

وصفة مجانية لمقاومة الاكتئاب والقلق النفسي!

بالرغم من أن كل شخص من الممكن أن يقع ضحية للاكتئاب أو القلق في يوم من أيام حياته، إلا أن البعض يصاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التي تشير إلى أن الاكتئاب والقلق لا ينتج فقط عن تغير في كيمائية الجسم أو «مضايقات» الآخرين أو «ضغوط الحياة» وإنما ينتج عن اتجاه الشخص الفكري إزاء هذه الضغوط التي تدعو إلى الاكتئاب والقلق.

أعضاء الجسم.
ثانياً: القلق النفسي:
■ هو شعور بالخوف المبهم، غير واضح المعالم، وغير محدد الأسباب، مصحوب بالتربص الدائم للخطر. وعلى اعتبار أن النفس والجسد وجهان لعملة واحدة فإن القلق يصاحبه أعراض جسدية، مثل:
- سرعة الاحساس بالتعب.
- عدم الاستقرار في مكان واحد فترة طويلة.

- توتر العضلات.
- صعوبة التركيز.
- صعوبة الدخول في النوم
- سهولة الاستثارة والعصبية الشديدة
- الفزع عند سماع الأصوات المفاجئة.

- النهجان والدوخة.
- خفقان القلب.
- ضيق التنفس.
- الصداع
- كثرة التبول.
- برودة اليدين وعرق الكفين.
- الغثيان، الاسهال، الاضطرابات المعوية.

■ وينتشر القلق النفسي بمعدل شخص بين أربعة أشخاص خلال فترة حياته. ومدى انتشار القلق حوالي ١٧.٧٪ في أي وقت في السنة.

وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة ويعتبر القلق من الأمراض الشائعة وغالبية المصابين به غير مدركين حتى لإصابتهم وهو يصيب الإناث بنسبة أكبر من الذكور.

■ الخطوات التي يستطيع الفرد أن يتبعها ليهرب من مشكلة الاكتئاب:

١. **الإيحاء الذاتي بالسعادة:**
لا يمكن سر السعادة في تقوية الرغبة فيها، بل في الخيال الذي يصور لك أنك سوف تسعد، فإذا أردت أن تقاوم الاكتئاب فعليك أن توحى لنفسك بالسعادة، فالإيحاء بالسعادة لو تمكن منك فلن تترك مجالاً لفكرة أخرى تتطرق إليك.

٢. **لا تنحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك**

بل وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الاكتئاب فلن يترك لك العمل فرصة للأسى والحسرة والشعور بمرارة الاخفاق والفسل. كلما ضاعفت جهك الانساني زاد استمتاعك بالعمل والحياة والتخلص من أحاسيس الاكتئاب.. ولا تيأس إذا رأيت أنك تسير ببطء فالهم ألا تتوقف، بل تسير في

الجسم خاصة الجهاز الهضمي والدوري والغدد والأعصاب، ■ وأيضا قد يضطرب في النوم فيستيقظ المريض عند الفجر بعد نوم متقطع غير مريح أو قد يستغرق عدة ساعات قبل الدخول في النوم تداهم في تلك اللحظات أسود الأفكار وأفظع الوسواس.

.. كما يفقد المكتئب شهية الطعام وبالتالي ينقص وزنه وكذلك يفقد شهيته للجنس مثلما يفقد أي رغبة في الحياة.

■ وفيما يلي ملخص لأهم أعراض الاكتئاب

١. المزاج الحزين أو القلق وضيق الصدر.
٢. الإحساس بالتشاؤم وفقدان الأمل.
٣. الشعور بالذنب وعدم الاستحقاق والعجز.
٤. فقدان الشعور باللذة أو الانشراح لممارسة الهوايات والنشاطات التي كان الفرد يتمتع بها.
٥. الأرق. النهوض المبكر جدا من النوم وأحيانا النوم الزائد.
٦. تغيرات في الشهية فقد تفقد الشهية للطعام ويفقد المريض من وزنه وأحيانا تزداد الشهية ويزداد الوزن.
٧. ضعف في الطاقة العامة، التعب وبطء الحركة.

