

## رابعاً: أعراض الاكتئاب

---

تختلف أعراض الاكتئاب تبعاً لأنواعه [ذهاني - عصابي .. الخ] وتبعاً لدرجاته [بسيط - شديد .. الخ] . كما تختلف باختلاف الجنس [ذكر / أنثى] وتختلف حسب المرحلة العمرية للمريض [طفوله - مرحلة - شباب ... الخ] إلا أنه توجد أعراض عامة في معظم تلك الحالات كما يلي:

### الأعراض العامة للاكتئاب

- يبدو المكتئب مهموماً مغموماً، خاملاً حزيناً.
- تقلص استجاباته إلى حدها الأدنى، ويبدو عليه الحيرة والتردد.
- معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب حركاتهم بطيئة، وترهقهم أبسط الأعمال.
- يلاحظ عليهم الهزال ويعانون من الأرق، والملل.
- يعاني المكتئب من وجع في الرأس باستمرار، وهبوط في ضغط الدم، وقد تنتابه رعدة مع شعور بالتعب والإجهاد.
- قد تسيطر عليه الوسواس، ويتعذر عليه التركيز، ويصاب بحالة من الوهن النفسي حيث يبدو فارغ الفكر، ليس له وجهة محددة ولا هدف واضح، وهذا ما يطلق عليه بعض الأطباء النفسيين [ذو دماغ أجوف فارغ بارد].

- غالبية حالات الاكتئاب يصابون بضعف الإرادة، ويخيم على أفكارهم السلبية والتشاؤم.

- في الحالات الشديدة قد يفقد المكتئب إرادته. ويعتبر فقد الإرادة الصعوبة الكبيرة في حياة المكتئب ويظهر هذا في سلوك المريض عند ما يرغب في الفعل لكنه لا يستطيع الانتقال من الفكرة إلى العمل، فلا يفعل شيئاً وتظل أفكاره ورغباته حبيسة بداخله، وإرادته لا تنطلق وقد تبدو له رغبة أخرى أو تلوح له فكرة.. ويقول: سأفعل كذا أو كذا حالاً أو غداً.. ومع ذلك لا يفعل شيئاً لا حالا ولا غداً.. ذلك لأن الإرادة مُعطلة لا تتحرك لتحقيق الأفكار والرغبات ويجد المريض تشتتاً حقيقياً بسبب عجز الإرادة التي تتجزأ إلى قطع صغيرة، ولا يكون أيّاً منها كافياً لإنجاز أى عمل، وبعض الحالات يكون العجز في الإرادة ضئيلاً فيتمكن الفرد حينئذ أن ينجز عملاً ولو بسيطاً، غير أن الفاعلية تكون بطيئة ومصحوبة بجهود مضيئة وشعور بمشقة، ويبدو ناقص الهمة والحيوية ولا يقوى على إتمام العمل. لأن العجز في الإرادة يؤدي إلى إنجاز ضئيل، حيث يُنجز الفرد أعمالاً صغيرة متفرقة لا ترقى لتكون مهمة متكاملة فلا يحقق فكرة ولا رغبة ولا هدفاً.

وعند ما تشتد حالة الاكتئاب تصبح الإرادة معدومة، ولا يستطيع الفرد أن ينجز أى عمل حتى الأعمال الأولية تصبح صعبة، ويتخلى المريض عن الفاعلية تماماً. ومن أمثلة فقد الإرادة:

- يقول بعض المرضى: "إننى عاجز عن القيام بأى عمل على الرغم من أننى أرغب في ذلك العمل".

- وتقول إحدى المريضات "إننى خجلة من زوجى فأنا عاجزة عن ممارسة الحب" وتقول: "إن رفع المسحة عمل فوق طاقتى، وأريد أن أعد الطعام لزوجى ولا أستطيع".

- وتقول بعضهن: "إننى أتوزع إلى مئات من الأفكار .. ولكن عندما يكون على أن أجمع تلك الأفكار لأبدأ في الفعل أجد الأمر ليس بمقدورى فأهمل كل شيء".

- وتقول أخرى: "لقد فقدت قدرتي إلى حد كبير، إنني أشعر بالعجز عن القيام بأبسط العمليات الحسابية الخاصة بأعمال المنزل"، وتقول؛ ... "إن تمشيط شعري عمل يتركني لاهثة الأنفاس" ثم تردف قائلة: "إنني أشعر بالحزن لدرجة أنني أتمنى أن أموت".

- ويقول مريض آخر: "أشعر أنني عاجز عن اتخاذ أى قرار، ومتردد لدرجة أنه يلزمني ساعة حتى أشتري قلم رصاص، وأشك بل أتيقن أنني مهووس .. غير أنني لا أستطيع أن أفعل خلاف ذلك". ويكمل قائلاً "أشعر بعد مضي بعض الوقت بما يشبه نوبة من الغضب الشديد موجهة ضدى .. وكأن هناك زلزال يتصاعد بداخلي، عندئذ أترك كل شيء وأهرب من أى موقف ملتمساً أى عذر ولو تصرفت بشكل مختلف سألطم نفسي من الغيظ، أو أصطدم بأى شخص يواجهني وأضربه أو أشتمه".

وعندما تشتد حالة الاكتئاب وتتوقف فاعلية الشخص نهائياً، يأوى إلى فراشه مهموماً حزيناً يتألم نفسياً وجسدياً ومنسحباً من الحياة العادية والاجتماعية، ويشعر بالعجز التام عن استعمال إرادته، وقد يفهمه الذين يحيطون به ويدركون أن حالته غير سوية وهذا نادراً ما يحدث - فيعرضونه على ذوى الاختصاص ليتلقى العلاج المناسب. ولكن الأكثر حدوثاً: أنهم لا يفهمونه، ويتهمونهم بالكسل والتنبلة وسوء النية، وهذا مما يزيد حالته سوءاً يوماً بعد يوم.

\* وتبدو أعراض الاكتئاب على الناحية النفسية والانفعالية كما يلي:-

- هبوط الروح المعنوية معظم الوقت.
- شعور بعدم الفائدة من أى شيء.
- إحساس بعدم الرضا، وافتقاد الثقة بالنفس ولوم الذات.
- الشعور بالذنب والانشغال بأفكار سلبية من أخطرها التفكير في الموت.

- التشاؤم واليأس من المستقبل، والشعور بالعجز والخواء.

- صعوبة التركيز، وافتقاد الصبر.

