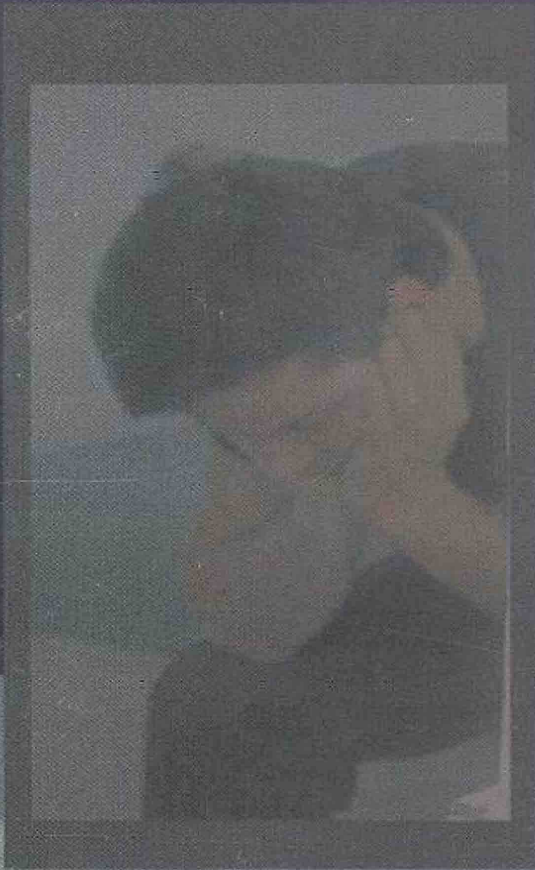


الإكتئاب

أسبابه . أعراضه . أنواعه
طرق علاجه



زياد الطراونة

الاكتتاب

الاكتئاب

أسبابه، أعراضه، أنواعه ، وطرق علاجه

اعداد

زياد نائل الطراونة

الطبعة الاولى

٢٠١٠

الطبعة الاولى

٢٠١٠

دار الطريق

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية :

(٢٠٠٩/ ١٠ /٤٢٩٠)

٦١٦ ٨٩٥

الطراونة، زياد

الإكتئاب :اسبابه ،انواعه ،وطرق علاجه /زياد نائل

الطراونة - عمان : مؤسسة الطريق، ٢٠٠٩،

() ص

ر ١ : ٢٠٠٩/ ١٠ /٤٢٨٩

الواصفات :/ الإكتئاب // الأمراض النفسية // العلاج النفسي /

حقوق النشر محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

٢٠١٠

فهرس

٧	المقدمه
٩	الباب الاول ما هو الاكئاب
٣٧	الباب الثاني أنواع الاكئاب
٥١	الباب الثالث الاكئاب عن الأطفال ، المراهقين ، النساء وغيرهم
١٣٥	الباب الرابع اكئاب المواسم
١٦٥	الباب الخامس علاج الاكئاب بكل الوسائل المتاحة
٣٢٥	المصادر و المراجع

مقدمة

إذا كانت الفترة التي صاحبت الحرب الكونية الأخيرة قد استحققت لقب: عصر القلق" فما احرى عصرنا هذا بأن يلقب-وبحق- بعصر-"الاكتئاب". فالعالم اليوم - وبعد التقدم العلمي المذهل والخواء الروحي المرعب - ، يعيش " عصرالاكتئاب " بلا جدال ولامراء.

وداءالاكتئاب الذي كان يعرف قديماً باسم داء السوداء -وقلما كان يصاب به أحد ، والذي كان يذكر على استحياء وبكل وجل - أصبح اليوم يذكر على كل لسان ، وقلما ينجو من الوقوع في برائنه أحد - سواء في الدول المتقدمة أو الدول المتخلفة على حد سواء-اذ شهدت السنوات الأخيرة زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل أنحاء العالم ، ولدى شرائح واسعة في المجتمعات المختلفة ، من الرجال والنساء ، ومن كل الأعمار ، شيوخاً وشباباً ولم يوفر حتى الأطفال .

