

الفصل الثالث

العلاج

شكرًا للدكتور بتاعي.

شكرًا لمخبري مضادات الاكتئاب..

شكرًا لأول حد نصحني بإي أتعالج..

شكرًا لأهلي اللي لِمَا عرفوا إني مريض اكتئاب

مقابلونيش بجهل مجتمعي وقالو عليا مجنون...

شكرًا للدواء بتاعي..

أحد المتعافين.



الثاني من الناس اللي بتحبني بسبب اللي الاكتئاب عمله في. اللي أسوأ من الاكتئاب بيعمله فيك هو اللي بيخليك تعمله في الناس اللي بتحبك. في نظرة اللاوعي لمعظم الناس بيبقى نظرتهم للطبيب إنه إنسان سوي جدا عقليًا ونفسيًا مع إن الواقع إن الدكاترة هم أكثر الناس بتتحراب من عقلها ومشاعرها بشكل يومي. نفسي أحب أتكلم زي ما كل الناس بتحب تتكلم. نفسي بيبقى عندي طاقة ورغبة في الكلام اللي عند سواق التاكسي والحلاق. ليه الكلام مع الناس ثقيل على قلبي؟ ليه الكلمة بتطلع مني بصعوبة وبحسها بتضغط على صدري ونفسي؟". كما وُجد أن من الأشياء التي بحث عنها على الإنترنت: كيف يمكن أن أقتل نفسي بدون كسر قلب أمي؟ وانتحر في النهاية بالقفز من أعلى عمارته في 2018.

• طبيب نفسي بالمغرب: في مايو 2018 أقدم طبيب نفسي بالدار البيضاء بالقفز من شرفة عيادته واضعًا حدًا لحياته بعد معاناة مع المرض النفسي عن عمر 38 عامًا، وكان قد تزوج قبل الواقعة بعدة شهور. قبل أن يقفز حاول بعض المارة الذين رأوه يستعد للقفز أن يقنعوه بالتراجع عن ذلك لكنه لم يلتفت إليهم، وأنهى حياته.

• طبيب نفسي في تونس: في يوليو 2016 أقدم طبيب نفسي على الانتحار عن عمر 43 عامًا بالقفز من شرفة عيادته كذلك. ذكرت بعض المصادر أنه كان يمر بأزمة اجتماعية سببت له اكتئابًا.

بعد أن تكلمنا عن الاكتئاب وأنواعه وأسبابه وقصص الناس معه، فلا بد أن يأتي السؤال: هل هناك علاج للاكتئاب؟ والإجابة: نعم. وحتى نفصل ذلك، فيمكن أن نقسم أنواع مواجهة ومعالجة الاكتئاب إلى أنواع من حيث طبيعة الشخص المتدخل في العلاج، ويشمل ذلك:

أ. العلاج الطبي: كيف يستطيع الطبيب والمعالج النفسي أن يساعد المكتئب.

ب. الدعم الذاتي: كيف يستطيع المكتئب أن يساعد نفسه.

ج. الدعم للمكتئب: كيف يمكن أن يساعد الأهل والأقرباء والأصدقاء المكتئب.

أولاً: العلاج الطبي

كعادة كل الأمراض الطبية فإن علاج المرض إذا بدأ مبكراً في أول المرض أصبح العلاج أسهل ومدته أقصر، أما عندما يتأخر طلب العلاج أو تطبيقه فإن شدة المرض قد تزيد مما يتسبب في إطالة مدة العلاج واستخدام أنواع متعددة منه. ويعتمد تحديد المعالج لعلاج الاكتئاب على عدة عوامل تختلف من شخص لآخر، وبالتالي فليس علاج الاكتئاب واحداً لكل شخص يُعاني منه، لكن لا بد من النظر إلى تلك العوامل، وهي:

1. هل هو اكتئاب أم حزن طبيعي أم نوع آخر من اضطرابات المزاج؟
2. شدة الأعراض: بسيط / متوسط / شديد.
3. مدة الأعراض: أيام / أسابيع / شهور / سنين.

4. هل هناك مشاكل أخرى مصاحبة للاكتئاب مثل القلق أو اضطرابات الشخصية؟ Comorbid.
5. هل يوجد دعم نفسي واجتماعي سواء من الأسرة أو الأقارب أو الأصدقاء؟
6. هل توجد مشكلات حالية مؤثرة على الشخص (مشاكل زوجية- اقتصادية- دراسية- صحية...)?
7. هل سبق حدوث نفس الأعراض في أي فترة سابقة من حياة الشخص؟
8. هل هناك تاريخ للمرض في الأسرة أو أي مرض نفسي آخر؟

- بناء على هذه العوامل المجملية (ولها تفاصيل أكثر من ذلك) يحدد الطبيب أو المعالج النفسي العلاج اللازم للمريض. يشتمل العلاج الطبي لمرض الاكتئاب على الآتي:
- أ. جلسات العلاج النفسي.
 - ب. الأدوية المضادة للاكتئاب.
 - ج. الصدمات الكهربائية.
 - د. الحجز بالمستشفى.
 - هـ. علاجات أخرى مساعدة.

وبشكلٍ مجملٍ، يمكننا أن نقول أن الاكتئاب في حالة إذا لم يُصاحبه أي أعراض من مشكلات نفسية أخرى فيمكن تحديد نوع العلاج المناسب له من خلال درجة الاكتئاب فيكون كالتالي:

- الاكتئاب البسيط: يحتاج إلى جلسات العلاج النفسي.
- الاكتئاب المتوسط: يحتاج إلى أدوية بجرعات خفيفة مع جلسات العلاج النفسي.
- الاكتئاب الشديد: يحتاج إلى أدوية بجرعات شديدة، وإذا كانت أفكار الانتحار قوية وتؤدي إلى محاولات انتحار فيُضاف إلى الأدوية العلاج بالصدمات الكهربائية والحجز بالمستشفى.

أ. جلسات العلاج النفسي:

وتعريفها أنها لقاءات متكررة بين المريض والمعالج (ممارس العلاج النفسي) يتم التفاعل خلالها بين الاثنين بطريقة علاجية تؤثر تأثيراً إيجابياً على المريض فتساعده في علاج مشكلته. والمقصود بالتفاعل هو الكلام أو الكتابة أو الرسم أو اللعب أو غيره من طرق التواصل المنصوص عليها في أنواع العلاج النفسي المختلفة. ولأن الكلام هو أكثر أنواع التفاعل انتشاراً في جلسات العلاج النفسي فأحياناً يُسمى -مجازاً- هذا النوع من العلاج بالعلاج الكلامي أو العلاج الحوارية. وتفيد هذه الجلسات المرضى الذي يُعانون من الاكتئاب بدرجة بسيطة ومتوسطة لكن يكون من الصعب تطبيقه مع المرضى الذين لديهم درجة شديدة منه. يقوم بممارسة هذا النوع من العلاج المُعالج النفسي الذي يتضمن كلا من الطبيب النفسي⁽¹⁾ Psychiatrist أو الأخصائي النفسي- Psycho-

(1) هناك 3 تخصصات يحدث الخلط بينها عند الناس: الأول جراحة المخ والأعصاب وهو الذي يخص العمليات الجراحية التي تحدث في المخ والأعصاب مثل إزالة ورم أو نزيف بالمخ أو توصيل أعصاب مجروحة، الثاني الأمراض العصبية وهو الخاص بالمشاكل التي تحدث في المخ

(سنة مثلاً) وعادة تكون مجموعة مفتوحة فبدخل فيها الشخص ويمكث فيها حتى تنتهي استفادته منها ثم يخرج.

• مجموعة متجانسة أو غير متجانسة - Homogenous/heterogeneous group: المجموعة المتجانسة تعني أن أفراد المجموعة يشتركون في أن لديهم نفس المشكلة (كالإكتئاب مثلاً)، وأما غير المتجانسة فهي المجموعة التي يختلف تشخيص أعضائها (إكتئاب- قلق- اضطراب في الشخصية)، وفيها يكون التنوع مفيداً لأعضائها إذ إن كل شخص يدعم الآخر فيما ينقصه.

• مجموعة علاجية أو مجموعة دعم Therapeutic/support group: المجموعة العلاجية هي التي فيها معالج نفسي يُطبق العلاج على أفراد المجموعة، أما مجموعة الدعم فتتكون من أشخاص لا يكون من ضمنهم معالج نفسي وإنما أفراد سابقون لهم خبرة طويلة في المشكلة المشتركة في المجموعة وطرق علاجها أو التعامل معها (لا بد أن تكون مجموعة متجانسة)، من أشهر الأمثلة مجموعة دعم مرضى السرطان وغيرها.



gist (دراسته الأساسية هي علم النفس)، وفي الدول الأجنبية يمارسها أيضاً الأخصائون الاجتماعيون Social workers المدربون على ذلك.

تنقسم الجلسات النفسية من حيث عدد الحاضرين إلى:

- **جلسات جماعية** (ويسمى أيضاً العلاج الجمعي) - Group therapy: والتي تجلس فيها مجموعة من الأشخاص مع المٌعالج في جلسة علاجية، وعادة يجلسون بنظام حلقة دائرية مغلقة. وينقسم العلاج الجماعي إلى:

• مجموعة مفتوحة أو مغلقة Open/closed group: المجموعة المفتوحة تعني أنه يمكن لأي شخص أن يدخل إلى المجموعة في أي جلسة من الجلسات العلاج دون مراعاة لترتيب الجلسات لأن كل جلسة يكون لها موضوع مستقل لا يعتمد على الجلسات السابقة. والمجموعة المغلقة هي التي تبدأ بنفس الأشخاص وتنتهي بهم أيضاً بدون دخول أشخاص جدد في أثناء سلسلة الجلسات.

• مجموعة قصيرة المدة أو طويلة Short/long term group: المجموعة قصيرة المدة تتكون من عددٍ محددٍ من الجلسات (عادة من 6-24 جلسة، بمعدل جلسة كل أسبوع) تنتهي هذه المجموعة عند انتهاء عدد الجلسات، وعادة ما تكون مجموعة مغلقة. المجموعة طويلة المدة تتحدد مدتها بالزمن

والأعصاب ولا تحتاج لجراحة مثل الصرع والجلطات والرعشات، والثالث التخصص النفسي الخاص بمشاكل النفس كالإكتئاب والقلق وغيره.

- **جلسات فردية:** وهي التي يكون فيها المريض حاضرًا بمفرده مع المعالج، وهي الأكثر حدوثًا في العيادات ومراكز العلاج النفسي، وتشمل جلسات قصيرة المدى (بعدد جلسات محدد) أو طويلة المدى فهي مفتوحة المدة. ويمكن تطبيق هذه الجلسات في العيادات والمراكز النفسية وجهاً لوجه ويمكن أن تكون عبر الفضاء الإلكتروني (الإنترنت) بطريقة تشابه الطريقة الواقعية المعتادة⁽¹⁾.

يرتكز العلاج خلال الجلسات النفسية لتحسين الحالة النفسية للمريض على طرق وتقنيات متنوعة، يحدد المعالج الطريقة الأكثر ملاءمة لمريضه من خلال تقييمه لحالته. فمن أهم أنواع التقنيات العلاجية:

1. **العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy CBT:** وهو أشهر الأنواع المستخدمة على الإطلاق في علاج الاكتئاب نظرًا لسهولة تطبيقه سواء من خلال المعالج أو المريض وإمكانية إحداث تغيير ملموس عند المريض في مدة قصيرة مقارنة بالطرق الأخرى. وكما هو واضح من الاسم فهذا النوع يتكون من شقين:

- العلاج المعرفي: يُركز على تغيير طريقة التفكير لدى المريض لتكون أكثر إيجابية، فينظرون إلى أحداث الحياة بشكل أفضل

(1) بدأت منذ سنوات بعض المواقع الإلكترونية في تقديم خدمة العلاج النفسي أونلاين ليتم التواصل المعالجين النفسيين وبين العملاء عن بعد. والموقع الوحيد الذي يقدم هذه الخدمة في المنطقة العربية هو موقع شيزلونج www.shezlong.com

مما كان من قبل. فالشخص المكتئب ينظر لنفسه وللحياة وللمستقبل بنظرة سلبية ينتج عنها أن يعزل بنفسه ويزهد في الحياة فيلجأ لأفكار الهروب من الواقع والموت. مثال ذلك أن يُطلب من المريض ذكر الإيجابيات الموجودة في نفسه وحياته، ومحاولة اعتراض الأفكار السلبية التي يذكرها المريض بالمنطق الذي يُخرجه المعالج من المريض ولا يفرضه عليه. فخطوات معالجة التفكير تكون عن طريق استخراج الفكرة السلبية وتقييمها ثم إيجاد أفكار إيجابية بديلة وتقييمها وتطبيقها. فتكون مواجهة الاكتئاب من البُعد الذهني النظري (المعرفي).

- **العلاج السلوكي:** والذي من خلاله يمكن تغيير سلوكيات لدى الفرد لتؤثر على حالته النفسية من خلال خطوات عملية يُطلب من المريض فعلها. من أمثلة ذلك طلب القيام بمهام مختلفة من المهمات التي يستثقلها الشخص بشكل يتناسب مع حالة الشخص وقدراته التنفيذية، أو عمل فعل معين لكسر الحاجز بين الشخص وبين شيء معين- مثل عدم القيام بعمله- من خلال بداية التطبيق الجزئي لهذا الفعل. فتكون بذلك مواجهة الاكتئاب من البُعد العملي (السلوكي).

2. **العلاج الجدلي السلوكي Dialectical behavioral therapy DBT:** وهو نوع مطور من العلاج المعرفي السلوكي ويعتمد على افتراض شينين متضادين جدليًا ومحاولة إيجاد الحل في ظل هذا التضاد. وبذلك يكون الحل قد نتج من تغيير فكري (معرفي) وأنتج سلوكًا صحيحًا. ويعتبر هذا النوع من العلاج جديدًا نسبيًا مقارنة بأنواع العلاج النفسي الأخرى حيث بدأ في الثمانينيات



5. **العلاج النفسي الديناميكي Psychodynamic**: وهو نوعٌ مشابهٌ للتحليل النفسي لكنه أخف منه في متطلباته، فهو يتعامل مع العقل الباطن أيضًا من خلال ما يظهر من تصرفات المريض. ويهدف إلى توجيه وعي المريض إلى تأثير الماضي على سلوكه الحالي، ويمكّنه من دراسة الصراعات الداخلية التي نشأت من علاقات الماضي غير الصحية وعلاجها.

للأشخاص الذين يؤذون أنفسهم واضطرابات الشخصية خاصة الحدية، ثم توسع استخدامه ليشمل الاكتئاب ومشاكل نفسية أخرى.

3. **العلاج التفاعلي Interpersonal therapy**: يساعد هذا النوع من العلاج على تحديد المشاكل التي حدثت للعلاقات الشخصية في الماضي والحاضر، ومعالجتها. ويشمل ذلك أيضًا التعامل مع العلاقات المنتهية مثل: في حالات الوفاة والطلاق، وكذلك كيفية إقامة علاقاتٍ صحيةٍ جديدةٍ.

4. **العلاج بالتحليل النفسي Psychoanalysis**: وهي راجعة لمدرسة التحليل النفسي التي أنشأها فرويد، والتي يُستخدم فيها أثناء العلاج كرسي الشيزلونج الذي اشتهر لظهوره في الأفلام والدراما، وتسجيل كلام المريض إلكترونياً- وهو النوع الوحيد الذي يتطلب ذلك- وجلسوس المعالج خلف المريض وليس أمامه. تعتمد هذه الطريقة على محاولة الوصول لمنطقة اللاوعي في التفكير (العقل الباطن) لإخراج ما يحتفظ به من مخزونٍ من الذكريات المؤلمة والتي أثرت في التفكير والسلوك ومحاولة حلها من جذورها. وهي طريقة فعالة جدًا لكن قل استخدامها كثيرًا في العقود الأخيرة بسبب طول فترة التدريب للمعالج والتي تستمر لسنواتٍ يتخللها علاج المعالج نفسه، بالإضافة إلى أن عدد الجلسات الكبير فالمريض يقابل المعالج من 3 - 5 مرات في الأسبوع لمدة أكثر من سنة، كما أن ظهور أنواع أخرى من العلاج النفسي الأقصر مدة قللت من استخدام هذا النوع طويل المدى.

