

تقبل الاختيار وتكون طريقه غير ناضجه طفوليه مثال الشعور بالاستياء او مشاعر الذنب او الضحيه او قدره من النضج على التفاوض والاختيار. تذكر انك حر وتستطيع الاختيار ولك كل الحق فى الاختيار والاستمتاع به وصيائته



الاكتئاب في الأسرة والمجتمع - مرض العصر الصامت

محمد زياد حمدان

دكتوراه فلسفة في تخطيط المناهج والتدريس

وعلم النفس التربوي

الصفة / العامل	أمثلة
1- المزاج	حزين، معتمئ بأئس، فاقدا للاهتمام أو الرغبة في ، معظم الأنشطة العادية - اليومية .
2- الشهية	شهية فقيرة للطعام - وفقدان الوزن لدرجة كبيرة.
3- النوم	النوم لساعات طويلة - الرغبة المستمرة في النوم.
4- النشاط الحركي	البطء الواضح فى الحركة ، الإعاقة الحركية الهيجان
5- الشعور بالذنب	الشعور بعدم القيمة ، المحاسبة أو العقاب الذاتى .
6- التركيز	تدنى القدرة على التفكير والتركيز والنسيان .
7- الانتحار	أفكار متكررة للموت ، أفكار أو محاولات انتحارية .

الاكتئاب هو مرض العصر السائد لدى الكبار والصغار دون استثناء . وما من أحد منا إلا وخبر الاكتئاب في جزء من حياته . لكن المهم هنا هو عدم استمرار حالة الاكتئاب وذهابها في الغالب مع زوال الأسباب العابرة التي أدت إليها. أما عندما يصل أحد أعضاء الأسرة : أبا أو أمًا أو ابناً أو ابنة في سد حاجاته ورغباته إلى طريق مسدود .. فإن مزاجاً معتماً يغلب على نفسه وتذوي همته ويزداد شعوره بالغضب والإثارة والحزن وتضعف علاقاته مع الآخرين ويميل إلى الانزواء جانباً عنهم...

والابن والابنة المصابان بالاكتئاب يميلان إلى قطع علاقاتهما العادية بالأقران أو الأصدقاء .. ويبدأ الواحد منهما بالشعور بالملل من أي شيء حتى الألعاب والأنشطة التي كانت تشكل مركز اهتماماتهما ومنتعة يومية لهما، تبدو لديهما غير ممتعة أو مملة ... ويبدأ الأبناء الأطفال والمراهقون مع الاكتئاب التفكير بالانتحار للخلاص من حالتهم التعيسة أو اللجوء إلى الكحول والمخدرات للخروج مؤقتاً من حالتهم الكئيبة.

الدرجة الملاحظة	إشارة ✓	النقاط المعيارية	عوامل الاكتئاب	تسلسل
		100	فقدان الزوج أو الزوجة.	1
		60	الطلاق .	2
		60	اليأس	3
		60	الانفصال عن شريك الحياة	4
		60	السجن أو الحجز .	5
		60	موت أحد أفراد الأسرة أو قريب أو صديق	6

		45	حادث أو مرض خطير.	7
		45	الزواج أو علاقة شخصية أخرى .	8
		45	فقدان العمل أو الوظيفة.	9
		40	تسوية مشاكل زوجية أو علاقات إنسانية أخرى .	10
		40	التقاعد من العمل .	11
		40	انتكاسي صحة أحد أفراد الأسرة .	12
		35	العمل أكثر من 40 ساعة أسبوعياً .	13
		35	الحمل أو مسيباته .	14
		35	الصعوبات الجنسية .	15
		35	ولادة طفل جديد بالأسرة	16
		35	تغيير في العمل أو المركز الوظيفي .	17
		35	تغيير في الحالة المادية.	18
		30	موت صديق عزيز .	19
		30	تغيير درجة النزاعات مع شريك الحياة - للأسوأ أو الأفضل	20

