

الفصل التاسع

الاكتئاب

واضطراب العلاقات
والسلوكيات الاجتماعية



⊗ نمط العلاقة بالآخرين:

العبارات التي سوف نوردتها تُعَبِّرُ عن نمط من العلاقة بالآخرين، والتي تكشف عن أهميتها للصحة النفسية، بمّا فيها وقاية الفرد من أحاسيس العزلة والتوتر كخاصيتين من الخواص المرتبطة بنمو المشاعر الاكتئابية، وغلبتها علي الفرد، والتي هي كالتالي:

هل يصعب عليك عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة:

- أن تُعلن رأيك بصدقٍ وصراحةٍ عندما يُطلب منك ذلك ؟
- أن تُعبّر عن غضبك أو ضيقك دون أن تنفجر أو تتور ؟
- أن توجه نقداً بناءً في الوقت المناسب والملائم ؟
- أن تُعبّر عن مشاعرك الشخصية بالود والحب نحو الآخرين ؟
- أن تمتدح سلوكاً طيباً، أو أن تُعبّر عن إعجابك بسلوك شخص ما ؟
- أن تقول "لا" حازمة وقاطعة عندما تعني ذلك فعلاً ؟
- أن تُظهر اهتمامك بالآخرين، سواء بالإنصات، أو بالاحتكاك البصري ؟
- أن تُحافظ علي تعبيرات وجهك وبدنك بطريقةٍ ودودةٍ ؟

الآن يُعالج خبراء الصحة النفسية والعقلية مشكلة التفاعل الاجتماعي، وتكوين العلاقات الاجتماعية بالآخرين بصفتها من المشكلات التي تعتبر مصدراً من مصادر الضغط والتوتر، والتي يرتبط النجاح في معالجتها بالصحة النفسية والفاعلية الشخصية. لهذا نجد علماء النفس وعلماء الصحة النفسية، يفردون لهذا الجانب اهتماماً كبيراً وخصوصاً في تدريباتهم، وعلاجاتهم النفسية والاجتماعية للمرضى وللأسوياء علي حدٍ سواء. وهم بذلك، يهدفون إلي تدريب مرضاهم علي معالجة التوترات والضغط النفسي، التي ترتبط أو تنتج مباشرة عن القصور والاضطراب في علاقاتهم الاجتماعية.

⊗ اضطراب العلاقة بالآخرين.. ماذا يعني ؟

في مواقف التفاعل الاجتماعي السليم والصحي، عادةً ما يدخل طرفان أو أكثر في علاقات يتبادلان خلالها التواصل والتفاعل، بمّا في ذلك تبادل المشاعر وتناقل المعلومات، والتأثير والتأثر المتبادل. ويمكن أن نتعرف علي ما حققه هذا التفاعل من نجاح، إذا وجدنا رغبة متبادلة من الأطراف الداخلة فيه لتكراره من جديد. أي تكتسب العلاقات الاجتماعية نجاحها، وقيمتها من حرص كل الأطراف علي تكرار التواصل بالآخرين، وخلق الفرص لتحقيق المزيد منه أو من المواقف المماثلة له. ولكي تُحقق العلاقات الاجتماعية هذا الهدف، يجب أن تكون لها جاذبية تكفي لخلق هذا الحرص المتبادل لتكرارها. أي لا بد أن تتحقق لكل الأطراف الداخلة في التفاعل والتواصل الاجتماعي بعض المكاسب، بمّا فيها المكاسب النفسية كالشعور بالتقدير، أو أننا موضع الاهتمام أو المودة.. إلخ. وتعزز هذه المكاسب دورها من جاذبية هذه العلاقات. ولهذا فنحن ننشط، ونبدل جهداً أكبر لإنجاح هذه المواقف والعمل علي استمرارها، وتزايدها.

وتمثل هذه الحقيقة البسيطة مشكلة أساسية بالنسبة للمريض النفسي، بماً في ذلك كل أشكال المرض النفسي: عصابياً كان أو ذهانياً. فمن المعروف أن السلوك الاجتماعي في حالات القلق، يتسم بخصائص تتذبذب بين أقطاب متعارضة كالانصياع الشديد، والعدوان، والخجل، والاندفاع. ولهذا نجد قصوراً شديداً في قدرة الأفراد، في حالات القلق، علي تبادل المشاعر الإيجابية بماً فيها من دفء أو فاعلية، وتتحسن قدراتهم، ويقفّ قلقهم بدرجة ملحوظة عندما نضع ضمن خططنا العلاجية لهم ما يُساعدهم علي مُعالجة الضغوط الاجتماعية، وحرية التعبير الانفعالي.

٥) الاكتئاب.. واضطراب السلوك الاجتماعي:

يلخص لنا "جودوين" Goodwin، و"جاميسون" Jamison عدداً كبيراً من البحوث التي تكشف عن الصعوبات الاجتماعية التي يُعاني منها المكتئب، خاصة عندما تُسيطر عليه الحالة الوجدانية المرتبطة بالاكتئاب. فلقد ثبت أن المكتئبين بالمقارنة بغير المكتئبين، يُعانون من اضطراب العلاقات الاجتماعية في الأسرة والعمل حتي بعد علاجهم بالوسائل الطبية - الكيميائية. أي أن العلاج الطبي باستخدام العقاقير أو غيرها، لا يؤدي وحده إلي علاج جوانب القصور في السلوك الاجتماعي وتحسين العلاقات مع الآخرين. وتزداد الصعوبات الاجتماعية لتشمل الاضطراب في عمليات التواصل اللغوي والاجتماعي، فحجم الكلام لديهم أقل، ونبرة الصوت تميل للخفوت. ويثير المكتئب إزعاج أسرته، وأقاربه، ورفاقه بسبب ميوله الشديدة للاعتماد علي الآخرين، وحساسيته الشديدة للرفض ومقاومته للتوجيه. وربما نتيجة لذلك فإن الآخرين يقيمون المكتئبين تقييماً سلبياً. ففي عددٍ من الدراسات ذكر الأشخاص في تقييمهم للمكتئبين مقارنةً بغير المكتئبين بأنهم لا يفضلون المكتئب صديقاً، أو زوجاً للمستقبل. كذلك تبين أن التقييم السلبي الذي يلقاه المكتئبون من الآخرين، يمثل نتيجة متسقة تظهر في أغلب الدراسات في غالبية المجتمعات الإنسانية. ولهذا تزداد المشكلات الاجتماعية لدي النساء أكثر من الذكور، حتي بين المتزوجات منهن. فقد اتصفت البيئة الأسرية والعلاقات الزوجية بأنها تتسم بالمشاحنات، وعدم التواصل الجيد، وإساءة الفهم، وتبادل الاتهامات، والعداوة. وتزداد نسبة الطلاق بين المكتئبين والمكتئبات علي السواء.

كما نجد من جهةٍ أخرى، أن العزوف أو الافتقار إلي مهارة الدخول في مواقف تفاعلٍ إيجابي مع الآخرين، يمثل أحد العناصر الرئيسية في تعريف هذا المفهوم. ومن ثم، يجد المكتئب - بسبب عزوفه، وافتقاره لمهارة المبادرة في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة - أمامه فرصاً محدودة لتكوين وتعزيز مهاراته الاجتماعية في التبادل، ومجالات ضئيلة لاكتساب الخبرة الكافية لتعميق علاقاته بالآخرين. ويخلق له هذا - بدوره - مشكلة إضافية عندما يضطر إلي الدخول في التفاعلات الاجتماعية المحدودة المتاحة له؛ لأنه حتماً سيتعرض بسبب قصوره، وفقر مهاراته الاجتماعية لكثير من الخبرات غير السارة التي تدفعه لمزيد من العزلة والانطواء، وبالتالي تزايد إحساسه بالكآبة.

والاكتئاب أيضاً يحول ضحاياه لنمط واحد من الانفعالات والأفعال السلوكية التي يغلب عليها مذاق السلبية، واللوم الذاتي، وتجريح النفس، والبكاء، والكآبة. ومن ثم يتصرف المكتئب في المواقف الاجتماعية المختلفة بطريقةٍ تخلو من الاعتزاز بالنفس، وتقدير الإمكانات

الشخصية. فمن خصائص الاكتئاب، أن الشخص - في مثل هذه الحالة - يصف نفسه بالفشل، ويعجز عن أن يري إمكانات النجاح والتفوق فيما يفعل، حتى لو كان أداءه الفعلي متفوقاً عن غيره. ومن الطبيعي في مثل هذه المواقف، أن يجد المكتئب في العلاقات الاجتماعية عبئاً يخلو من الإشباع، ولا يحصل منها علي ما تحمله هذه المواقف - أحياناً - من مكاسب أو تقدير. فهو يدخل هذه المواقف - المحدودة في الأساس - بموقف الضعيف، الخائف من الرفض أو الانتقاد، والباحث عن التأييد.

وحقيقة الأمر فإن البحوث أيدت أن هناك جوانب كثيرة من الاكتئاب، تجعل علاقة المكتئب بالعالم الاجتماعي مصدراً للضيق والتعاسة والاضطراب. فالمكتئبون يتصفون بالتالي:

- 1- يفتقرون إلى الإيجابية في المواقف الاجتماعية المختلفة.
 - 2- يجدون صعوبة شديدة في بدء علاقة جديدة.
 - 3- هم أقل من غيرهم تفاعلاً، وتبادلاً سواء تعلّق ذلك بحجم الكلام أو الأفعال المطلوبة في مثل هذه المواقف، أو ملاءمتها لمواقف التفاعل وطبيعة العلاقات الاجتماعية.
 - 4- يصفهم الآخرون بالجمود، والتصلّب، والافتقار للمهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح والتفاعل.
 - 5- يُعانون من حساسية قوية عند دخولهم في مواقف تفاعل، بما في ذلك حساسيتهم الشديدة للرفض، أو التجاهل، ونتيجة لذلك يتعرضون في مواقف التفاعل الاجتماعي لكثير من الإحباطات، ومشاعر التعاسة، وعدم السرور، ممّا يفرهم فيما بعد من فرص الاحتكاك بمواقف جديدة.
 - 6- تبيّن أن المكتئبين في خلال علاقاتهم بالآخرين لا يحسنون التعبير عن أنفسهم، أو الدفاع عمّا قد يُنسب إليهم من أخطاء أو تصرفات.
- إن العلاقة بين اضطراب السلوك الاجتماعي والاكتئاب، أقرب ما تكون إلي ما يُسمّى بالعلاقة الدائرية (الحلقة المفرغة). ففي حالة الاكتئاب يجد الشخص نفسه عزوفاً عن الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي - الإيجابي. ويؤدي فشله في ذلك إلي تدعيم اكتتابه. كما أن العكس صحيح، فوجود رصيد ضعيف من المهارات الاجتماعية، والفشل المتكرر في العلاقات الاجتماعية يؤدي إلي إحباط ومشاعر الفشل، والتعاسة.
- ولقد تبيّن أن تعديل السلوك الاكتئابي وعلاجه - بالطرق الدوائية علي سبيل المثال - تصحبه بعض التغيّرات الإيجابية في المهارات الاجتماعية، والفاعلية في العلاقات الشخصية. كما تبيّن أن تدريب المهارات الاجتماعية لديّ مرضي الاكتئاب والأشخاص العاديين، تصحبه تغيّرات علاجية واضحة في الشخصية، بما فيها انخفاض مستوي الاكتئاب أو الشفاء منه، والاستجابة الجيدة للعلاج الطبي والعقاقير المضادة للاكتئاب. ومن ثم نجد اهتماماً واضحاً بين المعالجين المعاصرين في اتجاه تدريب المهارات الاجتماعية، وتطويرها لديّ المكتئبين بوصفها وسيلة من وسائل علاج الاكتئاب. ولحسن الحظ، نجد ثروة ضخمة من الحقائق والنتائج العلمية التي تبيّن علي نحو واضح أن تدريب هذه المهارات أمر ممكن، وأن تدريبها وتطوير إمكانات الفرد علي ممارستها يؤديان إلي تغيّرات إيجابية في الصحة النفسية، بما فيها انخفاض مستويات الاكتئاب. ومن المهارات الاجتماعية التي تبيّن أن تدريبها

يؤدي دوراً مهماً في تنمية الرصيد الصحي: تدريب الفرد علي التعبير الحرّ والتلقائي عن النفس، وتشجيعه علي الدفاع عن حقوقه الشخصية إذا خرقت دون وجه حق (تأكيد الذات). كذلك تبين نتائج إيجابية مماثلة فيما يتعلّق بتدريب الفرد علي اكتساب المهارة وحلّ الصراعات خلال التفاعلات الاجتماعية: بماً في ذلك التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومعالجة مشاعره السلبية في مختلف هذه المواقف بماً في ذلك الغضب، والقلق، والعدوان، والانسحاب.