

خامساً : الآثار السلبية للإكتئاب

أكدت نتائج الدراسات أن الاكتئاب يؤثر بالسلب على جميع نواحي النمو الإنساني، وقد يصل في بعض الحالات الشديدة والحادة إلى توقف حياة الفرد تماماً إما جموداً للأنشطة الحياتية اليومية أو بالتصفية الجسدية التي يقوم بها المريض ضد نفسه عندما يمتلكه اليأس الشديد للخلاص من آلامه وإحساسه بعدم قيمة الحياة، وعدم جدوى وجوده فيها.

ومن خلال شكاوى المصابين بالاكتئاب وذويهم، أمكن حصر عدد كبير من التأثيرات السلبية للإكتئاب؛ مع ملاحظة الاختلاف في شدتها من حالة لأخرى حسب درجة الاكتئاب ونوعه. وفيما يلي توضيح لتلك الآثار:

* الآثار السلبية للإكتئاب على الأحوال الجسمية والحركية:

- بطء الحركة، واضطراب في الجهاز الحركي بصفة عامة.
- اضطراب النوم.
- آلام نفسجسمية [وهي الآلام التي يشعر بها المريض في مناطق متفرقة من جسمه دون أن يكون لها أسباب عضوية]
- ومن هذه الآلام: آلام الظهر والبطن والرأس.
- عدم الاستمتاع بالطعام، ولا التلذذ بأنواع الأطعمة التي كان يفضلها من قبل.

- شحوب الوجه وانخفاض الصوت.

- فقدان الطاقة الحيوية، وانخفاض مستوى النشاط.

- الضعف العام والتعب من أقل مجهود.

* الآثار السلبية للاكتئاب على النواحي العقلية :-

نقص التركيز والدافعية وقلة الاهتمامات.

- التفكير السلبي وسيطرة الأفكار السوداء، وخمود النشاط العقلي.

بطء التفكير، وقلة الكلام وبطئه.

- نقص التعبير وقصر الجمل.

- التردد، وبطء الاستجابة، وضعف المهمة.

* الآثار السلبية للاكتئاب على الحياة الاجتماعية والعملية والشخصية :-

- ضعف القدرة على التواصل، والابتعاد عن الآخرين.

- عدم القدرة على التكيف أو التوافق داخل الأسرة وخارجها.

- إهمال النظافة الشخصية وعدم الاهتمام بالمظهر الشخصى.

- مشكلات فى العمل وفى الأسرة، وعدم الاهتمام بأعضاء الأسرة.

- نقص الإنتاج، وكثرة أخطاء العمل، والتغيب عن العمل بلا مبرر.

- الانسحاب والانعزال من أى اجتماعات عائلية أو أسرية وإهمال الأصدقاء.

- الانطواء، وسوء التوافق الشخصى والاجتماعى والبعد عن مباحج الحياة.

- الامبالاة بأمور البيئة والمجتمع.

* الآثار السلبية للاكتئاب على الجوانب الانفعالية النفسية :-

- ضعف الثقة بالنفس وعدم الرضا، وعدم الكفاية.

- اتهام الذات وعدم تقديرها، وتصيد أخطائها وتضخيمها.

- اليأس من المستقبل، واجترار آلام الماضي.

- الشاؤم والبؤس، والقنوط والتبرم.

- اضطراب الانفعالات، إما فتور أو سرعة استثارة بلا مبرر.

وهكذا يكون أثر الاكتئاب على المصاب في جميع جوانب حياته، ويتأذى الآخرون من أجله، وخاصة أسرته وأقاربه وأصدقائه لكن يظل إيذاءه لنفسه أكبر من أى تصور، فقد يصل إيذاء المكتئب لنفسه إلى حد التفكير في التخلص من الحياة. ولهذا يؤكد معظم الأطباء والمعالجين النفسيين أن الاكتئاب من أخطر الاضطرابات النفسية على الإطلاق. وفي هذا السياق يقول أحدهم:

"إن كان الشيب زحف إلى رأسى، فإن معظم هذه الشعيرات البيضاء ترجع إلى هول ما سمعت من مرضى الاكتئاب".

ويقول أيضا:

".. فى كل مرة أجلس فيها إلى مريض الاكتئاب، أشعر يوجع فى قلبى..".

