

أكدت د. أمينة السماك استاذة علم النفس الاكلينيكي في جامعة الكويت ان مخ المرأة يختلف عن مخ الرجل تشريحيا، فالفصان المخيان متصلان بوصلة قوية عندها ومتصلان بوصلة ضعيفة عند الرجل ولهذا السبب تعبر عن مشاعرها بالبكاء، بينما يركز الرجل أكثر بمشاكلته. وخلال ردودها على أسئلة القراء المتصلين في ديوانية «الانباء» أوضحت ان الطفل واسع الخيال، ولهذا يتأثر بشدة بأفلام العنف والرعب، ونصحت الأهل بمراقبة أطفالهم لما لهذه الأفلام من أثر سيئ على نفسية الطفل، كما كشفت ان الأطفال الذين يحبون أكل التراب يحتاجون الى كشف طبي قبل الكشف النفسي فغالبا ما يدل ذلك على نقص في تغذية الطفل، وعلى حاجته للعناصر الغذائية.

وأوضحت د.السماك ان اكتئاب الحمل سببه نقص في العناصر الغذائية في المخ لأن الجنين يمتص جزءا من غذائه من مخ الأم لينمو مخه وهو ما يؤدي الى ما يعرف باكتئاب الحمل.

وأوضحت د.السماك ان الشروود الذهني المتكرر والدائم الحدوث غالبا ما يدل على اعراض نفسية، ونصحت بعلاجه قبل ان يتحول الى اضطرابات نفسية قوية.

زينب ابوسيدو

د. أمينة السماك لـ «الانباء»: مخ المرأة يختلف تشريحياً عن مخ الرجل



د. أمينة السماك في صياغة «الانباء»

(فريال حماد)

عن والدتها ولا تخرج من البيت ولا تحب الاختلاط بالأخرين وعلاج ذلك يكون باطلاق مكنونات النفس عن طريق اللعب أو عن طريق الرسم فتتكشف أمور كثيرة لعقدة الطفل وهذا نوع من العلاج أو نعرض عليه اختيارات اسقاطية بإعطائه صوراً كرتونية لأنه يتفاعل معها أكثر من الصور الطبيعية فيسقط على نفسه، وهنا نعرف سبب العقدة وبعد فترة تكون قد صححنا المفهوم المكتنح به وشجعناه لأن بعض الأسر مع الأسف تعمل على توبيخ أو تحميم لذات الطفل باطلاق كلمات تضايقه مثل أنت خواف، أنت رديء، فلان أفضل منك، فيجب ان تقويه وتعلمه أساليب أخرى كان تعلمه اذا أنته هذه الأفكار ان يصدها بالقرآن الكريم أو ان يقول بسم الله الرحمن الرحيم أو يقرأ آية الكرسي، فنعطيه الثقافة الدينية أو نعطيه الوازع الديني، بحيث يشعر ان وجود الله سبحانه هو طاقة موجودة لديه، وهذه أساليب معرفية ايجابية بدلا من استخدام الاسلوب السلبي فهنا نخلق له مشكلة أخرى، اذا أحبطته واثنا فتح له الباب واقنعه انه لا يوجد ما يخيف ولا ندعه يري الأفلام المرعبة.

أكل التراب

صفاء: ما الحل للطفل الذي ياكل التراب؟

● هناك أطفال يحبون رائحة التراب خاصة اذا كانت مخلوطة بالماء وهنا الأم يجب عليها ان تأخذ الى الطبيب العام وتخبره بان ابنها ياكل التراب، لأن التراب مادة كلس وهي كلها أملاح، فربما هذا الطفل غذائه غير جيد لذلك أحيانا قبل ان نتجه الى الأمور النفسية نتأكد من الناحية البيولوجية الكيميائية فالتغذية لها دور وربما التحليل الشامل للوظائف الكيميائية توضح النقص لديه واذ اتضح فمعنى ذلك انه محتاج الى التغذية بجانب الحبوب المكملة وهي الفيتامينات وغيرها.

لذلك نقص الأملاح يجعله يتجه الى ان يشم رائحة التراب لأن جسمه يبنصه هذه المادة كالمراة الحامل اذا حدثت عندها اضطرابات هرمونية فالنقص عندها يجعلها تتوخم، والطفل كذلك يمكن ان يكون لديه تدعيم سلوك يكون تعلمه من آخرين واصفح لديه فكرة ان التراب لذيق، فأحيانا يتعلم الطفل من طفل آخر، فيجب ان نعلم سبب استخدام هذا التراب.

