

---

---

# The Hidden Addictions

## الإدمانات المتعددة او الخفية

تقديم : أ / محمد حمزة

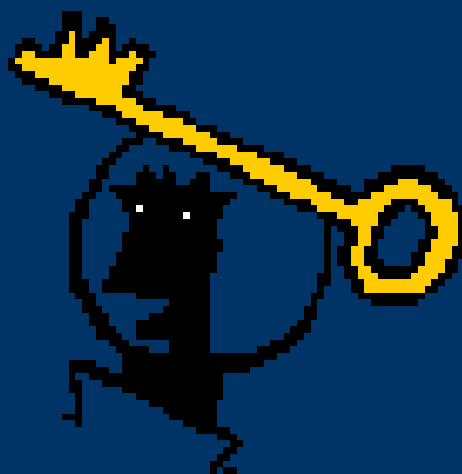
أخصائي الإرشاد النفسي / مدرب الحياة

# The Two Basic Drives behind Addictions

## دافعتين اساسيين في المرض

❖ **Excitement seeking**

❖ البحث عن الإثارة



❖ **Tension reducing**

❖ تقليل الضغط

ما هو الشيء المشترك بين كل الإدمانات؟

---

الهروب من المشاعر

تجنب هموم الحياة

عن طريق

الهروب من الواقع



# فقدان السيطرة

شعور عارم بفقدان السيطرة لا يمكن التغلب عليه بالمنطق وحده

يصبح الارتباط قويا جدا لدرجة تفوق كل منطق و حكمة



# Pleasure Seeking

## البحث عن اللذة

---



البحث الدائم عن  
الإثارة و التحدي

# Destructive and unhealthy behaviour

وجود سلوك مدمر و غير صحي

فى النهاية يؤذى الجسد و  
العقل و الروح

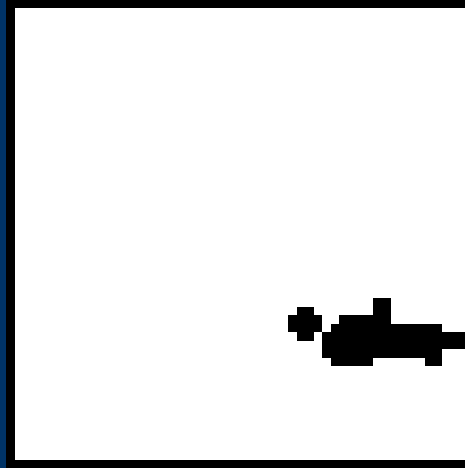
و يحطم اى محاولات  
للحياة المتزنة



# الأولوية

ياخذ الأولوية فوق كل امور الحياة

يصير محورا للحياة



# الإِنكار

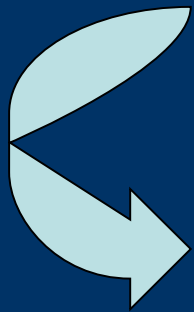
انكار لفقدان السيطرة و التعرض لنتائج  
سلبية



لا بد من كسر الإنكار حتى يمكن للإنسان أن  
يتعافى



# الإعتماد على مادة مخدرة



**Exogenous**

خارجية



**Endogenous**

داخلية

❖ توجد اعراض انسحاب فى الحالتين

# الإعتماد النفسى

من الممكن ان تدمن طقوس التعاطى مثل  
ادمان التعاطى ذاته



# من انواع الإدمانات الخفية

- ❖ الجدل
- ❖ جمع الأشياء
- ❖ التنافس
- ❖ الطعام
- ❖ المقامرة
- ❖ النميمة
- ❖ الكذب
- ❖ المثالية
- ❖ العلاقات
- ❖ الغضب
- ❖ الدين
- ❖ المخاطرة
- ❖ الجنس
- ❖ التسوق
- ❖ السرقة
- ❖ التليفزيون
- ❖ العمل
- ❖ المشاعر

# The Three Factors of Addiction

---

---

طبيعة الشخصية



Addiction

السلوك

العوامل البيئية

# انماط الشخصية فى الإدمانات الخفية

- ❖ الباحثون عن تهديئة انفسهم: من الذين يعانون من القلق و التوتر و الباحثين عن المهدئات مثل: مدمنى العلاقات و الأشخاص
- ❖ الباحثون عن الإثارة: الذين يحتاجون التحميس الزائد و الإثارة الزائدة لتجنب الملل مثل: مدمنى الجنس و مدمنى السرعة و الإلعب الخطرة
- ❖ غير الأكفاء: الذين يعانون من الشعور بالنقص و الذين يبحثون عن القيمة و القدرة على التحكم مثل مدمنى الجنس و مدمنى العمل

