

الفصل السابع

الاكتئاب : أسبابه وطرق علاجه

- طبيعة اضطراب الاكتئاب
- أنواع الاكتئاب ومستوياته
- ما هي الأسباب التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب
- مؤشرات التشخيص بالاكتئاب
- نظريات تفسير نشأة الاكتئاب
- الأسباب المؤدية للاكتئاب في السن المتقدم
- الاكتئاب والحالة المزاجية للفرد
- معدلات انتشار الاكتئاب
- العلاقة بين الاكتئاب ومتغير العمر

obeyikan.com

التفسير العلمي للإصابة بالاكتئاب

مقدمة :

يتناول هذا البحث المتواضع بالعرض والتحليل اضطراب الاكتئاب، وهو اضطراب عقلي ونفسي قد يكون قائماً بذاته، كما أنه يمثل عرضاً مصاحباً لكثير من الأمراض العقلية والنفسية. وهو حالة مزعجة ومؤلمة من الحزن والكآبة وانكسار النفس وهبوط الهممة وضعف النشاط والحيوية، وله كثير من الأنواع أو الأنماط كما أنه له كثيراً من الأسباب الجسمية والنفسية والاجتماعية. ويعالج هذا البحث المتواضع موضوع الاكتئاب موضعاً طبيعته أو تعاريفه وأنواعه المختلفة والتي تتباين من حيث الشدة والبساطة، وكونه حالة مزاجية من الحزن قد تعثرى المريض ثم يتحول إلى حالة من الفرح والبهجة والسرور والغبطة والنشاط والحركة الزائدة وهكذا تتناوب المريض نوبات من الحزن والفرح. ولقد وضع العلماء كثيراً من النظريات والفروض لتفسير نشأة مرض الاكتئاب وأسبابه، ومن خلال بحث التراث العلمي في هذا الصدد يتضح أنه حالة متعددة الأسباب النفسية والعصبية والاجتماعية وأنه يرتبط بنمط تفكير الفرد واتجاهاته ومعتقداته حول نفسه وحول العالم المحيط به. وللأسف تزداد معدلات انتشاره في هذا العصر مقارنة بما كان عليه في الماضي، كذلك فإن نصيب النساء منه أوفر حظاً وكذلك تختلف معدلاته باختلاف متغير السن. ولا شك أن معرفة أسبابه تساعد في الشفاء منه.

طبيعة اضطراب الاكتئاب :

الاكتئاب depression حالة من الحزن والغم والهم وانقباض النفس أو انكسار النفس أو هو حالة من الهبوط والإعياء والنكسة. وعلى ذلك نلمس أن للاكتئاب أعراضاً عقلية وأخرى نفسية وجسمية. وهناك عدة أنواع من الاكتئاب، من أظهرها الاكتئاب الذهاني psychotic depression وهو مرض عقلي، عبارة عن حالة من الحزن الشديد،

والاكتئاب العصابي وهو مرض نفسي وليس علقياً neurotic depression وهو حالة أخف من الحزن والاكتئاب.

أنواع الاكتئاب ومستوياته :

وللاكتئاب مستويات وأنواع عدة منها ما يلي :

- ١- الاكتئاب الحاد acute depression
 - ٢- الاكتئاب الهياجى أو المتهيج agitated depression
 - ٣- الاكتئاب الانتكاسى involuntional depression
 - ٤- اكتئاب رد الفعل، وهو الذى يحدث كرد فعل لحادث مؤلم يتعرض له الفرد reactive depression.
 - ٥- الاكتئاب البسيط simple depression.
 - ٦- الاكتئاب الباسم smiling depression.
 - ٧- ذهان الفصام التخشى أو التصلى والذى يصاحب الاكتئاب depressive catationia.
 - ٨- وهناك ذهان ثنائى القطب هو manic/depression حيث تتناوب على المريض نوبات من الحزن الشديد، يتبعها نوبات من الفرح والتهيج الزائد، ويعم الحزن حياة المريض فى طور الاكتئاب depressive phase^(١).
- الاكتئاب قد يشير إلى حالة مزاجية يسودها الحزن، أو يشير إلى زملة أو مجموعة أعراض إكلينيكية، ويشمل فى هذه الحالة خليط من الأعراض الانفعالية أو النفسية والمعرفية أى العقلية والسلوكية. ويصاحب المزاج الحزين مشاعر بالفشل والإحباط وخيبة الأمل واليأس. ومعروف أن الحزن خيرة عالمية، ولكن الاكتئاب الشديد ليس كذلك أى ليس عاماً، ذلك لأن مرضى الاكتئاب يصفون اكتئابهم بأنه غامر وشامل وأنه خانق للمريض suffocating كما يشعر المريض وكأنه مخدر أو فى حالة تخدير or numbing.

(١) زهران، حامد عبد السلام، (١٩٨٧) قاموس علم النفس، عالم الكتب، القاهرة، ص ١٣٢.

زملة أعراض الاكتئاب تعرف أيضًا بأنها اكتئاب إكلينيكي أى مرضى، ويصاحب المزاج الكئيب مجموعة أخرى من الأعراض أو العوارض، مثل الشعور بالتعب والإرهاق، وفقدان الحيوية والنشاط والطاقة، مع وجود صعوبات فى الاستغراق فى النوم، وحدوث تغيرات فى شهية الطعام appetite.

وكذلك فإن الاكتئاب الإكلينيكي يتضمن مجموعة من التغيرات التي تحدث فى تفكير المريض وفى سلوكه الخارجى أو الظاهري إلى جانب بعض الأعراض العقلية أو المعرفية مثل الشعور بالذنب شعورًا حادًا، والشعور بعدم القيمة، أو عدم الأهمية، وفقدان القدرة على التركيز والانتباه، والأخطر من ذلك أن المريض تراوده أفكار انتحارية.

والأعراض السلوكية تتضمن العدو فى المشى pacing المستمر والقلق والتلملل fidgeting حتى تصل الحالة إلى عدم الحركة أو انعدام النشاط والحيوية.

وتوصف الحالات الشديدة من الاكتئاب بالمانخوليا melancholia أى الحزن الشديد^(١)، وتعرف باسم السوداء أو السوداوية أو الجنون الساكت أو جنون الصمت أو الميلانخوليا وهى حالة تتميز بالحزن والاكتئاب وهبوط النشاط العام وانعدام الاهتمام بالمشيرات الخارجية، والأرق ورفض الطعام، والتفكير فى الانتحار، وقد تنجم هذه الحالة من تعاطى الكحول، وقد تصاحب سن اليأس، وقد تصاحب الشيخوخة^(٢).

أهم أعراض مرض الاكتئاب :

وللاكتئاب أعراض عديدة جسمية وعقلية ونفسية أو انفعالية من ذلك :

١- وجود صعوبة فى تفكير المريض.