كذلك اللعب بالتراب، فقد اكتشف علماء النفس انه مفيد جدا للطفل لأنه يوسع مداركه يتعامله مع الطبيعة.

الغضب يمنع الإيجاب

أم وليد: أعاني من كثرة المشاكل

الرجل يخونها أو ان هناك علاقة ما مع أخرى، بالطبع هي ترفض الطلاق لان المرأة دائما تفكر في العشرة وهي تبحث عن الاستقرار لانها لا تريد كل يوم رجلا اخر فهي تبحث عن الامان في دائرة الاوعي لذلك تريدك وتشعر انك لا تريدها فتبحث عن الامان في قضية النفقة فاذا جاء طرف ثالث متخصص بالاستشارات الاسرية فسيرشدك الى كيفية التعامل معها فاذا اشعرتها بالامان مع الاستقرار فستتنازل بسهولة عن النفقة، والرجل يتأثر بمعاملة زوجته له فيذهب لينام ويعطيها ظهره او يذهب الى أصحابه ويفكر بالمشكلة غير مستمع مع أصحابه وهي تعتقد انه ذهب الى أخرى، فالرجل يتحكم في اعصابه ويعدنك بنفسه اما المرأة فهي أكثر انفعالا، وأكثر حساسية ولديها مشاعر واسعة جدا من ناحية العاطفة لذلك يفاجأ الرجل عند حدوث مشكلة برودة فعل زوجته لان سيكولوجية المرأة تختلف عن سيكولوجية الرجل.

الخوف عند الأطفال

سها: ما ابني عمره 8 سنوات يخاف ان يذهب للحمام وحده او ان يدخل أي مكان وحده وهذا يرجع لعقلم ربع شاهده من دون علمي واصبح لحد لا يخاف فما الحل؟

● الطفل بالسنات خيالي أكثر من اللازم، لذلك نقول للآباء والأمهات راقبوا أطفالكم، حتى من هم في سن المراهقة ما زالوا أطفالا فقد جاءتني ذات مرة فتاة في عمر الـ 17 سنة شاهدت قصة على الكمبيوتر وانتابها الخوف وأهلها لا يعرفون السبب لدرجة انها أصبحت لا تنبعت

بنقص العاطفة بلجا الى الزواج ليعيش العلاقة العاطفية مع الزوج وعندما يقبل الإهمل انباهم يشعر الإبناء براحة وحتى الشخص المدمن تكون لديه اسباب نفسية، ربما نقص في العاطفة لذلك يدخن حتى شرب الخمر، فربما لديك مشكلة في حياتك في دائرة اللاوعي وانت غير مدرك فحتاج الى متخصص لاجراء نوع من اساليب اللاوعي، لماذا تناولته؟ وما السبب الذي جعلك لسان تنال على ما حدث منذ ذلك الحين رغم توفيقك عنه؟

الانفعال والعاطفة

خال: اتشاجر كثيرا مع زوجتي ويرتفع صوتها على وهي مطلقه سابقا وهذه تجربتي الثانية في الزواج وهي شديدة الغيرة وتعتقد ان بحياتي امرأة أخرى، ورغم انها ترفض الطلاق الا انها لجأت للمحكمة لرفع قضية نفقة فمادا افعل معها؟

● تختلف طبيعة المرأة عن طبيعة الرجل، فعند وجود مشكلة بينكما يرتفع صوتها عند المشاجرة وتتلفظ بالفاظ قاسية لان مخ المرأة يختلف عن مخ الرجل من الناحية التشريحية لوجود وصلة قوية بين الفصن الأيمن والأيسر، والأيمن مسؤول عن الانفعال والعاطفة والإحساس والشعور بالألم والحسرة فتبدأ بالبكاء تعبيراً عن مشاعرها فيفاجأ الرجل، اما عند وجود مشكلة عند الرجل فيكون تركيزه أكثر لانه يؤثر على الفصن الأيمن وهو لا ينتقل سريعا الى الفصن الأيسر فلذلك لا يفهم بيكي، لا يتفعل ويحاول ان يفهم المرأة وهي تشك وتغار وتشعر ان