# انماط الشخصية فى الإدمانات الخفية

- ❖ المنقادون: غير التوكيديين والذين يحتاجون الى تقليد الاخرين و الإنسياق وراءهم اذ يشعرون بالتعاسة لتركهم بمفردهم و يحتاجون دائما للدعم و التشجيع من الآخرين مثل الإعتماديين المتواطئين
- ❖ المنعزلون اجتماعيا: يفضلون البقاء وحدهم وعدم التقرب من الاخرين واجتناب المسئولية فى العلاقات و الحميمية، هم غير واثقين فى انفسهم و يجدون الراحة فى الإنعزال مثل مدمنى التليفزيون والكمبيوتر
- ❖ معاقبي الذات: الذين يجدون اللذة فى الألم فيبحثون عن الألم ليمحوا شعورهم بالذنب، هم على دراية بمدى اخفاقهم وفشلهم مثل: مدمنى الغضب و البغضة و مدمنى الإلم

# قالوا فى الأمثال

ما يعيب الرجل الا جيبه

الشغل عايز كدة

الشغل عايز كدة  
هو علشانكم

هو علشانكم

علشانكم

علشانكم

احمدى ربنا.. هو فين يعنى.. ده فى

زنا فى الشغل ... علشانكم

لو انا ما عملتش مين هيعمل؟

# التعرف على مريض الادمان عن طريق DSM \_ IV

الاستخدام او ممارسة الفعل رغم العواقب رغم معرفتها

الإنتحال الدائم

فقدان السيطرة



السلوك القهري

الإنتكار



# سمات مدمنى العمل

- ❖ ان مدمن العمل ليس انسانا حرا اذ انه يخضع لقوى داخلية قهرية تجبره على العمل بشكل زائد وفى معظم الأحيان لا يمكن فهم هذه القوى
- ❖ يعتمد مدمن العمل تماما على عمله كمصدر لقيمة الذات فبدون عمل، يرى مدمنى العمل انهم بلا قيمة
- ❖ حياتهم الإجتماعية ضعيفة او غير موجودة

# مدمن العمل

❖ مدمن العمل منغمس تماما فى عمله و لا يعطى مساحة:

❖ للترفيه

❖ للهوايات

❖ لإهتمامات المجتمع



❖ هو دائم التفكير فى العمل حتى عند ايوائه للفراش او قيادة السيارة او حتى خلال اى زيارة عائلية

❖ يشعر باكتئاب فى العطلات حتى عطلة نهاية الأسبوع

# مدمن العمل

❖ مدمن العمل لديه احتياج قهري للعمل فلا شيء يبدو جيدا بما يكفي

❖ قد يكون مدمن العمل عرضة لإدمانات أخرى مثل إدمان الطعام و جمع المال وإدمان الجنس

❖ مدمن العمل منعزل، متمجور حول الذات، يفتقر إلى الحميمية، يؤدي نفسه وقد يصبح غير أمين

❖ يعاني مدمن العمل من مشاكل نفسية و صحية كما يعاني من فقر روحي شديد



# عائلة مدمن العمل

Looking good



ان ادمان العمل يؤثر على العائلة باكملها و يجعلها  
مضطربة بينما لا توجد زجاجة يمكن أن يلقى  
!!عليها اللوم

# عائلة مدمن العمل

- ❖ هناك تركة (ميراث) لأبناء مدمنى العمل البالغين يتركها لهم الآباء:  
ينظر إليهم على أنهم امتداد لوالديهم و عليهم استكمال نجاحهم
- ❖ غير مسموح لهم بالفشل
- ❖ إذا حدث وفشل أحد الأبناء تعتبر إهانة شخصية أو إخفاق شخصى
- ❖ يعد مدمنى العمل أبناءهم و لا يوفون فيشعر الأبناء بالترك و يخشونه
- ❖ لا يمدحون أو يكافأون كثيرا لنجاحهم إذ انه الشئ المتوقع منهم

لذلك يصبحون:

- ❖ مثاليين
- ❖ مدمنى عمل
- ❖ ناقدين للذات
- ❖ يعانون من توتر زائد
- ❖ يحاولون إرضاء الآخرين
- ❖ يلعبون دور الآباء قبل الأوان
- ❖ يمكنون فى علاقات فاشلة لأنهم لا يستطيعون احتمال الترك



# العلاج



كسر الإنكار  
الاعتراف بالمشكلة

البحث عن أسلوب حياة متزن

استشارة اخصائي في الخطة العلاجية

الاهتمام بجوانب الحياة المختلفة لايجاد الاتزان

العمل - التعلم - الرياضة - الصحة - الغذاء - الترفيه -  
الراحة - الأسرة - الاجتماعيات - الروحانيات

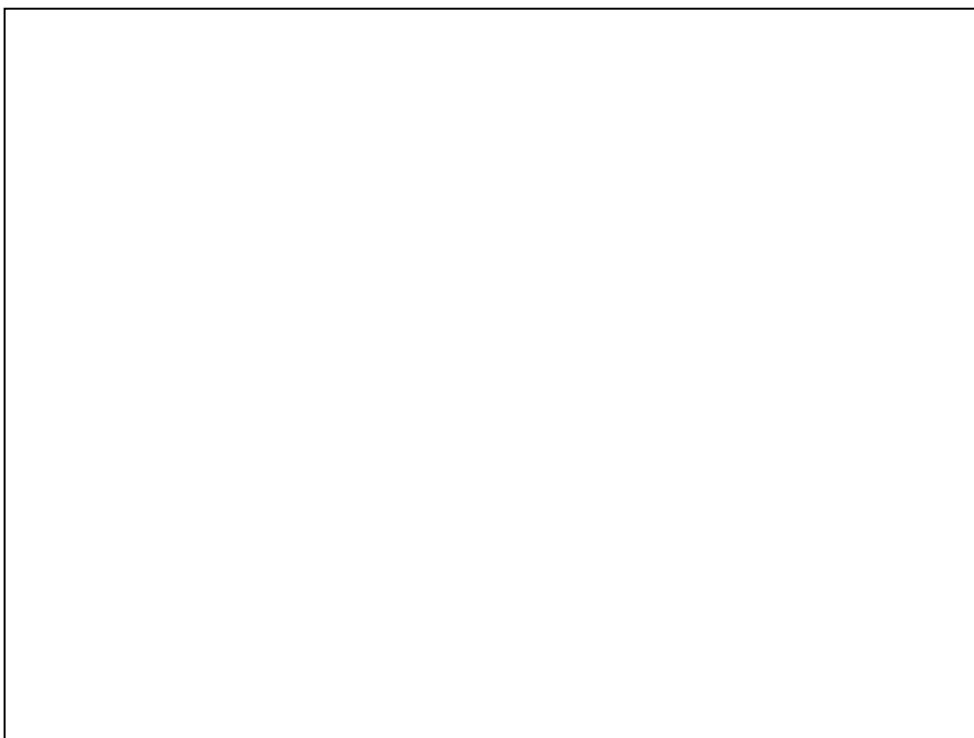
# لا يوجد مهرب من الحياة

نحن لم نخلق لنشعر بالإثارة طوال الوقت و لا يمكننا ان نقلل من الضغوط علينا، ففي النهاية تصبح الإثارة المستمرة غير مثيرة و الحياة الخالية من الضغوط ليست اجملها

فالرضا الحقيقي ينبعث فقط من اتزان الحياة و ليس من الهروب من الحياة.

و حياتنا كما هي يجب علينا ان نحياها!

