمة

قد دمرها ذلك المرض اللعين هذا الوحش الذى

يسمح بالإنسان بحياة ضئلة او يعدمهاحيث يحبس

الإنسان فى زنازن نفسه ويموت من الشوق لحرية

كالانتحار

= هل تعلمين ما الألم النفسى . انقباض مستمر
واجهاد ذهنى هل جربته يوما.

_ اذهبى إلى الاستحمام فقط هذا ما أريده فقط

= لا لا اريد فعل اى شئ سوى النوم

_ سأحضر لكى شيئا غدا فالشاطين تركبك

الابنة انهارت فى البكاء عاجزة أمام المرض
والعائلة = انا هنتحر تعبانة وزهقت ولا اشعر بطعم
الحياة أبدا

_ انتحرى هل منعك أحد

= انا كل يوم اقوم بالتمثيل انى موجودة انا مللت
من الحياة انا سأقدم على الانتحار

قامت الفتاة متهورة باخذ شريط الأدوية
كاملا استطاعت الام ملاحظة ما فعلته ابنتها
وقامت باخبرا ولداها . كان الاب متجمدا بعدما سمع
الخبر . لم يتكلم لم يتحرك قال هذا غضب الله عليها
لانه كان ملتزما بالدين

_ الو خير

= ابنه اخوك حاولت الانتحار تناولت شريط من
الحبوب _ سأتى بسرعة

= تمام

الام منهاره أمام ابنتها

_ هل تناولت الأدوية

= نعم تناولتها

_ هيا تقيى

= لا لن اتقيى ولن اذهب الى المستشفى

قامت الام بضرب الفتاة حتى تتقيى

حتى وصل عمها واخذ الفتاة إلى المستشفى

قام الطبيبة باجبارها بتناول زجاجة من الماء
مخلوطة بالفحم النشط .

انتظرت الفتاة فى المستشفى بضع ساعات تحت
المراقبة

فى صباح التالى حيث أن النهار ليس كالليل كل

الأشياء مختلفة أمور الليل لايمكن شرحها

بالنهار قامت والدتها بإقائها

فأصبحت متممة

- صباح الخير لوحدتي ، صباح الخير لغزرتي ،

صباح الخير لتعبي ، صباح الخير لعجزتي ،

صباح الخير لي أنا

نعم كانت تشعر بالوحدة رغم أنها محاطة بالعائلة

- متى ستنظفين غرفتك الغرفة اشبه بمكب

قمامة .

= لا اعلم

_ انا امزح معك تناولى هذا المشروب الشيكولاته

وانا اسفة يا ابنتى

.انا منقهرة لما يحدث لكى انتى يشعرينى اننى

خائرة القوى والعجز حيال ما يحدث لكى .ذاك

المرض المرض الأسود لم يدمرك وحدك إنما دمر

حياة ابوكى لم يعد يجلس فى المنزل حزين كل

الحزن

= لا تذكرى اسم والدى امامى انه ليس والدى

الاب يستمع إلى الحديث

_ صباح الخير ابنتى

الفتاة لا ترد على والدها . هناك خصومة كبيرة فى

قلبها بالنسبة لوالدها

شهر على اقتراب امتحانات الثانوية العامة

- لماذا الجميع بيعاتبنى ولا احد يبسال على

حالى . عتابكم يقتلنى . لا استطيع المذاكر

= نحن لا نعاتبك انتى لديك قدرات علىكى

استغلالها

_ لا ليس لدى اى قدرات لاو لن اذاكر ولن ادخل

الامتحانات

مرت الايام دون تحسن و لم تدخل روفيدة

امتحانات الثانوية العامة مما اشغل الشماتة فى

قلوب الأصدقاء الغادرين والاقرب الخائنين

لمحبة بعد ان شملاهم بحبها دائما

فى العيادة النفسية

- ازيك يا روفيدة

= الحمد الله دكتورة

- اخبرنى وضعك وهل تشعرين بتحسن

روفيدة انا لا استطيع الجلوس فى المنزل أسير من

غرفة إلى غرفة

الدكتورة تنظر إلى والدة روفيدة

-اجعلها تشارك فى مهام المنزلية من غسل و
كنيس وهى لن تحرك فى المنزل لأنها ستصبح
منهكة

بعد استخاف الطيبة بها قررت أن لا تذهب إليها
مرة أخرى وانها ستساعد نفسها بنفسها على
الخروج من تحت يدين ذلك الكلب الأسود

تمر الأمور كالمعتاد ولكن وطأت الاكتئاب قد خفت
قليلا

مع الايام رجعت روفيدة إلى طبيعتها نسبيا لاكلها
أصرت على كرها لدروس وقررت المذاكرة مع
نفسها وكانت على يقين انها قادرة واقنعت والديها
بذلك

فى شرفة المنزل

صديقتها سارة قد جاءت لزياتها

- لست حزينة على ماضى من إرهاق روحى
ونفسى لقد تعب جسدى أيضا كانت ايام فى
جحيم .كل ما اريد ان لن تعود ابدا

دموع روفيدة تتساقط مع حديثها

= يا صديقتي لا تهون عليا دموعك ابدا

تعالى إلى حضنى

- طمأنينة القلب المتعب الوصول لها صعب

ولكن بلطف الله وصلت اليها

دخلت الام بكوباين من قهوة

- لماذا لم تأتى طوال الفترة السابقة .

= الجامعة هي التي اشغلتنى

هذه الكلمة دبت فى قلب حسرة لأنها لولا تعبها

كانت الآن فى الجامعة

روفيدة قامت بالاشتراك مع مدرسين اون لاين

ودب الحماس فيها روفيدة تنتقل من مكان إلى

مكان فى المنزل من سطح المنزل إلى غرفة

المعيشة إلى المطبخ من غرفة نوم إلى أخرى هذه

الحيوية جعلتها اهل لمذاكرة . كانت هذه الطاقة

ينبوع تفاؤل وأمل انها ستصنع المستحيل

الاب يتحدث بتودد إلى ابنته

_ هل يجوز أن تخاصم الابنة والداها

= لكنك كنت قاسي عليا

من خوفي عليكى لم استطيع التصرف .لا يليق
بفتاة مثلك أن تهاجر والدها

ليلة نتيجة الثانوية العامة

دعاء مخلص وخوف كبير

- اللهم جبرا انت اهله ووليه يا رب بشائر تغيث
قلبي فرحا

= الام المجموع كبير يا حبيتى

الدموع تتساقط كأنها مواساة فى لحظة خوف.

المجموع كبير

بانتظار يوم التنسيق تمضى الساعات ببضئ

يوم التنسيق تم ترشيح روفيدة إلى كلية الطب فى
محافظة بعيدة

كانت فرحة الاهل عارمة ولكن هناك بعض القلق
بعد البنت عن والديها

كانت قبل ذلك تقول انه من المستحيل الوصول
لذلك الحلم هى الان تستعد إلى الدراسة ناسية ذاك
الكلب الأسود .

فى المدنىة الجامعىة

روفيدة مسعدة لدراسة وهى مشرقة الوجة كلها
امال لحلم جمىل

لم تكتمل فرحتها اذا الاكتئاب يخىم علىها من
جديدة كانت هذه الأىام المفترض أن تكون افضل
أىامها

لم تكن على ما ىرام ولا ىزال قلبها منهاكا تعاني
فى غرفة السكن

شرىكه روفيدة فى الغرفة ىاسمىن

- ما هذه الأدوية ؟

-أدوىة نفسىة بضحكة ساخر و دموع رقىقة .

قامت ىاسمىن بحضن روفيدة بكل لطف نصائحة
روفيدة الإبتعاد الإجهاد الذهنى والابتعاد عن
الإجهاد البدنى انتظمى على الأدوية مارسى
تمارىن الاسترخاء

لم تكن تصدق روفيدة أن من معاها فى
غرفة غاية اللطف ومتفهمه ما هو المرض

النفسى بل قرأت عنه الكثير وهذا لطف الله فى
وقت الشدة

كان هناك فتاة فى الغرفة المقابلة مصابة دائما
بالصداع

يدق باب الغرفة

- هل هناك دواء لصداع ؟

=نعم

لكن لم تسمع هذه الفتاة الإجابة ولكن عيونها
كانت متجهة صوب المنضدة حيث الأدوية الاكئاب
التي تحفظها

كأن الصداع الشديد ذهب عنها وانفتحت بالحديث
العشوائي قائلة ما اسمك فى اى كلية واى عام
دراسى انتى من أين انتى

روفيذة كانت مرهقة ذهنيا عن الإجابة عن كل هذه
الأسئلة ولكنها كانت تعمل بنصيحة والدها
اكتساب أصدقاء جديدة فى حياتها سيساعدها على
الخروج من الاكئاب

تحلت الفتاة التي تدعى اسيل بالشجاعة فجأة

- كنت اتناول مثل هذه الحبوب

=- هل تعاني الاكتئاب

_لا لم أعاني من الاكتئاب كنت أعاني ما هو
أصعب القلق والوساوس واستطعت أن اهزمه
ولكني أعاني الآن من صداع مستمر شديد
= كيف تغلبتي على المرض الصعب

- انها معركة كفاح طويل بالأدوية والعلاج
المعرفى السلوكي سوف اسانئك فى معركتك
ولكن انتظى على الدواء الرحلة صعبة
ومؤلمة أوي.و سوف نتجاوزها
سويا ساغادر الان.سلام

ياسمين شخص لطيف إجتماعي استطاع أن يكون
علاقة صداقة مع اسيل أيضا وقاما بمساعدة
روفيدة للدخول إلى الامتحان لم تتجح بتفوق ولكن
حصلت على درجة النجاح وهذا انجاز كبير
بالنسبه لها بدخولها الامتحان ونجحها حيث كانت
مستسلمه لنفسها واكتئابها و أدركت أن المرء
يتعافى بأصدقائه

فى اجازة نصف العام وعلى الرغم نجاحها فى
الترم السابق الا انها كانت تبكى يوميا إلى والديها

ليتركوها تترك الدراسة فضلا عن الاحساس
بالدونية و كره النفس والإحساس بالغباء.

فى العيادة

أميرة مريضة تتعرف إلى روفيدة وتخبرها انها اول
مرة تأتي إلى هنا وان مشكلتها أنه عندما يمرض
زوجها أو احد غريب تنهار و تبكى وتخاف وكانت
أميرة رقيقة تحب الورد والزرع

هناك كانت امرأة أنيقة من طبقة الثرية كانت
تتحدث عن معاناتها مع ابنها ١٢ عام يقوم
بالسرقة والديه رغم انه فى أغنى المدارس وله
مصروف كبير ولكنه قام بسرقة مئة دولار من
والده ولم يصرفها بل أعطاها إلى ابن عمه الكبير
الكثير من الأموال تختفى فجأة

كانت هناك فتاه جالسة يبدو عليها التيه والضياع

- انا اعانى من عدم الشعور بالواقع لا احس
بنفسى كأننى شخص آخر عكس ما كنت
عليه ولا استطيع نظر إلى المرأة احس انى
شخص غريب لا استطيع القيام بأى عمل
وشعور غريب بانى شخصين فى شخص واحد

وأكثر ما يزعجني عدم الشعور بالواقع وعدم
الشعور

كان هذا اختلال الآنية الذي يفصل الإنسان عن
شئاته نفسه

فتى فى ريعان الشباب لم يفصح عن اسمه كان
يقول لرجل عجوز انه يعانى القلق مثله ويعانى
سخونية فى الدماغ مصدرها البطن تمنعه من
النوم طوال الليل الشعور برهبة حين التحرك فى
المنزل وحين الخروج من المنزل والاختلاط
بالناس محبوس فى غرفته لا يستطيع ممارسة
الحياة الطبيعية تخرج من كلية الهندسة بصعوبة
لم يكن يفهم شئ فيها

اعانى من مشاعر خوف وتفكير ذائد مشاعر
خوف وضعف شخصية اريد الانتحار

الرجل العجوز الذى يعانى من الارق

-كل إنسان عنده مشاكل ولو انتحار حل لكناقمنا
بانتحار جماعى. لكن الإنسان بيخسر دينه ودنيته
كل المشاكل مهما كبرت سوف تتحل بفضل من
الله وكرمه "أنا اعيش وعندي أمل انا يكون لى فى

الآخر ما لم احظى به فى الدنيا .التجاعيد يا بنى
على وجهى دموع متحجرة

القلق هو شعور بالعصبية أو الانشغال أو
الانزعاج، وهو تجربة بشرية طبيعية. وهو موجود
أيضًا في مجموعة واسعة من الاضطرابات
النفسية، بما في ذلك اضطراب القلق المعمّم
واضطراب الهلع وأشكال الرهاب. على الرغم من
أنَّ كلَّ من هذه الاضطرابات يكون مختلفًا، إلاَّ
أنَّها تنطوي جميعها على الضائقة والخلل الوظيفي
المرتبط بشكلٍ خاصٍ بالقلق والخوف.

