

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



تعلم أن رئيس الوزراء البريطاني تشرشل أطلق على الاكتئاب لفظ "الكلب الأسود"، ثم اعتمدت منظمة الصحة العالمية هذا الإسم لهذا المرض، ستدرك ساعتها أن هذا الاضطراب من أصعب ما يمكن أن يواجه الإنسان على مدار حياته.

لكن المشكلة تكمن في أن الثقافة العامة لهذا المرض ليست كافية لمعرفة، ولا منصفة لتضعه في مكانه الصحيح. فالبعض لا يعرف الفرق بينه وبين الحزن، والبعض الآخر لا يدرك مدى خطورته، وطرف ثالث لا يعرف من أين جاء هذا المرض. ومن هنا كانت فكرة الكتاب.

لقد حاولت تقصي كل المواضيع المتعلقة بالاكتئاب من قريب وبعيد، وحاولت أن يكون الكلام ملخصا قدر المستطاع، واعتمدت على مبدأ "من كل بستان زهرة". سيجد القارئ تنوعا في مواضيع الكتاب، وذلك لأن الاكتئاب قد وُجد في حياة الناس منذ القدم، وبالتالي فقد توغل في مجالات الحياة المختلفة، ولم تسجل كثير من هذه التوغلات في كتاب واحد، ومن هنا انطلقت في الكتابة عن هذه المجالات. فأصبح الكتاب طيبا، أدبيا، علميا، تاريخيا، لغويا، تراثيا، فنيا، ودراميا.

الفصل الأول بعنوان: حول الاكتئاب، تناولت فيه الفرق بين الحزن والاكتئاب، وامتى يتم تشخيص الاكتئاب وما هي أعراضه عند البالغين وكذلك الأطفال وكبار السن. ثم عرضت كيف يؤثر المرض النفسي على الجسد فيؤدي إلى آلام عضوية. بعدها ذكرت ملخصا لدورة الحياة المعتادة للشخص مع المرض. وفي الجزء التالي ذكرت الأنواع الأخرى من الاضطرابات التي تؤثر على المزاج والفرق بينها وبين الاكتئاب. ثم نشرت قصصا حقيقية لمن أصيبوا بالاكتئاب بأقلام أصحابها، وصفوا فيها معاناتهم بشكل دقيق جدا، ويلي ذلك قائمة بأقوال مأثورة عن

هذا المرض. بعدها عرضت حقائق وأرقامًا عن الاكتئاب ونسبه ومدى وجوده بين عامة الناس والمرضى بأمراض عضوية، مع أرقام تخص الانتحار، وأرقام عن التكلفة الاقتصادية التي تتكلفها الدول بسبب هذا المرض العضال. بعدها عرضت أسباب الاكتئاب المختلفة ثم ذكرت مقاييس نفسية لقياس نسبة الاكتئاب.

وجاء الفصل الثاني تحت عنوان من زوايا مختلفة، تناولت موضوع الحزن والاكتئاب من خلال مواضيع متعددة لم يتم جمعها بهذه الطريقة من قبل. سردت أولا مرادفات الحزن في اللغة العربية، ثم حصرت كل الآيات في القرآن التي نصت على الحزن، وذكرت بعض الأحاديث التي جاءت في السنة ذكر فيها الحزن كذلك، إلى جانب بعض المواقف الحزن الشديد التي ذكرت في كتب التراث. بعد ذلك عرضت لوجود الحزن في كتب التراث والأدب والشعر والرواية مع نماذج، ثم تحولت إلى عالم الدراما وكيف عرضت السينما العربية والأجنبية أدوار الاكتئاب وأفعال الانتحار. يلي ذلك قصصا لمشاهير في الماضي والحاضر عانوا مع مرض الاكتئاب، استطاع بعضهم التغلب عليهم، بينما ظل يتعاش مع الباقي حتى وفاته. وانتهى الفصل بقصص مؤلمة لمشهورين انتهت حياتهم بتغلب الاكتئاب عليهم فأنهوا حياتهم بأنفسهم، وفي هذين الجزئين الأخيرين عرض تاريخي متنوع لمختلف المواقف والأحداث لهؤلاء المشاهير، يفيد القارئ والباحث في الاكتئاب على قدر سواء.

في الفصل الثالث والأخير عرضت تفاصيل علاج الاكتئاب، فتكلمت عن العلاج الطبي له والذي يشمل جلسات العلاج النفسي والأدوية وغيرها من الأنواع الأخرى. ثم نشرت قائمة نصائح تفيد الشخص في

الفصل الأول حول الاكتئاب

- الاكتئاب صراع..
بي جسدٍ يُريد أن يعيش..
ونفسٍ تريد أن تموت.



مساعدة نفسه لتحسين حالته النفسية ولمساعدة المريض للخروج من أزمته، وهي كذلك مفيدة للشخص الطبيعي إذا أراد أن يقي نفسه من الوقوع في هذا المرض. وبعد ذلك ذكرت طرق دعم مريض الاكتئاب من طرف أسرته وأقربائه وأهله. وآخر جزء في الكتاب كان سرداً لقصص متعافين من هذا المرض، كتبوها بأيديهم، ونشرتها كما وصلت، وهي تصف مدى حلاوة الخروج من هذا الثقب الأسود.

لقد عشت مع الكتاب بعقلي وقلبي، وحاولت أن أغطي جوانب متعددة من هذا المرض الذي لم يُقدر بشكل صحيح، وفي نفس الوقت تجنبت الإطالة، ومن أراد التفصيل في نقطة معينة فيمكن أن يصل إليها في مصادرها المتعددة. وقد كنت حريصاً على أن يفيد هذا الكتاب:

كل من يعاني مع الحزن والاكتئاب،

كل من يحاول تقديم الدعم،

كل الباحثين في الاكتئاب والانتحار،

كل من يريد أن ينشر التوعية بهذا المرض بين الناس.

د/ مُحَمَّد الشَّامي

10/1/2019