٢- صعوبة فى عملية التنفس.

(١) Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998) Abnormal psychology, Prentice- Hall, New Jersey, p. 162.

(٢) زهران، حامد عبد السلام، (١٩٨٧) قاموس علم النفس، عالم الكتب، القاهرة، ص ٢٩٠.

٣- خمول وكساد في القوى الحيوية والحركية لدى المريض.

٤- هبوط في النشاط الوظيفي.

٥- حالة من الحزن والغم وانكسار النفس وانخفاض في الروح المعنوية، والهم والنكد.

ويصاحب الاكتئاب أعراض أخرى عديدة منها :

١- توهم المرض أى توهم المريض أنه مصاب بالمرض وخاصة الأمراض الخطيرة.

٢- اتهام الذات أو إدانة الذات أو لوم الذات.

٣- توهم التعرض للاضطهاد والظلم.

٤- المعاناة من الهلوس، وهى مدركات حسية يتوهمها المريض، وهى غير موجودة فى عالم الحقيقة والواقع، ومنها الهلوس البصرية والسمعية والشمية واللمسية والدوقية.

٥- الثورة والتهيج والإثارة.

مستويات الاكتئاب :

وللاكتئاب ثلاث مستويات من الشدة هى :

أ- الاكتئاب الخفيف.

ب- الاكتئاب الحاد.

ج- الذهول الاكتئابى.

ومن أشد أعراض الاكتئاب خطورة الميل للانتحار، مما يتطلب مراقبة المريض مراقبة دقيقة ومعالجته معالجة فعالة لحمايته من الانتحار أو من محاولات الانتحار، وإيذاء نفسه.

أنواع اضطراب الاكتئاب :

١- الاكتئاب الانفصالى الطفلى *anaclitic depression* وقد يشعر به الطفل عند

انفصاله عن أمه، ويحدث هذا النمط من الاكتئاب فى السن التى يكون فيها

الطفل فى حاجة إلى رعاية أمه.

٢- الاكتئاب الحاد acute depression، وفيه يشعر المريض بالعزلة الشديدة والانتواء ويرفض الاختلاط بالناس ويشعر بالبؤس والحزن، ويدين نفسه، ويوجه لنفسه أفظع الاتهامات بالجرائم أو الخيانة، وبارتكاب المعاصي والآثام، ويشعر أنه السبب في جر المصائب على الآخرين، وقد يسعى لإنزال العقاب بنفسه، فيطلب الإيداع في السجن، ويعانى المريض من أعراض توهم المرض، وخاصة في بطنه وأمعائه، وقد يعانى من الإمساك الشديد، ويشعر المريض بالخطئة، ويجسم ويجسد ويضخم المريض من حالته، فيتوهم أنه لا يوجد من يقاسى من الناس مثله ويفقد الوعي بالحقيقة والواقع.

٣- الاكتئاب داخلي المنشأ أو النشأة أو داخلي الأسباب endogenous depression وينجم هذا النمط من الاكتئاب من أسباب غير معروفة من داخل الفرد ولا ينجم عن الضغوط أو الظروف الخارجية المحيطة بالمريض.

٤- الاكتئاب خارجى المنشأ أو النشأة، وينجم من أسباب معروفة، ولكنه استجابة زائدة عن الحد للمثير أو للمواقف أو الخيرة المؤلمة، فهو حزن مبالغ فيه بالنسبة لما يتعرض له الفرد من مثيرات خارجية.

٥- اكتئاب رد الفعل لمثير خارجى involuntal depression ويحدث، في الغالب، في منتصف عمر الإنسان، ويرتبط بالتقدم في السن، ومن جراء التغيرات الجسمية التي تحدث للمريض، من ذلك انقطاع الطمث عند الأنثى.

٦- الاكتئاب العصائى neurotic depression وهو نوع خفيف من الاكتئاب، ويعانى صاحبه من القلق ومن الشعور بالذنب ومن الكبت.

٧- الاكتئاب البسيط simple depression.

يعانى فيه المريض من بقاء ذهني وحركي، وحزن وتقطيب، وبسلافة في حركات العينين، ويبدو المريض وكأنه أكبر من سنه الحقيقي، وقد يصف نفسه

بالفشل، وأن حالته ميئوس منها، وأنه عار على أسرته، وهو لا يهتم بشيء مما يدور حوله، وإجاباته على الأسئلة مقتضبة أو قصيرة وصوته يكون ضعيفاً^(١).

ما هي الأسباب التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب ؟

عبارة أخرى هل الاكتئاب حالة وراثية منقولة إلينا من الآباء والأجداد عن طريق ناقلات الوراثة أو الجينات، أم أنه حالة تنجم من احتكاك الفرد بالظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيش في وسطها وما يتعرض له من خبرات الفشل والإحباط والحرمان والقسوة والعنف والعدوان ؟

في هذا الإطار يمكن تمييز نوعين من الاكتئاب هما الاكتئاب داخلى النشأة والاكتئاب خارجى النشأة أو خارجى الأسباب.

الاكتئاب داخلى الأسباب endogenous depression يرجع إلى أسباب داخلية في داخل الفرد نفسه internal factors ويشمل ذلك العوامل الفسيولوجية أو الجسمية أو البدنية أو العضوية physiological factors، وكذلك العوامل النفسية التي تتبع من داخل الفرد نفسه the psychological causes وهي عبارة عن وجود اضطرابات في فكر أو في تفكير المريض وفي خياله.

ويستخدم وصف الاكتئاب بأنه داخلى النشأة أو داخلى الأسباب في مجال الطبى عندما لا يجد الأطباء سبباً ظاهراً يجعل الفرد مستعداً ومهيئاً للإصابة بالاكتئاب precipitating factors وهي الخبرات المتراكمة عبر الزمن وهي العوامل أو الظروف التي تعد الفرد وتهيئه وترشحه للإصابة بالمرض ويحدث الانهيار إذا توفر عامل آخر معجل أو مفجر أو مهير للإصابة.

الاكتئاب خارجى الأسباب أى الذى يرجع لأسباب خارجية
exogenous depression.

(١) الحفنى، عبد المنعم، (١٩٩٤) موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، مكتبة مدبولى، القاهرة، ص ٢٠٧.

الاكتئاب التهيجي agitated depression في هذا النمط من الاكتئاب يظهر المريض تهيئاً نفسياً وحركياً، ويكون هذا التهيج هو العرض الغالب لهذا النمط من الاكتئاب إلى جانب الإثارة irritability والثورة excitability والشعور بعدم الراحة أو عدم الهدوء أو عدم السكون restlessness.

ويمكن تمييز ما يعرف باسم الاكتئاب الرئيسي major depression وهو أحد اضطرابات المزاج، ويمتاز بتعرض المريض لنوبات رئيسة من الاكتئاب major depressive episode.