- الحزن، وهو من الأعراض الانفعالية المشتركة في جميع حالات الاكتئاب. لكن يجب أن يكون معلوماً، أنه ليس كل حالة حزن تعتبر اكتئاباً، ولا يجوز إطلاقاً = مكتئب = على كل شخص لا حظنا عليه الحزن والهم. كما لا ينبغي كلما تضايق شخص أو شعر بحزن قال عندي اكتئاب. لأن الاكتئاب حتى وإن كان في أبسط درجاته، له أعراض متزاملة يلاحظها الآخرون، وتستمر فترة لا تقل عن أسبوعين في بداية المرض.

\* أما على الناحية العضوية الجسمية فتظهر أعراض الاكتئاب كالتالي:

- صداع - تعرق - دوار - آلام العضلات.

- ضعف عام، وإرهاق من أى مجهود.

- ضعف الطاقة وقلة النشاط والحركة.

- اضطرابات الشهية، واضطراب النوم.

- العزوف عن الحياة الطبيعية وظهور "العنة" عند الأزواج والبرود الجنسي لدى الزوجات، وقد ينقطع الطمث عن النساء وهن سن الشباب.

\* وأما من الناحية السلوكية والحياة اليومية للمكتئب فقد تم تسجيل.

أقوال عددٍ من ذوى مرضى الاكتئاب والمرافقين لهم كما يلي:-

- مزاج حزين مهموم ومغموم أغلب اليوم.

- قلة أو انعدام الرغبة في المشاركة بأعمال أو أنشطة من طبيعتها إدخال البهجة والسرور إلى النفس وكان الشخص يستمتع بها قبل ذلك مثل: لعب الكرة أو الفكاهة مع الأصدقاء أو الخروج إلى المتنزهات، حتى الأخبار المفرحة كالنجاح أو الفوز بجائزة تصبح بالنسبة للشخص المكتئب أخباراً عادية جداً.

- فقدان الشهية، وإذا أكل لا يتلذذ بالطعام، وقد يُقبل على الطعام بشراهة لكنه أيضاً لا يستمتع بما يأكل. = وهذا ما يُطلق عليه اضطراب الطعام =.

- صعوبة الخلود للنوم، وإذا نام يصعب عليه الاستمرار فيه، وإذا استيقظ من نومه في أى وقت لا يستطيع العودة إلى النوم = وهذا ما يطلق عليه اضطراب النوم =

- يظهر على الشخص الحزن الشديد في ساعات الصباح الأولى .

- الخمول الجسدى حيث ينهض الشخص من فراشه بصعوبة ويصف حالته بأن: (أعضائه ثقيلة أو مكسّرة)، ويصعب عليه إعداد الوجبات الخفيفة، ويجد كسلاً شديداً في النهوض لقضاء حاجته. وسُجلت ملاحظات على بعض المرضى في الحالات المزمنة والشديدة للاكتئاب يضعون علماً بلاستيكية بالقرب منهم لقضاء حاجاتهم فيها لكي لا يذهبوا إلى دورات المياه.

- إهمال العمل خارج المنزل وداخله، والابتعاد عن الآخرين، وتفضيل العزلة، وعدم استقبال الزوار وإن كانوا من أفراد العائلة. وكثيراً ما يلزم عُرفته منعزلاً عن أقرب الناس له.

- تذكر الأخطاء الصغيرة الماضية على أنها كبائر، والشعور بالذنب وتأنيب الضمير مع اليأس والقنوط من الغفران.

- كثرة النسيان وقلة التركيز وإن جلس المريض مع أى جماعة يكون معهم بجسده فقط، ولا يدري عن ماذا يتحدثون.

### **أعراض الاكتئاب البسيط**

- الإنطواء وقلة الاهتمامات ونقص النشاط.

- عدم الثقة بالنفس واليأس والإحساس بالأسى.

- إهمال الأصدقاء وتجنب الاجتماعات العائلية.

- اضطراب النوم والشهية.
- عدم الاقبال على متع الحياة ومباهجها.
- نقص التركيز وانخفاض مستوى التفكير.
- صعوبة إقامة علاقات إجتماعية، والانسحاب من الحياة العملية والاجتماعية.
- الحزن والبؤس.

#### **أعراض الاكتئاب المتوسط**

- يزداد على الأعراض السابقة أعراضاً أشد وطأة وهى:
- اللامبالاة وعدم الاكتراث بأى شىء.
- انعدام الأمل فى المستقبل.
- فقدان الثقة بالنفس والآخرين.
- الشعور بأن الحياة لا جدوى منها ولا قيمة لها.

#### **أعراض الاكتئاب الشديد والحاد**

- اضطراب شديد فى النوم؛ فإما أن يظل المريض يقظاً لا يستطيع النوم، أو أنه ينام لمدة طويلة دون حاجة حقيقية للنوم وعندما يستيقظ يشكو من التعب والاجهاد.
- اضطراب حاد فى الطعام، فقد يأكل بشراهة أو يمتنع عن الطعام، وفى كلتا الحالتين لا يستمتع بما يأكل.
- اضطراب التفكير وصعوبة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات البسيطة.
- الإحساس بالجمود وبطء الحركة.
- انعدام الثقة بالذات والشعور بعدم القيمة.

- فقدان الطاقة الحيوية، والإحساس بالإجهاد طول الوقت رغم أن المريض لا يعمل شيئاً - يرفض العمل -.

- الشعور بالذنب وتحقير الذات.

- الإحساس بعدم قيمة الحياة والتفكير فى التخلص منها.

- كثير من المرضى يفكرون فى الانتحار، ويقدم بعضهم على التنفيذ.

### **أعراض الاكتئاب عند الأطفال**

عندما يصاب الطفل بالاكتئاب، تضطرب معظم نواحي نموه الجسمى والحركى والحسى والسلوكى والمعرفى. ويظهر ذلك كما يلى:-

- عدم تحكم الطفل فى البول بعد أن كان قادراً على ذلك.

- صعوبة النطق وظهور عيوب الكلام على الطفل وكان كلامه سليماً من قبل.

- ظهور عادات سلوكية خاطئة لدى الطفل لم تكن موجودة فى سلوكه قبل ذلك، مثل: الكذب - السرقة - إيذاء الذات.

- آلام فى الجهاز الهضمى والحركى بدون أسباب عضوية، وهذا تعبير جسمى عن حزن الطفل وآلامه النفسية التى لا يستطيع أن يعبر عنها للكبار. وقد يمتنع عن الحركة - إلا قليلاً - ويشكو من آلام فى الأقدام، وفى البطن، وفى الرأس.

- لا يُقبل الطفل على الأنشطة التى كان يحبها من قبل، ويحجم عن المشاركة فى أى أنشطة مدرسية أو منزلية.

- يتأخر الطفل دراسياً حيث ينخفض مستواه التحصيل فى معظم المواد الدراسية بشكل ملحوظ.

- تضطرب الحالة المعرفية للطفل ويهمل واجباته المدرسية.

