الفصل الأول

الاكتئاب

- تعريفه
- مدي انتشاره
- أهمية دراسته

obeikandl.com

☹ الاكتئاب مرض العصر:

يُعتبر الاكتئاب النفسي مرض العصر؛ لأن الحياة الحديثة المُعقّدة أفقدت الإنسان إحساسه بالأمان سواء في المجتمعات الغنية أو المجتمعات الفقيرة، ففي المجتمعات الغنية المتقدمة تتزايد سرعة إيقاع الحياة مع تطورات التكنولوجيا الحديثة في كل مناحي الحياة، واحتدام احتمالت التنافس الذي لا يرحم، واللهث وراء المكاسب المادية، والخوف الدائم من أنْ يفقد الفرد فرصته في بلوغ وتحقيق طموحاته في الحياة.

أمَّا في المجتمعات الفقيرة المتخلفة فقد لوحظ أيضاً تزايد نسبة الإصابة بالاكتئاب في السنوات الأخيرة والتي ترجع إلي: الصراعات النفسية التي يعيشها الأفراد حتي لا يجدوا أنفسهم ذات يوم بلا مورد يضمن لهم ضرورات الحياة اليومية ،وإحساسهم الدائم بأن دول العالم المتقدم تسبقهم بمراحل واسعة ومُتعدِّدة في مضمار الانطلاق الحضاري، ممَّا يجعل المتقدِّم يزداد تقدماً والمتخلف يزداد تخلفاً بحيث تتسع الهوة بينهما وتعمق إلي الحد الذي يستحيل عنده عبورها بعد ذلك، وهذا الشعور العام بالعجز لابد أن يؤدي إلي الاكتئاب بدوره، بالإضافة إلي الشعور الخاص الناتج عن مشكلات شخصية.

وبذلك يثبت زيف الفكرة التقليدية التي طالما استكانت إلي أن الأمراض النفسية وفي مقدمتها الاكتئاب والقلق من نصيب المجتمعات الغنية المتقدمة ذات الإيقاع اللاهث، أمَّا المجتمعات الفقيرة ذات الإيقاع البطئ الناعس فلا تجهد أعصاب أبنائها وتمنحهم من الراحة النفسية ما يفتقده أبناء المجتمعات الأكثر تقدماً وتطوراً؛ ذلك أن الصراع من أجل ضرورات الحياة لابد أن يكون أكثر قسوة وشراسة من الصراع من أجل المزيد من التفوق والتحضُّر والرفاهية، بالإضافة إلي أن المجتمعات الفقيرة لا تمتلك وسائل العلاج الطبي والنفسي التي تمتلكها المجتمعات الغنية التي يُعدّ فيها التردُّد علي الأطباء أو المحللين النفسيين شيئاً طبيعياً للغاية.

هذا.. وتؤكِّد الدراسات الحديثة أن مرض الاكتئاب قد زاد زيادة واضحة في السنوات الأخيرة، وأنه يعتبر الآن من الأمراض المنتشرة التي تدعو إلي اهتمام الباحثين والأخصائيين وقلقهم؛ ذلك أنْ اضطراد انتشاره دليلاً علي مدي التعقيد الذي أصاب حياة الفرد في المجتمع الحديث، والذي يؤدي بالتالي إلي مزيد من الاكتئاب في حلقة جهنمية يغذي فيها كل منها الأخر في تصاعد مستمر إذا لم يجد من يوقفه بالتشخيص والعلاج.

☹ تعريف الاكتئاب:

جاء تعريف الاكتئاب Depression في قاموس علم النفس الذي وضعه"جيمس دريفر"علي أنه:'' اتجاه انفعالي يسود الشخصية ويكون في بعض الحالات بمثابة حالة مرضية أكيدة،إذ يكون الشخص المُصاب به محفوفاً بالشعور بعدم القدرة علي مُجابهة الواقع،والشعور باليأس.وفي بعض الحالات يكون مصحوباً بهبوط في النشاط النفسي العام''.