الاكتئاب العصبي neurotic depression ويميز هذا المصطلح أنواع الاكتئاب خلافاً للاكتئاب الذهاني أى المرادف للجنون psychotic depression، في هذا النمط العصبي من الاكتئاب تكون الأعراض أقل شدة أو أقل حدة ولا يفقد المريض صلته بعالم الحقيقة والواقع.

- الاكتئاب الذهاني psychotic depression وهو نوع حاد وشديد من الاكتئاب وفيه يفقد المريض اتصاله بعالم الحقيقة والواقع، ويعانى من سلسلة من الإعاقات في وظائفه العقلية.

- اكتئاب رد الفعل reactive depression ، وينجم هذا النمط من الاكتئاب من جراء تعرض الفرد للأحداث التي تقع على الفرد في حياته، وهنا يصبح رد الفعل الانفعالي أو العاطفي أو الوجداني لدى المريض غسير ملائم للظروف الخارجية أو للمثيرات الخارجية.

- الاكتئاب التخلفي retarded depression ، ويمتاز بوجود تخلف نفسي وحركي، باعتباره العرض الرئيس لهذا المرض، ومن هنا يبدو على المريض السبلادة وبطئ الحركات، ولا يتخذ المريض المبادأة في حركاته كما أنه يصبح موجزاً أو مختصراً في ردود أفعاله laconic.

- الاكتئاب أحادي القطب unipolar depression يشير هذا إلى نوبة الاكتئاب الرئيس، وهنا لا تحدث النوبة الثنائية المصاحبة "الذهان الهوس /

الاكتئاب" وهى المانيا أى الهوس manic phase وهى المصاحبة لحالة الجنون الدائرى أو الجنون الدورى أو ما يعرف اليوم باسم الاضطراب ثنائى القطب bipolar disorder⁽¹⁾.

حيث تناوب على المريض نوبات من الحزن الشديد والمهبط والخمول وقلة الحركة وانخفاض الروح المعنوية ثم يتبعها نوبة أخرى من الحركة الزائدة والنشاط الزائد والتهيج والفرح والبهجة والسرور الزائد وكثرة الحديث والانتقال السريع من نشاط إلى آخر.

أثر اختلاف الثقافات فى الاكتئاب :

كما يلاحظ أن أعراض الاكتئاب تختلف باختلاف الثقافات، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف المعايير الثقافية فى السلوكيات المقبولة والمحرمة فى الثقافات المختلفة.

وقد تستمر نوبة الاكتئاب فترة تتراوح ما بين ٣ : ٥ شعور، وقد تستمر لفترات أطول من ذلك. وقد يوجد الاكتئاب بين أعضاء أو أفراد أسر بعينها. ومن الأمور الخطيرة فى حياة مريض الاكتئاب إقباله على الانتحار، وقد تستمر حالة الاكتئاب بصورة مزمنة⁽²⁾.

مؤشرات التشخيص بالاكتئاب :

وتضع الجمعية الأمريكية للطب العقلى فى دليلها الإحصائى الرابع وهو DSM-IV مؤشرات التشخيص للاكتئاب الرئيسى وهو ما يعرف أيضاً بالاكتئاب أحادى القطب، وتشترط هذه الجمعية وجود خمسة أعراض، على الأقل، من الأعراض الآتية، ويشترط أن تستمر هذه الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل، وعلى شرط ضرورة وجود إما المزاج الكئيب أو فقدان الاهتمام باللذة أو الميل نحو اللذة، حيث يتعين أن يكون أحد هذين العرضين من بين الأعراض الخمسة التى تحددها

(1) Reber, A.S., (1995) Penguin dictionary of psychology, London, p. 197.

(2) Davison, G.C. and Neale, J.M., (2001) Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York, p. 241.

الجمعية للحكم على المريض بالاكتئاب، يشترط وجود خمسة أعراض من هذه الأعراض المتعددة:

- ١- وجود مزاج حزين، وكتب طوال اليوم، وفي جميع الأيام تقريبًا.
- ٢- فقدان الاهتمام والمتع المفروضة من خلال الأنشطة العادية.
- ٣- إيجاد صعوبات في الاستغراق في النوم أى الإصابة بالأرق، فقد لا يستغرق المريض في النوم مطلقًا، أو يصعب عليه الاستغراق في النوم ثانية بعد الاستيقاظ في منتصف الليل، أو الاستيقاظ مبكرًا في الصباح، وقد يحدث العكس لدى بعض المرضى، حيث الرغبة الزائدة في النوم طوال الوقت.

فحالة النوم لدى مريض الاكتئاب

أرق شديد

استغراق شديد في النوم

٤- حدوث تغيير في مستويات الأنشطة التي يقوم بها المريض، كأن يصبح بليدًا جدًا، بمعنى حدوث تخلف نفسى وحركى لديه، أو حدوث العكس بمعنى حدوث الثورة والتهيج في النشاط.

٥- فقدان شهية الطعام، وفقدان الوزن، أو العكس بمعنى زيادة شهية الطعام واكتساب المزيد من الوزن.

٦- فقدان الطاقة والحيوية مع الشعور بالتعب الشديد والإرهاق.

٧- وجود مفهوم سلبي عن الذات، بمعنى عدم شعور المريض بالرضا عن ذاته، ومن ذلك أيضًا ميل المريض إلى لوم الذات، مع الشعور بعدم القيمة، والشعور بالذنب أو الإثم.

٨- شكاوى المريض من عدم القدرة على التركيز وبطء في عملية التفكير وضعف القدرة على الحسم أو الحزم.

٩- أفكار متكررة تعاود المريض عن الموت وعن الانتحار.

ويلاحظ وجود سبب وراثي في نشأة الاكتئاب بدليل انتشار هذا الاضطراب بين التوائم العينية بصورة أكثر منه بين غير الأقرباء^(١). ويلاحظ أن الاكتئاب لا يبدأ بنفس الدرجة من الشدة، ولكنه يسير حسب تواصل ستمر من حيث البساطة والشدة Severity وتشخيص الجمعية الأمريكية للطب العقلي يصف المرضى وهم في حالة متأخرة أو في حالة شديدة من الأعراض، بمعنى أنهم وهم في نهاية المتواصل أو المتصل continuum. وتراوح معدلات انتشاره على مدى الحياة ما بين ٥,٢% إلى ١٧,١% في المجتمع الأمريكي، ويمثل ذلك أعداداً كبيرة جدية بتوفير الرعاية الطبية. هناك تفاوت في تقدير معدلاته يرجع إلى خيرة من يجرى الدراسة والمحكات التي يعتمد عليها وأدوات القياس المستعملة في تشخيص حالاته.

