

الفصل الثالث والعشرون

الاكتئاب

وأحدث الأساليب العلاجية



⊗ العلاج النفسي:

إن التحسُّن في حالة المكتئب تبدأ في الحدوث من (6) إلى (8) أسابيع، وقد تحتاج إلى (12) أسبوعاً لكي يجد المريض التأثير المطلوب. وإذا لم تحدث جلسات العلاج النفسي التأثير المطلوب على مريض الاكتئاب في خلال (6) أسابيع، أو إذا لم يحدث شفاء كامل خلال (12) أسبوعاً، فإن هذا المريض يجب أن يتحوَّل إلى العلاج الدوائي.

ومعظم المرضى لا يحتاجون للدخول إلى المستشفى للعلاج، ويتم علاجهم في منازلهم، خاصة إذا كان أقاربهم أو أصدقائهم يُحيطون بهم لتقديم العون النفسي والصحي لهم، والترويح عنهم، ومصاحبتهم في الرحلات والخروج من المنزل.

أمَّا الحالات التي يجب أن تُعالج داخل المصحات النفسية، أو قسم الأمراض النفسية في مستشفى عام لبعض الوقت (لا يتجاوز شهر للعلاج)، فهي:

1- إذا هدد المريض بالاكتئاب بأنه سيقتل نفسه أو يقتل الآخرين.
2- إذا كان المريض بالاكتئاب يُعاني من حالة وهن شديد ممَّا لا يستطيع معه أن يُطعم نفسه ويعتني بها.

3- إذا كان مريض الاكتئاب يُعاني من مرض عضوي شديد: مثل: إصابته بمرض السكري (السكر) ويحتاج للمتابعة والتحليل المستمر.

4- إذا كان لدى مريض الاكتئاب النفسي علامات التهيج والإثارة أو أية أعراض أخرى. ويقوم أساساً العلاج النفسي على المحدثَّة، أو ما يُسمَّى بـ "العلاج الحديث". هذا. ويمكن تقسيم العلاج النفسي إلى نوعين أساسيين من العلاج:

■ النوع الأول: وهو ما يُسمَّى بـ "قانون العقل"، أو "تنظيم وتوجيه الإدراك"، حيث يهدف إلى تبصير المريض وتوجيه إدراكه إلى جذور المشكلة التي يُعاني منها، وإلى ما يُعانيه من عدم الوعي الحسي لكي يصبح علي وعي وإدراك بحالته.

■ النوع الثاني: ويُسمَّى بـ "العلاج الإدراكي أو السلوكي"، ويهدف هذا العلاج بالأساس إلى توجيه سلوك الفرد المُصاب بالاكتئاب، وإلى تنظيم علاقته بالآخرين.

وهناك نوع آخر من العلاج النفسي يُسمَّى بـ "العلاج المقوي أو المدعم"، وهو يُستخدم في حالات عدم قدرة المريض على العمل أو بذل الجهد، أو حتى الإحساس النفسي بالقدرة على العمل، لذلك فإن علاجاً مدعماً وليس علاجاً لتغيير الحالة، حيث يُساعد المريض على جدولة عودته للعمل، أو للدراسة مرَّةً أخرى، وعلى تنظيم وقته، وكذلك مساعدته لتحسين علاقته وعلاقة الآخرين معه. وكذلك من الأهمية بمكان في هذا النوع من العلاج المدعم هو عمل دورات نفسية وتنقيفية لأهل المريض لكيفية التعامل معه.

ويمكننا الآن الحديث عن هذين النوعين الأساسيين من العلاج النفسي:

• النوع الأول: العلاج النفسي الديناميكي (تنظيم وتوجيه الإدراك):

هدف العلاج هو البحث عن جذور المشكلة التي يُعاني منها المريض. وما إذا كانت نابعة من مرحلة الطفولة، أو من مرحلة عُمرية لاحقة وأدت إلى حدوث الاكتئاب، وهذا يتم عن طريق عقد جلسات استماع مطولة مع المريض، وسماع وتحليل كلامه بدقة وبصورة عملية. وتعتمد هذه الجلسات على براعة الطبيب المُعالج كي يستطيع أن يجعل مريضه ينقل

إليه مشاعر الخوف أو الأرق التي تعتريه وأسبابها وجذورها، وتستغرق جلسات العلاج النفسي الديناميكي ما بين أسابيع إلي شهور، وقد يطول المدى إلي سنوات. ويتم الحديث في تلك الجلسات بحرية تامة، بمعنى أن يترك المريض يتحدث عن أي شيء يخطر علي باله من أحاسيس ومشاعر وذكريات، حيث يساعد ذلك علي التخلص من جميع الأنقعة الدفاعية التي كان يُغطي بها مريض الاكتئاب نفسه ووجهه كإجراء دفاعي من الآخرين والتي تكوّنت خلال سنوات.