وهو يبطش بالمشاهير وبعامة الناس الا انه مغرم بالاذكياء والمثقفين بدرجة أكبر من غيرهم حتى أن البعض يسميه "بمرض الأذكياء" ، ومن المشاهير الذين ذاقوا ولو نوبة واحدة من نوبةالاكتئاب الكبرى وتلقوا علاجاً دوائياً من الاكتئاب على سبيل المثال: ونستون تشرشل ، جورج وبوش ، هاريسون فورد، أبراهام لينكون ، إسحق نيوتن ، لودفيج فان بيتهوفن ، نابليون بونابرت ، فان غوخ ، إرنست همنغواي ، ريتشارد نيكسون ، سعاد حسني ، مارلين مونرو.

ويعدالاكتئاب من أهم واطغر الأمراض في العصر الحاضر، فإنه -بالإضافة إلى صفته الوبائية - حيث يسمى عند الكثير من المختصين "بمرض العصر-" او "وباء العصر" لكثرة أعداد الذين يعانون منه".اذ تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على ٥٠٠ مليون إنسان ، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشارالاكتئاب تصل إلى ٧% من سكان العالم ، ومن

المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى ١٠% في خلال أعوام قليلة ، وهو أيضاً من أخطر الأمراض في نفس الوقت لكثرة اعداد المنتحرين بسبب فشل علاجهم من هذا المرض القاتل إذ يزيد عدد حالات الانتحار في العالم الحالات عن ٨٠٠ ألف شخص كل عام .

وتوجد أعلى معدلات الانتحار في الدول الاسكندنافية (السويد - النرويج - الدنمارك) ، وتصل إلى ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من السكان ، وفي بعض دول أوروبا الشرقية مثل المجر تصل هذه المعدلات إلى ٣٨-٤٠ لكل ١٠٠ ألف ، في فرنسا والولايات المتحدة وبريطانيا تزيد هذه المعدلات عن ٢٠ لكل ١٠٠ ألف.

ومع أن هذه المعدلات تنخفض في البلاد الاسلامية لتسجل معدلاً لا يزيد عن ٢-٤ لكل ١٠٠ ألف من السكان - ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم الانتحار وقتل النفس - إلا أن المشكلة بل الكارثة ، لابد لها من حل سواء عندنا أو عندهمولهذا كان هذا الكتاب.

وقد حاولنا في هذا الكتاب الحديث بشكل عام عن كافة انواع الاكتئابات المعروفة سواء من حيث قوتها أو شرائح الاعمار التي تصيبهم مع شرح لاشهر انواع العلاجات المعروفة.

ولحسن الحظ فإن الاكتئاب من الأمراض التي يمكن علاجها، فأغلبية المرضى (٨٠-٩٠%) من الذين يواظبون على العلاج الموصوف لهم يتم شفاؤهم بنسب عالية.

المؤلف

الباب الاول

الفصل الاول: ما هو الاكتئاب.

الفصل الثاني: الاكتئاب حقائق وارقام.

الفصل الثالث: اسباب الاكتئاب .

الفصل الرابع : اعراض الاكتئاب بشكل عام.

الفصل الخامس: العلاقة بين الاكتئاب

والانتحار..

الفصل الاول

ما هو الاكتئاب^(١) ؟

إن الكثير من الناس يخلطون ما بين مشاعر الاسى والضيق والقلق والحزن وما شابه من المشاعر، وبين الاكتئاب، فجميعنا قد تملكه في وقت من الأوقات شعور بالحزن أو الضيق، أو قد أحس باضطرابات في نمط ممارسته لأنشطته المعتادة كالعمل والنوم وتناول الطعام. وقد لا يكون ذلك في الغالب من علامات الاكتئاب النفسي.