6. العلاج بالفن Art therapy: ويشمل الرسم والألوان واللعب وكل الوسائل التي تصدر في النهاية منتجًا أو تُنهي مهمة بشكلٍ عملي. وهذا النوع من العلاج عادةً ما يأخذ طابعَ العلاج الجماعي أكثر منه الفردي. ومن مميزاته إمكانية استخدامه مع كل الفئات العمرية من الطفولة حتى الشيخوخة. ويفيد هذا العلاج ليس فقط في تحسين الحالة النفسية بل أيضًا في تشخيص أي مشكلات مرضية أخرى من خلال معاينة المنتج (الرسمه مثلا) ومتابعة تحسن الحالة على مدار الجلسات. ويشتهر استخدام هذا النوع من العلاج في المستشفيات النفسية وكذلك في المستشفيات المعالجة للأمراض الأخرى، فهناك متخصصون في العلاج بالفن وباللعب في أقسام رعاية مرضى الأورام وأقسام الأمراض المزمنة للأطفال.



الصورة الفائزة بمسابقة أفضل رسمة للأطفال مرضى السرطان والتي كانت على نطاق كل الدول الآسيوية، وتم عرضها في المؤتمر الآسيوي السنوي الذي انعقد في إسطنبول سنة 2010، واللوحة لشخص انقسم لنصف مريض ونصف سليم، من تصويري.

هل هناك آثار جانبية لجلسات العلاج النفسي؟

اعتاد الناس على السؤال على الأضرار الجانبية للأدوية، أما بالنسبة لجلسات العلاج النفسي فإن على الرغم من الفوائد المتعددة لها فإن هناك بعض الآثار الجانبية القليلة التي نادرًا ما تحدث إذا كان المُعالج النفسي ذا خبرةٍ عاليةٍ. من هذه الآثار السلبية:

- مشاكل التحويل والتحويل المُضاد السلبتي Transference and countertransference: المقصود بالتحويل هنا هو مشاعر المريض تجاه المُعالج والتحويل المُضاد هو مشاعر المُعالج تجاه المريض. وتتأثر هذه المشاعر إيجابًا وسلبًا، فإن المريض إذا تعلق عاطفيًا بمعالجه أو العكس أفسد ذلك العملية العلاجية وتحوّلت إلى علاقةٍ عاطفيةٍ لا يمكن أن تستمر ولا بد أن تتوقف فورًا. كذلك لو أن المريض حمل نحو معالجه مشاعر سلبية (كراهية له مثلًا) أو أن المُعالج شعر أنه لا يحب أن يُساعد هذا الشخص وأنه عبء عليه فإن هذا سيؤثر على العلاج وعلى الطرفين.
- الاعتمادية: فمع المساعدة المتكررة من المُعالج للمريض يشعر مع الوقت المريض أنه لن يستطيع الاستمرار في الحياة بدون مساعدة المُعالج. ولذلك فمن الخطوات الأساسية في فترة نهاية الجلسات أن تتباعد الجلسات فتطول المدة الفاصلة بين كل جلسة والتي بعدها فتصبح جلسة كل أسبوعين ثم جلسة كل شهر ثم تقف بعد ذلك.
- التحرش أو الاستغلال: وإن كان يحدث نادرًا لكنه يحدث. ويمكن أن يكون ذلك من الطرفين، لكنه يحدث من المُعالج أكثر من

ب- الأدوية المضادة للاكتئاب:

تمثل الأدوية دورًا مهمًا في علاج الاكتئاب، وقد غيرت حياة ملايين البشر حتى إن بعض المتعافين من هذا المرض قد كتبوا كتبًا ومقالاتٍ عن التغيير الإيجابي الذي حدث في حياتهم بعد استخدام هذه الأدوية. فعلى سبيل المثال تم تأليف أكثر من كتاب وسيرة ذاتية عن عقار البروزاك، أشهرها كتاب "بلد البروزاك Prozac Nation" والتي تحولت إلى فيلم سينمائي⁽¹⁾ وطُبعت السيرة الذاتية طبعات كثيرة. وهناك أكثر من ثلاثين كتابًا اشتمل عنوانه على اسم نفس العقار نظرًا لما أحدث وجود هذا العقار من طفرة في تاريخ الأدوية النفسية. وقد كتب أحد الأشخاص على صفحة الفيسبوك يحكي عن تجربته مع المرض والعلاج، فكان من ضمن كلامه⁽²⁾: "مخترعين مضادات الاكتئاب المفروض يدخلوا الجنة".

ويرجع استخدام الأدوية على نطاقٍ واسعٍ مع المُصابين بالاكتئاب لعدة عوامل منها أن غالبيتهم يصلون إلى الطبيب النفسي متأخرًا فتكون درجة الاكتئاب أصبحت متوسطة أو شديدة وعندها لا يكون هناك مفر من استخدام الأدوية. كذلك أن التحسن الذي يحدث بفعل الدواء يكون أسرع من الذي يحدث من جلسات العلاج النفسي، إذ إن التحسن يبدأ في بعض الأحيان من الأسبوع الأول للعلاج. كذلك فإن إحساس المريض على عدم قدرته على فعل أي شيء أو حتى الكلام

(1) تحدثنا عنه في فصل الأدب والدراما.

(2) كلامه كله نقلته في الفصل الأخير، قصص الأمل.

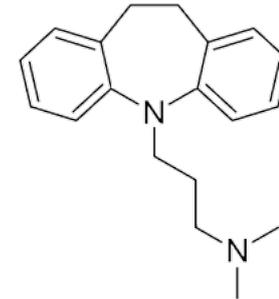
المريض. ولذلك فهناك قواعد صارمة تحكم طبيعة العلاقة العلاجية حتى لا تنزلق إلى ذلك ومنها أنه ممنوع حدوث تلامس بين المعالج والمريض بأي شكل كان إلا أثناء المصافحة- إذا حدثت- في أول اللقاء وآخره، ويمنع الحديث في أي شيء لا يخص العملية العلاجية. كذلك يمنع رفع الألقاب التي يفرضه العُرف العام للتواصل المحترم في البلد. ولا يُسمح بحدوث أي علاقة عمل أو شراكة أو صداقة أو أي علاقة أخرى غير العلاقة العلاجية طوال فترة جلسات العلاج النفسي. وللمريض الاعتراض على أي شيء يشعر أنه خارج السياق العلاجي الذي يحتاجه.

مفاهيم خاطئة عن جلسات العلاج النفسي..

1. هي جلسات كلام لا تختلف عن الكلام مع أي شخص، وهذا غير صحيح لأن الكلام العلاجي يختلف تمامًا عن الكلام المعتاد. ويتدرب المُعالج النفسي على هذه الطريقة العلاجية لفترةٍ طويلةٍ حتى يستطيع تطبيقها ويشمل ذلك محاولة الوصول لأصل مشاكل التفكير ومحاولة علاجه من جذوره وبطرق حل عملية واقعية.
2. إن الجلسات يتم تسجيلها إلكترونيًا. وهذا غير مسموح به على الإطلاق ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بموافقة خطية من المريض نفسه. وفي أنواع العلاج النفسي التي ذكرناها لا يتطلب التسجيل إلا في جلسات التحليل النفسي ولا بد قبلها من أن يكتب المريض موافقته على ذلك بخط يده.

كنتيجة من الاكتئاب يجعله كثيرًا ما يطلب هو العلاج الدوائي ليحدث التأثير بدون مجهودٍ مطلوبٍ منه.

بدأ اكتشاف الأدوية النفسية في الخمسينيات من القرن العشرين وأحدث ذلك انفتاحًا كبيرًا في علم الدواء النفسي -Psychopharmacology، وتم لاحقًا تسمية هذه الأدوية بالجيل الأول لمضادات الاكتئاب. كانت هذه الأدوية فعالة- وبعضها ما زال يُستخدم حتى يومنا هذا- وكانت مؤثرة في علاج الاكتئاب، لكن مشكلتها أن آثارها الجانبية كانت شديدة. في علم الأدوية Pharmacology، تصنف الأدوية تبعًا لتشابهها مع مركبات كيميائية أخرى سواء مشتقة منها أو متفرعة عنها لتكوّن ما هو أشبه بالعائلة. والأدوية المضادة للاكتئاب من الجيل الأول التي ما زالت تستخدم حتى الآن تتبع عائلة تُسمى ثلاثي الحلقات Tri-cyclic antidepressants TCA ويرجع المُسمى لطبيعة شكل المركب الكيميائي المتكون من حلقات ثلاث. تتميز هذه الأدوية- رغم أعراضها الجانبية- أنها يمكن أن تُعالج أعراضًا أو أمراضًا أخرى مثل القلق والسواس والرهاب والأرق والتبول اللاإرادي بالإضافة إلى تخفيف الآلام العضوية بالجسم كالصداع والتهابات الأعصاب.



شكل المُركب ثلاثي الحلقات

في الثمانينيات، تم تطوير أدوية الجيل الأول لإخراج مركباتٍ كيميائيةٍ تُعطي نفس المفعول في علاج الاكتئاب مع تخفيف الآثار الجانبية فظهر الجيل الثاني من الأدوية ليكون عائلة "مثبطات إعادة السيروتونين الانتقائية Selective Serotonin Reuptake Inhibitors" المعروفة اختصارًا بـ SSRI والتي جاءت تسميتها من خلال طبيعة عملها، فهي تمنع السيروتونين من العودة لخلايا الدماغ فتزداد نسبته بين الخلايا العصبية ليؤثر بعد ذلك على المزاج ويحسنه. تميزت هذه الأدوية بأنها أقل في الأعراض الجانبية عن أدوية الجيل الأول، وذلك أحدث طفرةً كبيرةً في استخدام مضادات الاكتئاب وقدرة المريض على المواظبة عليها لفترةٍ طويلةٍ بدون أعراضٍ جانبيةٍ خطيرةٍ أو مزعجةٍ له. وهذه الأدوية تُستخدم حتى الآن على نطاقٍ واسعٍ جدًا عن أدوية الجيل الأول، كما أنها تستخدم بكثرة مع حالات الاكتئاب ذات الظروف الخاصة مثل: مع الحمل والرضاعة ومع الأطفال وكبار السن والمصابين بأمراضٍ بدنيةٍ مثل: أمراض القلب والكبد والكلى وغيرها.

ثم حدث تطوير لمركبات الجيل الثاني لتعمل على مادتين في المخ بدلًا من العمل على مادة واحدة وهي السيروتونين، فأصبحت هذه الأدوية تعمل أيضًا على مادة النورأدرينالين Noradrenaline التي تؤثر هي الأخرى على المزاج وبالتالي يكون التأثير الإيجابي للدواء أقوى، وتم تسمية هذه العائلة "مثبطات إعادة السيروتونين والنورأدرينالين Serotonin Noradrenaline reuptake inhibitor SNRI"، وتستخدم هذه العائلة بشكلٍ كبيرٍ. وهناك مضادات اكتئابٍ أخرى كثيرة تتبع عائلاتٍ أخرى لكنها أقل استخدامًا، فنكتفي بما ذكرناه.

من مضادات الاكتئاب- تُدرج ضمن جدول الأدوية المخدرة، ذلك الجدول الذي يتضمن كذلك الأدوية التي يستخدمها أطباء التخدير قبل العمليات الجراحية. وتسبب هذه الأدوية المجدولة تعوداً إذا تم استخدامها بدون إشرافٍ طبي.

هذه الثقافة السلبية ليست فقط عند عامة الناس بل حتى عند العاملين في المجال الطبي غير النفسي من الأطباء والصيدالّة. ففي دراسة أجريتها أثناء مرحلة الماجستير⁽¹⁾ على عينة كبيرة من الموجودين في المجال الطبي كانت آراء المشاركين عن الأدوية النفسية سلبية. تمثلت العينة من 1048 شخصاً كان وصفهم كالآتي:

الوصف	العدد	المجموعة
طلبة السنة الأولى لكلية الطب الذين لم يتلقوا أي جزء من التعليم الخاص بالطب النفسي.	414	1
طلبة السنة السادسة في كلية الطب بعد دورة الطب النفسي.	434	2
أطباء حديثو التخرج ولديهم أقل من 5 سنين خبرة في المجال الطبي غير النفسي.	100	3
أطباء ذوو خبرة أكثر من 15 سنة في المجال الطبي غير النفسي.	100	4

(1) الرسالة كانت بعنوان: موقف الأطباء وطلبة الطب تجاه الطب النفسي، وقد نالت هذه الرسالة جائزتين: الأولى أفضل رسالة ماجستير في كلية الطب جامعة القاهرة سنة 2009، وجائزة أ.د. أحمد عكاشة لأفضل بحث في الطب النفسي في مصر سنة 2010.

يمكن معرفة كمية ما يتم وصفه من أدوية الاكتئاب وعائلاتها من هذا الجدول الذي يبين عدد الوصفات الطبية (الروشتات) التي تم صرف مضادات الاكتئاب من خلالها في الولايات المتحدة عام 2010. ويؤخذ في الاعتبار أن عدد السكان وقتها كان 308 ملايين نسمة، وأن الشخص الواحد يمكن أن يأخذ أكثر من وصفة خلال العام، كما أن أدوية الاكتئاب تُستخدم أيضاً في علاج اضطرابات القلق بأنواعها. وهناك غيرها من الأدوية من العائلات الأخرى التي استخدمت أيضاً خلال نفس العام التي لم نتطرق إلى ذكرها:

اسم المادة الكيميائية	العائلة	العدد
Sertraline	SSRI	33,409,838
Venlafaxine	SNRI	32,221,221
Citalopram	SSRI	27,993,635
Fluoxetine	SSRI	24,473,994
Escitalopram	SSRI	23,000,456
Duloxetine	SNRI	14,591,949
Paroxetine	SSRI	12,979,366
Amitriptyline	TCA	12,611,254
Nortriptyline	TCA	3,210,476

مفاهيم خاطئة عن الأدوية النفسية:

الأدوية النفسية من أكثر الأشياء التي تحظى بثقافةٍ سلبية عند عامة الناس، وذلك لأن هناك بعض الأدوية النفسية- ليست

كانت إجابات المشاركين في البحث ردًا على هذه الجملة:

الأدوية النفسية تضر أكثر مما تنفع.

المجموعة	موافق	لا أعلم	غير موافق
1	% 24.9	% 49.6	% 25.5
2	% 34.3	% 41.2	% 24.5
3	% 37.1	% 34.8	% 28.1
4	% 32.3	% 26	% 41.7

ومن ذلك يتضح أن من اعترض على هذه الجملة- سلبية المحتوى- يتراوح من الربع إلى 41% فقط منهم.

من المفاهيم الخاطئة عن الأدوية النفسية:

1. الأدوية النفسية هي أدوية تسبب الإدمان. هذه الجملة غير صحيحة على الإطلاق، فكل الأدوية المضادة للاكتئاب لا تُسبب إدمانًا ولا يتعود عليها الجسم، ولا يوجد أي دواء من أدوية الاكتئاب يُدرج ضمن جدول الأدوية المخدرة. في الأغلب جاء هذا الاعتقاد بسبب أن مدة العلاج قد تطول لفترة طويلة (أقل فترة لتناولها هي 6 أشهر)، وربما احتاج المريض ليستمّر على الدواء سنة أو أكثر حسب مشكلته وما يصاحبها من أمور أخرى. وكثيرًا ما يحدث أن يتوقف الشخص عن الأدوية بمجرد إحساسه بالتحسن فتعود الأعراض السابقة بسبب وقف العلاج في الوقت غير المناسب، فيظن ساعتها أنها أدوية مخدرة.

2. الأدوية النفسية لا تُعالج إنما هي فقط أدوية مهدئة.. وهذا أيضًا اعتقاد خاطئ. صحيح أن الأدوية المهدئة تندرج ضمن الأدوية النفسية وتستخدم في علاج بعض الأمراض النفسية الأخرى، لكن أدوية الاكتئاب ليست من ضمنها. كما أن طريقة عمل الأدوية المضادة للاكتئاب هي علاج التغير الكيميائي الحادث في المخ وليس تهدئة الدماغ.

