

الفصل الأول

الاكتئاب: تعريفه، و مدي انتشاره

يُعتبر الاكتئاب النفسي مرض العصر؛ لأن الحياة الحديثة المُعقّدة أفقدت الإنسان إحساسه بالأمان سواء في المجتمعات الغنية أو المجتمعات الفقيرة، ففي المجتمعات الغنية المتقدمة تتزايد سرعة إيقاع الحياة مع تطورات التكنولوجيا الحديثة في كلِّ مناحي الحياة، واحتدام احتمالت التنافس الذي لا يرحم، واللهث وراء المكاسب المادية، والخوف الدائم من أن يفقد الفرد فرصته في بلوغ وتحقيق طموحاته في الحياة.

أمَّا في المجتمعات الفقيرة فقد لوحظ أيضاً تزايد نسبة الإصابة بالاكتئاب في السنوات الأخيرة والتي ترجع إلي: الصراعات النفسية التي يعيشها الأفراد حتي لا يجدوا أنفسهم ذات يوم بلا مورد يضمن لهم ضرورات الحياة اليومية، وإحساسهم الدائم بأن دول العالم المتقدم تسبقهم بمراحل واسعة ومُتعدّدة في مضمار الانطلاق الحضاري، ممَّا يجعل المتقدم يزداد تقدُّماً والمتخلف يزداد تخلفاً بحيث تتسع الهوة بينهما وتعمق إلي الحد الذي يستحيل عنده عبورها بعد ذلك، وهذا الشعور العام بالعجز لا بد أن يؤدي إلي الاكتئاب بدوره، بالإضافة إلي الشعور الخاص الناتج عن مشكلات شخصية.

وبذلك يثبت زيف الفكرة التقليدية التي طالما استكانت إلي أن الأمراض النفسية وفي مقدمتها الاكتئاب والقلق من نصيب المجتمعات الغنية المتقدمة ذات الإيقاع اللاهث، أمّا المجتمعات الفقيرة ذات الإيقاع البطئ الناعس فلا تجهد أعصاب أبنائها وتمنحهم من الراحة النفسية ما يفقده أبناء المجتمعات الأكثر تقدماً وتطوراً؛ ذلك أن الصِّراع من أجل ضرورات الحياة لا بد أن يكون أكثر قسوة وشراسة من الصِّراع من أجل المزيد من التفوق والتحضر والرفاهية، بالإضافة إلي أن المجتمعات الفقيرة لا تمتلك وسائل العلاج الطبي والنفسي التي تمتلكها المجتمعات الغنية التي يُعدّ فيها التردد علي الأطباء أو المحللين النفسيين شيئاً طبيعياً للغاية.

هذا.. وتؤكّد الدراسات الحديثة أن مرض الاكتئاب قد زاد زيادة واضحة في السنوات الأخيرة، وأنّه يعتبر الآن من الأمراض المنتشرة التي تدعو إلي اهتمام الباحثين والأخصائيين وقلقهم؛ ذلك أن اضطراب انتشاره دليلاً علي مدي التعقيد الذي أصاب حياة الفرد في المجتمع الحديث، والذي يؤدي بالتالي إلي مزيد من الاكتئاب في حلقة جهنمية يغذي فيها كلُّ منها الآخر في تصاعد مستمر إذا لم يجد من يوقفه بالتشخيص والعلاج.

● تعريف الاكتئاب:

جاء تعريف الاكتئاب Depression في قاموس علم النفس الذي وضعه « جيمس دريفر » علي أنّه: « اتجاه انفعالي يسود

الشخصية ويكون في بعض الحالات بمثابة حالة مرضية أكيدة، إذ يكون الشخص المصاب به محفوظاً بالشعور بعدم القدرة علي مُجابهة الواقع، والشعور باليأس . وفي بعض الحالات يكون مصحوباً بهبوط في النشاط النفسي العام».

والاكتئاب يُصيب الأحاسيس والمشاعر، ويؤثر فيها بدرجة مزمنة، قد تأخذ شهوراً، أو بضع سنين، وبالتالي فهو: مرضٌ نفسيٌ له أعراضه الخاصّة، وأسبابه سواء النفسية أو الحسية، ويرتبط بتغيرات كيميائية في المخ . ويتطلب علاجاً نفسياً وجسدياً، ولا يتم الشفاء منه إلا بعد علاج منتظم وطويل – بعض الشيء – وتحت إشراف طبي دقيق.

