

## 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

## ما بين الحزن والاكتئاب

"يا دكتور أنا من إمبراح وأنا متضايق ومخنوق جدًّا، الظاهر إن عندي اكتئاب".

هذه الجملة ومثلها الكثير من الكلام يسمعه الطبيب النفسي كل يوم، حتى أصبحت كأنها وباء عام. لكن الجملة تدل على إشكالية الخلط ما بين الحزن والاكتئاب. فالحزن هو تفاعلٌ طبيعي تمامًا يحدث لكل البشر، لكن الذي لا بد أن نؤكد أنه ليس كل حزنٍ اكتئاب. وهذا الخلط يؤثر ليس فقط على الشخص الذي يُعاني من هذا الألم النفسي، لكن أيضًا على من يتعامل معه ويُحاول مساعدته ودعمه. فهناك فرقٌ كبيرٌ بين "طب استهدى بالله كده وقوم صلي وحتبقى كويس" وبين "أنت محتاج تروح لدكتور نفسي".

منذ ثلاثينيات القرن العشرين، اجتهد علماء النفس والأطباء النفسيون في تحديد مواصفاتٍ محددةٍ ودقيقةٍ للأمراض النفسية، وكيف يمكن الفصل بين التفاعلات النفسية الطبيعية التي تحدث لكل البشر وبين ما هو غير طبيعي. فظهرت تصنيفاتٌ كثيرةٌ لوصف الأمراض النفسية، وبنهاية القرن العشرين كان أكثر تصنيفين استخدامًا بين الأطباء والمعالجين النفسيين هما:

1. التصنيف الدولي للأمراض - International Classification of Diseases (ICD-11)، وهذا التصنيف يصدر من منظمة الصحة العالمية WHO، وهو ليس مختصًا فقط بالأمراض النفسية وإنما يذكر جميع الأمراض الطبية. وقد صدر الإصدار الأخير منه وهو الإصدار الحادي عشر في 2018، ويرمز له بـ ICD 11.

2. التصنيف الأمريكي للأمراض النفسية: والمسمى بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders والذي يصدر عن رابطة الأطباء النفسيين في أمريكا APA، وهو- كما هو واضح من اسمه ومن أصدره- أنه مختص بالأمراض النفسية فقط. وآخر إصدار له هو الإصدار الخامس الذي صدر في 2013، ويرمز له بـ DSM-V.

ويتفق التصنيفان بشكلٍ كبيرٍ في وصف الأعراض التي إذا وجدت في الشخص لمدة أسبوعين على الأقل فإن هذا الشخص يمكن أن يتم تشخيصه بالاكتئاب. هذه الأعراض هي:

1. المزاج الحزين أغلب الوقت، كل يوم، ويظهر ذلك على ملامح الشخص أو يذكره عن نفسه.
2. قلة الاستمتاع واللذة بالأشياء اليومية التي كان يستمتع بها قبل ذلك.
3. ضعف الشهية للأكل ونقص الوزن (أو زيادة الشهية والوزن).
4. قلة النوم (أو زيادته) بشكل واضح ومتكرر، مع أحلام مزعجة (كوابيس).
5. ضعف الهمّة والنشاط في أغلب أمور حياته.
6. الإحساس بالإجهاد وفقدان الطاقة.
7. الشعور الشديد بالذنب وإحساس بعدم القيمة.
8. صعوبة التركيز والتفكير واتخاذ القرارات.
9. التفكير في الموت أو تمنيه أو التخطيط له.

فيإذا كان هناك 5 أعراض على الأقل من هذه الأعراض مستمرة على مدار أسبوعين على الأقل فهذا يدل على أن هذا الشخص يُعاني من اكتئاب. ويمكن تحديد شدة الاكتئاب من عدد الأعراض الموجودة لدى الشخص:

1. الاكتئاب البسيط: إذا كان لديه 5 - 6 أعراض.
2. الاكتئاب المتوسط: إذا كان لديه 7 - 8 أعراض.
3. الاكتئاب الشديد: إذا كان عنده كل الأعراض.

بنظرةٍ سريعةٍ على الأعراض المذكورة، فإنك تستطيع أن تتفهم ما يذكره مريض الاكتئاب، وأن هذا الكلام وتعبيره عن الأحاسيس الحزينة ليس إلا نتيجة لهذا المرض الذي يؤثر على المشاعر والأفكار والسلوك. كثيرًا ما نسمع تعبير: "أنا لو مت ماحدث حيزعل علي ولا يهتم" أو "أنا ربنا مش بيحبني" أو "أنا ربنا بيعاقبني علشان عملت حاجات غلط وما سامحنيش عليها"، وهذه أمثلة من العرّض السابع المذكور وهو الشعور بالذنب والإحساس بعدم القيمة. ولا بد أن نذكر أن الفرق بين الإحساس بالذنب بالشكل المرّضي وبين الإحساس بالذنب بالشكل الطبيعي أن المريض يشعر أن ما هو فيه هو عقاب بسب أخطاء لا تنفعها التوبة ولن يغفرها الله، فهو فاقدٌ لأي أملٍ في الخروج مما هو فيه، وكثيرًا ما يُحيل ذلك إلى العقاب الإلهي، وفي بعض الأحوال يصل الأمر إلى لوم مَن خلقه. لكنك تجده على النقيض عندما يشد عليه الاكتئاب ويفكر جدّيًا في الانتحار فيكون طامعًا في الرحمة باعتبار عنده أن "أکید لما أروح عند ربنا حيكون أرحم من الي أنا فيه". وهذا كله من أجل تبرير فكرة الانتحار والتصالح معها.

7. الدخول في عقول الآخرين: وتحويل المعنى من كلامهم إلى المعاني السلبية التي يقتنع بها هو.

لا يحترم هذا المرصُ سناً وليس هناك عُمر يكون فيه الشخص في مأمنٍ من هذا المرض. فيمكن أن يُصاب الشخص بهذا المرض في طفولته أو مراهقته أو شبابه أو عندما تكبر سنه. فمن الممكن أن يُصاب الأطفال بالاكتئاب، وتكون الأعراض التي تظهر على الطفل المكتئب مقارنة لتلك التي تظهر لدى الكبار التي ذكرناها. وصورة الأعراض هي:

1. طلب الغياب من المدرسة.
  2. نزول المستوى الدراسي.
  3. عدم الاستمتاع باللعب التي كان يستمتع بها.
  4. عدم طلب أشياء من الوالدين التي يعتاد الأطفال طلبها (لعب، الخروج من البيت، مقابلة بعض الأطفال...).
  5. العند الزائد عن الحد غير المعتاد من الطفل.
  6. شكوى من آلام عضوية غير ظاهرة، عادة الصداع وألم في المعدة.
- أما مع تقدم العمر، فكثير ما يتصور الأبناء والأحفاد أن ذاكرة جدهم قد ضعفت بسبب تقدم سنه أو أنها بداية "الزهايمر"، ويعبرون

هذا هو الاكتئاب الذي يجعل الشخص يفكر في الشيء وعكسه ويقتنع بالاثنتين في نفس الوقت. إنه المرض الذي يفتك بالشخص من داخله، فيتمزق من الأم ويشعر ألا أحد يشعر به أبداً. إنه المرض الذي يجعل الإنسان يرى الموت أفضل من الحياة، على الرغم أن طبيعة الإنسان فرضت عليه أن يهرب من أي شيء يعرض حياته للخطر أو حتى يؤذيه. فكيف ينقلب كل شيء في رأس الإنسان، إنه الثقب الأسود. إن تفكير المكتئب هو من الأكثر الأشياء التي يحدث لها تشويه بسبب المرض. والأخطاء الفكرية التي تحدث عنده تكون في الصور التالية:

1. التعميم: فكل الأمور يتم تعميمها من الناحية السلبية، فلا يرى الجزئيات الإيجابية.
2. التضخيم أو التصغير: فيتم تضخيم السلبيات والنظرة التشاؤمية، وتصغير جدوى الحلول والتفاؤل.
3. الفرز: يقوم المخ بعملية فرز للأفكار فيطرد أي فكرة لا تندمج مع المناخ الحزين المستحوذ على الدماغ.
4. الاستقطاب: ورؤية الأمور كأبيض أو أسود فقط وعدم رؤية المنطقة الرمادية والتي قد تكون أكبر منهما.
5. افتقاد المنطق: فلا يرى إلا الدلائل التي تثبت ما يراه هو ويسعى لإثباته.
6. إنكار الإيجابيات: أو تجاهلها.

عن ذلك بـ: "ده كبر وبدأ ينسى". لكن بعد الفحص، يكتشفون أن الأب يُعاني من اكتئابٍ يؤثر على ذاكرته خصوصًا، وعلى حياته بوجهٍ عام.

هذا الجدول يوضح باختصار الفرق بين الحزن والاكتئاب:

الاكتئاب	الحزن
مدته طويلة (أسابيع- شهور- سنين)	مدته قصيرة (ساعات- أيام)
يسبب تعطلا واضحا للحياة	لا يعطل الحياة
لا يستطيع بنفسه	يستطيع التغلب عليه بنفسه
عادة يفضل السكوت ولا يحب أن يتحدث عنها	يحب أن يتحدث عن مشاكله ويناقشها
يحب العزلة وينغلق على نفسه	يقابل الآخرين
يعاني من أعراض جسدية كثيرة	يعاني من أعراض جسدية محدودة جدا
يحتاج لمساعدة طبية	لا يحتاج لتدخل طبي

## النفس والجسد... اثنان في واحد

كثيرًا ما تأتيني أسئلة مثل: "يا دكتور أنا بقيت بأنسى كثيرًا" أو "أنا على طول بحس بإرهاق مع إني مش بعمل مجهود زيادة"، وتكون مفاجأة للسائل عندما أرد فأقول: "ده من الاكتئاب"!

الاندهاش يحدث بسبب عدم إدراك تأثير الحالة النفسية على الجسم نفسه، واعتبار الحالات النفسية هي حالات غير مادية ويصعب أن تؤثر على الجسم، لكن هذه القناعة ليست صحيحة.

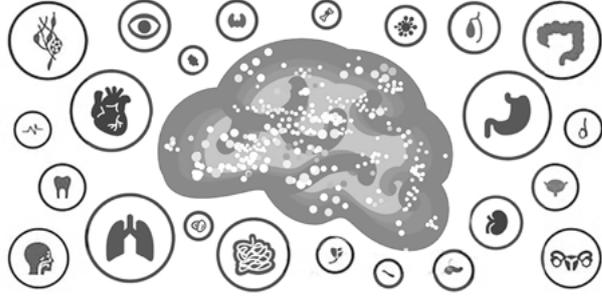
في الأمراض النفسية بشكلٍ عام، وفي الاكتئاب- وكذلك القلق- بشخص خاص، هناك ما يُعرف بالأعراض النفسجسدية. يرمز هذا المصطلح إلى الأعراض والآلام الجسدية التي تكون ناتجة لأسبابٍ نفسية، فتجد الشخص يذهب لأطباء كثيرين لعلاج أعراضٍ لديه لكنه لا يستفيد من العلاج، ويكتشف بعد ذلك أن الأعراض أصلها نفسي ويحتاج لعلاج نفسي حتى تختفي. أضرب مثالين شهيرين على ذلك:

الأول: القولون العصبي، فعلى الرغم من أن بعض الحالات يكون لديها سبب عضوي لحدوث اضطرابات الهضم، لكن الكثير من الحالات يكون سببها نفسيًا، ومشكلة القلق بالتحديد لها سبب قوي في ذلك. وبهذا يكون مفهومًا سبب وصف القولون ساعتها بأنه "عصبي".