وبالإضافة إلى القلق، غالبًا ما يُعاني الأشخاص
من أعراض جسدية أيضًا، بما في ذلك ضيق
النفس والدوخة والتعرق وتسرع القلب والرُّعاش.

غالبًا ما تُغيّر اضطرابات القلق سلوك الأشخاص
اليومي بشكل ملحوظ، بما في ذلك دفعهم إلى
تجنُّب أشياء وحالات معيَّنة.

يُوضَعُ تشخيصُ هذه الاضطرابات باستخدام معايير
محدّدة متفق عليها.

ويمكن أن تُساعد الأدوية أو العلاج النفسي أو
كلاهما معظم الناس إلى حدّ كبير.

القلق هو استجابةٌ طبيعيةٌ للتهديد أو الشدّة
النفسيّة. والقلق الطبيعي جُذوره في الخوف، وهو
يؤدّي وظيفةً البقاء على قيد الحياة المهمّة؛ فعندما
يواجه شخصٌ ما وضعًا خطيرًا، يحفّز القلق
استجابةً المواجهة أو الفرار. وفي هذه الاستجابة،
تمدّ مجموعةٌ متنوّعةٌ من التغيّرات الجسديّة، مثل
زيادة تدفق الدّم إلى القلب والعضلات، الجسم بما
يلزم من الطاقّة والقوّة للتعامل مع الحالات التي
تهدّد الحياة، كالهروب من حيوانٍ عدواني أو
مواجهة أحد المهاجمين.

ولكنّ القلق يُعدُّ اضطرابًا عند حدوثه:

يحدث في أوقات غير مناسبة

يحدث بشكل متكرّر

يكون شديدًا جدًا وطويل الأمد بحيث يتعارض مع الأنشطة المألوفة للشخص.

وتعدّ اضطرابات القلق أكثر شيوعًا من أيّ فئة أخرى من اضطرابات الصحة النفسيّة، حيث تصيب نحو 15٪ من البالغين في الولايات المتّحدة. يمكن أن يستمرّ القلق الكبير لسنوات، ويبدأ بالشعور بأنّ المريض طبيعي. ولهذا السبب ولأسبابٍ أخرى، لا يجري تشخيص اضطرابات القلق أو معالجتها غالبًا.

وتشتمل اضطرابات القلق على:

اضطراب القلق المعمّم
Generalized anxiety disorder

نوبات الهلع واضطراب الهلع Panic

الاضطرابات الرهابية النوعية

لم تُعد الضائقة النفسية **mental distress**، التي تحدث مباشرة أو بعد فترة وجيزة من مشاهدة أو التعرُّض لحادثٍ صادمٍ وشديد، تُصنَّف على أنها اضطراب القلق

الأسباب

أسباب اضطرابات القلق ليست معروفة تمامًا، ولكنَّ ما يلي قد يشارك فيه:

العوامل الجينية (بما في ذلك التاريخ العائلي لأحد اضطرابات القلق)

البيئة أو المحيط (مثل التعرّض لحادث صادم أو شدة)

التركيب النفسيّ

الحالة البدنيّة

يمكن أن يُحرّض اضطراب القلق بالضغط البيئية،
مثل تفكّك علاقة كبيرة أو التعرّض لكارثة مهدّدة
للحياة.

عندما تكون استجابة الشخص للضغط غير
متناسبة، أو أنّه قد طغت عليه الأحداث، يمكن أن
ينشأ اضطراب القلق؛ فعلى سبيل المثال، يشعر
بعض المرضى بالسعادة عندما يتحدّث أمام
مجموعة من الناس؛ ولكنّ البعض الآخر يزعج
من ذلك، ويصبح قلقاً مع ظهور بعض الأعراض
مثل التعرّق والخوف وتسرع معدّل ضربات القلب

والارتعاش. ومثل هؤلاء المرضى قد يتجنبون
التحدث حتى في مجموعة صغيرة من الناس.

يميل القلق إلى الحدوث في العائلات. ويعتقد
الأطباء أن بعضاً من هذه النزعة قد يكون موروثاً،
ولكن بعضها الآخر ربّما يتعلّمه الشخص من خلال
العيش مع الأشخاص القلقين.

هل تعلم...

اضطرابات القلق هي النوع الأكثر شيوعاً من
اضطرابات الصحة النفسية.

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق هم
أكثر عرضةً من الآخرين للإصابة بالاكتئاب.

القلق الناجم عن اضطراب جسدي أو عن الأدوية

يمكن أن يكون سبب القلق اضطرابًا طبيًا عامًا أو استخدام أحد الأدوية أو التوقف عنه (الانسحاب) أيضًا. وتشتمل الاضطرابات الطبية العامة التي يمكن أن تسبب القلق على ما يأتي:

اضطرابات القلب، مثل قصور القلب و اضطرابات نظم القلب (عدم انتظام ضربات القلب)

الاضطرابات الهرمونية (الغُد الصمّ)، مثل فرط الغدة الكظرية أو فرط الغدة الدرقية أو وجود ورم مفرز للهرمون يُسمّى ورم القوائم
pheochromocytoma

اضطرابات الرئة (أمراض الجهاز التنفسي) ،
مثل الربو و الداء الانسدادي الرئوي
المزمن (COPD)

حتى الحمى يمكن أن تسبب القلق.

قد يحدث القلقُ عندَ المرضى الذين هم في حالة نزع أو احتضار، نتيجة الخوف من الموت والألم وصعوبة التنفُّس (انظر الاكتئاب والقلق).

تشتمل الأدوية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق على ما يلي:

الكحول

المنبّهات (مثل الأمفيتامينات amphetamines)

الكافيين

الكوكايين

العديد من العقاقير الطبية، مثل الستيروئيدات القشريّة

بعض مُنتجات إنقاص الوزن التي تُعطى من دون
وصفة طبيّة، مثل تلك التي تحتوي على المنتج
العشبي غوارانا guarana أو الكافيين أو كليهما

الامتناع من الكحول أو المهدّئات، مثل
البنزوديازيبينات (تُستخدم لعلاج اضطرابات القلق؛
انظر المدخل المناسب في جدول الأدوية المستعملة
في معالجة اضطرابات القلق)، حيث يمكن أن
تُسبب القلق وأعراضاً أخرى كالأرق والتملُّل.

الأعراض

يمكن أن ينشأ القلق فجأة، كما هي الحال في
الهلع، أو تدريجياً على مدى دقائق أو ساعات أو
أيام. وقد يستمرّ القلق لأية فترة من الزمن، من
بضع ثوانٍ إلى سنوات. ويتراوح في شدّته ما بين
هواجس بالكاد ملحوظة إلى نوبة هلع كاملة، ممّا
قد يسبّب ضيقاً في النفس ودوخة وزيادة معدّل
ضربات القلب، وارتجافاً (رُعاش).

ويمكن أن تكون اضطرابات القلق مزعجة جدًا، وتتداخل كثيرًا مع حياة الشخص بحيث قد تؤدي إلى الاكتئاب. فبعض من هؤلاء الأشخاص قد يحدث لديهم اضطراب تعاطي المواد. ويكون الأشخاص الذين لديهم اضطراب القلق (باستثناء بعض حالات الرهاب المحددة جدًا، مثل الخوف من العناكب) أكثر عرضةً مرتين على الأقل للإصابة بالاكتئاب من أولئك الذين لا يعانون من اضطراب القلق. كما أنّ المرضى الذين يعانون من الاكتئاب يُصابون باضطرابات القلق أحيانًا.

التشخيص

تقييم الطبيب، استنادًا إلى معايير محددة

يمكن أن يكون اتخاذ القرار، باعتبار القلق شديدًا بما فيه الكفاية ليمثل اضطرابًا، أمرًا معقدًا؛ حيث تتفاوت قدرة الأشخاص على تحمل القلق، ولذلك

قد يكون تحديدُ ما يشكّل القلقَ غير الطبيعي صعباً. ويستخدم الأطباء المعايير المحددة التالية عادة:

القلق مزعج للغاية.

القلق يتداخل مع العمل.

القلق مشكلة طويلة الأمد أو ناكسة.

ويتحرى الأطباء عن اضطراباتٍ قابلة للمعالجة قد تكون سبباً للقلق، مثل الاكتئاب أو أحد اضطرابات النوم؛ كما يسأل الأطباء أيضاً عن الأقارب الذين كانت لديهم أعراض مماثلة، لأن اضطرابات القلق تميل إلى السراية في العائلات.

كما يقوم الأطباء بإجراء فحصٍ سريري. يمكن إجراء اختبارات الدم وغيرها من الاختبارات

للتحقق من الاضطرابات الطبية الأخرى التي يمكن أن تسبب القلق.

المُعَالَجَة

علاج السبب إذا كان ذلك مناسبًا

المُعَالَجَة النفسِيَّة

علاج بالعقاقير أو الأدوية

علاج الاضطرابات النشطة الأخرى

يعدُّ التَّشخيصُ الدقيقُ مهمًّا، لأنَّ العلاجَ يختلف من اضطراب قلق إلى آخر. بالإضافة إلى ذلك، يجب تمييزُ اضطرابات القلق عن القلق الذي يحدث في العديد من اضطرابات الصحَّة النفسية الأخرى، والتي تنطوي على أساليب علاجية مختلفة؛

فإذا كان السبب اضطرابًا طبيًا آخر أو دواءً، يسعى الأطباء إلى تصحيح السبب بدلًا من معالجة أعراض القلق. ويجب أن يهدأ القلق بعد معالجة الاضطراب الجسدي أو إيقاف الدواء لفترة طويلة بما فيه الكفاية لزوال أعراض الانسحاب أو الامتناع. أمّا إذا استمرّ القلق، يجري استخدام الأدوية المضادة له أو العلاج النفسي (مثل العلاج السلوكي).

بالنسبة للأشخاص الذين يحتضرون، هناك مسكنات ألم معينة قوية، مثل المورفين، قد تخفف الألم والقلق معًا.

فإذا جرى تشخيص اضطراب القلق، يمكن للعلاج الدوائي أو العلاج النفسي (مثل العلاج السلوكي)، بمفرده أو بالاشتراك، إحداث تخفيف كبير في الكرب والضعف بالنسبة لمعظم الناس. وتوصف البنزوديازيبينات Benzodiazepines (مثل ديازيبام diazepam) بشكل شائع في القلق الحاد. وبالنسبة للكثير من الأشخاص، يفيد

استعمال مضادات الاكتئاب Antidepressants،
مثل مثبّطات استرداد السيروتونين الانتقائية
selective serotonin reuptake
inhibitors (SSRIs) في اضطرابات القلق كما
في الاكتئاب. وتعتمد المُعالجات المحدّدة أو النوعيّة
على نوع اضطراب القلق الذي يجري تشخيصه.

