

أمل جديد



د. لطفى الشريفي
استشارى الطب النفسى

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 النفسى إلى الحزن والعزلة والكآبة حتى قبل أن تظهر عليهم أعراض المرض، كما ثبت من خلال الملاحظة أن بناء الجسم المكتنز القصير البدن يرتبط بمعدلات أعلى من قابلية الإصابة بالاكتئاب، لكن ذلك لا يعنى أن أى شخص بدين أو قصير القامة سوف يُصاب حتماً بالاكتئاب!!

وقد كشفت الأبحاث عن وجود تغيرات كيميائية فى الجهاز العصبى تصاحب حدوث الاكتئاب فى الجهاز العصبى منها نقص بعض المواد مثل «السيروتونين Serotonin»، و«النورابنفرين Norepinephrine»، ولا يعرف على وجه التحديد ما إذا كانت هذه التغيرات هى سبب الاكتئاب أو نتيجة له، والأمر المؤكد هنا هو أن الانفعالات تؤثر على كيمياء المخ وتؤثر على حالة الاتزان النفسى، وما توصل إليه الطب النفسى حتى الآن هو أن مزاج الإنسان وسلوكه يرتبط بكيمياء الجهاز العصبى، وما نلاحظه من حدوث الاكتئاب عقب التعرض لضغوط الحياة والخسائر المالية، أو عند فقد شخص عزيز لدينا يؤكد أن هذه الأحداث تؤثر سلباً على الحالة النفسية للإنسان بصفة عامة، أما الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالاكتئاب فإنهم يتأثرون بصورة مبالغ فيها وتستمر معاناتهم من حالة الاكتئاب لفترات طويلة، ولا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن معرضون للإصابة، لكن النسبة تزيد فى المرأة مقارنة بالرجال لتصل إلى ٢٠ أو ٢٢ من

يعتبر الاكتئاب النفسى - دون مبالغة - مرض العصر الحالى وهو أحد أهم وأخطر المشكلات والظواهر التى يعانى منها الإنسان فى كل مجتمعات العالم .. وهو من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً حيث تشير الأرقام والإحصائيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى إصابة نسبة عالية من الناس بالاكتئاب، ويحتل الاكتئاب المرتبة الرابعة بين الأمراض التى تسبب العجز والإعاقة والأعباء الهائلة فى الوقت الحالى، كما يتوقع أن يصبح فى المرتبة الثانية بالنسبة للأمراض من حيث التكلفة المادية والمعاونة الإنسانية بحلول عام 2020. وتحت عنوان «الاكتئاب: المرض والعلاج» صدرت طبعات كتاب جديد فى ثلاث مدن عربية فى نفس الوقت هى الإسكندرية وبيروت والرياض حيث يتضمن عرض صورة واقعية لأسباب ومظاهر وأعراض هذا المرض .. وطرق الوقاية والأساليب الحديثة للعلاج. وهنا فى هذا الموضوع نقدم بعض المعلومات عن الاكتئاب النفسى مرض العصر.

الاكتئاب .. طبيعة وحجم المشكلة:

لقد أطلق المراقبون وصف «مرض العصر» على الاكتئاب النفسى بسبب الانتشار المتزايد لهذا المرض فى كل مجتمعات عصرنا الحالى بصورة غير مسبوقة، وتؤكد ذلك الأرقام التى وردت فى تقارير منظمة الصحة العالمية التى تشير إلى أن ٧٪ من سكان العالم يعانون من الاكتئاب الذى يعتبر أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، وتشير إحصائيات حديثة إلى أن ١٨-٣٠٪ من البشر يصيبهم الاكتئاب فى فترة من فترات حياتهم، وهذا يعنى أن واحداً من كل ثلاثة قد يُصاب بالاكتئاب، ويعنى أيضاً أن أكثر من بليون إنسان فى العالم يعانى من الاكتئاب.

ومن المؤشرات التى تدل على طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب ما تؤكدته الدراسات من أن نسبة كبيرة من مرضى الاكتئاب (نحو ٨٠٪) لا يتم التعرف عليهم أو علاجهم ويظلون فى حالة معاناة لسنوات طويلة، و١٥٪ من الحالات يذهبون للعلاج لكنهم لا يعلمون أيضاً أن الاكتئاب هو سبب معاناتهم فيتجهون إلى الأطباء الممارسين فى تخصصات الطب الباطنى وغيره ولا يتم علاجهم نفسياً، ونسبة ٣٪ فقط من مرضى

الاكتئاب يذهبون لطلب العلاج عند الأطباء النفسيين، أما بقية مرضى الاكتئاب (نحو ٢٪) فإنهم يقدمون على الانتحار، وهذا مؤشر آخر على خطورة وأهمية الاكتئاب الذى يعتبر السبب الأول للانتحار حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن ٨٠٠ ألف يقدمون على الانتحار كل عام من أنحاء العالم. الأسباب .. الوراثة والكيمياء والضغط:



