

سابعاً:

• **كيف نستطيع مواجهة الاكئاب؟!**

كيف تستطيع مواجهة الاكتئاب؟!

هل تمر بلحظات نشعر معها باليأس والحزن؟ هل نشعر بان
روحك المعنوية منخفضة؟

هل أنت قلق ونشعر أن حياتك للزوم لها وأنت تعيش بلا فائدة؟

هل نشاءم من المستقبل ونشعر أنك لن تحقق شيئاً فيه؟!

هل نشعر بالكسل وعدم القدرة على بذل أى مجهود بدون سبب
واضح؟

هل نشعر أنك فاشك ونلقى بمسئولية فشلك على الآخرين؟!

هل يجافيك النوم أو نشعر باضطرابات فيه أحياناً، ونفقد شهيتك
للطعام ونقل رغبتك فى العلاقات الحميمة؟!

هل ننام فى أول الليل ساعتين أو ثلاثاً لنصحو ثم نعجز تماماً
عن النوم؟

هل نشعر أنك بطيء التفكير وعدم القدرة على التركيز وأنت
نضخم الأمور البسيطة؟

هل نصاب بالصداع أحياناً أو ضيق فى النفس أو صعوبة
فى الهضم.. الخ؟

إذا كنت تصاب بأحد هذه الأعراض أو بعضها فأنت إما ستصاب
بالاكتئاب أو بدأت تكتئب بالفعل.. فكيف تستطيع أن تتغلب على
هذه الحالة وخاصة لو كانت فى بدايتها؟!

لا ننكر أن الاكتئاب مرض العصر الذى نعيشه، وأعتقد أن أياً منا

لا بد أن يكون مر بتجربة اكتئاب نظرا لتراكم المشكلات المعيشية وزيادة الصراعات والتنافسات ورتم الحياة السريع والتكالب على المادة للتغلب على أعباء الحياة، وضياح العواطف والأحاسيس - أو يمكن القول بتلاشيها- وسط هذا الزخم الذى نعيشه.. كل هذا وغيره قد يؤدى بنا وبالطبع للاكتئاب.

وهذا الاكتئاب قد يكون وقتيا ويمر كسحابة صيف، وقد يستمر لفترة طويلة ويحتاج بالفعل لعلاج نفسى وعضوى.

ولكن لو انتبهنا له من البداية نستطيع أن نتغلب عليه ونواجهه.. المهم أن نقف على أسبابه لنعالجها.. هل هو بسبب التعاسة الزوجية؟.. هل بسبب مشاكل العمل؟.. هل بسبب فشل تعرضنا له؟.. هل بسبب مشاكل جسمانية؟! هل.. وهل.. وهل...

وحين نتعرف على الأحداث أو الأسباب التى قد تعرضنا بسببها للاكتئاب لابد أن نراقب أنفسنا جيداً لنعرف.. هل نحن السبب فى ذلك أم عوامل خارجية؟

فأحيانا نستيقظ صباحا مستبشرين متفائلين ويمر يومنا رائعا، وأحيانا أخرى يتغير "المود" - كما يقولون- ونستيقظ متعبين محبطين لأى سبب.

بالطبع فى الحالة الثانية أقل مشكلة ستواجهنا ستترك فينا أثراً سلبياً ونشعر أننا مكتئبون.. فإذا لم نحاول أن نخرج من هذا الإطار ونتغلب على هذه المشاعر.. وظللنا نتوقع أننا سنفشل أو سنمضى مع هؤلاء

الناس يوماً كئيباً.. فهذه الأفكار والتوقعات حتماً ستؤثر على تصرفاتنا ونصبح هكذا بالضبط.

ولكن لو غيرنا طريقة تفكيرنا وشحننا عقلنا بدلاً من التشاؤم السابق بالتفاؤل بأن نتوقع أنه رغم كل تلك الظروف سنقضى وقتاً طيباً ويوماً سعيداً.. **مثلاً** نحاول أن ننجز أعمالنا ونتوقع لها الفشل قبل النجاح.. وإذا حدث وفشلنا لا نكتئب.. بل نحاول ونحاول حتى نتمم عملنا على أكمل وجه.... وهكذا.

وليسأل كل منا نفسه عن سبب هذا الالتهاب الذى يعانى منه أحياناً ويحاول أن يغير سلوكياته تجاه ذلك.. **فمثلاً** لو كان يخشى أن ينتقل لعمل جديد خوفاً من عدم إثبات وجوده، أو أن يخشى الانتقال لمسكن جديد.. أو أنه يجب من طرف واحد... أو... أو... وغير ذلك مما ذكرناه من قبل.

وإذا كان للاكتئاب مؤشرات أولية كالقلق والتوتر، فلا بد أن ننتبه - قبل أن يستفحل الأمر - لهذه الأحاسيس.

• وأولى الطرق لإزالة التوتر المصاحب للاكتئاب **الاسترخاء، ولكن ليس أى استرخاء، بل حتى الاسترخاء له أسلوبه المتمثل فى:**

أولاً: أن نختار مكاناً هادئاً ليس به إزعاج.

ثانياً: أن نجلس على مقعد مريح ونختار وضعاً مريحاً للعضلات.

ثالثاً: أن نغمض أعيننا ونرخى عضلاتنا بقدر ما نستطيع.

رابعاً: أن نتنفس بهدوء مع ترديد أى كلمة أو نغمة محببة للنفس.

خامسا: أن نحاول أن نظل هكذا لمدة ربع ساعة أو لأقصى وقت ممكن.

سادسا: أن نسترخى قليلا ونحن فاتحون لعيوننا.

وبعد أن نحصل على هذا الاسترخاء سيساعدنا على التخلص من التوتر وبالتالي تناول المشاكل بهدوء وخاصة المعقد منها بعد تنفيذها وتقسيمها حتى يسهل حلها.

• ملحوظات:

• يجب ألا نمارس هذا الاسترخاء بعد تناول الطعام مباشرة لأن عملية الهضم ستعيق الإحساس بالارتياح.

• يجب أن نمارسه في حالة احتياجنا له وليس له وقت معين.. **فمثلا** إذا كان هناك توتر من العمل أو مشكلة في النوم أو قبل مواجهة الناس الذين ستحدث معهم في أشياء مهمة كالاتماعات أو مناقشة المشروعات.

• **والطريقة الثانية للتخلص من التوتر والقلق الذي قد يؤدي للاكتئاب ممارسة أى هواية محببة للنفس.**

فللأسف قد ننهمك في الحياة والعمل وننسى الأشياء التي كنا نقوم بها وتروح عن أنفسنا، حتى أن البعض قد تفارقه الابتسامة وينسى الضحك، وحين تسأله لماذا لم تعد تضحك كسابق عهدك يقول لك بسخرية: " أضحك على إيه.. أنت لسه فاكر.. دا أنا مش فاكر آخر مرة ابتسمت فيها كانت إمتى".

وإذا كان أحدنا يسخر من هذا فربما لا يدري أنه عن قريب سيصاب بالالكتئاب إذا كان قد توقف عما يتسبب في إسعاده أو انبساطه مع أن هذا في غاية الأهمية.

لأن معنى توقفه هذا عن ممارسة أى نشاط يسعده أنه مكتئب فعلا واكتئابه منعه من ممارسته.. أو العكس توقفه عن نشاطه هو الذى يجعله يكتئب.

• أى باختصار قد يصيبه الالكتئاب لتعرضه لمشاكل كثيرة تجبطه وقد توقف عما يسعده.. أو يكون الالكتئاب سبب تمنعه هذا.

وفي الحالتين لابد أن نتخلص من هذه الحالة.. فكيف نتخلص منها؟!

• **قد قسم علماء النفس النشاطات التى يجب أن نلجأ إليها لتساعدنا على التخلص من الالكتئاب إلى ثلاث مجموعات:**

الأولى: وهى تخص النشاط الجماعى الذى يجعلنا نندمج مع الآخرين في تفاعلات اجتماعية ذات معنى.. وهذا سيشعرنا أننا محبوبون من الآخرين ونتبادل سويا الاهتمام ببعضنا البعض.. وهذا يمكن أن يتحقق مع الصحبة والرحلات والألعاب والأنشطة الاجتماعية والرياضية.

الثانية: وهى تخص النشاط العملى فنقوم بأعمالنا على أحسن وجه ونشعر بنشوة النجاح، ونحاول أن نتعلم كل جديد.

الثالثة: وهى تخص النفس وتؤثر تأثيراً جيداً على الجسد كالضحك

والتفكير في الأشياء المبهجة أو مشاهدة مناظر جميلة أو النوم بعمق، أو أى نوع من النشاط يدخل السعادة للنفس.