يمكن لجميع اضطرابات القلق أن تحدث جنبًا إلى
جنب مع حالات نفسية أخرى. فعلى سبيل المثال،
غالبًا ما تحدث اضطرابات القلق مع
أعراض اضطراب معاقرة الكحول. ومن المهم
مُعالجة جميع هذه الحالات في أقرب وقت
ممكن. من غير المرجح أن تكون مُعالجة اضطراب
تعاطي الكحول من دون معالجة القلق فعّالة، لأنّ
الشخص قد يستخدم الكحول لمُعالجة القلق. ومن
ناحيةٍ أخرى، قد تكون مُعالجة القلق دون معالجة
اضطراب الكحول غير ناجحة، لأنّ التغيّرات
اليومية في كمية الكحول في الدّم يمكن أن تُؤدّي
إلى تذبذب مستويات القلق.
في غرفة الكشف

-كيف حالك روفيدة؟ كيف الاخبار؟

= انا اعانى من ثنائي القطب وليس الاكتئاب

-انتى تعانى من الاكتئاب الهياجى انت لم تمرى
بالهوس

بعد هذا الحديث قررت ترك الدواء وترك الطبيب
فى المدينة الجامعية

تحت امطار الفرحة الغارمة بعد ان وصفاتها فتاة
لا تعرفها

بأن عيناها جميلتان وانها تملك ملامح طفولية
وابتسامة مذهلة

هذه الكلمات وقعت موقع فرحة بعد أن كانت تقع
موقع استنكار

ازداد كلامها ونشاطها بل وقعت فى حب حبيب
خيالات وباتت تصرخ كالطفلة

- هيا نذهب الداخلى روفيدة

= انا لا استطيع التوقف على المشى

- انا سأذهب

= انتظري اريد التحدث انا اعلم بانى ساقوم
بالرسوب انى هسقط ولكن عندى امل ومشبسة به
نحن جميعا لدينا احلام صعبة ولكن لدينا امل
- هو الحياة عندك نجاح وسقوط فى امتحانات
ليس هناك حياة تعاش

= انا عايشة الحياة .الان أرى الحياة باللون
الزهري .زهري زهري الحياة حلو

فى هذه اللحظات لم تعى اسيل ماذا حل بصديقتها

= انا افشل من يعبر عن الحياة ولكن الحياة
تستحق تعاش يا اسيل الايام التى مضت كانت
صعبة كنت احاول اكون متماسكة وفجأة بنهار من
غير سبب مع كل هذا مع جلد للذات وميول
انتحارية ليس هناك ما هو أجمل أن الإنسان
يرجع لطبيعته ويتنفس رائحة المطر.

أعلم انها كانت ايام مريرة

= نعم كانت مريرة فى فترات كانت صعبة لا
استطيع ان احكيها أو اوصفها .لاستطيع أن تفعل
شئ

وتكون حبيس الحزن
غرفة السكن ياسمين تذاكر

-اجلسى

= انا لا استطيع المذاكرة لا استطيع انا اعيش مع
حبيبي الخيالى ذاك الذي في مُخيلتي دائماً
لديه أجمل عُيون في العالم

_ من أين اتى حبيبك هذا واين هو

= لايرى انه يسكن فى منازل قلبى وانا اقابله
هناك يمتلك يداً ساحرة كلما لامست شيئاً يصبح
أكثر رقه،

لذا لا تتسائلوا عن رقة قلبى المبالغ فيها، هي
تأثيرٌ للمست يديه.

يا سمين ازدادت غضبا

- ما هذه التفاهة اريد المذاكرة ارجوكى اخرجى
وتمشى خارج الغرفة

=سما وطاعة ياسمين الجميلة

تقوم روفيدة بالتجوال طوال الليل لمدة ١٢ ساعة
لمدة اسابيع متناسية الدراسة وتجرى فى الطريقة
على أنغام الموسيقى وانغام حبها الخيالى
الجميع منشغل فى دراسه أحياناً كل مايستطيع
فعله المرء فى بعض الأمور ؛ هو أن يتعايش ،
الجميع تعايش مع تصرفاتها وهى فريسة
مستساغة لثنائى القطب الهوس الاكتئابى لم تدخل
الامتحان مع الأسف على عكس اقرانها ولما علم
الوالدين ماذا حل بابنتهم
اخذوها إلى العيادة.

فى العيادة

-لماذا لم تذهبي الى الامتحان ؟

= سوف أحول أسنان لأنى لا اريد طب بشرى

- كيف كانت أيامك الماضيه .

= كانت ايام جميلة ولطيفة

-لم تكن جميلة بل ايام مسروقة من حياتك فقد

سرق عام دراسي وانت لاتشعرين

.كنت مثلك فى الطفولة شديدة الحركة كنت احرك

غرفة مرتبة إلى زوبعة العاب كطفلة صغيرة لم

يلاحظ احد ولكن مع الايام بدأ كل شئ يتغير كنت
استمر فى الاستيقاظ لأيام حتى يقرر جسدى انه
لايتحمل ويدخل فى نوم عميق كان يؤثر على
تركيزى ايام وأيام اخرى إلى أن استقرت
واصبحت متزنة .فى المرحلة الثانوية رجعت هذه
الطاقة انعدام التركيز وتشتت دراستى كانت عبارة
عن سواد أجلت الثانوية العامة لسنوات كان سئ
جدا الانطفاء في وقت من مفروض تبذل فيه
مجهود مضاعف ولكنى استطعت النجاح فى
الثانوية ولكن المشكلة عندما دخلت الجامعة
أصبحت حياتى سواد تمام وعدم قدرة على العيش
ذهبت إلى طيبة نفسية لدي فى الجامعة وصفت ما
كنت أمر به من جحيم ما هو سوى ثنائي القطب
بانتظامى مع العلاج استقرت الأمور وتخرجت بعد
٦ سنوات مستقرة الحمد لله وسوف تكونين
مستقرة بإذن ولكن عليكى الاعتراف بالمرض.

فى البيت على الهاتف

_ كيف حالك

=الحمد لله الإنسان لا احتاج أشياء عظيمة وكبيرة
قدر ما احتاج أشياء مُريحة لا تستنزف طاقته

لا اعمل هل هذا نُضج ولا زُهد ولك ن الذى
اعرفه جيد إن الإنسان يحتاج ان يرتاح لفترة.

_ ارتاحي وخذى وقتك فى التعافى .

=اسيل انتى شخص مريح جدا وانا بحب و احترم
أي شخص مُريح بشكل عام ، كلامه مُريح ،
التعامل معاه مُريح ، حتى سؤاله مُريح ، وجوده
خفيف على الروح وبيقدر الشخص اللي قدامه ، لا
بيضغطه بكلام ويضع أذار إلى الشخص الذى
مامه

_ حبيبتى يا روفيدة. غدا ستتحين غدا نحاول تاني
وتالت ، غدا سوف تكونين عكس ما حكاه الناس
عنكى

روفيدة: ان شاء الله وانا جالسہ مرعلى بالي كل
المواقف اللي ربنا سترني فيها ايام الهوس ،
شعرت إنى فى حاجة الى عمريين على عمري كى
أشكر ربنا سبحانه وتعالى

_ الحمد لله دائما وابدأ

=أنا دماغي اصبحت مشفقة عليها من كتر
التفكير و ببقى فى قرارة نفسى أن اطبب

عليها. انا محتاجة احد يغتيلى الدنيا زى المرجيحة
ساعة تحت وساعة فوق هههه

_ انا أصبحت لا اشعر سوى بالجوع والنوم وباقى
الاحاسيس ماتت هههههههههه

=المرء لا يُريد سوى أن يعيش أيامًا هادئة

تخلو من نوبات الحزن المفاجئة وأن يُحقق
أحلامه التي يسعى من أجلها وأن تمضي الأيام
في سلام

_ اشتقت إلى ايام السكن الجامعى كنا تناول معانا
كوبين من الشاى كوبين يحييا خواطرنا

كان يوماً وكان الجو يملؤه الورد والياسمين .. ثم
أصبح يوماً تعصف به العواصف وكأنها تعصف
للمرة الأخيرة .. وقد كان..!

شلل شلل الكثير من البكاء تردون الارتياح من
بكائى وزنى والاكئاب . رفق بروحى إلى امتى
اكنم الألم إلى متى اغوص فى الشلل انا فى قبر
نفسى لا أحد هنا يفهمنى ترتكبون خطأ فى حق
نفسى تردون دخول الجنة وانت تظلموننى انا
مريضة فقط لست غبية لكن لا استطيع دخول

الدور الثاني لاداء الامتحان مؤسف أن تقولوا لى
انى لا اخذ الأمر بجدية

روفيده هذه الفتاة الرقيقة لم تكن معاقه ولكنها
على السرير لا تتحرك مع مرور الامتحانات
والقهر يملئ قلب والديها روفيدة قلبها تحول من
طين إلى حجر لم تشفق عليهم بل لم تعد بارة
بوالديها بل عصبية لكنها كانت مسكينة تحمل من
الأثقال والاثقال يظن الجميع انها مستهتره ولكنها
تحمل من هم الانفصال من الكلية لو وزع على بلد
لكفاها على الرغم من الجحيم الذى كانت فيه
تعلمت خبرتها السابقة كيف تكون ام لنفسها .كان
جسدها نحيل كان هذا جسدها وكانت تعيش
خارجة.

ذهبت روفيدة الطبيب أخبرها انها تعاني الهوس
الاكتئابى مع مرور الايام والاستمرار على الدواء
ساد الاستقرار النفسى روحها وعقلها وجسدها
ولكنها مازالت تعاني بعض فرط الحركة وفى ايام
الاستقرار أدركت أن روحها حلوة وانها غير
ناقصة بالنسبة لاقرانها وادركت حلاوة شكلها
وجسمها ولون بشرتها وضحكتها ونبرة صوتها
تفكيرها واسلوبها وعفويتها .تبقى الذكريات

قصص صاتمہ لايعلم أحد ما مرت به هذه الفتاة
المسكينة من كفاح.

مع رجوع لدراسة كان الحمد يلزم لسانها على
الرغم من تأخرها عن اقرانها فالوصول متأخر
خير من أن لا تأتي

ولكن اسوء لحظة هي لحظة الإدراك لأنه لم يكن
سوى تقلب مذاج بل كان كسر لحدود وصنع
الكوارث وتدمير العلاقات مع البشر لان مريض
البيبولر سليط اللسان وقح في نوبات الهوس فقد
خسرت الكثير والكثير من الأصدقاء اغلب
الأصدقاء بل جميعهم

- لماذا الحزن روفيدة حتى ادم وحواء ارتكبوا
الاطياء من نحن لنكون بلا عيوب الأخطاء مؤلمة
وهي جزء مننا الأخطاء سبب لتغيير مننا وترشدنا
إلى الطريق الصحيح لا تعاقبي نفسك
-حاضر يا ماما يارب ارحنى.

طفل في الثامنة من عمر يعيش في عالمه
الخاص يعاني من الوحدة الشديدة بسبب إهمال
والديه حيث لم اى يحادث اى بشرى كأنه يتجنب
التعامل مع البشر ويصب جل وقته في التأمل

وعيش حياة قصص الأبطال خياليين لم يكونوا
مجرد أبطال خياليين بل كانوا عائلته بلال كان بارد
المشاعر يريد البكاء ذاك البكاء المالح .