3. أضرار الأدوية النفسية أكثر من نفعها. أستطيع أن أقول إن الأدوية النفسية هي من أكثر الأدوية الآمنة في الطب، على الرغم من الأعراض الجانبية التي يمكن أن تحدث منها. أعني بمصطلح الأمان والمقارنة بالأدوية الطبية الأخرى أن الآثار الجانبية المعتادة الناتجة عن الأدوية النفسية- بشكل عام- لا تمثل خطرًا على حياة الإنسان، ولا تُسبب آثارًا مزمنة لديه، ولا تؤثر سلبيًا على أعضاء الجسم تأثيرًا غير قابل للعلاج irreversible، إلا في النادر جدًا من الحالات. ولو قارنا الآثار الجانبية لعقار البانادول الذي يُستخدم للصداع بمثيلاتها للعلاجات النفسية لوجدنا أن البانادول آثاره أخطر، لكن ما يمنع حدوث آثاره الخطيرة أنه يؤخذ عند اللزوم فقط. أضف إلى ذلك أنه تم جمع المعلومات عن محاولات استخدام الأدوية بجرعات زائدة كوسيلة انتحار فوجد أن مضادات الاكتئاب هي من أقل الأدوية التي تتسبب في ذلك. كل هذا لا يمنع التأكيد على أن الأدوية المضادة للاكتئاب لها آثار جانبية، وتكون الإشكالية الأكبر عند من يتناولها أن هذه الآثار الجانبية تبدأ مع بداية تناول العلاج بينما يتأخر الأثر الإيجابي للدواء فيظهر خلال أيام أو أسابيع، لكن يحدث بالتوازي أن

أغلب الآثار الجانبية تقل مع الوقت. من أهم الآثار الجانبية لمضادات الاكتئاب التي قد تحدث لبعض من يتناولها:

أ. ثقل الدماغ أو الخمول أو زيادة النوم: وهذا العرض تحديداً هو أكثر الأعراض إزعاجاً للمريض في بداية العلاج، ويمكن أن يتسبب ذلك في زيادة قلقه وقلقه وأسرته من الدواء وربما وقفه. لكن الجانب الإيجابي في هذه المشكلة أنها إذا حدثت فعادة لا تستمر إلا أياماً معدودة ثم تختفي. كما أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب الحديثة لا تسبب ذلك.

ب. جفاف الفم والحلق.

ج. الإمساك وصعوبة الإخراج.

د. رعشة بالأصابع.

هـ. زيادة الشهية للأكل (وبعض الأدوية تقللها).

و. تبلد المشاعر.

ز. قلة الرغبة الجنسية.

ح. الشعور بالقيء والغثيان.

هذه الآثار الجانبية هي الأكثر انتشاراً، وتوجد آثار جانبية أخرى لكنها أقل كثيراً في حدوثها، وقد تصل للنادر. والآثار الجانبية المذكورة من الثاني للآخر لها طرق مختلفة من المعالجة سواء بأدوية أخرى (مثل أدوية للإمساك) أو إرشادات (مثل تنظيم الأكل والوجبات).

4. مضادات الاكتئاب لا يمكن أن تتناولها الحامل لأنها ستؤثر على الجنين، وكذلك المرضعة. هناك بعض الأدوية التي ثبت علمياً

أنها لا تؤثر على الجنين أو الرضيع. والقاعدة الأساسية في الطب أن الأفضل هو عدم تناول أي أدوية أثناء الحمل إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك، فإن كانت هناك ضرورة لذلك فهناك ما يُناسب الحامل والمرضعة.

5. الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد من أفكار الانتحار وقد تؤدي له، وهذا مكتوب في النشرة المرفقة مع العلاج. يرجع السبب لكتابة هذا الكلام في نشرات الأدوية المضادة للاكتئاب إلى أمرين نادري الحدوث، والنادر لا يمكن أن يكون هو القاعدة، وهما:

أ. سبب قانوني، وذلك لأن من يتناول هذه الأدوية هو في الأصل شخص مريض بالاكتئاب وربما ينتحر في أي وقت. ولو انتحر وهو يتناول العلاج فهذا قد يتسبب في مطالبات قانونية من أهالي المنتحرين ضد شركات الأدوية للمطالبة بالتعويض بسبب احتمالية أن يكون الدواء هو الذي تسبب في ذلك. فكان ضرورياً لهم أن يكون لهم تأمين قانوني من هذه المشكلات حتى لو كانت نسبة حدوثها نادرة.

ب. سبب طبي، وذلك أنه في القليل من الحالات يتحسن نشاط الإنسان قبل مزاجه وأفكاره، فرمما عندما يزداد نشاط الشخص مع وجود الأفكار الانتحارية فينفذها.

6. الأطفال لا ينبغي أن يأخذوا أدوية نفسية بحجة "ده لسة صغير على إنه يأخذ علاج نفسي". هناك أدوية يُسمح باستخدامها في سن الطفولة إذا كان الطفل مصاباً بالاكتئاب. ويتميز الأطفال

بسرعة استجابتهم للعلاج وتحسنهم في وقتٍ أقل من البالغين عادة.

7. الأدوية تؤثر سلبًا على القدرة على التركيز والحفظ والتحصيل. والصحيح هو العكس، حيث إن وظائف المخ تتحسن عندما تزول أعراض الاكتئاب الذي يُسبب توقفًا للمخ وللحياة.

ج. العلاج بالصدمة الكهربائية:

وتُسمى أيضًا العلاج بالتخليج الكهربائي Electroconvulsive therapy، ومعنى التخليج بالعامية "التشنج". وصورتها أنه يتم إدخال تيار كهربائي للمخ فيفصله ثم يعود للعمل خلال ثوانٍ معدودة، وهو مماثل تمامًا لإعادة تشغيل جهاز الكمبيوتر أو بلغة أخرى عمل Re-start. كان قديمًا يتسبب هذا الإجراء في حدوث تشنجاتٍ حركيةٍ لدى المريض، ومنه جاءت التسمية، لكن مع تطور طريقة التدخل لم يعد ذلك يحدث.

ويعد هذا النوع من العلاج من أفضل العلاجات ليس فقط في الطب النفسي بل في الطب كله، وذلك لقوة تأثيره الإيجابي وسرعته وندرة الآثار الجانبية له. كما يعد أحد أقدم أنواع التدخلات الطبية التي تطبق حتى الآن، فكثيرًا ما يذكر أستاذنا الدكتور أحمد عكاشة أن هناك علاجين فقط في الطب كله مستمرين معنا منذ الثلاثينيات حتى الآن: البنسلين والصدمة الكهربائية. بينما يسميها أستاذنا الدكتور يحيى الرخاوي⁽¹⁾ بأنها جلسات تنظيم إيقاع المخ - Brain syn-

(1) تشرفت بنيل جائزة أفضل ممارسة إكلينيكية نفسية لعام 2012 من قسم

chronizing rhythm. ولذلك فعلى الرغم من تخوف عامة الناس من هذا العلاج نجد أن المرضى الذين جربوا هذا العلاج يفضلونه على غيره من العلاجات، كما أن من الأطباء النفسيين من يوصي أنه إذا مرض بالاكتئاب فلتبدأ أسرتهم معه مباشرة بهذا العلاج. ومن أشهر من تم تطبيق العلاج بالصدمة الكهربائية عليه الروائي البرازيلي باولو كويلو Paulo Coelho صاحب الرواية الشهيرة الكيمياء - The Alchemist، والروائي الأمريكي إرنست همنجواي، والروائية والشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث Sylvia Plath، والممثلة البريطانية فيفيان لي Vivien Leigh التي نالت الشهرة من خلال مشاركتها في فيلم ذهب مع الريح Gone with the Wind.

كان اكتشاف هذه الطريقة من العلاج من خلال ملاحظة أن المرضى المصابين بتشنجات كهربائية (الصرع Epilepsy) يتعافون من أعراضهم النفسية بشكلٍ أسرع من غيرهم الذين لا يعانون منه. فجاءت فكرة تعمد إحداث الشحنة الكهربائية لتؤدي نفس فعل بؤرة الصرع التي تُنتج كهرباء للمخ بشكلٍ زائدٍ عن الطبيعي. فوجد العلماء أن هذا التدخل يُخفف من الأعراض بشكلٍ ملحوظ. ويرجع الفضل في إثبات نجاح هذا النوع من العلاج إلى كل من الإيطاليين يوجو سيرلتي Ugo Cerletti ولوجو بيني Lucio Bini سنة 1937 وتم ترشيحهما لجائزة نوبل في الطب وقتها.

تعمل الصدمة الكهربائية على إحداث تغيير سريع في المواد الكيميائية الموجودة بين خلايا المخ، وكان هذه المواد تعود لنسبها

الطب النفسي بقصر العيني، وكان هو مشرفا على الجائزة.

الطبيعية مع إعادة تشغيل المخ. ولذلك يظهر التحسن سريعاً على المريض وهو في أشد حالاته.

تعد الصدمات الكهربائية علاجاً للحالات الآتية:

1. الاكتئاب الشديد الذي تُصاحبه أفكار انتحارية، والتي لم تنجح الأدوية في علاجها.
2. حالات الهوس الشديدة التابعة لاضطراب ثنائي القطب، خاصة التي تُصاحبها أعراض ذهانية.
3. الفصام (Schizophrenia) الشيزوفرينيا أو السكيزوفرينيا) المقاوم للأدوية، خاصة عندما تصاحبه أعراض تخشبية Catatonia.

تتكون الطريقة الحديثة لإجراء هذا التدخل من خطوات: أولاً يتم تخدير المريض من قبل طبيب التخدير وباستخدام أدوية التخدير قصيرة المفعول. ثم يتم إعطاء المريض باسطاً للعضلات حتى لا تحدث التشنجات، وعندما ينام المريض يتم وضع وصلات الجهاز على جانبي الرأس (وأحياناً في جنب واحد) ثم يتم الضغط على الجهاز. في ثوانٍ بسيطةٍ يحسب الجهاز كم المقاومة للتيار الكهربائي بين جانبي الرأس الذي يكون من الشعر وفروة الرأس وعظم الجمجمة، ثم يعطي شحنة كهربائية⁽¹⁾ مناسبة في كسور من الثانية، مما يؤدي إلى وقف عمل المخ للحظاتٍ ثم عودته للعمل ثانية. ثم يفيق المريض من التخدير، وتنتهي الجلسة التي استغرقت كلها من 5 - 10 دقائق.

(1) تتراوح ما بين 180-460 فولتاً.

مفاهيم خاطئة عن العلاج بالصدمات الكهربائية:

لا شك أنه من المتوقع أن تجد أفكاراً خاطئة كثيرةً عن هذا العلاج، فيكفي ذكر كلمة كهرباء حتى يملكك الخوف من هذا العلاج. وفي الدراسة التي قمت بها المذكورة سابقاً، كان رد المشاركين في البحث على جملة: العلاج بالصدمات الكهربائية لا بد أن يمنع، كالآتي:

المجموعة	موافق	لا أعلم	غير موافق
1	48.8%	36.6%	14.6%
2	31%	38.5%	30.5%
3	55.6%	26.3%	18.2%
4	41.2%	45.4%	13.4%

ومن ذلك تجد أن الموافقين على إجراء هذه الجلسات هم الأقلية، على الرغم من ثقافتهم الطبية.

من هذه المعتقدات الخاطئة عن هذا العلاج:

1. يتم استخدام الكهرباء كعقاب للمرضى. وهذا الكلام خطأ بالغ ومضاد لكل قواعد الطب ومبادئه وأخلاقياته وقوانينه جملة وتفصيلاً⁽¹⁾.

2. أنه مؤلم للمرضى. وهذا أيضاً غير صحيح، لأن المريض أولاً يتم تنويمه بأدوية التخدير قبل التدخل فلا يشعر بشيء. وثانياً أنه

(1) وقد ظهر هذا في أحد الأفلام السينمائية وهو "خلي بالك من عقلك" لعادل إمام وشريهان.

وموانعه. فالتخدير من موانعه أمراض القلب والصدر وغيرها وهذا ما قد يعطل إعطاء الصدمات الكهربائية لمن يحتاجها.

5. يتم إعطاء المريض الصدمات الكهربائية بدون علمه أو موافقته، وهذا ممنوع قانونًا. ففي حالة إذا قرر الأطباء إعطاء المريض هذه الجلسات فلا بد من موافقة خطية مكتوبة من المريض أو ممّن هو مسئول عنه لإعطائها، ولا يتم إعطاء الجلسة إلا بعد هذه الموافقة.



صورة لجهاز الصدمات الكهربائية

د. الحجز بالمستشفى:

على فرضية أنه لم يكن مخدّرًا- مثل ما كان يحدث في الماضي وفي بعض الدول حتى الآن مثل اليابان والهند- فإن المريض يفقد الوعي في لحظة دخول التيار الكهربائي فلا يشعر بشيء أيضًا. وهذا مثل من يعاني من الصرع فإن من الأشياء المعروفة عنهم أنهم يسقطون في أول نوبة الصرع وكثيرًا ما يُصابون بجروح في الوجه واللسان ولا يشعرون بأي ألم ولا يدركون ما حدث إلا عندما يستعيدون وعيهم.

3. أنه يؤثر سلبيًا على خلايا المخ. لم تثبت الدراسات المعتمدة التي حدثت على مدار الثمانين عامًا منذ اكتشاف هذا النوع من العلاج وحتى الآن أن خلايا المخ تتأثر سلبيًا من هذا العلاج. وكثيرًا ما يعتقد أن الناس أن هذه الجلسات تؤثر على وظائف المخ كالتريز والانتباه، وهذا أيضًا غير صحيح. إلا أن الأثر الجانبي الذي يحدث عند كل المرضى الذين تُطبق عليهم الجلسات أنهم ينسون تمامًا كل الأحداث التي حدثت خلال الساعات القليلة قبل الجلسة Retrograde amnesia. وهذا لأن الأحداث الموجودة في الذاكرة قصيرة المدى قد تم مسحها قبل أن تنتقل إلى الذاكرة بعيدة المدى، مثل ما يحدث عندما تكتب على الكمبيوتر وتغلق الجهاز قبل أن تحفظه على الجهاز Save.

4. أنه ممنوع على المرضى أصحاب الحالات الخاصة. قد تندesh عندما تعلم أن هذا العلاج مسموح به للحوامل! وهو آمن من الأدوية عليهن وعلى الحمل. وموانع تطبيق هذا العلاج لا يرجع إلى مشاكل الصدمات الكهربائية لكنها ترجع إلى مشاكل التخدير

تشكل في أذهان الناس صورة سلبية عن المستشفيات النفسية، ويتصورونها كأنها سجون تمتلئ بمن فقدوا عقولهم. وهذه الصورة الخاطئة نتجت عما صورته الأفلام عن هذه المستشفيات، وكيفيك أن تشاهد فيلم إسماعيل ياسين في مستشفى المجانين لتأخذ انطباعاً سلبياً عن هذه الأماكن. لكن الصورة الحقيقية معاكسة لذلك، فالمستشفيات النفسية تُعد من أكثر الأماكن التي تشجع على الراحة النفسية، وفيها وسائل ترفيه متنوعة من ملاعب وصالات للرياضة وحتى المسابح. حتى إن أحد المستشفيات النفسية تم تسميتها "منتجع الصحة النفسية" فهي أقرب إلى نظام الفنادق عن نظام المستشفيات المعتاد. ولذلك تجد أن هذه المستشفيات تُبنى على مساحاتٍ واسعةٍ من الأراضي لاستغلال هذه المساحات في الترفيه عن نزلائها. مثال ذلك مستشفى العباسية للصحة النفسية بالقاهرة والذي هو من أقدم المستشفيات في العالم التي ما زالت تقدم الخدمة الطبية إلى الآن، مساحة أرضه 68 فداناً (275 ألف متر مربع) ويتمتع بأماكن كبيرة للتنزه والترفيه، ولقد كان في الأصل قصرًا لأحد الأمراء وتم تحويله إلى مستشفى للأمراض العقلية سنة 1880. وبعدها بسنتين اندلع حريق به فتم طلاء جدرانه باللون الأصفر بعد ذلك، ليشتهر بعدها باسم "السرايا الصفراء".

يتم اللجوء لحجز مرضى الاكتئاب بالمستشفيات النفسية في الحالات الآتية:

- إذا كانت هناك أفكار انتحارية جديدة، أو محاولات انتحار حدثت.
- إذا كان اكتئاب المريض يؤثر على صحته وحياته، مثل انقطاعه عن الأكل وفقدان الكثير من وزنه.
- إذا كان المريض عنيماً ويُشكل خطراً على من حوله.
- إذا كان المريض يؤدي نفسه بشكلٍ متكررٍ (مثل إحداث جروح).
- إذا صاحبته أعراض ذهانية (هلاوس وضلالات).
- إذا كانت هناك صعوبة في إعطاء الأدوية في المنزل بسبب رفض المريض وعناده.
- إذا لم يكن هناك من يراعى المريض في المنزل.
- إذا كان هناك تأثيرٌ سلبي مباشرٌ على المريض من أهله أو من يقيم معهم.