الضغوط النفسية تؤثر

على الغدة الكظرية

فتفرز هرموناً يقتل

الحيوانات المنوية

عند الرجل

لعب الطفل

بالتراب مفيد جداً

ويوسع مداركه

تجاه الطبيعة

التعرض لتجارب

سيئة في أماكن

معينة يجعل

الشخص يكره هذه

الأماكن ويحب زيارتها

بالوقت نفسه

بال: ماذا يعني كره شخص معين او مكان معين ولكن بنفس الوقت لديه رغبة بالتعامل معه والذهاب الى ذلك المكان وهل هذا يعتبر مرضا نفسيا يستحق العلاج ام انه شعور عادي يحدث عند اي شخص؟

● هو شعور عادي، يحدث عند اي شخص ربما تعرض لتجربة سيئة سابقة، نتيجة تعامله مع شخص اساء معاملته او مكان مثير يذكره بمواقف معينة حدثت هنا، واضرب مثلا على ذلك بسيدة مطلقة جاءتني بعد طلاقها من زوجها فأصبحت تكره الأماكن التي كانت ترتادها معه كالمطاعم او الأسواق وغير ذلك.

جعفر: انا شاب عمري 27 سنة اعاني من مرض نفسي منذ الـ 17 من عمري نتيجة تعاطي نوع من المخدرات في فترة المراهقة، لمرة واحدة فقط، لست مدمن على اي نوع من المخدرات او التدخين او شيء من هذا القبيل، فقط هي غلطة عمر اريد مساعدي؟

● المقترض ان تذهب الى متخصص ليلخصك من شعورك بالذنب فاعتقد انك مصاب باكتئاب حتى المخدر الذي تناولته ربما عالج الاكتئاب لديك، فأحيانا عندما يصاب الإنسان باكتئاب يتناول شيئاً ينسبه لمشكلته، ولكنك نكي فعندما تناولته مرة واحدة، ربما شعرت باعراض الانسحاب من المخدر فتخوفت ولكنك ما زلت تشعر الى الآن بالذنب لاستخدامه، وربما لديك مشكلة أنك حزين، او تريد الهروب لانه كما قال فرويد ان الفم يعطي شعورا بالامان فعندما يشعر الإنسان بالجوع ياكل واذا شعر

اكتئاب الحمل يؤثر على نفسية الجنين



قالت دراسة بريطانية حديثة نشرت نتائجها مؤخرا إن إصابة الأمهات بـ«اكتئاب الحمل» أثناء فترة الحمل قد يضاعف من احتمالات أن يصبح المولود عدوانيا عند بلوغ سن المراهقة.

ورغم أن دراسات سابقة نظرت في تأثير إصابة الأم بالاكتئاب فيما بعد الإنجاب على الطفل، إلا أن البحث العلمي الأخير الذي نفذته علماء من جامعات كارديف وبريستول وكينغ كوليدج لندن، هو الأول من نوعه الذي يبرز مدى تأثر الطفل عند إصابة والدته بالاكتئاب خلال فترة الحمل.

وتصاب العديد من النساء بالاكتئاب في فترة ما قبل وبعد الحمل، إلا أن بحوثا حديثة وجدت أن الاكتئاب أكثر شيوعا في

ما الفرق بين الانفعال والعاطفة؟

الانفعال هو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كما انه حالة لربما تنتاب الفرد بصورة مفاجئة كما انه يتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتا طويلا. إذن الانفعال هو حالة من الاحتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه. وهنا لا بد ان يميز بين العاطفة والانفعال فالعاطفة استعداد ثابت نسبيا ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين اما الانفعال فهو حالة عابرة طارئة وليست استعدادا وعلى هذا فالحب والكره من العواطف التي ينتج عنها انفعال لكن ليست هي عيناها انفعال. ومن الانفعالات ما هو منشط كالفرح والغضب ومنها ما هو مثبط كالحزن والاكتئاب.

وللانفعالات ثلاثة جوانب: أولها جانب شعوري ذاتي يخبره الشخص المنفعل

أسباب الشروود الذهني وعلاجه

الشروود الذهني مشكلة يشكو منها الكثير من الناس وهذه المشكلة تتفاقم كلما تقدم العمر، ولعل من أبرز أسبابها: وجود مشكلة ملحّة خارج العمل أيا كان نوعها، أو توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به، أو المعاناة من مشكلة صحية، أو وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد، أو التعود على العيش في أسر الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها، أو أن يكون في محيط العمل ما يشغل الفكر ويؤدي إلى عدم الارتياح أيا كان ذلك الشاغل.

