

## ثانياً : مدى انتشار الإكتئاب

يأتى الاكتئاب بعد القلق من حيث شيوعه كمرض عصابى، ويكثر انتشاره بين الإناث عند سن التقاعد من العمل عنه بين الذكور، بسبب انقطاع الطمث وانتهاء فرص الحمل لدى المرأة، وفما يزيده حدة فى هذا السن انفصال الأبناء عن الأسرة بالزواج، وانشغالهم عن الوالدين بأسرهم الجديدة.

ويحدث الاكتئاب فى سن المراهقة والشباب، ومؤخراً ظهر عند الأطفال.

وقد أصبح من الثابت علمياً أن نسبة الإصابة بالاكتئاب فى النساء أكثر من ضعف هذه النسبة فى الرجال.

وتشير الدراسات إلى أن من أسباب إصابة المرأة بالاكتئاب أكثر من الرجل، ترجع إلى أسباب نفسية واجتماعية تخص المرأة، فحياة المرأة أكثر صعوبة من حياة الرجل، وأن المرأة فى الأغلب أكثر تعباً وإرهافاً من الرجل، فهى تواجه خبرات حياتية يومية صعبة ومؤلمة أكثر مما يواجهه الرجل، وحتى إذا تساوى الإثنان (الرجل والمرأة) فى مواجهة المواقف الصعبة، فإن المرأة ليست لديها نفس مهارات التكيف والمواجهة الذى يمتلكها الرجل " باستثناء حالات قليلة ونادرة لا يقاس عليها"، لذلك فهى تمر بخبرات فشل وخيبة أمل وإحباط أكثر من الرجل، ومن ناحية أخرى نجد أن المرأة تتميز بأن لها ارتباطات عاطفية قوية أول هذه الارتباطات، ارتباطها بأبيها كمصدر للحماية والعزة، وارتباطها بأمها كمصدر

للحنان، وارتباطها بأخيها كمصدر للدعم، ثم ارتباطها بزوجها كمصدر للشعور بالأنوثة ومصدر للأمان والحب والرعاية، ويأتي بعد ذلك أقوى الارتباطات وأعنفها وهو: ارتباطها الشديد بأطفالها كمصدر لمشاعر الأمومة والبقاء والامتداد والعطاء. كل هذه الارتباطات تجعل المرأة في حالة قلق دائم، دون أن تعي مصادر هي القلق وأسبابه.

وبعض النساء يصبن بالإكتئاب بعد الولادة مباشرة وهو ما يطلق عليه "اكتئاب ما بعد الولادة"، وهو شائع بين النساء حيث يصيب ما بين ١٠ - ١٥٪ من النساء بعد الولادة، وقد تكون النسبة الحقيقية أكبر من ذلك، لأن العديد من النساء لا يطلبن المساعدة، ولا يتحدثن مع الآخرين عن معاناتهن.

وفي دراسة مسحية عن الاكتئاب في العالم أجرتها منظمة الصحة العالمية؛ أظهرت أن هناك على الأقل أكثر من ١٤٠ مليون مائة وأربعون مليون شخص يعانون من الأكتئاب.

فالإكتئاب مرض نفسى شائع في المجتمع ونسبة الإصابة به تصل إلى ٢٠:١ من كل شخص سنويًا، ونسبة الإصابة به بالنسبة للنساء إلى الرجال ١:٢ وأكدت الدراسات أن الإكتئاب يصيب جميع الأعمار، إلا أن الإصابة به تزداد في مرحلتين، الأولى بين سن الأربعين والخمسين، والثانية بين الستين والسبعين. إن الإكتئاب يؤدي إلى اختلال النشاط الكيميائي في المخ ويكون هذا الاختلال في صورة محدودة في أغلب الحالات ويمكن أن يعود النشاط الكيميائي الطبيعي للشخص بعد العلاج وفي غضون سنة إلى ثلاث سنوات، ولكن إذا كان الاختلال الكيميائي للمخ والمصاحب للإكتئاب شديد وحاد لدرجة ظهور محاولات انتحارية، فإن أغلب المرضى الذين لم يتلقوا العلاج المناسب، من المحتمل أن يعاودوا محاولات الانتحار، وينجح في هذه المحاولات حوالي ١٧٪ من المرضى.

ولذلك فإن مرض الإكتئاب يجب أن ينظر إليه بجدية فلا يستهان به لأنه قد يؤدي إلى الوفاة. ويشكل مرضى الإكتئاب غالبية زوار العيادات النفسية، في العالم،

كما تشير بذلك إحصائيات منظمة الصحة العالمية، والتي تشير أيضاً إلى أن ٣٪ من سكان العالم مصابون بالاكتئاب.

ويؤكد عدد كبير من الأطباء أن ١٠٪ من زوار عيادات الطب العام هم في الواقع اكتئابيون. وأن ٢٥٪ من زوار عيادات القلب هم في الواقع مرضى اكتئاب أو يعانون من ميول اكتئابية.

والاكتئاب من الأمراض التي لا يزال انتشارها يتسع يوماً بعد يوم، الأمر الذي يجعل من الضروري فهم هذا المرض على حقيقته، منعاً للالتباس بينه وبين أمراض عضوية يشترك معها في الأعراض الجسمية وقد تنبأ البعض قبل عقدين ماضيين بازدياد عدد المصابين بالاكتئاب خلال العقود القادمة وذلك لعدة أسباب يُعتقد أنها تؤدي إلى زيادة انتشار الإصابة به منها:

- ١- ارتفاع معدل الأعمار (بسبب التقدم الطبي الهائل).
- ٢- التغيرات النفسية والاجتماعية السريعة جداً لدرجة أنها تسبب الإرهاق النفسى والعصبى، وتستنفذ الطاقة الحيوية للإنسان.
- ٣- استهلاك العقاقير الطبية بكثرة والتي من شأنها أن تؤدي إلى ظهور الاكتئاب كأحد تأثيراتها الجانبية السلبية.
- ٤- إزدیاد الإصابة بالأمراض المزمنة التي يرافقها الاكتئاب كعارض مرضى من أعراضها.