فقد تجد أحيانا الزوج مثلا يسعد لسفر زوجته وأبنائه ليعيش بحرية في منزله ولو لوقت قصير، فهذا الشعور يمكن أن يسعده ليس لأنه يكره زوجته أو أولاده ولكن لأنه يريد أن يرتد للماضى ولو قليلا.. يرتدى شورتا مثلا.. ينام في غرفة المعيشة.. يمارس الفوضى.. يخرج مع بعض أصدقائه القدامى الذين لا يتيح له الوقت أن يراهم.. بالطبع هذا سيفرق معه كثيرا عند عودة أفراد أسرته..

يمكنك أن تخرج للسینما مثلا أو تترتاد حديقة إذا كان لون الخضرة يسعدك، أو حتى تغنى بصوت مرتفع أو ترقص أو ترسم أو تقرأ. إذا كان البعض منا يشعر أن هذه الأمور تافهة، فعلى العكس تماما هذه الأمور مهمة جداً لإسعاد النفس وتخفف من الأعباء التى تلقى على كاهلنا.

• **وعموما** إذا كانت هذه النشاطات يمكن أن تسعد الفرد إلا أن بعضها يحتاج لذكاء اجتماعى.. فكيف يتوافر لك هذا الذكاء؟! بداية.. وقبل أن نتحدث عن كيفية اكتساب تلك المهارة لابد من تعريفها والمقصود بها.

المقصود بالذكاء الاجتماعى: هو القدرة على اختيار الأساليب والتصرفات التى تساهم فى تقوية العلاقات مع الآخرين وجعلهم

يستجيبون لها باهتمام مع القدرة في نفس الوقت على تجنب ما يجعلهم يتضايقون منا.

وبالطبع إذا نظرنا للناس من حولنا سنجد أنهم مختلفون في طباعهم وتصرفاتهم وربما لا نجد اثنين متشابهين في تلك التصرفات أو هذه الطباع وهنا يتدخل الذكاء الاجتماعي في كيفية التعامل.

فمن غير المعقول أن نعامل كل البشر بطريقة واحدة، بل كل فرد له طريقة ومدخل أو ما نقول عنه " مفتاح شخصيته"، فمثلا شخص يفضل أن تحادثه عن أبنائه والآخر تشغله الكورة.... وهكذا.

ولكن إذا كنا بصدد الحديث عن شخص مكتئب، فبالطبع هو لن يستطيع أن يفعل هذا، بل سيشعر بتوتر حين يواجه تعاملات اجتماعية، فهو لن يعرف حتى كيف يعبر عن نفسه ويخشى أن يقول ما يفكر فيه، بل سينعزل وربما ينطوى على نفسه لأن هذا بالنسبة له مشكلة في حد ذاته.

• فإذا شعر أى منا بهذا ولم تكن من قبل هذه حالته، أى إذا شعر أنه بدأ يبتعد عن الناس ولم يعد يحب صحبتهم فيقف مع نفسه ويسألها ما السبب؟

أىكون السبب لأنه لم يعد يستطيع أن يقدم نفسه بصورة جيدة ولا يعرف كيف يعبر عن ذاته؟ أم العكس لم يعد يستطيع أن يستخدم ذكائه الاجتماعي في جذبهم له كالسابق.

إذا وجدت أنك لم تعد تستطيع أن تقدم نفسك جيداً، وهذا يعنى

عدم مقدرتك على التعبير عن نفسك بصراحة حتى تجد تجاوباً من الآخرين، فلا يمكن أن نطلب من الآخرين أن يهتموا بنا دون أن يعلموا باحتياجاتنا.. وهناك مثل إنجليزي يقول ما معناه: " تكلم حتى أعرفك " فلو لا أن الكلام شيء مهم كان الله خلقنا "خُرس" ..

وبالطبع الكلام لغة الأحياء وليس المقصود هنا أن نتكلم بصورة منفرة، أو أن يكون مثلاً صوتنا مرتفعاً نحاول السيطرة به على الآخرين، أو أن نطلب المساعدة بإلحاح، أو نكثر من الشكوى بلا داع، بل يجب أن نتخذ ممن حولنا أصدقاء ونكون علاقات دافئة.