الفرق الجنسى في الاكتئاب :

وفي جميع الأحوال فإن الاكتئاب يوجد بنسبة ثلاثة أضعاف وجوده عند النساء مقارنة بالرجال. كذلك لوحظ أن الاكتئاب أكثر انتشاراً بين أرباب المستويات الاجتماعية والاقتصادية الدنيا، بمعنى ارتباطه بالفقر والفقراء، كما تزداد معدلاته بين صغار السن نسبياً مقارنة بكبار السن.

وبالنسبة لتطور معدلات انتشاره، يلاحظ أنه يزداد بصورة ثابتة خلال الخمسين عاماً الماضية، كذلك فإن السن التي ينتشر فيها قد قلت عما كان الوضع عليه قبل ذلك. وقد يرجع ذلك إلى التغيرات الاجتماعية والسياسية التي حدثت في السنوات الأخيرة. الشباب اليوم يواجهون كثيراً من الصعوبات والتحديات والأزمات والمشكلات والقلق والمتاعب والصراعات والتوترات دون أن يلقوا المساعدة من أحد حتى من الأسرة أو من القيم والتقاليد التي كانت سائدة أو من الروح الدينية، تلك القيم التي كانت سائدة فيما مضى والتي كانت تحمى الناس.

(١) Davison, G.C. and Neale, J.M. p. 242.

مرجعها السابق.

والعالم اليوم في حاجة ماسة إلى إحياء القيم الإنسانية في العدالة والرحمة والإحسان وفي تدعيم حقوق الإنسان.

ومن خواص الاكتئاب أنه يعاود مهاجمة ضحاياه في الغالبية العظمى من حالاته، والتي تصل إلى ٨٠% منهم بمعدل أربعة نوبات تدوم كل نوبة خمسة شهور لكل مريض، وقد تبقى بقاياه لسنوات بعد الإصابة وبعد الشفاء، ويصبح حالة مزمنة لدى ١٢% من المرضى وقد يستمر لمدة عامين^(١).

نظريات تفسير نشأة الاكتئاب :

هناك العديد من النظريات التي وضعت لتفسير نشأة مرض الاكتئاب أو كيفية إصابة الفرد به، ولقد تمت دراسة الاكتئاب من زوايا عدة أو من وجهات نظر متعددة، بالنسبة لوجهة نظر مدرسة التحليل النفسي psychoanalytical views فهي ترجعه إلى وجود صراعات لاشعورية ترتبط بالحزن grief والخسارة أو فقدان.

أما النظرية المعرفية أو العقلية cognitive theory فتري أن الاكتئاب يرجع إلى عمليات عقلية لدى الفرد تتسم بالاكتئاب، وتقود لشعوره بالانهزام، إلى جانب وجود عوامل شخصية متبادلة أخرى حيث يميل الأشخاص المصابون بالاكتئاب إلى التفاعل مع بعضهم بعضاً بصورة معينة، وكذلك مع الآخرين، هذه النظريات تشير إلى تعرض الفرد لخبرات وتجارب ضاغطة، وتعمل هذه الضغوط stresses كمعامل مهينة أو عوامل استعدادية لنشأة الاكتئاب precipitating ففي الغالب لا يرجع الاكتئاب إلى عامل واحد كما أن المستول عنه ليس العامل المعجل بظهوره.

وبتساءل الباحثون عن الخصائص الشخصية للأشخاص الذين يستجيبون

للضغوط بالاكتئاب ؟

(١) Davison, G.C. and Neale, J.M. p. 243.

مرجعها السابق.

ولقد ذهب فرويد Freud إلى القول بأن جذور الاكتئاب توضع في مرحلة الطفولة الباكرة، خلال المرحلة الفمية oral stage وهي المرحلة التي يستدر فيها الطفل كل لذته من خلال الفم، وقد تشبع حاجات الطفل وقد لا تشبع مما يؤدي إلى حدوث جمود في النمو عند هذه المرحلة الفمية ويظل الاعتماد على الإشباع الغريزي instinctual gratification عن طريق الفم.

قد يحدث إعاقة في النمو النفسجسمي، ويحدث جمود وثبوت عند هذه المرحلة الفمية. وهنا يصبح الفرد معتمداً أكثر من اللازم على الآخرين للحصول على احترام ذاته self-esteem، ينبع اكتئاب الشخص الراشد الكبير من خبرته في الطفولة أو يرتد إليها، ولقد اتضحت هذه الحقيقة لفرويد من خلال تحليله حالة فقدان الفرد لأمه أو أباه أو ولده bereavement. بعد أن يفقد الشخص شخصاً عزيزاً عليه a loved one عن طريق الموت أو عن طريق الانفصال separation أو عن طريق سحب التعاطف مع الطفل affection يحدث أن الشخص الذي يمر بفترة حداد mourner في الأول يمتص Introjects أو يتوحد مع الشخص المفقود identify ربما في محاولة لاشعورية "لإبطال" حادثة الموت أو إلغائها أو نكرانها على المستوى اللاشعوري undo the loss، ولقد كان فرويد يعتقد أننا نخزن المشاعر السالبة كمشاعر الموت نحو الأشخاص الذين نحبهم، فإن الشخص الذي يمر بمرحلة الحداد على فقدان شخص عزيز عليه mourner يصبح هذا الشخص نفسه هو موضوع كراهيته أي كراهية نفسه، ومحل الغضب على نفسه، كذلك فإنه يسخط على كونه مجهوراً أو مهملاً، ويشعر بالذنب بسبب الشخص المفقود سواء أكان هذا الشعور بالحطمة خيالياً أو حقيقياً Sins. ويتبع مرحلة الامتصاص هذه introjection يتبعها نشاط عملية الترميل أو عملية الحداد mourning work عندما يسترجع أو يتذكر الشخص المترمل ذكريات هذا الفقيد ويعزل نفسه عن عمه الشخص المتوفى أو المفقود أو الشخص الذي حزن له ويقلل من الروابط الخاصة بالامتصاص.

ولكن الحزن يستمر وينمو على شكل اكتئاب متواصل لإهانة الذات أو إساءة معاملة الذات ولوم الذات وفي نفس الوقت الشعور بالاكتئاب. هؤلاء الأشخاص لا يقللون من الروابط التي تربطهم بالشخص المفقود، ولكنهم على العكس من ذلك يستمرون في لوم ذاتهم حول الاخطاء التي ارتكبها الشخص المفقود وهو الشخص الذي امتصوا حالته. يتحول الغضب حول الشخص المفقود إلى الذات، وهذا هو أساس تفسير الاكتئاب والغضب اللذين يرتدان إلى الذات.

