



الاكتئاب النفسي.. وطرق التغلب عليه

من خلال ممارستى فى مجال الطب النفسى لاحظت الزيادة الكبيرة فى عدد الأشخاص المصابين بالاكتئاب فى هذه الأيام، الأمر الذى جعلنى أقدم مقالة مختصرة عن أعراض وعلاج هذا المرض، وسوف أوضح أعراض الاكتئاب بصوره المختلفة من الناحية الجسمية، ومن الناحية النفسية.

من العيادة النفسية:

زوجة مصابة بالاكتئاب تشعر بالحزن - لاتنام ولا تأكل جيداً - وتقل رغبتها الجنسية - ويقل نشاطها فى المنزل ولا تعتنى بنفسها - وانعكست هذه الأعراض على زوجها وأطفالها فأصبحت زوجة غير مفيدة وغير نافعة له - وقد قرر الزوج نتيجة لعدم وعيه وإدراكه لحالتها النفسية الطلاق!! أما الأطفال فبعضهم أصبح يميل للاكتئاب من كثرة ما يسمعونه دائماً من أمهم «الحياة ليس لها طعم» «الحياة لا تساوى شيئاً»..

«الموت أحسن من الحياة».. والتفكير المتشائم المسيطر عليها فهى منطوية وكثيرة البكاء.. وقد حاولت الانتحار لأنها تشعر أنها عديمة الجدوى، ولكن تم إنقاذها بعد نقلها للمستشفى، وبعد ذلك استدعى لها الطبيب النفسى...

حقائق رقمية:

- نسبة الاكتئاب فى مصر ٤,٦٪
- بحلول عام ٢٠٢٠ سيحتل الاكتئاب المكانة الثانية من بين أكثر الأمراض انتشاراً فى العالم وذلك بعد أمراض القلب.
- تبلغ محاولات الانتحار نسبة ١ لكل ٧ من مرضى الاكتئاب ٧٠-٨٠٪ من مرضى الاكتئاب يشفون خلال

شهرين بالعلاجات المختلفة.

● ماهو مرض الاكتئاب؟

لو تأملنا قليلاً لوجدنا أننا نعيش فى عالم من المتغيرات الفعلية والعملية ولشعرنا بهذا الكم الهائل من الكلمات والمتغيرات التى يحمل بعضها شحنات عاطفية متباينة النوع والشدة ولرأينا كيف أن النفس البشرية تتأثر بما حولها من التحوير وكيف تقع فى أزمات ومشكلات وتصطدم أحياناً بواقع مرير وغير متوقع ويحدث الشعور بالعجز عن تحقيق بعض المتطلبات والأهداف مما يؤدى إلى الإحباط والاكتئاب.

مرض الاكتئاب هو حالة تشمل أو تصيب الجسم كله فبالإضافة إلى المزاج والذهن والسلوك فهى تؤثر على شهيتك للأكل وطريقة نومك وانطباعاتك عن نفسك وعن الآخرين وعن المستقبل من حولك فحالة الاكتئاب ليست بحالة حزن شديد فقط يمر بها الإنسان وهى كذلك ليست بعلامة أو دلالة على ضعف الشخصية وهى ليست بحالة يمكنك أن تذهبها عنك أو تطردها من ذهنك بمجرد ألا تفكر فيها. وبدون العلاج قد يستمر مرض الاكتئاب أسابيع أو أشهر وأحياناً سنين طويلة وذلك حسب نوع الاكتئاب أما مع العلاج

الصحيح بإذن الله فإن ٨٠٪ من المصابين سوف يتحسنون تحسناً ملحوظاً

مراحل الاكتئاب:

هناك ثلاث مراحل متعارف عليها من خلال البحوث المختلفة فى مجال الطب النفسى وهى :

١. بسيط.

٢. شديد.

٣. خطير.

ويمكن أن ندعوها:

١. إحباط.

٢. كآبة.

٣. يأس.

وبذلك نرى أن الاكتئاب:

يبدأ بالإحباط، ثم ينمو إلى الكآبة وإذا لم يعالج فى هاتين المرحلتين فإن الكآبة تصل إلى اليأس.

وإذا تعدى الأمر خطر اليأس فإن الاكتئاب يكون حاداً جداً لدرجة أن الشخص يفقد الاتصال بالواقع. وفى هذه الحالة لابد أن يعالج بالأدوية لئلا يبقى على حياته.

تأثير الاكتئاب:

يؤثر الاكتئاب على المريض جسدياً ونفسياً وفكرياً.