علاج مشكلة الشروود الذهني أثناء ممارسة العمل:

● حاول إيجاد كل ما يشدّت فركك ويشغل ذهنك.

● عود نفسك أن تعيش لحظتك، وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط وانس أو تناس كل ما عداه وتذكر «من أصبح أمنّا في سربه، معافى في بدنه عنده قوت يومه فقد حيزت له

الدنيا بحذافيرها».

● إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد التهوية، وحذا لو استلقيت على ظهرك وأغمضت عينيك وأوقفت تفكيرك وأخذت نفسا عميقا عدة مرات ثم عد لعملك بعد ذلك.

● إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك، وتحرك قليلا من مكانك، وامارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.

● اعط نفسك قدرا كافيا من التفكير وممارسة العمل.

● لا تبدأ التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة، ولا أثناء الجوع الشديد والظما المفرط.

● بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من شيء منها فلا تتألم في أمره ولا تعطه من تفكير أكبر من حجمه.

● مارس تمارين تقوية التركيز.



د. أمينة السماك تحاور جريدة «الانباء»

الخجل قد يكون نوعاً من الخوف الاجتماعي وعلاجه التركيز على الأفكار الإيجابية وتقوية الثقة بالنفس



د. السمك ترد على أسئلة القراء

الجنين خلال الأشهر الأولى يمتص جزءاً من غذائه من مخ المرأة لينمو مخه ما يؤدي إلى اكتئاب الحمل عند النساء



وهو السبب وراء عواطفها وانفعالها وسرعة بكائها تعبيراً عن مشاعرها

كيف تعالجين خوف طفلك؟



بانه انفصل عن عالم والديه. حضري الإجابات المتعلقة بالموت فعليك أن تكوني واضحة ومقتنعة بالإجابات على أن تتسجم مع نمط تفكيره.

أسئلة تحير وتؤدي إلى تولد الخوف:

ماذا يعني الموت؟ الإجابة عن هذا السؤال تعتمد على عمر الطفل فكما كان صغيراً كانت الإجابة أسهل، فمثلاً يجب طمأننتهم بأنه لن تتعرض لأذى أو سوء مادمات انا قريك والأشخاص الأكبر، وأنصحك بأن تحضري إجابة تكون نموذجية ولو استنزفت وقتك في الكتب وسؤال ذوي الخبرة.

واجبي مخاوف طفلك بمواجهة هذه المشكلة بجميع الطرق:

- اجعليه يعتمد على نفسه ويستقل ببعض قراراته.
- كوني صريحة معه وانتقاده حين يستدعي الأمر ذلك.
- انتبهي لطريقة تعاطي الآخرين مع طفلك.
- نمي شخصيته.
- علميه احترام النظام.
- ابعديه عما يثير خوفه كالكقص المخيفة والأماكن العالية والظلمة.
- لا تبالغ في خوفك على طفلك.
- ولا تنسى أن هناك فرقاً بين الخوف الطبيعي والمبالغ فيه فالخوف الطبيعي ضروري لسلامة الطفل على عكس المبالغ فيه.

يبدأ الخوف عند الأطفال عند تطور مخيلتهم من سن الثالثة حيث يتعرفون على الأخطار التي تحيط بهم، والخوف عند الأطفال يرتبط أولاً بالظلام أو الحيوانات الأليفة كالفقط والكلاب أو الأصوات العالية جداً أو حتى الموت فيما بعد، فيبدأ الطفل بالتساؤل والاستفسار وحين لا يجد نفسه متأكد من فكرة ما، فإنه يشعر بالضعف تجاهها، وبالتالي بالخوف ويمر الطفل بفترة يشعر فيها بالاضطراب أما بسبب الطعام أو فقدان الشهية أو التدريب على المرحاض، وهذا الاضطراب يؤدي إلى الخوف وتلعب القصص المخيفة والتهديدات للطفل دورها في جعله أكثر ضعفاً وخوفاً لذلك لا بد من طمأننة الطفل دائماً بدلاً من إخافته وتهديده. ولدعم طفلك نفسياً وإبعاد شبح الخوف عنه يجب اتباع الآتي:

- عدم الاستهزاء بما يشعر به من خوف.
- إياك والغضب من خوفه.
- الاستماع إلى كل ما يرغب في أن يخبرك به عن خوفه فقد تفهمين أسباب خوفه.
- عدم تهديده بكل ما هو مصدر خوفه كرجال الشرطة أو الساحر أو الحرامي وغيرهم.
- مراقبة ما يشاهد في التلفاز.
- إيجاد طريقة جدية ومباشرة لما يعانيه من فقد الشهية أو التبول ولا تجعلها حدث اليوم كله.
- عدم إطفاء النور في غرفته فالنور الخافت يشعره بالأمان.
- عدم إغلاق باب غرفته عليه حتى لا يشعر

سببت لي مشاكل ونهبت للمحاكم وأخذت معاشي ولم تحدث بيننا مشكلة أساسية.