والاكتئاب يُصيب الأحاسيس والمشاعر،ويؤثِّر فيها بدرجة مزمنة،قد تأخذ شهوراً،أو بضع سنين، وبالتالي فهو:مرضٌ نفسيٌ له أعراضه الخاصة،وأسبابه سواء النفسية أو

الحسية، ويرتبط بتغيرات كيميائية في المخ.ويتطلب علاجاً نفسياً وجسمياً،ولا يتم الشفاء منه إلاَّ بعد علاج منتظم وطويل ـ بعض الشئ ـ وتحت إشراف طبي دقيق.

والاكتئاب هو خبرة وجدانية ذاتية أعراضها:الحزن،والتشاؤم،والإحباط،والضيق،وفقدان الاهتمام، والشعور بالفشل وعدم الجدوى من إنجاز أي شئ،وضياع الإحساس بالرِّضا، والرَّغبة في إيذاء الذات، والتردُّد في اتخاذ أي قرار مهما كان تافهاً،وترك الأمور معلقة دون حسمها، والإرهاق دون بذل أي مجهود يُذكر،وفقدان الشهية للطعام،ومشاعر الذنب واحتقار الذات، وتأخر الاستجابة للمثيرات المُحيطة،وعدم القدرة أو عدم الرَّغبة في بذل أي جهد.

من هذا التعريف يتضح لنا أن الاكتئاب كمجموعةٍ من الأعراض الثابتة التي قد تستمر ما بين عدة أسابيع أو عدة أعوام،والتي يمكن تصنيفها في أربعة فروع،هي:السلوك، والشعور، والتفكير، والصحة الجسدية،أي كيف يسلك أو يتصرَّف مريض الاكتئاب الذي ـ غالباً ـ ما يبدو عليه التبلُّد والحركة البطيئة؟ وكيف يشعر إذ يغلب عليه الحزن والإحباط والقلق والشعور بالذنب؟ وكيف يفكر تحت وطأة نظرته السلبية تجاه ذاته وحياته بصفةٍ خاصةٍ، والعالم والمستقبل بصفةٍ عامةٍ؟ وكيف يتأثَّر جسده نتيجة لإصابته بالاكتئاب خاصة فيما يتصل بمشكلات النوم والشهية؟ولقد كان من المتعذر بلوغ هذا التعريف العلمي دون التقدم الملحوظ في الدراسات والأبحاث التي دارت حول مرض الاكتئاب،سواء علي مستوي التنظير، أو التشخيص، أو العلاج في السنوات الأخيرة،خاصة بعد أن أصبح الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً، وأشدها خطورة علي الصحة العامة للإنسان المعاصر.وأصبح أطباء علم النفس في مختلف البلاد يحذرون من موجة الاكتئاب التي تجتاح العالم،سواء العالم المتقدم أو العالم النامي.

☹ نبذة تاريخية عن مرض الاكتئاب:

هناك ما يدل علي أن الأقدمين قد عرفوا الاكتئاب،فعلي سبيل المثال نشر"بيرتون" Burton عام1631م كتابه المعنون"تحليل المناخوليا"The Anatomy of Melancholy، وفيه تحدث بإسهاب عن هذا الموضوع (كان الأطباء القدامى يعاملون المناخوليا بوصفه مفهوماً قريباً من الجنون أحياناً والاكتئاب أحياناً أخري).وما يلفت النظر فيما كتبه"بيرتون"عن هذا الموضوع أنه وصف كثيراً من أعراض هذا المرض،كما تصفه كتب الطب النفسي الحديثة والمعاصرة،فمن بين الأسباب التي اقترحها بالنسبة لهذا الاضطراب يذكر: الإصابة بمرض جسماني سابق،الإسراف في الدراسة والعمل الذهني،الاضطرابات العاطفية،وخيبات الأمل..إلخ.وهي عوامل لا يتردد علماء النفس المعاصرون في التعامل معها ووضعها أسباباً مرجحة للاكتئاب.

