

متى تتحول أعراض التوتر والارتعاش إلى حالة تستدعي الطبيب النفسي؟.. بالفيديو: استشاري يوضح

5 يونيو، 2026



أوضح استشاري الطب النفسي الدكتور جمال الطويرقي أن أعراض التوتر والارتعاش التي تظهر عند التعرض للمواقف المفاجئة أو النقاشات الحادة قد تكون طبيعية في حدودها الأولى، لكنها تتحول إلى مشكلة تستدعي التدخل الطبي عندما تتكرر بشكل ملحوظ وتؤثر على الحياة اليومية والعلاقات الأسرية.

وأضاف الطويرقي خلال برنامج "يا هلا"، أن بعض الحالات قد تمتد آثارها داخل الأسرة، حيث يظهر الانفعال في صورة صراخ أو زعاق على الأبناء، يعقبه شعور بالندم وجلد الذات قبل النوم، مع تكرار مراجعة المواقف والأحداث اليومية بشكل سلبي، ثم تعود نفس الدائرة مع كل ضغوط جديدة.

وأشار إلى أن استمرار هذه الحلقة من التوتر والانفعال والندم المتكرر يعد مؤشراً على اضطراب يحتاج إلى تقييم مختص، خصوصاً إذا بدأ يؤثر على الاستقرار الأسري أو القدرة على التحكم في ردود الفعل، مؤكداً أن طلب المساعدة النفسية في هذه المرحلة خطوة

علاجية مهمة وليست ضعفاً.

<https://x.com/i/status/2062950876784754937>