ثم أن هناك خطأ شائعاً يقع فيه عامة الناس حيث يتوقعون أن الشخص لا يعاني من الاكتئاب إلا إذا كان في حالة من الحزن والأسى الشديد تبدو للجميع. فإن لم يكن الأمر كذلك فإنه في مفهوم عامة الناس لا يعاني من الاكتئاب. ولا ينطبق ذلك على العامة وحدهم بل يمتد إلى الأطباء أيضاً، والواقع أن مظهر الحزن وحده ليس مرادفاً للاكتئاب في كل الحالات، بل قد تظهر أعراض أخرى مختلفة تخفي هذا المظهر التقليدي للاكتئاب.

والقول الفصل بين كل من بين مشاعر الاسى والضيق والقلق والحزن الإحباط بين الاكتئاب أن المشاعر الأولى لاتؤدي الى قعود المريض أماالاكتئاب فانه يفعل ذلك ويكاد يشل حركة المريض ويشكل بين المريض وحياته بشكل عام فمريض الاكتئاب الشديد لا يغادر منزله وأغلب الحالات تتطلب الحجز في مستشفيات الطب النفسى- لتلقى علاجاً مكثفاً.

وأخيراً.. يشكل العلاج أيضاً نقطة اختلاف بين الإحباط والاكتئاب البسيط

والاكتئاب الحاد"الشديد" فغالبا لا يستدعى الإحباط علاجاً، وغالبا ما يتحسن

(١) من كتاب: الإكتئاب النفسى أسبابه وعلاجه ١٩٩١، للمؤلف "الدكتور لطفي الشربيني/استشاري الطب النفسى / الإسكندرية .lotfyaa@yahoo.com

المصابين بالاكتئاب البسيط بجلسات العلاج السلوكي ولا يحتاجون كثيراً إلى العلاج بالأدوية لفترات طويلة مثلما هو الحال في الاكتئاب الشديد ، وتبقى درجة التحسن مرهونة بكثير من العوامل منها ما هو متعلق بوعي الشخص نفسه وثقافته وقدرته على التحكم في أعراضه وعدم السماح لها بتدمير حياته والتحكم فيها .

ومن ناحية أخرى فإن هناك فرقاً بين مشاعر الحزن التي يشعر بها أي منا كرد فعل طبيعي لموقف يتطلب ذلك مثل وفاة عزيز أو التعرض لحادث ، بين الاكتئاب كاضطراب نفسي- . فإنه ما من إنسان على وجه الأرض إلا قد تعرض لهذه التجارب الإلزمة ، ولكن لا يمكننا الادعاء بأن كل الناس قد أصيبوا بالاكتئاب لمجرد معاناتهم في وقت من الأوقات من هذه التجربة.

ولنحاول مرة أخرى أن نعرف الاكتئاب من خلال نقيضه ، وهو السعادة حيث " تعني ذلك الشعور المحبب إلينا والذي يتضمن الرضا عن ما حولنا " ، ولكن الشعور بعدم السعادة أيضاً انفعال طبيعي ، ولا يعني بحال وجود الاكتئاب ، بل لا نستطيع أن نعتبره ظاهرة مرضية .

وتستخدم الكلمة المقابلة للاكتئاب في اللغة الإنجليزية وهي **Depression** على نطاق واسع وللتعبير عن معانٍ أخرى غير مرض الاكتئاب النفسي- ، فهي تحمل عند استخدامها معاني مختلفة في علم الاقتصاد ، وعلوم الأرصاد الجوية ، وعلم وظائف الأعضاء ، أما في الطب النفسي- ، وهذا هو موضوع حديثنا الآن ، فإن لمصطلح الاكتئاب أكثر من معنى ربما تشابهت ولكنها لا تتطابق تماماً ، فالإكتئاب أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة للمواقف الإلزمة التي نصادفها ، وهو أحياناً علامة من علامات مرض ما ، بل هو موجود في الغالب لدى كل المرضى أياً كان المرض الذي يعانون منه ، فمقولة " كل مريض مكتئب " لها نصيب كبير من الصحة . أو كل مريض يجب أن يكون كذلك ، والمفهوم الأهم للاكتئاب هو أنه حالة من الاضطراب النفسي ، وهو موضع اهتمامنا .

ومن واقع مفهوم الاكتئاب كحالة اضطراب نفسي مرضى ، فقد شهدت الحقبة الأخيرة زيادة هائلة في حدوث هذه الحالات في كل أرجاء العالم ، فمن واقع إحصائيات عالمية متعددة تبين أن ما لا يقل عن مائة مليون شخص يصابون بالاكتئاب كل عام في مختلف البلدان وذكرت تقارير لمنظمة الصحة العالمية أن من ٢-٥ % من سكان العالم يعانون من حالة شديدة أو متوسطة من الاكتئاب ، أي أن لدينا حوالي ٣٠٠ مليون من البشر في حالة اكتئاب نفسي ، ألا يكفي ذلك دليلاً على أننا نعيش الآن بالفعل " عصر الاكتئاب " .

ولعل أبلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول " ميلاني كلاين " من أشهر علماء الطب النفسي " بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الاكتئاب النفسي- تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة " ، وفي هذا السياق نطرق سؤالاً هاماً هو :

كم يتكلف مريض الاكتئاب النفسي ؟

وقبل أن أحاول الإجابة على هذا التساؤل فإنني أوضح أن المقصود بالتكلفة هنا ليس التكلفة المادية فحسب ، بل تشمل كذلك أبعاداً اجتماعية وصحية ونفسية أيضاً ، فقد ثبت أن مرضى الاكتئاب النفسي خصوصاً المزمن منه هم من أقل الفئات إنتاجية في العمل ، وأكثرهم استهلاكاً للخدمات الطبية دون طائل ، كما يشكل مريض الاكتئاب عبئاً على كل من حوله حيث يؤثر سلباً في أفراد أسرته ، ويمتد تأثيره إلى أصدقائه ، وإلى زملاء العمل ، بل حتى إلى الطبيب المعالج ، ولنا أن نعلم أن الحياة برفقة مريض الاكتئاب هي بكل المقاييس محنة وتجربة سيئة لا يمكن أن ينبئك بقسوتها إلا من عايشها بالفعل

نعم هو " عصر الاكتئاب " وهناك ما يدفع على الاعتقاد بأن انتشار الاكتئاب يفوق كثيراً كل ما ذكر من أرقام مهما كانت هائلة . فالحقيقة الثابتة أن هناك في مقابل كل حالة حادة أو متوسطة من الاكتئاب يتم التعرف عليها ، يوجد العديد

من الحالات الأخرى تظل مجهولة ، وتبقى بمنأى عن التشخيص والعلاج ، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات ميدانية أكدت وجود الاكتئاب والميول الانتحارية في شرائح من عامة المجتمع ، وفي أناس يبدو وكأنهم طبيعيون وأسياء . ومن علامات " عصر الاكتئاب " أيضاً وجود أسباب عديدة تدفع إلى التنبؤ بزيادة أعداد البشر الذين يعانون من حالة الاكتئاب النفسي ، من ذلك أن الإنسان يعيش اليوم في بيئة اجتماعية سريعة التغيير ، وما يحدث على مستوى الكرة الأرضية من فقد للاستقرار ، والتفكك الاجتماعي الذي يصاحب التقدم الحضاري ومنها أيضاً زيادة حدوث الأمراض العضوية واستخدام الأدوية المختلفة بما لذلك من علاقة بحدوث الاكتئاب . وكذلك تقدم وسائل الرعاية الصحية الذي نتج عنه زيادة متوسط العمر وهذا في حد ذاته يبدو ميزة طيبة . غير أنه يتضمن زيادة فرصة التعرض للاكتئاب في السن المتقدم .