٨. أفكار انتحارية أحيانا
٩. الشعور بعدم الاستقرار والتأملل والإضراب
١٠. صعوبة التركيز وضعف في الذاكرة وتباطؤ في اتخاذ القرارات
١١. أعراض عضوية متنوعة لا تستجيب إلى العلاجات العضوية العادية مثل الصداع ووجع البطن وآلام مختلفة في كل عضو من

٨٠٪ من المصابين سوف يتحسنون تحسنا ملحوظا

■ ليس كل من يصاب بالاكتئاب يعاني من نفس الأعراض فعادة تظهر القلة من تلك الأعراض في الشخص الواحد كذلك تختلف حدة هذه الأعراض من شخص إلى آخر حسب شدة مرضه.

■ ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب في الآتي: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يأس وقد يبحث عن علاج، وفي أحوال أخرى يزحف المرض دون أن يشعر المريض ودون أن يدري من حوله.. يبدأ المرض بفقد الحماس.. فقدان الاهتمام.. الفطور والامبالاة.. عدم القدرة على مساهمة المجتمع ومعايشة الحياة.. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة، و تتطور الأعراض إلى أن يغمس المرض في التفكير والتفكير لدرجة أن يلغى حياته ويشعر باليأس.. ويحبس نفسه في دوامته التي لا تفتت حتى تفوص به إلى اللجة العميقة التي لا فرار لها فيصبح بعيدا عن الواقع الاجتماعي يعيش في وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا في نظره وتستحيل الحياة.. ومن هنا كان سبب كثرة محاولات الانتحار خاصة عند مرضى الاكتئاب الذهاني.

■ كذلك قد ينتاب المكتئب إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة.. ومن السهل التعرف على الشخص المكتئب وذلك من التعبيرات وعلامات الحزن المرسومة على وجهه وقد يصاحب ذلك اضطرابات في معظم أجهزة

وهدفى في هذه المقالة هو توضيح طبيعة أعراض الاكتئاب والقلق، وكيف يمكن مقاومتها.

أولاً: الاكتئاب النفسي:

■ مرض الاكتئاب هو حالة تشمل أو تصيب الجسم كله فبالإضافة إلى المزاج والذهن و السلوك فهي تؤثر على شهيتك للأكل وطريقة نومك وانطباعاتك عن نفسك وعن الآخرين وعن المستقبل من حولك فعالة الاكتئاب ليست بحالة حزن شديد فقط يمر بها الانسان وهى و كذلك ليست بعلامة أو دلالة عن ضعف الشخصية وهى ليست بحالة يمكنك أن تذهبها عنك أو تطردها من ذهنك بمجرد ألا تفكر فيها فالصابون بالاكتئاب لا يستطيعون كما يعتقد البعض أن يتركوا الهم ويخرجوا مما هم فيه بإرادتهم.. وبدون العلاج قد يستمر مرض الاكتئاب أسابيع أو أشهراً وأحيانا سنين طويلة وذلك حسب نوع الاكتئاب أما مع العلاج الصحيح (دوائى أو كلاهما) فإن أكثر من

بقلم



د. علاء فرغلي
استشارى الطب النفسى

الحياة، وتتعلق بها برغبة قوية وإرادة شديدة «إرادة الحياة» ونحن نتأثر بالوراثة والبيئة والمدرسة وشخصية الوالدين والدين، والعادات، والتقاليد، والأخلاق وهى «تتصارع وتتضارب وتتداخل فى نفوسنا».. و لكن يستطيع كل منا أن يوجه نفسه إلى الراحة النفسية وتجنب الاكتئاب بأن يقوى رغبته فى الحياة، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها، فيجتاز الخطر بتنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل، والاقبال عليها للاستمتاع بمباهجها وزيادة حظنا منها.

٣. درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب؛

المرة قد يصاب بالشعور بالاكتئاب، ويستبد به بين وقت وآخر، فيترأى له أن مقاومته عبث لا طائل وراءها، ويشجعه هذا الشعور على الاستسلام والخضوع والاستمرار فى هذا الاحساس المدمر .

أما الشخص الذى يرغب فى مقاومة هذا الإحساس للفوز بالسعادة فى الحياة، فيلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب، ولا يرضى بفكرة الهزيمة، ولا يقبل أن تستضعفه ظروف الحياة، ولا يوافق على وجود الحظ العاثر والزمن القادر والظروف المعاكسة. وهو يرى أن مجرد التفكير فى الاكتئاب قد يجلب له العاسة ولذلك لا يفكر إلا فى السعادة ولا يعمل إلا للفوز ومقاومة الاحساس بالعاسة ومن ثم يظفر ويفوز.