والاكتئاب هو خبرة وجدانية ذاتية، أعراضها: الحزن، والتشاؤم، والإحباط، والضيق، وفقدان الاهتمام، والشعور بالفشل وعدم الجدوى من إنجاز أي شيء ، وضياع الإحساس بالرّضا، والرّغبة في إيذاء الذات، والتردد في اتخاذ أي قرار مهما كان تافهاً، وترك الأمور معلقة دون حسمها، والإرهاق دون بذل أي مجهود يُذكر، وفقدان الشهية للطعام، ومشاعر الذنب واحتقار الذات، وتأخر الاستجابة للمثيرات المحيطة، وعدم القدرة أو عدم الرّغبة في بذل أي جهد .

من هذا التعريف يتضح لنا أنَّ الاكتئاب كمجموعةٍ من الأعراض الثابتة التي قد تستمر ما بين عدة أسابيع أو عدة أعوام، والتي يمكن تصنيفها في أربعة فروع، هي: السلوك، والشعور، والتفكير، والصحة الجسدية، أي كيف يسلك أو يتصرّف مريض الاكتئاب الذي – غالباً – ما يبدو عليه التبدُّد والحركة البطيئة ؟ وكيف يشعر إذ يغلب عليه الحزن والإحباط والقلق والشعور بالذنب ؟ وكيف يُفكّر تحت وطأة نظرتِه السلبية تجاه ذاته وحياته بصفةٍ خاصة، والعالم والمستقبل بصفةٍ عامة؟ وكيف يتأثر جسده نتيجة لإصابته بالاكتئاب خاصةً فيما يتصل بمشكلات النوم والشهية؟ ولقد كان من المتعذر بلوغ هذا التعريف العلمي دون التقدم الملحوظ في الدراسات والأبحاث التي دارت حول مرض الاكتئاب، سواء علي مستوي التنظير، أو التشخيص، أو العلاج في السنوات الأخيرة، خاصة بعد أن أصبح الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً، وأشدّها خطورة علي الصحة العامة للإنسان المعاصر. وأصبح أطباء علم النفس في مختلف البلاد يحذرون من موجة الاكتئاب التي تجتاح العالم، سواء العالم المتقدم أو العالم النامي.

نبذة تاريخية عن مرض الاكتئاب:

هناك ما يدل علي أنَّ الأقدمين قد عرفوا الاكتئاب، فعلي سبيل المثال نشر «بيرتون» Burton عام ١٦٣١م كتابه المعنون:

«تحليل المناخوليا» The Anatomy of Melancholy، وفيه تحدّث بإسهاب عن هذا الموضوع (كان الأطباء القدامى يعاملون المناخوليا بوصفه مفهوماً قريباً من الجنون أحياناً والاكْتئاب أحياناً أخرى). وما يلفت النظر فيما كتبه «بيرتون» عن هذا الموضوع أنّه وصف كثيراً من أعراض هذا المرض، كما تصفه كتب الطب النفسي الحديثة والمعاصرة، فمن بين الأسباب التي اقترحها بالنسبة لهذا الاضطراب يذكر: الإصابة بمرض جسماني سابق، الإسراف في الدراسة والعمل الذهني، الاضطرابات العاطفيّة، وخيبات الأمل.. إلخ. وهي عوامل لا يتردد علماء النفس المعاصرون في التعامل معها ووضعها أسباباً مرجحة للاكتئاب.

وهناك أيضاً الكتابات الأدبيّة التي تكشف خبايا مرض الاكتئاب، خاصّة عند الشاعر الإنجليزي «وليم شكسبير» William Shakespeare (1616-1664م)، ومن الجميل أنّه لم يصف علي وصفه للاكتئاب مسحة رومانكية (رومانسية Romanticism)، أو صورة سحرية، بل إنّه يصف الأعراض كما يصفها أي عالم معاصر، ويعامله بصفته حالة من الاضطراب التي تحتاج إليّ العلاج. هكذا صورّ الاكتئاب الذي أصاب «هاملت»، وكما صورّ حالة الهستيريا التي ألمت بـ «كليوباترا» وعندما صورّ حالة الكدر التي أصابت «ماكبث» عندما أفل مجده وتعرّض للانتقام، وبالمثل يصورّ «الملك لير» عندما اكتشف سذاجته في التنازل عن ملكه.