		25	الاقتراض أو الرهن لغرض مهم	21
		25	الحرمان من حق الاقتراض أو الرهن .	22
		25	النوم أقل من المعتاد يوميًا .	23
		25	تغير مسؤوليات العمل .	24
		25	الخلافات مع أهل الزوج أو الزوجة أو الأطفال بالأسرة .	25
		25	التفوق في الدراسة أو العمل أو إنجاز محدد	26
		20	بدء الشريك بالعمل أو التوقف عنه .	27
		20	بدء المدرسة أو الانتهاء منها .	28
		20	تغيير في ظروف الحياة اليومية .	29
		20	تغيير في العادات الشخصية كالتدخين أو نظام غذائي أو رياضة	30
		20	الحساسية الجسمية المزمنة.	31
		20	الخلاف مع رئيس العمل	32
		15	تغيير في ساعات أو ظروف العمل .	33

		15	الانتقال إلى بيت جديد .	34
<p>المجموع الكلي: المعدل: النسبة % =</p> <p>حالة الاكتئاب: خفيف (تحت 25%) متوسط (26-50%) مرتفع (51-75%) شديد (76%+)</p> <p>عوامل الفرد الآتية الفاعلة للاكتئاب:</p> <p>1- حدّد درجة كل عامل بالقائمة من القيمة المعيارية حسب تأثيره عليك</p> <p>2- رتبّ القيم الرقمية للعوامل تنازلياً</p> <p>3- ابدأ بتخفيف تأثير كل عامل بالاستعانة بالأسرة أو صديق أو معلم أو مرشد نفس اجتماعي</p>				

خصائص الاكتئاب العيادي :

يمكن إيجاز هذه الخصائص في الجدول المرافق :

ضع إشارة (✓) لكل عامل مما يلي خبرته خلال السنة الماضية ثم اكتب علامتها التي عايشتها في خانة الدرجات الملاحظة :

أعراض خاصة بالاكتئاب

إن أهم أعراض اضطراب الاكتئاب هي بإيجاز كما يلي:

1. فقدان الشهية
2. فقدان الوزن أو تناقص الوزن
3. اليقظة من النوم في الصباح المبكر
4. ضعف الحيوية أو الطاقة
5. النوم لمدة طويلة
6. الحزن وتدني الشعور بالغضب
7. البكاء بدون معرفة السبب

8. توارد أفكار الانتحار
9. الشعور باليأس
10. الشعور بخيبة الأمل والإحباط
11. فقدان الاهتمام بالأشياء كانت موضع الاهتمام سابقاً.
12. فقدان الاستمتاع بالحياة وأنشطتها وفعاليتها اليومية.
13. الشعور بالملل بصفة مستمرة.
14. الشعور بالذنب وبعدم القيمة واحترام الذات
15. انخفاض القدرة على التركيز
16. صعوبة العلاقات والتفاعل مع الآخرين
17. الغياب المتكرر عن المدرسة
18. محاولة الهرب من الأسرة والبيئة الأسرية
19. الإحساس الزائد بالفشل والرفض من الآخرين.
20. الشكوى المتكررة من أمراض وآلام جسيمة.
21. الشعور بالقلق والنممة الجسمية.
22. فقدان التركيز في المدرسة وفي إنجاز الواجبات المدرسية.
23. فقدان التركيز الإدراكي والتذكير بوجه عام .
24. فقدان الرغبة بالحياة
25. فقدان الشعور بالفرح
26. الشعور بالمزاج المكتئب معظم اليوم أو الأيام
27. الشعور بالانزعاج لأتفه الأسباب
28. عدم الاهتمام بالأنشطة الممتعة أو المفرحة

29. زيادة وزن الجسم بسبب زيادة الأكل
30. نقص وزن الجسم بسبب فقدان الشهية له
31. تشوش دائرة أو عادة النوم
32. النوم لمدة طويلة أكثر من العادة
33. النوم لمدة قصيرة أقل من العادة
34. المعاناة من صعوبة النوم
35. الشعور بالخمول الجسمي
- 36- الشعور بالإثارة الحركية أو الحركة الزائدة.
- 37- الشعور بالإرهاق والتعب بدون سبب واضح
- 38- الشعور بعدم القيمة الشخصية
- 39- الشعور بعدم القدرة على التركيز والتذكر وصناعة القرار في الحياة اليومية
- 40- الشعور بالموت أو الرغبة بالانتحار

مؤشرات نفس سلوكية مباشرة لمعاناة الاكتئاب

إن أهم المؤشرات لوجود الاكتئاب لدى الفرد، هي:

1. المزاج الصامت لمعظم اليوم أو في عديد الأيام ... أما الأطفال والشباب اليافعين (المراهقين) فقد منزعجين لأنفه الأسباب.
2. عدم الاهتمام بالأنشطة الممتعة أو المفرحة عادة
3. زيادة أو نقص وزن الجسم بسبب زيادة الأكل أو فقدان الشهية له.
4. تشوش دائرة أو عادة النوم بالنوم لمدة طويلة أكثر من العادة أو بصعوبة النوم أحياناً أخرى.
5. تغيرات في مستوى الحيوية أو الطاقة الجسمية بالخمود أو الخمول أو بالإثارة الحركية أو الحركة الزائدة.

6. الشعور بالإرهاق والتعب بدون سبب.

7. الشعور بالذنب أو بعدم القيمة ... بدون ربط ذلك بكون الفرد مكتئبًا.

8. مواجهة مشاكل في التركيز والتذكر , وصناعة القرار في الحياة اليومية.

9. التفكير بالموت والتعبير لفظيًا عن الرغبة بالانتحار.

10. المعاناة من أسباب ذات طبيعة عملية أو اجتماعية أو شخصية خاصة بعيدة عن الكحول أو الظروف الصحية أو الحزن على موت قريب.

تشخيص مشكلة الاكتئاب:

يمكن مبدئيًا بالإضافة لأعراض الاكتئاب السابقة واستعمال الأسرة أو المرشد الأسري لمقياس هولمس للتعرف على درجة معاناة أعضاء الأسرة من الاكتئاب.

ماذا يعني تقييمك في مقياس حمدان للاكتئاب

صفر-7: أعراض الاكتئاب خفيفة جدًا. في الغالب لا تحتاج معها الاكتئاب إلى العلاج

8-15: أعراض الاكتئاب خفيفة و التي من المحتمل أن تتعارض في حياتك بطرق ملحوظة . (إذا كان لديك وسواس أو أفكار فهذا يعني شدة متوسطة)

16-23: الاكتئاب معتدلة, و يشكل هذا الحد الأدنى المطلوب لحاجة الفرد لعلاج الاكتئاب.

24-31: أعراض الاكتئاب مرتفعة لدرجة تفسد نوعية حياة الفرد بصورة كبيرة

32-40: أعراض الاكتئاب شديدة لدرجة تسبب عجزًا بالغًا يحتاج معها إلى علاج يقوم به اختصاصي في اضطراب الاكتئاب.

التوجيه الأسري للتغلب على مشكلة الاكتئاب:

يتوفر للأسرة نوعان من طرق علاج الاكتئاب : نفسي ودوائي.

العلاج النفسي:

بالرغم من توفر عديد الطرق النفسية لعلاج اضطرابات الاكتئاب إلا أن اختيارها يتم نتيجة عاملين:

1. مختص العلاج الذي يلجأ إليه المريض بالاكتئاب حيث يركز على استعمال طريقة أو طرق دون الأخرى يراها بالممارسة فعالة أكثر في مهنته اليومية.
2. الظروف والحالات الخاصة التي يعيشها المريض بالاكتئاب مثل : نوع الاكتئاب , والشخصية والاهتمامات والوقت المتاح للعلاج...

وبجدر التنويه هنا هو أن مختصي علاج الاكتئاب يلجأون عادة إلى اتقاء ما يرونه فعالاً من مبادئ وطرق علاجية وتبنيها في علاج حالات الاكتئاب المعروضة عليهم . ومن هنا يلاحظ المريض أو أسرته إن ما يسمعونه أو يقرأون عنه من طرق علاجية لا تنطبق تماماً مع ما يمارس معهم في الواقع .. حيث لا خير من هذا الاختلاف الظاهري في مسمى الطرق العلاجية طالما يعرفون إن المختص مؤهل مهنيًا في عمله ويمتلك سمعة (أي معروفًا) في البيئة.

