

## أولاً : تعريف الاكتئاب

---

أُطلق مصطلح "الاكتئاب" Depression من قبل عدد من الأطباء النفسيين على مجموعة مترامنة من الأعراض الإنفعالية والجسدية والوجدانية المضطربة التي تسبب للشخص هبوطاً واضحاً في حالته المزاجية، وتدهوراً واضحاً في أنشطته الحياتية اليومية، وعزوفاً عن القيام بأى عمل إيجابى هادف، وتقاعساً عن الإتيان بوظائفه المعتادة، فيعزل الحياة الطبيعية؛ وتقل قيمته في نفسه ويرى الحياة كلها بلا قيمة، فيزهدا وقد يفكر في التخلص من حياته. والاكتئاب له أنواع تختلف في نشأتها وفي العوامل المسببة لكل نوع؛ كما تختلف أعراضه من حالة لأخرى ومن نوع لآخر فمنه البسيط والشديد والمتوسط. لهذا؛ فالإكتئاب خبرة مرضية وجدانية ذاتية، من أعراضها الرئيسية؛ الحزن والتشاؤم، وعدم الرضا، وفقدان الاهتمام، واللامبالاة، والشعور بالفشل، واحتقار الذات، والتردد وعدم القدرة على إتخاذ قرار في أى أمر ولو بسيط، واضطراب النوم وفقدان الشهية وبطء الاستجابة وعدم الرغبة في بذل أى جهد. ويرى بعض المحللين النفسيين؛ أن الاكتئاب نوع من الفشل أو العجز الوظيفى الذى يعانى منه المكتئب، وذلك لأن الشخص المكتئب يصاب بضعف شديد في وظائفه الحيوية الكيميائية.

بينما يرى السلوكيون وهم أصحاب النظرية السلوكية في علم النفس؛ "أن الإكتئاب سببه؛ ألوان من العجز التي تصيب الفرد عند ما تقع له خبرات مؤلمة

ومنفردة وفي نفس الوقت تعجز البيئة والظروف المحيط به عن تعويضه أو مساندته وتدعيمه لمواجهة تلك الخبرات المؤلمة".

في حين يفترض علماء الاجتماع أصحاب النظرية الاجتماعية في علم النفس؛ أن الإكتئاب يحدث نتيجة لعجز الفرد في محاولاته لتأكيد ذاته، وفشله في العلاقات والمهارات الاجتماعية، وتفاقم مشكلاته".

. أما أصحاب النظرية المعرفية في علم النفس فيرون؛ "أن الاكتئاب يحدث نتيجة التشويشات التي تصيب عمليات التفكير والاعتقادات والاتجاهات الفكرية اللاتكيفية".

حيث يعتقد الشخص المكتئب أن التشاؤم يحميه من المخاطر، ويقيه من التعرض لمزيد من الفقد، ويرى أن الأمل يمكن أن يجعله نشيطاً فيتعرض لكثير من ألوان المخاطرة والاستهداف، وأن المزيد من الأمل يعرضه للخبرات الحياتية الحسنة والسيئة، فإنه يتجنب الانزلاق إلى مزيد من المخاطرة والمجازفة، ويعيش في إطار من التشاؤم مما يجعله أكثر اكتئاباً. وكأنه قد تكيف مع الاكتئاب. ونراه يقاوم أى محاولة للعلاج من حالته فيعرض نفسه لمزيد من المعاناة. فالإكتئاب في هذه الحالة يعتبر دليلاً على مخطط معرفي سلبي عند الشخص المكتئب. ويطلق على هذا التحليل المعرفي للاكتئاب: "استراتيجية الاكتئاب في تجنب المزيد من الخسارة وفقدان الذات".

وعلى هذا قد يُعرّف الإكتئاب على أنه "خطة سلبية مرضية لمنع الفقد والخسارة". فالمكتئبون يعوقون أنفسهم ذاتياً بهدف منع المزيد من فقدهم لتقدير الذات. وهكذا يقع مريض الإكتئاب في شبكة معقدة من المشكلات فهو يعاني من أعراض الاكتئاب، ومن ضعف سماته الشخصية؛ إنه تحت ضغط القوى الحيوية (البيولوجية) والمتغيرات النفسية، والخصال الفردية، والضغوط البيئية، والخبرات السابقة، ومعضلاته الراهنة.

ويذهب بعض الأطباء النفسيين في تعريف الاكتئاب على أنه : " حالة من الإنقباض في المزاج واجترار الأفكار السوداء، وهبوط في الوظائف الفسيولوجية وقد يكون مرضاً في حد ذاته أو يكون عرضاً لبعض الأمراض العقلية مثل : الذهان، أو الهوس المصحوب باكتئاب".