- يبتعد الطفل عن رفاقه ويميل إلى العزلة، ويظهر عليه اللامبالاة.

- قد يبكى الطفل كثيراً بدون أسباب واضحة.
- ينسحب من اجتماعات الأسرة أو الجيران.
- يميل الطفل إلى الصمت ويلاحظ عليه الشرود الذهني.
- لا يرغب في مواصلة حياته العادية اليومية مثل الذهاب إلى المدرسة، أو الخروج مع العائلة، أو اللعب مع الرفاق.
- يتدنى مفهومه عن ذاته وخاصة تصوره عن نفسه، وصورته عند الآخرين حيث يشعر بأنه قليل الحيلة وفاشل ولا يتوقع النجاح في أى عمل، وأنه سيفشل في أى مهمة مهما كانت بسيطة. كما يشعر بأنه غير محبوب وغير مقبول من الآخرين.
- تختفى مظاهر الفرح والسرور على الطفل فلا يضحك أو يبتسم إلا قليلاً أو نادراً.
- وقد يجيش بالبكاء إن سألته عن أسباب صمته وحزنه.. بدون إبداء الأسباب.
- الشعور الدائم بالتعب بالرغم من عدم القيام بأى مجهود، وعدم الرغبة في ذلك.
- توهم المرض، والاعتقاد بأنه مصاب بمرض ميئوس منه.
- كما تضطرب عادات النوم والتغذية عند الطفل؛ فقد يصيبه أرق فلا يستطع النوم إلا قليلاً، أو أنه ينام كثيراً. وقد يفقد الشهية للطعام أو يأكل بشراهة.
- ضعف التركيز وتشتت الانتباه؛ فالطفل المكتئب لا يستطيع الصبر على نشاط معين سوى فترة بسيطة ولا يكمله. وهذا من أهم أسباب تأخره الدراسي بصورة ملحوظة ومفاجئة.
- إهمال النظافة الشخصية والهندام، وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجى.
- الحساسية الزائدة، فمن السهل جرح مشاعر الطفل المكتئب.



إذا اشتدت حالة الاكتئاب عند الطفل خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة وهي الفترة التي تسبق مرحلة المراهقة (البلوغ) مباشرة، فقد يُقدم الطفل على محاولة الإنتحار، أو يفكر في ذلك.

هذا؛ وقد تم تقسيم اكتئاب الأطفال إلى عدة أنواع:-

١- المزاج المكتئب: وهو أبسط أنواع اكتئاب الأطفال وهي حالة تستمر فترة قصيرة، يلاحظ على الطفل خلالها عدة أعراض من الأعراض المذكورة، ولا توجد أسباب واضحة لهذه الحالة وقد تنتهي الحالة بعد أسبوعين بلا تدخل.

٢- الاكتئاب الحاد: تظهر فيه معظم الأعراض السابقة بصورة مفاجئة، وترجع هذه الحالة لأحداث طارئة كفقْدان شخص عزيز لدى الطفل. وقد تزول الأعراض تدريجياً بعد عدة أسابيع أو أشهر قليلة مع العلاج.

٣- الاكتئاب المزمن: وتلاحظ الأعراض الاكتئابية على الطفل وتستمر كلها أو بعضها فترة طويلة حيث تبدأ بالتباطؤ الحركي، وضعف العلاقات الاجتماعية قبل ظهور بقية الأعراض على الطفل. (وهذا يستوجب أن تكون الأم يقظة لأي تغيرات تطرأ على سلوكيات طفلها فتبادر بالعلاج قبل تدهور الحالة).

٤- الاكتئاب العصبى: وهو ينتج من كثرة الكبت والشعور بالذنب ويتميز بالحزن الذى يمتد لفترة طويلة، ولكن الأعراض الأخرى تكون خفيفة. ويستجيب الطفل للعلاج بسرعة، وتفيد معه محاولات التشجيع والتدعيم لذاته، والتخفيف من حزنه وألمه.

٥- الاكتئاب الذهاني: ليس له أسباب مباشرة قريبة أو بعيدة يمكن تحديدها أو معرفتها، حيث يظهر على الطفل هبوط مفاجيء في النشاط الحيوى، والحركى، وفقدان للشهية وصعوبة النوم، ويتتابه شعور بالاضطهاد، ويكثُر كثيراً وقد يصل إلى محاولة الإنتحار أو التفكير فيه. وهو يصيب الكبار والأطفال.

٦- **الذهول الاكتئابي:** وهو من الحالات النادرة بين اكتئاب الأطفال، ويظهر على صورة نكوص إلى مرحلة عمرية سابقة، فيلزم الطفل فراشه ولا يتحدث أبداً ولا يشارك في أى شىء، ولا يأكل ولا يشرب إلا أن يطعمه أحد أو يسقيه.

٧- **الاكتئاب المصاحب للهوس** أو ما يطلق عليه "الاكتئاب ثنائي القطب": وفيه تتقلب حالة الطفل بين الحزن الشديد والفرح الشديد بلا أسباب واضحة. فيكون الطفل حيناً مبتهجاً فرحاً بشدة أكثر من المؤلف وهذا ما يسمى بالهوس، ثم يمر بحالة معاكسة تماماً يكون خلالها حزيناً جداً فهو يتأرجح بين الفرح الشديد والحزن الشديد بلا مبررات. ولا يستطيع التحكم في هذا الشعور أو ذاك. وهو يصيب الأطفال والكبار أيضاً.

٨ - **الاكتئاب الموسمي:** ويحدث في البلاد الباردة في فصل الشتاء بسبب نقص ضوء النهار، وعدم التعرض لأشعة الشمس. وهو يصيب الكبار كما يصيب الأطفال.

وأياً كان نوع الاكتئاب الذى أصاب الطفل، فإن ما يجب أن نلفت إليه انتباه القائمين على تربية الأطفال ورعايتهم هو ملاحظة التغيرات التى تطرأ عليهم وتسجيلها أولاً بأول ثم عرض الطفل على المختص الذى يشخص حالته ويصنفها جيداً لتحديد ما يلزم تقديمه من مساعدات نفسية أو طبية أو إرشادية فى حينها.

#### **ومما يفيد فى هذا الخصوص :-**

أن أول ما يظهر من أعراض الاكتئاب عند الطفل هو الحزن والشعور بالذنب والعجز والإحساس بالدونية والإحباط وكثرة الشكاوى المرضية العضوية دون أسباب حقيقية، ثم يلاحظ عليه ضعف التركيز ونقص الانتباه، وبعد ذلك يتدنى مستواه الدراسى بشكل ملحوظ، وينسحب اجتماعياً ويبدو عليه اليأس والتشاؤم، ويصعب نومه، ويتعب بسرعة من أقل مجهود، حيث ينخفض لديه مستوى الطاقة. كما يضعف تذكره، ويُحجم عن الأعمال المدرسية والمنزلية أيضاً، ويميل الطفل للعزلة والتفوق.