ثم يقول:

"لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته".

ويقول: "إننى أكره الاكتئاب بنفس القدر الذى أحب به مريض الاكتئاب... فهو أرقُّ الناس وأصفاهم..".

"إن الاكتئاب يصيب أولئك الذين لم يعرف الشر طريقه إلى قلوبهم".

"من يعايش مريض الاكتئاب ولا تدمع عينه ولم ينفطر قلبه؛ فإن قلبه من حجر".

ويقول بعض الشعراء فى تصوير معاناة الشخص المكتئب:

فوقى سحاب يطر الهم والأسى وتحتى بحار بالأسى تندفق
فثوبى مثل شعرى.. مثل حظى سواد فى سواد فى سواد
ويقول آخر:

ملأت قلبى ندوباً فصرت منها كئيباً
أهكذا العيش جد غير منتعش يشقى به جسد والروح تنتحر
ولو عرضت على الموتى حياةً بعيش مثل عيشى لم يريدوا

إن المكتئبين يفكرون كثيراً فى إيذاء أنفسهم، ويفعلون ذلك، فقد يلجأ بعضهم إلى الإفراط فى التدخين أو تعاطى المخدرات والخمور، وقد يقع البعض فى براثن الإدمان. هذا بالإضافة لمحاولات الانتحار عند بعض المرضى وكثير منهم ينفذون الانتحار بالفعل. وقدرت نسبة من نفذوا محاولات الانتحار بحوالى ١٧٪ من مجموع محاولات الانتحار عند مرضى الاكتئاب. وإذا كان الاكتئاب يحدث فى معظم الحالات بسبب الاختلال الكيمىائى للمخ، فإن هذا الاختلال يستمر وقد يزيد بفعل الضغوط الجديدة التى تُحدثها أعراض الاكتئاب وآثاره السلبية على حياة المريض؛ ولذلك يُقال عن الاكتئاب أنه "يغذى نفسه" ولعل هذا أيضاً من أسباب طول فترة الاكتئاب ومعاودة نوباته للظهور. كما أن زيادة هذا الاختلال الكيمىائى للمخ تعتبر من أسباب ظهور محاولات الإنتحار.

* "إن كان لكل شىء نقيضه، فإن الاكتئاب نقيض الحياة" هكذا يُعبر بعض الأطباء النفسيين عن الاكتئاب، بعد أن علم بدخول شخص مكتئب إلى حُجْرته وأطلق الرصاص على نفسه فمات فى الحال إنه كان يعانى من الاكتئاب منذ عام . وقد بدأت الحالة بالآلام فى المعدة وعرض حالته على عدد من الأطباء، ولم يهتد

أحدهم إلى سر مرضه، أهمل عمله، اعتزل أسرته، والناس، ثم قرر أن يعتزل الحياة.

* إن الاكتئاب يجعل الحياة مستحيلة في نظر المريض به، وغير محتملة .. وقد أصبح في نظر نفسه عديم القيمة، وأن حياته عديمة الجدوى، والآلام تهاجمه، ولا يجد أى حل للخلاص منها، حتى لا يرى إلا الموت هو طريق الخلاص الوحيد.

* وأقدمت أم على قتل وليدها الرضيع وهى فى حالة اكتئاب شديد لكى تحميه من عذاب الإكتئاب الذى تعانى منه.

يقول بعض مرضى الاكتئاب:

"أشعر بتمزق داخلى، وألم شديد فى أحشائى وكأن فيها نارًا مشتعلة".

* ويقول آخر:

"أشعر وكأن النار تشتعل فى صدرى... لم أعد أحتمل هذا الألم"

* وعند ما تسأل مريض الاكتئاب عن مقارنة آلام الاكتئاب بآلام الأسنان مثلاً أو المغص الكلوى؟ فيجيب:

"إن أى ألم محتمل إلا هذا الألم الذى أشعر به" (وهو ألم نفسى).

* ويتمنى مريض الاكتئاب أن يفقد أى عضو من أعضائه، ويشفى من آلام الاكتئاب. (وهى آلام نفسية).

فهو يستهين بأى ألم أو مرض فى العالم إذا ما قورن بما يشعر به من آلام نتيجة إصابته بالاكتئاب.