ويعرفه آخر على أنه : "حالة من الانقباض غير متعلق بمسببات ظاهرة ووجدان حزين غير سار دائماً ورفض لا مبرر له". وعندما يكون القصد من التعريف نوع محدد من أنواع الاكتئاب وهو الاكتئاب الانفعالي؛ نجد اتفاقاً بين المتخصصين على أنه حالة من الحزن والكآبة الدائمة والشعور بالذنب تنشأ كرد فعل للظروف الخارجية والعوامل النفسية الفردية، وأن من أهم الظروف الخارجية المؤدية إلى هذا النوع من الاكتئاب هي : الخلافات الأسرية، والظروف الاجتماعية المعوقة، واكتئاب أحد الوالدين أو كلاهما حيث ينعكس ذلك على تربيتهم لأطفالهم في شكل اضطرابات انفعالية وسلوكية":

وكما سبق القول فإن الإكتئاب يُعدُّ أحد أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، وأنه يصيب النساء والرجال، وإلى وقت قريب كان يُعتقد أن الاكتئاب اضطراب يصيب البالغين فقط، وأنه يرتبط بتقدم العمر.. ولكن الدراسات الحديثة أظهرت أنه يصيب الأطفال أيضاً كما يصيب الشباب والمسنين.

ويصفه علماء النفس بأنه "حالة من الألم النفس يصل إلى أن يكون ضرباً من العذاب المصحوب بالإحساس بالذنب، وإنخفاض حاد في تقدير الذات، ونقصان في النشاط العقلي والحركي والعضوي، وحزن شديد بلا أسباب واضحة؛ وقد يلهث الشخص في البحث عن العلل والاسباب وراء المجهول في الماضي، ويخشى المستقبل ويهرب من مواجهته أو التفكير فيه". وبصفة عامة، يُعتبر الاكتئاب حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه.

ويُخيم على المكتئب شعور باليأس وبالتوعك والعجز، فهو حزين ذو مزاج سوداوى، عديم الرضا، ضيق الصدر، يائس عاجز، لا يكثرث بالحوادث منه حوله سواء كانت سارة أو غير ذلك، ويتملكه شعور بالإعياء وعدم القدرة على الإنجاز لأى عمل أو مهمة، كما يشعر بعدم الثقة بالنفس. والاكئاب يمكن أن ينتج عن ظروف نفسية وانفعالية فيطلق عليه: الاكئاب الانفعالى أو الاكئاب النفسى.

Psychogenic Depression./ Reactive Depression.

وقد ينتج عن أسباب عضوية وعصبية فيطلق عليه:-

الإكئاب الذهاني أو العصابى psychomatic Depression. وعلى الرغم من التشابه والاختلاط فى الانفعالات السوداوية، والشقاء والتوعك فى كلا النوعين من الاكئاب إلا أن الاكئاب الانفعالى او النفسى يعتبر أبسط فى أعراضه وعلاجه من الاكئاب الذهاني.

والاكئاب من أى نوع له درجات متفاوتة، فمنه البسيط، ومنه المتوسط الذى يحتاج إلى علاج لأنه يؤثر على الناحية الاجتماعية والعملية، ومنه الشديد والذى قد يحتاج إلى تنويم المريض بالمستشفى لحمايته من محاولاته الانتحار.

ولكل درجة من درجات الاكئاب أعراض ومظاهر يجب معرفتها قبل الحكم على أى شخص يبدو حزيناً بأنه يعانى من الاكئاب.

فالإكئاب كمرض نفسى ووجدانى يختلف تماماً عن حالات الضيق. التى يعانى منها كل الناس من وقت لآخر لأسباب وقتية.

فالإحساس بالحزن أو الضيق جزء طبيعى من الحياة .. أما مرض الاكئاب فإنه الإحساس الدائم يحزن لا يتناسب مطلقاً مع أى مؤثر خارجى يتعرض له الإنسان.

وهناك مواقف وظروف يمر بها لكل إنسان فى حياته، من الممكن أن تسبب له بعض الحزن أو الإحباط، ولكن الأفراد الأصحاء نفسياً يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعوق حياتهم.

وإن كان الحزن الشديد عرضاً رئيسياً للإكتئاب؛ إلا أنه عند بعض المكتئبين قد يكون الإحساس بالخواء وعدم القيمة، وأحياناً يكون العرض الأساس للاكتئاب هو عدم الاحساس نهائياً، حيث يظهر على المريض نقص واضح وملموس في الشعور بالمتعة والبهجة بأى شىء حوله لدرجة الزهد في كل شىء في الحياة.

### تعريف الشخص المكتئب

أجمع معظم الأطباء والمعالجين النفسيين على أن مريض الاكتئاب هو: "ذلك الشخص الذى يعانى من تغير واضح في المزاج وفي قدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله، ويتنابه شعور دائم بالحزن واليأس والعجز والخمول، ونقص في الطاقة، وعدم الرغبة في مزاوله أى نشاط، ويتعد عن مظاهر الحياة الاجتماعية ويحجم عن ممارسة أنشطة الحياة اليومية المعتادة".

هذا في حالات الاكتئاب البسيط والمتوسط، حيث لا يتعدى صعوبة ممارسة الحياة اليومية العادية وعرقلة سير الحياة العملية والاجتماعية. ولكن الإكتئاب فى اعنف حالاته، وهى حالات الاكتئاب الذهاني الحاد والشديد؛ قد يهدد الحياة كلها، حيث يشعر المريض بعدم الرغبة فى الحياة، وقد تسيطر عليه فكرة الانتحار بسبب إحساسه الدائم بعدم القيمة فى نفسه وفى كل شىء حوله، ثم فى الحياة نفسها. ويقول: "أنتى لا أستحق الحياة" وفى نفس الوقت يقول: "إن الحياة لا تستحق أن تعاش" ويتملكه شعور دائم باليأس من المستقبل.