وهناك أيضاً الكتابات الأدبية التي تكشف خبايا مرض الاكتئاب،خاصة عند الشاعر الإنجليزي الكبير"وليم شكسبير"،ومن الجميل أنه لم يضف علي وصفه للاكتئاب مسحة رومانيكية، أو صورة سحرية،بل إنه يصف الأعراض كمَّا يصفها أي عَالِم معاصر، ويُعامله بصفته حالة من الاضطراب التي تحتاج إلي العلاج.هكذا صوَّر الاكتئاب الذي أصاب"هاملت"، وهكذا صوَّر حالة الهستيريا التي ألمت بـ"كليوباترا"،وكذلك صوَّر حالة الكدر التي أصابت "ماكبث"عندما أفل مجده وتعرَّض للانتقام،وبالمثل يصور"الملك لير"

عندما اكتشف سذاجته في التنازل عن ملكه.ولننظر علي سبيل المثال إلي"هاملت" بحيث وصفه "شكسبير" بأوصاف ترتبط بالاكتئاب علي نحو مثالي،بما في ذلك مشاعر الذنب، والتأنيب للنفس،والتردُّد الشديد،والأفكار الانتحارية،واضطرابات النوم،والسهاد.

فها هو"بولونيوس"يصف لنا "هاملت" عندما صدته ابنته عنها في عبارة شديدة الدلالة، لمَّا فيها من تقارب شديد بين المفهومين: المعاصر، ومفهوم"شكسبير"نفسه للاكتئاب: "فلمَّا صدته عن نفسها ـ ولنختصر الحكاية ـ أصابه الأسى، ثم امتنع عن الأكل، ثم حرم النوم، ثم أُصيب بالضعف، ثم ابتلي بالخفة، وبهذا التردي والهبوط بلغ درك الجنون الذي يهذي الآن فيه ويبكينا جميعاً عليه "

وقد وصف العرب حالات مماثلة من الاكتئاب،وربما نعتبر"ابن سينا"،و"أبو بكر الرازي"من الأمثلة الناصعة علي دقة الوصف لحالات"المناخوليا"،والعلاجات الطبية التي اقترحوها، فضلاً عن العلاجات النفسية بالراحة، والاسترخاءنوالإيمان.بل إننا نجد ـ علي المستوي الأدبي ـ وصفاً طبياً لحالة هي أقرب إلي المفهوم السريري المعاصر للاكتئاب المرضي. وتتمثل هذه الحالة فيما حكاه لنا"أبو الفرج الأصفهاني" منذ أكثر من ألف عام عن قصة العشق بين"ليلي العامرية"،و"قيس بن الملوح"المعروف باسم"مجنون ليلي"،تلك القصة التي انتهت نهاية مأساوية بوفاة"قيس" بطريقةٍ غامضةٍ.وفي مواقع مختلفة من القصة يصف لنا"الأصفهاني""قيساً" علي لسان أصحابه،أوصافاً تنطبق تماماً علي المُصابين بحالات الاكتئاب الشديد عندمَا يتعرضون للفشل،أو لفقدان موضوعات الحب،من هذه الأوصاف:إهمال المظهر،والبكاء،والإغراق في الحزن،وإهمال إرضاء حاجاته الحيوية كالطعام والشراب والنوم،فضلاً عن الانشغال الذهني الشديد،والتشتت،وأخيراً الاختلاط العقلي الذي استحق عليه بجدارة لقب"المجنون"بلغةِ عصره،أو"الذهان الاكتئابي الدوري"بلغة الطب النفسي المعاصر.

☹ مدي انتشار الاكتئاب في عالمنا المعاصر:

هناك ما يُشير إلي أن الناس في الحياة المعاصرة يُعانون من الاكتئاب بصورةٍ أكبر ممَّا كان الناس يُعانون منه في الماضي،وفي المجتمعات السابقة.وتبيِّن لنا الدراسات المسحية أنه اضطراب شائع في كل الحضارات الإنسانية،لدرجة أنه يحلو لكثيرٍ من الأدباء والكُتَّاب أن يصفوا عصرنا هذا بأنه عصر الاكتئاب،فهناك في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها أكثر من (20) مليون من الناس يُعانون من هذا الاضطراب،وأن القليل منهم يتلقي علاجاً مناسباً.وبيَّن"كالان"Callan أن فرصة الشخص الذي يصل
إلي (70) من العُمْر في الإصابة بأحد اضطرابات الاكتئاب تصل إلي8٪ بالنسبة للذكور، وإلي 20٪ بالنسبة للإناث،هذا في الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلي المستوي العالمي تُبيِّن دراسات "منظمة الصحة الدولية" في دراساتها المسحية للاكتئاب في العالم، أن هناك علي الأقل أكثر من(100) مليون شخص يُعانون من الاكتئاب،وأن هؤلاء الـ100مليون يؤثرون تأثيرات سلبية ـ خلال مرضهم ـ في ما يُعادل ثلاثة أضعاف هذا العدد من الآخرين.

والاكتئاب ليس ـ كمًا يعتقد البعض خطأ ـ ظاهرة أمريكية أو غربية،أيّ أنه ليس مرتبطاً بالحضارة الغربية،وتعقيداتها،ففي دراسة مسحية وقائية علي (39) ألف شخص موزعين علي تسعة مجتمعات من الولايات المتحدة،وبورتريكو،وغرب أوروبا،والشرق الأوسط،وآسيا،وأستراليا تبيَّن أن الاكتئاب ينتشر فيها بنسب متقاربة،وأنه يتزايد في داخل تلك المجتمعات من جيل إلي جيل.ولا صحة أيضاً لمًا يُقال في السابق من أن الاكتئاب اضطراب يُصيب الأعمار الكبرى،أيّ أنه كلما زاد العُمْر،زادت احتمالات الإصابة بالاكتئاب،فنفس الدراسة السابقة بيَّنت أن الاكتئاب أخذ يوسع من قاعدته الزمنية،بمعني أن نسبة الإصابة به بدأت تنتشر الآن في الأعمار الصغرى،وبدأنا نلاحظ في السنوات الأخيرة تعبيرات منتشرة عن وجود ما يُسميّ"اكتئاب الأطفال"،وهو ما سوف نفرد له فصلاً مستقلاً من هذا الكتاب.

لماذا تزايدت نسبة الإصابة بهذا المرض؟ ولماذا أصبح الاكتئاب الآن ينتشر بدرجات مرتفعة في كل المجتمعات،وفي كل الأعمار تقريباً؟.

تفسير ذلك يقدمه لنا أصحاب المدرسة الاجتماعية،والذين يقدمون بدورهم كثيراً من الأسباب، فالسبب عند البعض منهم يرجع إلي تزايد نسبة الانفصال والطلاق بين الأزواج، حيث تضاعفت هذه النسبة في الولايات المتحدة وغرب أوروبا،وهي أيضاً أصبحت متزايدة علي المستوي العالمي،وفي كل المجتمعات تقريباً.

ويري البعض الآخر أن السبب يكمن في افتقاد الفرد الآن إلي كثير من مصادر الدعم والحماية،فلم يعد الآباء الآن قادرين علي قضاء وقت أطول مع أبنائهم،كمًا كانوا يفعلون في السابق.

فضلاً عن ذلك،فإن مفهوم الأسرة الممتدة بدأ يتقلَّص في كل المجتمعات تقريباً،بمًا فيها بالطبع مجتمعاتنا العربية.لقد كانت الأسرة الممتدة في السابق تحوط الفرد في مراحل النمو المبكرة، بالرعاية والأمان حتي في غياب أحد الوالدين.وتقلَّص الأسرة الممتدة،وعدم وجود بدائل كافية تعوض الافتقاد للإحساس بالأمان والرعاية،يعتبر من بين العوامل التي أدت إلي حرمان الفرد في فترةٍ مبكرةٍ من النمو من الدعم والرعاية،والروح الاجتماعية التي كانت تقدم من قِبل الأسرة.

ويفترض العلماء أيضاً تزايد نسبة التلوث البيئي تساهم بدورها في خلق مناخ صحي عام مُضاد للصحة النفسية والاجتماعية ،فالتلوث الجوي يُساهم علي نحو مباشر في إثارة الكآبة والضيق،وعلي نحو غير مباشر بسبب الأمراض التنفسية،وغير التنفسية التي يخلقها،والتي ترتبط بدورها بزيادة نسبة الاكتئاب.