**We have to live it!**

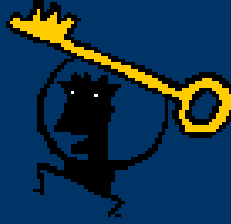




## The Two Basic Drives behind Addictions دافعتين اساسيين في المرض

❖ **Excitement seeking**

❖ البحث عن الإثارة



❖ **Tension reducing**

❖ تقليل الضغط

ما هو الشيء المشترك بين كل الإدمانات؟



الهروب من المشاعر

تجنب هموم الحياة

عن طريق  
الهروب من الواقع

## فقدان السيطرة

شعور عارم بفقدان السيطرة لا يمكن التغلب عليه بالمنطق وحده

يصبح الارتباط قويا جدا لدرجة تفوق كل منطق و حكمة



## Pleasure Seeking البحث عن اللذة

---



البحث الدائم عن  
الإثارة و التحدي

**Destructive and unhealthy behaviour**  
**وجود سلوك مدمر و غير صحي**

**فى النهاية يؤذى الجسد و  
العقل و الروح**

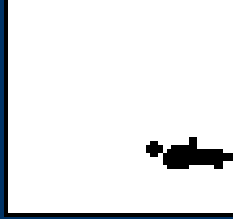
**و يحطم اى محاولات  
للحياة المتزنة**



# الأولوية

ياخذ الأولوية فوق كل امور الحياة

يصير محورا للحياة



# الإنكار

انكار لفقدان السيطرة و التعرض لنتائج  
سلبية



لا بد من كسر الإنكار حتى يمكن للإنسان أن  
يتعافى

# الإعتماد على مادة مخدرة



**Exogenous**

خارجية



**Endogenous**

داخلية

توجد اعراض انسحاب فى الحالتين



## الإعتماد النفسى

من الممكن ان تدمن طقوس التعاطى مثل  
ادمان التعاطى ذاته



## من أنواع الإدمانات الخفية:

- الغضب
- الدين
- المخاطرة
- الجنس
- التسوق
- السرقه
- التليفزيون
- العمل
- المشاعر
- الجدل
- جمع الأشياء
- التنافس
- الطعام
- المقامرة
- النميمة
- الكذب
- المثالية
- العلاقات

## The Three Factors of Addiction

طبيعة الشخصية



Addiction

السلوك



العوامل البيئية



## انماط الشخصية فى الإدمانات الخفية

❖ الباحثون عن تهديئة انفسهم: من الذين يعانون من القلق و التوتر و الباحثين عن المهدئات مثل: مدمنى العلاقات و الأشخاص

❖ الباحثون عن الإثارة: الذين يحتاجون التحميس الزائد و الإثارة الزائدة لتجنب الملل مثل: مدمنى الجنس و مدمنى السرعة و الألعاب الخطرة

❖ غير الأكفاء: الذين يعانون من الشعور بالنقص و الذين يبحثون عن القيمة و القدرة على التحكم مثل مدمنى الجنس و مدمنى العمل

## انماط الشخصية فى الإدمانات الخفية

❖ المنقادون: غير التوكيديين والذين يحتاجون الى تقليد الاخرين و الإنسياق وراءهم اذ يشعرون بالتعاسة لتركهم بمفردهم و يحتاجون دائما للدعم و التشجيع من الأخرين مثل الإعتماديين المتواطئين

❖ المنعزلون اجتماعيا: يفضلون البقاء وحدهم وعدم التقرب من الاخرين واجتناب المسئولية فى العلاقات و الحميمية، هم غير واثقين فى انفسهم و يجدون الراحة فى الإنعزال مثل مدمنى التلفزيون والكمبيوتر

❖ معاقبى الذات: الذين يجدون اللذة فى الألم فيبحثون عن الألم ليمحوا شعورهم بالذنب، هم على دراية بمدى اخفاقهم وفشلهم مثل: مدمنى الغضب و البغضة و مدمنى الألم

