

كلمة العدد

شارك الآخرين مشاعرك



بقلم:

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

نشاطات كانت تهكم في الماضي، ولكن لا تخف أيضا من تجربة أشياء جديدة.

• مارس التمارين بانتظام: فالنشاط الجسدي قد يخفف أعراض الاكتئاب. جرب المشي وحذا لو كانت تلك الخطوات إلى المساجد لصلاة الجماعة، كذلك الاعتناء بالحدائق، أو القيام بمشروعات تحبها. • احصل على قدر كاف من النوم: فالنوم الجيد خلال الليل مهم جدا حين تكون مكتئبا، إذا كنت تواجه مشاكل في النوم، فتحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك فعله.

• لا تتحمل الكثير من المسؤوليات دفعة واحدة: إذا كانت لديك مهام كبيرة، فقسّمها إلى مهام أصغر. حدد أهدافا بسيطة يمكنك إنجازها. • ابحث عن الفرص لتكون مفيدا: فتشعر بالرضى عن نفسك عندما تستطيع مساعدة الآخرين، حتى لو كانت مساعدتك ضئيلة.

• علاجات الاسترخاء: ثمة عدد من تقنيات الاسترخاء قد يساعد على تخفيف بعض أعراض الاكتئاب عبر مساعدتك على مواجهة التوتر والقلق، وهما حالتان تزيدان من الاكتئاب ويمكن الحصول على تقنيات تلك التمارين من خلال المكتبات أو عن طريق الإنترنت.

أخى القارئ! أما إذا استمرت أعراض الاكتئاب لأكثر من بضعة أسابيع، أو إذا كنت تشعر بالعجز أو تفكر في الانتحار، فمن المهم طلب المساعدة من الطبيب النفسي أو الاختصاصي النفسي المتخصص وهناك حاليا الكثير من البرامج العلاجية الفعالة لعلاج مرض الاكتئاب.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية الخطيرة. إنه يستلزم مبدئيا علاجاً طويلاً الأمد، ينطوي على أدوية ومشورة نفسية.

أخى العزيز إذا كنت مكتئبا، فقد تجد متعة بسيطة في الحياة، أو لا شيء منها على الإطلاق. قد لا تملك أي طاقة، وتشعر بأنك لا تساوي شيئا، أو تشعر بالذنب من دون سبب، وتجد صعوبة في التركيز، وتصبح عصيبا. قد تستيقظ بعد ساعات قليلة من النوم، أو تشهد تغيرات في شهيتك، تتناول القليل جدا من الطعام أو الكثير جدا. قد تشعر بالعجز والقلق العميق، وقد تشعر حتى أن الحياة لا تستحق أن تعيشها. وهنا نذكر علامات الاكتئاب كما يذكرها

الاطباء النفسيين

• فقدان مستمر للطاقة. • حزن دائم. • عصبية وتقلبات في المزاج. • إحساس متكرر بالعجز. • نظرة سلبية مستمرة إلى العالم وإلى الآخرين. • افراط في الأكل أو فقدان للشهية. • إحساس بعدم القيمة أو بالذنب. • عدم القدرة على التركيز. • استيقاظ متكرر في الصباح الباكر، أو تغيرات أخرى في أنماط النوم. • عدم القدرة على الاستمتاع بالنشاطات الممتعة. • الإحساس كما لو أنه من الأفضل لو كنت ميتا.

أما علامات الكآبة فهي

• الإحساس بالإحباط لأيام عدة، ولكنك تستمر في إنجاز النشاطات اليومية بطريقة طبيعية. • فقدان عرضي للطاقة، أو تغير بسيط في أنماط النوم.

• القدرة على الاستمتاع ببعض النشاطات الترفيهية. • وزن ثابت.

• إحساس بالعجز لفترة قصيرة.

أخى الحبيب إذا كنت تعاني من الإحساس بالحزن أو الكآبة وللمساعدة على التخفيف من الاكتئاب، جرب هذه النصائح:

• التقرب إلى الله عز وجل، فيرتاح قلبك ويزول همك.

• شارك مشاعرك: تحدث إلى صديق موثوق، أو فرد من العائلة، أو مستشار نفسي. فهو يستطيع أن يقدم لك الدعم والنصائح.

• أمضى الوقت مع الآخرين: فالتفاعل الاجتماعي مفيد عموما وخصوصا مع الأفراد الصالحين من أهل المسجد. لكن، تأكد من تضييتك وقتك مع أشخاص إيجابيين، وليس مع الذين يجعلون أعراضك أسوأ.

• افعل الأشياء التي تستمتع بها: انخرط في

رحلة الحياة فيها الكثير من المواقف السارة السعيدة وفيها كذلك الكثير من المواقف المحبطة المؤلمة... وهذه هي سنة الحياة. وقد خلق الله تعالى الدنيا كدار ابتلاء وليست للسكن والخلود ولكنها مرحلة مؤقتة في حياة الروح وصولا إلى لقاء الله سبحانه وتعالى إما جنة أو نار... جعلنا الله تعالى من أهل الجنة ورضى الله عنا وأرضانا.

والكثير من البشر في رحلة الحياة تتوه منه هذه الحقيقة فيقف أمام المواقف السارة ويريد أن يستزيد منها ويتألم بشدة من المواقف الحزينة ويشكو منها وقد يضعف إيمان البعض أمام تلك المواقف ويشكو من الله وينسى قول الله تعالى ﴿لَا يَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ الحديد ٢٣. فالدنيا كلها عند الله سبحانه وتعالى لا تساوى جناح بعوضة.

وبعد ثورة ٢٥ يناير وما صاحب تلك الثورة من التقلبات في تطلعات الشباب وطموحاتهم في التغيير السريع في مستقبل البلد وما صاحب ذلك من أفئلات أمنى شديد أدى إلى إحباط ويأس العامة من الثورة والتغيير وتفضيلهم الاستقرار والأمان على التغيير والإصلاح مما أدى إلى وجود حالة من الإحباط والكآبة أصابت الكثير من الشباب وحتى الكبار أو ما يمكن أن نطلق عليهم الحكماء.

وفي الكثير من المجالس العائلية أو حتى المجالس العامة نسمع من الشباب أنه يعاني من الاكتئاب بسبب أحوال البلد وما آلت إليه في الفترة الحالية وهنا نحب أن نوضح كأطباء عاملين في مجال الصحة النفسية الفرق بين الإحباط كشعور نفسي عابر وبين الاكتئاب كمرض نفسي يعيق حياة الإنسان ويحتاج للتدخل الطبي الإلزامي في حال رفض المريض العلاج.

فمن الملاحظ أن العديد من الأشخاص يعانون من الكآبة بين الحين والآخر، في فترة تتراوح بين أيام عدة أو أسبوع يكون فيها الشخص في حالة قلق شديد. ويختفي هذا الشعور عادة بعد فترة قصيرة، ويمكن الشخص من استعادة موقفه الطبيعي من الحياة. إلا أن المعاناة من الكآبة ليست مماثلة للمعاناة من الاكتئاب، فالكآبة مؤقتة، بينما الاكتئاب ليس شيئا يمكن الخروج منه ببساطة. والاكتئاب مرض نفسي قد يؤدي إلى