وحتى وقت قريب كان يُعتقد أن الاكتئاب لا يصيب إلا الكبار، ولكن بعد ظهور الأعراض الاكتئابية على الأطفال وانتشارها بينهم، توجه كثير من الباحثين لدراسة هذه الظاهرة لما لها من تأثير سلبى على معظم نواحي النمو لدى الطفل.

وأظهرت نتائج الدراسات التى أجريت على عدد كبير من الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب، أن أهم ما يميز اكتئاب الأطفال هو المظهر الحزين، وفقدان الشهية، وأن الطفل قد يعبر عن حزنه بالصراخ بدون أسباب واضحة أو معلومة، ويظهر عليه اللامبالاة ويضطرب نومه، ويترك الألعاب الجماعية، ويفقد الهمة لأى نشاط، وتزداد شكواه الجسمية.

ودراسات اهتمت بتحديد الخصائص التى تميز الأطفال المصابين بالاكتئاب أو المعرضين للإصابة به، حتى يمكن التفريق بين الاكتئاب وبين المشكلات السلوكية الأخرى التى تنتشر بين الأطفال؛ وتوصلت هذه الدراسات إلى عدد من السلوكيات المضطربة والتى يمكن معرفة الطفل المكتئب من خلال ملاحظتها عليه وهى كما يلي:-

- ١- حالة عامة من الشعور بالتعاسة والحزن.
- ٢- معاناة الطفل من أعراض مخاوف مرتبطة بمشكلات شخصية.
- ٣- نقص القدرة على التعلم مع عدم وجود أى عوائق عقلية أو صحية.
- ٤- العجز عن تكوين علاقات سليمة مع الأطفال الآخرين.
- ٥- يبدو على الطفل مشاعر غير ملائمة للموقف الذى يواجهه.
- ٦- مشكلاته كثيرة فى المدرسة، يتصل بعضها بالأنشطة، حيث ينسحب من كل الأنشطة المدرسية، ويتصل البعض الآخر بالتعليم ويظهر ذلك فيما يحدث للطفل من عدم التركيز، والامتناع عن الاستجابة فى الفصل.
- ٧- رفض الذهاب إلى المدرسة.

٨ - أعراض سيكوماتية Psychomatic (نفس جسمية) وتشمل شكاوى الطفل من أوجاع جسمية في مناطق متفرقة في جسده دون أن يكون هناك أى سبب عضوى.

٩ - نقص النشاط أو زيادته بشكل مفرط (حركات عشوائية). اما فى سن المراهقة المبكرة أى عقب البلوغ مباشرة فيضاف إلى الأعراض السابقة ما يلى:

١٠ - الشعور بالوحدة.

١١ - الشعور بالذنب.

١٢ - الانطواء والعزلة.

١٣ - انخفاض تقدير الذات بشكل ملحوظ قد يصل إلى تحقير الذات وعندما تشتد أعراض الاكتئاب عند الأطفال، يُلاحظ على الطفل نوبات غضب بلا مبرر، وأحياناً نوبات عنف موجه نحو الذات. وفى حالات نادرة محاولات انتحار.

\* وفيما يلى تقرير عن حالة طفل فى سن الحادية عشر كان يعانى من اكتئاب حاد أدى إلى حجزه بالمستشفى بسبب محاولته الانتحار.

أعراض الحالة كما وصفها الأخصائيون والأطباء المعالجون بالمستشفى:-

- الطفل ذو ذكاء متوسط.

- تمر به نوبات غضب شديد

- متأخر دراسياً فى جميع المواد.

- يصدر منه عنف شديد موجه نحو الأشياء ونحو ذاته. وبتطبيق المقاييس النفسية والاختبارات التشخيصية وُضع من الناحية الاكلينيكية فى فئة الاكتئاب العصبى الحاد. وأشارت تقارير العاملين بالمستشفى والمشرفين على العنبر العلاجى الموجود به الطفل إلى أن تفاعلاته الاجتماعية منعدمة، ويميل إلى العزلة، وقدراته

على التواصل مع الآخرين تتسم بالعجز بما فى ذلك تبادل النظر مع الآخرين وإذا تحدث تكون كلماته مبتورة وبصوت متردد خافت، وإجاباته موجزة وناقصة. أما تعبيرات الوجه، فقد اتسمت بالجمود والخلو من أى تعبير.

وأما لغته البدنية وحركاته الجسدية فكانت غير ملائمة، فقد كان يغطى وجهه بيده، ويشيح برأسه جانباً عندما كان هناك من يحاول أن يبادلته الحديث.

### **أعراض اكتئاب ما بعد الولادة (اكتئاب المرأة)**

قد يطلق عليه الكآبة النفاسية، وهو نوع خفيف من الاكتئاب يشيع بين النساء، يحدث خلال الثلاثة أشهر الأولى التى تلى ولادة الطفل، ويعتقد البعض أن مصدره هو التغير الكبير فى مستوى الهرمونات لدى الأم.

ويظهر الاكتئاب عند المرأة فى عدة صور لا تقتصر على المشاعر الحزينة، والأمراض الجسمية المعتادة للإكتئاب، بل تكثر الشكوى الجسمية أكثر من غيرها. فالمرأة لا تعبر عن اكتئابها بمشاعرها الحزينة فقط، وإنما تعبر عنه بآلام جسمية عديدة، حيث تشكو من صداع، وآلام فى الرقبة، وآلام فى الظهر والصدر والبطن والأقدام .. الخ. وتكون الآلام الجسمية صرخات استغاثة، استرخام واستعطاف للمحيطين بها دون أن تدري هى أو يدرون هم. وتزداد هذه الشكاوى الجسمية أكثر فى الفترات التى تشعر المرأة فيها بضعفها، أو بضعف دورها؛ أو عندما تجد نفسها غير قادرة على القيام بهذا الدور، خاصة الأمهات الجدد.

واكتئاب ما بعد الولادة يمكن علاجه وتشفى منه معظم النساء المصابات بإذن الله.

ويمكن تصنيف أعراض هذا النوع من الإكتئاب كما يلي:

أ- أعراض انفعالية:

- شعور بالحزن واليأس والانزعاج.

- تذبذب الأحاسيس والمشاعر مثل: (البكاء بكثرة أو عدم القدرة على البكاء).
- الشعور بعدم القيمة وفقد الثقة بالنفس.
- الشعور بالذنب وتأنيب الضمير.
- فقدان الاهتمام بالأمور الحياتية اليومية.
- فقدان الشعور بالمتعة والبهجة.
- سرعة الغضب والتوتر لأتفه الأسباب.
- نقص الإحساس بالأمومة تجاه الطفل.

