العدد 3514 - السنة الثانية عشرة
الخميس 10 ربيع الأول 1441 - الموافق 7 نوفمبر 2019
Thursday 7 November 2019 - No.3514 - 12 th Year

الاكتئاب .. غمامة سوداء!

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- يعيق حياة أنجح الناس فيجد نفسه غير قادر على الإنجاز
- حسب درجة الاكتئاب وتماديه في حياتك تزداد درجة العجز التي تسببه لك
- لا يرتبط هذا المرض بقوة العزيمة وصلابة الشخصية فكل الناس معرضون للإصابة به
- إذا رأيت مكتئباً يبكي بدون سبب معين فهو غالباً لا يعلم السبب الحقيقي لبكائه
- مريض الاكتئاب تطرأ على حياته تغيرات مثل الخلل في عادات النوم دون رغبة من صاحبها أو تدخل

«الإكتئاب» كلمة تستخدم كثيراً للتعبير عن الشعور بالحزن العابر أو الملل من روتين الحياة القابع على الصدر، والذي لا يجد كثير من الناس طرقا للتخلص منه أو التغلب عليه، وربما يبالغ أكثر الناس عندما يتكلمون عن الاكتئاب أو عندما يظنون أنهم يعانون من اضطراب الاكتئاب وفقا للمصطلحات العلمية المستخدمة في علم النفس! بينما يعلم جميع المتخصصون في علم النفس أو الطب النفسي أن تشخيص إنسان بالاكتئاب له معاييره التي تظهر مسيطرة على حياة الإنسان بكاملها، حتى يعيق الاكتئاب حياة أنجح الناس فيجد نفسه غير قادر على الانجاز، وأقوى الناس وأنشطهم يصعب عليه القيام من فراشه صباحا والبدء بالحركة والحياة، وعلى حسب درجة الاكتئاب وتماديه في حياتك تزداد درجة العجز التي تسببه لك، فليس كل المكتئبون يعانون من درجة واحدة من المعاناة، ولكن يبقى هذا الاضطراب أحد أسباب العجز الرئيسة في العالم.

لا يرتبط الاكتئاب بقوة العزيمة وصلابة الشخصية؛ بل كل الناس معرضون للإصابة بالاكتئاب، وليس الاكتئاب مرتبطاً بدرجة التدين وتعلق الإنسان بربه والتزامه بقواعد دينه العلمية والعملية، بل الاكتئاب آفة يتساوى الناس في احتمالية المعاناة منها، ولعلنا إن أدركنا أن ابن الإنسان سيظل متسماً بالضعف البشري لن تأنف نفسه من الإصابة بأي اضطراب نفسي، لا سيما مع وجود ضغوط تفرضها حياة اليوم التي لم تفرض على جدي أو آباء عندما كانت تعقيدات الحياة أقل بكثير من اليوم.

من الحزن إلى الاكتئاب

يغلب الشعور بالحزن لفترة متواصلة غالب اليوم وتصل إلى النوبة ذروتها ويتم تشخيصها على أنه اضطراب الاكتئاب بعد مرور أسبوعين كاملين، مع نوبات بكاء متكررة خلال اليوم، ودون سبب مباشر، فربما سألت مكتئبا يبكي ما الذي يبكيك الآن؟ فمن الطبيعي أن يقول لك: لا أدري! ويظن غالب الناس أنه يحاول كتمان السبب، ويلحون عليه محاولين إجباره على إخبارهم بالسر الخطير الذي يبكيه ويؤلمه، وفي الحقيقة أنه هو نفسه لا يدري ما الذي يبكيه، وكعادة الاكتئاب تختلف صورة ظهوره بين الناس، فقد تشتد نوبات البكاء في باكورة الصباح، ونجد آخرين يخبروننا في العيادات أن البكاء يهجم عليهم وقت غروب الشمس، وبداية الليل.

لا أستطيع النوم كما كنت..!

ويعاني مريض الاكتئاب من مجموعة أعراض ليس الحزن إلا واحداً منها، ويلاحظ مريض الاكتئاب تغيرات تطرأ على حياته تدريجيا تتزامن مع شعوره بالحزن أو دونه، ومن هذه التغيرات الدالة على الإصابة بالاكتئاب الخلل في عادات النوم دون رغبة من صاحبها أو تدخل، فقد ينام البعض أكثر من المعتاد، ويحاول القيام في موعده لانجاز أعماله إلا أن جسده لا يساعده في ذلك، بل يريد الاستمرار بالنوم مع كثرة محاولات حل هذه المشكلة والتي تترتب عليها مشاكل أخرى ترتبط بالحياة الاجتماعية أو المهنية فتزيد شعوره بالعجز والضعف، وقد يظهر خلل دورة النوم عند مكتئب آخر بنقص النوم، فقد يستيقظ في منتصف الليل دون هدف يتقلب في الفراش يحاول إرغام نفسه على العودة إلى النوم وتبوء جميع محاولاته بالفشل، وعندما يشعر بمزيد من السوء وعدم القدرة على السيطرة على أبسط الأشياء.. النوم!

ساجد لذتي في الأكل..

وتبدو صورة الاكتئاب في الانشغال بأمور أخرى لا تتعلق بالمزاج، فنجد زيادة في وزن أحد المكتئبين، وهذا النوع من المرضى يلجأ للأكل للشعور بالسعادة من جديد في حياته، وفي الوقت الذي تبدو فيه هذه الفكرة دعابة أو إشاعة يذكرها البدناء لتبرير سمنتهم إلا أنها حقيقة علمية إذ أن أكل كمية من السكريات قادرة على ارتفاع معدلات هرمونات السعادة مثل الدوبامين والسيروتونين، وبعد الأكل يشعر بنوع من الرضا والهدوء والسلام الذي افتقده من فترة طويلة، ولكن لحظات السعادة لا تكتمل في حياة مريض الاكتئاب ولا تستمر، فما تلبث قليلا إلا انخفضت سريعاً ليعود الحزن مسيطراً من جديد على الحالة المزاجية، وفي نفس الوقت نجد مكتئبون آخرون يتناقص وزنهم بسرعة دون مجهود، فخلال أسبوعين ربما يفقد عددا كبيراً من الكيلوجرامات التي ما كان يظن أنه يمكنه فقدها بهذه السهولة إذ يفقد البعض رغبته في الأكل، ويصبح هدف الأكل فقط سد الجوع والتخلص من إلحاح الناس من حوله لأكل شيء ما.

لم تعد متع الحياة كما كانت

قبل أن يصاب بالاكتئاب كان يستمتع بالكثير من الأمور البسيطة التي كان يمارسها ويسميها هوايات، وعلاقات اجتماعية يسمع فيها أحاديث الآخرين ومواقفهم اليومية في العمل أو البيت فيضحك لهم، ويشاركهم قصصه وتجاربه، بل ربما شعر بأن هذه اللحظات التي يقضيها بصحبة أصدقائه وجيرانه من مصادر سعادته التي لا يفرط بها، وكذلك مصدرا رئيسا للتزود من خبرات الحياة التي يتناقلها الناس بينهم تجاربهم، بينما عندما خيمت غمامة الاكتئاب على حياته، وأصبح الحزن رفيقه منذ الصباح لم تعد هذه الأمور تسعده، بل لم يعد يهتم لسماع حتى قصص أبنائه أو إخوانه، ويفقد مع الوقت متعته بكل شيء فلا طعم للحياة أبدا، وجميع متعه وهواياته أصبحت تافهة، بل حتى مشاركة الناس أحوالهم يعدها مصدراً للتعب الزائد، أو تدخلاً في حياة الآخرين لا معنى له وتصرف غير لائق.

أنا لا أساوي شيئا!

من المشاعر المزعجة عندما يخيم الاكتئاب على صاحبه شعور الإنسان بأنه لا قيمة له، وأنه أقل من الآخرين الذين يعرفهم، ويعود في الزمن مستذكرا جميع تجاربه التي أخفق فيها في الماضي منذ مراهقته، وعندما بدأ دراسته الجامعية ماذا قال له أحد الأساتذة، وحتى عندما قرر لعب الكرة كان الأقل مهارة بين أصحابه وحتى عندما تقدم للوظيفة لم يحظ بالوظيفة التي يستحقها بشكل جيد، بالرغم من أنه في السابق وقبل أن يهجم الاكتئاب عليه لم تكن هذه الأفكار حاضرة في ذهنه، وربما تذكرها فضحك عليها وشعر بالقوة تجاهها وكيف أنه استطاع تجاوزها والتخلص منها والعبور إلى مراحل جديدة في الحياة والنجاح فيها كذلك، لكنه يفقد كل نقاط القوة وتركز الذاكرة على نقاط الضعف فقط.

التفكير في الانتحار

وعندما تتراكم عليه هذه الذكريات يفكر جدياً بأن الحياة أصبحت بلا معنى؛ وأنه بقاءه فيها صار عبئا على من حوله، بل يفكر بأن بقاءه في الدنيا أصبح مرتبطا بالآلام والمعاناة، وأن السعادة فيها أصبحت مجرد وهم يطارده كل يوم ولم يصل له منذ زمن، وبالتالي لا يتوقع الوصول إليه في القريب، فيبدأ اليأس بزرع بذوره في روحه، وكلما زاد اليأس من تحسن الحال وانتهاء المعاناة تعالت رغبته في الخلاص من الحياة بشكل أسرع، وربما استذكر جريمة الانتحار وما أعده الله لفاعلها من العذاب أو ذكره من حوله بذلك إلا أنه يغلب رحمة رب العالمين، ولذا نجد كثيراً في رسائل المنتحرين أن يقولون: الله أعلم بمعاناتي وسيسامحني على جريمتي التي فعلت بحق نفسي.

من المزاج إلى الجسد

ومن الأعراض التي تبدو شائعة في الاكتئاب كثرة الآلام خصوصاً في أعلى الظهر والكتفين، والصداع المتكرر وآلام المفاصل والمغص والشعور بحرارة الجسم في المكان البارد، وكثيراً ما يبدأ مريض الاكتئاب بمراجعة طبيب الباطنية محاولاً البحث عن مصدر آلامه، ويبدأ بعمل الفحوصات للدم وبعض التحاليل الأخرى والأشعة لبعض المفاصل إلا أنه لا يتخلص من معاناته الجسدية التي تؤرقه ويزداد شعوره بفقدان الحيلة وعدم القدرة على حل الأمور في حياته، وقد تؤثر هذه الآلام بشكل متبادل على مزاجه ورغبته في الحركة وبذل المزيد من الجهد والسعي نحو الحياة، وتدفعه للبقاء في السرير خوفا من ازدياد ألمه، وإن كان المريض ذو شخصية حساسة قد تثير لديه الأعراض مزيداً من المخاوف حول حالته الصحية وسبب عجز الأطباء عن فهم معاناته وعدم قدرتهم على حلها.

هل من الممكن علاج الاكتئاب؟

يعد اليوم علاج الاكتئاب أحد الأمور المسلمة، فطرق العلاج المتعددة التي تغطي جميع حالات الاكتئاب، وربما يمكنني القول أن مريض الاكتئاب اليوم أسعد من مريض الاكتئاب قبل مائة سنة أو أكثر، فهناك العديد من العلاجات التي أصبح بقاء الاكتئاب معها ناتج بالدرجة الأولى عن تقاعس المريض عن طلب العلاج والالتزام بتعليمات المعالجين على اختلاف توجهاتهم العلاجية، وطريقتي التي أحب عملها مع مرضاي الجمع بين كل الطرق الممكنة للعلاج لتقليل مدة العلاج وبالتالي سرعة شعور المريض بالتحسن تمنحه دافعا لبذل المزيد من الجهد للتغيير المستمر في الحياة، ويمكننا البدء في علاج الاكتئاب وفق الوسائل المتاحة مثل:

العلاج الدوائي

تعد مضادات الاكتئاب أحد أكثر الأدوية النفسية أماناً واستخداما حتى في الأمراض خارج إطار الاضطرابات النفسية، وهي متنوعة لدرجة اليقين بأنك ستجد ما يخفف معاناتك مع الالتزام الصحيح فيها، ولعلي أدرك خوف الكثيرين من الأدوية النفسية من الشبهة التي تلاحقها: (الدواء النفسي بوابة للإدمان)، ولا شك أن هذه من الخرافات التي صدت كثيرين عن طلب العلاج، إلا أنه بالرغم من وجود هذه الشائعة إلا أن مضادات الاكتئاب بريئة تماما من أي احتمالية للإدمان.

ولست أميل هنا للتفصيل في مضادات الاكتئاب إلا أني على ثقة بأن الطبيب الذي ستراجعه قادر على تحديد الأنسب لك، وما كان مناسبا ليس بالضرورة أن يناسب غيرك من حولك، فلكل جسم طبيعته واحتياجه من الدواء.

العلاج النفسي للاكتئاب

تتنوع طرق العلاج النفسي بدءا من مدرسة التحليل النفسي الفرويدي إلى آخر نماذج العلاج وأكثرها كفاءة للقضاء على جذور الاكتئاب وغيره من الاضطرابات وهو العلاج المعرفي والذي تطور منذ طرحه للمرة الأولى د. آرون بيك في جامعة بنسلفينيا وحتى الآن، وفكرته الرئيسة أنك الاكتئاب الذي تعاني منه الآن بدأ بسبب طرقك الخاطئة في التفكير، فعندما تترك للأفكار بالانحراف عن مسارها الصحيح دون التنبه إلى الخلل الذي وقع فيها، وإذا اختل التفكير اختلت المشاعر والانفعالات ووقع الاكتئاب، لذا يعد الأسلوب الرئيس في علاج الاكتئاب معرفيا تعديل الأفكار حول نفسك والعالم والمستقبل، وربطها بالواقع فالمبالغات الذهنية في إلغاء ايجابياتك وتضخيم السلبيات، وتوقع الأسوأ في المستقبل، وأن الناس تريد بك الشر دوما هي أخطاء في التفكير تؤدي إلى الاكتئاب.

أسلوب الحياة علاج للاكتئاب

ممارسة أساليب الحياة الصحية تساعد كثيرا في القضاء على أشد درجات الاكتئاب وأكثرها قتامة، فممارسة الرياضة تعمل تغيرات هرمونية وفسيولوجية في جسمك تعيد توازنات لما كانت عليه قبل الاكتئاب، وزيارة الأصدقاء حتى لو شعرت بعدم فائدتها التي كنت تستشعرها سابقا تبقى أفضل من العزلة حتى ينكسر الاكتئاب، وكذلك ممارسة هواياتك التي كانت بوابة روحك للسعادة والضحك، وأعلم أنه مع الاكتئاب تصعب حتى الحركة ويتململ المتحدث من الكلام وتتماوت الكلمات في فيه إلا أني أعرف كذلك أن العزلة تقتل أكثر، وتلجأ هنا للحل التدريجي الذي تبدأ بممارسة نمط حياتك السابق بالطاقة التي تملكها اليوم، فلو كانت تقضي في النادي ساعة فلا بأس من ممارسة الرياضة ربع ساعة أو أكثر فأنت أدرى بقوتك وطاقتك وكذلك بقية حياتك أعدها كما كانت.

- أكل كمية من السكريات قادرة على رفع معدلات هرمونات السعادة حقيقة علمية
- علاج المرض أحد الأمور المسلمة في وقتنا الحالي وطرقه متعددة وتغطي جميع الحالات

- تتنوع طرق العلاج النفسي بدءاً من مدرسة التحليل النفسي إلى أكثرها كفاءة وهو العلاج المعرفي
- من الأعراض الشائعة فيه كثرة الآلام خصوصاً في أعلى الظهر والكتفين والصداع المتكرر

الصندوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقى جميع المعلومات في حدود السرية احتراما لخصوصية القراء، يمكنك ارسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com

ويجيب عليها د. مهند العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملاؤه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.