في بعض الأحيان يتم حجز المريض بالمستشفى بناء على قرار الأهل مع الطبيب وبدون موافقة المريض، وهذا في حالة ثبوت تعرض حياة المريض للخطر وعدم قدرته على الحكم على الأمور بصورةٍ صحيحةٍ. ويكون مطلوباً من الأهل الموافقة المكتوبة على حجزه لإتمام ذلك. وتختلف مدة الحجز بالمستشفى من مريضٍ لآخر حسب شدة المرض ومدى استجابة المريض للعلاج وعودته إلى نظام حياته الطبيعي.

هـ- علاجات أخرى مساعدة:

هناك أنواعٌ أخرى من التدخلات التي قد تُساعد المكتئب في التغلب على مرضه، لكنها لا تُغني عن الأنواع الأصلية التي ذكرناها. من هذه الأنواع:

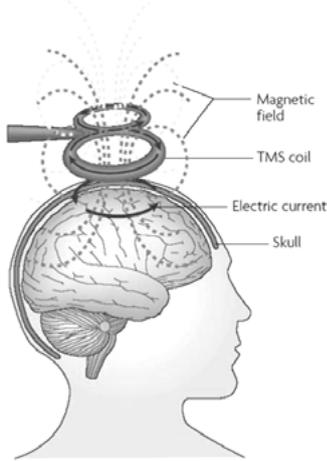
- العلاج الروحاني Spiritual therapy: ويُسمى أيضًا العلاج الديني

أو العلاج الإيماني. لا يعتبر هذا النوع من التدخل علاجًا في حد ذاته في كتب العلاج النفسي، وإنما يمكن اعتباره وسيلة مساعدة لوسائل العلاج النفسي المذكورة سابقًا. وصورة هذه الوسيلة هي حث الشخص الذي يؤمن بعقيدة معينة على زيادة إيمانه بمعتقده وأن يتقرب لربه. لا يكون ذلك في صورة النصيحة الدينية المعتادة الصريحة وإنما بصورة دمج ذلك في فنية العلاج الأصلي الذي يمارسه المعالج معه مثل العلاج المعرفي السلوكي. وفي حالة تطبيق هذه الوسيلة فلا بد من توضيح شروط ذلك:

- لا يحق للمعالج فرض اعتقاد معين على المريض ولا نصحه بتغيير معتقد ما لديه، بل عليه أن يحترم إيمان المريض بما يعتقد حتى وإن لم يؤمن به المعالج أو كان منكرًا له.
- لا ينبغي أن يكون التدخل في صورة النصيحة الدينية المباشرة، ولا ينبغي للمعالج أن يقوم بدور الواعظ الديني. بل يقوم هو بالعلاج النفسي ويحول المريض- إن احتاج- للواعظ الديني.
- لا ينبغي استخدام هذه الوسيلة مع المرضى اللادينيين أو الملحدِين.

- التحفيز المغناطيسي للدماغ- Transcranial magnetic stimula-

tion TMS: وهي طريقة تُستخدم فيها القوة المغناطيسية لإنتاج شحنة كهربائية بسيطة في الدماغ فتُحدث تغييرًا في المواد الكيميائية في الدماغ ليتحسن المزاج. وصورة تطبيقه مشابهة جدًا لطريقة عمل الأشعة على المخ، فيجلس المريض على الكرسي ويعمل الجهاز على دماغه. لا يشعر المريض بأي ألم ولا يحتاج لتخدير وليس من هذا الإجراء أية مشاكل تُذكر. تظل فعالية هذه الطريقة محل دراسة فهي ما زالت جديدة نسبيًا وتأثيرها محدود على الاكتئاب.



علاج اضطرابات الحزن الأخرى:

تتنفق الاضطرابات المزاجية الأخرى مع الاكتئاب في بعض أنواع العلاج، ويحتاج بعضها إلى أنواع خاصة من العلاج.

1. اضطراب ثنائي القطب: يحتاج الشخص المُصاب بهذا الاضطراب ويعاني من نوبة اكتئاب إلى تناول أدوية مضادة للاكتئاب بجرعاتٍ بسيطة، حيث إن هذه الأدوية قد تسبب في تغير حالة الاكتئاب إلى الحالة النقيضة وهي حالة الهوس. والأهم من ذلك أن يتناول الأدوية الني تسمى في الطب النفسي بمثبتات المزاج mood stabilizers والتي تعمل على تثبيت المزاج في النطاق الطبيعي ومنع حدوث نوبات من الهوس أو الاكتئاب، وهذه الأدوية تشمل بعض مضادات التشنجات الكهربائية (الصرع) وعقار الليثيوم. وبمجرد تحسن الحالة المزاجية للمريض يتم وقف مضادات الاكتئاب ويستمر المريض على مثبتات المزاج.
2. الاكتئاب الموسمي، وعسر المزاج، والاضطرابات التكيفية: يتحدد العلاج حسب درجة تغير المزاج والذي عادة يكون ما بين الدرجة البسيطة أو المتوسطة، بالتالي فالعلاج إما بالجلسات النفسية فقط أو بإضافة أدوية مضادة للاكتئاب بجرعاتٍ خفيفة.
3. الأسى (حزن الفقد) المتأزم: يحتاج المريض إلى أدويةٍ وجلساتٍ متخصصةٍ في علاج الصدمات وطرق التكيف والتعامل مع الذكريات الحزينة.
4. اكتئاب الحمل، وما بعد الولادة، وكرب ما قبل الطمث: لطبيعة التغير البيولوجي الحادث في جسد المرأة والمتسبب في اضطراب المزاج، فإن العلاج الدوائي هو العلاج الأساسي وتليه جلسات العلاج النفسي.

5. الاحتراق الوظيفي: يحتاج العاملون الذين يعانون من هذه المشكلة لجلسات علاج نفسي لتعلم كيفية التعامل مع الضغوط، وعادة ما يحتاجون أيضاً لبعض مضادات الاكتئاب والقلق.
6. الشخصية الاكتئابية: وعلاجها الأساسي هو جلسات العلاج النفسي باستخدام تقنياتها المختلفة. قد يكون الدواء مطلوباً في حالة حدوث اكتئاب زائد على الطبيعة الاكتئابية الأصلية للشخص.

الدعم الذاتي

عندما يصبح الشخص مريضًا بالاكتئاب فإنه يبدأ في فقد نشاطه وقدرته على التغيير من نفسه، حسب درجة المشكلة. والقاعدة الأساسية أن أي شخص مصابٍ بمرض ما فلا بد أن يتوجه مباشرة للطبيب، لأن التأخير في العلاج قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة وزيادة درجتها. أنفهم صعوبة قبول ذلك عند الكثير من الناس، لكن في أغلب الأحوال يكون هذا هو الحل الأساسي. صحيح أن اجتهاد الشخص مع نفسه- إن استطاع- مفيد جدًا، لكن المشكلة أنه لا يستطيع فعل ذلك بكل أسف. ومع ذلك، فيمكن أن نذكر أمورًا قد تساعد الشخص المصاب بالاكتئاب أو بأحد اضطرابات المزاج الحزين، لكن على المتعاملين مع الشخص ألا يلوموه على تسببه في زيادة أحزانه إذا لم يستطع فعل هذه الأمور بل عليهم أن يساعده في تطبيق هذه الأمور، وكذلك أخذه لطبيب أو معالج نفسي في أقرب وقتٍ في حالة مرور الوقت بدون تحسن. وهذه التعليمات تفيد أيضًا الشخص السليم في أن يبقى بحالة نفسية جيدة، ومن لديه حزنٌ عابرٌ لم يصل إلى درجة الاكتئاب.

1. اقرأ: القراءة مفيدة في كل أحوالها، تفيدك في كل وقتٍ وتُناسبك في أي مكان وتُناسب مختلف الاهتمامات، كما يمكن أن تغير من تفكيرك ومزاجك. حتى إنه من أنواع العلاجات المساعدة للعلاج النفسي العلاج بالقراءة Bibliotherapy. من المفيد قراءة كتب زيادة الهممة وتطوير الذات والكتب التي تتحدث عن مشكلتك وحلولها. اسأل طبيبك أو معالجك أو مشرفك أو أستاذك

أو صديقك عن الكتاب الذي يناسبك. لكن كن حذرًا وأنت تقرأ من أمور:

- أن تقرأ في كتب لم ينصح بها أحدٌ أو لكُتِّبَ غير معروفين، فلا يكون لك علم إذا كان محتواها مفيدًا أم لا.
- تجنب ألا يتحول ما تقرأه إلى واقع حياتك العملي. ساعتها توقف عن القراءة حتى تطبق ما قرأته ثم ارجع إلى القراءة مرة أخرى.
- القراءة في كتب الأمراض النفسية يمكن أن تُشعرك أنك تعاني من كل الأمراض المذكورة أو أغلبها، لأن الأعراض النفسية المكتوبة يراها المتخصص بصورةٍ تختلف عما يراه عامة الناس، فليس من السهل تطبيق المعلومات النظرية على الواقع بدون تدريب على ذلك. لذلك إذا كنت تعاني من مشكلةٍ نفسيةٍ اسأل متخصصًا عن اسم المشكلة والكتب التي يمكن أن تقرأها عن هذه المشكلة. أما إذا كنت تقرأ في هذا الموضوع للثقافة العامة فعليك أن تتجنب تشخيص نفسك أو الآخرين.
- 2. اكتب: من الأمور المفيدة جدًا أن تكتب كل ما يدور في ذهنك، والهدف منه تفريغ الذهن من أمورٍ كثيرةٍ تستهلك طاقةً ذهنيةً كثيرةً. فما يُكتب فقد خرج من الذهن فلا تحتاج للانشغال به، ويمكنك بعدها توفير نشاطك الذهني لأمرٍ آخرى. اكتب:
- أهدافك: ورتبها بالأولوية وحدد خطواتها وموعد تحقيق كل خطوة Deadline.

7. التزم النظام: تجنب الفوضى، في غرفتك، مكتبك، أوراقك. هذا يجعل أفكارك منظمة ويقلل إحساسك بزحام الأفكار في الذهن، ويجنبك استهلاك طاقة ذهنية إضافية للبحث عن الأشياء.
8. تأمل: خذ وقتًا للتفكير في الأمور الإيجابية، خاصة ما تحب. خذ لحظات من التأمل في أحلامك، في إيجابيات حياتك، في أمور من عاداتها إسعادك. لكن احذر أن يتحول ذلك إلى أمر مستمر فتتحول إلى أحلام يقظة تفصلك عن الواقع.
9. صاحب: اقترب من الأشخاص الإيجابيين والنشطين. تجنب الابتعاد عن الناس الكامل- إلا إذا كنت مشغولاً بأمر مهم- فالبعد يقلل من الشحن المعنوي الذي يصل من الإيجابية التي عندهم، كما أنه يضعف مهارات التواصل لديك والتي تحتاجها في تعامل مع كل من حولك.
10. تكلم: تحدث إلى شخص قريب منك يتفهم مشاكلك ويقدم لك حلولاً. قد يكون لدى هذا الشخص من الخبرة والحكمة ما يفيدك. تجنب الدخول في دوامة فكرية ذاتية أو حلقة مفرغة من التفكير مع نفسك. إذا لم تجد فيمن حولك من يتفهم مشاكلك وأفكارك فتكلم مع متخصص.
11. اشحن طاقة إيجابية: من خلال عمل الأمور التي تحبها في أوقات الفراغ مثل لقاء الأصدقاء، التنزه، السفر، مشاهدة ما تحبه، سماع شيء ينعش نفسك....
12. حدد هدفًا: حدد أهدافًا قليلة، بحد أقصى ثلاثة أهداف كبرى، واعمل على تحقيقها. احرص على أن تكون أهدافًا ذكية

- المهام التي تريد إنجازها To do lists: وذلك يخفف من الضغط الذهني في تذكر كل شيء عليك عمله.
- مشاكلك: وخطوات حلها أو طرق التأقلم عليها، ولا تنسَ وضع مواعيد لكل شيء.
- خواطرك وذكرياتك: وهذا يساعد على التنفيس عما بداخلك، كما يساعد في تدوين أحداث كذكرى.
- 3. تحرك: تذكر دائماً أنك في سعي لشيء، رزق، عمل، هدف، رياضة، تعلم، تدريب، مرح، إلخ. الشخص الذي يتوقف عن السعي ويفكر في الراحة باستمرار هو أكثر الأشخاص عُرضة للاضطرابات النفسية.
- 4. زد من إيمانياتك: ما دام لديك إيمان، فاعمل على زيادته وتجنب ما يقلل منه. هذا سيجعلك تشعر بشحنة نفسية إيجابية، ويزيد رضائك عن حالك، ويقلل من إحساسك بالتقصير.
- 5. مارس الرياضة: العقل السليم في الجسم السليم. والجسم لا يمكن أن يكون في حركة والعقل متوقف، بل إن كل واحد منهما ينشط الآخر.
- 6. تطوع: مساعدة الآخرين وبذل الخير يشحن الطاقة الإيجابية لديك، كما أن السعادة التي ترسمها على وجوه الآخرين بأفعال بسيطة ترفع من حالتك النفسية. ومن يرى معاناة الناس تهون عليه معاناته.

16. تحكّم في ردود أفعالك: تعلم ضبط انفعالاتك بالتدريب على ذلك، وله طرق متعددة أهمها القناعة بعدم جدوى التسرع في الرد في التو واللحظة، لأن أغلب أمور حياتنا لا تعتبر "طوارئ"، لكن يمكن أن نتمهل في الرد ليكون أفضل.

17. وَجّه التفكير: إذا لم تشغل تفكيرك بما هو مفيد فقد يشغلك بما يؤمك. وَجّه التفكير ناحية ما هو مطلوب منك عمله، فإن انتهيت من أعمالك فوجهه إلى شيء يمتعك ويشحنك بطاقة إيجابية.

18. استمتع بالراحة: خذ وقتاً لتفريخ الذهن وإراحة الجسد بعد عناء السعي نحو الهدف. اجعل الراحة على جزئين: قصير المدى بين المهمات المختلفة (عدة دقائق حتى ساعة)، طويلة مع كل فترة زمنية تشعر خلالها بحاجتك للتفريخ عن النفس (يوم فأكثر).

19. اكسر الروتين: لأن الملل يقلل المزاج والهمة والتفاؤل. حاول كل فترة أن تستمتع بعمل شيء جديد في حياتك.

20. اكتسب الرضا: مهما كان أملك، فلا بد أن عندك الكثير من الأمور الجميلة في حياتك التي تستوجب أن تكون سعيداً بها.

21. ابتعد عما يضرّك: لا تشغل نفسك بما يؤذيك ما دام لا يخصك أو من الممكن تجنبه في الوقت الحالي.

22. لا تشغل التفكير بالماضي والمستقبل: ما فات مات، والماضي لن يتغير، والمستقبل لن تعلمه، انشغل بيومك ليكون مستقبلك أفضل.

SMART، كل حرف في المسمى الإنجليزي يرمز إلى كلمة، وتعني هذه الكلمات أن الهدف المراد تحقيقه لا بد أن يكون:

• محددًا Specific: ليس غامضًا ولا فضفاضًا. مثال لهدف محدد: أريد أن أنهي عملي خلال يومين، وليس غير محدد مثل: أريد أن تكون حياتي أفضل.

• قابل للقياس Measurable: بأرقام أو معطيات واضحة. مثل: أريد أن أذاكر 10 صفحات، وليس: أريد أن أكون أفضل إنسان.

• قابل للتحقيق Achievable: مثل: أريد أن أكون أول من ينتهي من عمله، وليس: أريد أن أستغني عن الكل.

• واقعي Realistic: وليس خياليًا: أريد أن أكون الأول على فصلي، وليس: أريد أن أعيش بدون مشاكل.

• بوقت محدد Time limited: أريد أن أنتهي من واجباتي خلال هذا اليوم، وليس: أريد أن أنهي واجباتي (فقط).

13. كبرّ إيجابياتك: كلما وجدت إيجابية اعمل على تقويتها، فإذا كنت تحب القراءة مثلاً فاعمل على تنشيطها وزيادة معلوماتك.

14. قلل سلبياتك: بأخذ المساعدة من الإيجابيات لعلاجها، فتستخدم القراءة مثلاً لمعرفة حل أحد السلوكيات التي تحتاج إلى تغييرها، وتنفذ ما قرأته.

15. تعلم التجاوز والنسيان: تجاوز عن الماضي بكل ما فيه. خذ من الماضي دروسًا مستفادة لتحسين أمورك في واقعك ومستقبلك. اعلم أن النسيان نعمة كبيرة، خاصة للأمور المحزنة.

23. لا تراكم المشاكل: حاول أن تنتهي من المشكلة التي من السهل حلها ولا تؤجلها وتترك الضغوطات تتكاثر عليك. كذلك إذا وقعت في مشكلة فلا تفكر في كل المشاكل مرة واحدة.