العلاج الدوائي يوجد الآن ثلاثة أنواع من الطب الدوائي التي يمكن استعمالها بفعالية في علاج الاكتئاب هي : مضادات الاكتئاب , SSRIS , SATCAS , SNRI , SRIS (TCAs) tricycles, MAO Inhibitors

إن أحدث الأدوية أعلاه وأقلها آثاراً جانبية هي SSRIs التي تعالج الاكتئاب بزيادة إفراز السيروتونين serotonin في الدماغ.

ويجب التنبيه إلى أن تحسن حالة الاكتئاب لدى الفرد خلال أسبوع أو اثنين لا يعني أبداً توقفه عن الاستمرار في الدواء حسب تعليمات المختص حتى النهاية.

أما الدواء المؤثر أكثر في علاج الاكتئاب فيعتمد على الحالة الشخصية للفرد ... وفي العادة يتم تجريب عدة أنواع من الأدوية للتعرف على أفضلها في إحداث التحسن المطلوب.

العلاج بوسائل متاحة في الواقع اليومي

قدّمت المختصة غبرائلا ريس مجموعة من الوسائل الارشادية المتاحة لعموم الناس في الحياة اليومية، لمساعدتهم في التغلب على الاكتئاب، نوجزها بالنقاط التالية:

- 1- التمارين الرياضية وخاصة المشي في الطبيعة أو بواسطة آلات المشي الممكنة منزلياً.
- 2- تناول الغذاء الصحي الخالي من الدهون والسكريات وبقليل جداً من النشويات، مع الاكثار من الخضار والفواكه والأطعمة الغنية بالألياف.
- 3- الخروج فوراً من الموقف الذي تشعر فيه بقدوم الاكتئاب، الى آخر مختلف ومريح نفسياً أكثر.
- 4- التحدث مع قريب أو صديق ثقة وتنفيس الضغط الذي تواجهه.
- 5- حافظ على روح مرحة فيها كثير من الدعابة والنكتة.
- 6- أشكر الآخرين على لطفهم ووجودهم حولك والكلام معهم عند الحاجة.
- 7- استمتع بوقتك ولا تلهث وراء المصالح والأشياء، فكل أمر يمكن تحقيقه في وقته بنظام وعقل.
- 8- خذ نفساً عميقاً، وتأمل فيما يجري، وجدّد أنشطتك وروتينك باستمرار.
- 9- خُذ الأمور والحياة ببساطة دون تعقيد.. لكن لا تهمل ولا تؤجل عمل اليوم الى الغد.
- 10- قلّل من مشاهداتك للتلفاز وحوادث القتل والانحراف والكوارث المتكررة..
- 11- خُذ قسطاً كافياً من النوم كل ليلة ولمدة 6-8 ساعات.
- 12- اشرب لترين من الماء يومياً، ففيه صحة وشفاء وتنقية للجسم من الشوائب والترسّبات الضارة.

هوامش المقال

- o Brent DA, Birmaher B (2002). Adolescent depression. New England Journal of Medicine, 347(9): 667-671.
- o Brent DA, Wheersing VR (2007). Depressive disorders. In A Martin, FR Volkmar, eds., Lewis's Child and Adolescent Psychiatry, 4th ed., pp. 503-513. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- o Hazell P (2009). Depression in children and adolescents, search date April 2008. Online version of BMJ Clinical Evidence: <http://www.clinicalevidence.com>.
- o Holmes, C. B., Fouty, H. E., Wurtz, P. J., & Burdick, B. M. (1988). Zung Self-rating Depression Scale scores of psychiatric outpatients by age and sex: Psychological Reports Vol 62(1) Feb 1988, 259-262.
- o Klein DN, et al. (2001). A family study of major depressive disorder in a community sample of adolescents. Archives of General Psychiatry, 58(1): 13-20.
- o Reece. Gabrielle. 12 Ways to Stay on Top of Stress. Apr 16, 2007. Gabby's Guide to Health & Fitness, GOOGLE, 2007.
