

مقدمة

يُعدُّ الإكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية والإنفعالية شيوعاً وخطورة في نفس الوقت؛ حيث تتراوح أعراضه في شدتها بين الحزن والضيق والغم؛ وبين الشعور باليأس التام من الحياة ومحاولة الانتحار. وهو يصيب الرجال والنساء من الشباب وكبار السن كما يصيب الأطفال أيضاً.

إن كل إنسان يتعرض خلال حياته اليومية لسلسلة من التغيرات في المزاج، والذبذبات الإنفعالية، لكن تلك التغيرات والذبذبات لا تدوم عادة أكثر من بضع ساعات أو أيام قليلة؛ لكن إذا استمرت لمدة طويلة، وظل الوجدان في حالة سوداوية، فإن ذلك يشير إلى إصابة الشخص بالاكتئاب، ويظهر عليه اليأس والقنوط، والخمول، وعدم القدرة على القيام بنشاطه اليومي المعتاد، ويأس من مواجهة المستقبل، ولا يرغب في انتظاره، ويفقد القدرة على العمل والتعامل مع الآخرين ويصعب عليه التركيز، ويغلب عليه الشعور بالإرهاق والإجهاد دون أن يبذل مجهوداً يبرر ذلك، كما يضطرب نومه وطعامه، وتكثر أحلامه المزعجة (الكوابيس).

والاكتئاب مصطلح طبي يُطلق على مجموعة من الأعراض (زملة أعراض وجدانية وانفعالية) عندما تتزامن في شخص فتسبب له هبوطاً في الحالة المزاجية، وتدهوراً في الأنشطة الحياتية اليومية، ولا يُقبل على أى عمل إيجابى هادف.

يبدو الإنسان حينئذٍ أقل قيمة في نظره لنفسه، ويفقد إحساسه بقيمة الأشياء حتى تصبح الحياة كلها في نظره بلا هدف ولا جدوى. وفي الحالات الشديدة للاكتئاب، عندما تتدهور الحالة وتصل إلى أعنف مراحلها؛ قد يندفع الشخص وراء فكرة التخلص من الحياة لاعتقاده بتفاهتها؛ وأنها لا تستحق أن تُعاش، أو لتفاهة نفسه في نظره، وأنه لا يستحق الحياة. وحينئذٍ قد يُقدِّم البعض على الإنتحار؛ والبعض الآخر يتوقفون عند عدم الرغبة في الحياة، ويزهدون في كل شيء فيعتزلون الحياة العادية.

وهناك أسئلة كثيرة تُثار حول الاكتئاب؛ عين ماهيته (تعريفه/ ماهو)، وأعراضه وأنواعه، هل له درجات مختلفة؟، هل توجد أعراض مشتركة لكل أنواعه؟، كيف نفرق بين الاكتئاب البسيط والشديد؟

وهل هناك سن معينة للإصابة بالاكتئاب؟

وهل تتغير الأعراض من مرحلة عمرية لأخرى، أو من جنس لآخر (ذكر / أنثى)؟

وما هي أسباب الاكتئاب؟ هل هناك عوامل وراء انتشاره؟

وما دور الظروف البيئية في حدوثه؟ وهل الاكتئاب وراثي؟

وما هي طرق العلاج المتوفرة للاكتئاب؟ وهل تعود نوباته للظهور بعد العلاج؟

هل يصلح له نوع واحد من العلاج؟ ما هي نسبة الشفاء؟

وكيف يمكن الوقاية منه؟ هل يمكن الاحتراز من انتكاساته بعد العلاج؟ ... إنها أسئلة كثيرة تحتاج لإجابات واضحة ومفصلة لإزاحة الغموض حول معضلة الاكتئاب.