ولننظر علي سبيل المثال إلي « هاملت » حيث وصفه « شكسبير » بأوصاف ترتبط بالاكْتئاب علي نحو مثالي، بما في ذلك مشاعر الذنب، والتأنيب للنفس، والتردد الشديد، والأفكار الانتحارية، واضطرابات النوم، والسهاد .

فها هو « بولونيوس » يصف لنا « هاملت » عندما صدته ابنته عنها في عبارة شديدة الدلالة، لما فيها من تقارب شديد بين المفهومين: المعاصر، ومفهوم «شكسبير» نفسه للاكتئاب:

« فلماً صدته عن نفسها — ولختصر الحكاية — أصابه الأسى، ثمّ امتنع عن الأكل، ثمّ حرم النوم، ثمّ أُصيب بالضعف، ثمّ ابتلي بالخفة، وبهذا التردّي والهبوط بلغ درك الجنون الذي يهذي الآن فيه ويبكىنا جميعاً عليه . »

وقد وصف العرب حالات مماثلة من الاكتئاب، وربما نعتبر العالم « ابن سينا » (١٠٣٧-٩٨٠م)، و« أبو بكر الرازي » (٩٢٥-٨٦٥م) من الأمثلة الناصعة علي دقة الوصف لحالات « المناخوليا »، والعلاجات الطيبة التي اقترحوها، فضلاً عن العلاجات النفسية بالراحة، والاسترخاء، والإيمان .

بل إننا نجد - علي المستوي الأدبي - وصفاً طبيياً لحالة هي أقرب إلي المفهوم السريري المعاصر للاكتئاب المرضي. وتتمثل هذه الحالة فيما حكاه لنا « أبو الفرج الأصفهاني » (٩٦٧-٨٩٧م)

منذ أكثر من ألف عام عن قصة العشق بين « ليلي العامرية » و« قيس بن الملوح » المعروف باسم: « مجنون ليلي »، تلك القصة التي انتهت نهاية مأساوية بوفاة « قيس » بطريقة غامضة. وفي مواقع مختلفة من القصة يصف لنا « الأصفهاني » « قيساً » علي لسان أصحابه، أو صافاً تنطبق تماماً علي المُصابين بحالات الاكتئاب الشديد عندما يتعرضون للفشل، أو لفقدان موضوعات الحب، من هذه الأوصاف: إهمال المظهر الشخصي، والبكاء، والإغراق في الحزن، وإهمال إرضاء حاجاته الحيوية كالطعام والشراب والنوم، فضلاً عن الانشغال الذهني الشديد، والتشتت، وأخيراً الاختلاط العقلي الذي استحق عليه بجدارة لقب « المجنون » بلغة عصره، أو « الذهان الاكتئابي الدوري » بلغة الطب النفسي المعاصر.

مدي انتشار الاكتئاب في عالمنا المعاصر:

هناك ما يُشير إلي أنّ النَّاسَ في الحياة المعاصرة يُعانون من الاكتئاب بصورة أكبر ممّا كان النَّاسُ يُعانون منه في الماضي، وفي المجتمعات السَّابقة. وتبيّن لنا الدراسات المسحية أنّه اضطراب شائع في كلّ الحضارات الإنسانيّة، لدرجة أنّه يحلو لكثير من الأدباء والكتّاب أن يصفوا عصرنا هذا بأنه عصر الاكتئاب، فهناك في الولايات المتحدة الأمريكيّة وحدها أكثر من (٢٠) مليون من النَّاس يُعانون من هذا الاضطراب، وأنّ القليل منهم يتلقّي

علاجاً مناسباً. وبين « كالان » Callan أن فرصة الشخص الذي يصل إلي (٧٠) من العمر في الإصابة بأحد اضطرابات الاكتئاب تصل إلي ٨٪ بالنسبة للذكور، وإلي ٢٠٪ بالنسبة للإناث، هذا في الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلي المستوي العالمي تبين دراسات « منظمة الصحة الدولية » في دراساتها المسحية للاكتئاب في العالم، أن هناك علي الأقل أكثر من (١٠٠) مليون شخص يعانون من الاكتئاب، وأن هؤلاء الـ ١٠٠ مليون يؤثرون تأثيرات سلبية — خلال مرضهم — في ما يُعادل ثلاثة أضعاف هذا العدد من الآخرين.

والاكتئاب ليس — كما يعتقد البعض خطأً — ظاهرة أمريكية أو غربية، أي أنه ليس مرتبطاً بالحضارة الغربية، وتعقيداتها، ففي دراسة مسحية وقائية علي (٣٩) ألف شخص موزعين علي تسعة مجتمعات من الولايات المتحدة، وبورتريكو، وغرب أوروبا، والشرق الأوسط، وآسيا، وأستراليا تبين أن الاكتئاب ينتشر فيها بنسب متقاربة، وأنه يتزايد في داخل تلك المجتمعات من جيل إلي جيل. ولا صحة أيضاً لما يُقال في السابق من أن الاكتئاب اضطراب يُصيب الأعمار الكبرى، أي أنه كلما زاد العمر، زادت احتمالات الإصابة بالاكتئاب، فنفس الدراسة السابقة بينت أن الاكتئاب أخذ يوسع من قاعدته الزمنية، بمعنى أن نسبة الإصابة

به بدأت تنتشر الآن في الأعمار الصغرى، وبدأنا نلاحظ في السنوات الأخيرة تعبيرات منتشرة عن وجود ما يُسمي « اكتئاب الأطفال »، وهو ما سوف نفرد له فصلاً مستقلاً من هذا الكتاب.

والسؤال الذي يطرح نفسه بشدة: لماذا تزايدت نسبة الإصابة بهذا المرض ؟ ولماذا أصبح الاكتئاب الآن ينتشر بدرجات مرتفعة في كل المجتمعات، وفي كل الأعمار تقريباً ؟

الإجابة يقدمها لنا أصحاب المدرسة الاجتماعية، والذين يُقدّمون — بدورهم — كثيراً من الأسباب، فالسبب عند البعض منهم يرجع إلي تزايد نسبة الانفصال والطلاق بين الأزواج، حيث تضاعفت هذه النسبة في الولايات المتحدة وغرب أوروبا، وهي أيضاً أصبحت متزايدة علي المستوى العالمي، وفي كل المجتمعات تقريباً.

ويري البعض الآخر أن السبب يكمن في افتقاد الفرد الآن إلي كثير من مصادر الدعم والحماية، فلم يعد الآباء الآن قادرين علي قضاء وقت أطول مع أبنائهم، كما كانوا يفعلون في السابق.

فضلاً عن ذلك، فإن مفهوم « الأسرة الممتدة » (وهي التي تمتد خارج الأسرة النوواة أو الأسرة الأولية المكونة من الأجداد والعمّات والأعمام وأبناء العمّ الذين يعيشون جميعاً بالقرب من بعضهم البعض أو في منزل واحد) قد بدأ يتقلص في كل المجتمعات

تقريباً، بماً فيها بالطبع مجتمعاتنا العربيّة. لقد كانت الأسرة الممتدة في السابق تحوط الفرد في مراحل النموّ المبكرة، بالرعاية والأمان حتي في غياب أحد الوالدين. وتقلُّص الأسرة الممتدة، وعدم وجود بدائل كافية تعوض الافتقاد للإحساس بالأمان والرعاية، يُعتبر من بين العوامل التي أدت إلي حرمان الفرد في فترة مبكرة من النموّ من الدعم والرعاية، والروح الاجتماعيّة التي كانت تُقدِّم من قبل الأسرة.

ويفترض العلماء أيضاً أنّ تزايد نسبة التلوث البيئي تُساهم بدورها في خلق مناخ عام مُضاد للصحة النفسيّة والاجتماعيّة، فالتلوث الجوي يُساهم علي نحو مباشر في إثارة الكآبة والضيق، وعلي نحو غير مباشر بسبب الأمراض التنفسية، وغير التنفسية التي يخلقها، والتي ترتبط بدورها بزيادة نسبة الاكتئاب.

وهناك أيضاً ما يُشير إلي انتشار المخدرات، وتعاطي الخمر، والإدمان علي العقاقير الطبيّة وغير الطبيّة، حيث أنّ هناك ما يُؤكِّد أنّ الاكتئاب يوجد وينتشر بصورةٍ وبائيةٍ بين الفئات المتعاطية، والمدمنة.

