

الاكتئاب ما بين السمة والمرض النفسي

الاكتئاب كسمة..

بقلم :

عفاف يحيى النجار

أخصائية نفسية

من سمات الشخصية هو مظهر وشكل من أشكال السلوك . يكتسب بفعل عدة عوامل أغلبها بيئي أى مكتسب من تفاعلاتك مع الآخرين ومن سمات هؤلاء الآخرين وطبيعتهم الشخصية ، والعديد من الظروف البيئية المحيطة سواء كانت مادية ، إجتماعية ، أو حتى سياسية .

وان كنت أرى أن التركيز الأكبر يكون على المخالطين لنا فى هذه البيئة مهما كانت العوامل المادية قاسية وجافة .



فعندما يعيش طفل مع مريض بمرض القلق من الطبيعى أن يكتسب منه عادات القلق التى تظهر فى سلوكه ، ويصبح القلق لدى الطفل هنا سمة من سماته الشخصية ، وليس مرض فهو لم يتعرض لما يمكن أن يقلقه إلا أنه تعلم من خلال تفاعله مع الشخصية التى يعيش معها الإستجابة القلقة ، وهكذا الحال بالنسبة للإكتئاب وبعض من الإضطرابات والأمراض النفسية والكثير من المشاكل السلوكية .

فمثلا الطفل الذى تربى فى بيئة هادئة جميع أفرادها منخفضى الصوت ، أو يحاولون ذلك فهم شخصيات لا تحب الضوضاء والإزعاج ، نجد هذا الطفل عندما يلتحق بالمدسة وعند أول صرخة لمعلميه فى الفصل ينزعج ويفسر الصوت العالى دائما على أنه مصدر توتر وإزعاج وأنه مثير مؤلم ، كذلك فالطفل الذى يتسم أحد أبواه بالروح الفكاهية البشوشة النشطة نجده يكتسب من خلال معاشيته لهذا الطرف هذه السمات سواء « عايش معاهم فى قصر أو فى عشة » والعكس الطفل الذى يعيش مع أم أو أب شديدى التأثير بما يمر بهم من مواقف ولا يتحكمان فى مشاعرهما فيظهرا دوما مشاعر حزنها أمامه نجده طفل يفرح بصعوبة ولا يفرح إلا بإقتناعه وكأن المواقف المبهجة يجب أن تكون مبهجة جدا جدا حتى يفرح وربما لا يستطيع فى النهاية أن يفرح .

والإكتئاب كسمة قد يكون إختياريا بيد ورغبة الشخص وذلك لعدة عوامل منها أن يكون الشخص لديه القناعة بأن مظهره وهو مكتئب أكثر لفتا للإنتباه على سبيل المثال ، أو إقتناعه بأن ما يحمله شكل الإكتئاب من مظاهر الهدوء والصمت تضيف إلى

وعدم إتزان فى الهرمونات المسئولة عن إستقرار الحالة النفسية وعن الحزن « أى تغير فى النشاط الكيميائى للمخ » .

ولأنها حالة فإن لها أكثر من عرض يغلفهم جميعا الحزن والكآبة هذه الأعراض هى :-

● حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء .

● الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم .

● الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة .

● فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التى كنت تستمتع بها من قبل .

● الأرق خصوصا فى الساعات الأولى من النهار

الشخصية وقاراً وهيبة ، أو ربما يكون الأمر أكثر من ذلك ليذهب الشخص بتفكيره أن هذه المظاهر تثير شفقة وعطف الآخرين وودهم المستمر وإهتمامهم ولو بسؤال « مالك فى حاجة مزعالك ... ليشعر بإستمرار أنه موجود وأن الآخرين يلحظونه ويهتمون ولو لطفاً منهم لأمره . فىأمنهم أو ينتفع منهم أو تظل العلاقة بين الشخص والآخر بينها سائر وهو هذه المظاهر الاكتئابية .

الاكتئاب المرضي..

هو حالة نفسية أكثر ما يميزها الحزن الحقيقى العميق والمستمر ، وإلى جانب أنها حالة نفسية تخص ما يخص المشاعر من الألم ، فهى أيضا « من وإلى » تغير

والاستيقاظ قبل الفجر وأحيانا النوم الكثير .

● فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن .

● فقدان الحيوية والإجهاذ والبطء .

● التفكير فى الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار .

● عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .

● صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .

● أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة .

ولا يكفى الحزن وحده لتشخيص حالة إكتئاب بل يجب أن تتوافر من الاعراض سالفه الذكر ٥ أعراض على الأقل ، ولفترة زمنية تتراوح من ٣-٦ اشهر حسب ظروف كل حالة .

فما تشعر به من مشاعر ضيق وعدم إرتياح ، وصعوبة الحياة لفترة من الوقت بعد المرور بتجارب وخبرات غير سارة ، إن أحسنا التعامل معها ستمر ولن تشكل سوى خبرة فى حياتنا وموقف عابر ، وإن لم نتعامل معها بقدر من الرضا والمرونة فى التفكير ستؤثر علينا حتما بشكل سلبي ويتوقف حجم التأثير على حجم التعامل مع الموقف وشدته .

لذلك ليس كل ما تشعر به من إحباط وحزن وتوتر نتيجة مواقف ضاغطة يخلف داخلنا مشاعر سلبية .. نعم قد تكون داخلنا مشاعر حزينة يمكن ان تكون او تتطور للإكتئاب كمرض وقد لا تتطور ولا تكون سوى دافع لحياة أفضل . وهذا الشعور بالقلق والضيق والحزن ينعدم تدريجيا وبمرور الوقت خاصة مع وجود أحداث وخبرات ناجحة فى أى من مجالات الحياة .