وموضوع الاكتئاب من الأهمية بمكان لأسباب عديدة، منه ما يتعلق بالفرد المصاب بالاكتئاب؛ ومنه ما يتعلق بما يصيب أسرته وذويه والمتعاملين معه. والاكثر

خطورة هو ما يتعلق بمآل الشخص المكتئب نفسه إذا لم يتلقى العلاج الصحيح في الوقت المناسب.

وهذا الكتاب يضم إحدى عشر موضوعاً تغطي كل ما يهم الناس معرفته حول هذا الاضطراب النفسى الخطير.

حيث يبدأ بتعريف الاكتئاب كما عرّفه عدد كبير منه الأطباء النفسيين وعلماء النفس والاجتماع والمعالجين النفسيين. ويوضح نسبة انتشار الاكتئاب بين الناس، وأنواعه ودرجاته وكيفية التمييز بين كل منها، ثم نقدم وصفاً تفصيلياً لأعراض الاكتئاب بصفة عامة وأعراض كل نوع من أنواعه ويتضمن ذلك عرضاً لأقوال بعض مرضى الاكتئاب كما وردت على ألسنتهم في العيادات النفسية، وكما يصفهم المرافقين لهم في تلك العيادات. ونشير إلى الآثار السلبية للاكتئاب على نواحي النمو المختلفة للشخص المكتئب، وعلى كثير من جوانب الحياة الاجتماعية والعملية. ويهتم الموضوع السادس من الكتاب بشرح الخصائص النفسية التي تميز المكتئبين، عن غيرهم، وذلك كما توصلت إليه مجموعة من الدراسات النفسية التي أجريت على عدد كبير من مرضى الاكتئاب ومقارنتهم بغير المكتئبين، وكيف أن الشخص الذى تتوافر فيه تلك الخصائص يكون أكثر عرضة للاكتئاب من غيره من الناس الذين لا تتوافر فيهم نفس الخصائص. ثم يتطرق الكتاب لأسباب الاكتئاب بصفة عامة، وتلك التى تقف وراء كل نوع من أنواعه، وبصفة خاصة اكتئاب المرأة، واكتئاب الأطفال. ويتبع ذلك تشخيص الاكتئاب وأهميته لوصف العلاج الملائم لكل حالة، ونعرض فى هذا الجزء حالات تشخيصية من بعض العيادات النفسية، والتشخيص الفارق للاكتئاب والذى يميزه عن غيره من الاضطرابات النفسية أو العضوية التى قد تشترك معه فى بعض الأعراض.

ثم نستعرض أنواع العلاجات المتوفرة للاكتئاب حتى الآن وتتضمن العلاج الدوائى / الطبى، والعلاج النفسى بأنواعه المختلفة مع تفصيل للعلاج النفسى المعرفى لما له من أثر فعّال فى علاج الكثير من حالات الاكتئاب. ويشمل ذلك

عرض نماذج تطبيقية لحالات تم علاجها باستخدام هذا النوع من العلاج النفس
وشُفيت تمامًا.

وأخيراً نقدم عدداً من التوصيات والارشادات النفسية والطبية لعدم عودة
نوبات الإكتئاب مرة أخرى أو حدوث انتكاس للحالة بعد تمام العلاج.

ثم نختم الكتاب بتوضيح الإجراءات الوقائية من الاكتئاب بصفة خاصة، ومن
الاضطرابات النفسية والانفعالية بصفة عامة.

وذلك للحد من حدوثها أو منعها بإذن الله.

وأسأل الله العلى القدير أن ينتفع بهذا الكتاب كل من يقرأه، وأكون قد وُفقت في
الرد على كثير من التساؤلات المثارة حول الإكتئاب، فيحطاط كل إنسان من
الإصابة به، وأما من أصيب به فيتجه الوجهة الصحيحة نحو تلقى العلاج المناسب
لحالته، ثم يتبع التعليمات اللازمة لعدم عودته إليه مرة أخرى بعد إتمام العلاج.

والله الموفق والهادى إلى سواء السبيل.

دكتورة علا عبد الباقي إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية