

ملحق بحقيبة اليوم الخامس

الغيرة المرضية

- الشك في إخلاص الشريك وشرفه قد يصاحبها أوهام أخرى مثل الشك في نوايا الشريك ، في التخطيط لقتله أو تسميمه أو إصابته بمرض جنسي أو عجز.
- • يميز سلوك المريض البحث الدعوب لأدلة الخيانة ، وذلك في البحث في المذكرات ، وحاليا الجوال
- وتسجيل المحادثات ، والمتابعة ، وأحيانا استعمال كاميرا الفيديو وفحص ملاءة السرير والملابس
- الداخلية ونحوه .
- • عادة ما تحدث مشادات كلامية وأحيانا هياج مصحوب بعنف جسدي قد يؤدي إلى اعتراف
- الطرف الآخر بالخيانة كذبا ؛ لانتهاء المشكلة ، وعادة الاعتراف دون ارتكاب الخيانة في الحقيقة
- يؤدي لإشعال وتآزم المشكلة أكثر.

من أسبابها:

- • لدى المصاب شعور شديد بالنقص والعجز وعدم الثقة بالنفس .
- • انجازاته في الحياة أقل من طموحاته ، وهذا النوع من الشخصيات أكثر عرضة لأي حدث يزيد شعوره بالعجز ؛ مثل فقدته للوظيفة أو الوضع الاجتماعي ، أو التقدم في السن.
- • لم تثبت أية صلة بين الغيرة المرضية والجنسية المثلية ؛ كما كان يعتقد فرويد أن هناك صلة بين الشذوذ الجنسي والغيرة المرضية.
- • يرى الكثير من الباحثين أن الغيرة المرضية قد تنشأ مع بداية عدم القدرة على الانتصاب للرجل والعجز الجنسي للمرأة.

عوامل الخطر في الغيرة المرضية:-

- • مرضى الغيرة المرضية يعتبرون من المرضى الخطرين ؛ لأن الغيرة قد تدفع لارتكاب جريمة الأذى الجسيم ، أو القتل ، وأحيانا الانتحار.
- • أوردت إحدى الدراسات أن بين (٨١) مريضاً (٣) منهم ارتكبوا جريمة قتل.

- وفي دراسة أخرى أجريت على ١٣٨ حالة ٢٥ % منهم هددوا بالقتل أو الأذى للطرف الآخر.
- ٥٦ % من الرجال و ٤٣ % من النساء كانوا عنيفين وهددوا أزواجهم بالانتقام.
- أيضا هناك خطر الإقدام على الانتحار خاصة الطرف المتهم يلجأ في النهاية للانتحار لوضع حد لمعاناته والعلاقة بالطرف الآخر

العلاج

- علاج الغيرة المرضية دائما صعب لأن المريض غير مستبصر بحالته ، ويرى العلاج نوعاً من التدخل في شأنه الخاص ، ولا يلتزم بتناول العلاج كما ينبغي.
- إذا كانت الغيرة ناتجة من مرض عقلي آخر ؛ مثل الفصام أو الاكتئاب ، أو نتيجة تعاطي الكحول والمخدرات ، فيجب علاج الحالة الأساس أولاً.

العلاج الدوائي

- إذا كانت الغيرة المرضية نتيجة اضطراب ضلالي غير معروف السبب ، فإنه يحتاج للعلاج بمضادات الذهان.
- إذا كانت الغيرة لا ترقى لمستوى الضلالة أو الوهم ،(نوع من الاعتقاد الخاطئ) ؛ فإنها تستجيب لمضادات الاكتئاب .
- على الطبيب إبلاغ وتنبيه الطرف الآخر إذا تأكد أن المريض يشكل خطراً عليه ، ويمكن في حالات خاصة النصح بالانفصال.
- أعراض الغيرة قد تختفي بالانفصال ، ويمكن أن تعاود المريض مرة أخرى إذا تزوج أو ارتبط بأخرى.