الفصل الثاني

الاكتئاب حقائق وأرقام^(١)

ليس هناك لغة أكثر مصداقية من لغة الأرقام في أي بحث علمي ، ومن واقع الأرقام عن مدى انتشار الاكتئاب النفسي- في العالم في العصر- الحالي نجد هناك زيادة هائلة في حالات الاكتئاب كما تدل على ذلك الإحصائيات التي وردت مؤخراً في مراجع الطب النفسي- ، وفي تقارير منظمة الصحة العالمية ، ورغم أن هذه الأرقام تؤكد زيادة انتشار حالات الاكتئاب إلا أن الغالبية العظمى من مرضى الاكتئاب لا يعرف أحد عنهم شيئاً ، لأنهم لا يذهبون إلى الأطباء ولا تبدو عليهم بصورة واضحة مظاهر الاكتئاب النفسي .

الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية شيوعاً :

يعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً حيث تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على ٥٠٠ مليون إنسان ، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب تصل إلى ٧% من سكان العالم ، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى ١٠% في خلال أعوام قليلة ، وتشير إحصائية لمنظمة الصحة العالمية أجريت في عام ١٩٩٤ إلى أن نسبة حالات الاكتئاب تصل إلى ١٨% من العينة التي شملتها الدراسة ، وهذا الرقم يعني أن هؤلاء الأشخاص قد أصيبوا بالاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم ، وتم تصنيف ٤.٦% منهم كحالات اكتئاب شديدة ، ٧.٧% كحالات اكتئاب متوسطة ، ٥.٧% كحالات اكتئاب بسيطة .

وفي إحصائية أخرى عن المرضى المتكررين على عيادات الأطباء من

التخصصات المختلفة تبين أن نسبة ١٥% منهم يعانون من حالات الاكتئاب

(١) بقلم الدكتور حسين الجزائري (منظمة الصحة العالمية)

النفسي، ومن هذه الأرقام فقط يتبين أن الاكتئاب يعتبر من أكثر الأمراض انتشاراً بصفة عامة

ظاهرة الجبل الجليدي

تعتبر ظاهرة الجبل الجليدي " Iceberg " من الأوصاف التي يتم التعبير بها عن الظواهر التي يختفي الجزء الأكبر منها بينما يبدو على السطح الجزء الأقل ، وعلاقة ذلك بالاكتئاب أن مشكلة الاكتئاب النفسي بحجمها الهائل لا يمكن الإحاطة بها عن طريق الأرقام والإحصائيات ، وكل ما نراه من حالات الاكتئاب النفسي- هو مجرد الحالات الحادة والواضحة ، بينما يوجد أضعاف هذه الحالات من المرضى الذين يعانون في صمت ، ولا يكتشف أحد حالتهم لأنهم لا يذهبون إلى الأطباء ولا يطلبون العلاج ، والدليل على ذلك الدراسة الميدانية الموسعة التي أجريت في خريف عام ١٩٧٤ ، واشترك فيها حوالي ١٥ ألف طبيب ينتمون إلى عدة بلدان منها ألمانيا وفرنسا و استراليا و سويسرا وغيرها ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الموسعة أن ما يقرب من ٨٠% من مرضى الاكتئاب لا يذهبون إلى الأطباء ولا يتم اكتشافهم ، أما البقية الباقية من حالات الاكتئاب فإن ما يقرب من ١٣-١٥% منهم يذهبون إلى الأطباء الممارسين ، والذين يعملون في التخصصات المختلفة غير الطب النفسي- ، ولا يذهب إلى الأطباء النفسيين سوى ٢% فقط من مرضى الاكتئاب ، وهناك نسبة من المرضى يقدمون مباشرة على الانتحار دون أن يتم تشخيص حالتهم.