#### **ب. الأعراض الجسمية:**

- شعور بالضعف والإرهاق.
- اضطراب الطعام. (الأكل الزائد أو الأكل بكمية غير كافية).
- اضطرابات النوم. (أرق وقلة نوم أو النوم أكثر من اللازم)
- عدم القدرة على الاسترخاء، واضطراب الحركة.

#### **ج. الأعراض العقلية (الفكرية):.**

- انتقاد النفس: حيث تقول "أنا غبية". أو تقول: "أنا غاية في الفوضى"، أنا لا أستطيع فهم ما أقرأ". إذن "أنا غبية".
- التفكير السلبي: فتقول: "ليست لدى الكفاءة لأكون أما" "الطفل لا يتغذى بصورة كافية"، "سيصاب الطفل بسوء التغذية وأكون أنا السبب".
- توقعات سلبية: حين تقول: "سيكون هناك خلل في كل شيء"، "إن الأوضاع لن تتحسن".
- أفكار يائسة: "ليس لي أمل في أى شيء"، "أفكر أن الناس سيكونون سعداء من غيري".

وعن الآخرين تقول: "كل الآخرين مشغولون . بحياتهم ولا أحد يهتم بى"،  
وتقول: "مسكين طفلى، سيتعذب مثلى وسط عالم مريع جلسته إليه". ويلاحظ  
ضعف التركيز والأفكار المشوشة وغير المنظمة وعدم القدرة على اتخاذ أى قرار.

#### د. الأعراض السلوكية:

- تجنب الناس، وعدم الخروج من المنزل. (تفضيل العزلة).
- إهمال الأعمال المنزلية، وعدم القيام بالأنشطة اليومية المعتادة.
- الصراخ والغضب لأتفه الأسباب، والخلافات الكثيرة وفقدان القدرة على التحكم فى النفس.

#### أعراض اكتئاب الشيخوخة

قد يطلق عليه اكتئاب المسنين أو اكتئاب سن اليأس بالنسبة للنساء، لأنه يصيب  
الإنسان بعد انقضاء مرحلة الشباب. وأعراض اكتئاب الشيخوخة لا تختلف كثيراً  
عن الأعراض العامة للاكتئاب الانفعالى أو العصبى الذى يصيب الكبار بصفة  
عامة لكنه يتميز بأعراض أخرى من أهمها:

- النسيان المفاجئ.
- نقص حاد فى الإدراك.
- فقد الحماس وتجنب عمل أى شىء وعدم الرغبة فى أى عمل.
- الامتناع عن أى نشاط عقلى مهما كان بسيطاً حتى لو كان مجرد الرد على سؤال يعرفه. وإذا أجاب يقول: "لا أدري". أو "لا أعرف"، وذلك دون أى محاولة للتفكير فى السؤال، مع العلم أنه يستطيع ويعرف الإجابة المطلوبة، لكن لا يرغب... وليس لديه الحافز للرد.

وهذا العرض الأخير هو ما يجعل اكتئاب الشيخوخة مختلطاً بأعراض ما يسمى

بـ (عته الشيخوخة) . لكن مرضى عته الشيخوخة، يفقدون القدرة على العمل العقلى، حتى لو حاولوا ذلك فلا يستطيعون، أما مرضى اكتئاب الشيخوخة فلا يحاولون ولا يرغبون فى المحاولة ولا الفعل، وإن كانت لديهم القدرة على ذلك.

### أعراض الاكتئاب الذهاني (العقلى)

- يعاني المريض من حزن عميق وشديد يبدل نظرتة للحياة والناس، وتبدوله الدنيا قائمة، والحياة لا معنى لها، والعيش تافهاً، ويفقد الشخص هواياته واهتماماته السابقة، وفقد إحساسه بالحب والعطف للآخرين ولأفراد عائلته، يبكى بصمت وبغزارة، يعتزل الناس، ويمتنع عن الكلام وربما الطعام والشراب، يخيم عليه الكآبة والضيق، واليأس ويشعر بالانقباض والجزع والحيرة، ويميل إلى الغموض وبطء الحركة.

- يشعر المريض بالإثم وأنه ارتكب أخطاء لا تغتفر، وأنه يستحق العقاب والموت. والخطايا المزعومة قد تكون نوع من الحوادث القديمة البسيطة التى يضخمها هو ويجعلها بمصاف الجرائم الكبرى، أو أنها من صنع خياله نسجها من تفكير مرضى ذهاني ولا أصل لها فى الواقع.

- يغلب على المريض الشعور بالتفاهة، فقد يصف نفسه بالوضاعة وقلة الشأن، وينسب لنفسه أمراضاً خطيرة مثل: السل والسرطان.

- يتوهم المرض و تسيطر عليه الأوهام المرضية الاكتئابية: وتدور حول سقم الجسم وعلله وتنبثق تلك الأوهام من شعور الفرد بالخطيئة والشعور بالذنب، وتأنيب الذات وأنه يستحق العقوبة. وقد يعتقد المريض أن أمعاءه مسدودة، أو أن السرطان سيأكله، وأن الدرن يخنقه، ويشعر بأنه يستحق كل هذا العذاب، وأنه عديم الفائدة، وعاله على غيره، وطفيل. ويتحير الأطباء الباطنيون بسبب الشكوى من الأمراض البدنية الموهومة، خاصة إذا بدأ الاكتئاب بهذه الأعراض، وكانت الأعراض الاكتئابية الأخرى غير واضحة أو مستترة فى البداية، ويتكلف المريض



وذويه كثيراً من الجهد والمال والوقت متنقلين بين مختلف العيادات الطبية والمستشفيات؛ بينما الحقيقية خلف كل تلك الشكاوى هو إصابة الفرد بالاكئاب الذهاني وليس لديه أية أمراض عضوية.

- أوهام اضطهادية: وتظهر عند بعض مرضى الاكئاب الذهاني، فيتصور المريض أنه يتعرض لمؤامرة، أو أن هناك من يراقبه ليكشف عيوبه وأخطائه وعدم كفاءته، وأن الآخرين يريدون فضحه وكشفه وتحقيره. لكنه لا يثور ضد هؤلاء ولا يعتدى عليهم.

- قد يحاول المريض قتل نفسه؛ وكثير من حوادث الانتحار تتم في مرحلة الإصابة بالاكئاب الذهاني. وتعتبر فكرة الإنتحار تحقيقاً للشعور بالذنب والخطيئة التي يلصقها المريض بنفسه، ثم احتقار ذاته وهوانها عليه.

