

سابعاً: أسباب الإكتئاب

كما تتعدد أنواع الاكتئاب ودرجاته؛ فإن الأسباب المؤدية إليه متعددة أيضاً ومتنوعة . وإن كان لكل نوع من أنواع الاكتئاب أسباب خاصة به؛ إلا أنه توجد مجموعة من الأسباب العامة التي تؤدي إليه، أو تهيج لحدوثه؛ فقد تتوافر الأسباب بعضها أو معظمها، ولكن لا يحدث الاكتئاب. وذلك تبعاً لعوامل أخرى ذاتية وشخصية لكل فرد، كذلك قد توجد عوامل وراثية مهيئة للإصابة بالإكتئاب، لكن ليس كل من توافرت لديه هذه العوامل يصاب بالإكتئاب، لأن العوامل الوراثية لم يصاحبها عوامل وظروف بيئية مساعدة لحدوثه، لذلك يصاب بعض الأشخاص دون غيرهم مهما تساوت الظروف والعوامل التي يتعرضون لها . وفيما يلي نورد عدداً من الأسباب العامة التي يؤدي معظمها إلى الإكتئاب، ثم نوضح الأسباب الخاصة ببعض أنواعه وبصفة خاصة؟ اكتئاب المرأة واكتئاب الأطفال.

* الأسباب العامة للاكتئاب*

يمكن تقسيم الأسباب العامة للاكتئاب إلى أسباب نفسية وانفعالية واجتماعية وأخرى ذاتية شخصية وأسباب عضوية أو جسمية وفسولوجية، وأسباب عقلية معرفية تتعلق بالتفكير والاتجاهات والمعتقدات. كما يلي:-

١- الأسباب النفسية والانفعالية والاجتماعية:-

* التوتر الانفعالي، والخبرات المؤلمة، والكوارث والشدائد التي ينهزم الفرد

أمامها ولا يستطيع تحملها ويعجز عن تقبلها مثل: موت عزيز، أو طلاق غير متوقع أو على غير رغبة، أو خسارة فادحة.

* الحرمان الشديد من الحب والمساندة والاهتمام.

* فقد المكانة أو الكرامة أو الشرف. وفقد الوظيفة أو الثروة.

* الصراعات اللاشعورية؛ وهى كل ما تعرض له الفرد فى حياته من مشكلات واحباطات ولم يتم حلها على مستوى الوعى والإدراك.

* تكرار مواقف الإحباط وتراكم الفشل وخيبة الآمال.

* ضعف الأنا الأعلى، وإتهام الذات والشعور بالذنب.

* الخبرات القاسية (الصادمة) والتفسير الخاطيء لها، مثل: الاغتصاب والاعتداء.

* الوحدة مع العنوسة أو سن القعود مع تدهور اللياقة والكفاءة البدنية والشخصية، وعدم شغل وقت الفراغ.

* تعرض الفرد للمعاملات الوالدية الخاطئة فى طفولته مثل: التفرقة بين الأبناء أو التسلط والقسوة، أو الإهمال.

* المغالاة فى الطموح والأمنيات بما لا يتناسب مع الواقع والإمكانات المتاحة وقدرات الفرد فتتكرر خبرات العجز والفشل.

* سوء التوافق مع أقرب الناس، ووجود كره أو عدوان مكبوت لا يسمح له الأنا الأعلى بتوجهه للخارج، فيتجه نحو الذات، ويكون الإكتئاب شكلاً من أشكال الانسحاب.

* النقص فى اكتساب المهارات الاجتماعية وضعف القدرة على حل المشكلات وتكرار التعرض لخبرات منفرة.

* الهجرة أو السفر الطويل والابتعاد التام عن الأهل والأقارب والأصدقاء.

* الفقر الشديد والاعتماد على الآخرين في تلبية المتطلبات الأساسية للحياة.

* فقد الأحبة بالموت أو المرض.

* الإغراق في المادية وإشباع المتطلبات الجسدية فقط وإهمال مطالب الروح.

* قد يتعلم الأطفال من الوالدين أو أحدهما بعض الأنماط الفكرية السلبية مثل: التشاؤم وإساءة الظن والحساسية المفرطة، وبعض السلوكيات غير السوية مثل: الانطواء والعزلة والعصبية؛ الأمر الذى يجعل هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للإكتئاب من غيرهم.

* التقاعد من العمل وعدم التخطيط للحياة والانشغال بالتفكير السلبي، وسيطرة الأفكار السوداوية وفراغ حياة الإنسان من أى أعمال إيجابية؛ والإحساس بالعجز والكسل وعدم الإنجاز وعدم الفاعلية.

* المشكلات الحادة فى الأسرة والعمل، وخاصة إذا كانت شخصية الفرد الذى يتعرض لتلك المشكلات؛ تتسم بالتشدد وعدم المرونة.

* اضطراب الشخصية مثل: عدم توازن الانفعالات، تضخيم الأمور، وتقلبات المزاج والوجدان، والوساوس، كل هذه السمات غير السوية تجعل الفرد أكثر تعرضاً بالإصابة بالاكتئاب من غيره من الشخصيات السوية.

* تعرض الفرد فى طفولته للترهيب دون الترغيب، وللاضطهاد والعدوان.

* ضعف الإيمان بالقدر، وعدم الرضا، والسخط والتذمر، والخوف من المستقبل.

* الاهتمام المفرط بملاحظة الناس وتبعيةهم، والتطلع إلى ما عند الآخرين.

٢- الأسباب الجسمية والفسولوجية:

* الأمراض المزمنة مثل: الكبد والكلى وقرحة المعدة والسرطان والغدد والسكر وأمراض الدم، وضعف جهاز المناعة، والوهن الجسمى والضعف العام.

* فقد بعض الحواس مثل السمع أو البصر.

* اضطراب فى التفاعلات الكيميائية الحيوية للفرد، أو ضعف الوظائف الحيوية الكيميائية للجسم، وعدم توازن الموصلات العصبية.

* الآثار الجانبية لإستعمال بعض الأدوية الكيميائية لمدة طويلة.