الاكتئاب في الشرق والغرب

تشير الإحصائيات عن انتشار مرض الاكتئاب في الدول الأوروبية والولايات المتحدة إلى زيادة نسبة الإصابة بالاكتئاب حيث ذكرت بعض الدراسات أن الاكتئاب ينتشر في كل الطبقات الاجتماعية ، وخصوصاً في طبقات المجتمع العليا ، وفي دراسة أجريت في مدينة شيكاغو الأمريكية لانتشار الأمراض النفسية في أحياء المدينة لوحظ زيادة انتشار حالات الاكتئاب النفسي في الأحياء الراقية بالمدينة ، بينما

لوحظ زيادة انتشار مرض الفصام العقلي " شيزوفرنيا" في الأحياء الفقيرة ، ولقد أدى ذلك إلى التفكير في ارتباط زيادة الإصابة بالاكتئاب بارتفاع المستوى الاجتماعي ، وتشير الأرقام عن انتشار الاكتئاب في بعض الدول الأوروبية إلا أن مرضى الاكتئاب يشكلون ٢٠-٣٠% من مجموع المرضى النفسيين .

ورغم عدم وجود إحصائيات موثوقة في دول العالم الثالث حول انتشار الأمراض النفسية بصفة عامة ، فإن بعض الدراسات تشير إلى أن ما يقرب من ٢٠% من المرضى الذين يترددون على العيادات النفسية في مصر- يعانون من الاكتئاب النفسي-، وتصل نسبة هذه الحالات في السودان إلى ٣٣% من عدد المرضى النفسيين ، ورغم أن الأرقام التي ذكرتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً عن عدد حالات الانتحار في العالم تدل على زيادة هذه الحالات تصل إلى ٨٠٠ ألف شخص كل عام ، فإن نسبة الانتحار في المجتمعات الشرقية تظل اقل كثيراً من دول أوروبا وأمريكا نظراً لتعاليم الدين الإسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس ، لكن هناك الكثير من المؤشرات التي تدل على وجود حالات الاكتئاب النفسي- في المجتمع بنسبة تقترب من انتشار الاكتئاب في الدول المتقدمة .

الاكتئاب بين الرجل والمرأة

تشير الأرقام إلى زيادة انتشار الاكتئاب النفسي- لدى المرأة بنسبة تفوق حدوث هذه الحالات بين الرجال في بعض الدراسات تقدر نسبة الإصابة بالاكتئاب بين المرأة والرجل بحوالي ١:٢ وفي دراسات أخرى وجد أن هذه النسبة ٢:٣ ويدل ذلك على أن مقابل كل حالة اكتئاب في الرجال يوجد حالتين في النساء أو مقابل كل حالتين في الرجال يوجد ثلاث حالات في السيدات ، وتشير إحصائيات أخرى إلى أن احتمال إصابة المرأة بالاكتئاب على مدى سنوات العمر يصل ٢٨ في الألف بينما يبلغ في الرجال حوالي ١٥ في الألف .

وبالنسبة للرجال فإن تقدم العمر والتقاعد قد يرتبط بزيادة في فرص الإصابة بالاكتهاب وتشير بعض الإحصائيات إلى أن نسبة الاكتهاب تصل إلى ١٥% في المسنين (فوق سن ٦٥ سنة) وقد يرتبط ذلك بزيادة فرص الإصابة بالأمراض الجسدية في فئة المسنين بصفة عامة والتي تعرف بأمراض الشيخوخة كما تؤكد دراسات من المملكة المتحدة أن نسبة الانتحار بين مرضى الاكتهاب من المسنين حيث يشكل المسنون الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة ما يقرب من ٢٥% من حالات الانتحار في المملكة المتحدة وتزيد نسبة الانتحار في الرجال عنها في السيدات ويمثل ذلك مشكلة كبرى بالنسبة لجهات الرعاية الصحية والنفسية هناك .

و أخيرا فإن هذه الأرقام التي تم عرضها من الشرق والغرب من واقع التقارير الأخيرة عن انتشار مرض الاكتهاب النفسي- لابد أن تعطي مؤشراً على تزايد هذه المشكلة في كل بلاد العالم وتؤكد ضرورة الاهتمام برصد هذا المرض وتعاون كل الجهات من اجل مواجهته.

