212342 ـ تفضل البقاء وحيدة وتأتيها أفكار وخيالات وتريد الحل ؟

السؤال

عندي مشكله من 8 سنوات ، كان عمري وقتها 10سنوات ، والآن 19سنة ، مشكلتي أني دائما أدور في الغرفة ، وأحدث نفسي ، أستغرق ساعات وأنا أمشي داخل الغرفة ، وأحيانا أشغل على الأناشيد وأمشي ، وأفكر في أناس من وحي الخيال ، وأحب أن أبقى لوحدي دايما ، أنا متزوجة من سنتين ، ولدي طفلة . فما الحل لحالتي هذه ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

بداية ، نود أن نرحب بك في موقع الإسلام سؤال وجواب ، وأن نشكرك على الثقة بنا ، نسأل الله أن ينفع بالموقع وأن يجعل عمل القائمين عليه في موازين حسناتهم .

أختنا الفاضلة ،

إنه لمن الصعب أن يحلل المستشار مشكلة كيفما كان نوعها من خلال عبارات مقتضبة ، وجمل جد ملخصة ، فذلك لا يساعد على إيجاد الحل ، ويزداد الأمر صعوبة حينما يتعلق الأمر بمشكلة نفسية أو اضطراب وجداني .

وعلى كل حال سنحاول مساعدتك ـ أختنا ـ قدر الطاقة ، وإرشادك إلى بعض الحلول العملية بإذن الله .

إن بعض عناصر استشارتك منذ البداية توحي إلى أعراض ما يسمى في علم النفس بأحلام اليقظة القسرية (MDD) ، والتي من بين أعراضها الخيالات التي تحل محل التفاعل الإنساني ، والذي يبدأ بشكل عادي في مرحلة الطفولة ، المتميزة ، بطغيان الخيال والهروب من الواقع إلى عوالم وهمية ، حتى إذا ما استمر الأمر بعد ذلك عند الكبر ، صار عرضا لهذا الداء .

وقد يصاحب ذلك في هذه الفترة الاستماع إلى أناشيد – كما في حالتك ـ أو إلى الموسيقى في حالات أخرى ، لما للنغم من قدرة على استثارة الخيال ، وربما بلغ الأمر إلى حد توهم أناس في الخيال ، يزعم المريض أنه يكلمهم ويكلمونه ، وهو يدرك تمام الإدراك أنها من صنع خياله .

والذي يمكننا هنا تقديمه إليك بعض النصائح والإرشادات للتغلب على هذه المشكلة :

ـ ابتعدي ما أمكنك عن الاستماع للأناشيد ومن باب أولى للأغاني لما تم بيانه آنفا واستعيضي عن ذلك بالاستماع للقرآن .

ـ أغرقي نفسك في الانشغال بما هو مفيد : قراءة القرآن ، محاولة حفظه ، الذكر ، أشغال البيت ، فنون الطبخ ، ترتيب البيت ، الاهتمام بطفلتك ، ممارسة هواياتك ، وكل شيء مفيد يلهيك عن التفكير أو التخيل ، ويلهي لسانك عن الكلام مع نفسك .

ـ كوني دائما على وضوء ، وحاولي الاستزادة من الطاعات وشغل وقتك بصلاة النوافل كالضحى والرواتب وقيام الليل

وغيرها.

ـ ابتعدي عن العزلة والخلوة .

ـ تعرفي على صديقات طيبات مؤمنات يعمرن وقتك ويساعدنك في أمر الطاعات ويشغلك التواصل معهن عن التفكير فيما ينسجه خيالك من شخصيات وهمية .

ـ أشغلي نفسك عن الخيال و الأوهام ، بالتفكر في ملكوت الله وتأمل صنعته سبحانه في كل شيء حولك .

فإذا استمرت معك أعراض مشكلتك ، فننصحك بعرض حالك ، بصورة مباشرة ، على أخصائي في الطب النفسي ، والعلاج السلوكي ، ليسمع منك جوانب أخرى من حالتك ، وليكون أقدر على نصحك ، ومساعدتك على التغلب عليها .

نسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك وأن يمتعك بالصحة والعافية .

والله أعلم .