ولكن لا توجد أدلة قوية تؤيد فروض مدرسة التحليل النفسى في تفسير نشأة مرض الاكتئاب. بل هناك بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب يعتمدون على الغير، وهم يستهدفون الاكتئاب عندما يلفظهم الغير أو يرفضهم، وكان الشخص يسعى للتورط في تجارب الاكتئاب أو النكد.

المفروض أن الأحلام وعملية الإسقاط أنهما يعبران عن الحاجات والمخاوف اللاشعورية فالحلم تعبير دقيق عن محتويات اللاشعور. ولقد قام بعض علماء النفس الأمريكيان بتحليل أحلام الأشخاص المصابين بالاكتئاب، ووجدوا لديهم الشعور بالفشل والخسارة، ولكن ليس الشعور بالغضب والعدوان anger and hostility.

فإذا كان الاكتئاب يتأتى من الغضب المرتد للذات، فعلى ذلك لا يتوقع أن يعبر الشخص الكئيب عن كثير من العدوان تجاه الآخرين، ولكن الحقيقة أن الشخص الكئيب يظهر غضباً وعدواناً تجاه الأشخاص المقربين منه. وعلى كل حال، فإن نظرية فرويد في تفسير الاكتئاب قد لاقت كثيراً من النقد من العلماء المعاصرين، ولكن مع ذلك، فإن افتراضاته ما زال لها تأثيراً. من ذلك ما وجده بعض العلماء من أن الشخص الكئيب يعتقد في كثير من الأفكار غير المنطقية أو غير العقلانية، من ذلك اعتقاد المريض أنه ينبغي أن يكون محبوباً من قبل جميع العالم، وأن يوافق العالم على كل آرائه، وقد يترابط هذا الاعتقاد مع فرض فرويد

أن الشخصية الفمية تصاب بالاكتئاب بعد موت شخص عزيز لديها، كذلك فإن هناك أدلة كثيرة تؤيد فكرة أن الاكتئاب يسبق أو يمهد له أو يعد له Precipitated التعرض لأحداث الحياة الضاغطة stressful life events مثل موت عزيز أو فقدان وظيفة أو إفلاس اقتصادي أو الطلاق والانفصال، وتتضمن هذه الأحداث خسائر تلحق بالفرد المتقاعد^(١).

النظريات المعرفية أو العقلية في تفسير نشأة الاكتئاب :

للعمليات المعرفية أثر في الشعور بالقلق أو الإصابة بالقلق، وكذلك للأفكار غير المنطقية أثرها في السلوك الانفعالي أو السلوك النفسي. الأفكار والمعتقدات تعد أسباباً رئيسة في الحالات الانفعالية للفرد.

نظرية بيك من بين النظريات المعرفية التي وضعت لتفسير نشأة الاكتئاب

Beck's Theory of depression :

ترجع هذه النظرية إلى أروان بيك Aaron Beck وهي من أهم النظريات المعاصرة في تفسير الاكتئاب بإرجاعه إلى العمليات العقلية أو الفكرية Thought processes ، ويرى بيك أن المصاب بالاكتئاب يرجع اكتسابه إلى أن تفكيره يتجه نحو التفسيرات، والتأويلات السلبية للظواهر والأحداث التي تمر بالمريض. وهناك تفاعل أو تأثير متبادل أو أخذ وعطاء بين ثلاثة مستويات من النشاط المعرفي، وهذا التفاعل هو المسئول عن الإصابة بالاكتئاب من وجهة نظر بيك. من وجهة نظره، فإن الأطفال والمراهقين يكتسبون نظاماً سلبياً أو نزعة سلبية لرؤية العالم رؤية سلبية أو رؤية العالم من منظور سلبي من خلال فقدان أحد الوالدين، أو التعرض لسلسلة من الكوارث والأزمات أو رفض الأصدقاء للمريض أو فقد المعلمين له أو في حالة وجود أحد الوالدين يعاني من الاكتئاب أو لديه اتجاهات اكتئابية. اتجاهات الإنسان العقلية تؤثر في حالته المزاجية واكتساب الفرد منهم الاكتئاب في الطفولة يقود إلى الاكتئاب قبل سن الرشد.

(١) Davison, G.C. and Neale, J.M. , p. 246.

مرجعهما السابق

والإنسان يتأثر بما لديه من تصور عقلى أو خطة عقلية، حيث توجه حياته . وتنشط هذه المناهج الكتيبة فى حياة الفرد كلما واجهته مواقف جديدة تشبه المواقف الأولى، اتجاهات الحزن هذه تجعل المريض يسيء تفسير الحقيقة، فقد يتوقع الفشل طوال حياته، وقد يبالغ فى توجه اللوم إلى ذاته عن كل مظاهره والخطر، وكذلك فإن تقدير الإنسان لنفسه تقديراً سلبياً يذكره بأنه ليس له قيمة أو وزن فى هذه الحياة.

التشاؤم تحركه أحداث الحياة السلبية negative life - events كأن يعتقد المريض أنه يتعين عليه أن يكون كاملاً كمالاً مطلقاً to be perfect كل هذه الاتجاهات تغذى الاكتئاب لدى المريض. الأفكار السالبة عن الذات أو عن النفس تؤثر فى نظرة الإنسان للعالم، يعترى المريض شعور بأنه عاجز عن التكيف مع مطالب الحياة أو مطالب البيئة التى يعيش فيها ويتصور أن المسئوليات والأعباء والمطالب ثقيلة عليه أكثر من اللازم، مما يجعله عاجزاً عن الوفاء بها.

وإذا تعرض المراهق للرفض أو النبذ من قبل أئداده أو زملائه، فقد يقود ذلك إلى تكوين اتجاه سلبى، وهذا الاتجاه وفقاً لرؤية بيك، يلعب دوراً رئيساً فى نشأة الاكتئاب.

مظاهر التعصب السلبى لدى الشخص المكتئب وفقاً لنظرية بيك :

١- يلجأ المريض إلى التفسير أو الاستدلال التعسفى، حيث يصل المريض إلى نتائج لا تؤيدها الأدلة أو الشواهد والبراهين أو عدم وجود أدلة كافية أو عدم وجود أدلة مطلقاً، كأن يعتقد الفرد أو يستنتج أنه عدم القيمة لأن السماء أمطرت فى اليوم الذى كان ينوى الخروج فيه.

٢- التجريد الانتقائى، حيث يقيم الفرد برهانه على حقيقة واحدة من الحقائق المتعددة أو من العناصر المتعددة فى الموقف، كأن يشعر العامل أنه عدم القيمة عندما يعجز عن تسويق سلعة واحدة أنتجها، حتى وإن كان يشترك معه عشرات العمال فى إنتاج هذه السلعة ولا يعد مسئولاً وحده عن كسادها.