العلاج النفسي:

- من أهدافه خفض التوتر وإتاحة الفرصة للطرفين للتنفيس عن عواطفهم ، ومفيد إذا كانت الغيرة المرضية نتيجة لاضطراب في الشخصية.
- العلاج السلوكي: بتشجيع الشريك المتهم بالقيام بسلوك يؤدي لخفض غيرة المريض مثل عدم المجادلة في بعض الحالات.
- العلاج المعرفي: تحديد الافتراضات الخاطئة .: أين الدليل؟

دراسة حالة:

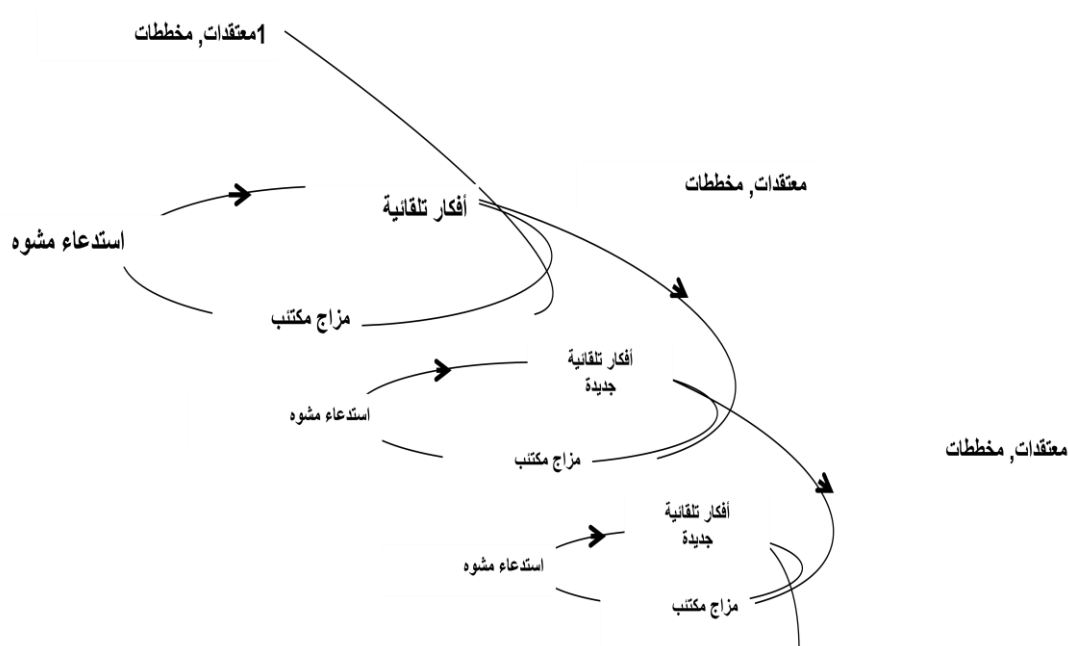
- رجل في الأربعين من عمره يعمل سائقاً ، يتهم زوجته بالخيانة ، يتشكك في سلوكها ، ويفسر أي سلوك منها بصورة خاطئة ، وبلغت درجة شكه أن منعها البقاء مع أهلها لفترة طويلة ، خشية أن تجد الفرصة للخروج لخيانته ، وأصبح يخرج من بيته بحجة الذهاب للعمل ، أو قضاء مهمة ، ويظل متخفياً بالقرب من البيت ؛ ليراقب دخول العشيق الوهمي ، ودائماً يقوم بتفتيش المنزل ، وخاصة السرير بغرفة نومه وملابس زوجته بحثاً عن دليل.
- مع ازدياد درجة الشك استغل خروجها لأهلها ، ووضع كاميرا فيديو لمراقبة الصالة المؤدية لغرفة النوم ، من افادته أنه لم يجد في التسجيل صورة رجل يدخل غرفة النوم ، ولكن لاحظ أن قنوات التلفزيون تتغير أثناء خروج الزوجة للمطبخ ؛ مما يدل أن هناك شخصاً داخل الغرفة.(يظهر في الكاميرا تغير الألوان نتيجة تغير المادة المقدمة في نفس القناة وليس تغييرها) .
- انتهى الأمر بطردها لأهلها . عندما أتى في أحد الأيام فجأة للمنزل واتهمها بأن شخصاً كان معها ، وتمكن من الهروب عبر سطح المنزل عندما شعر بدخوله ، وأنه وجد آثار المعاشرة على السرير ، وأتى بأحد أقربائه ليشهد بوجود آثار بالسرير ، وآثار أقدام بسطح المنزل.
- عند اللقاء به كان مصراً على اعتقاده وصحة أدلته وفشلت كل المساعي لإقناعه ، ولكنه امتنع عن المواصلات في الحوار ، عندما طلب منه إحضار قريبه الذي شهد على وجود الآثار.