_ لماذا لا ترد على حد من زملائك
= مشغول لدى مذاكرة انتى بتفعلى أزمة من غير
لازمة.

_ يا بلال اعمل أزمة من غير لازمة
= لماذا لا تحببني
والد بلال ينهله

_ اسكت . كيف تتجراً على والدتك بضعة
من الوقت ثم تتجراً عليا ايضاً
بلال فى غرفة يجهش بالبكاء واخيراً تذوق دمع
المالح كان البكاء مريحاً حيث اخرج ما لديه من
كبت

صراخ متبادل بين والدين بلال والوالدين كانا يريدان
الطلاق

فى الصباح التالى
بلال بلل الفراش والديه قراراً معاقبه بعدم الذهاب
إلى المدرسة ومن المصروف

لم يثير هذا العقاب في قرارة هذا الفتى اى مشاعر
الإصابة بالبرود

الوضع يزداد سوء

_ بلال منذ أن ولد لم يريحني ابدا

=التحليل والأشعة سليمة

_ دعنى له .

الأمر يزداد سوءا

فى شرفة المنزل

_ ماذا تفعل ؟

=أشاهد الطبيعة اشاهد الغصون تتمايل كفتاه

لعوب

ترقص فى دلال .انظر الطيور تغنى كأنها احبة

_ انت ليه خائف منى

= انا لست خائف منك انا بداخلصراخ بانى

اكرهك

فى مساء

_ ماذا نفعل الأمر ييزيد سوءا

=نعرضه على طبيب نفسى

= طبيب نفسى هههه

_انتي بتسخرى من المريض النفسى

= المريض النفسى هو الذى يسخر من نفسه
ومن الأطباء الذى يشتكى لهم المرض النفسى كان
وسيلة من وسائل الطرف اصبح الان وسيلة
لتبرير كل شئ

الاب : كيف لهذا طفل عصبى الحركات ساكن
الايماءات دائم البكاء يترفه بإذاء نفسه هذا كذب
انا سأذهب به إلى طبيب نفسى.

الام يبداوا على وجها تقاسيم استنكار وحزن
عميق: كيف لهذا الطفل هذا السن أن يذهب إلى
نفسى مسكين

صاح الوالد : ما أفعله ما هو سوى الصواب
فى العيادة

قال الطبيب : انه يعانى الوحدة والاكتئاب

الام : ما أفعل انا لا اتوقف من الذهاب إلى العمل
و عمل فى البيت من كنس و طهو و تنظيف ماذا
أفعل الوالد يعمل فى وظيفين من أجل كسب المال
له غمرت الام الطفل بالقبلات سامحنى يا ابنى

كتب الطبيب مضادات اكتئاب هذا الطفل الصغير فى
الثامنة فى تناول مضادات اكتئاب مسكين هذا
الصغير

المرحلة الاعدائية

تم إدخال النت إلى منزل بلال ليفتح عينه إلى عالم
جديد ملئ ما لذا وطاب من كتب البى دى اف كان
هذا الفتى يريد أن يلتهم الكتب كلها .ولكن لم يوجد
أحد يرشده إلى طريق الصواب فاتجه إلى الكتب
التتمية البشرية على الرغم الحماس والطاقة فى
قلب تلك الكتب لم تعالج حزن كمين فى قلب ذاك
الفتى

فى المدرسة

كان يكره الذهاب إلى المدرسة بسبب
الطلاب المتمرين وبسبب بضع من المدرسين
المادين والخبثاء

فى الفصل

فتى قصير القامة عن اقرانه لكنه احترف التمر

_ مناخريك تشبه مناخرى والدك

= نعم احبهم لذاك السبب

فهقه عاليه من ذلك الفتى القصير

_ مناخريك يكفى لملئ حجرتين

وقع الكلام فى قلب الفتى وقع الاذى .ومع هذا والدته تعمل مدرسة فى المدرسة تركت فصله بسبب خجلها من ابنها .امانى الموت تنهش قلب وعقل الفتى

المريذ من كتب التنمية البشرية لعلها السكن والأمان حيث يعيش الفتى فى مقبرة

هل هذه الكتب ستكون الخلاص لهذا الفتى

لم تساعده هذه الكتب لذا قرر الاتجاه إلى الشعر فإن يكسب المرء جمال روحيا

اندمج الفتى فى كتب الشعر .كان يريد من يدعمه .لم يجد .قررت أن يلقي بعض الأبيات التى حفظها على سامع الطلاب والمدرسين .

فى يوم الأحد

كان مستعدا و حينما جاء دوره فى الإذاعة . قام باللقاء بكل ثقة مع تمثيل الأبيات بالأيدي قام الطلاب جميعا بالضحك على هذا اللقاء خاصة حركات اليد ولم يكن هذا فقط بل قامت المعلمة

الواقفة بجواره بالبكاء من الضحك مما يدل على
قسوة المعلمين وأنهم لا يهتمون بمشاكل الطلاب
لم يهتم الفتى بكلام المدرسين أو الطلاب كان على
ثقة أنه اخرج كل ما لديه ولكنه قرر ترك الشعر
فى يوم الاثنين

مدرسة جديدة لمادة الرسم .

- ما هذه الرسومات جميلة يا بلال

= اخجلتني شكرا لكى

- لك مستقبل باهر ومشرق

كان الفتى يحب حصص الرسم ويخرج طاقته
ولكن الأمور دائما ليست دائما كما نريد فقط ذهبت
المدرسة إلى مدرسة أخرى

هنا قرر الفتى الاستلام

قرر الاجتهاد فى دراسته فقط

مع اقتراب الامتحانات

التفكير المستمر فى الحصول على علامات اعلى
الخوف فى الامتحان ورهيبته .الخوف من الفشل
من الدراسة

ظهرت النتيجة وقد حصل على ترتيب على
المدرسة متفوقا على اقرانه .كان يريد الذهاب إلى
مدرسة المتفوقين ولكن والديه رفضا هذا القرار
لذلك ذهب إلى مدرسة حكومية في المرحلة
الثانوية

قرر الفتى الهرب من الدراسة والأهل إلى كتب
الفلسفة والفكر
في جلسة عائلية

يتحدث الوالد والوالدة وفي خضم الحديث كان
هناك خطأ فكري وامتلك الفتى بعض آراء فقام في
المشاركة بما يملك والذى صدمه هو الصد
ونفحات الاستهزاء التي تلقاها منهم كان افكار
الفتى منطقية ولكن لانه مراهق وأصغر سننا قاموا
بالتعدى على رأيه

الان الفتى في فترة المراهقة .

ذاك جو المراهقة وشعور الوحدة واحساس الفتى
بالوحدة وانه يريد أن يشعر انه رجل ويريد سماع
انت قوى وانا احبك شعور قاتل يأتي الفتى في
الفراغ وأثناء الدراسة خصيصا بعد ١٢ فيدب
شعور في عقل وقلب وبدن الفتى

عقله يريد من يشارك أفكاره معه وقلبه يريد
أفضاء مشاعره وبدنه يريد لمسة وهمسة

وايضا كان الفتى ينتظر أن يجد أبويه مستمعين له
كان ينتظر ان يحكي ادق تفاصيل مشاكله لأبويه و
دون خوف كان ينظر التفهم و الإهتمام بالمشاعر
سئم الفتى من كلمات والده

كن كبير .التكنولوجيا تجعل الأمر سهلاً للغاية
بالنسبة لك. لن يساعدك أحد في العالم الحقيقي
.عندما كنت في عمرك.

لم يكن ضغط المراهقة وحده يؤثر على الفتى
وايضا الثانوية العامة

بات يعاني مؤخرا من نوبات الغضب وفي بضع
الأحيان يعاني من البكاء والصراخ حتى بعد
تهديده وصار يشعر بالذنب على والديه

والد بلال ترك العمل وازاد عصبية هو الاخر .فكان
يتعدى بالضرب على بلال من رغم كبر سنه

مضت الايام بحملها وثقلها على الفتى ومرت
امتحانات الثانوية العامة بحصوله على مجموع
كبير وترشيحه لكلية الطب.

كان فتى فيلسوف باقوال الحكماء شغوف كان
العزلة ويفضلها لأنها احلى من صديق سوء يعمل
بمداً هونها تهون كان يريد الموت يريد يسلم نفسه
ذبيحة للجلاد

اليوم اخر يوم فى الدراسة اليوم وسط احتفال
الطلاب وقع عينه على بريئة حزينة الدموع

ناظرا إلى عيونها

_ يا سجين الورح والقعل والنفس لقد وجدت
الجمال والروح والحب

ايها القلب ويحك لفاتته العينين أسلمت قلبك
ولحبها محوت احزانك أين حزنك أين اكتئابك هل
هذه ضلالة اصغى إليها كم تاهت فى بحور الحب
أساطير كيف انت وكيف سفنك

من صعب انقناع ذاك المثقف الذى كان يرى الحب
كذبة انه أخطأ الان لانه فكر فى الموضوع الف
مرة ونسج من القصص والاساطير مايكملها
فى مطعم أنيق احمد صديق بلال يعزمه على الغذاء

- انا اشعر باحساس طفل فى مغارة مظلمة فى
طريق كثير الظلمة .كل هذا شعرت بيه بعده ما
فوقت من فرحة التخرج
وخصه لما انا رأيت تلك الفتاة ذات جمال ساحر و
ذكاء نادر اخاف ان اخسرها
= توقف عن المزاح امال راح فين الحب كذبة
= اختلسته صاحبة العيون الحزينة
-كأبتك وحرزها سوف يصنعوا مزيج رائع من
جحيم

=خيالك خصب يا ثقيل الدم
اذا باب المطعم يفتح وتدخل الفتاه الصدفة
تتغير ملامح بلال و يصيبة الاعياء
منضداتان متقابلتان
حديث الفتاة يصل الى كنغمات رقيقة تقع موقع تيه
وغرام
الفتى يحمد ربه أن الفتاة التي كانت معاها صديقتة
ليقتص منها حكايتها

فى الطرىق لم يكن الفتى من اهل البىان ولكنه نظم
الشعر ابىاتا فالكلمات احساس

فى المساء ما يفعله سوى انه يجلس صامتا بارد
لايهتم اكان فى السماء بلال ام بدر بعد اخبخته
صديقه ان الفتاة من محافظة بعيد واهلها سوف
يرفضون الزواج بها

ماذا يفعل هى من علمته الحب

ماذا يفعل يترك اهله ويسكن فى بلدها ويكون انانى
والدة بلال مزعجة

ماذا تجلس طويلا عند هذه النافذة . ما هذه العتمة
= لا اعرف

تجلس اكثر من اربعة ساعات

= اغلقى الباب واتركينى لوحدى

انا اشعر بالقلق عليك

= اشغلى وقتك باى شئ واتركينى

انت فى الخامسة وعشرون تتصرف طفل عنيد
تتصرف مثل طفولتك كم ارهقتنا والان ترهقتنا .

