

212342 - تفضل البقاء وحيدة وتأتيها أفكار وخيالات وتريد الحل ؟

السؤال

عندي مشكله من 8 سنوات ، كان عمري وقتها 10سنوات ، والآن 19سنة ، مشكلتي أنني 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 دائما ، أنا متزوجة من سنتين ، ولدي طفلة .
فما الحل لحالتي هذه ؟

الإجابة المفصلة

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 - أختنا - قدر الطاقة ، وإرشادك إلى بعض الحلول العملية بإذن الله .
إن بعض عناصر استشارتك منذ البداية توحى 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 - 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 :
- ابتعدي ما أمكنك عن الاستماع للأناشيد ومن باب أولى للأغاني لما تم بيانه آنفا واستعيزي عن ذلك بالاستماع للقرآن .

- أغرقني 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 .
- كوني دائما على وضوء ، وحاولي الاستزادة من الطاعات وشغل وقتك بصلاة النوافل كالضحى والرواتب وقيام الليل وغيرها.
- ابتعدي عن العزلة والخلوة .
- تعرفي على صديقات طبيبات مؤمنات يعمرن وقتك ويساعدنك في أمر الطاعات ويشغلك التواصل معهن عن التفكير فيما ينسجه خيالك من شخصيات وهمية .
- 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 .