ملاحظات عند التقييم

- مقابلة الشريك المتهم أولاً ثم بحضور المريض. لأن الشريك قد يعطي تفاصيل عن معتقدات وأفكار المريض أكثر منه.
- البحث والتقصي بطريقة لبقة ، مدى ثبات وإلى أي مدى المريض متيقن ومتأكد من الخيانة...النسبة المئوية
- معرفة مدى غيظ وامتعاض المريض من أوهامه ، وما الإجراءات والأفعال التي ينوي اتخاذها.
- ما العوامل التي تثير ثورة غضبه واتهاماته ؛ والأسئلة التي يوجهها للطرف الآخر ، كنوع من التحقق؟
- كيف كانت استجابة الطرف المتهم لثورة غضب المريض؟
- كيف كانت استجابة المريض لردة فعل الطرف الآخر؟

- هل هناك عنف حتى مثول الحالة للعلاج ، أو طلب الاستشارة؟ إذا كان هناك عنف كيف تم؟ وهل هناك إصابات خطيرة؟
- تقصي ومعرفة العلاقة الزوجية والتاريخ الجنسي من الطرفين؟

دورة الاکتئاب



- تفسيراته للأحداث ، بأفكار تلقائية سلبية مشوهة، أدت بدورها إلى مزاج مكتئب، والمزاج المكتئب يؤثر بدوره سلبياً في استدعاء الأحداث الماضية والتقويمات الحاضرة، مما يديم ويوسع من مزاج المكتئب "
- وهذا ما يسمى بلولب الاكتئاب المتجه، إذ كلما تشكلت حلقة ساعدت على تشكل حلقة أخرى وهكذا، مما يزيد في تدني المزاج لدى المتعالج.

تقنية قطع الحبل اللاواعي

يقدم حلا للحالت التالية:

- طالبة تتعلق بأستاذها قد شغفها حبا أو أستاذتها إذا كانت علاقتها سينة مع والدتها أو بزميلتها أو طالب يتعلق بأستاذته أو أستاذة إذا كان والده قاسيا عليه أو غيرها.
- حالة الطلاق حيث يبقى أحدى الزوجين متعلق بالآخر رغم أن كل منهم شق طريقه حيث يبقى مع ألم الانفصال مشاعر الغرام و التعلق ممزوجة بالأم الحسرة والخيبة.
- في حالة فقد عزيز تربطنا به مشاعر قوية حيث نبقى موثقين به بمشاعر الحزن والأسف والأسى ولوعة الفراق.
- في حال كان لدينا معارف يفكرون بنا دائما بطريقة سلبية (كالحسد مثلا أو الحقد أو حتي العشق...) فهي كل مشاعر مؤذية قد تصل إلينا.

خطوات

- (1)- اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد, اجلس بهدوء وخذ أنفاس هادئة وعميقة على طريقة (4-2-8) ويمكنك أن تواصل ذلك مع التركيز على صوت الهواء وهو يدخل من الأنف ويخرج من الفم بهدوء وسلاسة ويسر حتى تحس بالاسترخاء الكامل (الذهني والعضلي والعصبي) وعندما يغمرك الهدوء انتقل إلى الخطوة التالية.
- (2)- أغمض عينيك بهدوء وخذ شهيق من الأنف قدر ما تعد من واحد إلى أربعة (4عادات) وازفر الهواء وأنت تنطق حرف (هاء) كرر ذلك عدة مرات.
- (3)- وأنت مغمض العينين وفي هدوء و استرخاء:
- فكر الآن بالعلاقة المتعبة وكيف أنها أتعبتك كثيرا وأبعدتك عن الله تعالى كما أبعدتك عن الاتصال بذاتك الحقيقية (النفس المطمئنة) وكيف سببت الآلام لروحك وأسكنتها في غربة ووحشة وظلمة, فكر كيف أنها أفقدتك التوازن و الاتزان وحرمتك العيش بسلام وحببت عن قلبك نور السعادة وأسأل نفسك إلى متى تبقى مربوطا بهذه العلاقة التي تسبب لك المتاعب؟ وتحرمك متعة الأنس بالله تعالى؟فكر كيف أنك تعبت بما فيه الكفاية وتعلمت أيضا بما فيه الكفاية وأنه آن أوان للخروج من المحنة (النفق المظلم) هدية من الله لأنك استوعبت الدروس العليا من الرابطة وفهمت الرسالة من التجربة.
- (4)- حصن نفسك بالأمن والأمان استشعر معية الله سبحانه وتعالى (ما ودعك ربك وما قلى) واشدد أزرعك بمن تثق من إخوانك تخيل أن إخوانك وأحبابك معك في هذه الجلسة يشدون عضدك ويسندون ظهرك, يدعمونك بقلوبهم وأرواحهم ودعواتهم. اشعر بأنك آمن ومطمئن تماما ومحصن بحفظ الله تعالى.
- (5)- فكر الآن بمن تريد أن تقطع معه العلاقة المتعبة وكأن الحياة مسرح كبير تجلس على خشبته ومعك أحبابك وحولك مؤيدوك ومشجعوك كلهم دعم وسند وتأييد ومدد وأنت تتصدر المجلس والجو كله ينتعش بالأمن وينعم بالسكينة و يغمر بالسلام تشعر