وهناك أيضاً ما يُشير إلي انتشار المخدرات،وتعاطي الخمور،والإدمان علي العقاقير الطبية وغير الطبية،حيث أن هناك ما يؤكِّد أن الاكتئاب يوجد وينتشر بصورةٍ وبائيةٍ بين الفئات المتعاطية،والمدمنة.

☹ أهمية دراسة الاكتئاب:

من الأشياء التي تجعل موضوع الاكتئاب علي قدر كبير من الحيوية والأهمية،أن"ولسين"Wulsin يذكر أن خطر الاكتئاب في درجاته المرضية،لا يقل عن خطر

الأمراض الجسمية الشديدة كأمراض الأوعية الدموية والقلب.وأكَّد رأيه بذكر دراسة مسحية علي (11242) من المرضي الزائرين لعيادات الرعاية الأولي،بيَّنت أن مخاطر الاكتئاب سواء بلغ المستوي المرضي،أو ظلّ في المستوي العصابي تتساوي أو تفوق الأمراض الجسمية المعروفة بمًا فيها أمراض القلب،وأمراض الروماتزم، والسكري، وإمراض الجهاز الهضمي.وهناك دراسات أخري تؤكِّد هذه الحقيقة،وتؤيد أن الاكتئاب في أي درجة من درجاته يرتبط بالضعف في الوظائف البدنية والاجتماعية،جميعاً.

. وهناك أيضاً،صلة معروفة ومؤكَّدة بين الاكتئاب والانتحار،فقد تبيَّن أن نسبة الانتحار بين المكتئبين تزيد علي غيرها لتصل إلي ما يقرب من 15٪.ومن بين كل الحالات الانتحار التي تتم،تبيَّن أن نسبة 80٪ منها تسود بينهم حالات الاكتئاب،ولهذا نجد ما يُشير إلي نسبة الوفاة المبكرة تزيد في حالات الاكتئاب، ربما بسبب تعرُّض نسبة من المكتئبين للانتحار.

فصلاً عن هذا تبيَّن أن فرص الشفاء من المرض الجسمي،واضطراب الوظائف العضوية،تطول إذا كان المرض مصحوباً بالاكتئاب،بينما تزداد فرص الشفاء والعلاج السريع إذا كان المريض من النوع

المتفائل والمبتهج،فضلاً عن هذا تتأثَّر،وتتفاقم لدي المرضي العاديين علي نحوٍ سلبي وظائف أخري لها علاقتها بالشفاء أو عدم الشفاء السريع.من ذلك مثلاً،أن المكتئبين يميلون إلي تضخيم إحساسهم بالألم،كمًا أنهم أقل ميلاً إلي متابعة العلاج الطبي والالتزام بالخطط العلاجية والأدوية المطلوب تعاطيها،ممًا يساهم في تأثر علاجهم من الأوجاع والأمراض المُعتادة،التي تصيبهم.

☹ الاكتئاب في العالم العربي:

نظراً لأن الدين الإسلامي،واللغة العربية ،هما دين ولغة الغالبية العظمى من الناس في غالبية أرجاء العالم العربي،فقد يتوهم البعض أن العرب يشكلون حضارة متجانسة.لكن الحقيقة،ومن واقع البحث النفسي،أن العرب لا يشكلون جماعات واحدة متجانسة.فسماتهم النفسية،وخصائصهم الشخصية،وأنماط الاضطراب النفسي والعقلي الشائعة بينهم تختلف باختلاف كثير من المتغيرات،بمًا فيها الفروق بين الجنسية، والمكانة الاجتماعية،والوضع الاقتصادي الطبقي، والانتماء السياسي، والديني،والقومي.. إلخ.ولسنا في حاجة إلي تقديم ما يثبت ذلك،لأن البحث عن الفروق بين البلاد العربية،والفروق بين الجماعات في داخل المجتمع العربي الواحد،يعتبر من المجالات الأثيرة في الغالبية العظمي من البحوث النفسية والاجتماعية ،وبحوث الطب النفسي.