*العوامل الوراثية: حيث تكثر حالات الاكتئاب فى أسر مرض الاكتئاب وذلك نتيجة نقص فى بعض المواد فى الناقلات العصبية فى المراكز الدماغية المسؤولة عن المزاج والانفعالات والتركيز. ويعتقد علماء الفسيولوجيا أن الدماغ البشرى يعيش فى حالة اختار كيميائى دائمة، وقد أيدت البحوث والدراسات هذا الاعتقاد ولكن يزال الغموض يحيط بمكونات غالبية المواد المساهمة فى هذا الاختار الكيميائى ، وغير معلوم على وجه الدقة الطريقة التى تعمل بها الناقلات العصبية التى تم اكتشافها.

* ولهذا فإن تفسير العامل الوراثى كسبب من أسباب الاكتئاب يجب أن يعتمد على الأعراض التى يتم ملاحظتها على كل حالة، وليس على آلية حدوثه أو حقيقة التغيرات التى تجرى داخل الجسم والتى تؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب.

* تعاطى المخدرات بأنواعها وبصفة خاصة تلك التى يزعمون أنها تدعو للشعور بالبهجة. أو ما يُطلق عليه (حبوب الفرفشة).

٣. أسباب ذاتية شخصية:

أجرى الباحثون دراسات عديدة لتحديد الأسباب النفسية والشخصية الذاتية للاكتئاب والتى تجعل بعض الناس أكثر عرضة للإصابة به من غيرهم.

وأشارت النتائج إلى أن هناك صفات مشتركة بين العصبيين - (أكثرهم مصابون بالاكئاب العصبي) - وهى:

- قلة احترامهم للذات.

- أنهم يميلون نحو الحد الأدنى عند تقديرهم لذواتهم.

- أنهم يشعرون بقلة الكفاءة أو عدمها.

- أنهم غير راضين عن أنفسهم ولا عن إنجازاتهم - وقد ينكرونها.

* وفى دراسة مقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير عال للذات وغيرهم من ذوى التقدير المنخفض للذات، وكانت أعمارهم متساوية وظروفهم البيئية متقاربة ولا يعانون من أمراض عضوية مزمنة، تبين أن عدد كبير من الأفراد ذوى التقدير المنخفض للذات يعانون من الاكتئاب العصبى. وفى تفسير نتائج تلك الدراسة؛ وُجدت علاقة ارتباطية بين تقدير الذات المنخفض وبين الاكتئاب وذلك لأن الشخص الذى يعزو النجاح لعوامل خارجية دائماً، ولا يثق فى إنجازاته ولا فى قدرته على تحقيق أى نجاح، يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيره.

* وأن الشخص الذى يعتقد أن أفعاله وتصرفاته الشخصية لا توجه مسار حياته، ولا يمكنه إضافة أى تغيير فى الأحداث التى تواجهه، ثم يرجع ذلك التغيير وهذه الإضافة إلى عوامل خارجية عنه، يكون أيضاً عرضة للإصابة بالاكتئاب، وذلك لإحساسه بالعجز وعدم القيمة وفقد القدرة على التحكم فى أمور حياته. وتلك من أعراض الاكتئاب ومظاهره.

* كما أظهرت نتائج الدراسات أن بعض السمات الشخصية السلبية مثل: النظرة السلبية للحياة وللذات، والتقييم السلبي للقدرات، والاعتمادية، والشعور بعدم الكفاية؛ تعتبر وعوامل مساعدة للإصابة بالاكتئاب، فضلاً عن استمرار المعاناة منه، حيث يظل المكتئب يعزو أسباب النجاح لعوامل خارجية، وأما أسباب الفشل

فيعزوها لعوامل داخلية ذاتية دون أن يعلم الأسباب الحقيقية لفشله، فيكره ذاته ويحقرها مما يزيد من اكتئابه.

* وهكذا يقع مريض الاكتئاب فى شبكة معقدة من المشكلات فهو يعانى من أعراض الإكتئاب، ومن ضعف خصال شخصيته، إنه تحت تأثير العوامل الحيوية البيولوجية والمتغيرات النفسية والخصال الفردية، والضغط البيئية، والخبرات السابقة - والتي معظمها تعثر وفشل - وصعوباته الحالية. وعند ما يظهر لديه بصيص أمل فى تحرير نفسه وتخليصها من حالة الاكتئاب التى يعانى منها، واسترداد بعض قواه النفسية والشخصية، نجده عاجزاً عن تعبئة قواه أو معرفة مصادر قوته، وربما يكون خائفاً من القيام بأى نوع من التغيير فيبوء بالفشل . فيظل قابلاً مكانه والصراع بداخله لا يراه الآخرون مما يجعله يشعر ببعض الطمأنينة - الكاذبة - على الرغم من وضعه السيئ . وقد يكون ضمن محتوى هذا الصراع، إدراكه بأنه بحاجة للعلاج النفسى لكنه متردد فى الذهاب إلى العيادة النفسية.

وأحياناً يتعرض الفرد لضغوط عصبية خارجية وداخلية فى نفس الوقت، مثل الأشخاص الذين عاشوا تجارب مؤلمة أو تعرضوا لحوادث مروعة، وبعد فترة من الزمن قد تكون شهوراً أو سنياً، تظهر عليهم أعراض الضغط العصبى فى صورة كوابيس وأحلام مزعجة متكررة، ويجدون صعوبة فى النوم، وكلما تعرض هؤلاء الأشخاص لحوادث مشابهة حتى لو وقعت لغيرهم فإنهم يعودون لذكرياتهم المؤلمة، وتومض فى رؤسهم فجأة تلك الصور المزعجة، وقد يشعرون بالتنميل أو ينزعزون عن حياتهم اليومية العادية ومن ثم تظهر عليهم أعراض الإكتئاب.

ومن أمثلة الحوادث والتجارب التى ينتج عنها الضغط العصبى:

- حوادث الاغتصاب والاعتداء.

- حوادث السرقة بالإكراه.

- مشاهدة تعرض إنسان آخر لأذى بالغ.

- الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والحرائق الواسعة.