24. كن إيجابياً⁽¹⁾:

- كل من تعاملهم من أخ وابن وزوجة وقريب وصديق لا يخلو من عيب، فتقبل الجميع.
- اجتنب سوء الظن، وافترض دائماً الأفضل.
- ابتسم للناس تكسب ودّهم، وتواضع لهم يحبوك.
- اقبل الناس على ما هم عليه، وسامح على ما بدر منهم.
- انظر إلى من هو أقل منك في الجسم والمال والبيت والوظيفة والأولاد، لتعلم أنك أفضل من الكثير.
- لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويضر المودة، ويقطع الصلة.
- احذر كلمة سوف، وتأخير الأعمال، فإن هذا عنوان الفشل.
- اترك التردد في اتخاذ القرار، وإياك والتذبذب في المواقف، بل قرر وتقدم.
- لا تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف، فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

- لا تشغل بالتوافيه، ولا تعط المسألة أكبر من حجمها، وتجنب تهويل الأمور.
- كن واسع الأفق، والتمس الأعذار لمن أساء إليك، وإياك والانتقام.
- لا تفرح أعداءك بغضبك وحزنك فإن هذا ما يريدون، فلا تحقق أمنيتهم بإفساد حياتك.
- لا تملأ صدرك بالعداوات والأحقاد وكره الآخرين، فإن هذا عذاب دائم.
- لا تكن كالذباب لا يقع إلا على السيئ.
- إذا أردت أن تفرح مع الناس فعاملهم بما تحب أن يعاملوك به. ولا تبخسهم أشياءهم، ولا تقلل من قدرهم.
- أنت الذي تلون حياتك بنظرك إليها، فحياتك من صنع أفكارك، فلا تضع نظارة سوداء على عينيك.
- إذا لم تسعد بساعتك الراهنة فلا تنتظر سعادة سوف تطل عليك من الأفق، أو تنزل عليك من السماء.
- فكر في نجاحاتك وما قدمته من خير وافرح به.
- ليس في ساعة الزمن إلا كلمة واحدة: الآن، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.
- إذا أصابك مصيبة فتصور الأكبر منها، فتهون عليك.

(1) هذا الجزء مستفاد بتصرف من الفصل الأخير من كتاب لا تحزن.

- لا تأخذ كل نقدٍ يوجّه إليك على أنه عداوة، بل استفد منه بغضّ النظر عن مقصد صاحبه، فإن حاجتك إلى التقويم أكثر من حاجتك إلى المدح.
- من عرف الناس استراح، فلا يغتر بمدحهم، ولا يحزن من ذمهم، فإنهم سريعو الرضا، سريعو الغضب.
- الفكر إذا ترك ذهب إلى خانة المآسي، وانشغل بالآلام والأحزان، فلا تتركه وقيده فيما ينفع.
- لا تطالب الناس باحترامك حتى تحترمهم، ولا تلمهم على إخفاق حصل لك، بل وجه اللوم لنفسك.
- النظريات والدروس في فن السعادة لا تكفي، بل لا بد من حركة وعمل.
- احذر المتشائم، فإنه إذا رأى الزهرة أشار إلى الشوك، وإذا مدحت الشمس اشتكى من حرارتها.
- لا تبحث عن السعادة بعيداً، إنها فيك؛ في إبداع تفكيرك، في قوة تفاؤلك، في علو إرادتك.
- لا تكن مثل كثير من الناس الذين يعتقدون أن كل سرور زائل وكل حزن دائم.
- البسمة هي السحر الجميل، وعربون المودة، وإعلان الأخوة، ورسالة عاجلة تحمل الحب.
- حدد بالضبط الأمر الذي يسعدك. سجل قائمة بأسعد حالاتك: هل تحدث بعد مقابلة شخص معين؟ أو ذهابك إلى مكان

- الكسول الخامل هو الحزين، أما العامل المجهتد فهو الذي عرف كيف يسعد.
- اجعل اللوم لنفسك على التقصير، ولا تجعله للآخرين، فإن عندك من العيوب ما يملأ الوقت لإصلاحه، فاترك غيرك.
- خير الأصحاب من تثق به وترتاح، ويشاركك همومك ولا يفشي سرّك.
- لا تفكر في سعادة أكبر مما أنت فيه فلا تشعر بما عندك، ولا تنتظر مصائب الغد فتستعجل الهم والحزن.
- فن النسيان للمكروه نعمة، والغفلة عن عيوب الناس فضيلة.
- العفو ألد من الانتقام، والعمل أمتع من الفراغ، والقناعة أعظم من المال، والصحة خير من الثروة.
- لا تنال الراحة إلا بالتعب، ولا يحصل الحب إلا بالأدب.
- لماذا تفكر في المفقود، ولا تفرح بالموجود؟
- الحياة قصيرة فلا تقصرها بالهم، والصديق قليل فلا تخسرّه باللوم.
- السب الذي يوجّه للناجين من أعدائهم هو طلقاً مدفع الانتصار، وإعلانات الفوز، ودعاية مجانية للتفوق، فلا تنشغل بها.
- التفوق لا يعترف بالألقاب، ولا بمستوى الدخل والتعليم، بل بالهمة والإرادة والصبر.

دعم المُكْتَتب

كثيرٌ من الأشخاص المُقربين من الشخص المُكْتَتب سواء من الأسرة أو الأصدقاء يريدون أن يُساعدوا المُكْتَتب بكل الأشكال. تكمن الإشكالية أن هذه النيات الجميلة أحيانًا لا تُصاحبها أفعالٌ تُساعد المريض حقيقةً، بل أحيانًا يزيدون من معاناته على الرغم من أنهم لم يقصدوا ذلك إطلاقًا. لذلك فيمكن المساعدة والدعم من خلال:

1. انصح به زيارة مختص: لا تتحرج من هذه النصيحة إذا رأيت الوضع يزدادُ سوءًا، ولا تقف أمام المساعدة الطبية المتخصصة ما دامت الأيام تمر بلا جديدٍ، اقرأ أكثر عن طبيعة المرض لتفهم أن علاجه ليس أمرًا سهلًا. ويمكن أن تأخذه من يده للطبيب النفسي لو شعرت أنه رافضٌ للعلاج أو مُطائل في أخذ الخطوات الأولى. يمكنك في بعض الأحوال أن تتفق مع أحد الأطباء على زيارة المريض في البيت، ويمكن كذلك الكشف على المريض عن طريق الإنترنت (أونلاين) إذا تعذرت الزيارة لأي سببٍ كان.

2. استمع له: من الأمور المهمة أن تسمع ما يريد أن يقوله، حتى لو لم تتكلم أنت مطلقًا. إن تفريغ الحزن مفيدٌ جدًا حتى لو لم تكن هناك مساعدة أخرى من طرفك، فيكفي أنك استمعت إليه. لا تقل له هذا صحيح وهذا خطأ، هو يعلم ذلك، لكن مرضه غير أفكاره، ساعده في استخراج أفكاره الأصلية من داخله ولا تفرضها عليه. لكن قبل أن تتحدث إليه، تأكد أنك قادرٌ نفسيًا على استقبال الأحران والتعامل معها.

محدد؟ أو بعد أدائك عملاً بذاته؟ إذا كنت تتبعُ روتينًا جيدًا، ضعه في قائمتك. تجذ بعد أسبوع أنك ملكت قائمة واضحة بالأفكار التي تجعلك سعيدًا.

• اتخذ قراراتك فورًا: إن الشخص الذي يؤجل قراراته وقتًا طويلًا، فإنه يسلبُ من وقتِ سعادته ساعاتٍ، وأيامًا، بل وشهورًا. تذكر إن إصدار القرار الآن لا يعني بالضرورة عدم التراجع عنه أو تعديله فيما بعد

إذا جاء في بالك الآن: ثم ماذا؟ فارجع إلى النقاط المذكورة، ثم اختر أسهل أو أهم نقطة بالنسبة لك، واجتهد مع نفسك على تطبيقها خلال الأيام القادمة، ولا تنتقل إلى النقاط الأخرى حتى تكون قد انتهيت من التي بدأتها.

3. ساعده على القيام بمهامه اليومية: سواء كان مذاكرة أو عملاً أو الانتظام على العلاج أو أي شيء مطلوب منه، خذ بيده وحاول أن تدفعه للقيام بالمهام المكلف بها. لا تُعطه مهماتٍ إضافيةً، ولا تتهمه بالكسل وتعتمد الخمول.

4. لا تقم باللوم والنقد: ابتعد تمامًا عن الكلام مثل: "انت اللي سايب نفسك"، "انت اللي عملت كده في نفسك"، "الحل عندك لكن انت مش عاوز". أفضل من ذلك: "أنا متأكد إنك حتقدر لو حاولت وأنا ممكن أساعدك".

5. ابتعد تمامًا عن اتهامه بضعف الإيمان: هناك اعتقادٌ أن قلة الإيمان هي سبب للاكتئاب، لو كان هذا الكلام صحيحًا لوجدنا أن كل من هم ضعاف الإيمان أو الملحدون مكتئبين، وهذا غير واقع. صحيح أن الإيمان يغير في النفوس الكثير وأن زيادته ونقصانه تؤثر على النفس، لكن الاكتئاب مرض مثل أي مرض له أسبابه الكثيرة التي شرحناها سابقًا. الصحيح أن نقول: إن الاكتئاب هو الذي يقلل الإيمان، لأن الاكتئاب يوقف حياة الإنسان كلها على مستوى الأفكار والمشاعر والعلاقات والإيمانيات. بالإضافة إلى أن في الواقع العملي نجد كثيرًا من الناس الذين التزموا بتعاليم الدين يُصابون بالاكتئاب لسببٍ أو لآخر ويلجأون للعلاج الطبي، فالتدخلات التي جربوها للخروج من المرض لم تفلح. من المهم العلم بما يذكره هؤلاء المرضى أن اتهام الناس لهم بقلة الإيمان

وأن في أيديهم الحل من خلال زيادة الإيمان، هذا الكلام بالنسبة لهم هو بمثابة عبء زائد عليهم وإضافة كبيرة لأحزانهم⁽¹⁾.

6. أشعره بإحساسك بألمه: حاول أن تبذل مشاعرك له وتشعره بإحساسك بمعاناته وألمه. فإن كثيرًا من المكتئبين يشعر أنه وحيدٌ في ألمه ولا يشعر بألمه أحد. لكن احذر من إشعاره بالشفقة، فإنه مؤلمٌ جدًا له.

7. صدِّق كلامه بالعجز: لا تفترض أنه يستطيع، بل اقبل كلامه وقل له إنك جاهزٌ لمساعدته في التغلب على هذا العجز.

8. كن صبورًا معه: لا تمل من كثرة محاولات الدفع والتنشيط للمكتئب، ولا تُشعره أنك قد يئست منه أو من حالته، استمر في بذل المساعدة باللين. ولا مانع أحيانًا من قدرٍ بسيطٍ من الحزم.

9. ضعه أمام الأمر الواقع أحيانًا: في بعض الأوقات ستحتاج إلى الضغط عمليًا عليه، مثل جمع الأحباب والأصحاب حوله على الرغم من عدم موافقته على الفكرة، أو طلب طبيبٍ للمنزل إن استلزم الأمر، أو إشراكه في تجمع أو رحلة أو حفلة لكسر عزلته، أو أخبره أنه لا بد أن يأتيك الآن لأنك في انتظاره وأشعره أنه من المهم جدًا أن تراه، لكن بالتأكيد لا تلجأ للكذب أو التصنع.

(1) كنت قد جمعت شهادات الكثير من هؤلاء المرضى من خلال أسئلتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. ويمكن أن تجد ذلك على صفحة الفيسبوك [www.facebook.com/ask.fm/MEIshami](https://ask.fm/MEIshami) أو على صفحة الآسك <https://ask.fm/MEIshami>

10. اجعل الود والحب في كلامك له، سواء حب شخصه أو حب رؤيته ووجوده في حياتك. هذا يرفع بشكل كبير إحساسه بقيمة ذاته عند نفسه والآخرين. الكلام مثل: "انت واحشني جدا"، "عاوز أشوفك ونخرج مع بعض"، "أنا حابب أساعدك" "أنا طالب رأيك في موضوع لأن رأيك يُحترم".

ما بعد الاكتئاب

إن الرحلة عبر الاكتئاب، والخروج من الثقب الأسود، ليست بالسهلة، لا في إحساس الألم الذي يمر به المكتئب، ولا بقسوة الحياة أثناء المرض. لذلك يكون أول ما يفكر فيه الخارج من هذه المحنة هو السؤال: "هل يمكن أن يعود لي الاكتئاب مرة أخرى؟". وهو سؤال يُعبر عن مدى الألم الذي تعرّض له سواء أثناء المرض أو أثناء بذل جهد الخروج من هذا النفق المظلم.

الإجابة على السؤال تأتي من قاعدة منطقية، أن في عالم الطب بمختلف تخصصاته لا يأخذ المريض شهادة ضمان أنه لن يحدث له المرض مرة أخرى أيًا كان نوعه، سواء كان مرضًا نفسيًا أو غير نفسي⁽¹⁾. فحدوث المرض أول مرة وكذلك الإصابة به مرة أخرى يعود لعوامل كثيرة قد تحدث أو لا تحدث. ولذلك يُنصح دائمًا على المتعافين أن يزوروا الطبيب في أقرب وقت إذا شعروا بأي أعراض جديدة، فبالتأكيد قد تعلم دروسًا كثيرة أثناء معاناته أهمها أن التأخير في طلب المساعدة يضر كثيرًا ويطيل فترة العلاج. وهذا يبين بوضوح أن الذي يتعافى من هذا المرض قد يُصاب أو لا يُصاب بالمرض مرة أخرى، لكن بالتأكيد في حالة إصابته مرة أخرى، فإن خبرته ستساعده في معرفة الأعراض مبكرًا وفي العلاج كذلك.

(1) وهناك استثناء وحيد لهذه القاعدة في بعض الالتهابات الفيروسية- مثل الالتهاب الكبدي أ أو ب- فإن الجسم يولد مناعة من نفس نوع الفيروس، لكن لو أصابه نوع آخر فإنه سيصاب به، ومن هنا جاءت فكرة المصل، الذي من خلاله يتم حقن فيروس ضعيف للجسم لتكوين مناعة ضد المرض بدون الإصابة به.

قصة الأمل

"كأني كنت ميتة ورجعت ثاني للحياة"

(إحدى المتعافيات)

من خلال تواصلني مع العديد من القراء عبر صفحات التواصل الاجتماعي المختلفة، طلبت من المتابعين إرسال قصص شخصية لهم عن معاناتهم مع مرض الاكتئاب وكيف استطاعوا التخلص منه وأن يبدأوا حياة جديدة من بعده. وقد أرسل لي العديد من الأشخاص عن تجاربهم الجديرة بالقراءة، وصفوا فيها بدقة الأمل بعد الأمل. وقد نقلتها كما وردتني من أصحابها.

1

خليني أحكي لحضرتك عن تجربتي.. عن إحساسي.. عن اللي عشت.. وأحياناً يرجع أعيشه في لحظات الضعف اللي بتمر بيا كل وقت والتاني.. ولكن الحمد لله مش زي الأول.. يعني تقدر تقول التجربة ديه علمتني إزاي أفهم نفسي وأتعامل معاها وأتحملها وقت ضعفها عشان تبهرني وقت قوتها.

بدأ الموضوع من... بصراحة مش فاكرة بدأ إمتى.. بس بدأت في العلاج لما اتصدمت بوفاة شخص قريب جدا مني.. في وقت كنت مستتية موتي أنا فيه.. كل التفسيرات من وجهة نظري بتقول إن أنا

اللي هاموت خلال السنة ديه.. موت كان بقالي مستتياه 14 سنة.. الحسابات وقتها قالت لي كده بناء على أحداث حصلت.

ولما جت ساعة الصفر.. لقيت إنني اللي عايشة.. وأقرب شخص لروحي هو اللي مات.

مش عارفة أقول إيه غير إني موت بموته.. دا غير الإحساس الفظيح بالذنب على تفاصيل تلقائية من تصرفاتي اللي اتعاملت معاه بيها.

ويمر الزمن وألاقي نفسي عايشة خاوية من جوة.. خاوية بس ثقيلة.. معرفش إزاي.. بس هو كده.....

كرهت الحياة والناس والأصوات.. انعزلت.. بل انكفيت على نفسي أكثر ما أنا أصلا كده بقالي سنين.