الثاني: تساقط الشعر، فعلى الرغم من وجود أسباب عضوية ووراثية لذلك، فأثر المشاكل النفسية على الشعر واضح ومباشر، وتساقطه كثير في حالات الاكتئاب والقلق. وعلاجه يكون عن طريق علاج الحالة النفسية.

- تغير الدورة الشهرية لدى المرأة.

صحيح أن الإنسان يُمكن أن يشعر ببعض هذه الأعراض في أوقاتٍ مختلفةٍ من حياته، لكن هذا لا يعني أنه يُعاني من الاكتئاب، وإِما يتم تشخيص الاكتئاب بناءً على وجود أعراض الاكتئاب التي ذكرناها قبل ذلك. لكن كان لا بد من التأكيد على أن الاكتئاب في حد ذاته يسبب هذه الأعراض الجسدية بعضها أو كلها.



يتسبب الاكتئاب في أعراضٍ جسديةٍ كثيرةٍ. صحيح أن كثيراً من هذه الأعراض ليست حصرياً مرتبطةً بالاكتئاب لكنها قد تأتي معه وتكون دالةً على حدوثه. لكن هذا لا يستبعد مشاكل نفسية أخرى أو مشاكل بدنية. من هذه الأعراض الجسدية:

- تساقط الشعر.
- الإحساس بالإجهاد.
- صعوبة التركيز والتفكير.
- الصداع المستمر.
- مشاكل النوم.
- جفاف الحلق.
- إحساس بضيق في الصدر.
- سرعة النفس.
- تغير سرعة ضربات القلب.
- تغير الشهية.
- مشاكل في الهضم.
- إحساس بالتنميل في الأعصاب.
- إحساس بالشد العضلي، خاصة في الظهر والرجلين.
- آلام في المفاصل والعضلات.
- ضعف الرغبة والقدرة الجنسية.

## دورة حياة الإنسان مع الاكتئاب

عندما تتأمل مسار حياة الأشخاص الذين عانوا- أو لا يزالون- من الاكتئاب فسنجد أن هناك أمورًا مشتركة كثيرًا بينهم. حتى وكأن السيناريو يتم بصورةٍ شبه مُكررةٍ.

- مع بداية المرض، يرى الأهل والأصدقاء التغير الذي يحدث على المكتئب ويحاولون أن يفتحوا حوارًا معه بخصوص ذلك، لكن يبدأ الشخص في ممارسة الإنكار. هو إنكار للتغير الحاصل لديه، إنكار لمدة تأثير ذلك على حياته، ويظل على إصراره أنه سيكون على ما يُرام بنفسه وبدون الحاجة لأي مساعدة.
- يضغط أفراد الأسرة والأصدقاء المقربون على الشخص أن يتقرب إلى الله حتى يخرج من هذه الحالة؛ يقتنع الشخص بالكلام لكنه يشعر أنه غير قادرٍ على فعل أي شيء. يتحرك الأهل ليأتوا بشيخ يقرأ عليه فرمًا يكون ما فيه هو حسد أو سحر، يعتقد المريض أن هذا ليس حلاً لكن لا مانع منه.
- تستمر معاناة الشخص ويزيد بأسه من إيجاد حلول، وتصل مدة كل هذه المراحل لشهور أو لسنين. في بعض الأحيان يُحاول تعديل المزاج من خلال اللجوء للمخدرات، لكنه يشعر أن الحزن لا يتأثر.
- يظل الرفض عند الشخص وأسرته للجوء للعلاج النفسي بسبب قناعاتٍ سلبيةٍ عنه. بعد مفاوضاتٍ كثيرةٍ، يضطر الشخص إلى الذهاب للطبيب النفسي أو تضطر الأسرة لأخذ المريض بالضغط عليه. وعندما يبدأ الطبيب في عرض الحلول للاكتئاب تبدأ

الاعتراضات على أنواع العلاجات سواء كانت تناول أدوية مضادة للاكتئاب أو الحجز بالمستشفى لو كانت الحالة شديدة، ثم يطلب الأهل من الطبيب بعض النصائح فقط، وأنها ستكون كافية بدون تدخلات أخرى. ويصر الطبيب على ضرورة أخذ العلاج، وتخرج الأسرة من عند الطبيب تحاول إنكار ما سمعته من الطبيب فتقرر أن تذهب إلى طبيبٍ آخر.

- يؤكد الطبيب الثاني التشخيص ويصر على العلاج، فتطلب الأسرة والمريض أن يكون الدواء بدون أي أعراضٍ جانبيةٍ، لكن الطبيب يرد أنه لا يوجد دواء في العالم ليست له أي أعراض جانبية، لكن فوائد الدواء أكثر من أثره الجانبي بكثير. فيأتي الطلب الثاني بأن تكون مدة العلاج أقل القليل حتى لا يُسبب العلاج إدمانًا، ويكون رد الطبيب أن العلاج لا يُسبب الإدمان وسيحتاجه المريض لفترةٍ ليست قصيرة ويمكن وقفه بعد نهاية الاستفادة.
- ومع بداية التحسن وشعور المريض أنه تعافى وأصبح طبيعيًا، فيضغط على الطبيب أن يُنهي علاجه في أسرع وقتٍ لأنه يكره الانتظام على الأدوية. وتظل هناك سجلاتٌ ومداولاتٌ بين الطبيب والمتعافي تدور حول استكمال العلاج وإمكانية وقفه. يُجري المريض محاولة توقيف الدواء من نفسه لكنها عادة ما تكون غير محمودة العواقب بسبب وقفه في غير الوقت المناسب. تستمر الرحلة العلاجية التي تختلف مدتها من مريضٍ لآخر، فمنهم من ينتهي منها في وقتٍ قصيرٍ نسبيًا ومنهم من تطول فترة علاجه بناء على ارتباطه بمشاكله بمشاكلٍ أخرى، ويظل التشبث بالأمل قائمًا.

## اضطرابات سوء المزاج

كما أن ليس كل حزن هو اكتئابًا، فإن هناك أنواعًا مختلفةً من الاضطرابات النفسية التي تشترك جميعها في إحداث تغير مزاجي لدى الشخص. ومن المهم معرفة الأوجه التي تتوافق فيه هذه الاضطرابات مع الاكتئاب وما تختلف عنه. ومن هنا نعرف ما يُسمى بالتشخيص الفارق Differential Diagnosis أو كيف نفرق بين الاكتئاب وغيره من اضطرابات المزاج. هذه الأنواع هي:

1. **الاكتئاب:** وقد ذكرت أعراضه. قد يُصاحب الاكتئاب في الحالات الشديدة ما يُعرف بالأعراض الذهانية (ويُطلق عليها أحيانًا فصامية). وهذه الأعراض لها صورتان مشهورتان:

أ. الهالوس Hallucinations: ومعناه استقبال الحواس لأشياء غير موجودة في الحقيقة، مثل أن يسمع يتحدث إليه في أذنه أو يرى أشخاصًا غير موجودين حقيقة، وتُسمى في هاتين الحالتين هالوس سمعية وبصرية.

ب. الضلالات Delusions: وهي أفكار ثابتة خاطئة عند المريض لا تقبل الجدل، ولها أنواع كثيرة. فمثلا يعتقد أن هناك أشخاصًا يتربصون به في كل مكان، وتُسمى في هذه الحالة ضلالة الاضطهاد.

2. **الاكتئاب المالحولي Melancholic depression:** هذا المصطلح يستخدم للدلالة على الاكتئاب الشديد، بنفس أعراض الاكتئاب المذكورة. (من هنا جاءت الكلمة الدارجة بالعامية: "الولد ده

ملاخوليهها<sup>(1)</sup>). وأصل الكلمة يوناني وكانت تُطلق على المرض النفسي بشكل عام، وأول من خصص استخدامها للاكتئاب هو ابن سينا في كتابه القانون في الطب.

3. **الاضطراب الوجداني ثنائي القطب Bipolar:** هذا المرض صورته هو حدوث نوبات من الاكتئاب أو الهوس Mania (وهو نقيض الاكتئاب حيث تظهر على الإنسان علامات الفرح الشديد والنشاط وقلّة الحاجة للنوم والكلام الكثير وتسارع الأفكار)، ومن هنا جاءت التسمية بثنائي القطب. عند انتهاء النوبة- عادة خلال أيام أو أسابيع- يكون الشخص طبيعيًا تمامًا. ولا تظهر عليه أي علامات للمرض. وبعد هذا المرض من أكثر الأمراض النفسية شيوعًا بعد الاكتئاب والقلق.

4. **الاكتئاب الموسمي:** وهو الذي يحدث في مواسم معينة من السنة مثل الصيف أو الشتاء. وعلى الرغم أن هناك أسبابًا بيولوجية لهذا الاكتئاب مثله مثل غيره من الأنواع، فإن هناك عوامل أخرى يمكن أن تتسبب في حدوث هذا النوع من الاكتئاب مثل التفضيل الشخصي للمواسم من حيث الحب أو الكره، أو ارتباط موسم معين بذكرى مؤلمة سابقة.

5. **عسر المزاج Dysthymia:** وهو عبارة عن درجةٍ من الحزن الذي يأخذ فترة طويلة (على الأقل سنتين) لكنه لا يصل إلى درجة الاكتئاب في الشدة. لذلك فهو يُسمى أحيانًا بالاكتئاب

(1) ويختلف عنه المالنخوليا والذي تطلق على الذهان. انظر علم النفس في التراث العربي

الإسلامي لد. الزبير بشير طه، ص 179.

الجزئي. وقد تغير اسمه العلمي في التصنيف الأخير للأمراض إلى persistent depressive disorder أو الاضطراب الاكتئابي المستمر.

6. **الاضطراب التكيفي Adjustment disorder**: وهو الحزن الناتج عن مشكلة محددة لم يستطع الشخص التكيف عليها أو أن يكمل حياته بالشكل الطبيعي المعتاد بسببها. تبدأ هذه الأعراض خلال 3 شهور من حدوث المشكلة وتستمر الأعراض حتى 6 شهور من وقوعها. ويكون مطلوبًا في التشخيص تحديد ما أسفر عنه هذا الحدث إذا ما كان اكتئابًا أو قلقًا أو كليهما أو غيرهما، فيكون التشخيص أنه اضطراب تكيفي مع اكتئاب. ودرجة الحزن في هذا الاضطراب أقل من درجته في الاكتئاب، بالتالي فإذا اشتدت أعراض الحزن تحوّل التشخيص إلى الاكتئاب. يُسمى هذا المرض أيضًا اضطراب الإحكام بسبب أن الشخص لم يُحكم مشاعره بعد المشكلة. ويُسمى كذلك الاكتئاب التفاعلي.

7. **الأسى أو حزن الفقد Grief / Bereavement**: ويُترجم كذلك بالفجعة أو التكل. وهو الحزن الناتج عن وفاة شخص عزيز على الإنسان، وفي أحيان قليلة يُطلق على فقد مال أو وظيفة أو طرف من أطراف الشخص. وهذا الحزن قد يصل وجوده إلى 6 شهور ويعتبر الشخص طبيعيًا ما دامت حياته لم تتوقف على الرغم من وجود الحزن، وهذا ما يُسمى بحزن الفقد غير المتأزم Uncomplicated grief. لكن إذا كان هذا الحزن مؤثرًا على حياة الإنسان فعندها يُعتبر مرضًا ويحتاج للعلاج، ويُسمى عندها بحزن الفقد المتأزم Complicated grief.

8. **اكتئاب الحمل وما بعد الولادة**: ويحدث أثناء الحمل أو خلال السنة الأولى من بعد الولادة، وله أسباب متعددة، أهمها التغيرات الهرمونية التي تحدث عند المرأة. تكمن المشكلة في أن الأم التي تُعاني من اكتئاب ما بعد الولادة لا تشعر بمشاعر الأمومة تجاه طفلها ولا بالسعادة بقدمه إلى هذه الحياة، بل أحيانًا يصل بها الاكتئاب إلى كراهية هذا الرضيع، بل قد يصل الأمر أنها قد تكون خطرًا عليه ويتطلب الأمر أن نبعدهما عن بعض حتى تتحسن الأم وتستطيع رعاية هذا الطفل.

9. **كرب ما قبل الطمث Premenstrual dysphoric syndrome**: وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تحدث في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية لدى المرأة. وتتضمن الأعراض: العصبية وتقلب المزاج والحزن والقلق والعصبية وصعوبة التركيز والإرهاق وزيادة الشهية خاصة للسكريات، بالإضافة إلى بعض الآلام الجسدية مثل الصداع وآلام الظهر والبطن والثديين وحبوب الوجه. تنتهي هذه الأعراض عادة مع بداية الدورة الشهرية. يُصاب حوالي 8% من النساء بهذا المرض الذي يؤثر على يومهن بشكل واضح. وهناك صورة أخف من هذه الأعراض النفسية في اضطراب ما قبل الدورة الشهرية Premenstrual syndrome والتي تصاب به 20 - 30% عندها تكون الأعراض النفسية التي تظهر على المرأة أقل من النوع الأول. إلا أن 80% من النساء يُعانين من أعراض وآلام تحدث قبل الدورة الشهرية لكنها لا تصل إلى درجة الاضطراب الذي يؤثر على الحياة. ولأن السبب

طبيعياً، أما مشاكل الشخصية فهي مشاكل طويلة المدى تظهر بداياتها في سن المراهقة وتكون واضحة مع انتهاء هذه السن في عمر العشرين. ولتغييرها يحتاج الشخص إلى مجهود مستمر من جانبه وربما لعلاج نفسي. وأفضل مثال لهذه الشخصية في عالم الدراما هو عم ضياء في مسلسل الوصية والذي كان شخصاً شديد التشاؤم بمقولته الشهيرة "كله رايح".



بيولوجي بشكل واضح، فعلاج هذه المشكلة يكون بالأساس من خلال الأدوية التي تُقلل بشكل كبير هذه الأعراض.

10. الاحتراق الوظيفي: burnout syndrome وهو مصطلح يُطلق على مجموعة من أعراض الاكتئاب والقلق يشعر بها الموظفون الذين يتعرضون لضغوط شديدة في العمل، ويجمع هذه الأعراض وصف "الاستنفاد" exhaustion أو بلغة عامية "جأب آخره". لا يعتبر الاحتراق الوظيفي اسماً لمرض طبي وإنما هو وصفٌ لمجموع الأعراض التي يتعرض لها العاملون، لكن التشخيص الطبي يكون إما اكتئاباً أو قلقاً أو كليهما. الأعراض التي تظهر على الشخص المصاب بالاحتراق هي: الإجهاد الشديد، الإحساس بالعجز، وقلة الإنتاجية في العمل. علاج هذه الأعراض لا يكون من خلال هذه الأعراض فقط وإنما أيضاً من خلال تعلم كيفية التعامل مع الضغوط والتكيف عليها وتعلم كيفية التغلب أو التعامل مع السلبيات الموجودة في العمل<sup>(1)</sup>.

11. الشخصية الاكتئابية Depressive personality: وتُسمى أيضاً الشخصية السوداوية، وهي الشخصية كثيرة التشاؤم ولوم الذات والواقع والشعور المستمر بالكآبة والسلبية والميل للكسل. تختلف هذه الشخصية عن يعاني الاكتئاب في أن الاكتئاب يحدث في وقتٍ معينٍ من حياة الإنسان يكون قبلها وبعدها

(1) في سنة 2010 أقدم 18 عاملاً في شركة واحدة على الانتحار بسبب قسوة العمل وضعف المقابل، توفي منهم 14. كان ذلك في أحد فروع شركة Foxconn في الصين، وهي أكبر شركة مصنعة للمكونات الإلكترونية في العالم. مما جعل الشركة ترفع الحوافز للموظفين وتوفر مكاناً للعبادة، كما تم تركيب شبكة حول المبنى لمنع أي حوادث انتحار أخرى.

## قصص الألم

هذه قصصٌ كتبها أشخاصٌ عاشوا مع الاكتئاب لفترةٍ من حياتهم، تحكي معاناتهم معه؛ هي قصصٌ فيها وصفٌ دقيقٌ للألم، وتصف المشكلة في صورتها الواقعية. لا يستطيع تصور هذا الألم إلا من عانى معه، وقراءة هذه القصص تجعل الشخص الذي لم يعانٍ من هذا المرض قادرًا على تصور الألم عند هؤلاء ولو بشكلٍ نسبي. إذا كنت- أيها القارئ- من الأشخاص شديدي التأثير بالقصص، ففي آخر الكتاب فصل فيه قصص الأمل، وهي قصصٌ كتبها من تعافى من هذا المرض الشديد. وقد كنت طلبت من بعض المتابعين على صفحات التواصل الاجتماعي ذكر قصتهم مع الاكتئاب، تحت عنوان: قالوا عن الاكتئاب، فجاءت هذه الرسائل البليغة، وقد أنقلها كما وردت:

### 1

قالوا عن الاكتئاب؟! ومن يستطيع أن يُخبر عن الاكتئاب!؟

الاكتئاب هو من ينطق، هو من يتحدث، هو من يتكلم بالسنة المرضى وينبئ عن نفسه، إنه في كل نفس بطيء وأنفاس تتلاشى كل لحظة، في كل نظرة واهنة تقاسي ويلاته في صمتٍ وكتمانٍ وكظمٍ.. إنه في كل (أوااه) تخرج من جوف الصدور باللهيب المدفون تحت أحشائهم..

إنه في الدموع الجارية والأخايد التي نحتت في الخدود من البكاء المديد في الليل الطويل حتى لا يستطيع هذا الباكي أن يبكي المزيد وكأن الدمع قد جف وييست عيناه..

تستطيع أن تقول هو العذاب الخفي، الذي لا يراه ولا يحس به إلا المريض وحده، ولا يدري به أحد، أكتب لك أيها الطبيب وأنت أعلم، عن كل ما يمكن أن يوصف به هذا الداء ولست أبالغ، إن الاكتئاب لهو سرطان النفس..

تخرج به الروح ويموت به البائس الذي يعانيه شيئًا فشيئًا وللأسف لا يحس به الناس ولا يشعر بموته البطيء أحد..

البكاء والألم واللوعة وفقدان التعقل والذهول والتوهان والحيرة وقله الانتباه أو اللحظ وعدم القدرة على التفكير وانعدام التفكير إلا في قتامة الحياة والرغبة الملحة والتي تمنيه بالخلص والتي تتمثل في الموت..

حين تصبح الحياة بالنسبة له هي الموت، والموت هو الحياة، والنجاة من أهوال يعيشها كل يوم ممن حوله، حتى من أهله وأقربائه وأقرانه وجيرانه والمجتمع وأموره الخاصة والعامة وشتى نواحي حياته..

كل شيء بلا استثناء، بلا استثناء هو مصدر للعذاب..

كل يوم جديد بالنسبة له هو تعاسة أخرى تضاف إلى ذكرياته، والمزيد من الألم يضاف إلى مسلسل حياته القاتم الذي يُخيل إليه أنه بلا نهاية ولن ينتهي ولن يتوقف، إلا بأن يخلص نفسه منه بنفسه بأي طريقةٍ مهما كانت من البشاعة، فهي أرحم به منه..

لا أبالغ فيما أكتبه، فقد عايشت هذا المرض ولا زلت، كل عمري تقريبًا، وعشت أهواله التي رماني بها وأنا في سن صغيرة لا تتجاوز السبع سنين.



أرى أمي التي جاوزت الخمسين وهي تجيء وتروح في المكان وتتم عملها على أكمل وجه وتتمتع بنشاط لا أتصور نفسي يمكن أن أجاريها وأنا بنت عقدين فقط.

وأبي وهو في الرابعة والخمسين أيضًا أفضل حالًا وأكثر نشاطًا مني وإنجازًا وهو مصابٌ بالآلام في المفاصل والركبتين ويستخدم العكاز للسير.

عمري كله قضيته، حتى الآن 25 عامًا مضت كأنها دهور وحقب، سنين طويلة جدًا، ولا يوجد ما يمكن أن يجعلها أقصر، وليس هناك من عزاء سوى أنه يومًا ما ينتهي كل شيء، أعيش وأنا أنتظر الموت. حين يكون أي إنسان في حزن أو ألم فإنه يلجأ إلى التعبير عن ألمه ويبحث عمن يتكلم معه يخرج ما في صدره وخلجات نفسه الموحشة، لكن أنا، حتى لم أكن أستطيع أن أتكلم، لا أعرف كيف أعبّر عما بداخلي ولا كيف أصفه حتى للطبيب، الذي يكاد يتوسل إليّ لأحدثه أكثر وبشكل أعمق وأجيب إجابة أطول تفيده لكن لم يكن باستطاعتي حتى الكلام.