= اصتعى كأس من القهوة سوف يريحك اتركنى
الان

يدق الباب احمد على الباب

_ لماذا لا تستلم التكليف

=سئمت الطب الاطباء يعالجن المرضى ولا يعالجن
أنفسهم هم ليسو أطباء بل اموات

_ الطب مهنة نبيله

=انت لست بحق لا تقول لى أن الطب مهنة نبيله
انها سبب شقائنا أدى إلى ما نحن عليه من الآلام
ان الغرام لايمر فى طريقنا لا أحد يسعى ورائنا إلى
المرضى واهلهم ونحن فى نظرهم مجرد كائنات
عديمة الحياة ترتدى الباطو الأبيض الأطباء
مساكين

_ لقد دمرت تلك الفتاة عقلك بعد أن كنت احكمنا

= صداع شديد اكره

_ بلال

= الأطباء مجانيين كالالات يوما ما سيتوقفن
ويموتن انه لأمر فظيع أن تكون طبيب الأطباء
يعملن كالساعة هذا ما لم أفهمه انا اختنق الاهالى

المرضى وصوت آهات المرضى التفتيش
والتمريض الذى انهم اكفأمن الأطباء حديثى
التخرج الاستيقاظ المتواصل طوال الليل والنهار
_ انك تتعب نفسك فى المبالغة كل هذه الأشياء
يتحملها المرء لانه يجب يفعلها

= بل انتم انت اموات

_ انت تدمر حياتك

=سأتقدم إلى خطبتها وليحدث ما يشاء الله

_ على خير ان شاء الله

فى غرفة روفيدة حيث حيث صديقتها تحاورها
_ ما رايك فى بلال اننى اتوسم فيه عظمة الرجال
=كفى عن هذا الهزل

_ انك فتاة عالية الفلسفة هو كذلك.وهو يريد أن
يتودد اليكى بكل الطرق

=الإعجاب به يثير الضحك

_ بل حزمك هو الذى يثير الضحك

=عليه أن يصلح الاسراف من العاطفة الذى وقع
فيها

_عليكى أن تصلحى غرورك و مخك العنيد انه
يعرض عليكى الحب عندنا تشاهديه تشعر أن
أنفاسه ساخنة بالحب قلبه يتشوق وجسده يحرق
بالحب

اخبرى والدك انه يحبك حب يقين
=سيأتي والدى ليؤدبه على فرط مشاعر ذاك انا
عذراء محصنة دعنا نتوقف على الاسترسال فى
هذا الحديث

تقدم الفتى إلى خطبة الفتاة ولكن عائلتها لم تخبره
بحقيقة المرض ازعجت الفتاة لما فعلته عائلتها
واصرت أن تخبره وتخبر عائلته

على الهاتف

_من يكلمنى

=رفيق درب تناست ذكراه

- اشتقت لكى

=سمعت عن خطبتك من ياسمين

_ معجبة ولكن لا أحبه

=درب المحبة بدايته إعجاب

_ ما اعرفه عن الحب انه يدخل القلب فجأة بدون
تصاريح مخالف للقوانين
اخاف ان يسرق قلبي كما سرقت قلبه و اعيش في
زنازينه

اسيل لقد ارسل لكى رسالة ورقية. الرسالة
المكتوبة يدويا يبقى جمالها ابدًا.
الرسالة :

الحب يسقى بالولاء والثقة والاحترام والتقدير
واقسم يقينا أن زرعنا سنكون شجرة جذورها
ممتده في العمق اغصانها متمائلة واروقها
خضراء مثمرة بنيتاج حبا .يارودة بلدية في عز
الصيف يا فراشة زاهية الألوان

أصوات الخوف تدب في قلب روفيدة سيفعل اذا
علم بمرضها هل ستركها .الفتاة تفقد الثقة في
نفسها و تصاب بالعجز لم يستطيع أحد ملاحظة
هذا لأن كل ما يحدث يكون في الداخل يجب عليها
أن تأخذ القرار لتصل إلى السلام ولكن الوسوس
لا ترحمها روفيدة لا تريد أن تخسره كما خسرت
الكثير من قبل.

كان جمالها مُربِّغًا بطريقة تجعل الكلمات التي
رتبها بلال لأسبوع يتلاشى بثانية بلال مضطربا
فى الحديث

- كيف يا روفيدة

= انا ، انا الحمد لله

-صوتك تعويذة تتحدثين فيرفرف قلبى

- هل هذا جنون العاشقين ام جراءة ذائفة

= إنما هو فى الحقيقة سحر

ضحكت الفتاة على استحياء

= لا يغرك شباب وجه فروحى قد شاب

متعبة جدا أنا لست على ما يرام .

-انا مثلك مررت بما هو سئ حتى اصبح الأمر

عاديا

لماذا لا تشاركنى صفحات نفسك انتى كتاب مغلق

تهيدة من عمقها تكاد تكسر الأضلاع

= لا اريد ان أشارك همومى هذا صعب اخشى

تتركنى

- لا ولن اتركك أن شخص متفهم لجميع علل
النفس

= انا اشعر بالتيه والضياع

_ انا أيضا ضائع في عيونك . قصدى سنعالج
الضياع سويا فأنا احبك

عيون روفيدة ممتلئة بالدموع لكنها احست ببعض
الأمان

بعد انتهاء الحديث بينه وبينها علم ماذا كانت
تعانى بيبولر وانها كانت بطله في معترك الحياة
.اقبل يكتب اشعار ونصوص بات يقبلها و يحضنها
و قبلها وحضنها في خياله عشرات المرات فكان
حبه مرضيا

-روفيدة يا بنتى ما رايك فى بلال بعدما تقابلتوا
= انه شخص لطيف كاد أن يسرق قلبى . كثيرا كان
يتحدث عن المستقبل ونحن وليس انا . الانانيه
ليست من طبعه

كل اللين يمكث بداخله . وجوده مهم وجوده أمان
دموع فرحة الام بابنتها

والدة بلال كانت امرأة قاسية بعد أن عاشت حياتها
بين ضغط العمل وحياتها الزوجية الفاشلة ولم تكن
قاسية فقط بل كانت مزعجة و متسلطه كانت كثير
الدعاء كان لديها يقين انا دعوتها مستجابة

- سمعت انك تذهبين إلى طبيبه نفسية

= انا أخبرت بلال أن يخبرك انا استطيع ان أخفى
عنكم اى شى

- لماذا لا تقرأين القرآن ليس هنا فائده من
الذهاب إلى الطبيبة ومصاريف الأدوية
والكشف

= يا ماما . مريض السكر هل يجوز ان نقول له
اقرأ قرآن مريض البيبولر هو كذلك
فى نزفه على شاطئ البحر

حيث السكينة والأمان طالما وجد الحب

- انا اصدقك القول لا اكون ذاتى الابدجوارك ثم
انى احبك جدا

= لك عيونى وعمرى

- أنا حينما عرفت ما هو البيبولر ازداد حبى
لكى

= كيف و هذا عيب

- بل عيبك سبب ازدياد حبي لكى

ماريك فى احتساء شاي ويحسدنا الذهاب والاتي.

=لقد تخطيت معك مرحلة البدايات و الإعجاب

الأمر معقد. شئ يفوق الحب

دموع تنهمر من روفيدة

- استنى أيتها البكاء

= انا أسمى انسانة ذو مشاعر فاضية لست بكاء

احترمنى بدون حب افضل من أن تحبني بدون

احترام

- كنت امزح فقط اسف يا حبيبتي

بعد اسبوع من اللقاء

- ما هذه الرائحة لما انت مهمل فى ملابسك أين

ذهبت تعابير وجهك

=لما هذه الحياة قاسية حصلت على رضاكى وحبك

ولكن لا استطيع الاستمتاع معكى .

- ماذا يحدث لك اخبرنى ؟

= اعانى من سواد الحياة . اعانى من التفكير
المرهق . ماذا لو تركتيني خلسة . ماذا لم نستطيع
الاهتمام باطفالنا . ماذا لو اصبح أطفالنا مثلنا

_ هذه اوهام لن يحدث كل هذا ابدأ سنتعافى و
نستقر أيا كان سبب . انا لن اتركك اما على الأطفال
سوف القادر يكتب قدرنا

= تعبت من الصوت الدخلى كل ما فى عقلى سئ
سواد تفكير سئ سلبي جدا . تعبت جدا من نفسى .
اريد التخلص منه . اريد ان اعيش حياتى طبييعا
لكى اسعد واعوض ما مررت به من قسوة الحياة
فى العيادة النفسية

- كيف حالك بلال

= الحمد لله . انا اتخيل مواقف وأحيانا أحداث ولقاء
باشخاص واعيش بداخلها كنت أفعل ذلك فى
الطفولة ولكن تطور الأمر كل ما اعيش سواد
ومواقف سيئة يسيطر عليا الخيال لدرجة التفاعل
والادماج وبكاء بصوت على وانا الفترة القادمة
سوف ادخل إلى حياة جديدة لقد خطبت فتاة لا اريد
اخسرها

فى شرفة فى منزل روفيدة

- حبيبتي . اخبريني كيف كنتى تعانين .

=شخص وحيد منعزل تماما لا يوجد أحد بمحيطة
مزاجه متقلب بشكل قوى نوبات الاكتئاب الحاد
ونوبات من الفرح الشديد .مشاعره مركزة انه
ضحية الحياة

- لماذا لا نذهب إلى جلسات دعم نفسى سويا

= فكرة جذابة ولكن اريد انا اتحدث معك على
التخصص ماذا ستتخصص

- طبيب نفسى

= انت تمزح

- انا مصر اريد ان ارفع العناء عن كاهل كل
مريض نفسى . من الست الطيبة التى قمتى
يديه ونحن داخلون

= الحاجة زينب اعتبارها مثل جدتي. انسان
بسيطة وروحها حلوة هى وضحكتها جميله

جميله اوي الناس البسيطة اللي لما تشاهدها
تضحك تلقائي، تهون عليك حياتك بكلمتين، تغيرك
مزاجك الحزين بضحكتين، الناس اللي بتطبطب
فتداوي، تعطيك طاقه ايجابيه، حتى تقدر الاكمال

فى طريقك، ناس يرودون أن يسعدوك باطريقه،
تأمن ليها علي روحك وانت مغمض العين، وكل
هذا من غير اي مقابل، يكفى انهم يحبوك يقينا

_ أجمل الحياة عينك الواسعة

= جميلة بوجودك

يوم اعلان نتيجة امتحانات العام الرابع لروفيده

الكثير من التوتر القلب يدق

_ افتحى الباب يا روفيدة انا والدك

= سامحنى يا ابى

_ فى يا بنتى

= سقطت يا ابى سقطت

- هو السبب

= خطيبك من غيره يشغلك عن الدراسة

_ لا تقول هذا. هو كان بيشجعنى

= اسكتى

_ لن تشاهديه مرة اخرى

=ماذا تقصد يا ابى

_ أن إنكما ستفترقان

في غرفة الضيوف

_ مرحبا عمى لماذا طلبت قدومي

=خير يا بنى ولكن

_ كلمة ولكن تقلقتي. هل نتيجة روفيدة ظهرت

= نعم و سقطت ولذلك قررنا الانفصال

_ لماذا ماذا فعلنا نحن الاثنين

= الجواز قسمه ونصيب

ليس كل وداع يُشبه الذي قبله؛

فهناك وداع نُقابله بالبُكاءِ، وآخر نُقابله بالصمتِ
وهذا أشدُّ بكثيرٍ، أن ينتابك الصمت ولا يظهر على
ملامحك سوى الهدوء ومن داخلك تحترق.

فالبُكاءِ أحياناً وسيلةٌ نُخرج بها ما لم نقوى على
إخماده في صدورنا، لكن ماذا عن الصمت الطويل
الذي يُشبه صمت الأموات تماماً في قُبورهم!

في الليل

_ روفيدة اريد فنجان من القهوة

= هكذا لن تنام الليلة يا ابى

_ القهوة التي اتناولها في الصباح تنعشني وقهوة
التي اتناولها في المساء تجعلني انام

= أبي أعدك اننى سأجتهد عسى أن تلغى قرار
الانفصال. بلال متمسك بي يا ابي

_ بلال بلال . ركزي في دراستك ولا تفتحي
الحديث في الموضوع مرة اخرى

= ولكن يا ابي

_ لكن ماذا . ما هذا الزمان كلمة الاب غير
مسموعة

= اسفه يا ابي ا اتمنى رضاك

قرر بلال السفر إلى باريس إلى العمل حتى ينسى
روفيده

_ اسيل منذ سفر بلال وانا استطيع إخراجہ من
ذهنى . اعيش في عالم خيالى هو بطله .

