



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

أو بالذنب وعدم القدرة على التركيز واستيقاظ متكرر في الصباح الباكر، أو تغيرات أخرى في أنماط النوم.

وللمساعدة على التخفيف من الاكتئاب، جرب هذه النصائح:

● التقرب إلى الله عز وجل، فيرتاح قلبك ويزول همك.

● شارك مشاعرك: تحدث إلى صديق موثوق، أو شريك، أو فرد من العائلة، أو مستشار نفسي. فهو يستطيع أن يقدم لك الدعم والنصائح.

● امض الوقت مع الآخرين: فالتفاعل الاجتماعي جيد عموماً. لكن، تأكد من تمضيكت وقتك مع أشخاص إيجابيين، وليس مع الذين يجعلون أعراضك أسوأ.

● افعل الأشياء التي تستمتع بها: انخرط في نشاطات كانت تهكم في الماضي، ولكن لا تخف أيضاً من تجربة أشياء جديدة.

● مارس التمارين بانتظام: فالنشاط الجسدي قد يخفف أعراض الاكتئاب. جرب المشي أو الركض أو السباحة، أو الاعتناء بالحدائق، أو القيام بمشروعات تحبها.

● احصل على قدر كافٍ من النوم: فالنوم الجيد خلال الليل مهم جداً حين تكون مكتئباً. إذا كنت تواجه مشاكل في النوم، فتحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك فعله.

● لا تتحمل الكثير من المسؤوليات دفعة واحدة: إذا كانت لديك مهام كبيرة، فقسّمها إلى مهام أصغر. حدد أهدافاً بسيطة يمكنك إنجازها.

● ابحث عن الفرص لتكون مفيداً: فتشعر بالرضا عن نفسك عندما تستطيع مساعدة الآخرين، حتى لو كانت مساعدتك ضئيلة.

أما إذا استمرت أعراض الاكتئاب لأكثر من بضعة أسابيع، أو إذا كنت تشعر بالعجز أو تفكر في الانتحار، فمن المهم طلب المساعدة من الطبيب النفسي واحرص على الانتظام في تناول العلاج الموصوف وبالشفاء بإذن الله.

التي يأمره الطبيب بها، وأن نسبة الشفاء مرتفعة وأن التحسن يكون بالتدريج بإذن الله.

وهنا قطعت المريضة الحوار وطلبت مني عدم كتابة أي أدوية حتى لا تسبب لها اضطراباً في كيمياء المخ، وأن كل الأدوية النفسية تسبب اختلالاً في كيمياء المخ، وأن الأطباء النفسيين يلعبون في كيمياء المخ مما يسبب ضرراً للإنسان المريض، وكان الرد أن كل العلاجات التي توصف للمرضى في أي مرض من الأمراض هي نوع من أنواع الدواء الذي يؤدي إلى تعديل الخلل في كيمياء العضو المصاب، مثل أدوية مرض السكري ومرض ارتفاع الضغط كلها أدوية تؤدي إلى إصلاح الاضطراب الكيميائي في العضو المصاب مما يؤدي إلى تحسن الحالة والشفاء بإذن الله وأنه لا داعي للقلق.

ومرض الاكتئاب هو مرض من الأمراض النفسية التي يعاني فيها الفرد من وجود انخفاض شديد بالمزاج، ويختلف عن نوبات الحزن حيث تعتبر مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته، أما الاكتئاب فهو حالة نفسية تشدّ فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلباً في النشاطات اليومية، والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعاً وهو يصيب النساء ضعف ما يصيب الرجال. ويعاني العديد من الأشخاص من الكآبة بين الحين والآخر، في فترة تتراوح بين أيام عدة أو أسبوع تكون فيها في حالة قلق شديدة. ويختفي هذا الشعور عادة، وتمكن من استعادة موقفك الطبيعي من الحياة.

أما علامات مرض الاكتئاب فتكون عبارة عن فقدان مستمر للطاقة وحزن دائم وأحياناً عصبية وتقلبات في المزاج وإحساس متكرر بالعجز ونظرة سلبية مستمرة إلى العالم وإلى الآخرين وإفراط في الأكل أو فقدان للشهية وإحساس بعدم القيمة

بدأت تتحدث عن المشاكل التي تعاني منها منذ عدة سنوات، وتستفيض في الشرح وأحياناً تكرر نفس الكلام... وبعد مرور حوالي ٢٥ دقيقة بدأت في البكاء الشديد مع النحيب وتوقفت عن الكلام، وهنا أعطيتها ورقة مطبوعة تحتوي على أعراض مرض الاكتئاب وطلبت منها أن تقرأها في السر، ولما تملك نفسك وبدأت تمسح دموعها بدأت في القراءة وهي تهز رأسها وتومئ بأن كل عرض تقرأه تعاني منه.

وبعد السؤال هل كل هذه الأعراض تعاني منها، أجابت بنعم كل تلك الأعراض بل وأكثر من ذلك، وأنها تعاني من كل تلك الأعراض منذ فترة ولكنها تخشى الحضور للطبيب النفسي حتى لا يتهمها أفراد الأسرة بأنها مجنونة، وأنها حضرت اليوم وهي مترددة ولم تخبر أي فرد من أفراد أسرتها بأنها سوف تزور الطبيب النفسي.

وعند السؤال عن عملها وهل إنجازها في العمل في الفترة الأخيرة مثل إنجازها في الفترات السابقة، أجابت بأنها تعمل بمشقة بالغة وأنها أحياناً لا تذهب للمركز الطبي الذي تديره بالرغم من وجود حجوزات قد تمتد إلى أسابيع، وأنها من الأطباء المشهورين في هذا المجال لدرجة أنها كانت تفكر في غلق المركز الطبي... بل وأنها كانت تفكر في السفر بمفردها لأي مكان بعيد عن الأسرة لعلها تستطيع الاستجمام والتخلص من كل تلك الهموم التي كادت أن تقتك بها، ولكنها خافت من تنفيذ تلك الفكرة لأنها راودتها فكرة أنها قد تقدم على التخلص من حياتها في أي لحظة وتموت وهي عاصية لله. وهنا أخبرتها بأن كل ما تعاني منه هو من أعراض مرض الاكتئاب، وهو مرض من الأمراض النفسية التي يعاني منها حوالي واحد من كل عشرة من البشر في فترة من فترات الحياة، وأن هذا المرض له علاج ويحدث التحسن إذا تناول المريض العلاج بدقة وللمدة

دخلت العيادة

سيده تبلغ من

العمر ٣٥ عاماً،

وكان يبدو عليها

التوتر الشديد

لدرجة أنها

رفضت أن تجلس

مع الأخصائية

النفسية التي

تستقبل الحالات

وتستمع للشكوى

من المرضى

وأصرهم وتعد

تلخيصاً لها لكي

تساعد الطبيب

النفسى في سرعة

تفهم الأعراض

المرضية، بل

وإنها طلبت كشفاً

مستعجلاً فورياً

لأنها لا تستطيع

الانتظار... وبعد

دخولها حجرة

الكشف طلبت

منى أن أعطي

لها الوقت الكافي

لعرض مشكلتها

وعدم مقاطعتها

أثناء الكلام حتى

تستطيع البوح

بمشكلتها التي

تعاني منها