- تفكير مريض الاكئاب الذهاني دائماً مزعجاً ومتعباً، ونظرته إلى الدنيا قائمة، وهذا ما يجعله يتوقع مستقبلاً مظلماً لأطفاله ويتصور أنهم معرضون للمخاطر لا محالة، إن لم يكن الجوع والمرض فإلى مكائد الدنيا وغدرها ولؤمها. وقد يصل به الأمر أن يعتقد بأن حمايتهم من العذاب المرتقب هو تخليصهم من الحياة...، فقد يقوم المريض بقتل جميع أفراد أسرته ثم ينتحر بعدهم...

ودائماً ما يسبق ذلك إجهاد فكري وشعور بالتعب.

- يفقد المريض شهيته وينقص وزنه كثيراً بسبب ذلك، ويصاب بالإمساك والصداع، وبطء الحركة، ويمتنع عن الكلام إلا نادراً وربما يصاب بالصمت المطبق. وكل ذلك من علامات بطء الجهاز العصبي الذاتي، وكأن أجهزة الجسم تدخل في حالة من الاكئاب العضوى الذى يؤخر الوظائف الحركية للجسم. وقد يصل بعض المرضى إلى أدنى مراحل البطء والجمود الحركى.

- اضطراب الحيض عند الإناث المصابات بالاكئاب الذهاني - فقد ينقطع لفته

طويلة - أما في الرجال فتحدث العُنة وتنخفض الرغبة الجنسية تماماً عند الجنسين، وقد تصل إلى حد النفور.

- يعاني المصابون بالاكتئاب الذهاني من ضعف في الذاكرة والتركيز، ويتركون أعمالهم ومسئولياتهم الاعتيادية اليومية، ويبدو المريض بلا طموح ولا تطلعات، قانطاً وتقل سرعة انفعالاته، وتبطئ استجاباته لما حوله من أشخاص وأشياء.

### **أعراض الاكتئاب الانفعالي (العصبى)**

- شعور بالحزن والكآبة، وإحساس بالخواء.
- اضطراب النوم والشهية، فقد يُفرط المريض في الطعام أو يمتنع عنه، وقد ينام معظم الوقت، أو يظل في حالة أرق لا يستطيع النوم.
- نقص الحيوية والشعور بالإجهاد وببطء الحركة.
- عدم وجود رغبة في عمل أى شىء.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة والهوايات، وعدم الاستمتاع بها.
- قلة التركيز، وصعوبة التذكر، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات.
- عدم القدرة على الاستقرار، والشعور بالتوتر المستمر.
- البعد عن مباحج الدنيا والإنطواء والعزلة.
- التشاؤم والتفكير السلبي.
- الشعور بالذنب وتأنيب الضمير. ولكن لا يصل الأمر إلى كراهية الذات ولا محاولة الانتحار كما هو الحال في حالات الاكتئاب الذهاني، إلا نادراً وفي الحالات المزمنة والحادة فقط.

وتتراوح جميع الأعراض المذكورة بين الخفيفة والمتوسطة والشديدة وذلك من حالة لأخرى، ومن وقت لآخر في الحالة الواحدة بحسب أوقات الليل والنهار . فقد تلاحظ شديدة في أول النهار وبعد الاستيقاظ مباشرة، ثم تتضاءل وتخف

حدثها تدريجياً كلما اقترب المساء. وفي بعض الحالات المزمنة قد يؤدي الاكتئاب إلى أمراض نفسجسمية Psychomatic تجعل المريض يتردد على أكثر من عيادة طبية، وقد يتناول علاجات عضوية ليس لها علاقة بالحالة النفسية. في حين أن الأسباب كلها نفسية.

### وصف لمظاهر وأعراض اكتئابية متنوعة كما جاءت على لسان الحالات المصابة وذويهم

#### في بعض العيادات النفسية

\* حالة ١: طلبت الزوجة موعداً قريباً جداً لإحضار زوجها المريض إلى العيادة، وعندما جاء الموعد المحدد، دخلت الزوجة وظلت تتحدث عن مرض زوجها بالنيابة عنه لأكثر من نصف ساعة وكلما حاول الطبيب مقاطعتها أو إيقافها لإعطائه فرصة لمشاهدة المريض وفحصه، قاومت ذلك بشدة ... وبعد وقت طويل خرجت من الغرفة لتحضره من صالة الانتظار، ومن المشاهدة الأولى للزوجين معاً، لوحظ أن بينهما فارق كبير في التكوين الجسمي، فبينما هي تمتلك بنيانا جسمانياً ممتداً طويلاً وعرضاً، كان هو قصيراً منحنياً ذو وجه طفولي، وقد جلس جلسة مدرسية منكسرة، وهو يردد: "تعبان ... تعبان جداً .. تعبت خلاص وزهقت .. ما عتشت قادر أتحمل ... أرجوك يا دكتور ساعدني .. أنا كشفت عند أطباء كثير، وأخذت علاج كثير .. لكن ما فيش فايده .... إنت إيه رأيك يا دكتور ... هو الاكتئاب له علاج! والا بس مسكنات؟ ومنومات؟" وقبل أن يجيب الطبيب، استكمل المريض حديثه قائلاً:

" ... يظهر أني هافضل كده طول عمري .. قل لي يا دكتور إن ما كانش لي علاج أمري لله ... أنا نفسي أبقي كويس ... وأرجع شغلي وأشوف مصالحي ... بس مش قادر .. صدقني يا دكتور .. أنت طبعا عارف قد إيه الاكتئاب صعب .. هُمة في البيت مش مصدقني . فاكريني بادلع ... أو بامثل ... فهمهم يا دكتور أني مش كده ... أنا فعلاً تعبان .. وما فيش أي علاج بييجيب نتيجة معايا ... ". ويستطرد قائلاً:

" .. لقد فكرت أن الى عندى يكون مس من الجن .. رحت لشيخ قرأ على ..  
لكن برضه ما فيش فايده ... " صمت برهة ثم قال:

"تعرف يا دكتور لولا الخوف من ربنا أنا كنت انتحرت ... أنا تعبان جداً يا  
دكتور ... شوف لى حل فى الشغل ها يفصلونى ... .. صبروا على كثير لكن ما فيش  
فايدة فى مش قادر ... وكل يوم حالى بتسوء عن الى قبله .."