٤. عوامل عقلية معرفية وفكرية:

هناك عوامل أخرى تزيد من أعراض الاكتئاب وتطيل من أمد المعاناة منه، وهى عمليات التفكير المشوهة والسلبية لدى المريض، أو الاعتقادات والاتجاهات الفكرية اللاتكيفية
Maladaptive Assumption

وتظهر فى مقاومة المريض للعلاج، وعدم استجابته لتعليمات المعالج، ويجادله بقوة عندما يقدم له مساعدات نفسية معرفية تحثه على الاستجابات العقلانية التى تساعد على التخلص من الحزن والضيق والهم الذى يعانى منه، وتوفر للمريض فرصاً لاستعادة تقديره لذاته، وإنهاء إحساسه باليأس والفشل، ومن ثم إنهاء حالة الاكتئاب.

إن التشويه المعرفى لتفكير المريض بجعله يفشل فى فهم وإدراك أن الاستجابة العقلانية أو أى بديل علاجى آخر سينهى بأسه، ويقضى على نقده لذاته، ويوفر له فرصاً مناسبة لإنصاف نفسه واحترام ذاته والتخلص من الاكتئاب.

وقد يكون فشل المريض فى تحقيق التكيف الإيجابى مع الواقع، جعله يتكيف سلباً، حيث يتعود على اكتأبه ولا يريد الخلاص منه، ويقولون تكيف المريض مع اكتأبه "Depression as Adaptation"

وغالباً ما يرجع سبب فشل الفرد فى تحقيق التكيف الإيجابى إلى الخلل الوظيفى فى الجوانب الحيوية والبيئية والاجتماعية.

إن هذا التكيف السلبي يزيد من معاناة المريض ويطيل من أمد فترة المعاناة من الاكتئاب، فهى أطول فترة بالنسبة للاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل: القلق، والغضب، والعدوان، والمخاوف، والرهاب. ويحتاج ذلك المريض إلى تكثيف

الجهود المبذولة للعلاج، ويطيل مدتها، حيث يستلزم الأمر الأخذ بأساليب العلاج النفسى المعرفى لتصحيح الأفكار المشوهة لديه وتصحيح مسار اتجاهاته واعتقاداته الفكرية نحو ذاته ونحو مرضه، ومساعدته على تحقيق التكيف الإيجابى مع ظروفه البيئية، والاجتماعية، والحيوية أيضًا. ويرى عدد من المعالجين النفسى أن الاكتئاب يرجع إلى استجابات الاحتجاج على الواقع فى مواجهة فقد العلاقات الودية الحميمة، وأن كثيرًا من أعراضه تعتبر ردود أفعال تكيفية فى مواجهة بيئة الفشل، أو فقد شىء عزيز، وبيئة الندرة الاجتماعية والعاطفية. مثال على ذلك؛ فقد الشهية وقلة النشاط، وفقد الطاقة يؤدى إلى نقص الحاجة إلى السرعات الحرارية. كما أن فقد الاهتمام بالجنس يؤدى إلى نقص الحاجة إلى الجنس الآخر بين الأزواج الذين يعتقدون - ربما بشكل خاطئ - أن شركاءهم قد زهدوهم أو لمواجهة هجر أحدهم للآخر. أما نقد الذات واليأس، فقد يكونا ردود فعل لمواجهة العجز والفشل وافتقاده للمساندة والدعم من البيئة الاجتماعية.

وأما قلة الشأن وتحقير الذات فربما تكون محاولة من جانب الشخص الذى يفتقد المكانة فى سلم الوضع الاجتماعى، فهى ردود فعل لمواجهة الندرة، أو فقد الأمل فى الوصول إلى مكانة أفضل.

إن كثيرًا من الاكتئابيين يقاومون كل محاولة للشفاء، فيسبون لأنفسهم مزيدًا من المعاناة من الاكتئاب وهم يعتقدون أن الأمل يمكن أن ينشطهم فيتعرضون للمخاطرة، وللشغل، ولمزيد من الخبرات السيئة فى حياة لا يرون فيها إلا الاستهداف والفقد. وعندما يستسلم المكتئب إلى اعتقاد مؤداه أن مصادر قوته الراهنة والمستقبلية محدودة، فإنه يتجنب - من وجهة نظره - الانزلاق إلى مزيد من المخاطرة والمجازفة، ويتبنى التشاؤم وفقدان الأمل حتى لا يتعرض لخسارة جديدة.

* وهكذا نجد أن من أسباب الاكتئاب، وجود مخطط معرفى سلبى لدى بعض

الأشخاص الذين يعتقدون أنهم أقل الناس من حيث امتلاك مصادر النجاح، فيتبنون استراتيجية الفشل والتشاؤم، لتقليل فرص الخسارة أو الحد من زيادتها، وهم مستاءون دائماً ولا يتوقعون أى نجاح، ولذلك ينسحب المكتئبون من أى نشاط، وينعزلون، ويتوقفون عن ممارسة أعمالهم وحياتهم العادية عندما يتخيلون أنهم سيتعرضون لمزيد من الخسائر والفقد، ويأسون من التصدى لإحباطات الفشل، تجنباً لمزيد من الفشل. ويعتقد بعض الأشخاص المتشائمين، أنه بمجرد وقوع فشل أو خسارة فإنه لن يستطيع إيقاف ذلك، وستتسارع سلسلة الخسائر والفشل فيتوقف عن أى نشاط، ويقع فى دائرة من التفكير السلبي توقعه فى هوة الفشل والخذاء والهلاك والتدمير لذاته .. وتزداد أعراض الاكتئاب حدة عند هؤلاء الأشخاص وتطول مدة علاجهم ويزداد أمد معاناتهم. وإذا سألت بعض هؤلاء الأشخاص (مثلاً) لماذا تصاب بضيق شديد عند ما تفشل فى بعض المهام؟ ستعرف من أجابته اعتقاده بأن الفشل فى مهمة واحدة دليل على بداية ألوان أخرى من الفشل فى حياته. ومن ثم فإنه يجب أن يتوقع الخسارة ويتجنبها ليقف نزيهاً، بتوقفه عن ممارسة حياته، فيفقد معنى الحياة ومنطقها.

وفى ظل تلك المعتقدات الفكرية السلبية، تصبح استراتيجية المكتئبين ضد الحياة وضد أنفسهم، فمن حيث يريدون ألا يخسروا شيئاً.. يخسرون كل شىء، ويفقدون كل شىء وهم يحاولون وقف المزيد من الفقد والخسارة.

ويظهر التشوه المعرفى الذى يشوب منطق بعض الأشخاص المكتئبين فى عبارات سلبية يظل يرددونها ليبرر بها انسحابه من أى نشاط، ومن هذه العبارات السلبية:

* "من الأفضل أن تكون أشد حزنًا لأن الحكمة تقتضى ذلك".

* "إن الخسارة والفقد أمر حتمى يصعب ضبطه أو السيطرة عليه، فيحسن ألا نبدأ حتى لا نخسر".

* "إن تاريخ كالبشرية ملئ بالصراعات ومحاولات السيطرة، وأن عزاء الجميع

فى الاستسلام والإذلال والخضوع والخوف من المجهول، ولا داعى للتأثر والحساسية التى لا مبرر لها".

* "إن الأمل فى قتل الألم".

* "أن تاريخ الجنس البشرى هو بالكاد مجرد مدينة تقع على هضبة ما تلبث أن تنهار".

كانت تلك عبارات على لسان أشخاص مكتئبين يعانون من تشوه معرفى حادٍ إنهم يتبنون أوضاعاً متناقضة، واتجاهات غير محسومة نحو الأمل فى الحياة والمستقبل. ومع ظهور أى علامة أو إشارة للخسارة والفشل، يستخدم الاكتائيون محكات لإيقاف الخسارة والفقد، فيتخلون عن العمل وينسحبون بعيداً عن أى مشاركة محولين تجنب مزيد من الخسارة بتكريس جهودهم بطريقة سلبية، حيث ينتظرون ويتوقعون ويشاهدون ما يحدث من بعيد، من دون مشاركة حقيقة أو فعالة، متوقعين الفقد والخسارة ومتأكدين من وقوعها. ومثل هؤلاء لهم آمال متناقضة، حيث يحاولون انتهاز كثير من الفرص لكنهم يضيعونها لأنهم يرونها من الأمور المعرضة للمخاطرة، فهم متشائمون بشكل حاد، يخسرون أنفسهم والناس من حولهم بمحاولات التجنب لأى فعل إيجابى أو القيام بعمل مهما كان بسيطاً وفى متناولهم، بسبب توقعهم الفشل دائماً فيبتعدون عند الآخرين ولا يشاركونهم فى أى نشاط.. وينسحبون بعيداً ليعزلوا أنفسهم عن المخاطرة ظناً منهم أنهم يحافظون على مستوى الفقد والخسارة ألا يرتفع بإضافة المزيد. أو بمعنى آخر لكى لا يفقدون كل شىء أو يخاطرون بكل شىء .. فيخسرون كل شىء ... ويهدرون كثيراً من المكاسب المادية والاجتماعية لأنهم لا يرون مصادر الدعم من حولهم. فهم يتصورون العالم على أنه خطر ومصدر للتهديد، ونادراً ما يكون مصدراً للدعم والمكافآت. ولا يعتقدون أن المكاسب فيه يمكن أن تكون مُنبئاً لمزيد من المكاسب ولا مؤشراً لإمكانات الفرد وقدرته على الإنجاز والعمل الإيجابى. إن رؤية المكتئبين

للمكاسب في ظل تفكيرهم المشوه وتوقعاتهم السلبية، أنها نوع من التضليل والخداع.

وإذا أقدم هؤلاء الأشخاص على عمل، فإنهم لا يبذلون الجهد المطلوب لإنجازه حيث تنقصهم الدافعية بسبب توقعاتهم السلبية للنتائج، فيحجمون عن الإكمال، ويتركون ذلك العمل، ومن ثم يفشلون دائماً، فتوقعاتهم عن الفشل تتأكد وتتحقق.. وهكذا بدور المكتتب في دائرة مفرغة من توقع الفشل وحدوثه ثم توقعه مرة أخرى.. ولسان حاله يقول: "ألم أقل لكم أنني سأفشل؟ وأن الخسارة قادمة؟". ويفشلون أيضاً لأسباب خارجة عنهم، أو لضعف مهاراتهم وقدراتهم، فهم من ناحية لا يبذلون الجهد المطلوب للعمل، ولا ينشطون لأدائه كما يجب، ومن ناحية أخرى قد لا يملكون المهارة المطلوبة؛ وقد يقول الواحد منهم عندما يفشل: "إنني لم أنجح لأنني لم أحاول مجرد النشاط" لذا.. توجد صعوبة كبيرة في الواقع لمعرفة ما إذا كان الشخص غير كفء؟ أم غير مهتم، وغير نشيط؟ أم أنه الإكتئاب؟؟؟. ثم يظهر بعد ذلك أنه الإكتئاب.. لأن ذلك الشخص إذا حاول، فقد يحرز بعض النجاح.. وقد تكون لديه إمكانية إحراز النجاح، ولكنه لا يحاول أبداً ويُسوف دائماً فهو عادة يؤجل عمل اليوم إلى الغد.

ومما يزيد من معاناة مريض الاكتئاب ويطيل أمد معاناته، تصوره بأن الآخرين دائماً أفضل منه، لأنهم لا يعانون من أى اضطرابات نفسية ومن ثم فهم يؤدون ما يُطلب منهم بكفاءة، ومهما كثرت مهامهم وأعمالهم فإنهم يستطيعون إنجازها لأنهم ليسوا مرضى. لكنه لا يتوقع أن يكون منجزاً أو كفئاً عندما تتغير حالته ويتخلص من الاكتئاب، ومن ثم ستقل مكانته في عيون الآخرين، الأمر الذي يجعله يقاوم التغيير.

ويتصور مريض الاكتئاب أنه إذا تغير إيجابياً وظهر عليه التحسن السريع بسبب العلاج النفسى المعرفى - حيث يكون مساهماً في العلاج مع المعالج ومشاركاً له - سيشعر الآخرون - حسب تصوره - أنه أبله لأنه مكث طويلاً (سنوات) يعانى من

الاكتئاب وتبعاته السلبية على معظم نواحي حياته، وأنه كان أحمقاً لأنه لم يتمكن من التغير الإيجابي طوال الفترة الماضية، ويدور بداخله حوار ذاتي مفاده: "أصابني الاكتئاب لمدة عشر سنوات، إذن لكى أتخلص منه وأصبح أفضل، أحتاج إلى عشر سنوات مثلهم" ولو حدث وتحسنت خلال عشرة أسابيع ... فإن هذا معناه في نظر الآخرين أنني إنسان متخلف لأننى لم أفعل ذلك في ماضى حياتى الذى ذهب هدرًا":

لذلك ربما يفضل مثل هؤلاء المرضى الذين يقاومون التغير الإيجابي - العلاج الكيميائى الحيوى على العلاجات النفسية المعرفية، لأن مسئولياتهم ومساهماتهم في هذا النوع من العلاج تكون ضئيلة جداً إذا ما قورنت بمثيلاتها في النوع الثانى من العلاج، كما أن مسئولياتهم الشخصية عن عدم التحسن ستكون شبه منعدمة.

وهكذا يُعَوِّقُ المكتئبون أنفسهم، ويضيعون فرصاً لشفاهم وتحسنهم.

ويذهب بعض المحللين النفسيين إلى تصوير الاكتئاب الإنفعالى على أنه ردود فعل لأحاسيس مكبوتة أو مكتومة لم يُعَبَّرَ عنها ولم تتضح، ولم يُكشَف عنها، مثال ذلك:

عندما يفقد الإنسان شيئاً عزيزاً أو محبوباً له فإنه يحزن عليه بشدة، ثم يتحول الحزن الشديد إلى غضب من المحبوب لتركه إياه وحيداً أعزلاً مفتقداً للعواطف الحميمة - خاصة إذا كان ذلك الشخص بلا صحبة أو ليس لديه اهتمامات خاصة - وكأن الفرد يلوم فقیده ويكرهه لما فعل به الترك والحرمان، لكنه لا يستطيع التصريح بهذا الكره أو العداء فيتحول إلى الذات، فيلوم الإنسان ذاته ويوبخها لتمادياها في كره الحبيب الفقيد، وقد يكره نفسه ويحاول التخلص منها..

وهذا هو عين الاكتئاب ومحوره والذى يعتبر تعذيباً للنفس. ومن هنا تحدث بعض محاولات الانتحار .. "وذلك هو تفسير أصحاب نظرية التحليل النفسى لانتحار بعض المكتئبين" حيث يعتبرون أن بعض أنواع الكآبة فى الأصل عداء

مكبوت لفقيد محبوب، وقد يتحول العداء إلى قتل النفس، أى أن قتل النفس يصبح بمثابة قتل الآخر (الفقيد) الذى امتزج واندمج بالذات فأصبح جزءاً منها.

إن فقد الشيء العزيز أو الموضوع الحبيب والذى قد يكون شخصاً حبيباً، أو أملاً مرجواً أو مركزاً مرموقاً، أو ثروة، أو فكرة مثالية؛ يعتبر من أخطر الشدائد النفسية التى يتعرض لها الإنسان. ومن أهم أسباب الإكتئاب الانفعالى. ويكون من أبرز أعراضه الشعور بتوقف الزمن "الزمن الذاتى" حيث تتوقف أنشطة الفرد عند حدث معين، وتصاب حياته كلها بالشلل، وكأن الزمن أو الوقت لا يسير عنده وقد أفصح عن هذا المعنى بعض الأشخاص بعد شفائه من الاكتئاب حينما أوضح عن مدى التغير الذاتى تجاه الشعور بالوقت والزمن بعد تمام علاجه وشفائه حيث قال: "الآن بدأت أشعر بسير الزمن، وكأننى كنت فى إجازة من الحياة أو أن الزمن كان متوقفاً عندي".

ويعتقد بعض الأطباء أن السبب الرئيسى للاكتئاب هو التغير الكيميائى للمخ.. وتختلف أسباب هذا التغير من شخص لآخر، ومن وقت لآخر، فقد يحدث بسبب الإصابة ببعض الأمراض، أو ضغوط الحياة وتكرار مواقف الإحباط والحزن الشديد.

فالضغوط تحدث رد فعل على كيميائية الجهاز العصبى فيؤدى ذلك إلى استمرار اختلال النشاط الكيميائى فى المخ.

وقد يستمر هذا الخلل الكيميائى سنوات، وقد ينتهى فى وقت قصير لكن إذا استمر مدة طويلة بلا علاج أو بدون إزالة أسباب الضغوط، أدى ذلك إلى ظهور أعراض الاكتئاب وتشتد حدتها مع مرور الوقت بدون علاج سواء كان العلاج طبياً أو نفسياً.

* أما أسباب الخلل الكيميائى التى تستمر فترة طويلة وتحدث أعراض الاكتئاب؛ فقد تكون عضوية أو نفسية أو وراثية.

فقد لوحظ أن بعض الأمراض تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب مثل: أمراض القلب المزمنة، والشلل الرعاش، ويكون الاكتئاب بسبب اضطراب كيميائي في الجهاز العصبي، وليس بسبب التوترات النفسية المصاحبة للمعاناة من المرض، وقد توصلت الأبحاث إلى تلك النتائج لأن الأمراض العضوية الأخرى رغم شدتها وأنها مزمنة أيضا لا تحدث النسبة العالية من الاكتئاب.

* وقد يكون وراء التغير الكيميائي المحدث للاكتئاب، تلك التغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمث عن بعض النساء، أو تلك المصاحبة للحمل أو الولادة، لكن لا يحدث الاكتئاب إلا بتوافر أسباب أخرى.