## قالوا فى الأمثال

ما يعيب الرجل الا جيبه

الشغل عايز كدة

يا هو علشانكم

هو علشانكم

علشانكم

طشانكم

احمدى ربنا.. هو فين يعنى.. ده فى

زنا فى الشغل ... علشانكم

لو انا ما عملتش مين هيعمل؟

## التعرف على مريض الادمان عن طريق DSM \_ IV

الاستخدام او ممارسة الفعل رغم العواقب رغم معرفتها

الانشغال الدائم

فقدان السيطرة



السلوك القهري

الانكار

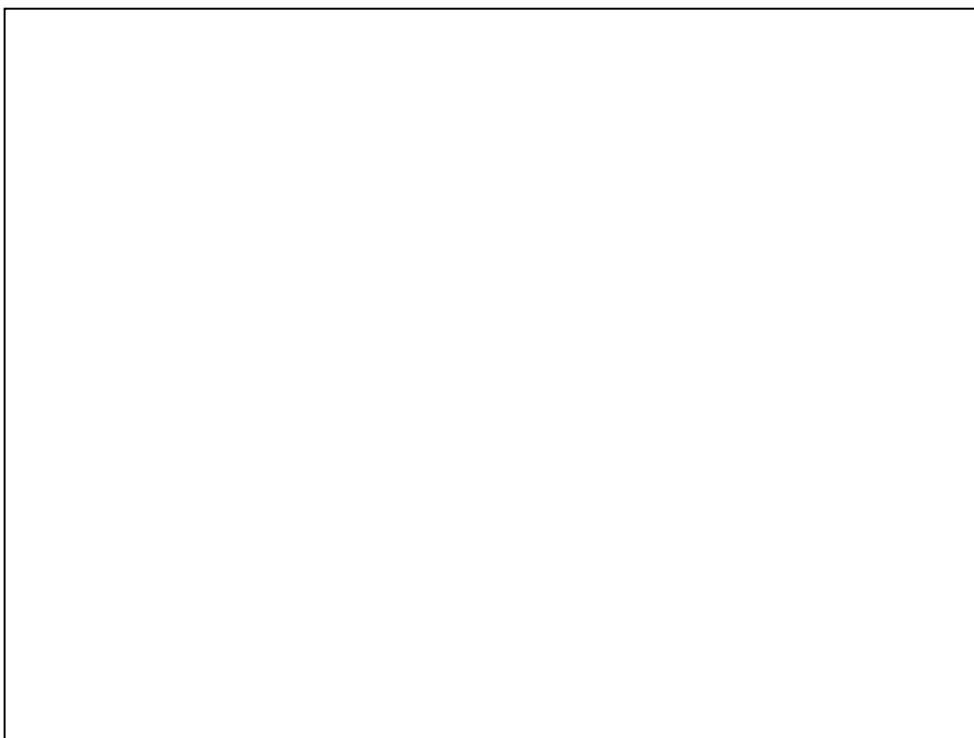
## سمات مدمنى العمل

❖ ان مدمن العمل ليس انسانا حرا اذ انه يخضع لقوى داخلية قهرية تجبره على العمل بشكل زائد وفى معظم الأحيان لا يمكن فهم هذه القوى

❖ يعتمد مدمن العمل تماما على عمله كمصدر لقيمة الذات فبدون عمل، يرى مدمنى العمل انهم بلا قيمة

❖ حياتهم الإجتماعية ضعيفة او غير موجودة





## مدمن العمل

❖ مدمن العمل لديه احتياج قهري للعمل فلا شيء يبدو جيدا بما يكفي

❖ قد يكون مدمن العمل عرضة لإدمانات أخرى مثل إدمان الطعام و جمع المال وإدمان الجنس

❖ مدمن العمل منعزل، متمحور حول الذات، يفتقر إلى الحميمية، يؤدي نفسه وقد يصبح غير أمين

❖ يعاني مدمن العمل من مشاكل نفسية و صحية كما يعاني من فقر روحي شديد



## عائلة مدمن العمل

*Looking good*



ان ادمان العمل يؤثر على العائلة باكملها و يجعلها  
مضطربة بينما لا توجد زحاجة يمكن أن يلقى  
عليها اللوم!!

## عائلة مدمن العمل

- ❖ هناك تركة (ميراث) لأبناء مدمني العمل البالغين يتركها لهم الآباء: ينظر إليهم على أنهم امتداد لوالديهم و عليهم استكمال نجاحهم
- ❖ غير مسموح لهم بالفشل
- ❖ إذا حدث وفشل احد الابناء تعتبر اهانة شخصية او اخفاق شخصي
- ❖ يعد مدمني العمل ابناءهم و لا يوفون فيشعر الابناء بالترك و يخشونه
- ❖ لا يمدحون او يكافون كثيرا لنجاحهم اذ انه الشيء المتوقع منهم

لذلك يصبحون:

- ❖ مثاليين
- ❖ مدمني عمل
- ❖ ناقدين للذات
- ❖ يعانون من توتر زائد
- ❖ يحاولون ارضاء الآخرين
- ❖ يلعبون دور الآباء قبل الأوان
- ❖ يمكنون في علاقات فاشلة لأنهم لا يستطيعون احتمال الترك



# العلاج



كسر الإنكار  
الاعتراف بالمشكلة  
البحث عن أسلوب حياة متزن  
استشارة اخصائي في الخطة العلاجية  
الاهتمام بجوانب الحياة المختلفة لايجاد الاتزان  
العمل - التعلم - الرياضة - الصحة - الغذاء - الترفيه -  
الراحة - الاسرة - الاجتماعيات - الروحانيات

## لا يوجد مهرب من الحياة

نحن لم نخلق لنشعر بالإثارة طوال الوقت و لا يمكننا  
ان نقلل من الضغوط علينا، ففي النهاية تصبح الإثارة  
المستمرة غير مثيرة و الحياة الخالية من الضغوط  
ليست اجملها

فالرضا الحقيقي ينبعث فقط من اتزان الحياة  
و ليس من الهروب من الحياة.

و حياتنا كما هي يجب علينا ان نحياها!

**We have to live it!**