وما كاد الزوج المريض ينتهى من كلامه، حتى ألفت الزوجة أمام الطبيب ملفاً  
كبيراً ملئ بالوصفات الطبية وتقارير الأشعات والتحليل لقد ألقته بشكل غاضب  
وكان الطبيب مسئولاً عما حدث لها ولزوجها - رغم أن ذلك الطبيب يرى المريض  
وزوجته لأول مرة - ولم تترك للطبيب فرصة للكلام أو لمطالعة الملف المتضخم  
والذى ألقته أمامه، بل راحت تشرح له بالتفصيل الممل رحلة المرض والعلاج عبر  
ستين أو أكثر بلا جدوى، ثم تنهدت تنهيدة عميقة وهى تقول فى أسى مشوب  
بالغضب (من زوجها ومن الأطباء، وربما من الطبيب نفسه ومن كل الرجال):

"أنا تعبت معاه قوى يا دكتور .. ساعات يبقى كويس، وما فيش فيه أى حاجة  
.. ونقول خلاص ها يصبح يروح شغله ... وأول ما يصحى الصبح .. نلاقه تعب  
تانى ... مع إنه كان فرحان بالليل إنه ها يروح الشغل ...، فكر فى إنه معمول له  
عمل بالصد عن الشغل .. مع إنه كان موظف محبوب من الجميع، وملتزم جداً فى  
عمله ... وما حدش اشتكى منه، ولا كان حد يسمع له حس ... "

وبينما كانت الزوجة تتكلم عنه، كان زوجها ينظر إليها كطفل ينظر إلى أمه، وبعد  
لحظات قاطعها بلا مناسبة ليقول للطبيب : "يا ريت ما تكتبليش حقن .. أنا ما  
باحبش الحقن طول عمرى ... أنا تعبان .. شوف لى حل ضرورى يا دكتور ... "

وحين راجع الطبيب التحاليل والأشعات والوصفات الطبية لم يجد لدى المريض  
أى مرض عضوى، لكنه وجد أن المريض قد زار كبار الأطباء ووصفوا له أدوية  
كثيرة لكن حالته لم تتحسن كما رأينا ... "

\* حالة ٢: ذهبت الأم إلى العيادة النفسية مع ابنتها الصغرى وقبل أن تجلس بدأت الشكوى (وكأنها تعرف الطبيب من قبل) فقالت: "أرجوك يادكتور ساعدنى، ما بانامش ومابكلش، وما ليش نفس لأى حاجة فى الدنيا، وبتنى دى مفروض كان فرحها من سنة أجلناه علشان مرضى، وهى صعبانة علىّ، بس هاعمل إيه؟ ... لى ثلاث سنوات تعبانة ... وزهقت، لفيت على أطبا كثير ... ما فيش دكتور ما رحتلوش .. وكله زى عدمه ... والعلاج الى خادته تعب معدتى .... ناس قالولى يمكن سحر ... أو عين ... رحت للمشايخ وفكولى العمل .. وبرضه ما فيش فايده ... ما فيش راحة ... لا مرتاحة فى أكل ولا شرب .. ولا نوم .... وكل حته فى جسمى بتوجعنى وزرت دكاترة الباطنة والعظام، وعملت عمليتين .. وبرضه ما فيش راحة .. وعملت تحاليل وأشعات ... قالولى ما عندكيش حاجة .. كله سليم ... أمّال يا دكتور التعب ده كله إيه؟؟ .."

ثم أكملت ابنتها: "ماما يا دكتور عوزانا حواليتها علطول وانت عارف كل حد فينا أنا وأخوتى وراه مشاغله... حتى أنها اتصلت بأخويا فى الخارج اشتكتله وإنها خلاص هاتموت .. وبكت له .. ترك شغله ورجع عشان يفضل جنبها .. ومش عايزاه يسافر تانى ... وبرضه دايماً حزينة .. وبتشتكى من كل حته فى جسمها، وكل ما نعالج حاجة، تطلع لنا بحاجة تانية .. مش عارفين نعمل معاها إيه؟ ... وعلى فكرة، هى أخذت كل أدوية الاكتئاب .. وكانت بتتحسن شوية .. ولما نرجع لحياتنا العادية .. نلاقيها بتتصل بينا تانى - "تعالوا ... أنا تعبانة"

حالة ٣: رجل أعمال، فى أواخر الأربعينات من عمره، تخرج فى كلية الهندسة، لكنه فضّل العمل التجارى فأنشأ مكتباً للتصدير والاستيراد، وحقق بعض النجاحات لكن حدث له كثير من التعثرات والمشكلات فى السنوات الأخيرة، وأصبح غير قادر على الوفاء بمستحقات البنوك. أصيب بنوبة اكتئاب منذ عام، وسافر أمريكا للعلاج فى أحد المصحات وتم علاجه هناك بالأدوية الحديثة للاكتئاب وجلسات الكهرباء، وقد تحسنت حالته قليلاً، ولكن بمجرد خروجه من

المصححة، عاودته أعراض الاكتئاب، وأصبح يقضى وقته فى البيت، يئن ويتوجع، ويريد من زوجته أن تظل إلى جواره طول الوقت، وإذا أرادت الذهاب لعملها، يبكى كالطفل، توقف عن العمل ولا يخرج لممارسة أى نشاط، وفى نفس الوقت لا يطيق أن يخرج زوجته للعمل.

وتتعجب الزوجة؛ كيف انقلب حال زوجها من النشاط والحركة الدءوب، والطموح والهمة إلى هذه الحالة من الاستسلام والضعف والشكوى ليلاً ونهاراً وعندما قابل الطبيب النفسى، كان صوته ضعيفاً .. ووجهه باهتاً ... جامداً .. شاحباً .. ويردد :

"أنا تعبان .. تعبان ... شوفولى حل .. مش قادر أعمل حاجة ... ساعدونى .. أنا تعبان ... تعبان .."

### التفسير السيكولوجى والدينامى للحالات الثلاث السابقة

\* يُلاحظ مصاحبة القلق للاكتئاب، وإن كان بدرجات متفاوتة:

وهذا يؤدى إلى الشعور بالتوتر وعدم الأمان، ويجعل المريض فى حاجة دائمة إلى الالتصاق بمن حوله أو استدعائهم ليشعروه بالأمان وبالطمأنينة، وكلما زادت شكواه، زادت محاولاتهم لإرضائه، فلا يكف عن الشكوى حتى لا يكفوا عن محاولاتهم لاسترضائه، وهذا يشعره بطمأنينة وقتية.

\* الشعور بالوحدة: وربما عاش الفرد وحيداً سنيناً طويلة دون أن يشكو لأحد، إنه يتألم من الوحدة. لكن مع الإصابة بالاكتئاب -والذى من أسبابه تلك الوحدة- يكون قد اكتشف وسيلة للتخلص من وحدته التى تؤلمه، وتجذب الآخرين بالشكوى المرضية، وربما يكون فى ذلك نوع من العقاب للآخرين الذين تركوه وحيداً طوال هذه السنين.