ولكن ماذا لو كان الشخص وصل لمرحلة أنه لا يستطيع أن يكون صداقات أو يحادث الآخرين بصراحة!

فى هذه الحالة عليه أن ينبع الأنى:

- أن يجلس بمفرده ويتخيل من يريد أن يحادثهم ويتحدث بصراحة وبصوت مرتفع ويسمع نفسه جيداً، ويتخيل الطرف الآخر أمامه ويتخيل الرد، وهكذا حتى إذا واجه هذا الشخص أو ذهب لاجتماع مثلاً يكون متدرباً على الدور الذى سيقوم به ومنتقياً للكلمات المناسبة ويدرب نفسه مرات إلى أن يستطيع أن يقوم بذلك من تلقاء نفسه.

- أما إذا امتنع عن استخدام تلك المهارة لظروف معينة وابتعد عنها بسبب روتينية الحياة ومشاكلها، واكتفى بأن يعود من عمله فيجلس بالساعات أمام التلفزيون ولا يتصل بأصدقائه ولا يشغل أى جزء من وقته.... إلخ.

فهذه الحياة بالطبع قد تؤدي به إلى الاكتئاب، وعلى من يجد نفسه هكذا أن يحاول الخروج من هذه الدائرة ويغير من روتين حياته مهما كانت الصعوبة.

فاحتكاكنا بالآخرين وتفاعلنا معهم مهم للغاية حتى نثرى حياتنا ونتجنب الشعور بالتوتر والقلق ثم التحول للاكتئاب.

● بالطبع نحن تحدثنا هنا عن حالات الاكتئاب في بدايتها والتي لم تصل لحد المرض النفسى والذي قد يؤدي أحيانا بالمريض للانتحار.. فهناك أنواع عديدة من الاكتئاب منها على سبيل المثال: الاكتئاب التفاعلى "العصابى" والذهانى "العقلى"، واكتئاب "سن اليأس"، "اكتئاب الولادة" العضويين... إلخ..

والمطلوب منا فى تلك الحالات أن نتعرف على بدايات الاكتئاب، والأعراض التى تصاحب بعض الحالات لأن الاكتشاف المبكر للمرض يساعد كثيرا فى العلاج، ثم المبادرة بدفع المريض للعلاج. والعلاج سهل.. ولكن الأهم هو أن نعرف حقيقة ما يدور فى رأس المريض وما هى نواياه.

ولابد أن نعرف أن الاكتئاب قد يأتى لأسباب عضوية وليس لأسباب نفسية فقط.

فمثلا اضطرابات الغدد الصماء قد تؤدي لذلك.

وكذلك زيادة نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية) التى تفرز الكورتيزول تسبب مرضا يعرف باسم "كوشنج" يؤدي لظهور أعراض الاكتئاب.

وأيضاً أمراض الجهاز العصبى قد يصاحبها الاكتئاب كالشلل الرعاش وتصلب الشرايين وأورام الفص الجبهى.

كذلك نقص الفيتامينات والعناصر الغذائية الرئيسية قد يحدث ذلك.

• إذن الفحص الجسدى أمر ضرورى فى حالة مرضى الاكتئاب لأن الجسد والنفس لا ينفصلان ويؤثر كل منهما فى الآخر.

• والاكتئاب مرض كيميائى كذلك حيث يمكن أن يحدث بسبب انخفاض نسبة الأحماض الأمينية فى مراكز المخ وهى: السيروتونين، والدوبامين، والنورادرينالين.

إذن قد يكون هناك خلل كمى غير معروف سببه يسبب الاكتئاب.. ويقال إن العامل الوراثى قد يلعب دوراً وأيضاً الضغوط الحياتية التى نمر بها.

• ومن أصعب أنواع الاكتئاب..- والصعوبة هنا تأتى من صعوبة تشخيصه- "الاكتئاب المقنع" وفى هذا النوع من الاكتئاب لا يشكو المريض من اكتابه بل على العكس تماماً يكون دوماً مبتسماً، ولكن يشكو من آلامه العضوية التى يختار معها الطبيب، فقد يشكو من الإعياء والضعف العام وسرعة الإجهاد والدوخة وعدم الاتزان وإحساسه بأنه سيقع أو يحدث له دوار..