وهذه الجلسات ليس الهدف منها علاج الاكتئاب، ولكن هدفها البحث عن جذور المشكلة، وهذه الجلسات قد تكون بمعدل (4) إلي (5) مرات أسبوعياً، علي مدار من (4) إلي (5) سنوات، ولكن هناك جلسات خاصة للمرضي الاكتئاب تتراوح ما بين (12) إلي (16) جلسة فقط، حيث أنه معظم حالات الاكتئاب تكون بسبب مشكلات تتعلق بالزواج أو الطلاق أو الوفاة، أو تتعلق بسوء العلاقات مع الآخرين وغيرها.

• النوع الثاني: العلاج السلوكي أو الإدراكي:

(أ) العلاج السلوكي:

يهدف العلاج السلوكي إلي تصحيح الأخطاء السلوكية التي تُشكّل أعراض الاكتئاب، مثل: عدم الانتظام في جماعة ما، وعدم الاندماج في سلوكيات الترفيه. ويبدأ المُعالج النفسي في تسجيل هذه السلوكيات وغيرها، وبالتالي رصدها لتكون الأساس الذي يسهل بعد ذلك متابعتها، وملاحظة التحسن الذي يطرأ عليه، كما يُسهّل علي الطبيب المُعالج أن يتعرف علي الأنشطة التي تؤدي إلي تحسّن الحالة النفسية للمريض، والأخرى التي تؤدي إلي تدهورها، ثم يتم ما يُسمّى بـ "الواجب المنزلي" بأن يُطلب من المريض القيام ببعض الأنشطة البسيطة والمتدرجة يومياً، مثل: المواظبة علي قراءة كتاب مُعيّن، أو القيام بالتمشية يومياً، وبالتالي يُعطيه ذلك الإحساس بوجود هدف مُعيّن ومُحدّد يجب الوصول إليه، كذلك مساعدتهم في عقد جلسات للتحدث مع بعضهم البعض، ومع الطبيب المُعالج، وذلك للتغلب علي العزوف عن الكلام، وخصوصاً عند الأطفال.

وهناك وسائل أخرى للعلاج السلوكي منها تمارينات الاسترخاء، والتي يتم تعليمه للمكتئب كي يستطيع التغلب علي مواقف القلق والتوتر التي قد تواجهه، وهي تتراوح ما بين تمارينات استرخاء العضلات، وتمرينات السيطرة علي التنفس، وكذلك التنفس بعمق وتركيز. والعلاج السلوكي يشمل أيضاً تغيير البيئة إذا استطعنا ذلك، مثل: تغيير السكن، المساعدة في إيجاد عمل جديد.

(ب) العلاج الإدراكي:

العلاج الإدراكي يُساعد الإنسان علي اتخاذ القرار الصحيح، وعلي الحكم علي الأشياء بوضوح، فإن إدراك النجاح والاستمتاع بالحياة يعتمد بالدرجة الأولى علي كيفية التفكير، فعندما يكون التفكير واضحاً ومُحدّداً فإن ذلك يُساعدنا علي الوصول إلي أهدافنا بدقة، وعندما يكون التفكير مشوشاً وغير مُحدّد نتيجة لهلوس بعينها، وأفكار خاطئة. فإن ذلك يدفعنا لكي نكون بلا رؤية أو بلا هدف.

والعلاج الإدراكي يبدأ في تسجيل المشاعر السلبية التي يُعانيها المكتئب، مثل: عدم قدرته في التفاعل نفسياً مع الآخرين، أو انعزاله عن عائلته وعن عمله، وعدم قدرته علي اتخاذ القرارات، أو إبداء الرأي. ثم يبدأ الطبيب بعد ذلك في تعليم المريض السلوك الإدراكي المُخالف لكل هذه المشاعر السلبية، وتعريفه بأنها بعيدة عن الواقع والحقيقة، وهذا يُساعد علي كسر دائرة الاكتئاب الرهيبية، وبالتالي يبدأ المريض في الإحساس بأنه أفضل، وينبغي استمرار هذا العلاج ومتابعته، وذلك بتشجيع المريض علي الاندماج في الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تدخل السرور علي قلبه.