● يمكنك الحضور إلى محكمة الرقعي قسم الاستشارات الأسرية واحضارها لحل المشكلة.

رندة: ابنتي تكذب في المدرسة، ماذا أفعل لجعلها تترك الكذب مع العلم انها متفوقة جداً؟

● هناك عدة أسباب لجعل الطفل يكذب، فهو يحتاج ممن حوله أن يركز عليه ويهتم به، فالأطفال يكذبون بصورة مبالغ فيها وكأنه ضرب من الخيال، فابنتك تريد أن تشعر انها مهمة، وتريد إبراز نفسها للأخريين وتريد إشباع هذا الشعور بالنقص وهو عدم التركيز عليها. وهناك كذب من نوع آخر فعندما تنقص المادة يلجأ الطفل إلى الكذب فربما لا يحقق الأهل رغبات الفتاة في شراء حاجياتها من الملابس والموبايل وغيرها ما يجعلها تفقد الثقة بنفسها فتلجأ إلى الكذب لإثبات الذات، وكذلك النفس العاطفي من قبل الأسرة فربما يتلفظون بالفاظ قاسية، ودائماً يحبطونها ولا يشجعونها، ولا يرفعون من معنوياتها، ويلجأون إلى القسوة والضرب ولا يعرفون كيف يتعاملون مع أطفالهم.

● د.امينة السمك استاذة في جامعة الكويت، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، متخصصة في علم النفس الاكلينيكي وهي استشارية نفسية في العلاج النفسي الاكلينيكي.

● حصلت على شهادة الدكتوراه بامتياز مع مرتبة الشرف وحاصلة على شهادة الماجستير وعلى ليسانس الآداب.

● تعمل معالجة نفسية اكلينيكية في الطب النفسي في مجمع المحاكم وقد عملت معالجة نفسية في مكتب الانماء الاجتماعي في الديوان الاميري.

● قدمت د.السمك عدة دورات في عدد من مؤسسات الدولة، وحصلت على شهادة تقدير منه: من مدارس وزارة التربية، من مكتب الانماء الاجتماعي، ومن مكتب الاستثمار البشري في بيت التمويل وفي دار الفتايات الاحداث، كما قامت بتدريس الاختصاصيين الاجتماعيين في وزارة الشؤون، وتدريب الاختصاصيين النفسيين في مكتب الانماء الاجتماعي، وقامت ايضا بتدريب اول دفعة

الخبيل والهلع أنا شاب عمري 35 سنة أعاني من الخجل عند القراءة أمام أي شخص، سواء كان قريباً أو غريباً فيتقطع صوتي، وتزيد نبضات قلبي، ويقطع التنفس ثم أكمل قراءتي بشكل طبيعي ولكن بعد أن ينتبه كل من يسمعي مما يسبب لي الإحراج الكثير.

● أنتت لديك خوف اجتماعي مع نوبة الهلع وتشرع بعدم التوازن والدوران وتنتابك رعشة أو غثيان وهذه كلها أعراض الخوف الاجتماعي فيجب عليك أن تصد الأفكار السلبية التي تلازمك وأن تقوي ثققت بنفسك وتركز على ذاتك وتسيطر على نوبة الهلع التي تنتابك لمدة ثوان فيجب عليك الاسترخاء ولا تحاول أن تحاربها، وتعلم الأفكار الإيجابية، وركز فيها لأنك بالتدريج ستتحلص منها، وتحتاج إلى جلسات علاج تتوقف على المعالج وهي ليست أقل من 4 جلسات.