* وقد ظهر عن بعض الناس، أن لديهم استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب عندما يتعرضون لظروف نفسية أو عضوية غير مواتية، حيث يتعرض لنفس الظروف أشخاص آخرون وتكون فرصة إصابتهم بالاكتئاب طفيفة . وقد تعرف الباحثون على عدد من الجينات التي من المحتمل أن تكون مسئولة أو مرتبطة بحدوث اضطرابات كيميائية في الجهاز العصبي ومن ثم تؤثر على كيميائية المخ. لكن الاكتئاب لا ينتقل بالوراثة مباشرة. والذي يحدث هو أن يرث الشخص تكوينات عصبية مضطربة تجعل احتمال الإصابة بالاكتئاب أكثر حدوثاً عند أشخاص بعينهم إذا ما توفرت ظروف نفسية وبيئية مهيئة للمرض. ومن نتائج دراسات الحالات التي يوجد لها تاريخ مرضي للاضطراب الوجداني لأكثر من جيل من أجيال العائلة، وُجد أن هؤلاء المرضى لديهم تركيب وراثي مختلف عن باقي أفراد الأسرة الأصحاء (ويجب ملاحظة أن العكس ليس صحيحاً)، فليس كل فرد لديه تركيب وراثي يجعله مهياً للمرض، سوف يصبح مريضاً في المستقبل، ولكن هناك عوامل أخرى تساعد على ظهور المرض.

* أسباب الاكتئاب عند المرأة*

بالإضافة إلى ما سبق ذكره من أسباب للاكتئاب الذي يصيب الإنسان بصفة

عامة، هناك أسباب خاصة بالمرأة تجعلها أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب عن الرجل.

فبعض النساء يشعرون بعدم الأمن، والخوف من المجهول، ويعشن في حالة من القلق دون وعى بأسباب هذا القلق ومصادره.

ومع ازدياد ضغوط الحياة على المرأة واستمرار قلقها وتوترها، تسهل إصابتها بالإكتئاب.

وقد أظهرت الدراسات النفسية التحليلية لسيكولوجية المرأة، أن الأسباب الحقيقية وراء توترها وقلقها هي:

- الخوف من فقد ارتباطها بأبيها كمصدر للحماية والعزة.
- الخوف من فقد ارتباطها بأمها كمصدر للحنان والرعاية.
- الخوف من فقد ارتباطها بأخيها كمصدر للدعم والقوة.
- وفي حالة تأخر الزواج تخاف من العنوسة.
- وإن تزوجت تخاف من فقد ارتباطها بزوجها كمصدر للشعور بالأنوثة والحب والأمان.

- إن انجبت ترتبط بأطفالها ارتباطاً هائلاً، ثم تبدأ بالخوف من فقد هذا الارتباط كمصدر للشعور بالأُمومة والبقاء والامتداد.

"بالطبع ليس كل النساء يعشن هذه المخاوف لكنها توجد عند نسبة ليست بالقليلة منهن دون أن يدركن حقيقتها في أعماقهن" وعندما تتحقق بعض تلك المخاوف فعلاً، وتفقد المرأة أحد هذه الارتباطات، فإن هذا الفقد يترك في نفسها حزناً عميقاً وجرحاً غائراً يعيش معها فترة طويلة أكثر مما يحدث مع الرجل. وأكثر مما يحدث مع غيرها من النساء المتوازات في مشاعرهن وارتباطاتهن بالآخر [الأب/ الأم / الأخ/ الإبن أو الزوج] لأن هذه الارتباطات إذا لم تكن متوازنة

فإنها تحمل الكثير من الصراعات التى يشقى بها الإنسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة بسبب ظروف حياتها وطبيعة تكوينها، ومشاعرها المرهقة.

فقد تعاني المرأة معاناة شديدة من زوجها، ولكنها مضطرة للاستمرار معه من أجل أطفالها. أما الرجل فينعم بالاستقلال أكثر، ويشعر بأنه يستطيع الاعتماد على نفسه فى أشياء كثيرة، وأن يعيش حياته كما يريد، كما أن قدرته على التكيف أكثر من المرأة، باستثناء بعض الحالات التى ينعكس فيها هذا الوضع، لكنها قليلة وعلى الرغم من وجود نفس الارتباطات عند الرجل إلا أنها لا تكون محملة بنفس شحنة المشاعر لدى المرأة، كما أنها ليست بنفس الأهمية التى عند المرأة.

يضاف إلى ذلك الظروف البيئية المحيطة بالمرأة دون الرجل، فهى تعمل بلا إجازة، طالما أن معها زوجًا وأطفالًا، فهى لا تستطيع أن تقول يومًا: "أنا اليوم راحة"، لأن الزوج لن يكف عن مطالبه، والأطفال لا يمكن تأجيل مطالبهم، لذلك فهى تعمل باستمرار، أما الرجل فهو يأخذ راحته فى أيام العطلة، فينام كما يشاء، ويصحو وقتما يحب؛ ولذلك فالمرأة أكثر تعبًا وإرهاقًا من الرجل، وقد تكون المرأة عاملة تلهث خارج المنزل وداخله لتحقيق التوافق بين العمل والبيت، فندفع الثمن غالبًا من أعصابها وصحتها، وهى تريد أن تنجح فى عملها وتستمر فيه، وفى نفس الوقت تريد أن تحتفظ بمكانتها لدى زوجها، وبمكانتها كأم لدى أطفالها، فتلهث ليلاً ونهارًا للوفاء بكل هذه الالتزامات .. (يضاف قلقًا وتوترًا إلى العوامل السابق ذكرها) وكثيرًا ما تنسى احتياجاتها الخاصة جدًا وسط هذا الزحام، وهى تضيق إلى مخزونها الوجدانى صراعات جديدة ومشاعر سلبية أهمها: الشعور بالذنب؛ خاصة إذا قصرت نحو أطفالها - وهى لابد مقصرة - أو إذا لم تكن كفيًا فى أحد أدوارها المتعددة، والمرهقة.

أما عن أسباب الاكتئاب الذى يصيب المرأة بعد الولادة أو ما يُطلق عليه "اكتئاب ما بعد الولادة" أو "الكآبة النفاسية".

يعتقد عدد كبير من الأطباء أن التغيرات المفاجئة التي تحدث لمعدل الهرمونات في وقت الولادة؛ تسبب تغيراً في كيمياء الجسم بصفة عامة وكيمياء الجهاز العصبي بصفة خاصة مما يؤثر على الحالة المزاجية للمرأة . ولكن هناك أسباب أخرى نفسية وانفعالية واجتماعية تضاف إلى التغير الهرموني والذي يحدث لكل النساء وقت أو بعد الولادة مباشرة.