نعي للأمة

وبش الصَّابرين

الذين إذا أصابهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون



أسرة التحرير

تتقدم بخالص العزاء

للأمة الإسلامية

في وفاة

الأستاذ الدكتور

محمد المختار المهدي

عضو مجلس إدارة الجمعية

العالمية الإسلامية للصحة النفسية

والرئيس العام للجمعيات الشرعية

وتدعو الله تعالى أن يغفر له ويرحمه

على ما قدم لدينه وأمته

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 وأجدى كثيرا من العلاج ، وقد كان من المتوقع أن يحل التقدم الحضارى الكثير من المشكلات النفسية للإنسان في كل المجتمعات نتيجة للصراعات والحروب ، وزيادة الفجوة بين تطلعات الناس وإمكاناتهم ما يتسبب في مشاعر الإحباط ، والوقاية من الاكتئاب وغيره من الأزمات النفسية المتزايدة في عالم اليوم لن تكون بغير العودة إلى القيم الدينية والأخلاقية ونشر السلام وتوفير الأمن الذي يفقده الإنسان في هذا العصر. وأستطيع بحكم عملي في مجال الطب النفسى أن أقول إن السنوات المقبلة ربما تحمل أملا جديدا لعلاج مرض الاكتئاب ، ويتم العلاج حاليا باستخدام مجموعة من المستحضرات الدوائية بهدف استعادة الاتزان الكيميائى للجهاز العصبى وتعويض نقص بعض المواد المرتبطة بالاكتئاب ، وهناك جيل جديد من الأدوية يتم استخدامه حاليا ويحقق نتائج جيدة مقارنة بالأدوية التى تم استخدامها فى العقود الماضية ، كما يتطلب العلاج أحيانا اللجوء إلى وسائل أخرى مثل العلاج الكهربائى بالإضافة إلى جلسات العلاج النفسى ، ويجب أن يستمر العلاج والمتابعة لكل حالة من حالات الاكتئاب لفترة كافية حتى لا تكون هناك فرصة لعودة محتملة لنوبة جديدة من نوبات الاكتئاب .

وفى الختام هناك عبارة نجد أنها تصف تماماً مشكلة الاكتئاب النفسى (مرض العصر الحالى) ، هى قول أحد علماء النفس: «إن المعاناة التى تسببت للإنسانية بسبب الاكتئاب تفوق تلك التى 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 النفسى بدلاً من القلق والاكتئاب.

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 بأى شيء ، والشكوى من الضيق والملل وعدم القدرة على احتمال أى شيء من أحداث الحياة المعتادة ويمر الوقت بطيئاً حيث تبدأ المعاناة لمرضى الاكتئاب حين يستقبل اليوم فى الصباح بعد ليل طويل من الأرق والأحلام المزعجة ، كما تمتد المعاناة إلى الشعور بأعراض جسدية مثل الآلام فى الرأس والظهر ، وشعور بالإجهاد والتعب دون أى مجهود ، وعدم الإقبال على تناول الطعام ، وتأثر وظائف الجسم بالحالة النفسية لمرضى الاكتئاب ، والمثال على ذلك فقدان الرغبة الجنسية نتيجة للحالة النفسية السيئة المرتبطة بالاكتئاب .

وتدور الأفكار السوداء فى رأس مريض الاكتئاب فيفكر فى المستقبل بىأس شديد ، ولا يرى فى الحاضر إلا المعاناة والإحباط ، وينظر أيضاً إلى الماضى نظرة سلبية فيتجه إلى لوم نفسه وتأنيبها على أخطاء وأحداث مضت عليها أعوام طويلة ، ويصل التفكير فى المستقبل المظلم والحاضر الذى لا يحتمل والماضى المؤلم ببعض مرضى الاكتئاب إلى حالة من القنوط واليأس الشديد ما يدفعهم إلى التفكير فى الانتحار حيث يتخيل مريض الاكتئاب فى بعض الأحيان أن الحياة أصبحت عبئاً لا يمكن احتماله ولا أمل له فى أى شيء ، والحل الوحيد من وجهة نظره هو أن يضع بنفسه حداً لحياته ، ويعتبر الاكتئاب النفسى الحاد سبباً رئيسياً للانتحار فى ٨٥٪ من الحالات ، وتصل معدلات الانتحار فى الدول الغربية إلى ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من عدد السكان بمعدل ١٠ أضعاف حالات الانتحار التى لا تزيد عن ٤ لكل ١٠٠ ألف فى المجتمعات العربية والإسلامية ، ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامى الواضحة بشأن تحريم قتل النفس تحت أى ظرف .