الفم يعطي شعوراً بالأمان ولهذا نقبل أبناءنا.. وللتدخين علاقة بهذه الحاجة

المرأة مشاعرها واسعة جداً ويفاجأ الرجل من ردة فعل المرأة عند حدوث مشكلة

أكل التراب عند نقص في تغذيته وحاجته للعناصر الغذائية

الشروء الذهني يد على اضطرابات عصبية وإذا لم يعالج فستتحول إلى فصام

ولديه سيطرة على الذات ويكون عنده شروء ذهني غير طبيعي فيتخيل كثيراً ويكون عنده هلاوس، أي يسمع أصوات آخرين لا وجود لها، فهذا لديه مرض ذهاني فشعوره بالغربة معناه أن يكون عنده انعدام ثقة وانسلاخ في العلاقات الاجتماعية ومع أقرب الناس اليه ويشعر بضيق أثناء التعبير عن انفعالاته أو ما يسمى باضطراب الشخصية انفضائية النمط وإذا لم يعالج يتحول إلى مرض انفصام.

أما الشروء الذهني، فلهذه الاضطرابات اكتئابية، وهي جزء من الاضطرابات العصبية دائماً المكتتبين لديهم شروء ذهني وهم ذلك نتيجة مشكلة لم يجدوا لها حلا وهي متعلقة بالماضي والآمه في فترة مراهقته، أو طفولته وكذلك الإنسان المصدوم يصاب بشروء ذهني نتيجة تجربة سيئة أثناء الصدمة ولا يدري كيف يتخلص من هذه التجارب السابقة.

● هل لجأت إلى متخصصين لإحضارها وحل المشاكل بينكما؟

محمد: أنا متزوج منذ 22 سنة وقد تركتني زوجتي ونهبت لأهلها وأنا الآن وحيد وأعاني من اضطرابات نفسية فماذا أفعل؟

● هل لجأت إلى متخصصين لإحضارها وحل المشاكل بينكما؟

لدي أمر طاعة قانونية جعلتها تحضر وبعد أن تنازلت عن أمر الطاعة تركتني مرة أخرى، فهي لا تحبني ولكني أحبها فهي زوجتي، وأم عيالي والعشرة لا تهون علي ولي منها أبناء كبار، بعضهم متزوج والأولاد يبني وبينها وقد

خمول وتخلخل بالذات وشعور بعدم احترام الآخرين له وربما يتم فقد الوزن أكثر من 5٪ خلال الشهر دون حمية أو يزيد 5٪ خلال الشهر ولا توجد سيطرة والشهية للطعام غير جيدة مع عدم التركيز وعدم القدرة على اتخاذ قرار.

الشروء الذهني دعاء: هل الشعور بالغربة عن الواقع نوع من الشروء الذهني العميق؟ وهل الشروء الذهني يشكل كبير يؤدي إلى الشعور بالغربة عن الواقع؟

● هناك من يعاني من اضطرابات شخصية وهؤلاء لديهم مشكلة المعرفة وتكون عن طريق الإدراك أو تأمل الذات أو التفكير بالآخرين أو الأحداث الخارجية حتى الوجدان يتأثر فيكون هناك عدم توازن بين الاستجابة الانفعالية وشدتها وملاءمتها للموقف.

هؤلاء يكون لديهم عدم اتزان وتخلخل ذاتي فيجب على الإنسان أن يكون طبيعياً وواقعياً حتى إذا أصابته الأمراض العصبية وهي القلق والاكتئاب والمخاوف ويكون هناك سبب لكنه لا ينفصل عن الواقع، يختلف ذلك عن إنسان اضطرب اضطراباً بشخصيته أي أصبحت عنده شخصية غير طبيعية غير طبيعية عن الواقع عن طريق الأمراض الذهانية، وبالتالي سيكون غير طبيعي لأن المعرفة تأثرت عنده أي الإدراكات فالذات تكون متقلقة غير طبيعية والوجدان غير متلائم مع المواقف الطبيعية حتى الأداء الشخصي به خلل، وحتى التحكم في اندفاعاته يختلف عن الإنسان الطبيعي الذي يكون أكثر تحكما في أدائه الشخصي.

مع زوجي بسبب عدم الانجاب فقد تزوجنا منذ خمس سنوات وهو يعاني ضعفاً جنسياً ويأخذ علاجاً وأتساجر معه باستمرار لرغبتي في الحمل فماذا أفعل؟

● المشاحنات بينكما تسبب ضعفاً تؤثر على الغدة الكظرية فتفرز هرمون الأدرينالين الذي يقتل الحيوانات المنوية، فيجب أن تكونا في حالة استرخاء حتى يتم الحمل، فالرجل عندما يتأثر نفسياً نتيجة الضغوطات تضعف عنده الطاقة الجنسية، ونصحتي لك أن تعيشا وتستمتعا بحياتكما طالما ليس هناك مانع من الحمل، والعلاج وحده لا يفيد فالراحة النفسية والاطمئنان مهمان ليتم انجاب الأولاد.