= لماذا لاتدونى هذا العالم الخيالى فى رواية

_ أين ذهبتى يا روفيدة

= اعيش أحداث روايتى

_ هل تملكين ورقة وقلم

=معى ورقة بدون قلم

= هذه الورقة لن تكفى بل احتاج الكثير من الورق

-مالك والدى تتناول الطعام هكذا

=سمعت طبيب يقول ان المضغ مفيد

_ هكذا ستستمر فى الاكل طيلة النهار

= طالما هو صحى سأفعله و انت طبيبة

بالرغم من انها فقدت القدرة على مواساة نفسها

الا ان عزائها و مواستها كان فى الكتابة

أصبحت على تواصل مع مرضى الباييولا عن

طريق الانترنت حتى تكتب عن معاناتها و معاناتهم

ملاذ صديقه روفيدة على جروب الباييولا

_سؤال يخطر على بالى كل يوم ماذا لم نكن

مرضى باييولا هل سنكون سعداء

= لا أعرف حقا من رحم المعاناة تعرف معنى

الراحة والسعادة .لذاك لو كن نحن عاديون لن

نعرف المعنى الحقيقى لسعادة وأكثر يميزنا

معشر الباييولر اننا فهمنا الحياة

_ كيف أجد هدفى الحياة و انا فاقدة لشغفى

**كلما تبلورت الأهداف نصب عيني . ذهبت خلسه
فى سراب المرض**

**= انا اعانى مثلك ولكن ادون اهدافى واسعى واقاتل
لتحقيقها كان فان جوخ يرسم أثناء فترة اكتبابه و
لم يدع المرض يسرقه**

**_ ما أصعب الفراغ الداخلى والأعراض النفس
جسمانية**

**= نعم نحن نعانى جسديا ونفسيا ولكنى اصبر
نفسى بالجنة اما عن الفراغ بدأت فى كتابة روايتى**

**_ انا أشعر انى لوحدى واشعر انى غريبه كل
البيئه المحيطه بيا لا يستطيعون ان يفهموني غير
قادرة اتحدث مع احد فى تعبى وعلاج لانه عندما
احاول افهامهم لا يفهمون ولا يفقهون شئ عن
الأمراض النفسية و حتى خطيبى لا استطيع
التحدث معاه وأشعر بالخوف حيال ذلك وحيث انا
فرحنا بعد شهر افكر فى الاتفصال عنهميفهوش
ولا فاهمين أن فى اصلا امراض نفسيه وحتى
خطيبى مش قادره اتكلم معاه وطول الوقت خايفه
وفاضل علي فرحي شهور وبفكر اسيبه وابتعد عن**

انا موظبة على الدواء منذ سنتين هناك تحسن
ولكن المشكلة فى الانتكاسات

ريم تعتبر نفسها بطة لانه مضى ثلاث دون أن
تشعر معانة المرض ولم تذهب فيها الطبيب .كانت
ريم دوبة الذهاب إلى الطيبة و تنتظر معادها كل
مرة بفارغ الصبر لتحكى لطبيب عما تعانیه من
المرض و يقوم الطبيب بتغير فى الأدوية و
تركيزاتها .نعم بطله لأنها وصلت إلى الاستقرار
الذى نسعى اليه نحن البايبولر

عمر كثير الأسئلة يريد أن يعلم كل ما هو صغير و
كبير فيما يخض المرض

_ اريد ان اعرف كيف العلماء علموا ان هناك
زيادة او نقص في احد النوقل العصبية في المخ
وبناء عليه استنتجو ان المرض ناتج عن مشكلة
في كيمياء المخ من المعروف انه لا توجد اي
تحليل مخبرية تأكد تشخيص المرض فكيف نتأكد
من التشخيص لو كان الموضوع مبني على اسئلة
واجوبة ممكن يخطأ في فهمها الطبيب

=على الرغم انى طالبة طب ولكنى لا أعرف
الإجابة

_ انت طالبه طب

=لقد كتب لكى جلسات من الكهرباء وانا خائف

_ لا تخف انها تكون تحت تأثير البنج

عادل يقطع الحديث

اضحك مع تجربتي في جلسات الكهربا

انا متجوز بنت عمي من سنة والطبيب طلب مني

عمل جلسات فزوجتي هي اللي كانت ترافقتي في

اول جلسة حصلي اضطراب في الذاكرة وحينما

شاهدت زوجتي تكلمت بأن ابنه بنت عمي ما

الذى احضرها إلى هنا و هي تقسم انها زوجتى

العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT) إجراء يُجرى

تحت تأثير التخدير الكلي ويتضمن تمرير تيارات

كهربائية خلال الدماغ بقصد تحفيز حدوث نوبة

قصيرة. ويبدو أن العلاج بالصدمات الكهربائية

يُحدث تغييرات في كيمياء الدماغ، ما يمكن أن

يعالج الأعراض التي تظهر بسبب بعض الحالات

الصحية العقلية سريعاً

رحمة تعانى من والديها

محدث فعلا عشان حاسس باللي احنا فيه مش
مصدقين اني تعبانه باكل واشرب وماسكه الفون
اكتئاب ازاي وانتي عايشه حياتك عادي محدش
قادر يفهمنا ويفهم تعبنا

انا تعبت كل اللي حواليا بيقولولي احنا ذنبنا ايه
انك مريضه طيب وانا ذنبي ايه اني اكون كده
يارب اموت واريحهم كلهم

حاولت اكثر من مرة انتحر ولكن فشلت لان معادي
لسه مجاش ممكن تقولولي اعمل ايه انا فحالة
غريبة

رحيم لست متأكد انه وسواس ولا قلق انا طيلة
الوقت من الحياة والمستقبل والرزق وأشعر أن
حياتي هتدمرو سوف انا في الشارع و هفقد شغفي
واخاف على اهلهمش متأكد هو وسواس ولا قلق
انا طول الوقت خايف من الحياه والمستقبل
والرزق ومن وبحس أن حياتي هتدمر وهترمي
في الشارع وهفقد شغلي وبخاف علي اهلي جدا
هل كل هذا له علاقه بالمرض و ا
ياسر

_ انا ثنائي القطب نوع ثاني منذ 2016 عندما بدأت اول نوبه لي اثر تعاطي لاول مره ماده الحشيش حفز نوبه هوسيه ادخلتني فى اعراض ذهانيه ذهبت للطبيب فوصف لي الطبيب مثبت مزاج ثم اخذته فتره بسيطه واستقرت الامور الى ان اصبحت بنوبه تحت هوسيه لمده سنه كنت متحمس جدا لكل شيء حتى انني اصبحت من اوائل دفعتي هذه السنه فى كليه الهندسه ثم اصبحت بنوبه اكتئاب شديده ذهبت على اثرها للطبيب فوصف لي مضادات زهان ومثبتات مزاج ووقتها بدأت اتعرف على ثنائي القطب وبحث عن النوبات وكل ما زادت معرفتي كلما استطعت السيطرة على النوبات بجانب معرفتي بالادويه واصبحت تاتي نوبات تفقدني تقديمي ولكني اعود من جديد الى ان انهيت دراستي بتقدير على وعملت باحد الاماكن المرموقه ولكن دوام الحال من المحال اصبحت بنوبه هوسيه اصبحت على اثرها ثنائي القطب من النوع الاول واستقلت من عملي واخذت قرارات غيبه جدا افقدني عملي ومالى وانا الان

استعد من جديد الخلاصه لا تستلم ابدا ثنائي القطب لا يعالج بالمقاومه وانما بالادويه وبالمعرفه

الذاتيه والمواجهه احببت ان اشارك تجربتي رغم
الخيبات ورغم العقبات ورغم الالام التي واجهتها
الى ان رغبتى فى الحياه هيا من تدفعني دائما

أنا هنا ، عندما تكُون لديك أحلام سيئة ، و عندما
تشعر أنك لا تستطيع الحديث ، عندما تشّعر بأن
روحك

مُتعبة ، بغض النظر عن ما تمرّ به ،

أنا هنا كلمات كتبتها لهم .انها تريد مواساتهم
جميعا فضلا عن الإلهام لاقتباس كلمات روايتها
فى ليل يرن هاتف روفيدة

_ نعم من معى

= انا نسيم قرأت منشورك و جئت اتوسل بعض
الراحة والفضفضة

_ سافعل ما بوسعى لاساعدك

=إنتهى اليوم..

وإنتهى معه ثباتي الزائف.

إبتسامتي الباردة،

ومحاولاتي،

لا أعرف كيف صمدت يوماً آخر،

ف الليل ينتهي كل شيء حتى أنا،

ويصبح كل شيء لا قيمة له..

_لأنه ينقصك بعض الأحلام الشغف

= "أنا حزينة ، لأنني توقفت عن حب الأشياء التي

أحبها، لأنني فقدت الشغف.. ولأن حياتي تحولت

إلى شيء لا يُحتمل، مليء بالغضب والإجهاد

النفسي، وتعب مستمر أحاربه بمقاومة هزيلة..

_ هل توظفين على مضادات الاكتئاب

= انا لا اذهب الى طبيب بسبب اهلى ووصمه العار

_ لن يساعدك الاهل والمجتمع من الخروج من هذا

الجحيم

= صدقتي

_ احكى لى عن اول مرة شعرتي انك مصابة

بالاكتئاب = لم أكن أبكى ولا اصرخ و لم اكسر

اشيائى ولم اصرخ ولم اقصص شعربولم احاول

الانتحارولا اشتكيت و لكن تهالكت. كنت حزينه

الحزن الذى يجعلك غير قادرة ان تصنع شئ سوى
النوم

_ انا كنت مثلك كنت في خفة الفراشات، وبعدها
اصبت بالثقل وبالدواء صرت احسن وبتحديد
مشكلتى الرئيسية تحسن الوضع

=مشكلتى هي الإفراط فى الأمل وفى الحب وفى
التوقعات و فى الانتظار وفى كل شئ

..

_ حلو انك تعلمين مشكلتك .العلاج
السلوكي سيفيدك لأنكى مدركة لما يحدث لكى و
مع الدواء ستصبحين افضل .

يوم الثلاثاء كان يوم فرحة عارمة لانه يوم آخر
امتحان لها فى كليه الطب كان يوم انتصار الكبير .
و بعد ذلك قررت أن تخصص الطب النفسى عكفت
على قراءة كتب و مراجع عن الأمراض النفسية
حتى حان موعد التكليف .تم تكليفها طبيبة فى
مستشفى العباسية

اول يوم فى العمل شاهد بلال وليس الموضوع
هكذا بل اصبح مديرها فى العمل.كان مضطربة
هل تخبر والدها ام لا

_لما تتصرفين طوال الاسبوع وكأن الأمر عاديًا
=لم يكن الأمر عاديًا كما تظنّ،
إنّه أصبح عاديًا بعد ألف معركة في عقلي وألف
كسرًا في قلبي وألف دمعة من عيني،
كل مشاعري دفعة واحدة حتى أبدو لك بهذه
الصورة التي تطلق عليها بأنها عادية ولم تكن
أبدًا.

_ هل اخبرتي والدك اني رئيسك فى العمل
=لا

_ ساذهب اليه وأخبره انا
= ماذا ستخبره

_ عمى اعلم انك رفضتني فى الماضى ولكن نحن
فى المستقبل . انا الان مشرف فى مستشفى
العباسية

=ابنتى مريضة لا تصلح لزواج

_ هل نسيت انى طبيب وسأكون زوجها وطبيبها
=ابنتى أتمن ما لدى . دعنى افكر

هل رأيتى نهاية الصبر والتعويض من الله

= لكن أبى لم يقرر بعد

سيوافق . لا يوجد سبب للرفض

على الهاتف

السلام عليك يا ابنى

= و عليكم السلام

مبارك يا ابنى

= الان الذى أفهمه انك وافقت

نعم .