* والمأساة أن مريض الاكتئاب فى بعض الحالات الشديدة، يشعر أنه يستحق هذا العذاب إنه الإحساس بالذنب من دون أى ذنب اقترفه، بل يزيد من تحقير ذاته، والتقليل من شأنها وقيمتها، ويشعر أنه عالة على الآخرين، وهو السبب فى معاناتهم.

* والاكتئاب يجعل المريض يفقد الاهتمام أو الرغبة في الأشياء ولا يشعر بجمال أى شىء فالألوان كلها باهتة، لا طعم لأى شىء.. ثم يشعر بقتامة الأشياء .. ومرارتها.. ويجرفه الحزن .. حزن غريب فى عمقه وحدته .. وقد يبكى، وقد يظل جامدًا متبلدًا، يخيم عليه التشاؤم والكآبة .. ويتتابه خوف وهواجس .. ويهرع إلى فراشه هروبًا من خوفه وهواجسه. لكنه لا يخلد للنوم حيث يضطرب نومه. كما تضطرب شهيته أيضاً.

* يضعف تركيزه .. يتضاءل نشاطه.. وتقل حركته .. ويتعد عن الحياة العملية والإجتماعية، ويبدأ فى الانعزال التدريجي عن الحياة، ويصل البعض إلى المرحلة الحرجة حين يقول "أن الحياة لا تستحق أن نحياها" أو يقول: "إننى لا أستحق الحياة" والبعض فى أسوأ حالاته يقول: لا شىء يستحق الحياة .. ولا الحياة تساوى أن نحياها" وتنعدم لديه الرغبة فى الحياة، وتراوده فكرة الخلاص ويدبرها بإحكام ولا يخبر أحداً حتى ينفذ دون توقع من أقرب الناس إليه. وأحياناً وللأسف قد يخبر بعض المقربين له، لكنهم لا يصدقون، ولا يأخذون كلامه مأخذ الجد، ثم يفاجأون يوماً بأنه قد نفذَّ الفكرة فأصبحت واقعاً وأصبح هو عدماً...

وفى بعض الحالات .. نواجه اكتئاباً مقنعاً حيث تتضاءل جميع أعراض الاكتئاب المعروفة، ويظهر عرض جسدى واحد يحير الأطباء حيث يشكو المريض من آلام جسمية قد تكون المعدة، أو الظهر، أو القلب .. ويظل المريض متنقلاً بين العيادات الطبية المختلفة دون جدوى .. وقد يمكث هكذا شهوًراً طويلة..

إنها أعراض غريبة مؤلمة لا يعرف كم هى مُعذبة إلا من يدرى عنها أو مرَّ بها أو عانى منها. إن الأمر فى هذه الحالة يحتاج ألَّا نتهاون فيها ولا نأخذها باستخفاف، بل يجب أن نواجهها باهتمام ونعرض الحالة فوراً على ذوى التخصص.

وحالات يكون القلق والخوف من الأعراض الواضحة للإكتئاب، ويعانى المريض من الأفكار المزدهمة والمتكررة، - وهذه من أعراض القلق - فيصعب نومه

ويقل تركيزه. أما الخوف سواء كان حقيقياً أو تخيلاً ووهماً، فإنه يسبب للمريض به الصداع والتعرق والدوار وآلام في العضلات، مما قد يوحى بأنه يعاني من مرض عضوى تلك أعراضه، فيحار المريض وذويه بتنقلهم من طبيب لآخر.

* وقد أكدت نتائج مجموعة من الدراسات والبحوث التي أجريت على الأطفال والمراهقين والشباب المصابين بالاكتئاب؛ أن زُملة الأعراض الاكتئابية تؤثر بالسلب على دافعتهم للإنجاز وعلى تحصيلهم الدراسى. ومن هذه الدراسات:

* دراسة للعلاقة بين العصبية، والاكتئاب العصابى وبين التحصيل الأكاديمى. وتم تطبيق مقياس العصبية ومقياس الاكتئاب على عينة قوامها سبعون طالباً وسبعون طالبة فى المرحلة الجامعية، وتم تقسم العينة إلى مجموعتين إحداهما مرتفعة الإنجاز والآخرى منخفضة الإنجاز وقد تبين أن المجموعة الأقل إنجازاً كان أفرادها أكثر عصباً واكتئاباً - مع العلم بأن جميع أفراد العينة كانوا متجانسين من حيث الذكاء الخام.