\* الشخصية الإعتمادية الطفلية اللزجة (الملتصقة):

وربما تكون هذه السمات الشخصية السلبية موجودة من قبل فى المريض/

المريضة، ولكن الظروف الحياتية والبيئية له/ لها لم تسمح بظهورها وتبلورها بهذه الدرجة... التى ظهرت بها بعد الإصابة بالاكْتئاب، لما يسببه الاكْتئاب من ضعف الثقة بالنفس مما يؤدى إلى ظهور تلك السمات السلبية، وخاصة إذا أبدى أحد المحيطين بالمريض أو كلهم استعدادًا لتقبل إعتيادية المريض وتطفله والتصاقه، هنا يحدث اتفاق غير مكتوب بين الطرفين، حيث يتنازل المريض المكتئب عن الكثير من حقوقه - وربما عن كرامته فى مقابل أن يُعفى من مسئولياته وأن يتحمل الآخرون إعتياديه وسلبيته.

### \* الهجوم السلبي على الآخرين:

فالمريض يهاجم من حوله حتى الأطباء، بإظهار تقصيرهم وعجزهم وفشلهم فى مساعدته وإخراجه من أزمته.

خاصة فى حالة الزوج المريض وكانت زوجته متسلطة غليظة، فقد نزعت منه رجولته من قبل بتسلطها واستبدادها، واليوم يحاول أن يرد عليها، ولكن بطريقة هجومية مستترة، ليشعرها بعجزها عن مساعدته، وفشلها عن القيام بدورها بل وعن القيام بدوره الذى كف عن القيام به، ولسان حاله يقول: "لن تستطيعوا عمل أى شىء له قيمة" أو يقول:

"شوفى من غيرى هاتعملى إيه؟" ويقول للأطباء:

"لا قيمة لعملكم... سأظل أعانى.. ولن تجدى علاجاتكم.."

فالمريض هنا لديه رغبة لا شعورية بنزع القوة والفاعلية عن الآخرين، (خاصة المحيطين به) ويبين لهم عدم أهميتهم، وفى نفس الوقت يشعرهم بأهمية الدور الذى كان يقوم به، وهو الآن متوقف عنه، وهم لا يستطيعون فعل شىء بدونه.

### \* التخلي عن تحمل المسئوليات والواجبات:

فالمريض لديه رغبة لا شعورية - وقد تكون شعورية واعية - بالراحة والتوقف

عن تحمل المسؤولية، فهو فى رأيه قد تحمل كثيراً وأعطى الكثير. وقد آن الأوان لىستريح، وعلى الآخرين أن يتحملوا مسؤولياتهم نحوه كما تحمل هو مسؤولياته نحوهم سنوات طويلة.

وعلى الرغم من أن المريض يعلن كثيراً رغبته فى الشفاء للقيام بعمله وتحمل تبعات ذلك العمل ومسؤولياته، إلا أن رغبته الداخلية الدائمة هى استمرار المرض، أو على وجه الدقة استمرار أعراض المرض، حمايةً له من المطالب والأعباء وتحمل المسؤولية - لأنه مريض كما يرى الآخرون.

\* التسول العاطفى: ويظهر فى صورة صرخات استغاثة ونداءات القرب، ومحاولات جذب الانتباه من أم انصرف عنها أبنائها، أو أب تركوه وحيداً، حيث راحت عنه زوجته، وانشغل الأبناء بأمور حياتهم بعيداً عنه.. فلا تجد المريضة/ المريض وسيلة لعودة الحياة الأسرية إلا بإستجداء العطف، وتسول العواطف والمشاعر من الأبناء أو الأقارب الذين لا تتحرك قلوبهم ولا تسعى أقدامهم إلا صوب مريضة تشكو أو مريض يحتضر، فمشاعر الذنب التى يوقظها مرض الأم أو الأب هى التى تحرك وجدانهم ليقربوا منها لرعايتها. وكشأن أى متسول يبدأ الأمر باستجداء ما هو ضرورى لاستمرار الحياة، ولكن ما يلبث المتسول أن يزداد طمعاً ويحترف المهنة حتى يتسول من غير حاجة . وهكذا يفعل بعض مرضى الاكتئاب فهم لا يكفون عن الشكوى ليلاً أو نهاراً، ولا يشبعون من قرب أبنائهم ورعايتهم لهم يوماً بعد يوم، أو لبعض الوقت كل يوم ... حتى لو تركوا حياتهم كلها وجلسوا بجانبهم .. يستمرون فى الشكوى وتوهم المرض واليأس من الشفاء خوفاً من أن يتركهم الأبناء مرة أخرى.

وهذا ما يفعله كثير من الآباء والأمهات غير الناضجين نفسياً وانفعالياً، لأنهم إعتاديون لم يتهيئوا للاعتماد على أنفسهم وليست لهم حياة خاصة مستقلة بعيداً عن الأبناء ولم يتأهبوا للاستقلال عن الأبناء بعد إستغناء الأبناء عنهم وانشغالهم



بحياتهم الجديدة المستقلة عن الآباء والأمهات. لذلك يميلون للتطفل عليهم واستجدائهم، وربما ابتزازهم العاطفى طول الوقت.

### \* التمرد السلبي والإضراب عن الحياة:

حين يفشل المريض فى التكيف أو التوافق مع ظروف حياته، ويعجز عن المواجهة الصريحة للصعوبات التى تقابله فإنه يعلن التمرد بطريقة سلبية، وذلك من خلال إعلان المرض أو استمراره. ( مثل محاولة الإضراب عن الطعام التى يقوم بها من أعيته الحيلة لتوصيل صوته إلى من يهمله الأمر، . فنحن أمام عملية (إضراب عن الحياة) يعبر بها المريض عن غضبه، ويأسه وتشاؤمه من المستقبل وقلة حيلته. ووجوب الفعل والمسئولية على من حوله للخروج من هذا المأزق. وذلك بالتأثير فيهم وجدانياً لكلى ينصتوا له، ويعطوه الإهتمام الذى يستحقه - من وجهة نظره - والرعاية التى حرم منها.

### \* الاتجاه نحو التعجيز والعدم:

فعندما تستمر الشكوى رغم تعاطى العلاج، فالمريض يعلن بذلك استمرار عجز الآخرين عن الفاعلية وأنه لا فائدة من محاولاتهم، إذن فلا معنى لأى شىء ولا جدوى من أى فعل ؛ ولا شىء مهم، ولا شىء يفيد، وتصبح هذه فلسفته فى الحياة نحو نفسه والآخرين. ويريد أن يقنع من حوله به الفلسفة، فيشكوا هو دائماً.. ويعجزون هم دائماً عن مساعدته كأنه يقول لهم فى صمت بلسان حاله،

"أما قلت لكم أنه لا فائدة...".