

الفصل السادس

دليل التحرر من الاكتئاب

المقدمة:

(١) كيف يبدأ الاكتئاب.

(٢) تعريف الاكتئاب.

(٣) الاكتئاب في مراحل العمر المختلفة.

(٤) الاكتئاب وزيادة انتشاره في العصر الحالي.

(٥) أسباب الاكتئاب:

١- الإحباط. ٢- الوحدة ٣ - عدم تقدير النفس

٤- المقارنة غير العادلة. ٥- المرض الجسدي.

٦- اكتئاب ما بعد الولادة.

٧- زيادة النشاط الذهني.

٨- الحاجة إلى الحب.

(٦) أعراض الاكتئاب، أنواع الاكتئاب الأكثر شيوعاً.

(٧) علاج الاكتئاب؟

١- العلاج النفسي ٢- العلاج الدوائي.

٣- دور المحيطين.

(٨) كيف تقاوم الاكتئاب؟

دليل التحرر من الاكتئاب

المقدمة:

الاكتئاب شعور يصيب الإنسان فى بعض الظروف، وتعد سعادة الناس عمله نادرة، وهذه السعادة تعتمد على الاتجاه الفكرى للشخص أكثر من اعتمادها على الظروف المحيطة به... عندما يشعر الإنسان بأنه غير سعيد فإنه يكون معرضاً لأن يشعر بالاكتئاب إلى حد ما... لذلك طالما الإنسان يعيش فإنه يتعرض لدرجات متفاوتة من الاكتئاب التى تختلف بحسب شخصيته وقدرته على مقاومة الاكتئاب.

الاكتئاب مرض العصر:

وفى خلال السنوات القليلة الماضية أجريت إحصائية للتعرف على مدى زيادة نسبة الاكتئاب للناس، دلت الإحصائية أنه لم يوجد شخص واحد استطاع أن ينجو من هذه المشكلة ويثبت من الإحصائية حول نسب الإصابة بالاكتئاب إنها ٣, ٢٥٪ بين الناس خلال سنوات حياتهم.

وتشير غالبية الأبحاث العلمية إلى أن الاكتئاب البسيط يصيب ١٠-٢٥٪ من السيدات ومن ٥-١٢٪ من الرجال.

والعجيب أن هذا المرض يصيب الأطفال أيضاً حتى فى سن الرضاعة.

الاكتئاب لا يفرق بين الأشخاص:

أوضحت الدراسات الحديثة أن الفقراء يعانون من الاكتئاب تماماً كما يعانى منه الأغنياء، ولا توجد وظيفة ما يستثنى صاحبها من الإصابة

بالاكتئاب، فقد تقابلت مع أناس أصابهم الاكتئاب على الرغم من اختلاف وظائفهم.

(١) كيف يبدأ الاكتئاب؟

يبدأ الاكتئاب بأعراض بسيطة تدرج في الشدة ثم يعالج في بادئ الأمر ثم يزيد الاكتئاب ويشعر بفقدان الأصل (ويسود الخوف والرعب والاكتئاب حياته كلما الماضي، والحاضر والمستقبل) ولا يشعر بأى متعة أو قيمة للحياة، كما لا يشعر برغبة في الحياة وعادة ما يصاحب الاكتئاب أعراض عضوية مختلفة أثناء الصباح مثل: الصداغ، القيء - الدوخة - عدم الاتزان - آلام جسدية مختلفة.

(٢) تعريف الاكتئاب:

الاكتئاب كلمة يعرفها المعجم بأنها:

حالة من الغم تصيب الفكر، فتقل الحيوية، ويخف النشاط، وينعدم السرور بلا سبب ظاهر.

كما أن الاكتئاب: حالة وجدانية ترتبط بالمزاج والشعور، وتصيب الإنسان كله وتؤثر على سلوكه، وانطباعاته وتعاملاته، وطريقة تفكيره مع المجتمع المحيط به.

(٣) الاكتئاب ومراحل العمر المختلفة:

تهاجم نوبات الاكتئاب الإنسان في أية سن فقد وجدانه الأطفال قد يصابون بالاكتئاب، وحتى الرضع قد يعانون منه، كما أن المسنين قد تهاجمهم نوبات الاكتئاب.

ولكن أغلب حالات الإصابة بالاكْتئاب تحدث فى :

فترتى أواخر العشرينيات وبداية الثلاثينيات، وقد تحدث بصورة فجائية على مدى يوم أو يومين وقد تحدث بطريقة تدريجية، حيث يبدأ المرض بسيطاً ويزداد بمرور الأيام حتى تكتمل الصورة الكاملة للاكتئاب خلال أسابيع.