وأهم هذه الأسباب:

- صدمة عملية الوضع وما يصاحبها من آلام.
- الاضطراب الذي قد يصاحب قدوم طفل جديد وعدم الراحة والإرهاق الشديد وقلة النوم.
- المشكلات الزوجية الحادة أو هجر الزوج أو الانفصال قبل أو بعد الولادة مباشرة.
- العزلة والبعد عن الأسرة وعدم وجود أصدقاء أو أقارب. إلا أن هذا لا يعنى أن أى أم تعاني من هذه الصعوبات ستصاب باكتئاب ما بعد الولادة، ولكنها عوامل مساعدة لحدوثه، خاصة إذا كانت المرأة سبق وأن أصيبت بالاكتئاب في الماضي.
- وهناك بعض النساء يُصَبْنَ التوتر والقلق بعد الولادة مباشرة بسبب شعورهن بأنهن أصبحت أقل جاذبية، وأن شكل أجسامهم قد تغير بصورة لا ترضيهن، وأنه لم يعد لديهن وقت للاهتمام بأنفسهن.
- وقد لا تشعر بعض الأمهات عند ما يحملن الطفل لأول مرة - بالأحاسيس التي كن يتوقعنها عند قدومه من شعور الأمومة الطاغى؛ فقط يشعن بالإرهاق والتعب وأنهن قد انزلن عن العالم فيصيهن الإحباط. وعندما تحبط المرأة في مشاعرنا نحو طفلها الوليد بحيث لا تتماثل مشاعرنا نحوه بعد الولادة مع ما كانت تتوقعه من

مشاعر قبل الولادة، يمكن أن تصاب بالاكتئاب، وقد تكره ذاتها وتنزوى عن الآخرين. وفي بعض الحالات يكون من أسباب اكتئاب ما بعد الولادة؛ اضطرابات اجتماعية أحدثها قدوم الطفل الجديد مثل: القيود التي يفرضها على الحياة الزوجية، وندرة الأوقات التي يمكن أن يقضيها الزوجين معًا، وتوقف الأنشطة الاجتماعية للأسرة، وعدم وجود أحد لمساعدة الأم الجديدة، وخرج الأم في طلب العون من الأخريات.

وقد تكون الأم عاملة وتعودت على الخروج للعمل، فيزداد شعورها بالوحدة والعزلة في المنزل بعد الولادة، وعندما تقرر العودة لعملها فإنها تجد صعوبة في التوفيق بين الوظيفة ومتطلباتها، وبين الطفل ومطالبه فتشعر بالإرهاق الشديد، ورغم هذا لا تنجح في تحقيق التوافق المنشود بين عملها وطفلها. ويعتبر مرور الأمهات الصغيرات بظروف مرهقة في حياتهن من أسباب إصابتهن باكتئاب ما بعد الولادة.

أسباب الاكتئاب عند الأطفال

تزايدت حالات الاكتئاب بين الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة حيث لوحظت أعراض الاكتئاب على كثير من الأطفال في هذه المرحلة العمرية في صور عديدة منها الانسحاب من الأنشطة المدرسية، والعزلة وتجنب الآخرين وصعوبات النوم واضطراب الطعام، والتأخر الدراسي وصعوبات التعلم، وآلام جسدية من دون أسباب عضوية وقد اهتم باحثون كثيرون بالكشف عن أسباب اكتئاب الأطفال فأجريت من أجل ذلك دراسات عديدة منها:-

* توصلت بعض هذه الدراسات إلى أن مشكلات التفاعل مع البيئة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب في سلوك الطفل. فحينما لا تدعم البيئة السلوكيات الإيجابية للطفل، أو عندما تفرق الأسرة في المعاملة بين الأبناء، يمكن أن يصبح الطفل سلبياً وينسحب من التفاعل مع الآخرين.

* وأظهرت دراسات أخرى أن عدم الإهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية للطفل يجعله فاشلاً في تحقيق التوافق مع الآخرين ويواجه صعوبات في التفاعل معهم فيلجأ للعزلة والانسحاب، ومن ثم تظهر عليه الأعراض الوجدانية للاكتئاب.

وأن سوء التوافق يؤدي إلى خلل في عمليات التنظيم الذاتى والتي تتضمن: [مراقبة الذات، تقييم الذات، وتدعيم الذات]، وهذا الخلل يجعل الفرد يركز على الأحداث السلبية فيعطى محكات متشددة في تقييم أدائه، فيتغاض عن إيجابياته وقد لا يشعر بها ولا يراها، بل يشعر دائماً بالنقص والتقصير فيؤدى ذلك إلى انخفاض معدلات تدعيمه لذاته. وعندما يعانى الطفل من نقص في تدعيمه لذاته، ونقص في تدعيم البيئة له؛ يتدنى تقديره لذاته، وقد يحقرها أو يكرهها. وهذا من أهم أسباب الاكتئاب عند الأطفال في تلك المرحلة العمرية الانتقالية (بين الطفولة والمراهقة).

* وقد أرجع كثير من الأطباء والمعالجين النفسيين الاضطراب النفسى عند الأطفال وبخاصة الاكتئاب؛ إلى ثلاث عوامل رئيسية:

أ - عوامل وراثية وجسمية.

ب - مؤثرات ضاغطة وسلبية من داخل الفرد ومن أسرته.

ج - الضغوط التي يتعرض لها الطفل في كل مرحلة من مراحل حياته، وتتضمن تلك العوامل؛ الحالة الإنفعالية للوالدين، فإذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعانى من أعراضه اكتئابية إنعكس ذلك بالضرورة على حالة الطفل، لأنه يرى نزاعات حادة بين الوالدين، ويتعرض لمعاملات سلبية منهما، فيصبح أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

* وفي دراسة أجريت على عينة كبيرة من الأطفال بلغ قوامها ٣٠٢٠ من تلاميذ الصفوف النهائية للمرحلة الابتدائية. وقد تم قياس الاكتئاب لدى الأطفال ولدى ٥٨٠ أمّاً من أمهاتهم.

وبفحص النتائج وُجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجة اكتئاب الأم ومعاناة الطفل من الاكتئاب.

كما تبين أن الأم المكتئبة تنعكس حالتها الانفعالية على معاملاتها لأطفالها، وأنهم يقلدون كثيرًا من سلوكيات الاكتئاب لديها.

* ودراسة أخرى تمت لمعرفة أثر الخلافات الزوجية بين الوالدين على أبنائهما من حيث تعرض الأبناء للاكتئاب بسبب تلك المنازعات بين أبويهم؛ وبتطبيق عدد من الاختبارات النفسية على ثلاث مجموعات من الطلاب في مرحلة المراهقة. تكونت المجموعة الأولى من ٤٤ طالب من الذين يعيشون مع والدين بينهما نزاعات حادة باستمرار، في حين تكونت المجموعة الثانية من ٤٣ طالبًا يشاهدون نزاعات والدية عادية (غير حادة)، بينما تكونت المجموعة الثالثة من ٧٧ طالبًا من الذين ينتمون إلى والدين يتسمون بالتفاهم والرضا الزوجي.

وأوضحت النتائج أن الطلاب الذين يشاهدون المنازعات الوالدية الحادة أكثر اكتئابًا من المجموعتين الأخرتين، وأن أعراض الاكتئاب تكاد تكون نادرة بين طلاب المجموعة الثالثة الذين ينتمون لوالدين يتسمون بالتفاهم والرضا الزوجي.

* وكشف بعض الدراسات عن وجود ارتباط بين معاناة الأمهات من الاكتئاب وبين علاقاتهن السلبية بأبنائهن، مما يؤدي إلى تعرض الأبناء للإصابة بالاكتئاب. وأوضحت تلك الدراسات أن الأمهات اللاتي يعانين من الاكتئاب يوجهن النقد اللاذع لأبنائهن، ويتعاملن معهم بتوتر، ويفرضن عليهم مطالب تفوق قدراتهم، مما يعرضهم لكثير من مواقف الإحباط والإحساس بالعجز والفشل.

* ودراسات أخرى تمت لمعرفة الأسباب العميقة لاكتئاب الأطفال؛ وتوصلت إلى أنها تكمن في الظروف البيئية الضاغطة في البيت والمدرسة وكذلك التوتر الشديد في العلاقات بالآخرين، ونقص التدعيم، وفقد العلاقات الحميمة، أو الخوف من فقدها، واضطراب العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة.

* وفى دراسة قام بها عدد من الباحثين على عينة كبيرة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ - ١٥ سنة، وأجريت مقابلات مع الآباء والأمهات وطبق عليهم وعلى الأبناء عدد من المقاييس النفسية والاجتماعية، وسُجلت ملاحظاتهم عن أبنائهم.

وتمت دراسة الحالة لعدد من أفراد العينة وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى ما يلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أعراض الاكتئاب عند الأطفال وبين وجود عدد من المشكلات النفسية لديهم وهى :

- الشعور بالذنب.

- اليأس والقنوط.

- العداء الداخلى. (عدوان موجه للذات).

- لوم الذات ونقدها دون مبرر.

- الخجل الشديد.

- المخاوف المرضية. (ولم تعالج).

- عدم القدرة على منافسة الأتراب.

- أن الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب، كان أكثرهم يعانون أيضًا من القمع والكبت والمعاملات الوالدية غير السوية (قسوة - رفض - تسلط - قمع - توبيخ ونقد لاذع من الأبوين والأم بصفة خاصة).

- انعدام الحب داخل أسر الأطفال المكتئبين، وكثرة المشكلات، والاضطرابات الأسرية.

* ولقد أثبتت الدراسات أن ٨٪ من الأطفال المصابين بالإكتئاب لهم آباء

مكتئبون، حيث يقلد الطفل سلوكيات أبويه في المواقف المختلفة، ويتعلم تصرفاته، وردود أفعاله، فيصبح مثلهم.

* كما وُجد أن التغيرات الفجائية في حياة الطفل بسبب قدوم طفل (مولود) جديد أو الانتقال إلى مكان غريب على الطفل مثل مدينة جديدة يمكن أن يسبب أعراضاً اكتئابية لدى الطفل.

* وأكدت الدراسات أن المعاملات الوالدية السالبة تجعل الطفل أكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب النفسى، ومن هذه المعاملات؛ الأوامر المستبدة، والقوانين المتشددة - لأنها تُشعر الطفل بالعجز والفشل - كذلك الإهمال وعدم الاهتمام يشعره بعدم الرضا عن نفسه وأنه عديم النفع فيكره ذاته وهذا من أهم أسباب الاكتئاب في هذه المرحلة.

وأن الأطفال الذين يتعرضون للصدمات النفسية الانفعالية؛ مثل موت الأب أو الأم أو المربية أو ابتعاد أحد الأبوين بالطلاق أو فقدان شيء له قيمة معنوية عند الطفل مثل حيوانه الأليف؛ يكونون أكثر عرضة للاكتئاب، وذلك لأن الأطفال يعتمدون كلياً على مصدر خارجي في الحصول على الدعم، وافتقاد هذا المصدر يجعلهم في حالة من القلق والخوف.

* كما أن الاطفال الذين يسود التوتر حياتهم بسبب انزعاجهم المتكرر من المشاحنات المستمرة بين الوالدين، يجعلهم في حالة دائمة من الشعور بالعجز والسلبية وعدم التكيف فيصابون بالاكتئاب.

وقد تبين من دراسات الحالة التى أجريت على الأطفال المكتئبين أن الحرمان من التواصل وعدم السماح للطفل بالتعبير عن نفسه، وعدم الاعتراف بمشاعره، يدفع الطفل إلى الصمت ويمتلئ داخله بالمشاعر السلبية نحو نفسه، فتجعله مكتئباً.

* وأكدت تلك الدراسات أن الانتقاد المستمر للطفل والتقليل من فاعليته وقيّمته، والتوقعات غير المنطقية وطلب الكمال منه، تجعله محبطًا، وتُشعره بالذنب وبأنه يستحق العقاب، فيلوم نفسه على أى إخفاق، ويسفه أفكاره وتصرفاته، ويشعر أنه لا يستحق السعادة وبالتالي يعيش فى حالة منه الكآبة والرغبة فى عقاب الذات.