وتبدأ ظهور الأعراض بالمتغيرات الجسمية. ولسوء الحظ لا يذهب المصابون بالاكتئاب إلى إخصائى

الطب النفسى إلا بعد ظهور الأعراض الجسمية والنفسية.

أولاً: الأعراض الجسمية للاكتئاب:

كثيرة ولكن يصعب حصرها فى هذا المقال الموجز حيث إن الأنواع المتعددة للاكتئاب، كل له أعراض مختلفة حسب النوع.

ومع ذلك فسوف أعرض الأعراض الجسمية الأكثر شيوعاً:

(١) اضطراب النوم:

١ - بعض الناس المصابين بالاكتئاب ينامون لفترات أكثر من الطبيعى ويستيقظون وهم مازالوا يشعرون بالتعب

٢ - البعض الآخر من المكتئبين لا يستطيعون النوم إطلاقاً، وإذا ناموا فإنهم يستيقظون فى الصباح الباكر ولا يستطيعون النوم ثانية.

وأخيراً فقد تبين أن السبب الأول الذى يجب البحث عنه فى المريض الذى يشكو من الأرق... «هو الاكتئاب».

(٢) التعب والتبدل والخمول:

شكوى شائعة بين مرضى الاكتئاب وهى شعورهم بالتعب والتبدل والخمول فيشكو أحدهم قائلاً «إننى دائماً أشعر بالتعب». وآخر يقول «حتى هوايتى المفضلة لا أجد فيها متعة».



بقلم:
د. علاء فرغلي
استشاري الطب النفسي

من الأشخاص الذين يشعرون بالسعادة. ويقاومون أولئك الذين يستحثونهم على النشاط. ويتجهجون بسبب الضوضاء المنزلية العادية. وقد تضايقهم الموسيقى التي يعتبرها البعض وسيلة لتهدئة النفوس. بل والأكثر من ذلك أنهم قد يهتاجون أمام محاولات الأصدقاء للتخفيف عنهم. وهذا لأنهم يحتقرون أنفسهم ولا يشعرون بالاستحقاق أن يهتم بهم أصدقاؤهم ويضيعون وقتهم معهم.

٦. العداء:

تحتوى كل حالة من حالات الاكتئاب على عنصر الغضب، على الأقل في المراحل الأولى. ففى أول الأمر يوجه الإنسان غضبه نحو الشخص الذي رفضه أو أهانه، ثم يتحول الغضب بعد ذلك إلى داخل الإنسان نفسه لاعتقاده أن به صفات جعلت الآخرين يرفضونه. ولذلك فمن الشائع أن نسمع شخصا مكتئبا يدمم قائلا: «إننى أكره نفسى» أو «إننى مشمئز من نفسى جدا».

٧. اليأس:

يغلب على معظم الأشخاص المكتئبين شعور اليأس وإحساس بأن الظروف السيئة التي سببت لهم الاكتئاب تحاصرهم كما لو كانوا واقعين فى فخ. ولا يتصورون أن هناك مخرجاً. إن ماضيهم ملىء بالحزن والأسى، وحاضرهم عذاب مجسد، ونظرهم القائمة للمستقبل تدل على أنه لا يوجد حل لما هم فيه.

وهنا.. إن لم يستطع شخص ما أن يدخل الأمل إلى تفكيرهم فإن الاكتئاب يتعمق تدريجياً.. ويستمر المكتئب فى التعبير عن إحساسه بالاكتئاب بقوله «إننى يائس ولا يبدو أن هناك أملاً».

التغلب على الاكتئاب

لو بدا لك أنك تعاني من الاكتئاب بشكل زائد، فقد تجد فائدة فى

يخفى هذا الخوف.. وهو يهرب من الماضى ويرهب المستقبل من الشائع أن يصيبه خوف شديد من الموت.

٤. فقدان المودة

يميل الأشخاص المكتئبون إلى الانعزال عن الآخرين وذلك نتيجة لفقدانهم المودة.

وهذا الأمر يبدأ بنقص فى المحبة تجاه شريك الحياة أو الأطفال. ثم ينمو لدرجة عدم اهتمام الشخص بنفسه ولا بالآخرين ولا بأى شيء.

وهذه الحالة النفسية ضارة للشخص وتنتج عن انشغاله بالتفكير فى نفسه بطريقة خاطئة. وإذا لم تتغير طريقة تفكيره فإن الاكتئاب سيزداد.

وقد قال أحدهم: «الحب أو الهلاك».

فإذا لم تحب الآخرين وتحب نفسك فإنك سوف تدمر نفسك.