حقيقة بمعية الله من فوقك يؤيدك لاسترداد عافيتك واسترجاع حريتك, انظر إليه أمامك هناك في أقصى مكان وأسفله ومنتهاه.

(6)- لاحظ الحبل الذي يربطك به من قلبك إلى قلبه ربما يكون لونه أخضر, لاحظ حجمه وسمكه وشكله.

(7)- تخيل أنك تحمل معك مقص وتشرع في قطعه من مبتدئه حتى تقطعه بالكامل, وتقطع معه آلامك وأشجانك لاحظه الآن كيف يبتعد عنك شيئا فشيئا ذاهبا في الفضاء الفسيح حاملا معه متاعبك وأحزانك تمنى له السعادة وأنت تشعر بالراحة والعافية ولاحظه وهو يتوغل في الاختفاء هنا في الفضاء البعيد انظر إليه وهو نقطة في الفضاء البعيد لا يكاد يبين حتى يتلاشى ويختفي تماما.

(8)- أدع الله سبحانه (أن يجعل في قلبك نورا وعن يمينك نورا وعن يسارك نورا ومن فوقك نورا ومن تحتك نورا ومن أمامك نورا وخلفك نورا وأن يجعل لك نورا) اشعر بهذا النور وهو ينظف قلبك وصدرك من جميع المشاعر السلبية ويطهر عقلك من جميع الأفكار السلبية وكل عضو من أعضائك وكل خلية من خلاياك.

(9)- اشعر بنظافة مشاعرك وطهارة قلبك اشعر بعافيتك النفسية والجسدية اشعر بحريتك العاطفية وليافتك الحيوية اشعر بنعمة الاستقلالية وقدرها.

• (10)- اختبر التقنية في الزمن الحاضر:

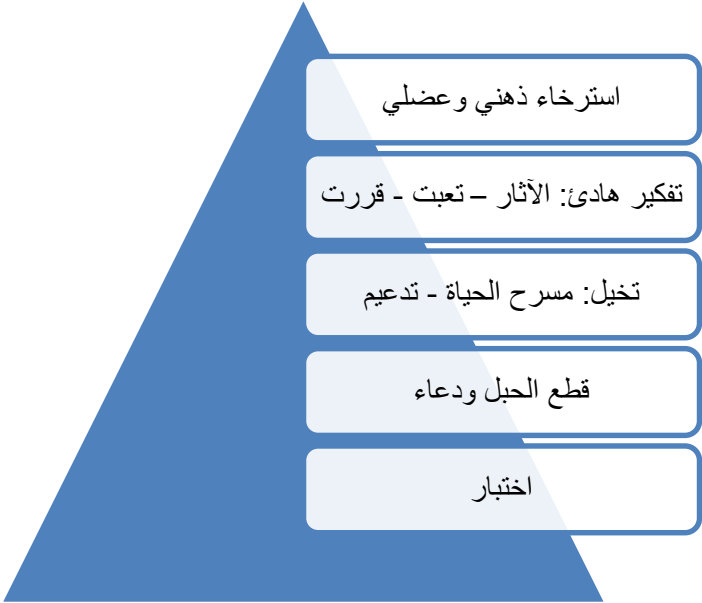
اجلس بهدوء وأغمض عينيك واسترجع ذكرياتك مع ذلك الشخص فإن اختفت مشاعر الحزن والأسى والحسرة فاشكر الله تعالى وأنت تفتح عينيك وتتنفس ببطء وهدوء.

(11)- اختبر التقنية في المستقبل:

تخيل أنك تلتقي به في المستقبل لاحظ مشاعرك وتصرفك وردة فعلك فإن كانت عادية فيعني هذا أنك قطعت دابر علاقة متعبة وكسرت قيودا مذلة, فاحمد الله على حريتك وعافيتك.

