

مليار إنسان يعانون من الاكتئاب .. وثلاث سكان العالم معرضون للإصابة

الاكتئاب.. وهل هناك أشخاص لديهم قابلية للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم؟. وقد شغلت الاجابة علي هذه التساؤلات علماء النفس ونشطت الأبحاث في محاولة لكشف أسباب الاكتئاب، وقد تبين أن الاكتئاب ينتقل بالوراثة عبر الأجيال عن طريق الجينات حيث يزيد حدوث المرض بين الأقارب وفي بعض العائلات، وهناك بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب ويميل تكوينهم النفسي الي الحزن والعزلة والكآبة حتي قيل أن تظهر عليهم أعراض المرض، كما ثبت من خلال الملاحظة أن بناء الجسم المكتنز القصير البدين يرتبط بمعدلات أعلى من قابلية الإصابة بالاكتئاب لكن ذلك لا يعني أن أي شخص بدين أو قصير القامة سوف يصاب حتماً بالاكتئاب !!

وقد كشفت الأبحاث عن وجود تغيرات كيميائية في الجهاز العصبي تصاحب حدوث الاكتئاب في الجهاز العصبي تصاحب حدوث الاكتئاب منها نقص بعض المواد مثل السيروتونين "Serotonin" و "Norepinephrien"، ولا يعرف علي وجه التحديد اذا كانت هذه التغيرات هي سبب الاكتئاب أو نتيجة له ، والأمر المؤكد هنا هو ان الانفعالات تؤثر علي كيمياء المخ وتؤثر علي حالة الاتزان النفسي، وما توصل إليه الطب النفسي حتي الآن هو ان مزاج الانسان وسلوكه يرتبط بكيمياء الجهاز العصبي، وما نلاحظه من حدوث الاكتئاب عقب التعرض لضغوط الحياة والخسائر المالية، او عند فقد شخص عزيز لدينا يؤكد ان هذه الاحداث تؤثر سلبيا علي الحالة النفسية للانسان بصفة عامة، أما الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالاكتئاب فإنهم يتأثرون بصورة مبالغ فيها وتستمر معاناتهم من



من بليون انسان في العالم يعاني من الاكتئاب .

ومن المؤشرات التي تدل علي طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب ما تؤكدته الدراسات من أن نسبة كبيرة من مرضي الاكتئاب (نحو ٨٠٪) لا يتم التعرف عليهم او علاجهم ويظلون في حالة معاناة لسنوات طويلة، و١٥٪ من الحالات يذهبون للعلاج لكنهم لا يعلمون أيضا ان الاكتئاب هو سبب معاناتهم فيجتهون إلي الأطباء الممارسين في تخصصات الطب الباطني وغيره ولا يتم علاجهم نفسيا ، ونسبة ٢٪ فقط من مرضي الاكتئاب يذهبون لطبيب العلاج عند الأطباء النفسيين ، أما بقية مرضي الاكتئاب (نحو ٢٪) فإنهم يقدمون علي الانتحار ، وهذا مؤشر آخر علي خطورة وأهمية الاكتئاب الذي يعتبر السبب الأول للانتحار حيث قدرت منظمة الصحة العالمية ان ٨٠٠ ألف يقدمون علي الانتحار كل عام من انحاء العالم.

الأسباب.. الوراثة والكيمياء والضغط؛
يتساءل الكثير من المرضى واقاربهم عن أسباب مرض

الاكتئاب النفسي - دون مبالغة - مرض العصر الحالي وهو أحد أهم وأخطر المشكلات والظواهر التي يعاني منها الإنسان في كل مجتمعات العالم .. وهو من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً حيث تشير الأرقام والاحصائيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلي إصابة نسبة عالية من الناس بالاكتئاب، ويحتل الاكتئاب المرتبة الرابعة بين الأمراض التي تسبب العجز والإعاقة والأعباء الهائلة في الوقت الحالي، كما يتوقع أن يصبح في المرتبة الثانية بالنسبة للأمراض من حيث التكلفة المادية والمعاناة الإنسانية بحلول عام ٢٠٢٠ وهنا في هذا الموضوع نقدم بعض المعلومات عن الاكتئاب النفسي مرض العصر.

لقد أطلق المراقبون وصف «مرض العصر» علي الاكتئاب النفسي بسبب الانتشار المتزايد لهذا المرض في كل مجتمعات عصرنا الحالي بصورة غير مسبقة ، وتؤكد ذلك الأرقام التي وردت في تقارير منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلي أن ٧٪ من سكان العالم يعانون من الاكتئاب الذي يعتبر أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً ، وتشير احصائيات حديثة الي أن من ١٨- إلى ٣٠ ٪ من البشر يصيبهم الاكتئاب في فترة من فترات حياتهم ، وهذا يعني ان واحداً من كل ثلاثة قد يصاب بالاكتئاب ، ويعني أيضاً ان أكثر





تأملات في آيات الله القرآنية

للقرآن ووسوسة من الشيطان « وإما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله » وقل في نفسك ما يصدك عنك « وما يبطل تلك الوسوسة الشريرة... لقد تواتت الأحداث التي أدت إلى الصراع بين الأقباط والمسلمين أزهقت فيها الأرواح وسالت فيها الدماء وانتصر فيها الشيطان بدعاوى دينية إسلامية ومسيحية ووقف العقلاء من الفريقين موقفًا حرجًا وما زالت تلك الشيطانية تطل برأسها من وقت إلى آخر. والآية الأولى التي ذكرناها « وإن أحد من المشركين استجارك أي طلب منك أن تجيره - فأجره، وهذا أمر صريح واضح قد يؤدي إلى الوجوب وبخاصة إذا كان في مثل هذه الأيام التي يتعرض فيها الناس جميعاً إلى الخطر والله يهدي إلى الحق وإلى طريق مستقيم .

بقلم



د. محمد إبراهيم نصر

رئيس جمعية مدينة نصر للخدمات

يقول الله تعالى ﴿وَإِنْ أَحَدٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّى يَسْمَعَ كَلِمَ اللَّهِ ثُمَّ اتَّبِعْهُ﴾ «التوبة: ٦» ترمز هذه الآيات إلى تحديد العلاقة بين المسلمين وغيرهم، فعلى المسلمين أن يتعاونوا مع من يستغيث بهم من أصحاب الملل والنحل الأخرى حتى ولو كان من المشركين فالمسلم الحقيقي عون لأخيه الإنسان الذي يشترك معه في الصفة العليا صفة الإنسانية وبخاصة إذا كان في حالة قاسية حاله الاستغاثة وطلب النجدة وليس للمسلم حين يطلب منه العون ليس له أن يسأله عن دينه ولا عن وطنه ولا عن قبيلته حتى لا يجد في نفسه حين يقوم بمساعدته عائقاً يحول بينه وبين هذه المساندة وتلك المساعدة والنصوص القرآنية المختلفة تفتح الباب على مصراعيه لهذه الرحمة المهداة وذلك العون الذي هو من شيمة المسلم وطبعه فالآية الثامنة من سورة الممتحنة والتي تقول ﴿لَا يَنْهَكُكُمْ اللَّهُ عَنْ الَّذِينَ لَمْ يُقِيلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوا مِنْ دِينِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ «الممتحنة: ٨» فالآية تدعو إلى البر والمعروف وتقديم المساعدة والمساندة بألوانها لأن البر هو أقصى أنواع الخير فلا نكوص عن تلك المساعدة ولا تخلف عنها فما يحدث من دعوة إلى التناذر والعدوان والاعتداء من فئات من الذين يبادرون إلى الشر والإساءة من غير مقتصد إنما هو خروج عن الفهم الواضح الصحيح

، ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس تحت أي ظرف .

العلاج وأمل جديد:

لعل الحجم الهائل وطبيعة مشكلة الاكتئاب في عالم اليوم يتطلب التدخل من جهات متعددة لوقف انتشار هذا المرض الذي تحول إلى ظاهرة تهدد الإنسان في كل المجتمعات ، الوقاية هنا أهم وأجدي كثيراً من العلاج ، وقد كان من المتوقع أن يحل التقدم الحضاري الكثير من المشكلات النفسية للإنسان في كل المجتمعات نتيجة للصراعات والحروب ، وزيادة الفجوة بين تطلعات الناس وامكاناتهم ما يتسبب في مشاعر الاحباط ، والوقاية من الاكتئاب وغيره من الأزمات النفسية المتزايدة في عالم اليوم لن يكون بغير العودة إلى القيم الدينية والأخلاقية ونشر السلام وتوفير الأمن الذي يفقده الإنسان في هذا العصر .

واستطيع بحكم عملي في مجال الطب النفسي أن أقول أن السنوات المقبلة ربما تحمل أملاً جديداً لعلاج مرض الاكتئاب، ويتم العلاج حالياً باستخدام مجموعة من المستحضرات الدوائية بهدف استعادة الاتزان الكيميائي للجهاز العصبي وتعويض نقص بعض المواد المرتبطة بالاكتئاب ، وهناك جيل جديد من الأدوية يتم استخدامه حالياً ويحقق نتائج جيدة مقارنة بالأدوية التي تم استخدامها في العقود الماضية، كما يتطلب العلاج أحياناً اللجوء إلى وسائل أخرى مثل العلاج الكهربائي بالإضافة إلى جلسات العلاج النفسي ، ويجب أن يستمر العلاج والمتابعة لكل حالة من حالات الاكتئاب لفترة كافية حتى لا تكون هناك فرصة لعودة محتملة لنوبة جديدة من نوبات الاكتئاب .

وفي الختام هناك عبارة نجد أنها تصف تماماً مشكلة الاكتئاب النفسي (مرض العصر الحالي) هي قول أحد علماء النفس: "إن المعاناة التي تسببت للانسانية بسبب الاكتئاب تفوق تلك التي نشأت بسبب جميع الأمراض الأخرى مجتمعة" .. وكلنا أمل أن تشرق الشمس يوماً على هذا العالم وقد تخلص الإنسان من معاناته النفسية وأن يسود السلام والهدوء النفسي بدلاً من القلق والاكتئاب.

حالة الاكتئاب لفترات طويلة، ولا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن معرضون للإصابة، لكن النسبة تزيد في المرأة مقارنة بالرجال لتصل إلى ٢٠٪ أو ٣٠٪ من النساء مقابل كل حالة واحدة من الرجال.

الإنسان وأعراض حالة الاكتئاب:

هناك علامات ومظاهر لمرض الاكتئاب أهمها المظهر العام للإنسان وتغيرات الحزن والانكسار والميل للعزلة وعدم الاكتراث بأمور الحياة أو الاستمتاع بأي شيء ، والشكوى من الضيق والملل وعدم القدرة على احتمال أي شيء من أحداث الحياة المعتادة ويمر الوقت بطيئاً حيث تبدأ المعاناة لمرض الاكتئاب حين يستقبل اليوم في الصباح بعد ليل طويل من الأرق والأحلام المزعجة ، كما تمتد المعاناة إلى الشعور بأعراض جسدية مثل الآلام في الرأس والظهر ، وشعور بالاجهاد والتعب دون أي مجهود ، وعدم الإقبال على تناول الطعام ، وتناثر وظائف الجسم بالحالة النفسية لمرض الاكتئاب ، والمثال على ذلك فقدان الرغبة نتيجة للحالة النفسية السيئة المرتبطة بالاكتئاب .

وتدور الأفكار السوداء في رأس مريض الاكتئاب فيفكر في المستقبل بياس شديد ، ولا يرى في الحاضر إلا المعاناة والاحباط ، وينظر أيضاً إلى الماضي نظرة سلبية فينتجها إلى لوم نفسه وتآنيبها على أخطاء وأحداث مضت عليها أعوام طويلة ، ويصل التفكير في المستقبل المظلم والحاضر الذي لا يحتمل والماضي المؤلم ببعض مرضى الاكتئاب إلى حالة من القنوط واليأس الشديد ما يدفعهم إلى التفكير في الانتحار حيث يتخيل مريض الاكتئاب في بعض الأحيان أن الحياة أصبحت عبثاً لا يمكن احتماله ولا أمل له في أي شيء ، والحل الوحيد من وجهة نظره هو أن يضع بنفسه حداً لحياته ، ويعتبر الاكتئاب النفسي الحاد سبباً رئيسياً للانتحار في ٨٥٪ من الحالات ، وتصل معدلات الانتحار في الدول العربية الغربية إلى ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من عدد السكان بمعدل ١٠ اضعاف حالات الانتحار التي لا تزيد عن ٤ لكل ١٠٠ ألف في المجتمعات العربية والإسلامية