(٤) الاكْتئاب وزيادة انتشاره فى العصر الحالى:

ويرجع ذلك إلى : زيادة متوسط العمر، ومن ثم كثرة الأمراض الجسدية، والتفكك الأسرى، وهجرة الشباب، وحركة الحياة السريعة والمغريات التى تتجاوز قدرات الفرد، وقلة الوازع الدينى، والتسيب، وفقدان القيم، وانخفاض روح الجماعة، وضعف الروابط البشرية، وانخفاض الذوق الفنى والجمالى العام.

وقد تبين من البحوث المختلفة فى هذا المجال أن الاكْتئاب يزيد انتشاره بين الطبقات المثقفة، وكذلك الطبقات العليا من المجتمع.

(٥) أسباب الاكْتئاب:

قد تبين من البحوث المختلفة أن كل شخص يتعرض إلى تقلبات مزاجية تبعاً لظروف حياته، واتجاهاته الفكرية. وليس هذا فحسب ولكنه عرضة أيضاً لدورات من الاكْتئاب من خلال المراحل العمرية المختلفة، وهذا يعنى أن فى أثناء مراحل معينة من الحياة يكون الناس عرضة للإصابة بالاكْتئاب أكثر من مراحل أخرى، والفروق هنا تجعل شخصاً يجتاز فى فترة مثل هذه بهدوء، بينما يغرق فى الاكْتئاب شخصاً آخر. . . وأياً كان الحال فسوف أذكر فيما يلى الأسباب العامة للاكْتئاب. . . وعلى قدر المستطاع سنحاول ترتيب هذه الأسباب بحسب أهميتها وتكرار حدوثها.

الأسباب العامة للاكتئاب:

(١) الإحباط (خيبة الأمل):

لا يصاب أى شخص باكتئاب عندما تكون الأمور على ما يرام، ولكن عندما يتعرض لخيبة أمل من شيء، أو من شخص لم يكن يتوقعه. . وكما زادت أهمية الشخص الذى سبب الإهانة كانت خيبة الأمل مفاجئة، وأسوأ مصدر لخيبة الأمل هو أن ترفض من الشخص الذى تحبه، وذلك يرجع إلى أن الحاجة إلى الحب هى حاجة عظيمة فى داخلنا.

مثال يوضح الإحساس بالإحباط (فى الطفولة):

اعتقاد الطفل أن والديه يستحسنان وجوده، وعلى الأسوأ - أنهما يتمنيان لو لم يكن قد ولد - وسواء كان اعتقاد الطفل حقيقيا أو هو يتخيل ذلك بمجرد أن يعتقد ذلك يصبح عرضة للاكتئاب.

وإن أعظم اتجاه مريح يمكن أن يحققه الوالد فى حياة طفله هو أن يعطيه التشجيع المصحوب بالمحبة والعطف والحنان.

وفى حالة ظهور أخطاء يوضح له بحزم الأخطاء، ومزايا الحرص فى عدم ارتكاب الأخطاء، مع مراعاة عدم الإساءة إليه.

(٢) الوحدة:

إن الوحدة ليست سببا للاكتئاب بل نتيجة له، ولكن فى حالة الفرد الذى يلاقى الرفض من محبوبه، أو الذى يختطف الموت محبوبه فإنه يعانى من الوحدة التى تسبب له الاكتئاب، إن هذا الجرح النفسى حدث نتيجة الفراغ والوحدة، ويمكنه أن يلتئم فقط أن طريقة حب شخص آخر، ولكن لسوء

الحظ يميل المكتئب إلى الانفصال عن الناس، الذين بدورهم يهتمون جدا بأنفسهم لدرجة أنهم لا يشعرون باحتياجات الآخرين إلى الحب.

(٣) عدم تقدير النفس:

إن عدم تقدير النفس صفة عامة يتميز بها كل شخص مكتئب ولسوء الحظ فإنه يبالغ في هذا الإحساس إلى درجة كبيرة، ويرجع ذلك إلى توقعاته غير الواقعية والتي تجعله غير راض عن نفسه، وينطبق هذا بالأخص على الشخص الذي يتغنى الكمال ولا يرضى أبدا عن إنجازاته.