• جلسات العلاج النفسي الجماعي للاكتئاب:

هناك أشكال مُحددة لجلسات العلاج الجماعي للاكتئاب، مثل:

- 1- جلسات علاج للمتزوجين وللعائلة، حيث يتم استدعاء الزوج أو الزوجة للفرد المُصاب بالاكتئاب، أو عائلته، أو الأطفال في جلسات علاج جماعي.
- 2- العلاج الجماعي عن طريق جلوس الأفراد المُصابين بالاكتئاب علي شكل نصف دائرة، أو علي شكل حرف (T)، ويدير الحوار الطبيب المُعالج.
- 3- مجموعات التقوية التي تُساعد علي تحسين الأداء والسلوك للأفراد المُصابين وتشجيعهم بصفة مستمرة.

وهذه الجلسات تُستعمل في العلاج الإدراكي أو السلوكي، أو الاثنين معاً، وتعتمد علي قدرة الطبيب المُعالج، وعلي خبرته، وعلي فعاليته في توجيه وتحسين سلوك وإدراك وتفكير المرضى، والاستفادة من الحوار الذي يتم، والتفاعل بين المرضى بعضهم البعض، وبينهم وبين الطبيب.

⑧ العلاج الدوائي:

أدوية معالجة الاكتئاب تهدف إلي مساعدة الشخص المكتئب حتى يقوم مخه بإنتاج بعض المواد العصبية والكيميائية التي قد تكون نقصت وأدت إلي اكتنابه. وللأسف فإن حوالي 25% من المرضى المكتئبين يرفضون تناول هذه الأدوية.

والمعروف أن علاج الاكتئاب عند الأطفال يعتمد في المقام الأول علي العلاج النفسي، ولا يُنصح بتناول أية أدوية، وفي الغالب لا يتم إعطاء أية أدوية لعلاج اكتئاب الأطفال وإن كان بعض الأطباء قد بدأ هذا العلاج منذ ما يقرب من 10-15 سنة، ويتم البدء بأخذ جرعات من المجموعة الأولى المسماة "تراي سيكلينك" (TCAS). كما تم الاعتماد بصورة مطردة علي المجموعة الثالثة، وهي "سيلكتف سيوتتين أبتاك انبهيثور" (SSRIS)، ويتم ضبط كمية الدواء حسب وزن الطفل.

وتعتمد مدة العلاج علي نوع العلاج المستخدم، وعلي شدة الإصابة بالاكتئاب، ولقد أثبتت التجارب العلمية أن حوالي 50-60% من المرضى المُصابين بالاكتئاب يتم تحسُن حالتهم في خلال 6-4 أسابيع، وفي بعض الحالات بعد 2-4 أسابيع من الجرعة الأولى للدواء، أمّا الشفاء الكامل فيتم من 4-6 شهور.

ويجب أن ننوه بأن الدراسات الحديثة بيّنت أن المرضى الذين تم علاجهم باستخدام العقاقير فقط تزيد نسبة الانتكاس لديهم بمعدل 5.5٪ ممّا لو تم علاجهم باستخدام العقاقير مصحوبة بأي شكل من أشكال العلاج النفسي، ففيمّا تعمل العقاقير علي تخفيف الأعراض بسرعة خلال الشهر الأول، تبرز أهمية العلاج النفسي بعد مرور شهرين حيث تظل نسبة التحسن في تزايد مستمر.

وقد أعد المعهد الوطني للصحة والبحث الطبي في فرنسا (INSERM) تقرير نُشر مؤخراً، بعد تحليل الكثير من الدراسات توصل المعهد إلي أن الجمع بين العلاج النفسي والعقاقير الكيميائية له تأثير مفيد للغاية.

⑧ العلاج بالصدمات الكهربائية:

هو علاج لحالات صعبة من الاكتئاب، أو الاختلال النفسي الصعب، حيث يتم إمرار تيار كهربائي خفيف (من 30 إلى 100 فولت) إلي المخ عن طريق وضع ما يشبه السماعتين علي جانبي الرأس لمدة ثانيتين فقط حيث يؤدي ذلك إلي حدوث تشنج عصبي قوي يؤدي إلي علاج حدة الاكتئاب عن طريق التأثير علي كهرباء المخ الطبيعية.