٤. قوى النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله؛

ليس الدين مظاهر العبادة وحسب والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين و تعاليمه فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، وضد الشعور بالعاسة والاكتئاب والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل. الاكتئاب يشل التفكير ويمنع الإقدام والتقدم فهو يبدأ قلقا يساور النفس، ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة فى عمله وأسرتة وحياته. ولا علاج للخوف والاكتئاب سوى الإيمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه.. ولن يساور الاكتئاب قلب عامر بالإيمان.

٥. سامح أولئك الذين يخطئون إليك؛

الأشخاص الذين لديهم قابلية للاكتئاب يتذكرون دائما أن شخصا محبوبا أو أحد أقاربهم قد رفضهم

أو جرحهم فى حياتهم المبكرة. ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالانتصار الدائم على الاكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص، بل وفى الحقيقة لن يحصلوا على النضوج الروحي بدون الغفران.. إن روح عدم الغفران مرض فكري يتغذى على نفسه إلى أن يعترض مشاعر الحب وكل المشاعر النبيلة الأخرى.. بالإضافة إلى أنه يجعل صاحبه ضعيفا، ويقع فريسة لانفعال مؤلم هو (الاكتئاب) وتزداد مرارة هذا الاحساس إلى أن يصل الشخص إلى حالة يجد فيها أن مجرد الأمور البسيطة تثير روح الحقد والتوتر فيه. لذلك فعلى الشخص أن يراجع نفسه ويبدأ بالتغاضى عن أخطاء الغير للتخلص من الاكتئاب.

٦. جدد ذهنك يوميا؛

إن الطريقة الصحيحة التى تبعث السعادة فى داخلك وتقوّم بها الاكتئاب هى تجديد ذهنك يوميا بكلمة الله كى تتغذى روحيا، وكذلك عليك أيضا أن تكون باستمرار مطلعا على الجديد فى كل مايكتب أو مبتكر أو ينشر عن نوع عملك. ويجب ألا تكتفى فى مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك إذا جمدت فى مكانك تخطاك غيرك فى السباق إلى النجاح.

لذلك ينبغى عليك دائما أن تدرس الوسائل الجديدة، وأن تستخدم دائما أحدث المكتشفات وآخر المبتكرات فى مجال عملك

٧. كن إيجابيا دائما؛

لا يوجد للسلبية مكان فى حياة الإنسان المؤمن المتفائل، ولأننا متصلون بقوة الله العجيبة فيجب علينا أن لانتوقع شيئا غير النجاح. تجنب الذى يشكو دائما، والمتذمر

والمنتقد والأهم من ذلك تجنب تقليدهم. إن السلبية والتشاؤم والتذمر والانتقاد والميل إلى القيل والقال ليست مضرّة فقط ولكنها أيضا معدية. وفى الحقيقة أنك تعمق هذه الأمور فى عقلك فى كل مرة تتحدث عنها. لذلك عليك أن تحرص على أن يكون حوارك وفكرك إيجابيين فى الأوقات وبذلك يمكنك أن تقاوم اليأس والاكتئاب.

٨. اجعل من مهنتك فنا رفيعا؛

أيا كانت مهنتك فلا بد لك من التفوق. ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجابة وحذقا. اجعل منها فنا رفيعا، ثم اجعل من نفسك أستاذًا فى هذا الفن. وانك تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك. راقب الناجحين جميعا، فلن تجد فيهم انسانا يكره مهنته من قلبه. حاول دائما أن تحمل نفسك على حب مهنتك والاخلاص لها، وأن تنمى فى نفسك ملكة الاجتهاد فى العمل، والحرص على الوصول إلى الكمال فيه وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه، وتجنب التردد فى تنفيذ أعمالك، والحرص على التنظيم فى استغلال الوقت... مع ضرورة الاعتدال فى العمل بين الحين والحين (الاجازات) لادخار الطاقة التى يمكن بواسطتها الاستمرار فى العمل البناء المنتج .. وبذلك يمكنك الاحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب.

٩. احرص على شغل وقت الفراغ؛

إذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل. فعلاج هذا الحال هو استخدام

الفراغ بحيث يعوض من سئم العمل وذلك بأن تمارس هواية ما تشغلك وتموضك عن الفتور فى العمل، وتعيد إليك اتزانك النفسى وتبعد عنك الاحساس بالاكتئاب ولذلك يجب أن يكون لك هواية بل هوايات تتوافر بها اهتماماتك. وأن أعظم هذه الهوايات هى القراءة وتعود الدروس، لأنها هى الهواية الباقية إلى سن الشيخوخة وهى فى ظاهرها هواية واحدة ولكنها فى صميمها جملة هوايات لأن الذى يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من الهوايات و الاهتمامات. وبذلك لن يسأم فراغه، ولن يقضيه ذاهلا فى غيبوبة نفسية على كراسى المقاهى والكافيتريات ولن يقع فى العادات السيئة: كالتدخين، الشراب والادمان.