كانت من أسوأ فترات حياتي.. من كتر الحزن والكآبة اللي كنت فيهم.. والحساسية الزائدة من غير أي داعي.. جات لي ذبختين صدريتين في أسبوع واحد.. لشابة في أوائل العشرينيات.

دا غير الأمراض العضوية اللي ظهرت نتيجة للتعب النفسي اللي كنت فيه.

تخيل.. وصل الموضوع إني بدأت أأذي نفسي.. لإني كنت بكرها.. بكره ضعفها.. بكره نومها طول اليوم في السرير بتفكر في اللاشيء.. بكره تأنيبي لنفسي على كل صغيرة وكبيرة.. بكره وجودي في الحياة.. بكره الناس ووجودهم في حياتي.. بكره ضياعي في اتجاهات الحياة وأنا اللي كنت في يوم من الأيام الناجحة المتفوقة البشوشة اللي يشار ليا

بالبنان.. تخيل.. رافضة لذاتي لدرجة كرهت إلي أنثى.. وطبعاً كارهة إلي
أكون ذكر.. لإني أصلاً كارهة إلي أكون إنسان.

كنت عايزة أكون ملاك نقي مبيغلطش.. مبيتلوثش بالذنوب.. أو
ع الأقل أكون خيال.. حاجة مش مرثية.. لإني زهقت وتعبت وكمان
خجلت من حالي ومن تساؤلات أهلي والناس.. إنتي هتفضلي حابسة
نفسك في غرفتك.. هتفضلي ع السرير.. لحد إمتي هتفضلي كده..
رسالتك.. مشرفك.. صحباتك.. كتبك.. طب اتحملي شوية مسئولية
نفسك.. بطلي دلح.. مش إنتي الوحيدة اللي اتوفى عندها حد.. الحياة
بتمشي.. متأفوريش.. يعني إيه جسمك مهدود وإنتي معملتيش حاجة
أصلاً.. إحنا حاسين بيكي بس عادي يعني تقدري تكلمي.. الموضوع
أبسط مما تتخيلي استعيني إنتي بس بالله وخدي خطوة.. إنتي قدوة
مينفعلش تفضلي كده الأطفال هتقلدك.. علاقتك بربنا أخبارها إيه..
هوا إنتي ليه مبتدعيش ربنا.. شكلك مبتعرفيش تدعي ربنا صح أنا
هأقولك تدعيه إزاي.. الفقد في أوله بس صعب ومع الوقت هتتعودي
عليه.. أمال اللي عندهم حالات فقد أكثر منك عايشين إزاي.. ربنا
بيبتلي الواحد على قدر تحمله وهما إنه ابتلاكي بده فأكيد تقدري
تتحمله فبطلي دلح... إلخ.

ومع الوقت لقيت نفسي مشيت في سكة مش سكتي.. بدأت
أتعمد أجرح نفسي بجروح جامدة.. كمبرر إن الأم الجسدي هينسيني
الأم النفسي.. شوية جروح من شفرات الحلاقة.. السكاكين.. الأطباق
والأكواب لما تتكسر ألمها بإيدي عشان أشوه نفسي.. وطبعاً حلقت
شعري.. وأما الخيال.. فكان فيه أسوأ من الواقع بمراحل (كنت بتخيل

إن اللي هيسكن ألمي لو كل مرة قطعت حته من جسمي.. أو اليد
المشوهة من الجروح ده اتقطعت كده هأخلص من التشويه... إلخ.

وفي يوم الأيام.. أختي قالت لي كلمة غيرت حياتي.. رغم أنها كانت
عادية بالنسبألها.. لكنها شقلبت حياتي.

كنت بشتكي ليها عن ظلم ربنا ليا (من وجهة نظري وقتها)..
ليه كل ما أرتبط بشخص بفقده بشكل أو بآخر.. فاكرة فلانة بعد
ما كانت قريبة مني سافرت فجأة.. والثانية معدت مش مهمتة.. والثالثة
والرابعة.. وأخيراً أحب الناس إلى قلبي.. فخلال الص ص أنا قررت أنعزل
عن الناس عشان متعلقش بحد وأفقده لإني معنتش أقدر استحمل
أكثر من كده.

قالت لي.. عندك حق.. بس خليني أقول لك على حاجة.. في كل
خطوة وفي كل لحظة من حياتنا ربنا بيعت لنا فيها إشارات بتدلنا
على رسالة ما.. لو مأخذناش بالناس من الإشارات وقرأنا الرسايل ديه
صح.. هتفضل تتكرر علينا ألف مرة ومرة.. وكل مرة بتكون بوقع
أشد.. عشان نفتح عيننا ونأخذ بالناس منها في المرة اللي بعديها.. فخليكي
ناصحة وافهميها وهيا طيارة.. يا (فلانة) ربنا عايز يقولك.. متعلقيش
غير بيا.. مترتبتيش بحد غيري.. أنا الوحيد اللي باقي لك ومعاي في
كل لحظة ومش هأفارقك مهما ظنيتي إنك بعدي.. أنا الوحيد اللي
مش هاستقلك لما تقربي مني.. وسطي مشاعرك.. يا (فلانة) متحبيش
حد أكثر من اللازم إلا الله.. حبيه لأنه الوحيد اللي مهمما حبيته لا
يمكن تفقديه وبالعكس هتلاقيه قريب منك أكثر وأكثر وأكثر.

وفعلًا.. افتنعت.. وبدأت أراجع أحداث حياتي.. فيه رسايل كانت بيتيجي وأنا مخدتش بالي منها.. بس برضو.. لسه جوايا حاجة مش متظبطة.. ومش عارفة إزاي أعمل ده أصلا.

وبعد فترة أخذت القرار.. ورحت اتكلمت مع والدي.. أنا عايزة أتعالج نفسيًا.. أنا حاسة إن أنا مش كويسة.

طبعا بابا مصدقش.. بس هوا قال يأخدني على قد عقلي ويوديني استشارة عشان بس أهدي وأخرج من الهوس اللي أنا فيه.

وفعلًا.. روحنا استشارة واتشخصت الحالة بكم حاجة كده على بعض.. اكتئاب حاد.. على وسواس قهري.. على مازوخية.. على.. على..

المهم دخلت في دوامة العلاج السلوكي والدوائي لمدة 3 سنين تقريبا.

والحمد لله دلوقتي أنا موقفة العلاج من حوالي سنة.. وبتابع نفسي بشكل دوري.. ولما بحس إني محتاجة دعم بطلبه من بدري.

التجربة ديه بجد بقدر ألمها بقدر ما هي أروع محطة في حياتي.. لإن فيها اتعرفت على نفسي وحبثها.

بجد.. كانت تجربة ثمرة بالنسبالي.

فعلًا.. لو اطلعتم على الغيب لاخترتم الواقع.

صحيح اتأخرت شويتين ثلاثة في طريقي.. لكن المهم إني وصلت.. وصلت للي كنت عايزاه.

وصلت للسلام الداخلي أغلب وقتي.. وصلت لحبي لذاتي وتقبلي لنفسي.. وصلت لتقديري لضعفي لما أمر بيه.

عرفت نفسي وحبثها.. وساعتها حبيت ربنا والناس أكثر.

عرفت إزاي أتعامل مع الناس صح.. وأبطل شوية الحساسية الزائدة اللي تخليني أفهم الكلام بغير معناه.

تخيلوا.. سبب الذبحة الصدرية الأولى اللي جات لي عشان بس بابا طلب مني أحط له عشا وأنا رفضت.. زعلت إني زعلته ورفضت له طلبه.. رغم إنه موقف تافه.. وبابا مكنش زعلان منه والدنيا كانت تمام.

بس بالنسبالي مكنتش كده.. كان انعدام بر.. وإن أنا ابنة عاقبة.. وإنه هوا غضبان عليا.. وإزاي ارتكب خطأ فظيح زي ده.

كنت شايفة نفسي مثقلة بالذنوب.. وإني رايحة جهنم حدف.. كنت شايفة نفسي شخصية سيئة والناس مخدوعين فيا.. متمثلة بقول الشاعر (يظن الناس بي خيرا وإني لشر الخلق إن لم تعف عني).

كنت بشوف الحياة والتعامل مع الناس وكل حاجة لونين.. يا أبيض يا أسود.. مكنش عندي ألوان في النص.. مكنتش بقبل الاختلاف.. حتى اختلاف الشكل مش بس الفكر والأسلوب.. كانت أيام صعبة.. الله لا يعودها.. بس شكرا إنها كانت في يوم من الأيام في حياتي.. والشكر الأكبر إني قدرت أستفيد منها وأستغلها صح.

بجد.. نفسي أقول لكل شخص تعبنا نفسيًا.. الموضوع سهل.. والطريق ليه نهاية هتوصلها لو عايز توصلها.

(وإن لنفسك عليك حقاً)، حق في إنك تفهمها وتحبها وتقبلها بكل عيوبها قبل مميزاتهما.. حق في إنك ترضى بيها وواحدة واحدة تبدأ تهذبها وتقومها.. حق في العلاج النفسي لو كانت محتاجة.

ومن نهاية السرداب المظلم بتاع الاكتئاب بقول لكل مكتئب.. فيه أمل.. فيه أمل تعيش بسعادة وسلام داخلي ورضا عن الذات وعن الحياة.. وإن الحياة بجد حلوة.. حلوة بكل ما فيها.. حلوة بكل تفاصيلها.. بس لو عشناها صح.. فامشي في طريق العلاج وخليك مؤمن بالنهاية عشان توصل لها في أقرب وقت.

شكرًا نفسي التي بين جنبي على صبرها عليّ.. أرهقتها سنين واستكثرت عليها أن ترهقني شهورًا.

2

أنا مريضةً بالاكتئاب من كام سنة ولكن بدأت العلاج بالقدر ومتأخر جدًا وده بسبب جهل من حولي وبسبب إني ما قدرش أطلب أزور طبيب نفسي إلا بموافقة ولي أمري سواء زوجي أو أهلي، ولكن الإيمان بإن ده قضاء الله وقدره واللي بتمناه دلوقتي تثقيف الناس كلهم لإن أي حد عرضة للإصابة بالمرض النفسي.

حكايتي مع الاكتئاب بدأت مع بداية زوجي تقريبًا وده تحليل خاص بيا لما برجع بالزمن ولكن لسه مش المرض قوي، ولكنه كان بيزيد تدريجيًا مع الأيام ومشاكلها واختلاف البيئة اللي دخلتها المختلفة تمامًا عني وزاد طبعًا مع الحمل والولادة وما كنتش زي باقي

الستات بحس بفرحة حمل حتى حملي الأول وكمان ما كنتش بحس بفرحة الولادة والحمد لله هذا قضاء وقدر، بس الحمد لله ربنا كان جعل لي باب بحبه جدًا وهو باب الصدقة كنت كل ما أحس إني مش قادرة ومش عارفة فيا إيه وكنت لسه عروسة وطبعًا جهازني كان كثير وجميل جدًا فكنت بجهز شنطة حلوة وأخرجها صدقة لأنني كنت لا أملك مالا وعلى الرغم إني قابلت نقد شديد ليا إني بفرط في جهازني لما بقوا يلاحظوا إن حاجتي بتنقص، بس الحمد لله ما كانش بيهمني كلام حد ولكن كان طبعًا عندي خوف من زعل أمي عليّ وكنت بضطر أقع في الكذب لما تسألني فين حاجتك وأقولها تحت السرير.

إلى أن جاء اليوم وكنت في بيت أهلي عشان حامل وأمي أصرت تروح شقتي عشان تنظفها وتغسل السجاجيد وطبعًا كنت مرعوبة جدا لأنها بكده هتعرف الحقيقة، بس الحمد لله لما جت سألتني ربنا إداي القوة إن أقدر أوصفها أد إيه أنا تعبانة وشافت ده، ولكن شافته عن طريق مشاكي مع زوجي وقولت لها أنا دلوقتي حاسة بتحسن وراحة والحمد لله وإني أفضل وده طبعًا كان بمرور تقريبًا 4 سنوات على زواجي، هي اقتنعت والحمد لله وقلبها رضي بالقضاء والقدر بس طبعًا عشان عندنا جهل بالطب النفسي فسرنا كل ما سبق واقتنعت أنا كمان بالتفسير ده إنه كل ده أكيد حسد، والحمد لله الفترة دي انتهت على خير برضا أمي وبنزع الخوف اللي كان ملازمي برا بيها وكنت طبعًا حديث النساء ولكن بالنقد.

وبدأت بفترة شوية حلوة وشوية لأ إلى أن بدأت أشعر بخنقة شديدة ملازماني من غير سبب، وبدأت أخذ بالي إني مش بحس ولا بفرحة ولا بحزن وربنا رزقني الحمد لله إني أبدأ أخذ بالي إن مهما رحمت أماكن

3

أنا الموضوع بدأ معايًا بعد نتيجة الثانوية العامة.. مجموع مش عالي وكلية مش عاواها ووالدي مصمم عليها.

وقتها جالي دور تعب جامد أوي بدأ بإسهال مش بيروح بالعلاج وبعدها اتطور لالتهاب في المعدة والقولون وارتجاع في المريء وقضيت عشرين يوم من رمضان ف السرير خسرت فيهم كل وزني.

خفيت بعدها ولكن استمر تعب القولون.

وظهرت حاجة جديدة ف الكلية وهي الخوف من الامتحان وتبقى بطني بتقطع ليلة الامتحان من التوتر.

في الفترة دي حصلت ظروف صعبة في بيتنا.

فكنت في منتهى الإحباط وحسيت إن روحي عجزت ومبقاش ليا نفس في حاجة

بعد فترة اتحسن وضع بيتنا.

اشتركت ف مشاريع تنموية وكنت طيارة من الفرحة وكنت هعمل أنشطة كثير، لكن المشروعات اللي كنت فيهم وقفوا واحد ورا التاني.. ودي كانت نهايتي فعليًا

وقتها روحي ماتت. لمعتي اتطفئت. شغفي بكل حاجة انتهى حتى اللبس والإكسسوارات وحاجات التجميل اللي كنت بحبها.. واتحولت لإنسان آلي لابس وش بلاستك بينفذ المطلوب منه وبس.

واتحولت شخصيتي تمامًا من شخصية قوية لشخصية ضعيفة جبانة ومترددة وما بتعرفش تاخذ قرار.

كنت بحبها ما بحسش بسعادة ونفس الكلام مع الأشخاص الأقرب إلى قلبي ونفس الكلام مع أطفالي وده كان أصعب ألم إني كنت بحسهم حمل عليا ومش هعرف أخلص منهم وده طبعًا كنت بحسه ومش فاهمة. إلى أن جاء القدر الشر الذي كان به الخير لي وأنا لا أعلم، لما قدرًا اكتشفت إن زوجي بيكلم امرأة والحمد لله، أنا مش من طبيعتي الفضول ولا التفتيش وراه ولكن كان موبايل واحد عليه النت بتاعي وبتشارك فيه فلحظة نسيان منه شوفت ده، ولكن الحمد لله كان شات عادي وكلام عادي بس طبعًا ما استحملتش وطلبت الطلاق فهو جزاه كل خير مع إنه مش بيعترف بالأطباء النفسيين ولكن قالي هنروح لطبيب إنت اللي تختاربه وزني ما يحكم ما بينا قال طلاق نطلق قال حل تاني نتبعه.

وكانت مرحلة جديدة وجذرية والحمد لله في حياتي لأن الخير كله جه مع بعضه زيارة طبيب واكتشاف إني مريضة بالاكئاب وسفر زوجي للسعودية لشغل وإني هسافر بعده.

هي القصة طويلة وكلها تأملات كثيرة والرزق جالي ورا بعضه والحمد لله.

اشتغلت بعد تانية جامعة وكانت تجربة شغل أسوأ ما يكون
خرجت منها بحالة نفسية وجسدية منعدمة.

ما كنش في أي حاجة بتبسطني.. مجرد ما أقعد لوحدي أبكي من
غير سبب

بدور علي نفسي مش لاقياها.

في الوقت ده رحلت لدكتور كبير عشان القولون ولقيته بيقولي:
قولونك سليم إنت محتاجة دكتور نفسي.. ما اقتنعتش بكلامه.

وقولت يعني إيه ما عنديش حاجة؟ أمال التعب دا من إيه؟

ولما سألت حد عن كلام الدكتور قالي فعلا ممكن يكون السبب
نفسي وقالي على دكتور نفسي يعرفه وقالي روحي وشوفي.

طبعا كنت مترددة وبحاول أقنع أمي إنها مجرد زيارة تحصيل
حاصل.