شديدٌ هو الألم، مريضٌ هو العيشُ قاسٍ جدًا كل شيء في حياتي، نفور الأهل، وجفاء أفراد الأسرة لفترةٍ طويلةٍ جدًا وعدم قدرتي على التفاعل معهم أو التودد إليهم كما يجب، لا تواصل ولا أي شكل من التواصل حتى النفسي.

غربة دائمة لا يعلم متى تنجلي تلك الظلمة إلا الله، ابتعاد كل ما يمكن أن يكون شيئًا جيدًا في حياتي هذه التي لا تمت للحياة بصلة أصلا، فشل في الدراسة، عطب في القدرات الذهنية، تراجع واضح جدًا

الوحدة والظلام هما رفيقاي المخلصان لفترة ليست قصيرة، وأمام أعين الأهل ومن حولي، ولا أحد يبالي.

العزلة والنفور من الضوء والبكاء المستمر الوصمة الأساسية لطفلة لم تتجاوز إلا سبع أو ست سنوات.

بعدها نسيت الكلام، لم أعد أتكلم ولا بحرف، اختصر الرد على أي شيء بلا، أو لا أعرف وغالبًا لم أكن أرد على أي أحد.

نسيت الكلام بالفعل حتى اليوم أنا لا أعرف أن أتكلم مع الناس ولا أعرف كيف أتفاعل معهم ولا الرد خاصة بالعامية، لأن أغلب ما أعرفه هو العربية الفصحى وبالطبع لا يمكن للمرء أن يوطن بالفصحى مع المجتمع!!

إلى اليوم أنا عبارة عن صمّ مطبقٍ وهشاشة نفس وخجل شديد وروح مذنبذة..

كان يظن الناس فيما مضى وحتى أهلي والأقرباء أن بي عتّها أو شيئًا من هذا القبيل، لأني لا أوجد في الأماكن إلا كالعائب لا فرق بين وجودي أو عدمه لا يصدر عني حركة أو صوت.

لقد شابت سني من هوله مبكرًا فأنا لم أعش طفولة ولا أتمنى أن تعود كما يثرثر بذلك أكثر الناس، ولا هي أجمل أيام حياتي بل هي من أتعسها ولا حتى شباب ولم أر هذا الشباب في حياتي ولا أعرف عنه سوى اسمه.

وقد جاوزت آلام وأوجاع المسنين ووهن جسدي أكثر من المعمرين، بلا طاقة ولا روح أو حتى قدرة على عمل أي شيء..

ومستمرٌ في كل شيء، أنا حتى لا أستطيع أن أحصيه لك، إن كل شيء كان يحدث.

كان لأجل أن ينهي كل ما يمكن أن يصل بيني وبين أي حياة، وأنا بالطبع لا أملك أصدقاء حتى أصبحت لا أريد أن يكون لي أصدقاء ولا أعرف حتى كيف أحافظ عليهم أو أتفاعل معهم بشكل طبيعي ككل الأصدقاء.

لا قدرة على الأكل أو النوم، حتى لقد وصلت إلى مرحلة أصبحت أقسم فيها لكل من أراه، أن الشهية للطعام والقدرة على إراحة الجفون هي من نعم الله الجلييلة على الإنسان ومعجزات عظيمة جداً من معجزات الله في البشر، ولا يُدرك قيمتها حقاً إلا من حُرِم منها.

حين كنتُ أشعر بأني قادرةٌ على الكتابة، كنت أكتب لكن كانت الأوراق تمتلئ بالدموع ويمتزج بها الحبر، وإلى اليوم هي تحمل تجاعيد كالتجاعيد الغائرة في نفسي....

الاكتئابُ، لم يعد المرء يتحمل بسببه أي شيء في الحياة ولو كان بسيطاً، إن أوهن الأشياء وأبسطها وأقلها وأهونها، لتفعل بالنفس أبلغ الأثر وأشد التأثير، الاكتئاب يجعل حياة المرء مستحيلة في كل شيء، يُضاف إليه الخناجر والسيوف والسكاكين التي يضرب الناس بها كل يوم في ظهره وقلبه.

لقد أحاله الاكتئاب إلى شيء هش من القش، أصبح هشياً قد ذرته الرياح منذ زمن وانتهى.

هو اليوم ليس سوى حطام قد اندثر من داخله، ومن الخارج صورة لشكل إنسان أرق من الورق يخفي خلفه أرضاً بواراً وصحراء جرداء.

لأول مرة أكتب عن مرضي وأطيل، وهذا غيَضٌ من فيضٍ، وأعلم أن الكثيرين يُعاشون ويُفاسون مرارة العيش والألم بسببه إلى أن يودي بهم في نهاية المطاف، ولولا رحمة ربي بي، لما كنت ما أزال أتنفس إلى اليوم وأكتب هذه الرسالة..

وقد دفعني إلى ذلك إشارتك لمن اختر هذا المرض أن يكتب عنه، وقد حاولت، لكن حتى لا أستطيع أن أقول إن هذه الرسالة حتى اقتربت من حقيقة ما عانته وما شيبنتي فيه...

ولو ظلت أكتب لك عن أهواله وضياع حياتي بسببه لما سكنتُ أو لانتهى الكلام وما انتهى حديثي عنه، آسفة إن كانت رسالتي محملةً بكمٍ من الهمِّ وأودعتها بعضاً من الآلام، شكراً لجهودك العظيمة لعلاج المرضى، والتي أراها في رسائلهم التي يبعثون بها إليك.. اسمح لي أن أخبرك بتشخيص الأطباء لحالتي، هي اضطراب ثنائي القطب الثاني النموذج الاكتئابي (اكتئاب مزمن).

\*\*\*\*\*

الاكتئاب ليست له علاقة بقوة الإيمان، هذا صحيح. الاكتئاب عبارة عن شيء لا تعرف أن تخرج منه مع أنه لا يُعطي له أي أهمية ولكن سيظل مرضًا ويلزم له دواء ولكن من أين الدواء؟! وهم لا يرون مرضك، لا يرون أوجاعك، ولا آهاتك، لا يعرفون تشخيص حالتني، لا جدوى من المناجاة لم أفكر في الانتحار بعد وهذا ما يقلقني كيف لم أفكر به، أريد أن أتكلم أكثر من هذا ولكن دائمًا ما تقف الكلمات في فمي وهذا ما يزيد حالتني سوءًا. مرة أخرى ليس بي شيء من الابتلاء أو أي مرض جسماني. لقد حاولت كثيرًا أن أنجو ولكن العاصفة دائمًا كانت تُهب ولا يُتاح لي الهرب. يقولون لي دائمًا إن المشكلة في أنا، ولكن كيف للمشكلة أن تخلق حلاً لنفسها يا ترى؟! ولقد جاءني التفكير بالانتحار أخيرًا ولكن لم أعمق في التفكير فيه بعد، إنها فكرة صعبة جدًا أخاف الدم ولا أقدر في تجريح يدي.

اكتشفتُ أنني أعاني من الاكتئاب منذ فترةٍ طويلةٍ، ولكن لا أشعر به من كثرة كلماتهم الجارحة دائمًا أنا:

المُعقدة.

الغبية.

التي تخلق من العدم أي شيء تافه.

ليس عندها هموم ولا مشاكل.

عديمة الإحساس.

البليدة.

أخيرًا فهمتُ نفسي ولكن فهم سطحي فقط. قل لي بالله عليك هل يوجد أملٌ من شخص يفهمني.. أحتاج إلى صديقةٍ وليس إلى حبيبٍ. لم أجد التقدير من أحدٍ أو بالأخص أولئك الناس الذين أهدرت معهم وأعطيتهم كل طاقتي واهتمامي وكنْتُ دائمًا ما أضع نفسي في مكانهم لأشعر بهم وبهمومهم ولكن النتيجة هو أنني شخصٌ تافهٌ يُستخف به دائمًا لا يفهم في الحزن شيئًا مع أنني كنتُ أنا دائمًا النجاة لهم والسبب في إضحاكهم ولكن كانوا يريدون من هم أكبر وأعلى مني شأنًا.

نعم أعتزفُ أنني بأخر الصلاة دائمًا ما لا أشعر بحلاوة القرآن وقليلًا ما أذكر الله، بل نادرًا ما أفعل طاعات، ليست مني فائدة في هذه الدنيا، سئمتُ من نفسي ومن آمالي الكاذبة، جميلة هي من وصفت الاكتئاب "بالموت"، كم أتمنى أن توجد عندي مهارة التعبير عما بداخلي، ليس عندي أي شيء، قل لي بالله عليك لِمَ العيشُ إذن؟!

ولكن أتساءل بعد كل هذا: هل حقًا مريضة بهذا المرض؟ كيف لي أن أعرف ذلك؟! سيخيبُ ظني إذن إن لم يكن عندي هذا المرض. ولكن يا ترى ما بي ألمٌ أقل لك إني لا أستطيع فهم نفسي أشعر دائمًا بأني كاذبة، مخادعة.

\*\*\*\*

### 3

أنا مريضٌ بالاكتئاب من خمس سنين وباخذ أدوية للاكتئاب بإشراف طبيبٍ وعديت على كل الأدوية، ده غير تحاليل فيتامين دي وجلسات الكهرباء لتنظيم إيقاع المخ وليلة كبيرة.

عارفين يعني إيه اكتئاب؟ أنا أقولكم!

لما تروح تغير جو علشان نفسيتك تبقى أحسن فقلت أروح شرم علشان بحبها وليه فيها ذكريات جميلة علشان اشتغلت فيها زمان 3 سنين.

ورحت الشرم..

أنا بقالي دلوقتي في شرم الشيخ أسبوعين منزلتش البحر ولا شفته ولا هوبت جمبه ولا نزلت حتى حمام السباحة.

طيب بتعمل إيه طول اليوم؟!

قاعد في الشاليه نايم بالنهار بالمنوم طبعًا..

وبالليل قاعد بتفرج على التلفزيون وبقلمب في النت وأسمع فرانك سيناترا وحجات أولد سكول والأكل بطلبه دليفري وأخري بطلع أجيوب سجاير من السوبر ماركت اللي في القرية بس.

هي مرة طلعت أعدت في كافيه على البحر ما كملتش ساعة برغم إن القاعدة والله ملوكي والأغاني كلها لفيروز قاعدة مزاج بجد ويدوبك ضربت إزازتين البيرة وقمت مشيت.

قلت لنفسي أطلع أمشي في الهوا كده مفيش خطوتين وقلت لا ده السكر تعبني ومش قادر أمشي وأخذت تاكسي.

هو ده الاكتئاب بعينه إنك تبقى كل حاجة حلوة حواليك وإننت لا شايفها ولا حاسسها ولا بقيت عايزها، وبقيت خايف تفرح ومش عارف تستمتع، أنا من الآخر فقدت الإحساس بطعم الحياة وحلاوتها، بحس بطعم المرّ اللي في الحياة بس.