وهناك بعض العبارات التي يتفوه بها الشخص المكتئب مثال:

«إننى مشمئز من نفسى» أو «إننى لا أساوى شيئا».

وهذا الميل إلى السلبية، له أهمية كبرى ويحتاج إلى العلاج النفسى الذى يساعد الكثيرين فى التخلص من هذا الإحساس.

(٤) المقارنة غير العادلة:

فى كل مرة يقارن الشخص نفسه بآخر يتفوق عليه فإنه يصاب بالاكتئاب. إن تدمره على ما عنده وعلى ما هو عليه سوف يوجه أفكاره إلى داخله.. وهكذا ينتج الاكتئاب، وبالطبع فإنه معظم الوقت يجرى مقارنة غير عادية بين إحدى نقط ضعفه وبين نقطة قوة فى شخص آخر.

ومقارنة الممتلكات بصفة خاصة، تعتبر خطيرة..

إننا قد نتوق إلى الحصول على الدفء الذى يتمتع به صديق أو روح الدعابة التى يمتلكها.. ولكن لا ينبغى أن نحسده على ممتلكاته أو شعبيته أو ذكائه أو مظهره.. إن الرجل الحكيم يعى الوصية القائلة:

«كونوا مكتفين بما لديكم»

(٥) المرض الجسدى:

لكل واحد نقطة ضعف، بعض الناس يستطيع أن يحتمل ضغوط الحياة أو الظروف المسببة للاكتئاب أكثر من البعض الآخر. . ولكن مهما كان مستوى الاحتمال للاكتئاب فإن هذا المستوى لا بد وأن ينخفض أثناء المرض الجسدى، إن فترات المرض الطويلة تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ومن الأمراض العضوية التى تسبب الاكتئاب:

(١) التهاب الكبد الوبائى، يشعر الأشخاص الذين أصيبوا بهذا المرض - بالرغم من شدتهم - يشعرون بضعف خفى، وهذا لا يجعلهم فقط حاملين بل يصيبهم بالاكتئاب فى أحيان كثيرة.

(٢) مرض الشلل الرعاش Parkinsonism

يصاحبه الاكتئاب عامة كأحد أعراضه.

(٣) بعض الأدوية قد تسبب الاكتئاب مثل:

* الرزربين Reserpin: الذى يستخدم غالباً فى علاج ضغط الدم المرتفع، إنه ينخفض ولكنه يصاحبه ذلك الاكتئاب للأشخاص الذين لديهم الاستعداد لذلك.

* الكورتيزون: استخدامه بجرعات كبيرة ولفترات طويلة قد يسبب الاكتئاب.

* حبوب منع الحمل: استخدامها لفترات طويلة تسبب حدوث الاكتئاب.

بالإضافة إلى ما سبق، فإن الأمور التي لا تضائق الشخص في الأحوال العادية، تبدو غير محتملة بسبب ضعفه أثناء المرض. . إنه من السهل أن ينجرف الشخص إلى الرثاء لنفسه وقت المرض أكثر من أى وقت آخر.

(٦) اكتئاب ما بعد الولادة:

إن مشكلة الاكتئاب بعد الولادة أصبحت شائعة في هذه الأيام ويرجع ذلك إلى:

* إحساس الأم بالفراغ بعد الولادة.

* الاستنزاف المستمر لطاقت الأم وأعصابها ووقتها في رعاية الطفل.

* الشعور بالذنب لعدم القدرة على القيام بواجبها نحو وليدها.

* الأوهام والخيالات التي تراودها من حيث إن الأطفال خلائق مثيرة للفضول والضجيج يتطلبون الكثير، وقد تسمئز الأم من رعاية طفلها إذ أصبحت العملية مزعجة.

أفضل علاج لاكتئاب ما بعد الولادة:

١ - أن يهتم الزوج بزوجه في رقة وحب، وأن يهتم برفع معنوياتها وثقتها بنفسها.

٢ - من المفضل أن يأخذ الزوج أجازة لمدة أسبوع، ويكرس نفسه للاهتمام بزوجه ومساعدتها.

«إن الحب الذي يحيط بالزوجة في هذا الوقت يؤدي إلى نتائج مذهشة في المستقبل».

(٧) زيادة النشاط الذهني،

أحيانا يصادف الشخص المثمر ذهنيا نوعا غريبا من الاكتئاب أثناء العقد الخامس أو السادس من الحياة، ويصبح نظام حياته مضطربا جدا لدرجة أنه من الصعب عليه أن يستريح ذهنيا. . ولأول مرة يجد أن قوة التركيز تضعف فلا يستطيع التركيز فى الأمور الهامة. . وتصبح ردود أفعاله مملوءة بالضيق والاكتئاب.

أسباب هذا التغير السلوكى:

- ١ - يعتقد بعض الأطباء النفسيين المشكلة تنتج عن تغير هورمونى أو كيميائى فى الجسم، وهو أمر محتمل تماما فى هذه المرحلة من العمر.
- ٢ - يعتقد البعض الآخر أنه ربما لا يعطى النشاط العقلى الشديد للشخص راحة كافية للمخ، مما يجعله يتفاعل بهذه الطريقة منتجا سلسلة من التفاعلات فى الغدد التى بدورها تسبب الاضطراب الهورمونى. .
ومع ذلك: فإن هذا الاكتئاب يمكن علاجه جيدا بالعقاقير.

وسائل العلاج:

- (١) استخدام جرعات ضعيفة من الأدوية المضادة للاكتئاب أو وصف نوعان من المهدئات لإبطال النشاط ذهنى الزائد، فى الحال.
 - (٢) تخفيف جدول العمل المرهق.
 - (٣) استغلال وقت الفراغ فى نشاط معقول كوسيلة إضافية للعلاج.
- ومع ذلك يفضل غالبية الناس الذين يميلون إلى النشاط ذهنى استعمال الدواء لكى يستمروا فى القيام بأعمالهم المتزايدة.

(٨) الحاجة إلى الحب:

إن في داخل كل إنسان احتياجاً شديداً للحب. وإن لم يشبع هذا الاحتياج يصاب الإنسان بالاكتئاب، وهذا الاكتئاب يبدأ مبكراً في حياة الطفل غير المرغوب فيه والذي يخاف رفض والديه له. . كما أنه يحدث للمراهق الذي يشعر برفض أقرانه له.

وللزوجة التي تحس برفض زوجها لها أو للزوج الذي يحس برفض المرأة التي يعجب بها. ويحدث الاكتئاب للرجال الذين يفقدون مودة زوجاتهم أو يفقدون وظائفهم أو يجدون الخيانة من صديق كانوا يثقون به. .

(٩) الاستسلام للفراغ العقلي:

إن الإنسان مخلوق يسعى لتحقيق هدف، وإن لم يجد له هدفاً يتوقف كفاحه ويشعر بالفراغ الذي يؤدي إلى الضيق والاكتئاب.

ولهذا: يجب على كل فرد أن يحتفظ بأهداف طويلة الأجل، بالإضافة إلى أهداف قصيرة الأجل. . كما يجب عليه أن يطور أهدافه باستمرار.

إن الأشخاص الواعيين لأهدافهم نادراً ما يصابون بالاكتئاب فقبل الانتهاء من مشروع يوكن لديهم مشروعات أخرى.

لذلك:

* ينبغي عدم الاستسلام للفراغ العقلي، بل إتقان فن تحديد الأهداف.

* ينبغي أن تكون الأهداف تشتمل على مساعدة الآخرين.

وفي الحقيقة إذا ربح إنسان نقوداً دون أن يساعد الآخرين، فإن نقوده لن تشتري له السعادة، فالسعداء هم الذين لديهم أهداف قوية وبطريقة تشتمل مساعدة الآخرين تأكيداً للمبدأ القائل: «أعطوا تعطوا».

وأخيراً:

لا يحدث الاكتئاب بطريقة عفوية، لابد أن يكون له سبب.

والواقع أن بعض هذه الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب لا تعتبر إطلاقاً أسباباً، بل كلها مبررات له، فهذه الأسباب مجرد غطاء للمشكلة الحقيقية التي تعتبر لها علاقة للشخصية المصابة، والتي عندها الاستعداد للإصابة بالاكتئاب. وذلك لأن كثيراً من الناس قد واجهوا هذه المشاكل دون أن يصابوا بالاكتئاب.

(٦) أعراض الاكتئاب:

يؤثر الاكتئاب على المريض جسماً ونفسياً.

وتبدأ ظهور الأعراض بالتغيرات الجسمية، ولسوء الحظ لا يذهب المصابون بالاكتئاب للعلاج إلا بعض ظهور الأعراض الجسمية والنفسية.

الأمراض الجسمية للاكتئاب:

(١) اضطراب النوم: يصبح الشعور بالإرهاق شيئاً مستمراً، ويصبح النوم قليلاً متقطعاً، ومن الصعوبة الاستغراق في النوم.

وتحدث الأحلام المزعجة والتي تحتوى على مناظر مخيفة.

(٢) التبلد والخمول: وشعور المريض بالتعب، خاملاً لا يجد دافعاً

للعمل.

(٣) فقدان الشهية للطعام.

(٤) الإهمال في المظهر: وعدم الاهتمام بمظهره وملابسه.

(٥) أعراض جسمية كثيرة مثل :

الإجهاد، الضعف، الدوخة، خفقان القلب (الشعور بضرباتة) - ضيق في الصدر، صغوبة في التنفس، صداع، إمساك، زيادة في حموضة المعدة، زيادة في إفراز العرق . . إلخ .

(٦) فقدان الدافع الجنسي: عند بعض السيدات لدرجة أن الدورة الشهرية تنقطع، أما بالنسبة للرجال: يفقدون رغبتهم الجنسية .

الأعراض النفسية للاكتئاب:

١ - الحزن والكآبة، والتشاؤم والإحساس بالغم والتعاسة .

٢ - نوبات البكاء، رغبة لا إرادية للبكاء .

٣ - القلق والخوف: ينمو شعور الشخص بالوحدة واليأس . . يخاف أن يظل وحيدا بمفرده، ويصبح كل شيء مصدرا للقلق، يهرب من الماضي ويرهب المستقبل، ويصيه خوفا شديدا من الموت .

٤ - فقدان المودة: يميل الأشخاص المكتئبون إلى الانعزال عن الآخرين وذلك نتيجة لفقدانهم المودة - وعدم الاهتمام بنفسه ولا بالآخرين ولا بأى شىء .

٥ - حدة الطبع: قد يثور الأشخاص المكتئبون أمام محاولات الأصدقاء للتخفيف عنهم . . وهذا لأنهم يحتقرون أنفسهم، ولا يسعون بالاستحقاق أن يهتم بهم أصدقاؤهم، ويضيعوا وقتهم معهم .

٦ - اليأس: يغلب على معظم الأشخاص المكتئبين شعور باليأس وإحساس بأن ماضيهم ملئ بالحزن والأسى، وحاضرهم عذاب مجسد، ونظرتهم القائمة للمستقبل تدل على أنه لا يوجد حل لما هم فيه .

وهنا.. إن لم يستطع شخص ما أن يدخل الأمل إلى تفكيرهم فإن
الاكتئاب يتعمق تدريجياً.. ويستمر المكتئب في التعبير عن إحساسه باكتئاب
بقوله:

«إننى يائس ولا يبدو أن هناك أمل».

أنواع الاكتئاب الأكثر شيوعاً:

هناك العديد من أنماط الاكتئاب النفسى الذى يعانى منه كل إنسان
مصاب بأى مرض بدنى، أو فى أية مرحلة من مراحل العمر المختلفة.

وفيما يلى أهم أنواع الاكتئاب الأكثر شيوعاً:

- ١ - الاكتئاب التفاعلى.
- ٢ - الاكتئاب الذهاني.
- ٣ - الاكتئاب المقنع.
- ٤ - الاكتئاب الذى يسبق دورة الطمث.
- ٥ - الاكتئاب أثناء الحمل أو بعد الولادة.
- ٦ - اكتئاب الطفولة.
- ٧ - اكتئاب المراهقة والشباب.
- ٨ - اكتئاب منتصف العمر.
- ٩ - اكتئاب المسنين.

(٧) علاج الاكتئاب:

(١) العلاج النفسى:

١ - يتبغى التعرف على جميع جوانب الحياة الخاصة بالمريض بواسطة «الطبيب النفسى» والتعرف على المشكلة التى أدت إلى التجاء المريض أو المريضة إلى الطبيب النفسى، ومتى بدأت، وكذلك التعرف على حالة النوم والأحلام، والتدين، وموقفه من الزواج، والتصرف تجاه الوالدين، والأخوة، والأخوات، وحياته الأولى، والمدرسة، والوظيفة. . إلخ.

* هذه السلسلة من الجلسات النفسية العلاجية، التى لا مفر منها سوف تؤدى إلى الإحساس بالسعادة، وتكشف عن الكثير من المادة الانفعالية، التى يؤدى الكشف عنها إلى الإحساس بالراحة.

* وهذه الجلسات ينبغى أن تستمر على أساس منتظم.

٢ - محاولة مناقشة المريض، ومساعدته على حل مشاكله على المستوى العقلى والمنطقى.

(٣) اتجه الطبيب النفسى نحو التأكيد للمريض بأنه سوف يكون دائماً بجانبه ليخلصه من الاكتئاب، وكذلك أيضاً عن طريق الاتصال التليفونى بالطبيب عند الحاجة.

(٤) تأكيد الطبيب النفسى بانتظام المريض فى تعاطى العلاج، ومراجعة المجموعة الدوائية التى يمكن تعديلها حسب الأعراض الحالية، وعلاج أى أعراض عضوية مصاحبة للاكتئاب.

(٥) مساعدة المريض على حل مشاكله النفسية والاجتماعية، والتوعية بتجنب الوحدة أو العزلة عن المجتمع، والحاقه بأقرب ناد أو مجموعة لمساعدته.

(٢) العلاج الدوائي:

بإستخدام أدوية مضادة للاكتئاب.

هناك العديد من الأدوية المضادة للاكتئاب والطبيب النفسي هو الوحيد الذي يستطيع أن يوصف الدواء المناسب عن إختياره يخبتر تعافى هذا المجال.

توجد اختلافات عراضية الاكتئاب بعد ينصح الطبيب النفسي بإيقاظ الأدوية تيارا لوجيا لوح ينصح عن بعض الاعمال ان يستمر عليه لمرضى لفترة مغير محدودية لانه تزداد غرضيا وقائيا وتجرب يحدث نكسة.

(٣) دور المحيطين لمساعدة المريض:

تشجيع المريض على الاستمرار فى العلاج المساندة للعاطفية.

(٨) كيف تقاوم الاكتئاب:

على الرغم من أن كل شخص قد وقع ضحية للاكتئاب فى يوم ما من أيام حياته، إلا أنه يتبين أن البعض يصاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم ويرجع ذلك إلى الحقيقة التى تشير إلى أننا الاكتئاب لا يتج فقط عن تغير كيميائية الجسم أو تغيرات الأخرين أو ضغط الحياة، وإنما يتج عن اتجاه الشخص الفكرى إزاء هذه الضغوط التى تدعو إلى الاكتئاب.

خطوات مقاومة الاكتئاب:

- (١) الإيحاء الذاتي بالسعادة .
- (٢) لا تسخر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك .
- (٣) درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب .
- (٤) قوّ النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله . .
- (٥) سامح أولئك الذين يخطئون في حقك .
- (٦) جدد ذهنك يوميا بكلمة الله، كي تتغذى روحيا .
- (٧) كن مطلعاً على الجديد في كل ما يكتب أو ينشر عن نوع عملك .
- (٨) كن إيجابيا دائما، ومتفائلا، وتجنب الشكوى والتذمر، والنقد .
- (٩) اجعل من مهنتك فنا رقيقا يحبك لها وإخلاصك في أدائها .
- (١٠) احرص على شغل وقت الفراغ بطريق مفيدة تجنى منها التثقيف العام والنشاط الاجتماعي .
- (١١) حافظ على سلامتك البدنية والنفسية والعقلية .
- (١٢) أن يكون لك اهتمام معين يجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية . وأن تبذل في سبيله أقصى جهدك فيؤدى إلى الاستمتاع بالصحة النفسية والعقلية .
- (١٣) هبّ نفسك لخدمة الآخرين وحبهم، فتخلص من الاكتئاب .
- (١٤) قاوم الاكتئاب: بحب العمل والحماس له .

(١٥) قاوم الاكتئاب: بحب الناس فتشعر بحبهم لك فتشعر بالسعادة والنجاح.

(١٦) قاوم الاكتئاب: بالتفاؤل، والابتسام، ورؤية الجانب الجميل والمضى من كل شيء.

والخلاصة هناك ستة مبادئ أساسية لمقاومة الاكتئاب بحب الناس:

(١) أظهر الاهتمام الصادق بالغير.

(٢) ابتسم.

(٣) تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شيء على قلبه.

(٤) كن مصغياً جيداً، شجع الغير على التكلم عن نفسه.

(٥) تكلم عن مصلحة الغير وكأنك هو.

(٦) دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.

وأخيراً:

أرجو أن يكون هذا الباب الخاص بعلاج ومقاومة الاكتئاب قد يساعد الكثيرين على كيفية التخلص من الاكتئاب والقدرة على أن يحيا حياة سعيدة، مثمرة، بناءة، خالية من عوامل القلق والخوف والاكتئاب.