• وفي الأخير أقول أن فعالية هذه التقنية قوية جدا حيث طبقتها مع أكثر من عشر حالات نجحت كلها وبشكل مذهل (وهذا الإقلال يرجع لانشغالي بالتدريب والمطالعة) لكنني مع نجاح التقنية هذا أقول أنها تبقى تقنية من بين العديد من التقنيات وما ينجح مع شخص قد لا ينجح مع آخر وتعدد التقنيات مرونة وقوة وزيادة تحكم في العملية العلاجية, وخير من الجدل حول فعاليتها وآثارها هو اختبارها وأجدني هنا راجيا من الاستشاريين والمعالجين النفسيين أن يطلعوني على نتائج التجريب والله المستعان. وقد سبق لي أن عملت في هذا الإطار مع مجموعة من النفسانيين فكانت نتائج مرضية.

وأمر آخر وهو أن من يطبقها ينبغي عليه أن يتعلم فن الإيحاء ويتدرب عليه (نبرة الصوت والتوقف والغموض والفجوة وملاحظة التغيرات التي تحدث على المستفيد "العميل"....).



استرخاء ذهني وعضلي

تفكير هادئ: الآثار – تعبث – قررت

تخيل: مسرح الحياة - تدعيم

قطع الحبل ودعاء

اختبار

تقنية جون ميرسر

- تخيل أنك ترى المشكلة أمامك في كف يدك..تخيل كل ما فيها من مشاعر وأصوات
- اضغط واضرب باليد الاخرى لتبتعد عنك وأنت تردد ” أنا واثق من نفسي“ أنا أكبر من أي مشكلة“
- مع الضرب يبتعد الذراع ويفرد
- ثم أسقط المشكلة ارضا من كف يدك
- العقل هنا يعمل بطريقة ”سيمبولزم“ رمزيات..يفهم غن المشكلة في كود ” رمزية“ على الكف.

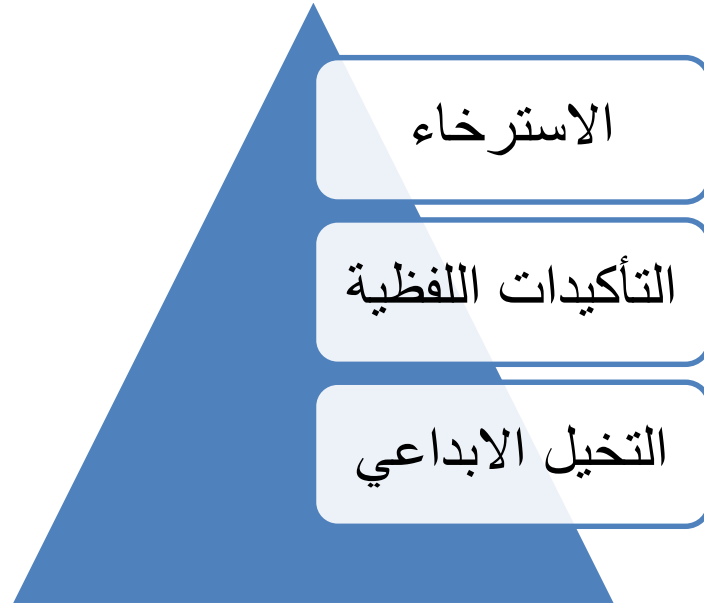
إستراتيجية «أوتوجينك» Auto-Genic

أوتو: أي ذاتي، جينك: متعلق بالوراثة،

- وأول من طرق هذا الموضوع رجل يدعى إميل كنمي سويسري الجنسية، حيث استخدم هذه الإستراتيجية في علاج مرضاه، وحقق نتائج وصلت إلى نسبة 24 ٪ ، لكن مؤسسة الأطباء فصلته؛ لأنها رأت أنه يتناول الموضوع بطريقة غير أكاديمية قد تسبب الفوضى.
- التحدث إلى الذات ..يسبب الاعتقاد..الاعتقاد يسبب السلوك.
- بعد ذلك بعشر سنوات تم تطويرها باضافة الاسترخاء بطريقة مستمرة، والتصور الإبداعي، وحينما يتبع الفرد هاتين الإستراتيجيتين مع التأكيدات التي تسمى Auto-Suggestion تصل النتائج إلى 34 ٪، وسمى هذه المجموعة Auto-Genicم ختاراً اسماً ذا طابع طبي، حتى لا يتعرض لمساءلة مؤسسة الأطباء، ثم أخذ الناس في استخدامها.

كيف قضي "الأعظم" محمد علي كلاي علي "الدبابه" فورمان

- <https://www.youtube.com/watch?v=nheR9iTY35g>



مبدأ (zeigarnik effect)

يعبر عن ميل الفرد أو نزعتة لإكمال الصورة مما يسهم في إعادة بناء الإدراك .
لذلك القضاء على التسوية بفتح ملف .ستعمل على استكمالها
لو الملف فضل مفتوح (مشكلة مع زوج – صديق,,,) يسبب مشكلات لا شعورية..
لما تسجل على مرأيا ..سطح الكمبيوتر مهام..فلن تستطيع إلا أن تكملها كي تستريح
قبل أن تنام..جهاز حقيبة الغد..فكر في يوم..
كتابة المهام تجعلك تنجز بزيادة 30%

أسلوب الكرسي الخالي empty-chair

- لمساعدة المسترشد في فهم وجهتي نظر نفسه والطرف الآخر، والذي يمثل الصوت العالي والصوت السفلي underdog& topdog.

التبول اللاإرادي

- التبول اللاإرادي هو تبليل الفراش مرتين على الأقل في الأسبوع لمدة لا تقل عن 3 أشهر متتالية لطفل اكبر من 5 سنوات.
- في الولايات المتحدة، هنالك حوالي 5 إلى 7 ملايين طفل يعانون من مشكلة التبول اللاإرادي، ويصاب الأولاد به 3 مرات أكثر من البنات، ويعتقد أن 15-25 % من الأطفال في سن الخامسة يبللون أسرته في الليل.
- في بريطانيا فهناك أكثر من نصف مليون طفل تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و 16 سنة يبللون أسرته بانتظام أي بنسبة 15-20 % من الأطفال.

آلية التبول

يتم تخزين البول في المثانة، التي تتمدد مع زيادة كمية البول وعندما يصل التمدد الى نقطة معينة، ترسل اعصاب المثانة اشارات الى المخ، الذي يستجيب بأن يعطي الشعور بأن المثانة ممتلئة، وعندما يكون الطفل مدربا على معرفة احساس امتلاء المثانة فهو يذهب الى المرحاض لتفريغها. تتم العملية بأن تنكمش عضلات المثانة فتضغط على البول ليخرج عن طريق مجرى البول.

اسباب التبول اللاإرادي

- * احتمال وجود مشكلة توازن بين كمية البول الذي يدره الجسم في الليل وسعة المثانة لاستيعابه.
- * اسباب وراثية، تشير الدراسات الى ان التبول اللاإرادي تزيد احتمالية حدوثه بنسبة 40% اذا كان احد الوالدين قد عانى منه، ويزيد هذا الاحتمال الى 75% اذا تأثر به كلا الوالدين.
- * بعض الأمراض مثل مرض السكري، مشاكل الجهاز العصبي و تأخر النمو قد تؤدي الى زيادة احتمال حدوثه.
- * التهاب المسالك البولية
- * اذا كان نوم الطفل عميقا قد لا يستيقظ بشعور امتلاء المثانة.
- * المشاكل العاطفية، مثل ولادة طفل جديد، انفصال الوالدين، أو مرض أو وفاة احد افراد الاسرة، بالإضافة الى التحرش في المدرسة أو الاعتداء الجنسي.
- كل هذه الأسباب مجتمعة أو منفردة من الممكن أن تؤخر تعلم التحكم على المثانة او تسبب بلل الفراش عند الأطفال الذين تمكنوا من التحكم في السابق.

الإرشاد

- الدعم النفسي والتدعيم
- لا سوائل 3 ساعات على الأقل قبل وقت نومه خاصة المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والمشروبات الغازية.
- الذهاب للمرحاض للتبول قبل النوم.

- فرش مقاومة للماء بين الملاعة والمرتبة، لحمايتها وتسهيل تنظيفها.
تكليف الطفل على تغيير الفراش عندما يببله ليس كعقاب إنما كنوع من المسؤولية والمساعدة لتنظيف الفراش المبلل.
يلبس حفاظة اذا استمرت المشكلة.
تدريب الطفل على التحكم في التبول عن طريق عقد البول لفترة أطول من الوقت كل يوم، لتدريب عضلات المثانة.
وضع جهاز تحذير لينبه الطفل عندما يبدأ في التبول.