والمشكلة تكمن هنا فى أن كل الفحوصات تثبت سلامة الجسد.. مع أن إحساسه بالألم موجود بصفة مستمرة لكنه يشتد فى بعض

الأحيان.. فنوع الاكتئاب هنا يختفى وراء جسده.. ولذا فرحلة مريض هذا النوع من الاكتئاب قد تطول لأنه لا يعترف باكتابه، وهو بالفعل يحتاج لمن يغوص بداخله ويتعمق فيه..

ومن أعراض هذا النوع من الاكتئاب "المقنع" :

- أن الآلام تزداد أكثر في الصباح.
- وصوته دائما على وتيرة واحدة.
- ملامحه محايدة لا تعكس سعادة ولا حزنا، وعيناه ليس بهما لمعان، حركة جسده غير نشطة.
- محتوى حديثه يخلو من التفاؤل، بيتسم ولكن ابتسامته تجهض بسرعة وفجائيا، ويضحك بلا روح.
- مشاعره مصابة بالفتور واهتماماته بما يجب كالرياضة والفنون - مثلا- تقل.

• وعموما هؤلاء المرضى يضطرون للعلاج النفسى لأنه لن يفيدهم غيره من الإرشادات البسيطة التى أوضحنها من قبل والتى يمكن أن تعالج المرض فى بداياته.

وإذا كنا قد تناولنا الألم العضوى لمريض الاكتئاب فماذا عن الألم النفسى؟

إن المريض الذى يشعر بالألم النفسى يكون سلوكه تماما كسلوك المريض الذى يشعر بألم فى الجسد، فكلاهما يشعر بالقلق والتوتر والبحث بدون هدف عن شىء يخفف من تلك الآلام حتى لو كان الاستغاثة والصراخ.

ولكن الفرق بين المريض النفسى يعانى الألم لكنه لا يعرف مكانه تحديداً كالمريض العضوى.

وقد يصيب الاكتئاب أيضا الوجدان فتضطرب المشاعر وتختلط.. فى البداية يشعر المريض بتنميل فى مشاعره كأن شيئا تعطل وتوقف عن الاستقبال والإرسال، وقد يندهش المريض وخاصة حين يشعر بحالة جمود تتنابه فى عواطفه تجاه العالم من حوله.. حالة حيادية.. لا حب ولا كره ويصاحب هذا ألم وجزع ثم يتحول لحالة مرضية نفسية وهذا يكون ناتجا عن فشله فى حالة حب أو فقدته لحبيب مثلا.

•والذى يجب أن ننتبه له أن الطفل قد يصاب بالاكتئاب كالكبار.. إذا مثلا غاب عن عينيه أحد والديه أو فقد أحدهما، قد يصاب بالحزن والأسى كالكبار تماما، فينطوى ويبكى ويفقد شهيته للطعام، وقد يفقد وزنه ولا أبالغ إن قلت إنه قد يقدم على الانتحار، وقد سمعنا عن هذا كثيرا.

ولا ينقذ الطفل من هذا غير الحب والاهتمام.. ولنتنبه لأن غياب الحب والإهمال قد يعطل نمو الطفل حيث هناك علاقة بين الحب وفسىولوجيا الجسم، فنموه يعتمد على الغذاء العاطفى مع الغذاء المادى، فالحب يحقق له الإشباع والتوازن البيولوجى مثلما يحقق له التوازن النفسى، والإهمال قد يوقف هرمونات النمو فيصير الطفل قزما.. ويشخصه الطب هذه الحالة تحت مسمى " القزم العاطفى ".

إن الإنسان الذى وصل لحد الاكتئاب المرضى فى حاجة لإنسان ينقذه.. إنسان يحمل بين ثناياه قلبا كبيرا وعقلا متفتحا وحسا ذكيا.. مسلحاً بالعلم وخاصة أن مريض الاكتئاب غالبا ما يغرق وهو لا يعرف ذلك، وقد يرفض المساعدة ويقاومها.

ولذا فالمهمة صعبة وخاصة أن هذا المرض خادع وماكر.. ولكن العلاج ممكن بالطبع ولا شىء مستحيل والتوفيق والشفاء من عند الله والأطباء ما هم إلا واسطة سخرهم الله سبحانه وتعالى لذلك! والله هو الشافى المعافى.



**ولنترك الاكتئاب – فكافم الله شره - ونلعب لعبة أقل حدة وهى
لعبة النجدة.. وكيف ننخلص منه؟!**