هي ده الاكتئاب سرطانيان النفس بمعنى الكلمة لأنه بيسلب منك الإرادة ويفقدك الطموح ويقتل فيك الإحساس بأي حاجة حلوة ما بتفرقش معاك وتبقى خايف من الناس وخايف من الدنيا بتبقى عايز تدفن نفسك جوه نفسك.

ما بيخليش ليك نفس حتى الأكل أنا وصلت إني جبت لحم غزال وأكلت عادي ما حستش بجمال طعمه.

بالإضافة إلى أن التشخيص العلمي للاكتئاب هو خلل في نسبة إفراز هرمون السيروتونين وهرمون الدوبامين ودول بيسموها هرمونات السعادة لأنها مسئولة عن الإحساس بالفرح والسعادة.

لذلك الاكتئاب مرض عضوي ونفسي في نفس الوقت.

الحمد لله على كل شيء.

وربنا يشفي كل مريض وخاصة مرضى الاكتئاب.

\*\*\*\*\*



## 4

الاكتئاب هو حاجة بتوجعك بس ما بتبقاش عارف تهرش فين.. تبقى عايز حد يمسكك يضربك عشان تحس بالوجع وتعرف تبكي ولا تعمل أي تصرف يبين إنك تعبان بسببه ممكن تخبط راسك في الحيطه، ممكن تعور نفسك، ممكن تعمل أي حاجة في سبيل إن الوجع ده يقف والحته اللي بتوجعك دي تسكت.. بس ما بتسكتش، ونظرة الناس وكلامهم بتخلي الوجع يزيد وإنت مش عارف إيه السبب لحد ما بيتملك جسمك كله تحس إنك زي المييت اللي جسمه بدأ يفك حته بحتة مش عارف تلمه إزاي على بعضه لا عارف تحركه ولا عارف تلمه، محتاج حد ياخذك على بعضك يلم حتتك كلها على بعضها، بس محدش بي فهم ولا حد بيعرف إزاي يتعامل معاك.. الجثة بتنشف، الوجع بيخف، الروح بتبدأ تسبب ومبتحسش بنفسك إلا وأنت واقف على سطح عمارة شايف كل حاجة من فوق صغيرة وإن كل حاجة تافهة مالهاش قيمة تفرد إيدك وتحس بالهوا بيخلل الجزء اللي باقي من روحك ومبتحسش بنفسك إلا وأنت جسمك في حته وروحك في حته تانية خالص.

\*\*\*\*\*

## 5

دكتور، ممكن تحلفلي بالله إن الإكتئاب مرض حقيقي ربنا خلقه؟! برغم إني حاسة مش هصدق حتى لو حلفتلي إنه مرض بحق وحقيقي لأن مستحيل يكون مرض بيعمل كل ده. صعب يتسمى بـ“مرض له دواء“. هو ده كله ممكن يتسمى بإنه (الوفاة). واختلافه عن الموت الفجائي إنه بياخد وقت على ما يتم.

## أقوالٌ مأثورة

- ليس بإمكانني أن أجعلك تفهّم. ليس بإمكانني جعل أي شخص أن يفهّم ما يحدث بداخلي. ليس بإمكانني حتى تفسير الأمر لنفسِي. الأديب كافكا.

- مريضُ الاكتئاب هو أقرب للموت منه إلى الحياة، هو المييت الوحيد الذي ما زال يتنفس.
- استمروا في إقناع مريض الاكتئاب وحذروه من العلاج الدوائي حتى تجدوه منتحراً على سجادة الصلاة.
- إن للحزن قدرةً خارقةً على البقاء بين ثنايا الدماغ والترسب بطريقةٍ رهيبَةٍ لا يستطيع الفرح أن يُجليها، فأقصى ما يستطيع الفرح فعله أن يأتي فيمسح سطحها بطبقةٍ رقيقةٍ مؤقتةٍ لا تبقى إلا لتزول سريعاً. (ماء ودم، محمد جمال).
- الاكتئاب صراع بين عقل عاوز يموت مع جسم عاوز يعيش.
- يبقى الاكتئاب عصياً على الوصف لمن لم يجربّه بالفعل. كم يخجلني الاعترافُ أن تجربتي مع الاكتئاب كانت أسوأ من مشاهدة زوجتي تموت بالسرطان. (Lewis Wolpert, Malignant). (Sadness: The Anatomy of Depression).
- أشعر أنني تائهٌ داخل نفسي.
- أعتقد أن أكثر الناس حزنًا هم من يُحاولون إسعاد الناس، وذلك لأنهم يعلمون جيداً إحساس عدم الجدوى والحزن ولا يريدون للآخرين الشعور بالمثل... الممثل الكوميدي روبين ويليامز.
- إنه دائماً أسوأ مما يبدو.

## حقائق وأرقام

يُعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، وتقرر منظمة الصحة العالمية أنه ثاني مرض في العالم يُسبب تعطيلًا في حياة الناس بعد أمراض القلب. وقبل أن نخوض في الأرقام والنسب لا بد من توضيح أن الاكتئاب يُصيب الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن. يستغرب الكثير من الناس فيقول: هل يمكن أن يُصاب الأطفال بالاكتئاب؟ "ده لسه صغيرين على الكلام ده". لكن ما دمنا نثبت أن الاكتئاب هو مرضٌ وله أسبابٌ عضويّة، فبالتالي ممكن أن يُصاب به أي شخص في أي سن.

يعتبر الإنسان طفلاً منذ ولادته حتى سن 10 سنوات، ثم يُعتبر مراهقاً حتى سن 19 سنة<sup>(1)</sup>. ومن سن 20-60 سنة يعتبر بالغاً. وبعد ذلك يعتبر من كبار السن. وتختلف الأرقام بين الفئات العمرية المختلفة.

هناك أرقامٌ كثيرةٌ متعلقة بالاكتئاب والانتحار. وبسبب انتشار المشكلة بشكلٍ واسعٍ فإن الدراسات والإحصاءات العلمية التي حاولت تقصي هذه المعدلات بلغت الآلاف على مستوى العالم، وهذا يجعل الأرقام والنسب ليست واحدة وإنما تتراوح من مكانٍ لآخر لدخول عوامل مختلفة من دراسة لأخرى، ولذلك سأذكر النسب الأعلى والأدنى وأحياناً المتوسط.

(1) في التصنيف الجديد لمنظمة الصحة العالمية يعتبر الإنسان مراهقاً حتى سن 24 سنة، ثم بالغاً حتى سن 65 سنة. لكن اعتمدت على التصنيف القديم لأن الدراسات التي ذكرت النسب كانت تعتمد على التصنيف السابق.

1. الأطفال: يعتبر الأطفال هم أقل الفئات العمرية التي تعاني من الاكتئاب، فالأرقام تقول إن 1-2 % من الأطفال يُصابون بالاكتئاب. وذلك له أسبابٌ كثيرةٌ، أهمها أن الأطفال يتمتعون بنشاطٍ أكثر من الكبار وبتشتت (طبيعي) أعلى منهم كذلك. وهذا يساعدهم على الخروج من المزاج الحزين بشكلٍ أسرع. كذلك فإن الأطفال وبحكم أنهم ليست عليهم مسئوليات مثل التي عند الكبار ولا يُدركون كثيراً من مشاكل الحياة وأبعادها المستقبلية يجعلهم أقل عرضة من غيرهم للإصابة به. لكن هذا لا يمنع أنهم قد يُصابون بالاكتئاب لسببٍ أو لآخر.

2. المراهقون هم أكثر الفئات عُرضة للإصابة بالاكتئاب، وهم كذلك أكثر المراحل العمرية التي تسعى للانتحار. يُصاب بالاكتئاب من 13-20 % من المراهقين، وهو رقم عالٍ جداً ومعناه أن في المتوسط واحداً من كل 6 أفراد في سن المراهقة مُصاب بالاكتئاب بدرجةٍ من درجاته. وتكون النسبة في أعلى درجاتها في أواخر المراهقة (17-19 سنة). كما أن البنات هم أكثر إصابة بالاكتئاب من الذكور بمعدل من 2-4 أضعاف. ويعد الانتحار هو ثاني سبب للوفاة عند المراهقين على مستوى العالم بعد الحوادث. من العوامل الرئيسية لذلك أن أقل من ربع المراهقين المُصابين بالاكتئاب يستطيعون الحصول على مساعدةٍ طبيّةٍ متخصصة. أذكر لكم أرقاماً شخصيةً من واقع خبرتي العملية، أن أكثر من نصف المراهقين الذين يترددون على العيادة يذكرون أنهم يأتون بدون علم أهلهم وذلك لاعتراض الأهل كثيراً على فكرة العلاج

## مع المرضى

يعتبر تأثير الحالة النفسية على جسد الإنسان قوياً ومباشراً، لذلك تجد أن الكثير من الأمراض البدنية يُصاحبها الاكتئاب. وذلك لأسباب عضوية كتغيرات كيميائية أو هرمونية أو بسبب ما يُسببه المرض البدني من ألم وتأثير على حياة المريض. ولذلك أستعرض هنا أمثلة لبعض الأمراض البدنية التي كثيراً ما يُصاحبها الاكتئاب، مع ذكر متوسط نسبة الإصابة به لدى هؤلاء المرضى كما ذكرتها الدراسات العلمية:

### الأمراض العصبية:

- الصرع (التشنجات بسبب تغير كهرباء المخ)، 38 % ممن يُعانونه يُصابون بأعراض الاكتئاب.
- الفايبرومايالجيا: 75 %
- الجلطة الدماغية: 40 %.
- مرض التصلب المتعدد MS: 40 %
- الشلل الرعاش: 37 %
- الوهن العضلي الوبيل MG: 26 %
- الحَرَف (أشهر أنواعه الأُلزهايمر): 40 %

### أمراض القلب:

- ارتفاع ضغط الدم: 25 %
- فشل القلب: 28 %

النفسي، مما يحرمهم من الدعم المعنوي والمادي للحصول على العلاج الذي يحتاجونه للخروج من أزمتهن.

3. البالغون يُصابون بالاكتئاب بنسبة 6 - 14 %، ومتوسط الأرقام هو 10 % وهو ما يعني أن واحداً من كل 10 أشخاص على هذا الكوكب مصابٌ بالاكتئاب بدرجةٍ مرضيةٍ تستدعي تدخلاً طبياً<sup>(1)</sup>. وتثبت الأرقام أن النساء تُصاب بالاكتئاب بنسبة الضعف مقارنة بالرجال. وعلى الرغم أنه من الممكن أن يحدث المرض في أي سن فإن احتمالية الإصابة به تزيد في أوائل سن العشرين عند الجنسين وفي أول فترة سن اليأس عند النساء.

4. كبار السن يتعرضون بشكلٍ ليس بالقليل لخطر الإصابة بالاكتئاب، خاصة في بداية سن التقاعد عن العمل (المعاش)، وكذلك مع تدهور الصحة العامة أو الإصابة بأمراض بدنية مختلفة. ومن أسبابه كذلك إحساس الشخص الكبير في السن بشعور العجز أو الاعتمادية على الآخرين وانشغالهم عنه، ويكون السؤال في ذهن الأبناء "إحنا حناخد أبونا بعد السن ده كله لدكتور نفساني؟!".