* وفى دراسة للعلاقة بين الاكتئاب والتحصيل الدراسى لدى مجموعتين من الأطفال، تكونت أحدهما من ٨٥ طفلاً يعانون من صعوبات التعلم، وتكونت المجموعة الثانية من ٦٠ طفلاً عادياً، وتم تطبيق المقاييس التالية على أفراد المجموعتين:

مقياس الذكاء، - مقياس الاكتئاب لدى الأطفال، - ومقياس التحصيل الدراسى.

وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين الاكتئاب والتحصيل الدراسى لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم. بينما لم توجد هذه العلاقة بالنسبة للأطفال العاديين. وتبين أن الأطفال الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الاكتئاب لديهم صعوبات أكثر فى التعلم.

* ودراسات أخرى أوضحت أن الاكتئاب يؤثر بالسلب على تقدير الذات لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة (قبيل المراهقة). ومن هذه الدراسات:

دراسة للعلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى مجموعة من الأطفال المتفوقين. وأخرى من الأطفال غير المتفوقين دراسياً؛ وتم تطبيق المقاييس الآتية على أفراد المجموعتين: - مقياس تقدير المدرسين.

ومقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب للأطفال. وكانت العينة مكونة من ١٤٤ طفلاً وطفلة في الصف الخامس الابتدائي وكان نصف أفراد العينة من المتفوقين دراسياً والنصف الآخر من غير المتفوقين، وعدد الإناث مساوياً لعدد الذكور. وقد أظهرت النتائج أن الذكور الذين حصلوا على درجات منخفضة في تقدير الذات كانوا أكثر اكتئاباً من أولئك الذين حصلوا على درجات عالية في تقدير الذات. وأن الإناث الحاصلات على درجات منخفضة في التحصيل الأكاديمي كن أكثر اكتئاباً من غيرهن ممن حصلن على درجات عالية في نفس مقياس التحصيل الأكاديمي.

* وللكشف عن الآثار السلبية للاكتئاب عند الوالدين على الأبناء. تمت عدة دراسات منها:

- دراسة أجريت على عينة من الأمهات والآباء وأبنائهم الذكور والإناث، وتوزعت العينة كالتالي:

- ٢٨ أما تتراوح أعمارهن بين ٣٤-٣٨ عامًا.

- ٢٨ أبا تتراوح أعمارهم بين ٤٠-٤٤ عامًا.

- ٢٨ إبناً تتراوح أعمارهم بين ١١-١٣ سنة.

- ٢٨ ابنة تتراوح أعمارهن بين ١١-١٣ سنة.

والبنين والبنات في مرحلة التعليم الإعدادى.

وتم تطبيق المقاييس الآتية على أفراد العينة:

- مقياس الاكتئاب للكبار. (وطبق على الأمهات والآباء).

- مقياس الاكتئاب للاطفال والمراهقين. (وطبق على الأبناء (بنين وبنات).

- مقياس التقدير الذاتى (وطبق على الأمهات والآباء).

- مقياس الدافعية للإنجاز. (وطبق على الأبناء (بنين وبنات).

وبعد معالجة نتائج القياس إحصائياً، توصلت الدراسة إلى ما يلى:-

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اكتئاب الوالدين واكتئاب أبنائهم.

٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اكتئاب الأبناء وبين نقص دافعتهم للإنجاز.

٣- وجود علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وبين نقص التقدير الذاتى.