٥. حدة الطبع:

من السهل أن يثور الأشخاص السليبيون وخاصة من أولئك الذين يتميزون بالنشاط والحيوية، ويستاءون

إن الحزن محفور بعمق فى قلبه لدرجة أنه يظهر على وجهه وقد نبحت عن الابتسامة على وجه المكتئب، ولكن دون جدوى. وعندما يصل إلى مرحلة اليأس، فإن وسائل الفرح والطرب لا تجلب له السرور.. وكلما زاد الاكتئاب فى شدته نجده لا يتجاوب مع الدعابة أو الفكاهة، بل ربما يستاء من مرح الآخرين حوله.

٢. نوبات البكاء

كثيرا ما يشكو الشخص المكتئب من رغبة لا إرادية للبكاء وحتى هؤلاء الذين لم يبكوا منذ سنوات قد ينفجرون فى البكاء أو يرغبون فى البكاء ولا يستطيعون. وقد اعترفت إحدى السيدات قائلة «أستطيع معرفة الوقت الذى سأصاب فيه بالاكتئاب»، فإن نوبات البكاء تسبقه.

٣. القلق والخوف:

أثناء الاكتئاب، ينمو شعور الشخص بالوحدة واليأس. ومن ثم تزداد مخاوفه ويصبح كل شيء مصدرا للقلق. إنه يخاف أن يظل وحيداً بمفرده، وبالرغم من أنه قد

ويستيقظ الشخص المكتئب وهو يشعر بالتعب، ويظل خاملاً لا يجد دافعا للعمل. وبالرغم من أنه يقوم بمسؤولياته، إلا أنه لا يؤدى عمله على الوجه المطلوب، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يتعب بسهولة.

(٣) فقدان الشهية للطعام:

يهمل المريض طعامه ويفقد الكثير من وزنه.. وكلما أشد الاكتئاب ولم يعالج فى بدء ظهوره ضعفت شهيته للطعام وحين يصل الأشخاص إلى درجة اليأس يبقون بلا طعام لعدة أيام. وعلى عكس ذلك نجد أحيانا أن بعض مرضى الاكتئاب يضطرون فى الطعام مما يزيد من وزنهم وبدانهم.

(٤) الإهمال فى المظهر:

حين يفقد الشخص الأنيق فى أى وقت، اهتمامه بمظهره يدل ذلك على وجود الاكتئاب فى حياته.

عندما ينظر الشخص المكتئب نظرة سلبية لنفسه فإنه يفقد الدوافع المحركة. إن الملابس غير المهندمة هى انعكاس لنظرة الشخص لنفسه. ومن هنا يمكن القول إن الملابس تكشف شخصية الإنسان. إنها غالبا تدنع رأى الشخص فى نفسه.

● فإذا كان الشخص مبالغاً فى ملابسه فهذا يدل على شعوره بعقدة النقص.

● وإذا كان ملبسه أنيقاً معتدلاً دل ذلك على أن نظرته لنفسه سليمة.

● أما إذا كان يلبس ملابس قذرة فى مواقف تستدعى الأناقة فإن ذلك معناه أنه يئس من نفسه ولم يعد يهتم بها.

(٥) أمراض جسمانية كثيرة:

من الشائع تماماً أن يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب من أمراض جسمانية كثيرة ومختلفة، سواء كانت حقيقية أو أنهم قد يتوهمونها مثل:

الإجهاد. الضعف. الدوخة. خفقان القلب (الشعور بضرباته). وضيق فى الصدر. وصعوبة فى التنفس، وصداخ. إمساك. زيادة فى حموضة المعدة. زيادة فى إفراز العرق... الخ.

(٦) فقدان الدافع الجنسي:

وهذا يشمل الدافع الجنسي وبخاصة فى السيدات، وقد يكون الاكتئاب شديداً عند بعض السيدات لدرجة أن الدورة الشهرية تنقطع.

● أما بالنسبة للرجال: فيفقدون رغبتهم الجنسية باستثناء حالات الاكتئاب الخفيفة التى قد يكون الرجل فيها عنيفاً فى ممارسة الجنس وذلك كى لا يشعر بتهديد لذاته كرجل.

ثانياً الأعراض النفسية للاكتئاب:
يؤثر الاكتئاب بصورة عميقة على مشاعر الشخص المكتئب وفيما يلى أكثر الأعراض شيوعاً:

١. الحزن أو الكآبة:

تخلو حياة المكتئب من الفرحة وتمتلئ بالغم والكآبة



الانفعالي والتحرر من الأنا الأعلى شديد الإلحاح (وهو جانب من شخصيتك يمثل المعايير الاجتماعية).