(1) في دراسة استقرائية لأكثر من مائة ألف دراسة عن معدلات الاكتئاب على مدار 20 سنة، شملت أكثر من مليون ومائة ألف شخص في ثلاثين دولة وصلت أن معدل الاكتئاب في البالغين هو 12.9 %.

### الأمراض الروماتيزمية:

- التهاب المفاصل الروماتيزمي: 3% 6
- الذئبة الجهازية: 30%
- النقرس: 20%

### أمراض الغدد:

- ضعف نشاط الغدة الدرقية: 60%
- زيادة نشاط الغدة الدرقية: 30%
- السكري: 10%

مرضى الرعاية التلطيفية- وهي الحالات الميؤوس من شفائها- فإن 50% منهم يعانون من الاكتئاب، لأن الكثير منهم تكون درجة الوعي متأثرة فلا يشعرون بمن حولهم.

لا تنحصر مشكلة هذا المرض في أعراضه وتعطيله لحياة الإنسان، إنما يتعدى ذلك إلى أن يكون سبباً مباشراً في حدوث بعض الأمراض البدنية. ولا يحدث ذلك إلا عندما تطول مدة الاكتئاب لشهور أو سنين. وهذا ما أثبتته الدراسات العلمية طويلة المدى cohort على مرضى الاكتئاب المزمن، والدراسات طويلة المدى بأثر رجعي retrospective cohort على مرضى الأمراض البدنية الأخرى. ولذلك نجد أن بعض الأمراض يتم ذكر الاكتئاب في المسببات risk factors التي تزيد من احتمالية حدوث المرض. من هذه الأمراض التي قد يكون الاكتئاب

- مرضى عمليات القلب المفتوح: 35%

- الذبحة الصدرية: 20%

### الأورام:

- أورام المخ: 60%
- سرطان البنكرياس: 50%
- أورام الوجه والرقبة: 42%
- سرطان الجهاز الهضمي: 31%
- أورام الرحم والمبيض: 23%
- سرطان الثدي: 22%
- سرطان الرئة: 11%
- سرطان الجلد: 10%

### الأمراض الجلدية:

- الصدفية: 29%
- سقوط الشعر: 18%
- البثور (حب الشباب): 11%
- الأكزيما: 13%
- البهاق: 14%
- الندوب (آثار الجروح): 9%.

سببًا فيها أو في زيادة احتمالية حدوثها أو زيادة أعراضها (على سبيل المثال لا الحصر):

- ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض القلب والشرايين.
- السكري.
- إدمان المخدرات.
- التهاب المفاصل الروماتيزمي.
- الحَرَف (الألزهايمر).
- الجلطات الدماغية.
- أمراض الغدد والتغيرات الهرمونية.
- انخفاض المناعة.

ويسبب هذا الاكتئاب مشكلة عند المرضى بأمراض أخرى، وهي أنه يعوق بشكلٍ كبير علاج تلك الأمراض. فتجد الشخص المكتئب رافضًا للعلاج، سواء كان علاجًا للاكتئاب أو للمرض البدني الآخر الذي يصاحبه، فالإكتئاب قد أوقف حياته تمامًا. بالتالي تزداد شدة المرضين على الشخص مما يجعله متألمًا ومكتئبًا بشكلٍ أكبر.

ولقد عملت في مستشفى سرطان الأطفال 57357 ما يزيد على ثماني سنوات، ولا أنسى الكثير من الحالات التي كان العلاج النفسي بالنسبة لها هو المساعد الرئيسي في استكمال علاج الأورام وتجاوز تلك الفترة

المؤلمة. وكان الحاجز الأساسي لبدء العلاج النفسي هو خوف الأهل من العلاجات النفسية، بسبب الثقافة العامة المغلوطة عنها. لكن الكثير من المرضى والأهالي وحتى أطباء الأورام والجراحة كانوا شديدي الامتنان لما لمسوه من فرق عند المرضى بعد علاج الاكتئاب، الأمر الذي ساعدهم على استكمال علاجهم من السرطان والخروج من تلك المحنة الشديدة.

## الانتحار

يُصدم الإنسانُ عندما يسمع أن شخصًا قد تخلص من حياته، ويتتابه الحزنُ والخوفُ والرهبة لذلك. وكيف لا، وللموت رهبة عند كل البشر. فالإنسان حريصٌ بطبعه على ألا يُصاب بأذى ولو كان أذى بسيطاً، فكيف يقوم شخصٌ بهذا الفعل العنيف مع نفسه. لكن عندما نعلم أن تفكير الشخص المُصاب بالانتحار لا يكون طبيعيًا ولا منطقيًا، ساعتها يمكن أن نفهم ما يفرضه عليه التفكير من أجل التخلص من الألم الداخلي الشديد الذي لا يجد له حلاً بل يستمر ويزيد. فهذا الذي اعتبرناه عنفًا مع النفس اعتبره المكتئب رحمةً بها.

لا بد أولاً من التفريق بين أكثر من نوعٍ من أنواع قتل الشخص لنفسه لو نظرنا لها من زاوية الإرادة والتخطيط له، والذي يهمنا هو النوع الأول فقط:

أ. الانتحار المخطط له: وهو الذي يكون في حالة المكتئبين. فهم يفكرون في الموت لفترةٍ طويلةٍ منذ أن اشتد عليهم المرض، وهذا التفكير هو الذي يجعل الفكرة تتحوّل إلى خطة ثم إلى محاولةٍ. وعادة ما تجد أن هذا المريض يتكلم بكثرةٍ عن الموت. لذلك تجد أن الكثير منهم يترك وصية له بجواره قبل وفاته.

ب. الانتحار الانفعالي: الذي يحدث في أحداثٍ شديدةٍ مثل مشاجرات البيوت أو محاولة الهروب من خطر معين. وقد رأينا أحياناً في وسائل الإعلام مثل قفز سيدة من الشباك بسبب الخلافات المنزلية أو قفز فتاة من السطوح بعد

اختطافها. حتى إنك تسمع كثيراً في أثناء المشاكل الشديدة "والله لأولع لكم في نفسي" أو "أنا حموت نفسي علشان ترتاحوا".

ج. قتل النفس المتعمد لهدفي يعتقد الشخص أنه هدفٌ نبيل: مثل ما يحدث أثناء مواجهة عدو، فيعتبرها الفاعل عملية استشهادية بينما يعتبرها العدو عملية انتحارية. أشهر مثال لها هي أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001 التي أسقطت برج التجارة العالمي في أمريكا فقتل يومها حوالي 3 آلاف شخص، وكذلك هجمات الـ "كاميكازي" الانتحارية اليابانية ضد القوات الأمريكية أثناء الحرب العالمية الثانية التي مات على إثرها حوالي 3800 ياباني و7 آلاف أمريكي، وأشهر هذه الهجمات التي حدثت في موقعة ميناء بيرل في هاواي سنة 1941. ويقدر عدد هذه العمليات التي حدثت على مستوى العالم ما بين سنة 1981 - 2015 بـ 4814 عملية في أكثر من 40 دولة.

كذلك يمكن أن يقتل الشخص نفسه اتباعاً لاعتقاد معين مثل طقوس بعض طوائف "عبدة الشيطان" أو عند قدماء اليابانيين (الساموراي) الذين كان بعضهم يطعن نفسه بطريقة الـ "هاراكييري" (وتُسمى أيضاً السيبوكو) من أجل التخلص من الذنب أو لمسح العار، وكانت عندهم دليلاً على النبيل والطاعة. وأشهر حادثة لها في العصر الحديث هو انتحار وزير الدفاع الياباني في الحرب العالمية الثانية "كروشيكا أنامي" الذي وقع على معاهدة استسلام اليابان

في نهاية الحرب. وقال قبل انتحاره: "أنا- ومن خلال موتي- أعتذر بشدة للإمبراطور عن الجريمة الكبرى"، يقصد خسارة اليابان للحرب. ولتُبل هذا الفعل عند اليابانيين فإن سيفه وملابسه المملوطة بالدماء ما زالت تُعرض حتى الآن في أحد متاحف طوكيو.

د. قتل النفس بمساعدة طبية للتخلص من آلام مرض ليس منه شفاء، وتُسمى في الطب euthanasia. انتشر في البلاد الغربية بدءاً من هولندا، بقصد إنهاء حياة المريض الذي يُعاني من آلام لا تنتهي بل تزيد يوماً بعد يوم، ويتم ذلك عن طريق وصف الطبيب للمريض الذي لا يُرجى شفاؤه أدوية قاتلة لإنهاء حياته. وقد أقر القانون ذلك في بعض الدول الغربية، مع أخذ إجراءات طبية وقانونية كثيرة قبل أن يصلوا إلى هذه الخطوة. لاقى هذا الإجراءاتٍ شديدةً لمخالفته أخلاقيات مهنة الطب التي تهدف بالأساس إلى الحفاظ على حياة المريض، والتي تم النص عليها في مواثيق كثيرة أشهرها قَسَم أبوقراط، وما زال هذا الإجراء ممنوعاً في أغلب دول العالم بما فيها كل الدول العربية والإسلامية والإفريقية والآسيوية. كذلك كانت هناك اعتراضات دينية قوية على هذا الإجراء، فالأديان تعمل على تغذية روح الإنسان، فكيف يتم قتلها؟

تذكر الإحصائيات أن أكثر من 80 % من المنتحرين يعانون من الاكتئاب، ويأتي بعده بعض الأمراض النفسية الأخرى مثل اضطراب

ثنائي القطب والإدمان والفصام واضطراب الشخصية الحدية. وإذا وضعنا الانتحار في أرقام فسيظهر لنا:

- أن هناك حالة انتحار واحدة على ظهر الأرض تحدث كل 40 ثانية.
- ينتحر سنويا أكثر من 800 ألف إنسان سنويا في العالم.
- الانتحار هو ثاني سبب للوفاة عند المراهقين، وهو السبب العاشر للوفاة عند البشر.
- تقدر محاولات الانتحار غير الناجحة سنويا من 10- 20 مليون محاولة على مستوى العالم.
- أغلب حالات الانتحار التي تحدث في البلاد العربية والإسلامية لا يتم إثبات أن سبب الوفاة هو الانتحار بسبب الوصمة الدينية والمجتمعية، لكن هناك بعض الأرقام<sup>(1)</sup> التي يمكن سردها:
- في السعودية، تم تسجيل 643 محاولة انتحار سنة 2011، توفي فيها 196 شخصاً، 84 % أقل من سن الـ 35، 58 % منهم رجالا و42 % نساء.
- في الجزائر، سُجلت 1865 محاولة انتحار سنة 2011، توفي فيها 335 منهم.
- في تونس، تم تسجيل 1354 محاولة انتحار سنة 2010.
- في اليمن انتحر 235 شخصا سنة 2010.