ومن نتائج دراسات الحالة لعدد من أفراد عينة هذه الدراسة، اتضح صحة القول بأن الاضطرابات التى يتعرض لها الطفل بسبب الخلافات الوالدية فى حياته الأولى قد تؤدى إلى إصابته باضطرابات نفسية وبخاصة الاكتئاب. وفى تفسير وتحليل لنتائج تلك الدراسة تبين، أن الاضطرابات النفسية وبخاصة الاكتئاب الذى يحدث للوالدين قد نشأ من تعرضهم للضغوط العصبية المستمرة مثل : - سوء التفاهم، والنزاع الدائم بين الزوجين وغلاء الأسعار مع عدم توافر الموارد المالية المتكافئة معها، وما تنقله وسائل الإعلام المسموعة والمرئية عن المجاعات المتوقعة، والجفاف المرتقب من استمرار انخفاض منسوب مياه النيل، وتلوث الهواء والماء، وارتفاع الكثافة السكانية، واتساع ثقب الأوزون، وانتشار الأمراض الفتالة مثل : الإيدز وسارس (انفلونزا الطيور)... والمستقبل المظلم للبشرية ... وغير ذلك من ضغوط ودعاوى التشاؤم واليأس من تحقيق تقدم أو رفاهية فى القريب أو البعيد يؤدى إلى

إصابة الوالدين بالقنوط والإحباط ثم بالاكْتئاب العصبى. وبما أن الأبناء جزء لا يتجزأ من والديهم، فهم أيضاً يتأثرون بالضغوط المختلفة التى يتأثر بها والديهم، ويتم ذلك عن طريق علمية الامتصاص الإجتماعى التى يقوم بها الأبناء بطريقة آلية ومن ثم ينعكس اكتئاب الوالدين على الحالة النفسية للأبناء فيكتئبون. ولأن الاكتئاب العصبى حالة نفسية ومرضية تعوق الفرد عن أدائه للعمل سواء كان ذلك العمل داخل البيت أو خارجه، لذا فإن اكتئاب الوالدين يحول دون قيامهم بواجباتهم تجاه الأبناء، فيقل انجازهم، كما أن الإكتئاب عند الأبناء يؤدى إلى نقص دافعيّتهم للإنجاز، فيقل تحصيلهم الدراس ويتأخرون دراسياً. وهكذا أثبتت هذه الدراسة وغيرها إمكانية إصابة الأطفال بالاكتئاب، وعليه فإن الاكتئاب العصبى يُعتبر اضطراباً نفسياً يمكن حدوثه فى مرحلة الطفولة، ويمكن أيضاً أن تكون له ارتدادات ومضاعفات فى مرحلة الرشد. وعادة فإن للإكتئاب آثار سلبية على سلوك الطفل وعلى جميع جوانب نموه الاجتماعى والنفسى والانفعالى والجسمى أيضاً ؛ فالطفل المكتئب نجده قابل للاستشارة، ويظهر ابتعاداً عن الأنشطة والهوايات، وتقل اهتماماته، ويتأخر دراسياً بشكل ملحوظ.

وهناك سوء فهم متعلق بالاكتئاب يرجع إلى الطريقة التى يتحدث بها الناس عنه، ولذلك فأحياناً يتم الخلط بينه وبين مشكلات أخرى كالقلق، ولكن الآثار السلبية للاكتئاب توضحه وتكشفه وتفرق بينه وبين الاضطرابات الأخرى، لأنه يعوق الفرد فى توافقه، وفى نموه، حتى إذا ما وصل إلى درجة شديدة وحادة كان التعطل والتأخر شاملاً لجميع نواحي حياة الفرد.

* واهتم عدد من الباحثين بدراسة الآثار السلبية للإكتئاب على سير العمل والإنتاج فى عدد من المصانع، فأجريت دراسة على عدد كبير من العاملين بها، وطبقت عليهم القاييس الآتية:-

- مقياس الاكتئاب.

- مقياس التوافق للكبار.

- مقياس القلق.

مقياس العصاب.

كما تم فحص سجلات هؤلاء العمال وتقارير الكفاية الانتاجية لهم، ومعدلات إنتاجهم خلال فترة الدراسة وقبلها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :-

- أن العمال غير المنتجين، كانوا يعانون من الاكتئاب، وبعضهم كان يعاني من القلق والعصاب واضطرابات نفسية أخرى.

- أن العمال المصابين بالاكتئاب كانت تكثر لديهم حالات الغياب بدون إذن، والتمارض، والتأخير عن العمل بلا مبرر، وتكثر بينهم مخالفة التعليمات، وسوء الأداء، وإساءة استخدام الآلات وعدم إتباع تعليمات الأمن والأمان وأنهم أكثر تعرضاً لمخاطر المواد الكيماوية والآلات الكهربائية.