وفي الماضي كان هذا العلاج يُسبب الكثير من الآلام، ولكن الآن يتم تنويم المريض قبل العلاج بالصدمات الكهربائية عن طريق تخديره وإعطائه أدوية لارتخاء العضلات، وعندما يتم إيقاف المريض فإنه يُحس بصداع مؤقت و"توهان" لا يستمر طويلاً.

وفي الغالب فإن المريض يتلقّى ما بين 8-12 جلسة علاج بالكهرباء في خلال ثلاثة أسابيع. ونظراً لأن نسبة الانتكاسة بعد هذا العلاج مرتفعة وتبلغ حوالي 30-60٪ في خلال عام بعد الانتهاء من العلاج، فإن اكتشافات جديدة أضافت مجالات أخرى للبحث عن علاج للاكتئاب، حيث تبين مؤخراً أن التحريض المغناطيسي للدماغ SMT يُنشّط الخلايا العصبية الدماغية عن طريق تيارات كهربائية ناتجة بدورها عن هذه التندقات المغناطيسية ممّا يُخفف الأعراض الاكتئابية. وقد سمحت كندا باستخدام هذا النوع من العلاج مؤخراً بشكل تجريبي فقط لمعالجة حالات الاكتئاب القسوي.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية جرب الأطباء فعل ساحة مغناطيسية من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي IRM، حيث لوحظ أن المرضى ظهروا بمزاج أفضل بعد خضوعهم للتصوير بالرنين، وقد وقف الأطباء علي حقيقة الأمر ونشرت أبحاثهم العام 2004م، وظهر بعد تطبيق الطريقة علي ثلاثين مريضاً أن الحقول المغناطيسية الترددية حسّنت مزاج ثلاثة وعشرين منهم. ويدوم تأثير هذه الأشعة من بضع ساعات حتى عدة أيام، والأطباء الآن يحاولون اكتشاف آلية هذا العلاج حتى يمكن تعميمه.

⑨ العلاج بالضوء:

هو علاج لبعض حالات الاكتئاب وعلي الأخص الاكتئاب الموسمي، حيث يتم تعريض المريض لضوء أبيض فلورسنتي قوته حوالي 10.000 شمعة، وهو يُعادل كمية الضوء التي يتعرض لها الشخص إذا نظر من نافذته في يوم مشمس ربيعي صحو، وهذا الضوء يصدر من صندوق ضوئي إمّا أفقياً علي منضدة، أو رأسياً بوضعه علي الأرض.

والمرضي يستجيبون للعلاج في خلال 3-4 أسابيع من بدء العلاج، والبعض الآخر يحتاج إلى جرعات إضافية لمدة ساعتين قبل استيقاظه عن طريق وضع لمبة فلورسنت بجانب سريره.

وقد يُصاحب العلاج الضوئي بعض الصداع، وإجهاد العين، ونوع من الأرق وبعض التوتّر خاصة إذا تمّ العلاج متأخراً في الليل، ويمكن تجنّب ذلك بالبدء في العلاج الضوئي صباحاً، كما يمكن أيضاً تقليل مدة التعرّض للضوء لتفادي تلك الأعراض الجانبية.

⊗ العلاج بالمشي:

قام باحثون من الولايات المتحدة الأمريكية في جامعة "ديوك" بعمل دراسات مستفيضة حول هذا النوع من العلاج، وفي فرنسا نشر كتاب طبي بعنوان "الشفاء" حيث ثبت أن المشي بصورة منتظمة يُعالج كثيراً من حالات الاكتئاب.

فقد قسّم العلماء مجموعة من المكتئبين إلى قسمين: قسّم يُعالج بأدوية مُضادة للاكتئاب، وقسّم آخر يُعالج بالمشي المنتظم يومياً. واستمرت الدراسة لمدة عام كامل، فوجدوا أن المرضى الذين تمّ علاجهم بالأدوية قد تحسّنت حالتهم في الأشهر الأربعة الأولى من بدء العلاج، ثم حدثت انتكاسات لحوالي 30 ٪ منهم في خلال العام، والقسم الثاني الذي كان يُعالج بالمشي تحسّنت وشفى حوالي 92 ٪ منهم.

وأجمل من هذا أنه ثبت أيضاً أن المشي لا يُساعد علي علاج الاكتئاب ولكنه يقي من الإصابة به، وأن الذين يمارسون الرياضة بانتظام تنخفض لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب لمدة زمنية قد تصل إلى 25 عاماً.

