

عاشراً : توصيات لتجنب عودة

نوبات الاكتئاب بعد العلاج

بعد علاج الاكتئاب، وشفاء الحالة تمامًا، يحدث أحياناً أن تعود نوباته للظهور مرة أخرى عند بعض الحالات على فترات تتفاوت مدتها من حالة لأخرى.

وتشير الدراسات إلى أن غالبية الحالات التي تعود لها النوبات بعد العلاج؛ هي من حالات الاكتئاب الشديد والحاد، والاكتئاب الذهاني، وكذلك الاكتئاب المصحوب بالهوس (ذهان الهوس والاكتئاب)،.

وللحد من حدوث أى انتكاسات؛ يوصى بعض الأطباء بأن يستمر المريض - بعد الشفاء - يتعاطى الأدوية المساعدة على تثبيت الحالة المزاجية وعدم حدوث تقلبات فى الوجدان؛ ويصف آخرون بعض الادوية المهدئة يتعاطاها المريض لفترة محددة يقررها الطبيب المعالج؛ بالإضافة إلى اتباع نظام يومى للتدريبات الرياضية والأنشطة البدنية كنوع من التنشيط للجهاز الحركى وتحسين الحالة النفسية والإنفعالية.

وللوقاية من انتكاس حالات الاكتئاب بصفة عامة نقدم فيما يلى عدداً من التوصيات والإرشادات لجميع مرضى الاكتئاب:

* لا تفكر في أنك كنت مصابا بالاكتئاب. لأن ذلك يجعلك تكتئب أكثر، لأن الأفكار السلبية تأتي بأخرى أكثر سلبية، وتتوالى حتى تصبح أمرًا يحدث تلقائيًا ويصعب مقاومتها. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى، فإن كون المرء في حالة من الاكتئاب في حد ذاتها مشكلة أكبر من الصعوبات التي أدت إلى تلك الحالة في البداية.

* من المهم أن تتذكر أنه ليس في الحياة حلولاً فورية للمشاكل، وقد لا توجد حلول نهائية لكثير من المشكلات. بالإضافة إلى أن حل المشكلات يستغرق وقتاً وطاقة وجهداً.

* لأن الاكتئاب يمنع الإنسان من النشاط، ويقلل همته، ويبعده عن العمل؛ فبإمكانك أن تقوم بدور فعال من أجل عدم عودته إليك مرة أخرى، وذلك بشغل جميع أوقاتك حتى لا تدع لنفسك أوقات فراغ أو ملل، كأن تضع لنفسك برنامجاً يومياً يشتمل على عدة مهام صغيرة تستوعب ساعات يقظتك طول اليوم، وأجعل لكل يوم هدفاً تحققه.

* اشغل تفكيرك بأشياء تحبها ولها فائدة لك، وتنبه لأي فكرة سلبية تلوح لك، وحددها، وحاصرها بأن تستبدلها بأخرى إيجابية وتكون مقتنعة بها.

* مارس أنشطة رياضية بدنية تلائمك من أجل تجديد نشاطك والمحافظة على الصحة النفسية والعضوية بوجه عام. فإن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام مثل المشي لمسافة ليست قصيرة في الهواء الطلق ينشط الطاقة الحيوية الطبيعية للإنسان ويساعد على تنظيم السوائل في الجسم فضلاً عن تنشيط المواد الكيميائية في الدماغ والتي تعمل على تحسين المزاج العام، فتتحسن الطريقة التي يشعر بها الفرد.

* حاول أن تعامل نفسك معاملة حسنة قبل أن تنتظر ذلك من الآخرين.

* اهتم بغذاءك بحيث يكون متوازناً ومناسباً لمرحلتك العمرية، وطبيعة عملك

ولا تؤذ جسدك بتعاطى الكحول أو التبغ أو غيره من أنواع المسكرات أو المخدرات.

* اعتن بمظهرك الخارجى، وحاول أن تبدو فى مظهر حسن لنفسك أولاً، ثم للآخرين. فإن المظهر الحسن يضيف على النفس بهجة وشعوراً بالرضا وثقة بالنفس.

* اخرج للمتنزّهات واستمتع بالطبيعة والهواء النقى.

* كلما وازبت على بعض أو معظم هذه النصائح كافىء نفسك فوراً ببعض العطايا التى تحبها، فهى تستحق المكافأة، فقد استطعت أن تهزم الكسل والملل، وتكسر دائرة السلبية والسأم وتحولت إلى الإيجابية ... وتوقع من نفسك خيراً ومزيداً من الإيجابية.

* كلما خطر ببالك خاطر اكتبه فوراً ولا تدع فكرك يدور حول شىء غير مفهوم أو غير محدد لك، فالكتابة تقطع دائره التفكير المرضى المستمر بلا فائدة، وتساعد على التخلص من إحساس البؤس والشقاء، وتساعدك على الخلود للنوم بهدوء.

* اقرأ القرآن الكريم أو استمع إليه.

* اذهب إلى مكتبة عامة واختر كتاباً كنت تود قراءته منذ مدة طويلة.. اقرأ فى أى فرع من العلوم، أو فى أى شىء ينقلك بعيداً عن مشكلاتك ومعاناتك، فالقراءة بصفة عامة تنقل الإنسان إلى عوالم عديدة، وتوسع من دائرة معارفه.

* استمع إلى أغنيتك المفضلة، والقطع الموسيقية الهادئة، وخصوصاً تلك التى لها تأثير مبهج ومحجب إليك.

* تعرف على تجارب الآخرين ممن واجهتهم مشاكل أو محن وتغلبوا عليها، فذلك يعينك على تحمل مشكلاتك وصعوبات حياتك ويقوى عزيمتك.

* إذا راودتك فكرة استحسان الموت، أو الاستهانة بالحياة، فاستعذ بالله، وتذكر قول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "لا يتمنى أحدكم الموت.

فإن كان مسيئاً فليستعتب، وإن كان محسناً فليستزيد".

والجأ إلى الصلاة وقراءة القرآن، واتصل بالأهل أو الأصدقاء فوراً وكذلك بالطبيب المعالج ووضح له أفكارك على وجه الدقة. وحاول ألا تكون بمفردك.

- لا تكثر من تناول المنبهات مثل: الشاي والقهوة، فقد يكون لها تأثير سلبي على انفعالاتك ونومك.

- ابتعد عن الأطعمة المحفوظة - بقدر الإمكان - ولاحظ تأثير بعض أنواع الطعام على حالتك المزاجية والانفعالية . وحاول تنظيم مواعيد وجباتك. - بقدر الإمكان -

- حاول أن تأخذ حماماً دافئاً قبل النوم وعطر نفسك بنوع العطر الذي تحبه.
- شاهد بعض المسرحيات الكوميدية على شرائط فيديو، وخاصة تلك التي تحبها وكانت تسبب لك شعوراً بالمرح والسرور.

- اذهب إلى الشاطئ (النهر أو البحر) وامش مسافة طويلة بمفردك.
- لا تتردد في ملاعبة الأطفال بعض الوقت من حين لآخر.
- إسأل عن أصدقائك ولا تلومهم إذا تأخروا في السؤال عنك، وبادر بالاتصال بصديقك المحب إليك.

- صل أقاربك وشاركهم في مناسباتهم كلما أمكنك ذلك.
- افتح نوافذ بيتك للهواء الطلق وانظر إلى السماء من وقت لآخر.
- ساهم في رفع المعاناة عن شخص لا تعرفه.
- شارك في رعاية بعض المرضى ولو بزيارة أو بالدعاء لهم، وحاول أن تتطوع بالمال أو الجهد في الأعمال الخيرية - حسب إمكانياتك -.

• تأمل الأزهار والأشجار لبعض الوقت كلما أمكن ذلك، لأنه يضيف على النفس بهجة، وإن كان ذلك نهاراً فسيماً رتتيك بكمية عالية من الأوكسجين المنبعث منها.

• شاهد المناظر الطبيعية، وتأمل نظام الكون، وسبح الله الذى أبدعه وأتقنه.

• ذكّر نفسك بإنجازاتك الماضية، وتخيل ما يمكنك عمله فى المستقبل، وتوقع أن تصنع ما يفوق إنجازك فى الماضى أو يتناسب معه.

• إذا واجهتك مشكلات أو صعوبات، فتذكر أن كل الناس يتعرضون لضغوط ومشاكل مع اختلاف أشكالها وصورها باختلاف ظروفهم وإمكاناتهم وبيئاتهم. فهناك ضغوط صحية كالأمراض، وهناك ضغوط مالية، كما أن هناك مشكلات أسرية ومهنية.. الخ . وتأكد أن معالجة الضغوط والمشكلات لا يعنى التخلص منها نهائياً، ولا تجنبها أو استبعادها، فوجود المشكلات والصعوبات أمر طبيعى فى حياتنا، ولكل فرد كفل منها، حتى الأطفال... يواجهون ضغوطاً وصعوبات فى حياتهم وبصور مختلفة وبدرجات متفاوتة. فهناك أطفال معاقون، وأطفال مرضى أمراضاً مزمنة وخطيرة، ونرى أطفالاً يتعرضون للقسوة والقهر من الكبار. وأطفال بلا مأوى أو ما يطلق عليهم بأطفال الشوارع!!

فلا يمكن التخلص من الضغوط أو القضاء عليها، لكن يمكن التعايش معها لأنها جزء من الحياة التى نعيشها ونتفاعل معها، ويجب أن نتقبل حدوث أمور غير متوقعة لا تعجبنا، كما نتقبل تحقيق طموحاتنا ونفرح بها،.. إنها طبيعة الحياة وطبيعة الأشياء فى هذه الدنيا.

- ويمكننا أيضاً معالجة النتائج السلبية للضغوط التى تواجهنا.

• يُفضل أن يكون للشخص موعد للنوم والاستيقاظ، ولا بد من النوم ليلاً، لأن اختلال مواعيد النوم تجلب الأرق، وعدم النوم ليلاً قد يسبب خللاً فى النشاط

الكيميائي للجسم والذي قد يؤدي إلى انتكاس المرض. وإذا كان الفرد يعاني من اضطراب في النوم سواء بعدم النوم أو النوم مدة طويلة دون الحاجة إلى ذلك، فعليه استشارة الطبيب المعالج.

• عند الحاجة إلى تناول أى أدوية يجب استشارة الطبيب المعالج قبل تناولها، وكذلك ينبغي إخباره بأى علية جراحية قبل إجرائها، وفي نفس الوقت إخبار الجراح الذى سيجرى العملية بحالتك المرضية السابقة والأدوية التى تناولتها بالجرعات التى كانت محددة لك والمدة المزمينة للتعاطى.

توصيات لأسرة المريض وذويه

• لا تنتقد المريض ولا تلومه على كونه كان مكتئبًا لأنه من المؤكد أنه يلوم نفسه كثيرًا. وذلك يزيد من معاناته.

• لا تتهمه بقلّة الحيلة، أو بكثرة أخطائه، ولا بضغفه لأنه يشعر بذلك وقد يكره نفسه.

• على الأسرة أن تقدم الدعم العاطفى المتوازن للمريض، وإشعاره بحبهم له وتعاطفهم معه بصرف النظر عن حالته المرضية حتى لا يرتبط الدعم بالمرض، أو يظل يدعى المرض ليحتفظ باهتمامهم به.

• احترام مشاعر المريض، والاستماع إليه وإبداء الاهتمام بحديثه خاصة إذا كان يصف مشاعره أو يتحدث عن نفسه.

• أعطه الأمل فى الشفاء التام وعدم عودة المرض إليه مرة أخرى (بإذن الله).

• شجع المريض على الخروج للحدائق والشواطىء، وشاركه هذه الرحلات - إن أراد مشاركتك - .

• إذا لمح المريض بفكرة الانتحار ولو مازحًا؛ فعليك بإخبار الطبيب المعالج فورًا، ولا تتركه وحده أبدًا.

• شجع المريض على ممارسة هواياته، والمشاركة فى الأنشطة الثقافية والترفيهية التى يفضلها.

• لا تتهمه بالكسل والخمول إن رأيت منه عزوفاً عن مشاركة الأسرة فى بعض مناسباتها. واترك له حرية الاختيار حتى لا يشعر بالإحباط والفشل.

• وأخيراً ... على الأسرة أن تلاحظ أى تغيرات انفعالية تطرأ على المريض بعد العلاج، وأن تخبر الطبيب المعالج لعمل اللازم لعدم حدوث أى انتكاسات بعد الشفاء.