

المحتويات

9المقدمة
13الفصل الأول: حول الاكتئاب
15	• ما بين الحزن والاكتئاب
21	• النفس والجسد... اثنان في واحد
24	• دورة حياة الإنسان مع الاكتئاب
26	• اضطرابات سوء المزاج
32	• قصص الألم
44	• أقوالاً مأثورة
46	• حقائق وأرقام
49	• مع المرضى
54	• الانتحار
60	• أسباب الاكتئاب
67	• قياس مستوى الاكتئاب



المقدمة

عندما نظر علماء الفلك إلى الكون، ظلت أعينهم تدور في جمال نجومه وكواكبه، لكن ظل هناك لغز لا يستطيعون فهمه. رأوا هناك نقطة سوداء، لا تشع ضوءاً، ولا ترسل نورا، بل تبتلع كل ما حولها بقوة هائلة، حتى أن الضوء نفسه لا يستطيع الخروج منها، فهي سواد حالك يجذب كل شيء. فكان اسمها "الثقب الأسود".

ولما نظر علماء النفس إلى الإنسان، نشطت عقولهم في فهم نفسه وروحه. واستطاعوا معرفة طبيعته وما يغير في هذه الطبيعة. ومع البحث، وجدوا أن هناك مرضاً واحداً عندما يصاب به البشر فإنه يُفقد هم جمال روحهم، ويلغي سعادة نفوسهم، ويوقف فكر عقولهم، ويمنع بسمة شفاههم، ويطفىء نور وجوههم، فلا تجد أي نور في وجه من أصيب بهذا المرض، إنه الاكتئاب، وهو الثقب الأسود للنفس.

عندما تسمع من مريض الاكتئاب أن هذا المرض هو "سرطان النفس"، فتعلم ساعتها شدة هذا المرض على من أصيب به. وعندما

- 70 • مقياس الاكتئاب: اختبار صحة المريض
PHQ9 Patient Health Questionnaire
- 72 • مقياس الاكتئاب
Major (ICD-10) Depression Inventory

- 75 الفصل الثاني: من زوايا مختلفة.
- 77 • الحزن في اللغة والدين
- 87 • في الأدب والدراما
- 96 • للشهرة وجه آخر
- 106 • نهايات حزينة

- 129 الفصل الثالث: العلاج.
- 131 • أولاً: العلاج الطبي
- 164 • الدعم الذاتي
- 175 • دعم المكتتب
- 179 • ما بعد الاكتئاب
- 180 • قصص الأمل