ورحلت للدكتور النفسي وحكيتله على حكايتي مع القولون والدكاترة
ووزني اللي بينزل فلقيته بيقولي إن دا قلق واكتئاب وإني محتاجة آخذ
دواء.. بصراحة قلققت إنه كتبلي دوا من أول مرة من غير ما يتأكد.
بس مع ذلك سمعت كلامه وأخذت الدواء.

في البداية الدواء زود لي التعب ودخلت في حالة اكتئاب أصعب ما
يكون.. بكاء متواصل يصل للانهييار ومش قادرة أسيطر عليه وتعب
في كل جسمي.

ارتحت للدكتور وحسيت إن الجلسات بتريحني فاستمرت في
جلساتي لحد ما ف مرة قالي باللفظ: "إنت الاكتئاب ملعلع معاك".

ودا كان من سنتين وإلى الآن أنا مستمرة في العلاج معاه..

أنا بحكي تجربتي عشان أقول الفرق اللي حصلي لما أخذت العلاج.

إحساس التعب والإجهاد راح. القولون نسيت تعبته.. ضربات قلبي
العالية والقلق الرهيب اللي كنت عايشة فيه اختفى.

كل الأعراض راحت.

ما كنتش باكل إطلاقا وكان جسمي رافض الأكل. لكن رجعت آكل
كويس وأستمتع بالأكل.

كأني كنت ميتة ورجعت تاني للحياة.

الست العجوزة اللي كانت جوايا راحت ورجعت تاني لسني 23
سنة.

رغم إني لسة مش خفيت تماما وإني أشك إن ممكن أخف تماما
لكن يكفيني إني بالعلاج كويسة حتي لو أعراضه صعبة.

رغم إني لسة بتجيلي نوبات اكتئاب، لكن على الأقل أنا بقيت
عارفة إن اللي أنا فيه نوبة وهتروح مش شيء دايم.

أنا نفسي كل الناس تعرف إن في مرض اسمه اكتئاب وإننا مش
بندلع ولا إحنا ناس ضعيفة. ولا إحنا اللي عاوزين نفضل تعبانين.

نفسى الناس تعرف إن الاكتئاب حزن خبيث بياكل الروح زي
السرطان بالظبط.

ووالله ما ببالغ لما بقول إن الاكتئاب خبيث زي السرطان.

نفسى أنقذ كل الناس اللي بتعاني منه وأعرفهم إن دا مرض.

ثم ما لبستُ أن باغتني ما باغتهم، إنه ذلك المرض الذي مهما
أصف لك شعور من وجده لن تفهم حتى تعيشه، من قلبي أسأل
الله ألا تجد ذاك الألم!

دعني أقرب لك المعنى.. وأصف لك الحال..

هل تخيلت يوماً أن تسير تضحك تأكل تنام.. وكل ما يجول في
خاطرك لماذا تأخر الموت؟!

لم تعد تشعر بلذة في قرب حبيب، ولا تشعر بجفاء في بعده!

لا أدري لك كيف أصف ذلك الألم الذي يلازمي في نومي وقيامي،

في حلي وترحالي!

ثم ماذا؟!

هكذا سألت نفسي.. متى ينتهي هذا الألم؟!

فكرتُ في الموت بعدد شعر رأسي، خططتُ له كثيراً.. لكن لم أملك

الشجاعة للتنفيذ.. فأنا أعلم يقيناً المقابل!

ثم هديتُ للعلاج من هذا الألم فوجدته يذهب شيئاً فشيئاً، بدأتُ

أستعيد حياتي..

النتيجة تمشي على مهل، وأنا أرجوها أن تسرع!

كم أخشى أن أختفي كما اختفى غيري، ممن شاركوني ألمي!

الأمر ليس اختياراً لنا صدقاً، إننا نحب الحياة مثلكم، نحزن

لدموع أهلنا بعدنا!

لما بسمع أي حد بيقول إنه مخنوق ومحبط وأحس إنه مكتئب
مش مجرد حزن عادي بقوله انقذ نفسك وروح لدكتور وهتحس
بالفرق..

بعذر إن رسالتي طويلة بس نفسي ماشوفش حد عنده اكتئاب
لأني عارفة أد إيه هو بيعاني..

وأخيراً بطلب من حضرتك تنشر رسالتي وتدعيلي ربنا يعافيني منه
وأبقى كويسة وأوقف العلاج..

4

مقال ترددتُ كثيراً قبل كتابته!

أن يكتب الإنسان عن ألمه فتجد العيون تمتلئ شفقة عليه.. لا
أريد شفقتكم اجعلوها لأنفسكم!

قديمًا عندما كنتُ أسمع عمن يقدم على الانتحار.. تاركًا أهله في
حسرة..

وكان أكثرهم ممن كفر بربه، فجعلتُ سببه بعده عن نور الوحي
بلا شك!

ثم رأيتُ الأمر انتشر بين أهل الوحي، بصورة فجأة أفزعتُ من به
شعور، فقلتُ لعله ضعف إيمان، بُعد عن القرآن!

كنت قد أرجأت أن أكتب عن رحلتي مع الاكتئاب لحين شفائي منه.. ولكن أظن الوقت الآن مناسب أكثر..

كنت أظن أن آخر شخص على سطح هذا الكوكب قد يُصاب بهذا المرض هو أنا!

أنا شخصٌ إيجابي جدًّا، أحب أن أثبت فيمن حولي الأمل والحماس.. لديّ أملٌ يملأ الكوكب!

لا أدري متى بدأ يزحف هذا الشبح المظلم على روحي.. متى أستبدل ظلي وأصبح لا يفارقني.. يد ذات مخالب سوداء تقبض على قلبي.. أجده يضطرب بين أضلعي يهتف بي أنه قد وهن من أحكام تلك اليد عليه!

أجد نفسي قلقة.. متوترة أغلب وقتي.. أكاد لا أهدأ! عقلي يعمل بشكلٍ متواصلٍ.. حتى كادت دوائره أن تحرق.. أجد أن كمًّا من الأفكار تملأ عقلي تتصارع فيما بينها من سيطفو على السطح يبقيني مستيقظة طول الليل!

روحي تئن.. جسدي لا يقوى على أن يساير هذا الكم من التغيير الذي ألم به.. والألم الذي يشعر به دومًا..

ظلت أقاوم هذه المشاعر.. ووجد عقلي حيلة لي لكي أتكيف على هذه الظلمة التي سادت مملكته.. إني بخير مازلت أستطيع الحركة وأن أفعل ما أقوم به دومًا.. لم يتأثر شيء! أنا بخير..

لكن في لحظة تجد الظلام يحيط بك.. ثم ضوء من ثقبٍ مخيط.. يلوح لك كامل خلاص ليس من ذاك الألم فقط بل من الحياة جميعها.. فتسرع إليه طلبًا للراحة.. وهروب من ذاك الوحش الذي مزقك من الداخل!

أمسك يدي.. احتضني بشدة دعني أبكي لعلي أجد راحة بين ذراعيك!

أخبرني أن هذا الضوء اللامع ما هو إلا لهيب نار تنتظرني في الجهة الأخرى جزاء وفاقًا..

إنني أكتب تلك الكلمات.. بعد حادثة جعلتني خائفًا على نفسي.. أكتب لك مجاهدًا ذاك القاتل الذي يُمسك يدي..

متناسيًا ألم طعناته في جسدي..

هل تكون صديقًا وفيًّا.. تحميني منه.. إنني خائفٌ بشدة!

إياك أن تسمح لي أن أستسلم له.. فستخسرنى إلى الأبد!

ثم لا تنسني من الدعاء أن يرزقني الله القوة..

لإكمال الطريق!

#مكتتب

حتى جاء يوم.. وجدت نفسي ألومها بعنف عن كيف لها الاستسلام هكذا دون تفكير أو مقاومة حقيقية! أي نفس هشة هي نفسي.. وكيف تركت الزمام للاكتئاب يقود حياتي..

وجدت يومها عند د. محمد الشامي سؤالاً عن الاكتئاب وطلب من السائل أن يقوم بأخذ اختبار.. وشرح له ما عليه فعله بناء على درجة الاختبار.. وجدت درجتني في الاكتئاب والقلق بعد كل هذه القتامة متوسطة الدرجة.. شعرت حينها أن يا إلهي هل يوجد من يعاني مثلي وأكثر! وجدت أن معنى هذه الدرجة أن أقوم بزيارة طبيب نفسي وليس هكذا فقط ويستلزم دواء!

دواء! كنت قد مررت بمعارف لي مروا بظروف نفسية يأخذون أدوية نفسية جعلت منهم أشخاصاً محطمة! هكذا قال لي الاكتئاب متصنع النصح الرشيد..

قاومت الفكرة وحاولت التحايل على الأمر.. وكل مرة أجد نفس النتيجة.. يجب أن أزور طبيب! ولم لا.. فأنا أريد أن اخرج من تلك المتاهة لعلي أستطيع التفاوض معه أن أبتعد عن الدواء.. وأكتفي بجلسات فقط!

وحجزت جلسة وكان اللقاء غريباً.. لم أتحدث في البداية إلا بعض كلمات أظهرت في طياتها كل ما أشعر به من إحباط ويأس وسيطرة للاكتئاب على روحي.. أحسست أنها فرصة قشة غريق يتمسك بها لعل يكون معها النجاة.. وجدت الجلسة سلسلة جداً سهلة جداً حتى ما لا أستطيع قوله أو حاولت إخفاءه لنفسي وجدت من طبيبي أنه يضعني أمامه هكذا! حاولت المراوغة في أخذ العلاج بوحى بكل ما بي

ولكن الحقيقة.. أني لسْتُ بخير! وأني أتوهم! فهذا المراوغ جعل التغيير أبطأ من أني أستطيع تمييز مُط التغيير! في خلال 4 سنوات.. تحولت من أكثر شخص يملأ حياته وحياته من حوله أملاً وحياء.. إلى شخصٍ كئيبٍ منطوٍ، منعزلٍ، لو كان بيده لما خرج من صومعته.. داخل عقله.. ولكن لم ينتهِ الأمر عند ذلك.. بدأت أزهد الحياة نفسها.. كان لدي حلم أراه أمامي حقيقة كادت خطواتي تلمسه.. تحول إلى رؤيةٍ ضبابيةٍ لا أكاد أن أميز من كثافة الضباب والغيوم شيء! باهت كئيب لا أحب أن أعيد تذكره! شعرت حينها كيف أني أسقط في هوةٍ سحيقة.. لا أخفيك فكرت أن أؤذي نفسي مراراً.. فكرت في كيف سيكون موتي راحة لي من هذه الظلمة.. فلا تستطيع هذه الروح أن تحيا في هذا الكم من الظلام واللون الرمادي الذي يكسو كل شيء..

كنت أتألم في صمتٍ.. لم أشرك أحداً فيما أعانيه.. مما زاد من حولي بعد عني.. فمن يريد في هذه الحياة صاحباً كئيباً يسحبه لعالم عاصف! وبعدت أنا أيضاً واكتفيت بأقل شيء تقتضيه الظروف وابتسامة باهتة تزين وجهي حين ألقاهم..

ما كان شغفي الذي أستطيع أن أضحي بأي شيء من أجل أن أحقق فيه شيئاً.. أصبحت أمقته! نعم.. فهو يذكرني بما كنت عليه.. بنفسني السابقة التي لا أستطيع أن أعود إليها.. تاهت مني في متاهة هذا المرض!

لتخصصي الطبي.. قرأت الكثير والكثير.. قرأت مقالات بحثية وأعراضاً وحلولاً.. قرأت كلمات مصابي الاكتئاب وكيف كانت معركتهم معه.. ومن حقق انتصاراً ومن انهزم أمامه..

اتجاه.. طلب مني الدكتور أن لو جربنا كل الطرق ولم تفلح لم لا نجرب هذا الطريق أيضًا لعله هو الصحيح.. خفت كثيرًا.. استخرت.. اشتريته وقررت موعد تناوله.. أمسكت الحبة الصغيرة الصفراء بين أصابعي.. بسم الله الشافي المعافي.. وأخذتها.. ومن خوفي دخلت لأنام! ويا للعجب نمت من توي!

استيقظت شعرت بنفس الشعور الذي شعرت به عندما زرت المدينة.. شعرت بهدوء وسكينة يجتاحني.. الضجيج الذي كان يسببه الأفكار المتزاحمة قد اختفى تمامًا.. أشعر بطاقة هائلة تحتاج عروقي! لم أصدق! قلت لعله تأثير بلاسيبو كما يقولون.. وليس لهذه الحبة الصغيرة هذا التأثير.. ولكن نعم كانت هي!

أصبحت صديقتي.. هذه الحبة الصغيرة!

وتغيير عالمي من حينها.. ولكن أهم ما في الأمر.. هو بعد ما وثقت في طبيبي.. وشعرت بالأمل يتجدد لدي.. وشعرت كم أن الأمر كله في لخبطة بعض السيروتونين وأن بضبطه الظلمة والضباب بدأوا في الزوال.. ما كان علي فعله لأحمي هذه الانتصارات وحتى أن أنتصر في تلك المعركة على هذا المراوغ.. أن يكون لدي من العتاد ومن مستقبلات تتنبه له بقوة.. فبدأت في أن أفكر كما أفكر دائمًا بشكل إيجابي.. الميزة التي أفتقدتها.. كثيرًا..

حاولتُ جاهدة أن أسبق الاكتئاب بخطوة.. أحاصره أخنقه! بدأت في تنفيذ التعليمات التي قيلت لي بشكل خطة عالية الأهمية.. نعم الخروج مع أصدقائي.. البحث عن مصدر متجدد للسعادة حتى في قطعة شوكلاتة تذوب.. كل هذا كان له أثر كبير.. أشعر أن يده

السوداء ابتعدت عن قلبي.. نبضات قلبي منتظمة مطمئنة.. رجعت لي البسمة من جديد.. لا أقول أن الأمر يسير فأنا في بعض الأحيان كلما أنتصر يهزمني في جولة.. ولكن أوقن أنها جولة وأن نهاية الأمر النصر لي إن شاء الله.. أصبحت مكتسباتي الجديدة تجعلني مقبلة أكثر على الحياة وأن أخوضها.. تعلمت أن مشاعري يجب أن أتعامل معها وأن الأم ليس شيئًا يجب أن أدفنه داخلي فيكون أرضًا خصبة للاكتئاب! ولكن أقبله وأتعامل معه بشكلٍ صحي أكثر!

لماذا أقول كل هذا.. أقول هذا لكي أقول لكل من يشعر أن يغرق في نفس الظلمة التي كنت أحيًا بها.. أن قرار أن تخرج منها للنور هو فقط قرار صغير يتطلب منك شجاعة أن تقف وتقول أنك ستقاتل! تتوكل على الله وتطلب عونه وأن يرزقك طبيعيًا تشعر أن معه خيط النور التي تبحث عنه.. ويستطيع أن يساعدك لتنسج به عالمك الجديد..

الأمر ليس هينًا.. ولكن حياتك تستحق أن تقاتل من أجلها وتأخذ خطوة! قرار يغير لك حياتك!

جزاكم الله عنا خيرًا.. وصبَّ عليكم الخير صبًّا.. كما أنتم عونًا لنا في خضم تلك المعركة.. حتى ننتصر بها! إن شاء الله وبإذنه!

قبل سنتين، بدأت عندي أعراض القلق والاكتئاب: خوف ورعب غير مفهوم، انعدام شهية وبكاء متواصل، لا تفكروا الاكتئاب مجرد حزن، لا، ولا شي يروح مع التفكير الإيجابي، الاكتئاب شيء يُعيق الحياة، هو مرضٌ، صعبٌ يسيطر عليه إذا وصل لمرحلة تؤثر على حياتنا ويطلب دواءً وعلاجًا!

من قبل كنت مثلكم، أسمع كلمة "اكتئاب" ويمر مرورها عادي حالها من حال أي كلمة وأفكر أن الكلام الإيجابي يخليها تختفي، للأسف لما مرضت بالاكتئاب عرفت أن كل هذا غلط وإن هو شيء مرعب فعلا وما راح يفهم كلامي إلا اللي عاشه بالضبط.

ساءت حالتي وساء نومي، أنا نومي منتظم عادة، ما عندي أي مشاكل بالنوم، مر يومين علي بدون نوم وأحس بالثقل على قلبي وصدري وبكاء متواصل لدرجة رححت الطوارئ وتم تشخيصي بعد ما عملوا لي كل التحاليل.

كان شعورًا صعبًا أن أشوف نفسي ضمن قائمة المرضى النفسيين والشعور الأصعب هو أخذ الدواء، أنا إنسانة ذكية واجتماعية ومرحة، وموهبة، كان صعب أن أقبل حقيقة مرضي، الشي حطمني شوي بس إصراري أن أحافظ على بيتي حتم علي هذا الخيار..