لكن الدراسات التي قارنت بين عينات عربية وغير عربية،بيَّنت أن هناك بعض الفروق في بعض القواعد السلوكية العامة والمشتركة بين فئات عريضة،من الجماعات العربية التي تميزها عن غيرها من الجماعات الأخرى في البيئات الأخرى،ممًا يدل علي أن العرب،بالرغم من عدم تجانسهم،يتباينون عن غيرهم من حيث ما يستند إلي هذه القواعد السلوكية من خصائص سلوكية مقبولة أو مستهجنة،أو أنماط من الاضطراب النفسي أو الشخصي التي تشيع بينهم،ممّا يُشكِّل تحديين رئيسيين لبحوث الصحة النفسية في المجتمعات

العربية،وممارساتها.ففضلاً عمَّا تتطلبه الفروق بين الحضارات العربية وغيرها من ضرورة التخطيط لسياسة الصحة النفسية،بحيث تتجه لمواجهة المشكلات الخاصة بها،نحتاج أيضاً إلي تطويع مفاهيم الصحة النفسية ـ نظرية أو تطبيقية ـ بحيث تستوعب كذلك الحاجات الخاصة لمختلف الجماعات داخل المجتمع العربي الواحد.

والحقيقة التي تدعو ـ للأسف ـ أنه لا توجد لبحوث الصحة النفسية،ومدي انتشار الاضطرابات النفسية في العالم العربي سياسة متسقة،أو هيئة تخطيطية عليا،أو تلك التي تهدف لتحقيق ترقية أكاديمية مُعيَّنة،أو لتفي بمتطلبات الدراسات العليا في الجامعات وبعض مراكز البحوث،ومن ثمّ فقد يعتقد الشخص المتعجل ـ خطأ ـ أن خدمات الصحة النفسية بجوانبها العلاجية،والتشخيصية،والوقائية لا تُشكّل مطلبا مُلِحاً أو ضرورة قصوى للمواطن العربي،والحقيقة أننا وجدنا بتقصي بعض البحوث المتناثرة في هذا الميدان ما يُشير تمـاماً إلي عكس ذلك.

ففي دراسة قام بها الدكتور"عبد الستار إبراهيم"،قارن خلالها بين عينات عربية وعينات أنجلو- أمريكية من حيث بعض الخصائص الشخصية والمرضية،تبيَّن أن المصريين يحصلون علي أعلي الدرجات في مقياس النزعة العصابية،ومن المعروف أن النزوع العصابي يشكل مناخاً مهيئاً لاكتساب شتي الاضطرابات النفسية والانفعالية بمَّا فيها الاكتئاب.وتدعمت هذه النتيجة وفي دراسات أخري بيَّنت أن الأبعاد الشخصية المرضية والرئيسة مثل النزعة العصابية والذهانية والإجرامية يمكن تمييزها في مصر والسعودية والكويت،كمَّا أمكن تمييزها في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية.وفي دراسة أخري،تبيَّن أن الطلاب الليبيين يحصلون علي درجات متشابهة للغربيين علي مقياس النزعة نحو الأمراض النفسية،ولكنهم حصلوا علي درجات أعلي من الغربيين علي مقياس للخجل والقلق الاجتماعي.

وفي دراسة حديثة تبين انتشار كثير من المشكلات النفسية والسلوكية التي تستحق الرعاية المهنية المتخصصة بسبب شدتها وخطورتها،ومع ذلك،فهي لا تلقاها،فمثلاً أن الأعراض الدالة علي وجود اضطرابات الاكتئاب،وباستخدام المقاييس النفسية تنتشر بين أعداد كبيرة من الطلاب في إحدى الجامعات
السعودية،بما في ذلك:الميل إلي اللوم الذاتي (64٪)،والشعور بالعجز(25٪)،فقدان الشهية (49٪)، اضطرابات النوم (38٪).وبالمثل،فقد عبر أفراد كثيرون من نفس العينة عن أعراض أخري ذات متضمنات مرضية،منها:العجز عن التركيز(54٪)،الخجل الشديد (53٪)،التشنج عندما تثور أعصابهم (42٪)،والصعوبات الدراسية (33٪).