١٠. حافظ على سلامتك البدنية والنفسية؛

إن السلامة البدنية يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه. فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية. والمثل القديم يقول «يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة اطلاقا». وفى هذا يكمن الخطر الكبير إذ إن كثيرا من الناس ينتظرون حتى يصيهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب. فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا وإيقافه فى بدايته وقبل صوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير ولكن النجاح فى الحياة وتجنب الاكتئاب يحتاج إلى أكثر من جسم سليم إذ يجب على الفرد أن يكون أيضا ذا عقل سليم وروح سليمة. أما كيف يحصل المرء



المكتئب يفقد شهية الطعام وبالتالي ينقص وزنه وكذلك يفقد شهيته للجنس مثلما يفقد أى رغبة فى الحياة



فن التودد والتقرب إلى الناس

قدم إلى مكة رجل اسمه ضماد... وهو حكيم له علم بالطب والعلاج يعالج المجنون والمسحور. فلما خالط الناس سمع الكفار يقولون عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: جاء المجنون...

فقال ضماد: أين هذا الرجل؟ لعله يشفى على يدي؟ فدلّه الناس على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فلما إن لقّيه ضماد قال: يا محمد... إني أرقى من هذه الرياح وإن الله يشفى على يدي من يشاء... فهل أعالجك؟

و جعل يتكلم عن علاجه و قدراته والنبى ينصت إليه و ذاك يتكلم والنبى ينصت.

أتدري إلى ماذا ينصت؟ ينصت إلى كلام رجل كافر جاء ليعالجه من مرض الجنون!! حتى إذا انتهى ضماد من كلامه قال صلى الله عليه وسلم:

إن الحمد لله.. نحمده و نستعينه.. من يهده الله فلا مضل له و من يضلل فلا هادي له.. و أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له. فانتفض ضماد وقال: أعد على كلماتك هؤلاء، فأعادها صلى الله عليه وسلم عليه.

فقال ضماد: والله قد سمعت قول الكهنة و قول السحرة و قول الشعراء فما سمعت مثل هذه الكلمات فقد بلغن ناعوس البحر... فهل يدك أبايك على الإسلام، فيسطو النبي صلى الله عليه وسلم يده و أخذ ضماد يردد: أشهد أن لا إله إلا الله و أشهد أن محمدا عبده و رسوله...

فعلم صلى الله عليه وسلم أن له عند قومه شرفا فقال له: و على قومك؟

فقال ضماد: و على قومي... ثم ذهب إلى قومه هاديا داعيا.

■ قال بعض الحكماء:

«إذا جالست الجهال فأنصت لهم... وإذا جالست العلماء فأنصت لهم.. فإن في إنصاتك للجهال زيادة في الحلم، وإن في إنصاتك للعلماء زيادة في العلم»

إذن لتكن مستمعا ماهرا...

هز رأسك متابعاً...

تفاعل بتعابير وجهك.. وانظر إلى أثر ذلك فيمن يتكلم معك.. سواء كان كبيرا أو صغيراً.. براعتنا في الاستماع إلى الآخرين... تجعلهم بارعين في محبتنا و الاستئناس بنا...

■ بعض الناس لا يتكلم كثيرا و لا تكاد تسمع صوته في المجالس و التجمعات، بل لو راقبته لرأيت أنه لا يتحرك منه إلا رأسه و عيناه، و قد يتحرك فمه أحيانا و لكن بالتبسم... لا بالكلام!!!

و مع ذلك يحبه الناس و يأنسون بمجالسته. كما أن من أبرز سمات العظماء وأصحاب النفوذ والتأثير في المجتمعات هي الاستماع والإصغاء إلى كلام الآخرين. فليس كثرة الكلام دليلا على قوة الشخصية ولا قوة التأثير بل ربما تنتهي كثرة الكلام إلى ما لا يحمد عقباه من النتائج. فإذا زاد الكلام عن حده ابتلي بالتردد وتوضيح الواضحات التي هي من مستهجنات البلاغة، وبالعكس من ذلك فقد أورثت التجارب وما أثبتته علماء النفس الاجتماعي في أن الاستماع الجيد من أهم الأدوات الرئيسية للوصول إلى قلوب الآخرين والتفاهم المتبادل معهم.