بلال ذهب احضر الزهور وذهب مسرعا إلى منزل

روفيده ومعه باقة الورد . فتحت روفيدة الباب

اندهش بلال من رقة و جمال اندهاش روفيدة

أنا اعلم إنك تحاول اسعادى ومحاولاتك كلها

جميلة مثلك

=الجميلة لا يليق بها الا ما هو جميل

سعيد جدا تخيلى أن يكون بيتنا صغيرًا، منعزلاً
محاطًا بـ الورد تنيره الشمس ولا يعرف طريقه إلا
من نحب

_ اين كنت لم أرى قط امرأة متزوج منذ ايام وحيدته
فى منزلها تتغدى وتتعشى لوحدها

= اسفة يا حبيتى .ماذا أفعل فى ظروف العمل

_ هل ظروف العمل تلزمك العمل ليلا و نهارا

= التليفون يرن

_ هذا جرس البابا وليس التلفون

الوالدة قد جاءت لزيارة حامله .الكثير من خيرات

المنزل و قد جاءت للاطمئنان على روفيدة

فى الليل

_ قررت ترك الاجازة والذهاب للعمل

= ولكن

_ ليس ولكن لقد اخذت قرارى

فى العمل اى مستشفى هناك مئات من المرضى
النفسيين القادمين لبحث علاج ودواء مجانى

_ ما اسمك

= وبم تعانيين

_ انا انام فى السيارة فى أثناء الطهو و
الاستحمام

النوم القهرى

هو حالة دماغية نادرة طويلة الأمد تجعل الشخص
ينام فجأة فى أوقات غير مناسبة.

• يكون فيها المخ غير قادر على تنظيم أنماط النوم
والاستيقاظ بشكل طبيعى.

• يعد السبب مجهولاً وغير واضح؛ ولكن يمكن أن
يكون نتيجة أسباب معينة.

• لا يواجه جميع المصابين بنفس الأعراض، فقد
تبدأ الأعراض بالظهور بشكل مفاجئ عند البعض
أو خلال سنوات أو أسابيع.

• لا يمكن منع حدوث النوم القهري؛ ولكن قد يقلل
العلاج عدد النوبات.

تعريف النوم القهري:

هي حالة نادرة مزمنة للدماغ تسبب النوم المفاجئ في أوقات غير مناسبة.

مسميات أخرى:

الخدار – داء التغفيق.

السبب:

يعد السبب مجهولاً وغير واضح؛ لكن يمكن أن يكون أحد الأسباب التالية:

• نقص في مستويات المادة الكيميائية هيبوكريتين المسؤولة عن ضبط الاستيقاظ، ويمكن أن يكون النقص بسبب مهاجمة الجهاز المناعي للخلايا المنتجة أو المستقبلة للهيبوكريتين.

• التغيرات الهرمونية، والتي يمكن أن تحدث أثناء البلوغ، انقطاع الطمث، أو بسبب الضغوط النفسية.

• عدوى (مثل: أنفلونزا الخنازير)، أو اللقاح المستخدم ضده.

• حدوث إصابة في الرأس، أو سكتة دماغية.
عوامل الخطورة:

يصيب النوم القهري الذكور والإناث، وعادة ما تظهر هذه الأعراض في فترة الطفولة، أو سنوات المراهقة؛ نتيجة مزيج من العوامل الوراثية والمناعة الذاتية والبيئية.

الأعراض:

لا يواجه جميع المصابين بنفس الأعراض، فقد تبدأ الأعراض بالظهور بشكل مفاجئ عند البعض، أو خلال سنوات، أو أسابيع، وعادة ما يكون مرضاً مزمنًا، على الرغم من أن بعض الأعراض قد تتحسن مع تقدم العمر، وتشمل هذه الأعراض:

• النوم المفرط أثناء النهار، والشعور بالنعاس طوال اليوم، مع وجود صعوبة في التركيز والبقاء مستيقظًا.

• نوبات نوم مفاجئة.

• الجمود (نوبة خمود)، وهو ضعف وفقدان التحكم في العضلات، وتحدث هذه النوبات عند الإثارة، أو الضحك، أو الغضب، أو المفاجأة.

• شلل النوم، أو العجز المؤقت عن الحركة والكلام أثناء الاستيقاظ، أو خلال النوم.

• كثرة الأحلام، والاستيقاظ في الليل.

• الهلوسة.

• مشاكل في الذاكرة.

• صداع.

• اكتئاب.

_ ماذا بك

=بل ابني وليس انا يلعب صباح مساء ولا يفعل
واجباته .لاينصت لنا .دائم الحركة .يأكل على
مراحل يقطع هذه المراحل فترات لعب

_ استمعى إلى طفلك دون هجوم وتعاطفى معه و
مع مشاعره ابنك مصاب اضطراب نقص الانتباه
وفرط الحركة

ما هو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؟

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط هو اضطراب
في الدماغ يجعل من الصعب التركيز والانتباه
والتوقف عن الحركة، ويؤدي هذا الاضطراب إلى
مشاكل في أداء الواجبات المدرسية أو المنزلية
عادةً.

ويمكن أن تكون أعراضة خفيفةً أو شديدةً. يمكن أن تُؤدِّي أماكن مُعيَّنة (مثل المدرسة) إلى تفاقم الأعراض، ولكنها تحدث في مكانين على الأقل.

• يبدأ اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في مرحلة الطفولة ، وغالبًا ما يكون بعمر 4 سنوات

• يزول اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مع تقدم الأطفال في السن أحيانًا، ولكن تستمر المشاكل في الحدوث عند العديدين في عمر البلوغ.

• يواجه الأطفال الذين لديهم هذا الاضطراب مشاكل في الانتباه ويكون نشاطهم مُفرطاً جداً،

• كما يُعاني العديد من الأطفال الذين لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط من اضطرابات التعلم أيضاً.

• غالبًا ما تكون الأدوية مفيدة مع الأطفال المصابين بهذا الاضطراب

ما الذي يُسبب اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؟

لا يعلم الأطباء بشكلٍ دقيقٍ لماذا يُصاب الأطفال بهذا الاضطراب، ومن المحتمل أنه ينجم عن مشاكل في كيفية تخلُّق دماغ الطفل قبل الولادة؛ وفي حالات أقل شيوعًا، تُسبب المشاكل بعد الولادة اضطرابَ نقص الانتباه وفرط النشاط. من المهم معرفة أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط هو مشكلة في الدماغ وليس مجرد مشكلة سلوكية.

تزدادُ فرص الإصابة بهذا الاضطراب إذا كان الأطفال:

- لديهم أقارب يُعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (يسري هذا الاضطراب في العائلات)
- وزن الجسم لديهم أقل من 1.4 كيلو غرام عند الولادة
- لديهم إصابة سابقة في الرأس أو عدوى في الدماغ
- تعرّضوا إلى الرصاص أو الكحول أو التبغ أو الكوكايين قبل الولادة

ما هي أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؟

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط عند الأطفال تتطوي علامات هذا الاضطراب عند الأطفال على:

- صعوبة في الانتباه
- نشاط بدني مفرط
- اندفاع شديد (القيام بأشياء من دون تفكير)
- بالمقارنة مع البالغين، يواجه جميع الأطفال شيئاً من الصعوبة في الانتباه والجلوس من دون حركة. ولكن، يواجه الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مشاكل أكثر من الأطفال الآخرين، وتكون المشاكل لديهم كثيرة إلى درجة يصعب عليهم القيام بأداء جيد في المدرسة.

تتطوي علامات الصعوبة في الانتباه على:

- عدم الإصغاء عندما يكون الحديث موجهاً للمريض
- عدم اتباع التعليمات أو إكمال المهام
- تجنب المهام التي تحتاج إلى الكثير من التفكير

• مشكلة في تنظيم المهام

• سهولة تشتت الانتباه

• فقدان أو نسيان الأشياء

تطوي علامات فرط النشاط على:

• تملُّ اليدين أو القدمين أو تحريك السَّاقين

• النهوض عن مكان الجلوس في المدرسة أو

المنزل

• الجري أو التسلُّق أكثر من المعتاد

• صعوبة في اللعب بهدوء

• الحديث أكثر من المعتاد

تطوي علامات الشخص الاندفاعي على الآتي:

• الصُّراخ بالإجابات قبل طرح السؤال

• صعوبة في انتظار الدور

• الحديث عندما لا يكون دور الشخص أو مقاطعة

الآخرين

يقلّ فرط النشاط عند مُعظم الأطفال الذي لديهم هذا

الاضطراب عندما يكبرون في السنّ ويصبحون

أفضل في قدرتهم على التعايش معه. وسوف ينمو

معظمهم ليُصَبِّحُوا بِالغَيْنِ مُبْدِعِينَ وَمُنْتَجِينَ؛ وَلَكِنْ
يُمْكِنُ أَنْ يَزِيدَ اضْطِرَابَ نَقْصِ الْإِنْتِبَاهِ وَفَرْطِ
النَّشَاطِ غَيْرَ الْمُعَالَجِ مِنْ فُرْصِ مُعَاقَرَةِ الْخَمْرَةِ
وَالْإِدْمَانِ عَلَى الْمَخْدِرَاتِ أَوْ الْإِنْتِحَارِ.

اضْطِرَابَ نَقْصِ الْإِنْتِبَاهِ وَفَرْطِ النَّشَاطِ عِنْدَ الْبَالِغِينَ
تَتَطَوَّى عِلَامَاتُ اضْطِرَابِ نَقْصِ الْإِنْتِبَاهِ وَفَرْطِ
النَّشَاطِ عِنْدَ الْبَالِغِينَ عَلَى:

- صَعُوبَةٌ فِي التَّرْكِيزِ
- صَعُوبَةٌ فِي إِنْجَازِ الْمَهَامِ
- التَّمَلُّلُ **restlessness**
- تَقَلُّبَاتُ الْمَزَاجِ
- نَفَازُ الصَّبْرِ
- صَعُوبَةٌ فِي الْعِلَاقَاتِ

اليوم خروج مريم من المصحى اشرف عليها
الطبيب بلال و معه روفيدة مريم كانت تعاني
الفصام و قد خصعت لجلسات الكهرباء و جلسات
فردية و جماعية لتبصيرها بأهمية العلاج حيث
لديها ضالات من بضع الاشخاص

ما هو الفصام؟

الفصام هو مرض نفسي خطير يفقد فيه الشخص اتصاله بالواقع (ذهان). قد يعاني الشخص المصاب بالفصام من الهلوسات (رؤية أو سماع أشياء غير حقيقية)، أو يعتقد بوجود أشياء غير مألوفة على أنها حقيقية.

• الفصام ليس مجرد سلوك غير مألوف أو غريب، ولكنه يمنع الأشخاص من العيش حياة طبيعية

• يواجه المرضى مشاكل في العمل، أو في علاقاتهم مع الآخرين، أو في رعاية أنفسهم

• إذا لم يجرّ علاج الفصام، فقد يفقد المرضى وظائفهم أو يفقدون التواصل مع العائلة أو الأصدقاء، أو يصبحون بلا مأوى

• عادةً ما يبدأ الفصام في وقت مبكر من الحياة حتى منتصف العشرينيات عند الرجال، وبعد ذلك بقليل بالنسبة إلى النساء، في حين يُعد الفصام عند الأطفال أمرًا نادر الحدوث

• ينتشر الفصام في العائلات – ويزداد احتمال حدوثه عند وجود قصة عائلية للإصابة به، مثل إصابة أحد الوالدين، أو الأخ، أو الأخت بالفصام

• تشمل المُعالجات على استخدام الأدوية المُضادّة للذهان، والحديث إلى طبيب نفسي، وتقديم الدعم من العائلة والأصدقاء

• يساعد تناول الأدوية بشكل منتظم على اختفاء الأعراض وتحسين القدرة على الأداء

ما الذي يُسببُ الفصام؟

يعتقد الأطباء بأن الفُصام ينجم عن مشكلة في تطور الدماغ.