(1) يمكن الوصول لتفاصيل أكثر للأرقام في كتاب: شهقة اليائسين... الانتحار في العالم العربي للصحفي ياسر ثابت.

- في الكويت، تم تسجيل 614 محاولة انتحار خلال 4 أعوام (2008- 2012).

- في مصر، يصل إلى مركز السموم بالقاهرة أكثر من 18 ألف شخص سنويا، الغالبية العظمى يكون بسبب الانتحار، بينما تشير الإحصائيات غير الرسمية أن ما يزيد على 5 آلاف يفقدون حياتهم كل عام بالانتحار.

### تكلفة الاكتئاب:

لا شك أن خسارة الإنسان لا تساوي أي خسارة أخرى، لكن من المهم إدراك كم الخسائر الأخرى كذلك. فالإكتئاب بتأثيره على الشخص وإنتاجيته، وانتشاره الواسع بين الناس، يتسبب في خسائر مادية كبيرة للدول فضلاً عن الخسائر المعنوية. وفي الدول الغربية يتم حساب هذه التكلفة بشكلٍ دقيقٍ من أجل حسابات توزيع الإنفاق الحكومي لتفادي الخسارة الأكبر وهي خسارة الإنسان وما ينتجها. وتتضمن حساب تكلفة الاكتئاب:

1. الخسارة المادية بسبب تغيب الموظف عن عمله بسبب المرض.
2. تكلفة علاج المرض شاملا الأدوية وجلسات العلاج النفسي والإقامة بالمستشفى.
3. أجور الأطباء والمعالجين النفسيين.
4. العلاجات الطبية غير النفسية مثل غسيل المعدة في حالة الانتحار بتناول سموم أو الجراحة في محاولة قطع أوردة.

5. علاج ما يُسببه الاكتئاب من أمراض طبية أخرى أو تسببه في تعطيل علاج أمراض أخرى.

6. تكلفة الجرائم التي يمكن أن تحدث بسبب المرض، وتكلفة علاج أثر تلك الجرائم.

7. تكلفة خسارة الأفراد الذين ينتحرون، وعلاج من يتأثر بفقدانهم.

في أمريكا، بلغت تكلفة الاكتئاب 210 مليارات دولار سنة 2010 بارتفاع واضح عن سنة 2005 التي كلفتها 173 مليار دولار بعد زيادة عدد المكتئبين. توزعت التكلفة كالآتي: 50 % بسبب تغيب المرضى عن العمل و45 % تكلفة العلاج، 5 % بسبب الانتحار. وقد كانت التكلفة الكلية في سنة 2000 تساوي 83 مليار دولار. عدد أيام التغيب عن العمل في 2010 بلغت 400 مليون يوم (يتم جمع أيام الغياب لكل الموظفين المرضى في السنة الواحدة).

وكان العبء الاقتصادي للاكتئاب على أوروبا سنة 2010 يساوي 92 مليار يورو، ومعدل تغيب الموظف المكتئب كان متوسطه 36 يوما في السنة الواحدة، وهذا على الرغم من أن 56 % من المرضى لا يحصلون على المساعدة المتخصصة التي يحتاجونها.

تظل الأرقام في الدول العربية قليلة وغير متوافرة وغير جامعة لمختلف نواحي التكلفة العامة للمرض.

## أسباب الاكتئاب

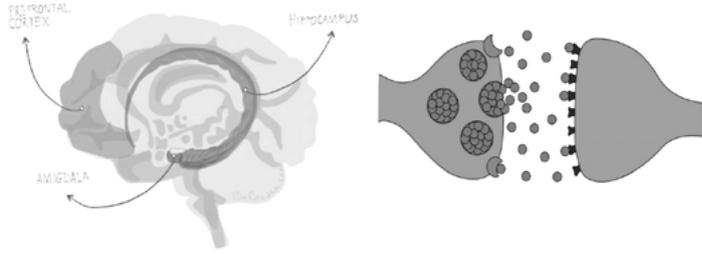
لا تستلزم الإصابة إنما تزيد فرصة حدوثها. ومعنى هذا أنه من الممكن كذلك أن يكون عند الشخص تاريخٌ أسري للمرض ولا يُصاب هو به. تفسير ذلك أن هذا المرض يكون موجوداً في الجينات التي تصل للشخص من الوالدين. ولقد أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة تزيد أيضاً عند من لديه أفراد من أسرته يعانون من أمراض نفسية غير الاكتئاب. والجينات تحمل مليارات الصفات المتنوعة ومنها الأمراض. لا يعمل الجين الحامل للمرض بشكلٍ مُستمر، وقد لا يعمل إطلاقاً طوال حياة الإنسان، وقد ينشط لفترةٍ فيُسبب المرض. أسباب نشاط الجين متعددة، والضغوط المختلفة التي يتعرض لها الشخص هي أحد أسباب ذلك. ليس شرطاً أن يكون الضغط النفسي سببه مشكلة كبرى، لكن يمكن أن يحدث من ضغوط الحياة العادية. وهذا لا يمنع أيضاً أن جين المرض يمكن أن يعمل في أي وقت.



عندما نتحدث عن أسباب الاكتئاب يتبادر إلى أذهان الناس المشاكل اليومية التي يتعرض لها الإنسان. وذلك لأن الثقافة العامة للناس ربطت الاكتئاب بحدوث مشاكل كبيرة في حياة الشخص، ولذلك تجدهم يقولون للمكتئب: "طب إنت ليه مكتئب ما إنت عندك كل اللي إنت عاوزه وإحنا بنوفر لك اللي بتطلبه"، أو ممكن أن تسمع شخصاً يقول: "ما أنا لو معايا فلوس كثير هتعب نفسيا ليه؟!". وهذا المنطق ليس صحيحاً. لا شك أن المشاكل والحوادث والصدمات تؤثر نفسياً على الشخص وقد تسبب له مشاكل كثيرة أشهرها الاكتئاب، لكن ليس معنى ذلك أن من ليست لديه مشاكل كبرى في حياته هو في مأمن من الاكتئاب. ذلك لأن الاكتئاب هو مرض مثله مثل بقية الأمراض قد يأتي بدون سببٍ مباشرٍ أو محدد، فكما سنرى أن الاكتئاب يأتي لأسباب متعددة قد يأتي أحدها أو يكون هناك أكثر من سبب يؤثر مجموعها على الإنسان فيصاب بالمرض. بناء عليه، فيمكن تقسيم أنواع الاكتئاب من جهة معرفة السبب إلى 3 أنواع: اكتئاب جاء بعد حادث شديد محدد، اكتئاب حدث بسبب تراكم أسباب صغيرة كثيرة، اكتئاب بدون أسباب ظاهرة لمن يعاني. وإذا تكلمنا عن الأسباب فيمكن أن تجمعها كلمة biopsychosocial وتعني أسباب بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهي كالآتي:

1. الوراثة: تزيد احتمالية الإصابة بالاكتئاب عند أبناء المصابين بالمرض عن غيرهم، وتزداد الاحتمالية أكثر عندما يكون هناك أكثر من شخص في الأسرة لديه المرض. وزيادة احتمالية الإصابة

ومن هنا ظهرت فكرة الأدوية النفسية التي تعمل على تعديل تلك المواد الكيميائية في الدماغ ليعود الشخص المريض إلى طبيعته.



صورة لمنطقة التواصل بين الخليتين العصبيتين مراكز المخ الخاصة بالمزاج

3. **المشاكل والصدمات النفسية:** وهي ناتجة عن المشاكل التي يتعرض لها الشخص على مدار حياته وكيف يتفاعل معها، أو بمعنى آخر كيف تؤثر عليه. استقبال الناس للمشاكل والصدمات يختلف من شخص لآخر حسب أمور كثيرة، أهمها شخصيته وطريقة تفكيره وصموده النفسي. بالتالي فنتيجة تلك الصدمة الواحدة تختلف باختلاف الأشخاص، وبناء عليه فبعض الصدمات النفسية (مثل الضغط الشديد أثناء الدراسة أو العمل) قد تؤثر بشكل سلبي على الشخص حتى تسبب له الاكتئاب. ويدخل في ذلك أيضًا المشاكل التي تعرض لها الشخص أثناء الطفولة والمراهقة.

4. **المشكلات الاجتماعية:** وتشمل الأحداث السيئة التي تحدث بين الناس مثل وفاة شخص عزيز أو الطلاق أو انتهاء علاقة عاطفية

2. **تغير كيمياء الدماغ:** المخ عبارة عن ملايين الخلايا العصبية تتواصل مع بعضها لتحدث فعلاً معيناً. فمثلاً لكي تحرك يدك فإن مركز الإرادة يتواصل مع مركز حركة اليد ليصدر أمراً للخلايا المحركة لليد لتتحرك اليد في النهاية بالفعل المطلوب، وهذا كله في أجزاء من الثانية. يوجد في المخ مراكز للمشاعر والتفكير والمزاج والتركيز وغيرها من وظائف المخ المتعددة. ولكي تتواصل كل خلية مع الأخرى تُوجد بينهما مسافة صغيرة جداً تحتوي على مواد كيميائية تنطلق من الخلية الأولى للثانية لتحدث تأثيراً معيناً، ويختلف التأثير باختلاف المادة الكيميائية وكميتها والخلايا المرسله والمستقبلة لها. أثبت العلم الحديث أنه ليس هناك مركزٌ واحدٌ للمزاج- المركز يتكون من مجموعة من الخلايا- لكنها مجموعة من المراكز التي تتواصل مع بعض ليتشكل المزاج، من هذه المراكز اللوزة المخية Amygdala، وقرن آمون Hippocampus، والقشرة أمام جبهية Prefrontal cortex.

تتضمن المواد الكيميائية التي تعمل في مراكز الدماغ مواد كثيرة، أهمها السيروتونين serotonin والدوبامين dopamine والنورأدرينالين Noradrenaline. اختلال هذه المواد الكيميائية تتسبب في تغيرات مزاجية وتسبب أمراضاً نفسية مختلفة ومنها الاكتئاب. هذا الخل لا بد أن يستمر لفترةٍ طويلةٍ حتى يحدث المرض، وإلا فهذه المواد الكيميائية تتغير بشكلٍ مستمرٍ حسب طبيعة الأحداث التي تمر بالإنسان، فتبقى المشكلة هو أن تثبت على غير الوضع الطبيعي لها.