الاستماع إلى الناس فن ومهارة، بعض الناس ينسى أن الله قد جعل للإنسان لسانا واحدا وأذنين... ليستمع أكثر مما يتكلم فعود نفسك على الإنصات لكلام الآخرين وحتى لو كان لك على الكلام ملاحظة فلا تتعجل.

■ في كتاب ستيفن كوفي «العواد السبع لأكثر الناس إنتاجية»، تحدث الكاتب عن أب يجد أن علاقته بابنه ليست على ما يرام فقال لستيفن: لا أستطيع أن أفهم ابني، فهو لا يريد الاستماع إليّ أبدا

فرد ستيفن: دعني أرتب ما قلته للتو، أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع إليك؟ فرد عليه «هذا صحيح»

ستيفن: دعني أجرب مرة أخرى أنت لا تفهم ابنك لأنه هو- لا يريد الاستماع إليك أنت؟ فرد عليه بصبر نافذ: هذا ما قلته.

ستيفن: أعنتد أنك كي تفهم شخصا آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له.

فقال الأب: أوه (تعبيرا عن صدمته) ثم جاءت فترة صمت طويلة، وقال مرة أخرى: أوه!

إن هذا الأب نموذج صغير للكثير من الناس، الذي يرددون في أنفسهم أو أمامنا: إنني لا أفهمه، إنه لا يستمع لي! والمفروض أنك تستمع له لا أن يستمع لك!

■ في أوائل بعثة النبي صلى الله عليه وسلم كان عدد المسلمين قليلا و كان الكفار يكذبونه، ويشيعون أنه مجنون وساحر وفي يوم من الأيام

على ذلك، فإن أكثر الصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن في أن يكون لدى المرء معنى واهتمام حقيقي بالحياة ليس المهم كثيرا ماهيته قد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهويات أو أعمال البر الاجتماعي أو الأصدقاء وللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبدل في سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدم عليه بكل جهدك وطاقتك كي تحقق هذا الهدف الذي لا يدع مكانا للاكتئاب.

١١. سلم نفسك لخدمة الآخرين:

إن أعظم مجازاة ومكافأة تختبرها في الحياة تأتي من خدمة الناس، وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس. يميل الأشخاص المكتئبون إلى قضاء وقت طويل متفكرين في أنفسهم، في حين أن خدمة الآخرين ومساعدتهم تجبر الشخص على أن يفكر في شخص آخر بجانب نفسه.

وانى مقتنع أن الله قد كون النفس البشرية بطريقة معينة بحيث إن الإنسان إذا لم يساعد الآخرين، فلن يكون راضيا عن نفسه. إن المجازاة عن هذه الخدمة ليست مفيدة في الحياة الأبدية فحسب، و لكنها ناعمة أيضا في هذه الحياة الدنيا.

■ مثال: قابلت إحدى السيدات التي جاءت تشكو من الاكتئاب الشديد الذى لم تستطع التخلص منه.. تبين من دراسة حالتها أنها لم تساعد أبدا أى شخص منذ دخل أولادها المدرسة و مع أنها كانت معلمة فى مدارس خاصة فى مهنها إلا أن وجود ثلاثة أطفال صغار قد وجه طاقاتها فى اتجاهات أخرى. وبينما كنت اتحدث معها فى جلسات نفسية ادركت أنه آن الأوان لكى تعرف أن تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الاكتئاب الذى تعانى منه. فانضمت إلى إحدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.. وبعد ذلك بعدة أسابيع أصبحت سيدة نشيطة جدا، متفتحة للآخرين وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التى أصبحت على فترات متباعدة بعد أن تحسنت حالتها.. أفادت، ليس لدى وقت للاكتئاب فيما بعد وعن طريقها أمكنها مساعدة الكثير من العائلات من أزومات الطلاق والخلافات الأسرية.

كما وأعطاهما هذا النشاط هدفا جديدا للحياة وشعورا بالتقدير.. وأخيرا يمكن القول: بأنه إن كنت ترغب حقا فى أن تحيا حياة خالية من الاكتئاب توقف عن ادخار حياتك لنفسك فقط، بل أنفقها من أجل الآخرين.