● وباستخدام الأسلوب السلوكي سيساعدك المعالج على أن تصبح أكثر تأكيداً لنفسك، وقد يوصي معالجك بأسلوب يعرف باسم التدريب على التوكيدية-assertiveness training وفيه تتعلم مهارات التواصل التي تمكنك من أن تطالب بحقوقك دون أن تصبح عدوانياً بشكل مفرط. إن التدريب على توكيد الذات سيساعدك على أن تشعر أن الآخرين لا يستغلونك ولا يسيئون معاملتك، ويميل ذلك بدوره إلى تخفيف الاكتئاب.

● استخدام الأسلوب الإنساني سيساعدك المعالج على استكشاف طرق بها يمكنك أن تحقق ذاتك.. فإذا كان بعض اكتئابك ناتجاً عن الاعتقاد أنك تهدر مواهبك وإمكاناتك، فإن الأسلوب الإنساني يمكن أن يكون شديد الفعالية وهناك طرق تمكنك أنت ومعالجك معاً أن تكتشفوا أو تعيدوا اكتشاف طريقك العام في الحياة. ● وقد اتضح من قدر كبير من البحوث الحالية في مجال العلاج النفسي أن العلاج المعرفي يكون فعالاً على وجه الخصوص في علاج العديد من حالات الاكتئاب، حيث يحدد العلاج المعرفي التشوهات المعرفية، ويركز على طرق تصحيحها عن طريق التفكير المنطقي الصافي ويحتمل أن يستخدم معالجك مظاهر معينة من العلاج المعرفي في حالتك.

● وفي حالات الاكتئاب العام الذي يقاوم كل جهود الإرشاد والعلاج النفسي يستخدم المعالج أسلوبين بيولوجيين هما العلاج بالصدمات الكهربائية والعلاج الدوائي ويتضمن العلاج الكهربائي تمرير تيار كهربائي خلال الفصوص الجبهية وهو يعطى حالياً مع استرخاء عضلي لتجنب المخاطر المحتملة (مثل إصابة الهيكل العظمي) المرتبطة بالصدمة. ويمكن أن يكون للعلاج الكهربائي آثار جانبية ومع ذلك هناك أطباء نفسيون يرون أنه إحدى أفضل الأدوات المتاحة للاستخدام ضد نوبات الاكتئاب العظمى والتي تتميز بانخفاض كامل للروح المعنوية ومواجهة خطر الانتحار.

● وقد أصبح العلاج الدوائي هو الأسلوب البيولوجي الرئيسي لعلاج الاكتئاب المرضى. وهناك كثير من العقاقير يصفها الأطباء النفسيون لعلاج الاكتئاب،



كبيراً من المزايا. وأحدى هذه المزايا هي تكوين مجموعة من الرسل الكيميائية داخل المخ والجهاز العصبي تسمى endorphines (وهي المورفينات الداخلية المنشأ endogenous morphines) وهي المخدرات الطبيعية، وهي جزء من الكيمياء الطبيعية للجسم وهي تجعل لدى الفرد إحساساً كلياً بالسعادة، إنها تميل إلى تحسين مزاجك وتعمل بوصفها عائقاً أمام الاكتئاب.

● اجعل لديك ملفاً، أو مذكرة بالأمثال والأقوال المأثورة التي تصور الحياة باصطلاحات، ومفاهيم إيجابية. واحفظ منها ما يروق لك واسترجعها عقلياً حين تشك في وجود تلميحات بالاكتئاب. إن هذه العملية تساعدك على مواجهة التشوهات المعرفية السالبة. ومن أمثلة الأقوال الإيجابية المأثورة مؤلف مجهول «إن المتفائل يرى في كل نكبة فرصة والمتشائم يرى كارثة في كل فرصة».

المساعدة المهنية المتخصصة: إذا وجدت أنك لا تستطيع التغلب على الاكتئاب بكفاءة فهناك عدد من الطرق التي بها يساعدك الطبيب النفسي مثل:

● استخدام الأسلوب السيكودينامي يمكن المعالج أن يساعدك على استكشاف الجذور اللاشعورية الكامنة وراء اكتئابك. ويفترض التحليل النفسي أنك تكبت الكثير من الغضب، وتحوله إلى اكتئاب فإذا كان الأمر كذلك، فإنك ستصل إلى استبصار أعمق بالخبرات التي ساهمت في تنمية ذلك الميل وباستكشاف سنوات طفولتك وعلاقتك بوالديك فإنك تحصل على قدر معين من التحرر

أبداً وتستمر طوال حياتنا ومن الممكن العناية بها من خلال البحث عن أنواع من الخبرات، والأفكار والمعلومات التي تكشف عن وجود اختيارات ومزايا في الحياة، في مقابل الخبرات والأفكار والمعلومات التي توحى بوجود نتائج كئيبة.

● لا تكبح غضبك حين لا تكون مضطراً، ولا تسمح لنفسك باجترار مشاعرك مرات ومرات. ولكن ذلك لا يعني أن تسمح لنوبات المزاج والغضب أن تجتاحك. إن طريقة التعامل مع نوع الإحباطات التي تولد الغضب ليست أن تكون سلبيًا، ولا أن تكون عدوانيًا، ولكن أن تؤكد نفسك وأن تكون معقولاً. إن أي شخص آخر مهم في حياتك قد يلعب دوراً في حدوث الاكتئاب لديك، لأنك لطيف وتكبح جماح نفسك، ولا تعبر عنها، ولا تدافع عن حقوقك. إن كفوفك لغير ماسبب عملي تعرفك عن التعامل مع الأشخاص المهمين في حياتك بأسلوب فعال. توقف عن أداء دور الضحية الذي يجعل الآخرين يستغلونك ويسبئون معاملتك.

● لا تورط نفسك في المكاسب الثانوية التي يمكن أن تأتي من لعب دور المكتئب. فإذا كان الناس يتحملون عنك عملك، ويتعاطفون معك حين تكون مكتئباً، فليس معنى ذلك أن تتعلم أن تدخل في الاكتئاب حين تريد أن تتجنب المسؤولية، أو تشعر قليلاً بالأسى لنفسك، كن واعياً بالمكاسب الثانوية التي يجلبها لك الاكتئاب من الوجهة السيكلوجية. وحاول أن تميز تلك العملية عن الاكتئاب نفسه ول سوء الحظ فإن التصرف كمكتئب يمكن أن يزيد من حدة الاكتئاب ويستحثه.

● تبين برنامجاً من التدريب البدني المعتدل، والمنظم. إن فترة من المشي السريع لمدة عشرين دقيقة أو ما يعادلها تبدو كافية لإعطائك عدداً

القائمة التالية من الفنيات العملية: ● تحمل قدراً معيناً من المسؤولية عن اكتئابك، ولا تفكر فيه على أنه مجرد شيء يحدث لك. قد يكون لديك الميل نحو الاكتئاب ولكن ذلك الميل ليس من الضروري أن يملكك وقد يكون الاكتئاب شيئاً تستحثه أو تزيد من قوته بسبب اتجاهاتك، ومعتقداتك. اسأل نفسك هل أزيد من حدة الاكتئاب؟ وما الذي أفعله لكي أجعله يتحسن؟

● اختبر أفكارك الشعورية. إن الأشخاص المعرضين للاكتئاب كما ذكرنا سابقاً يميلون إلى أن يكون لديهم تشوهات معرفية ونظرة سلبية والتشوهات المعرفية هي طرق ملتوية شديدة التبسيط للتفكير ويمكن اعتبارها عادات عقلية سيئة.

وهناك مثال على أحد التشوهات المعرفية الأساسية وهو التفكير بطريقة الكل أو لا شيء all-or none thinking إنك قد تفقد وظيفتك فتقول لنفسك: أنا فاشل، وتعطى لنفسك صفرًا كبيراً في الحياة متجاهلاً بذلك حقيقة أنك ناجح في نواح أخرى. وقد تشعر بالإحباط من وجبة عشاء في مطعم فتفكر في أن السهرة ضاعت أدراج الرياح. تعلم أن تتحدى تفكيرك، ولا تعتبر من المسلمات أن ماتعتقد هو الحقيقية، مجرد أنك تعتقد ذلك.

● تبين الاتجاه الذي مؤداه أن التفاؤل يمكن تعلمه، وب نفس الطريقة التي يمكن أن نتعلم العجز بها، يمكن أن نتعلم النظر الإيجابية أيضاً. لقد أجرى سيلجمان بحثاً حديثاً يوحى أن وجهة النظر المتفائلة يمكن اكتسابها، وأنها مضادة لوجهة النظر السلبية وأن كثيراً مما يراه الفرد يقع داخل نطاق سيطرته. إن التفاؤل المتعلم هو نتيجة للعملية الكلية للنضج الانفعالي والنمو المعرفي. إنها عملية لا تتوقف