بدأت رحلة العلاج، وحاولت ما أستسلم فتحت البيوتوب وظليت أبحث عن المرض أسبابه أشخاص عانوا مثلي، ما لاقيت ولا شخص عربي واحد يتكلم عن تجربته..

وإن لقيت كان يروح لطرق أخرى غير الأدوية وجلسات العلاج، حسيت بالوحدة أكثر وملت نفسي على ضعفي كنت ضايعة جدًا ووحيدة جدًا..

لهذا أنا اليوم أقول ليكم الحقيقة، الحقيقة إلا ما راح تشوفوها في التلفزيون، الحقيقة اللي الكل يخبيها، العالم جبان وما في شخص واحد عنده الجرأة يوقف ويقول إنه فعلاً مريض ويحتاج العلاج وهالشوي مو عيب.

بسبب هالشوي للحين في ناس كثير تعاني وتحس بالوحدة وتفكر نفسها مجنونة وضعيفة وغبية لأن ما في أحد عنده الجرأة أن يتكلم.

أنا هنا أتكلم، وأقول أنا كنت مريضة وأخذت الدواء، وأول ما أخذته ارتعبت وساءت حالتي وزاد قلقي وخوفي وجاني أرق وأغلب الأعراض الجانبية، لكن ما استسلمت وصبرت على الدواء، استخدمت مهدئًا لمدة أسبوعين ووقت ما أحتاج، لين ما الدوا بدأ يتفاعل مع جسمي، وعشت حالي مثل حال أغلب الناس.

ولا أحد يقدر يخمن إن البنت اللي بتضحك معاهم مريضة بالقلق والاكتئاب، لا توقفوا حياتكم علشان انكم تفكروا عيب أن تتعالجوا وأن التفكير الإيجابي لوحده يكفي وراح يساعدكم، إذا حالتكم سيئة ما تنفع الطبطة وراح تسوء وممكن تأثر على مستقبلكم وعلى الناس اللي حوالينكم وييجي اليوم اللي تقول "يا ريتنا أخذنا الدواء".

أنا بس حبيت أفيدكم ممكن كلامي يساعد شخص محتاج ويحتاج أمل وما يحس بالوحدة اللي عشتها وأتمنى لكم أيام سعيدة وحياة طبيعية ونفسية مستقرة:)

كنت بأمر من وقت للتاني باكتئاب.. كنت بشوفه عادي بسبب ضغوط المذاكرة والامتحانات... وقلت هدخل النسا والأطفال وأسبب الكوميونتي والشرعي للدور التاني..

دخلت النسا وما قدرتش أدخل الأطفال.. وبقيت أجهز نفسي لـ 3 مواد في الدور التاني وكان كلي أمل إني أخلص من هم النسا.. لكن للأسف جبت 283.. كان رأفتي بتبدأ من 290 لأني مأجل أطفال. بقى معايا نسا وأطفال وشرعي وكميونتي في الدور التاني.. 11 امتحان في 20 يوم.. مع أحجام المواد!؟

قررت أدخلهم كلهم وزى ما تيجي.. لكن بدأت أحس بتغير في مودي.. بدأت أنفءل.. بدأت أتيقن إني هنجح! بدأت أبقى نشيط جدا ومعنديش أي رغبة ولا حاجة للنوم... سعادة غامرة..!؟.. بقيت شخص بيدي طاقة لكل اللي محتاجينها حواليه.. بقيت بتكلم كثير.. بدأت أتصرف بغرابة.. بدأت في عقلي الباطن أشوف نفسي بعظمة زائدة.. على عكس المتوقع من المرحلة من الاكتئاب والتيه واليأس.. كنت أسعد إنسان في الدنيا..

بدأت أتصرف بغرابة لكل اللي حواليا.. أشوف خبر اعتزال أبو تريكة... أقول أنا هكون تريكة الجديد.. هقدم في اختبارات النادي... واحد عاوز يطلع بعربيته وعربية قافلة عليه.. ألاقى نفسي لا شعوريا وطيت عالربية وكلي يقين إني هقدر أرفعها لوحدي وأحركها.. بدأت أحس إن كل حاجة بعملها بالهام من فوق.. بحس إني بسمع صوت توجيه..

(1) كنت طول عمري شاطر.. طول عمري بطلع الأول في أي مدرسة دخلتها.. ودخلت طب سنة 2008.

في آخر سنة أولى طب أصبت بالوسواس القهري.. وهو عبارة عن إن فكرة غير منطقية بالنسبة لك.. ضد فطرتك ويقينك.. بتقهر دماغك ليل نهار محاولة في الانصياع لها.. كان في العقيدة.. الشمس هي ربنا.. الشجرة هي ربنا.. العمود هو ربنا.. الحجر هو ربنا.. شاكوش بيدق على دماغك 24 ساعة في اليوم دون توقف عاوزك تطاوع الأفكار دي.. كل الأفكار اللي أضلت الأمم اللي قبلنا بدأت تدق على دماغي.. بقهر مش بتفكر.. بقهر.. كان جحيم.

كنت أقعد أخبط دماغي بالحيط وأهلي بيكوا جنبى بكاء عديم الحيلة... استمر دا بنفس قوته لمدة سنة ونص بعدها بدأت أستجيب للدوا وتعافيت منه برحمة الله وتثييته وسكينته.. وقف جنبى إنسان رائع وطبيب نفسي ممتاز أخذ بإيدي بدون أي مقابل... كنت اضطريت أقسم مواد سنة تانية على سنتين ودخلت تالته.

نجحت في تالته ودخلت رابعة مع الاستمرار على الجرعات الوقائية من الدوا.. جيت في رابعة وقلت هوقف الدوا.. كنت فاكر إن الوسواس هو المرض وبزاوله ما بقتش محتاج دوا.. كنت غلطان.. طاوعوني في البيت والدكتور بعد ما شافوا إصراري وبدأت أقلل الدوا تدريجي.. دخلت خامسة بمادتين من رابعة.. شرعي وكميونتي (2)

(1) صاحب القصة كتبها على صفحته ونشرها للعامه.

(2) مادة الطب الشرعي ومادة الصحة العامة.

لها.. جبت حسابها من على جروب الكورس وراسلتها على الفيسبوك
أنا فلان الفلاني شفتك في المكان الفلاني هل فيه فرصة إني أتقدم
لخطبتك.

رحت بيتهم وحكيت لها كل حاجة في لقاء الرؤيا بدون تردد.. أنا
عاوز حد يشاركني حملي.. مكنش فيه مجال للتجمل.

وافقت وأهلها وافقوا واتخطبنا واتجوزنا بعد 6 شهور (:

والحمد لله.. اتخرجت في دور يونيو 2018 بتقدير جيد وهبدأ
امتيازي أول سبتمبر.. كمان أيام.

كتبت ده ورهما كشفت ما ستر الله عن كثير.. لكني محتاج ده،
محتاج أكسر حاجز الوصمة، محتاج أتقبل... محتاج يتشاف إنجازي ده
رغم العقبات دي، رغم الوسواس القهري والاكتئاب والهوس وجلسات
الكهربا والأدوية... مش أتشاف إني أتأخرت في كليتي وخلص... ربما
يجعلها الله.

1. دعمًا لكل طالب طب.... دعمًا لكل بايبولر أو مريض نفسي..
ليس عندك ما تخجل منه.

2. بابًا للود أحججه.. أتشرف بمن أحب هذا الشخص ويرغب
بمودته والقرب منه.. أنا أحجج دا جدا.

3. كنت وقتها بستخبي في جلدي لما بشوف أي حد يفكرني باللي
حصل.. الحمد لله الآن لا أجد خجلًا في البوح بها #time_heals

4. كل قدر الله خير وإن كنت بهذا البلاء في سعة من الآخرة فأنا
والله من الفائزين.

عقلي تشرب إني أحسن واحد في هذا الزمان وعليها مسئولية تجاه
ذلك من إصلاح الكون..

(1) It was simply a Manic episode with delusion of grandiosity

تفطر قلبي بعد ما فقت بالعلاج وتخيلت كل الناس اللي سمعوا
مني وسمعوا إليه..

تخيل نفسك مكاني.. كل شيء انهيار... بعد عني أغلب الناس..
دخلت في نوبة اكتئاب طويلة.. هل كان شيء بإيدي وأنا عقلي نفسه
هرب مني؟!..

اتشخصت بايبولر 1 (2)...

بدأ ربنا يصب في قلبي الرضا صب... كنت أرتل مقولة لسيدنا
عبد الله بن مسعود ثبتتني قوي ورضيتني... كان بيقول:
"لأن أضع جمرة من النار في فمي أحب إليّ من أن أقول لأمرٍ قضاه
الله: ليت الأمر لم يكن كذلك".

نسيت أقول إني وقت نوبة الهوس نجحت في الكومينتي بس
وشلت نسا وأطفال وشرعي.. وفضلت في خامسة.

بدأت آخذ جلسات كهربا بشكل دوري عشان الاكتئاب... نجحت في
النسا دور أول والشرعي دور ثاني ودخلت سادته بالأطفال (:

كنت بحضر كورس مهارات حياة نصحني صديق بيه فمن ضمن
الحضور شفت إنسانة ملتزمة عجبني سمتها الديني وجديتها وانجذبت

(1) يعني: ببساطة كانت نوبة هوس ومعها ضلالات عظيمة.

(2) اضطراب ثنائي القطب الدرجة الأولى.

الحياة بالقرب من ربنا مش بينك في بينك ومش طريق ممهد
وناعم وبحر من السعادة المستمرة.

زي ما ربطتوا بين كل المشاكل وبين آية: "ومن أعرض عن ذكرى"

يا ريت تفتكروا:

"المؤمن مصاب"

"إذا أحب الله عبداً ابتلاه"

وآية "لقد خلقنا الإنسان في كبد"

الابتلاء دا نعمة من ربنا، والشدة سنة الحياة، والشقاء ماشي
بالتوازي تمامًا مع السعادة.

ولو دا مش حقيقي كان الأنبياء وهما أقرب العباد لربنا حياتهم
تبقى نعيم ف نعيم..

كان سيدنا محمد ملقش كل ألوان العذاب دي ف رحلته، مكنش
فقد ابنه.. مكنش ف عام واحد فقد أكثر من حبيب والأهم زوجته.

مكنش سيدنا يوسف اتسجن كل السنين دي..

مكنش سيدنا أيوب مرض كل السنين دي..

إنها..

النقطة والفرق الوحيد بين بعدك عن ربنا وقربك منه هو تقبلك
للابتلاء والتعامل معاه..

هي قوة صبرك وأنت قريب من ربنا..

هي قوة تحملك وجلدك قصاد المصايب وأنت قريب من ربنا..

قال (ﷺ) {يود أهل العافية يوم القيامة حين يُعطى أهل البلاء
الثواب لو أن جلودهم كانت قُرِضت في الدنيا بالمقاريض}..

إمضاء/ طبيب امتياز بعد 10 سنين طب.. وأفتخر.

8

مشهد 1..

- أنا مكتئبة.

= صلي ركعتين لله واقري قرآن وهتكوني زي الفل.

مشهد 2..

- صليت وقريت !

= مفيش حاجة اسمها اكتئاب دا هبل.

قيس كل أمراضنا وشقانا ومشاكلنا على الجملتين دول، الناس ربطت
بين كل أسباب المشاكل بالبعد عن الله ولزقت فيها آية "ومن أعرض
عن ذكرى فإن له معيشةً ضنكا"، أما لو أنت قريب يبقى كل اللي
بتشتكي منه هبل ودلع ومش مرض نفسي ده قلة إيمان..

العلاقة دي كارثية، خلت ناس فاكرة إنها لما تكون قريبة من ربنا
هتلاقي الحياة بينك في بينك.

فلما قربت من ربنا، ولقت المشاكل والابتلاءات مستمرة بدأ إيمانها
يتزعزع.. وتشكك في ثقتها في ربنا.

(1) لو أنت تعرفني كويس وقريب مني الفترة الأخيرة فأنت عارف
إني بتعالج من الاكتئاب ولو كنت قريب مني أو بتربطني ببيك علاقة
شغل أو غيره فالرسالة دي ليكم كلكم:

1. آخر واحد بيعرف إنه مريض اكتئاب هو المريض نفسه.
2. الاكتئاب والله العظيم مش بيروح بخروجة ولا بأكل حلو.
3. مريض الاكتئاب هو أكثر واحد بيتقطع من جواه حرفيا فمن
فضلك ما تزودهاش عليه.
4. إن مزاجك يبقى حلو من كلمة أو قعدة حلوة ومن غير مضاد
اكتئاب احمد ربنا على اللي إنت فيه.
5. مريض الاكتئاب حياته بتقف حرفيا وبتبوظ وهو مش واخذ
باله.
6. متزودهاش على مريض الاكتئاب تاني عشان إحنا فينا اللي
مكفيينا.
7. لما تسمع إن صاحبك مكتئب واتصنف كده من دكتور نفسي
بالله عليك بلاش شغل تنمية بشرية وكوتش لايف.
8. مفيش حاجه اسمها إنت اللي عامل كده في نفسك.
9. مريض الاكتئاب ما صحيش من النوم لاقى عنده اكتئاب.

(1) صاحب القصة كتبها على صفحته الشخصية على الفيسبوك ونشرها للعامة.

هي ثباتك وإيمانك بيانه خير..

خليك دايماً مؤمن "إن كل أقداره خير" بس عشان تؤمن بالجملة
دي رغم قسوتها لازم تكون قريب منه جداً.. للدرجة اللي تخليك تفقد
أغلى الحاجات والأشخاص عندك وتودعهم وأنت بتقول "لعله خير"

القرب من ربنا مش بيعطيك حياة كلها نعيم ف نعيم..

لكنه بيخليك تشوف النعيم ف كل حاجة بتحصلك حتى لو كانت
ابتلاء.

وأخيراً...مش هتعرف تعمل ده إلا لو اتعالجت من الاكتئاب.. مش
هتعرف تقرب لربنا وتقوى بيه ويسكن الرضا قلبك إلا لو عالجت
الاكتئاب الأول.

ربنا قالنا ناخذ بالأسباب والرسول قالنا تداؤوا عباد الله فإن الله
لم يخلق داء إلا وخلق له دواء.

#اتعالج

#وهتعرف_تقرب_من_ربنا

#مش_العكس

شكرًا للدكتور بتاعي. شكرًا لمخترعي مضادات الاكتئاب.. شكرًا لأول
 حد نصحني بإني أتعالج.. شكرًا لأهلي اللي لما عرفوا إني مريض اكتئاب
 مقابلونيش بجهل مجتمعي وقالو عليا مجنون... شكرًا للدواء بتاعي.
 #أنا_مريض_اكتئاب_أنا_مش_مكسوف_من_نفسي⁽¹⁾

10. الاكتئاب مرض عضوي بسبب تغير كيمياء المخ.

11. للمرة الثانية احمد ربنا إنك ميتاخذش مضادات اكتئاب.

12. مريض الاكتئاب يبقى واقع جوه حفرة وممكن يكون عارف
 بس مش قادر يطلع منها.

13. لما تبدأ في الأدوية وتكتشف أن حاجات كثير منك ما كنتش
 إنت ساعتها نفسك هتصعب عليك قوى.

14. لم تبتدي تأخذ مضادات اكتئاب وتكتشف أن أقرب ناس
 ليك إنت كنت ظالمها بعصبيتك عليهم ومعاملتك الجافه ليهم
 هتصعب عليك نفسك أكثر.

15. إن الدوا يخلص منك تعتبر كارثة أقوى من الصواريخ
 الباليستية في كوبا.

16. لتاني مره إحنا مش بإيدنا نكون في اللي فيه.

17. إنك تسمع من الدكتور راجع كل قراراتك اللي فاتت عشان
 هتلاقي معظمها أن ماكنش كلها غلط حرفيا الزمن هيقف وقتها.

18. لما تسمع من الدكتور إنك مريض بقالك أكثر ١٠ سنين حرفيا
 هتنزل دمعة من عينك.

19. لما بتفوق وتبتدي تاخذ دوا وتخرج بره دايرة النار هتفرح
 وهتعيط من كتر الفرح إن قد إيه النار اللي كانت فيك بدأت
 تهدى.

20. مخترعين مضادات الاكتئاب المفروض يدخلوا الجنة.

(1) أرحب باستقبال قصص أمل مماثلة لنشرها في طبقات لاحقة من خلال قنوات التواصل
 المذكورة في أول الكتاب.