- غير ناجحة. ومثل هذه الأحداث على الرغم من تكرارها بشكل كبير في الواقع وحتى حكايتها في القصص وتصويرها في الأفلام فإنها تظل مؤثرة بشكلٍ كبيرٍ على كل من يتعرض لها، مهما كان قد قرأ عنها أو شاهدها قبل ذلك. كذلك تتضمن مشاكل الفقر والبطالة وضغوط الظروف السياسية والاقتصادية على الناس، والتعرض لمواقف يشعر الشخص فيها بالظلم أو القهر أو العجز.
5. **التغيرات الهرمونية:** التي تحدث بشكلٍ طبيعي مثل: في أثناء الحمل وما بعد الولادة والتغيرات الهرمونية الشهرية لدى المرأة.
6. **الأمراض العضوية:** تتسبب بعض الأمراض العضوية في حدوث الاكتئاب، وذلك في حالات:
- أ. عندما يؤثر المرض على مراكز المزاج في الدماغ بشكل مباشر مثل: في جلطات وأورام المخ.
- ب. عندما تتغير نسب المواد الكيميائية في الجسم مثل: في أمراض الكبد.
- ج. إذا تسبب المرض في تغيير هرموني يغير في مزاج الشخص مثل خمول الغدة الدرقية.
- د. عندما يعطل المرض حياة الإنسان لفترة طويلة فيجعله يرقد كثيراً في البيت والمستشفى مثل الكسور.
- هـ. إذا تسبب المرض في إحداث تشوه شكلي للشخص مثل: في الحروق والأمراض الجلدية كالبهاق والصدفية.

- و. إذا كانت هناك آلامٌ مبرحةٌ لا تستجيب للعلاج مثل: في آلام المفاصل والفقرات الشديدة.
- ز. عندما يضطر الأطباء إلى بتر جزء من الجسم لإنقاذ حياة المريض مثل: القدم السكري أو سرطان الثدي.
- ح. بعض الأدوية مثل العلاج الكيماوي للأورام والكورتيزون وأدوية التخسيس ومنع الحمل تسبب الاكتئاب.
- ط. عندما يكون المرض ليس منه شفاء ويكون المريض في انتظار النهاية مثل: في الحالات التلطيفية.
7. **تناول الخمر والمخدرات:** أحياناً يلجأ الشخص الحزين إلى تناول ما يُذهب عقله أو "يسطله" لفترةٍ قصيرةٍ على اعتبار أن هذا يبعده عن ضغوط الحياة حتى ولو لوقتٍ بسيطٍ، ولذلك كثيراً ما تكرر في الأفلام الدرامية كلام مثل "اشرب علشان تنسى". لكن في الواقع أن هذه الأشياء تتسبب في حدوث الاكتئاب مع الوقت، بل هي أيضاً تؤثر على القدرات العقلية المختلفة لدى الشخص خاصة من يتحولون من مرحلة التعاطي إلى مرحلة الإدمان. ولذلك فإن ما كان يظنه الإنسان دواء ما هو إلا سبب لداء أشد مما كان يهرب منه.
8. **طبيعة الشخصية:** هناك بعض الشخصيات تكون عرضةً لحدوث الاكتئاب أكثر من غيرها. فالشخصية الحدية والتي تتميز بتغيراتٍ مزاجيةٍ شديدةٍ ومتكررةٍ كثيراً ما تُصاب بالاكتئاب. كذلك الشخصية الانطوائية التي لا تهتم بالاختلاط بالناس وتفضل العزلة تكون عرضةً للاكتئاب بشكلٍ كبيرٍ بسبب عدم وجود

## قياس مستوى الاكتئاب

منذ أوائل القرن العشرين، عكف الكثير من علماء النفس على وضع اختبارات لقياس المشاكل النفسية المختلفة. وكان الهدف من هذه المقاييس هو تقليل تدخل العنصر البشري في التشخيص لضمان الحيادية وتجنب الأمور التي قد تطرأ على الطبيب أو المعالج أثناء التشخيص، مثل: (موقف سلبي تجاه المريض للطبيب أو العكس) فتؤثر على دقة التشخيص. وقد مرّت هذه الاختبارات بمراحل كثيرة من التطوير. لكن ظل من الأمور المتفق عليها أن التشخيص الأساسي لا بد أن يكون من خلال طبيب أو معالج نفسي، وأن المقاييس النفسية لها دلالة تشخيصية وإرشادية قوية تساعد على معرفة أن هناك مشكلة لدى الشخص- في حالة ما إذا كانت النتيجة على الاختبار ليست في النطاق الطبيعي- وعليه أن يتوجه إلى مختص لتأكيد التشخيص- أو نفيه- والبدء في العلاج.

وحتى يكون المقياس النفسي معتمداً لا بد أن يتمتع بصفتين أساسيتين:

1. الصدق Validity: والتي تعني أن الاختبار يقيس بالفعل ما هو مطلوب قياسه. ومعنى ذلك أن اختبار الاكتئاب يقيس بالفعل الاكتئاب وليس أي مرض آخر ولا تتأثر النتيجة بوجود أي أعراض للأمراض النفسية أخرى.

2. الثبات Reliability: أن نتائج الاختبار ثابتة (أو متقاربة جداً) عند نفس الأشخاص في حالة اختبارهم أكثر من مرة، فلا تكون

الدعم النفسي من الآخرين الذي يمنح النفس الطاقة الإيجابية. وأخيراً الشخصية الاكتئابية التي يملؤها اليأس والتشاؤم ويكثر على لسانها كلمة "مفيش فايده" قد تزداد مشكلتها الاكتئابية بحدوث الاكتئاب.

النتائج مختلفة إذا تم تطبيق نفس الاختبار على نفس الشخص مع اعتبار عدم تغير الظروف أو الحالة الصحية والنفسية.

قد يبدو للقارئ أن إثبات هاتين الصفتين للاختبار سهلٌ لأنهما منطقيان جداً، لكن في الواقع العلمي والعملي فإن تحقيق ذلك ليس أمراً سهلاً على الإطلاق ويحتاج لمجهود كبير من الباحثين لأن هناك خطوات كثيرة لا بد من اتخاذها ومنها إجراء الاختبار على آلاف البشر ومراجعة النتائج ومقارنتها باختبارات اعتُمدت من قبل، وتغيير ما يمكن تغييره في البنود أو الألفاظ للوصول لأدق الصيغ التي لا تلتبس على ملايين البشر مهما تغيرت ثقافتهم ونفسياتهم.

كان من أوائل الأمراض النفسية التي تم إيجاد اختبارات نفسية مُعتمدة له هو مرض الاكتئاب. ويتوفر الكثير من الاختبارات لقياسه على الإنترنت وفي العيادات والمراكز النفسية. وهنا أذكر اختبارات معتمدة يمكن للقارئ أن يجاوبها بنفسه ويحسب النتيجة ويعرف إذا ما كان لديه هذا المرض أم لا، وما هي درجته إذا كان موجوداً. لكن لا بد من التنبيه على أمور مهمة:

3. أن الإجابة على بنود الاختبار يكون بخصوص حالته النفسية خلال آخر أسبوعين وليس ما يشعر به وقت الإجابة.

4. على الرغم من أن نتيجة الاختبار وإن كانت قوية الدلالة وتعتبر استرشادية للشخص فإن التشخيص القاطع يكون من خلال الطبيب أو المعالج النفسي.

5. لا يُنصح بإجراء الاختبار بشكل يومي، إنما يكون كل فترة وأخرى، خاصة إذا شعر بالحزن لفترة أسبوعين على الأقل.

تأتي نتيجة الاختبارات للشخص المفحوص في الصور التالية:

1. طبيعي: وليس عنده ما يدل على أن لديه اكتئاباً.
2. اكتئاب بسيط: فيكون لديه بعض الأعراض البسيطة من الاكتئاب تؤثر على حياته بشكل محدود. سيحتاج هذا الشخص إلى الاجتهاد مع نفسه بشكل كبير للخروج من هذه الحالة حتى لا تزيد درجتها وشدتها. وأن يبدأ في جلسات العلاج النفسي التي تساعد الشخص كثيراً على التغيير.
3. اكتئاب متوسط: فالأعراض التي لديه تؤثر على حياته بشكل ملحوظ. في هذه الحالة يكون الشخص قد فقد القدرة على مساعدة نفسه وأحس بالعجز، وسيحتاج هذا الشخص لتناول أدوية بسيطة مضادة للاكتئاب وبداية جلسات العلاج النفسي.
4. اكتئاب شديد: يوقف حياته بشكل كامل أو شبه كامل مع أفكار في الموت تصل إلى محاولات الانتحار. وساعتها لا بد للشخص أن يذهب فوراً وبدون أي تأخير للطبيب لبدء العلاج في أسرع وقت، وسيكون علاجاً مكثفاً يتناسب مع هذه الدرجة الشديدة. والقاعدة الأساسية تقول إن المريض إذا كانت لديه أفكار انتحارية حقيقية فلا بد أن يذهب فوراً وعلى وجه السرعة إلى الطبيب النفسي.



## مقياس الاكتئاب

### Major (ICD-10) Depression Inventory

الأسئلة التالية بخصوص ما كنت تشعر به خلال الأسبوعين الماضيين:

		أكثر من نصف الوقت	أقل من نصف الوقت	القليل من وقت	أبداً	طوال الوقت	أغلب الوقت		
1	هل شعرت أن معنوياتك منخفضة أو أنك حزين؟								
2	هل فقدت الاهتمام في بأنشطتك اليومية؟								
3	هل شعرت بنقص في الطاقة والقوة؟								
4	هل شعرت بأنك أقل ثقة بنفسك؟								
5	هل كان لديك تأنيب للضمير أو إحساس بالذنب؟								
6	هل شعرت أن الحياة لا تستحق العيش؟								

7	هل كان لديك صعوبة في التركيز، مثلاً أثناء قراءة الجريدة أو مشاهدة التلفاز؟								
8 أ	هل شعرت بالتململ والرغبة في الحركة الزائدة؟								
8 ب	هل شعرت بأنك هامد أو أصبحت بطيئاً؟								
9	هل لديك مشكلة في النوم ليلاً؟								
10 أ	هل عانيت من قلة الشهية؟								
10 ب	هل عانيت من زيادة الشهية؟								

احسب النتيجة: طوال الوقت = 5، أغلب الوقت = 4، أكثر من نصف الوقت = 3، أقل من نصف الوقت = 2، القليل من الوقت = 1، أبداً = صفر.

السؤالان رقم 8 أ و 8 ب يتم أخذ الرقم الأعلى ويُغى الرقم الأقل ولا يدخل في المجموع، وكذلك السؤالان 10 أ و 10 ب. فيصبح مجموع الأسئلة 10 أسئلة وأعلى مجموع يمكن الحصول عليه هو 50.

## الفصل الثاني

### من زوايا مختلفة

أدمنت أحزابي.. فصرت أخاف ألا أحزنا  
ولقد شنقت على الجدار قصائدي  
ووصيتي كانت بألا أدفنا  
نزار قباني



دلالة الأرقام:

طبيعي.	0 - 20:
اكتئاب بسيط.	21 - 25:
اكتئاب متوسط.	26 - 30:
اكتئاب شديد.	31 فأكثر: