

طرق علاج الاكتئاب النفسي

إن الاكتئاب النفسي يدل على ذلك المرض الذي يؤثر بطريقة سلبية على التفكير، فيصيب الذكور، والإناث، والصغار، والكبار، ولا فرق بين المستويات المادية، ولا المستويات العلمية، فالجميع عرضة للإصابة به، ومن حسن حظ هؤلاء الجميع أنه يوجد علاج لهذا المرض، ولكن عندما لا يشعر الإنسان بأنه مريض، وبأنه ليس بحاجة إلى استشارة الطبيب، فإن هذا يدل على وجود أخطر أنواع الاكتئاب النفسي.

يوجد مجموعة من الاستراتيجيات التي يستطيع مريض الاكتئاب استخدامها من أجل التخلص من مرضه، ويستطيع أي شخص سليم استخدام هذه الاستراتيجيات من أجل التعامل مع مريض الاكتئاب، وتقديم الدعم له، ومن هذه الاستراتيجيات:

الغذاء

تنوع الغذاء، الفواكه، والخضراوات، والحبوب جميعها أطعمة مهمة، وتساعد الدماغ في إنتاج مادة السيروتونين المحسنة للمزاج - تناول الأسماك: ينصح بتناولها ثلاث مرات في الأسبوع؛ لأنها تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا ٣ التي تحسن من وظائف الدماغ، وأيضاً تساهم بإنتاج مادة السيروتونين - التقليل من تناول المواد التي تحتوي على الكافيين: مثل القهوة؛ لأنها تساعد بظهور مرض الاكتئاب بسرعة النشاط والراحة

- ممارسة الرياضة: إن ممارسة الرياضة بانتظام تلعب دوراً في تحسين المزاج، والتخلص من الاكتئاب، ويفضل أن تتم ممارسة هذه الرياضة إلى أن يتصيب جسم الإنسان بالنعاس.

- أخذ قسط من الراحة: إن الراحة النفسية مهمة من أجل التخلص من التوتر، لذلك يجب على مريض الاكتئاب أن يتعد عن كل أنواع الضغوط النفسية.

العطاء: أي أن يحاول المصاب نشر السعادة بين الناس حتى لو كان هو يفقدها؛ لأن هذه الأمور سترفع من معنوياته، وتعالج ضيقه.

المكملات الغذائية

تناول فيتامين (ب): إن تناول كميات كافية من فيتامين (ب)، يساهم في علاج الاكتئاب، ويستطيع الشخص الحصول عليه من الكبد، أو البيض مثلاً

تناول فيتامين (د): فهو يمتلك مفعولاً جيداً في التحكم بالاكتئاب. تناول حامض الفوليك: إن نقص هذا الحمض يُسرّع من حدوث حالات الاكتئاب

التحكم بالأفكار السلبية

- تنظيم المسؤوليات: من خلال تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة حتى يسهل إنجازها، حتى لا تشكل ضغطاً على الشخص.

- تجنب الوحدة: يجب على المريض بالاكتئاب ألا يبقى وحده، لأن الوحدة تفتح المجال أمام المريض بالتفكير بأمور سلبية.

- الحلم بشكل عقلائي: يجب على الشخص أن يتجنب تكوين أحلام يصعب تحقيقها، لأن هذا يؤدي إلى الإحباط، والشعور بالفشل.

- التخلص من مصادر الخطر: أي الابتعاد عن كل ما يحفز على الاكتئاب كالذكرات المؤلمة، والعقاقير، أو غيرها من الأشياء المضرة.



كيف تساعد مريض الوسواس القهري

المنقطعة عن طريق التصرف بطرق وعادات يعتقد أنها اضطرابية، ويكون غير سعيد بالقيام بها لكن يغلبه نفسياً الحاجة للقيام بها والضرورة القصوى للحصول على الراحة المؤقتة من الوسواس، فتجد المريض يقوم إما بالتنظيف الكثير والغسيل الكثير أو بالتوسيع الكثير وتجده يضطر إلى تجميع الأشياء، ويتمنى التخلص من الأفكار الوسواسية لكنه لا يستطيع وفق مخيلته ولا يتصور أن هنالك من يستطيع معالجته وحل مشاكله بالرغم أن العلاج متوافر ويكون بطرق وخطوات مدروسة وعلمية وفق حالة المريض.

علاج المرض يجب أن:

● يعرف الطبيب المختص الشخص المريض معرفة جيدة بعد عدة مقابلات وتعريفه بالمرض وتشخيصه بالطريقة السليمة،

● ويجب تعرف أهل المريض بالمرض ونصحهم وتعليمهم كيفية الاهتمام بالمريض بشكل صحيح وعدم اليأس من العلاج والاستسلام للوسواس،

● يجب اتباع تعليمات الطبيب من حيث مواعيد وكميات أخذ الدواء لأن بعض الأدوية لا تؤدي ثمارها إلا بعد عدة أسابيع،

● يجب مساعدة المريض على القيام بعدة أمور أخرى مثل فتح شهيته وعدم التركيز على الوسواس واعتباره أمراً عادياً وطبيعياً موجوداً في حياة الأغلب بأشكال مختلفة،

● يجب حث المريض على القيام بالنشاطات المختلفة كالرياضة والسباحة والهوايات الجميلة.

الوسواس القهري هو من أخطر الأمراض العصبية والنفسية في العصر الحديث، وهو يبدأ في عمر مبكر سواء عند الذكر أو الأنثى، ومن يصاب به يكون محاطاً ومحاصراً بالأفكار السوداوية والغريبة والمقيدة، ومصاباً بالقلق والتوتر والألم من فكرة متسلطة ومتجبرة. ويعتبر المصاب أن الأمر مسألة حياة أو موت بالرغم من اقتناعه داخلياً أن السلوك الذي يتبعه سلوك خاطئ وغير منطقي، فالمصابون على الغالب يعتبرون أنهم ضعفاء شخصية أو أنهم ممسوسون من الجن والشياطين مما يزيد حالة الضعف النفسي وزيادة حدة المرض بشكل واضح جداً وشكل متصاعد وخطير.

تشير أحدث التقارير عن المرض إلى أن ما نسبته أكثر من ٦٦٪ من المصابين تحدث الإصابة لهم في سن الطفولة وقبل بلوغ العام العشرين مما يتسبب غالباً بالتأخير بتشخيص المرض والعلاج منه وهذا يؤدي لحدوث مضاعفات وزيادة المعاناة من المرض مثل الاكتئاب والمشكلات العائلية والزوجية، لأن أعراض المرض تكون وسواس وأفكاراً وشكوكاً خطيرة وعادات وسلوكيات غريبة كاستحواذ فكرة التجاسة والوسخ الدائم وأفكار العنف والشكوك بالطبيعة وأفكاراً دينية قذرة واستحواذ الأفكار الجنسية العتيقة وأفكاراً خيالية غير واقعية يتصور المريض بأنها حدثت ويتعايش مع حدوثها.

المريض بالوسواس القهري يحاول التخلص من أفكاره غير