اكتئاب الحمل أم بدر: أصابتنى حالة اكتئاب بعد ستة أشهر من الحمل وأخذت علاجاً طبياً إلى أن وضعت فذهب الاكتئاب بعد الأربعين وعندما أوقفت الحبوب عاودني الاكتئاب ثانية، على رغم أن لدي 7 أطفال لم يحدث معي ذلك إلا في الحمل الأخير؟

● الاكتئاب له علاقة بالغذاء لأن الطفل يأخذ كتلة كبيرة من مخ الأم لينمو مخه في الأشهر الأولى، فما حدث أن أصبح عندك نقص لم تعوضيه بالغذاء مثل أوميغا 3 أو زيت السمك أو التوتة أو السلمون فتغذيتك ناقصة، لذلك تشعرين بعدم الاكتئاب، وأعراضه الحزن وعدم الاهتمام بأمور الحياة وعدم النوم سريعاً، فربما تنامين ساعة أو ساعتين ثم تصحين وتبدلين تفكرين في مشكلتك وهناك شعور بعدم وجود طاقة ويحتاج المكتئب

ضيفتنا في سطور

بناتي على قوة الشخصية ولم أمارس عليهم أسلوب الديكتاتورية ولكن عند الخطأ أكون حازمة معهم، لذلك منحتني الثقة، ويتعاملن معي كصديقة قبل أن أكون أما ويخفن علي وهن قريبات مني جداً، ويفتخرن بي كوالدة لهن، واضافت: كان تأثير الوالد في شخصيتي قويا وكنت أشعر وأنا صغيرة بانني اود ان اعالج الناس بحل مشاكلهم عندما اكبر وكان يشجعني على ذلك، وقد ساعدني كثيراً في الاعتماد على نفسي فأخذت منه قوة الشخصية وأخذت من والدتي الهدوء.

لطلاب الماجستير في المجال العملي النفسي الاكلينيكي عام 1999.

● ود.السمك عضو تنفيذي للجنة الكويتية لمكافحة المخدرات وعضو في جمعية علم النفس الاميركية APA وعضو في رابطة علم النفس الاميركية APS وهي استشارية نفسية اكلينيكية في مكتب د.عدنان الشطي واستشارية نفسية اكلينيكية في وزارة العدل في قسم الاستشارات الاسرية وفي قسم اصلاح ذات البين.

● قامت بالاشراف على رسالة الماجستير في قسم علم النفس الاكلينيكي لإحدى الطالبات وهي تدرس علم النفس الاكلينيكي وعلم الامراض النفسية وأساليب العلاج، وعلم نفس الضغوط وعلم نفس المرأة، كما قامت بتدريس نصوص نفسية باللفة الانجليزية لعلم النفس.

● د. السمك لديها ثلاث فتيات: ابرار 23 عاما وهي موظفة، انوار 19 عاما تدرس هندسة البترول بالجامعة، واسرار 13 عاما طالبة في المدرسة الاميركية.

● تقول د.السمك: ربيت

● د.امينة السمك استاذة في جامعة الكويت، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، متخصصة في علم النفس الاكلينيكي وهي استشارية نفسية في العلاج النفسي الاكلينيكي.

● حصلت على شهادة الدكتوراه بامتياز مع مرتبة الشرف وحاصلة على شهادة الماجستير وعلى ليسانس الآداب.

● تعمل معالجة نفسية اكلينيكية في الطب النفسي في مجمع المحاكم وقد عملت معالجة نفسية في مكتب الانماء الاجتماعي في الديوان الاميري.

● قدمت د.السمك عدة دورات في عدد من مؤسسات الدولة، وحصلت على شهادة تقدير منه: من مدارس وزارة التربية، من مكتب الانماء الاجتماعي، ومن مكتب الاستثمار البشري في بيت التمويل وفي دار الفتايات الاحداث، كما قامت بتدريس الاختصاصيين الاجتماعيين في وزارة الشؤون، وتدريب الاختصاصيين النفسيين في مكتب الانماء الاجتماعي، وقامت ايضا بتدريب اول دفعة



يفاجأ الرجل بردة فعل زوجته لأن سيكولوجية المرأة تختلف عن سيكولوجية الرجل