لا يعلمُ الأطباء بشكلٍ دقيقٍ ما الذي يُسببُ الفصام. ولكن، يزداد احتمال الفصام في الحالات التالية:

• عند وجود أفراد آخرين في العائلة مصابين بالفصام – منشأ وراثي

• إذا كان لدى الشخص مشاكل طبية معينة قبل أو بعد الولادة، مثل بعض حالات العدوى، أو عدم الحصول على ما يكفي من الأكسجين، أو نقص الوزن عند الولادة

لا ينجم الفصام عن سوء تعامل الأبوين أو مآسي الطفولة ولكن، يمكن للتجارب والخبرات المرهقة

نفسياً أن تُحرِّضُ الفصام لدى الشخص الذي يوجد
لديه استعداداً للإصابة به.

ما هي أعراض الفصام؟

قد يبدأ الفصام بشكل مفاجئ (على مدى أيام أو
أسابيع)، أو بشكل تدريجي (على مدى سنوات).
غالبًا ما يُعاني مرضى الفصام من:

• الأوهام

• الهلوسات

الأوهام هي اعتقادات غير صحيحة. ولكن الأوهام
في سياق الإصابة بالفصام لا تكون مشابهة
للاعتقادات الخاطئة الشائعة. حيث يعتقد الكثير من
الأشخاص بأمور يراها الآخرون غير
صحيحة. ولكن في الفصام، يعتقد المرضى بأمور
معينة حتى عند توفر أدلة قوية على خطئها أو
عدم واقعيتها. على سبيل المثال، قد يعتقد
المريض:

• بأن فقرات من الكتب، أو الصحف، أو كلمات
الأغاني تتحدث عنه

• بأنه يمكن للآخرين قراءة أفكاره، أو بأن أفكاره يجري نقلها إلى الآخرين

• بأن أشخاصًا في الخارج يطاردونهم ويودون القبض عليه

• بأنه شخص مشهور، مثل يسوع المسيح أو رئيس الدولة

تتطوي الهلوسات على سماع، أو رؤية، أو الإحساس بطعم، أو تحسس أشياء غير موجودة. يُعد سماع الأصوات من أكثر أنواع الهلوسة شيوعًا. غالبًا ما تكون تلك الأصوات عبارة عن تعليقاتٍ مُهينة للشخص أو أوامر للقيام بشيء ما.

تتطوي الأعراضُ الأخرى للفصام على ما يلي:

- انعدام أو تدني العواطف تجاه الآخرين
- التحدث بشكل قليل جدًا، بما في ذلك الإجابة عن الأسئلة بكلمةٍ أو كلمتين
- قلة الاهتمام بالأنشطة
- عدم الاكتراث لبناء علاقات مع الآخرين
- تشوش التفكير

• تشوش الكلام

• مشاكل في الانتباه أو تذكر الأشياء

لا يمكن اعتبار مجرد التفكير أو السلوك غير الاعتيادي على أنه فصام. يُسبب الفصام أعراضاً شديدة تكفي لخلق مشاكل في المنزل، وفي العمل، ومع الأشخاص الآخرين.

تشير الإحصائيات إلى 1 من كل 5 أشخاص مصابين بالفصام يحاول الانتحار، وتراود الكثير من مرضى الفصام فكرة الانتحار.

على الرغم من أن الأشخاص الذين يعانون من الفصام قد يكون لديهم نوبات انفجار عاطفي ويبدون مخيفين في بعض الأحيان، إلا أنهم يكون أكثر ميلاً بدرجة قليلة فقط للعنف، وذلك بالمقارنة مع الآخرين.

كيف يستطيع الأطباء معرفة ما إذا كان الشخص يعاني من الفصام؟

لا يوجد اختبار محدد لتشخيص الفصام. يُشخص الأطباء الفصام بناءً على أعراض المريض. يجب أن تكون الأعراض:

• موجودة لمدة 6 أشهر على الأقل

• تُسبب مشاكل في العمل، أو المدرسة، أو العلاقات

مصطفى لديه وسواس الامتحانات ويخشى هذه الفكرة و يقوم بتاجيل الامتحانات استجابة لهذا الوسواس

يتميز اضطراب الوسواس القهري -obsessive-compulsive disorder بوساوس أو اندفاعات قهرية أو كليهما الوسواس القهرية هي أفكار أو صور أو رغبات متكررة أو مستمرة أو غير مرغوب فيها أو مثيرة للقلق أو تطفلية أو اقتحامية. الأشياء القهرية compulsions (تسمى الطقوس أيضاً) هي أفعال معينة أو أعمال نفسية يشعر الأشخاص بأنهم مدفوعون بأداءها مراراً وتكراراً في محاولة للتقليل أو منع القلق الناجم عن الهواجس أو الوسواس.

• ويتعلق معظم السلوك الوسواسي القهري بمخاوف بشأن الضرر أو الخطر.

• يُشخّص الأطباءُ اضطراب الوسواس القهري استنادًا إلى الأعراض: وجود الوسواس، والأشياء القهرية، أو كليهما.

• قد تشمل المعالجةُ العلاجَ بالتعرُّض (ومنع الطقوس القهرية) وبعض مضادات الاكتئاب (مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية أو كلوميبرامين).

ويعدُّ الاضطرابُ الوسواسي القهري أكثر شيوعًا بقليل بين النساء من الرجال، وهو يصيب نحو 1 إلى 2% من السكّان. يبدأ اضطراب الوسواس القهري في المتوسط في عمر يتراوح بين 19 إلى 20 عامًا تقريبًا، ولكن تبدأ نسبة 25% من الحالات تقريبًا قبل عُمر 14 عامًا (انظر أيضًا اضطراب الوسواس القهري والاضطرابات ذات الصلة عند الأطفال والمراهقين). وفيما يصل إلى 30% من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، يكون لديهم اضطراب عرّي.

يختلف اضطراب الوسواس القهري عن الاضطرابات الذهانية، والتي يفقد المرضى فيها

الاتصالَ مع الواقع. كما يختلف الوسواسُ القهري عن اضطراب الشخصية الوسواسي القهري، على الرغم من أنّ المرضى الذين يعانون من هذه الاضطرابين قد يكون لديهم بعض الخصائص نفسها، مثل كونهم منظمين أو موثوقين أو ميّالين إلى الكمال.

الأعراض

المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري يكون لديهم هواجس – أفكار أو صور أو رغبات ملحة تحدث مرارًا وتكرارًا على الرغم من أنهم لا يريدونها. وهذه الهواجسُ تتدخل حتى عندما يفكر المرضى ويفعلون أشياء أخرى. كما أنّ الهواجسُ تسبب ضائقة كبيرة أو قلقًا أيضًا عادةً. وتتطوي هذه الهواجس أو الوسواس عادةً على أفكار الضرر أو الخطر أو المخاطرة.

تشتمل الوسواسُ الشائعة على ما يلي:

- المخاوف بشأن التلوث (على سبيل المثال، القلق من أن لمس المقابض سوف يسبب المرض)
- الشكوك (على سبيل المثال، القلق من أنّ الباب الأمامي لم يكن مُقفلًا)

• القلق من أنّ الأشياء ليست مصطفةً جيّدًا أو بشكلٍ مُتساوٍ

وبما أنّ الوسواسَ مزعجةً، يحاول الناس تجاهلها أو السيطرة عليها غالبًا.

الشعور بالإكراه أو القهر (ويُسمّى الطقوس أيضًا) هو طريقةٌ يستجيب المرضى من خلالها لوساوسهم؛ فعلى سبيل المثال، قد يشعرون بدافع للقيام بشيءٍ - متكرّرٍ، وهادفٍ، ومتعمّدٍ - في محاولة لمنع أو تخفيف القلق الناجم عن هواجسهم.

تشتمل أفعالُ القهر الشائعة على ما يلي:

• الغسل أو التنظيف للتخلص من التلوّث

• التحقق لتخفيف الشكّ (على سبيل المثال، التحقق عدة مرات للتأكد من قفل الباب)

• العدّ (على سبيل المثال، تكرار إجراء لعدد معيّن من المرّات)

• الترتيب (على سبيل المثال، ترتيب أدوات المائدة أو عناصر منطقة العمل بنمط معيّن)

يمكن ملاحظة معظم الطقوس، مثل غسل اليدين المفرط أو الفحص المتكرّر للتأكد من قفل الباب. ولكن، لا يمكن ملاحظة الطقوس الأخرى، مثل العدّ المتكرّر أو التمتّمة الهادئة الهادفة إلى التقليل من الخطر.

وقد يتعيّن القيام بالطقوس بطريقة دقيقة وفقاً لقواعد صارمة. كما قد تكون الطقوس مرتبطة أو غير مرتبطة منطقياً بالوسواس. عندما ترتبط مشاعر القهر منطقياً بالوسواس (على سبيل المثال، الاستحمام لتجنّب للقدراة أو فحص الموقد لمنع الحرائق)، فإنّها تكون مفرطة بشكل واضح؛ فعلى سبيل المثال، قد يستحمّ لساعات كلّ يوم أو يتحققون من الموقد دائماً لثلاثين مرّة قبل مغادرتهم المنزل. وتستغرق كلّ الوسواس والطقوس وقتاً طويلاً؛ حيث قد يقضي المرضى ساعات كلّ يوم في ذلك. وقد تتسبّب في الكثير من الضيق أو تتداخل مع العمل كثيراً لدرجة أن المرضى يكونون عاجزين عن العمل. يُعاني مُعظم مرضى الوسواس القهري من الوسواس والحالات القهرية معاً.

يدرك معظم المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري إلى حد ما بأن أفكارهم الوسواسية لا تعكس مخاطر فعلية، وأن سلوكهم القهري مفرط ولكن، قلة من الأشخاص مقتنعين بأن وسواسهم تستند إلى أسس سليمة، وأن إجبارهم عليها معقول ومنطقي.

يدرك بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري أن سلوكياتهم القهرية مفرطة. وهكذا، قد يؤديون طقوسهم سرًا، على الرغم من أن هذه الطقوس قد تشغل عدة ساعات كل يوم.

ونتيجة لذلك، قد تتدهور علاقاتهم، وقد لا يكون أداءهم جيدًا في المدرسة أو في العمل.

يقيم الطبيب أيضًا ما إذا كان المريض يعاني من الاكتئاب أو غيره من اضطرابات الصحة النفسية. يكون لدى حوالي 75٪ من مرضى الوسواس القهري تشخيص مزمن للإصابة باضطراب القلق، وحوالي 50-60٪ تشخيص مزمن لاضطراب اكتئابي رئيسي، و 23-32٪ اضطراب الشخصية الوسواسي القهري. وفي

حوالى ثلث الأشخاص الذين يعانون من اضطراب
الوسواس القهري يوجد الاكتئاب عند تشخيص
الاضطراب.

يكون لدى حوالى نصف مرضى الوسواس القهري
أفكاراً انتحارية في مرحلة ما، وما يصل إلى ربع
محاولات الانتحار. يزداد خطر محاولة الانتحار إذا
كان لدى الأشخاص اضطراب اكتئابي رئيسي
أيضاً.