٣- التعميم المفرط overgeneralization حيث يبنى أو يقيم المريض نتيجة عامة وشاملة وحاسمة تأسيساً على جزئية صغيرة واحدة أو على حدث نافه صغير، كأن يبنى الطالب شعوره بأنه لا قيمة ولا وزن له على أساس من تعثره فقط في امتحان ما في مادة دراسية واحدة، حيث يقيم فكرة لانعدام قيمته وغبائه .worthlessness and stupidity

٤- الميل للتضخيم والمبالغة أو التصغير والتقليل الزائد magnification and minimization كالمبالغة في تقدير الأداء، حيث يعتقد سائق السيارة أنه قد دمرها تماماً عندما يرى خطأ بسيطاً فيها. تقليل الإنسان من قدر نفسه على أساس من خطأ بسيط رغم إنجازاته وتحصيله السابق في مجالات كثيرة، بمعنى أن بيك يرجع الاكتئاب إلى إساءة تفسير المريض للعالم وأحداثه ومنطقه الخاطي وحكمه غير المنطقي على ذاته، مقارنة بالأسوياء، فسلان مريض الاكتئاب يفكر بطريقة سلبية، ولكن نظرة الإنسان للعالم قد تتأثر باكتابه وليس العكس، وتزيد معدلات فقدان الشهية والشعور بفقدان الأمل، إلى جانب بعض الأعراض الجسمية، في حين تقل أعراض مثل لوم الذات، والشعور بالذنب، والمزاج القلق أو عدم الراحة dysphoric mood هذه إما أنها تقل أو لا توجد إطلاقاً في زملة الأعراض هذه .

الأسباب المؤدية للاكتئاب في السن المتقدم :

مبحث السببية من أهم مباحث الأمراض، لأنه يساعد في تحقيق الوقاية، وفي تحديد المعالجات الفعالة. يترابط الاكتئاب لدى كبار السن مع ضعف الصحة الجسمية، ففي دراسة أمريكية على عينة من كبار السن تعيش في الريف الأمريكي وجد أن من بينهم (٤٤%)، من أصحاب الاكتئاب كانوا أيضاً من أصحاب العلال الجسمية أو الطبية were medically ill .

كذلك وجدت نسبة (١٥%) من بين نزلاء المستشفيات من كبار السن، كانوا يعانون من الاكتئاب، كذلك وجد أن الأشخاص الذين أصيبوا

بالاكتئاب لأول مرة وهم في سن متقدمة، كانوا قد خضعوا لعمليات جراحية قبل إصابتهم بالاكتئاب، وبعض الأمراض المزمنة، وكذلك بعض الصعوبات الصحية مقارنة بغيرهم.

الاكتئاب قد يصاحب أو يقترن بالمرض الجسمي، ولكن الأطباء لا يعيرون ذلك اهتمامًا كبيرًا، وإنما يركزون على علاج العلل الجسمية لدى كبار السن، وقد لا يشخص الطبيب الجانب النفسي إطلاقًا، وبالتالي لا يعالجه، ولكن هذا الموقف لا يزيد حالة الاكتئاب لدى المريض وحسب بل أيضًا يزيد الحالة الجسمية سواء، نظرًا لما بين الحالة الجسمية والنفسية من ترابط وثيق وتفاعل قوى، فالحالة الجسمية تؤثر وتتأثر بالحالة النفسية، ومن هنا كان من الواجب أن تكون الرعاية الصحية شاملة لكل شخصية المريض.

ويرجع بعض العلماء الاكتئاب إلى وجود خلل عصبي في عملية انتقال التيارات العصبية neurotransmitter وانتقال المواد الكيميائية في الدم، ولقد وجد أن شعور كبير السن بالعجز وبأنه لا حول له ولا قوة يعفيه من الشعور بالذنب على ما يفشل فيه، لأنه يشعر أنه عاجز وأنه لا حول له ولا قوة، ولكن الشعور بالفشل يتوقف أثره على كيفية تفسيره لدى المريض، فقد لا ينسى المريض الفشل لأمر ذاتية داخلية، وإنما لأسباب أخرى. بمعنى شرح الإنسان وتفسيره لسلوكه يؤثر في حالته الصحية، وتعرف هذه الفكرة بفكرة إسناد الفشل على عوامل أخرى أو نسبتها إلى عوامل ليست داخلية attribution⁽¹⁾.

الاكتئاب قد يترابط مع المرض الجسمي لأسباب وراثية أو غير وراثية، الاكتئاب قد يرجع لعوامل وراثية أو لاستعدادات وراثية genetic diathesis فلقد وجدت معدلات عالية من الاكتئاب لدى أقارب مرضى الزهايمر.

ومن المؤسف أن بعض معالجات المرض الجسمي قد تفاقم من حالة الاكتئاب لدى المريض، أو تسبب بدء مرض الاكتئاب أو ينتج عنها أعراض تشبه

(1) Davison, G.C. and Neale, J.M., p. 250.

مرجعها السابق.

أعراض الاكتئاب، ولكنها ليست في الحقيقة أعراضاً اكتئابية، من ذلك الأدوية المخصصة لعلاج ضغط الدم المرتفع أو بعض الهرمونات، وكذلك معالجات مرض باركنسون، وكذلك دواء corticosteroids .

وتدل بعض الدراسات التبعية longitudinal وكذلك الدراسات التي تعتمد على تذكر المريض لماضيه، تدل هذه الدراسات على أن مرضى الاكتئاب لديهم استعداد للإصابة بالمرض الجسمي، فقد يعاني المريض من ضعف في أطرافه أو الميل للنوم lethargy أو الغثيان وغير ذلك من الأعراض التي قد تمهد للأمراض القلبية الوعائية cardiovascular .

وعلى كل حال، كلما تقدم الإنسان في العمر، كلما مر بأحداث الحياة الضاغطة، وهذه قد تقود إلى الاكتئاب، فلقد دلت بعض الدراسات على وجود معدلات عالية من الأمراض والوفيات بين الأرمال من الرجال والنساء وكذلك الشكلى bereavement هذه الظروف وجد أنها قد تعمل عمل العامل المهيئ للإصابة بالاكتئاب precipitating factor .

فقدان شخص عزيز قد يسبب الإصابة بالاكتئاب، وكذلك التعرض لضغوط الحياة. ولكن العامل الضاغط المسبب للاكتئاب لدى كبار السن قد لا يعمل ذلك لدى صغار السن، كذلك فإن العزلة الاجتماعية لا تؤثر في اكتئاب كبار السن، ولكنها تؤثر في صغار السن^(١).

نظرية تعلم فقدان الأمل والشعور بالعجز في تفسير نشأة الاكتئاب :

the helplessness and hopelessness theory :

فالشعور بالعجز والضعف وعدم القدرة، وهو الشعور الذي قد يتعلمه الإنسان، يقود إلى الاكتئاب^(٢).

(١) op. cit., p. 472.

(٢) op. cit., p. 249.

تفترض هذه النظرية أن سلبية الفرد وشعوره بعدم قدرته على عمل أى شىء، والعجز عن التحكم فى حياته، مثل هذا الشعور تفترض هذه النظرية أن الإنسان يتعلمه أو يكتسبه من المرور بخبرات غير سارة. وكذلك من بعض الصدمات، والتى فشل الإنسان فى السيطرة عليها، مثل هذا الشعور بالفشل والعجز يخلق الشعور بأن الإنسان لا حول له ولا قوة، ويقود هذا الشعور إلى الاكتئاب. الألم والفشل يقودان إلى الاستسلام والأهزام، وأن يقبل الإنسان وهو سلبى الألم، وخاصة إذا كان الموقف المؤلم لا يمكن تحاشيه، أو لا يمكن تجنبه، الإنسان يشعر بأنه لا حول له ولا قوة إذا تعرض لموقف ضاغط وعجز عن تحاشيه. هذا الشعور بالعجز يعوق قدرات الفرد فيما بعد على الأداء فى المواقف الضاغطة بل إن المريض يرفض أساليب الوقاية من الصدمة، فالشعور المكتسب بالعجز يقود إلى الاكتئاب.

الاكتئاب والحالة المزاجية للفرد :

الاكتئاب يعد أحد اضطرابات المزاج mood أو هو حالة مزاجية تصنف بشعور المريض بعدم المواءمة أو التكيف inadequacy والشعور بالقنوط والجزع والكآبة desposleny مع انخفاض فى معدلات نشاط الفرد، أو ردود أفعاله للمثيرات التى تسقط عليه، وكذلك الشعور بالتشاؤم pessimism والحزن أو الكآبة sadness وغير ذلك من الأعراض المتصلة بالاكتئاب symptoms.

ولكن هناك حالات من الاكتئاب قد يشعر بها كل منا فى أوقات محددة وسرعان ما يزول الحزن بزوال سببه، لأنه لا يستمر طويلاً وفى الواقع يكون هذا الشعور قليل الحدوث، ويختلف هذا الاكتئاب السوى عن الاكتئاب المرضى والذى يمتاز بالشدة والكثافة والاستمرارية أو الديمومة.

نوعان من الاكتئاب هما :

اكتئاب مرضى يمتاز بالديمومة
والشدة والكثافة في الأعراض

اكتئاب عادى وسوى وسريع الزوال
وقليل الحدوث وقد يحدث لكل منا

الأعراض في الاكتئاب المرضى تتسم بالكثافة والشدة والتطرف extreme and intense كما يلاحظ أن الاكتئاب قد يكون مرضاً مستقلاً قائماً بذاته، بمعنى أنه قد يكون عصاباً نفسياً أى مرضاً نفسياً قائماً بذاته، وقد يكون ذهاناً عقلياً أى مرضاً عقلياً قائماً بذاته أيضاً، ولكن حالة الاكتئاب أو الشعور بالاكتئاب قد تكون مصاحبة لأمراض أخرى، بمعنى أنها مجرد عرض من أعراض أمراض أخرى.

فالاكتئاب قد يكون :

قد يكون مجرد عرض من أعراض
أمراض أخرى يكون مصاحباً لهذه
الأمراض، بمعنى أن يكون له وجود ثانوى

مرضاً مستقلاً قائماً بذاته له أعراضه
المحددة كذهان مستقل أو عصاب
مستقل

وبعض أعراض الاكتئاب قد تصلح لكي تكون مرضاً مستقلاً وقائماً بذاته من ذلك مرض فقدان الاهتمام بملذات الحياة أو متع الحياة anhedonia حيث يفقد المريض الاهتمام بملذات الحياة، ويمكن اعتبار هذه الحالة مرضاً مستقلاً أو مجرد عرض من أعراض الاكتئاب.

معدلات انتشاره والفرق الجنسى :

وفيما يتعلق بمدى انتشار اضطراب الاكتئاب، فإنه يوجد بمعدل (١,٢٧%) لدى الذكور وبمعدل (٣,٣٢%) لدى الإناث، بمعنى أن الاكتئاب أكثر انتشاراً بين الإناث عنه بين الذكور، ويتمشى هذا مع كثير من الاضطرابات النفسية والعقلية التي يزيد انتشارها بين الإناث عنها بين الذكور، ومن ذلك اضطراب الهوس، والشعور بالضعف أو الوهن، واضطراب الخوف أو الفزع أو الهلع، واضطراب القويبا أى المخاوف الشاذة والمرضية، وخاصة فويبا الأماكن المغلقة، والفويبا الاجتماعية، والفويبا البسيطة، وكذلك اضطراب القلق المعم أو الحصر.

أما الذكور فإن معدلات معاناتهم تزيد فى إدمان الكحول، وفى السلوك المضاد للمجتمع أو الإجرام. وذلك وفقاً لبعض الإحصاءات الأمريكية^(١). والاكتئاب، باعتباره أحد اضطرابات المزاج، يعتبر اضطراباً انفعالياً، تسود فيه مشاعر الحزن وانعدام القيمة، إلى جانب الشعور بالذنب، وانعزال أو انسحاب المريض من البيئة المحيطة به، إلى جانب فقدان القدرة على النوم السوى أو الطبيعي، وكذلك فقدان شهية الطعام، وفقدان الرغبة الجنسية، وفقدان الرغبة فى كل مظاهر اللذة والمتعة التي توجد فى الأنشطة العادية والتي يستمد منها الشخص العادى متعته ولذته.

وكما أننا جميعاً قد نشعر، فى بعض الأوقات، بالقلق، كذلك فإننا قد نشعر بالحزن فى غمرة حياتنا العادية، ولكن دون أن تتكرر هذه الحالات، بحيث لا تدخل هذه الحالات ضمن تشخيص الاكتئاب كما يتم تشخيصه الجمعية الأمريكية للطب العقلى.

ويلاحظ أن الاكتئاب يرتبط دائماً بمشاكل نفسية أخرى، مثل الشعور بالألم، والخوف، والفزع، والهلع. كما قد يرتبط الاكتئاب بالإسراف فى تعاطى

(١) op. cit., p. 112.

الخمور والمخدرات، إلى جانب بعض المتاعب في الوظائف الجنسية. وقد يصاحب الاكتئاب بعض اضطرابات الشخصية، ومن العلامات المميزة لمرضى الاكتئاب إيجاد صعوبة في تركيز الانتباه، فقد لا يستطيع المريض استيعاب المادة التي يقرأها أو استيعاب حديث الآخرين إليه، ولذلك يجد صعوبة في إجراء المحادثات مع الآخرين. وقد يتحدث مريض الاكتئاب ببطء شديد، وقد يتوقف عن الكلام لفترات طويلة، ويستخدم فقط قليل من الكلمات، وحديثه بصوت منخفض ونغمة رتيبة.

وكثيرون من مرضى الاكتئاب يفضلون البقاء أو العزلة والانطواء والانسحاب بمفردهم ويفضلون الصمت، في حين أن هناك من يشعرون بالثورة والتهيج.

التعارض في أعراض الاكتئاب :

الثورة والإثارة والتهيج والقلق الصمت وانخفاض الصوت والبطء في الحركات

هؤلاء المرضى في حالة التهيج يعجزون عن البقاء ساكنين، وفي الغالب ما يجلس المريض يتنهد ويشكو ويفرك يديه بعضها بعضاً. وعندما تواجه مريض الاكتئاب مشكلة لا يستطيع أن يجد فكرة أو أفكاراً لحلها، يشعر أن كل لحظة من لحظات حياته لها ثقل يفوق طاقته.

وقد يهمل مريض الاكتئاب أمور صحته الجسمية، كما يهمل في مظهره وهندامه أو ملابسه، ومريض الاكتئاب كثير الشكاوى من العلل والأمراض التي تصيب جسمه، أو التي يتوهم أنها تصيب جسمه، بدون أن يكون لهذه الأمراض والشكاوى أساساً أو سبباً عضوياً، ويفقد المريض الشعور بالأمل والتفاؤل ويعجز عن اتخاذ المبادأة أو البدء في عمل جديد، ويبدو عليه القلق في معظم الوقت.

وتختلف شدة أعراض الاكتئاب عبر رحلة حياة المريض. فالإكتئاب في الطفولة يختلف عنه في الشيخوخة.

فالإكتئاب في الطفولة يرتبط بشكاوى الطفل الجسمية، مثل الشعور بالصداع أو بعض الآلام الجسمية الأخرى، أما الإكتئاب لدى كبار السن، فيشكو صاحبه من فقدان الذاكرة أو ضعفها.

العلاقة بين الإكتئاب ومتغير العمر :

تدل كثير من الإحصاءات الأمريكية على أن اضطرابات المزاج mood disorders والتي من بينها الإكتئاب، يزداد انتشارها بين الراشدين صغار السن مقارنة بالراشدين أيضاً لكن من كبار السن.

حيث تبلغ معدلات انتشاره بين كبار السن ٥٣% من مجموعهم في مقابل ٢٠% بين صغار السن نسبياً، ولكن اضطرابات المزاج لدى كبار السن (٥٣%) تمثل نصف عدد جميع مرضى الاضطرابات العقلية التي يتم إيسداعهم في مراكز الرعاية الطبية psychiatric care.

ولقد لوحظ أن معظم مرضى الإكتئاب من كبار السن لا يعانون من الإكتئاب أول ما يعانون، ولكن الإكتئاب يظهر عندهم كاستمرار لحالات ظهرت عندهم في أول الأمر في حياتهم الباكرة نسبياً، بمعنى أن الإكتئاب يظهر عندهم متأخراً لدى هؤلاء المرضى من كبار السن. وقد يرجع اكتئابهم لأسباب أو عوامل بيولوجية حيوية أى جسمية أو بدنية. كذلك لوحظ أن الإكتئاب أحادي الجانب unipolar أكثر انتشاراً بينهم عن الإكتئاب ثنائي القطب bipolar depression أى ذلك الإكتئاب المقترن بنوبات من المانيا أو الفرح والبهجة والسرور والحركة الدائبة. ويلاحظ أن الإكتئاب الثنائي القطب بعد سن الخامسة والستين يكون قليل الحدوث، لا توجد المانيا أى الهوس إلا نادراً بين كبار السن mania.

الفروق الجنسية في اضطراب الاكتئاب :

وبالنسبة للفرق بين الجنسين في الاكتئاب في كبار السن، لسو حظ أنه أكثر انتشاراً بين النساء في معظم أوقات حياتهن فيما عدا السن المتقدمة جداً أى ٨٦ عاماً وما بعدها.

ولقد وجدت نسبة (٤٠%) من مجموع من يعانون من مشاكل صحية مزمنة أو الذين استدعت حالاتهم الإيداع في المستشفى كانوا من مرضى الاكتئاب. كذلك يلاحظ أن الاكتئاب قد يقع ضمن أعراض اضطرابات عقلية أخرى مثل مرض العته *dementing disorder* مثل مرض الزهايمر أو ذهان الزهايمر أو ذهان كورساكوف.

الفرق بين الاكتئاب لدى كبار السن وصغار السن :

هناك أعراض من الاكتئاب مشتركة بين كبار السن وصغار السن منها

ما يلي :

- ١- القلق.
- ٢- الشعور بعدم الفائدة.
- ٣- الحزن.
- ٤- التشاؤم.
- ٥- الشعور بالتعب والإرهاق.
- ٦- الصعوبة في الاستغراق في النوم.
- ٧- الصعوبة في الأداء أو في العمل والإنجاز.

ولكن هناك بعضاً من الفروق في أعراض الاكتئاب بين كبار السن وصغار السن من الراشدين، ففي المرضى الكبار يقل الشعور بالذنب *guilt*، بينما تزيد الشكاوى الجسمية أو الصحية، كذلك فإن كبار السن أكثر معاناة وأكثر شكاية من التخلف أو الضعف أو العجز الحركي *moter retardation* أى في حركاتهم

وأكثر عرضة لفقدان الوزن، مع هبوط فيزيقي بشكل عام، ولكنهم أقل عدوانية، وأقل ميلاً للانتحار، هذا بالنسبة لمجرد الميل للانتحار، أما الانتحار الفعلي فهو يزداد كلما تقدم كبير السن في العمر. ولحسن الحظ لا تحدث هذه الزيادة بين النساء. كذلك تزداد معاناة كبار السن من فقدان أو ضعف الذاكرة، وكذلك لوحظ أن الاكتئاب لدى كبار السن لا يؤثر في حدوث عجز أو إعاقة في نشاطهم الاجتماعي وفي أداء واجبات ووظائفهم أو أعمالهم، لأنهم، في الغالب، لا يعملون في وظائف بل أحيلوا إلى التقاعد.

ولقد وصف بعض الباحثين الأمريكيين نمطاً من الاكتئاب أطلقوا عليه مصطلح زملة أعراض النضوب depletion syndrome وتتسم زملة الأعراض هذه بفقدان الشعور بالمتعة أو اللذة وفقدان الحيوية والنشاط vitality.

المراجع :

- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٧) قاموس علم النفس، عالم الكتب، القاهرة.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٩٤) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- Davison, G.C., and Neale, J.M. (2001) Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York.
- Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998) Abnormal psychology, Prentice - Hall, New Jersey.
- Reber, A.S., (1995) Penguin Dictionary of psychology, London.