الفصل الثالث

اسباب الاكتئاب

يعتقد الخبراء أن بعض الأشخاص قد ولدوا وهم يمتلكون استعدادا لأن يصبحوا مكتئبين بسهولة. وهم يعتقدون أيضا أن المحن والأمراض والعوامل الأخرى يمكن أن تؤدي إلى عدم توازن في بعض كيمياء الدماغ و تسبب الاكتئاب بعض الناس يصبحون مكتئبين بعد حدوث تغير كبير في حياتهم - وفاة شخص يحبونه أو طلاق أو فقدان العمل أو تبديل محل الإقامة. حتى الأحداث السعيدة، مثل أن يصبح المرء والدا/والدة أو أن يتزوج أو حتى تغيرات أصغر من ذلك في الحياة يمكن أحيانا أن تسبب الاكتئاب. مهما كان التغير صغيراً أو كبيراً في الحياة، التغيرات يمكن أن تصبح مجهددة ويمكن أن تؤثر على نفسية شخص ما بشكل كبير.

بعض عوامل الخطر المسببة بالاكتئاب تشمل:

١. وجود تاريخ بالإصابة بالاكتئاب في الأسرة.
٢. وفاة أو مرض شخص عزيز .
٣. ضغط عقلي/ جسدي مستمر في العمل .
٤. إساءة جسدية أو جنسية أو عاطفية .
٥. إساءة استخدام العقاقير أو الكحول .
٦. مرض طبي مزمن مثل السكري أو السرطان أو التهاب المفاصل أو مرض في القلب أو الايدز أو الألم المزمن.
٧. أحداث الحياة الكبرى مثل تبديل محل الإقامة أو التخرج من الكلية أو تغيير العمل أو الزواج أو الطلاق أو إذا أصبح المرء والدا/والدة أو التقاعد .
٨. الصعوبات المالية: يمكن أن يحدث الاكتئاب أيضا بسبب حالات طبية أخرى. إن أمراضا مثل الجلطة أو النوبة القلبية أو السرطان أو مرض

الأعصاب (مثل الزهايمر ومرض باركنسون)، والتغيرات الهورمونية (مثل سن اليأس) يمكن أن تسبب الاكتئاب. الأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض يجب أن يكونوا واعين بشكل خاص لأعراض الاكتئاب، ويجب أن يتحدثوا مع الأخصائيين الذين يقدمون لهم الرعاية الطبية إذا عانوا من أي منها.

٩. الفشل المفاجئ في بعض المواقف: مثل رسوب الطالب في الامتحان أو فشل شاب أو شابة في الحب أو الزواج، أو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة.

١٠. الإحساس بالنبذ وبأن شخصيته غير مرغوبة وقطع الوشائج معها، كما يحدث عندما تزداد الهوة بين الآباء والأبناء ويتفاقم الصراع بين الأجيال.

١١. نضوب معين المرء فيما يتعلق بالأهداف التي يراد تحقيقها في الحياة، فعندما تتوقف الأهداف ويعجز الشخص عن تجديدها فإنه يصاب بالاكتئاب، وكأن الحياة قد توقفت، فتصبح الثانية من الزمن كأنها دهر ثقيل ينوء الشخص تحت كاهله.* فالواقع أن الشخص الذي يترسم أهدافا متجددة في ذهنه إنما يستشعر تحقق وجوده باستمرار، فكأنه يتفتق من الداخل عن مواهبه التي كانت مطمورة في داخله كلما تسنى له تحقيق هدف من أهدافه المتجددة، أما الشخص الذي تنضب أهدافه فإن الدنيا تسود في عينيه ويحس كأنه حبيس النقطة التي وقف عندها، وهل هناك سجن أضيّق وأضنى من سجن النفس في بؤرة صغيرة لا يستطيع الفكك منها.

١٢. الإحساس بوطأة المشكلات الحضارية سواء كانت مشكلات بيئية أم

مشكلات عالمية إنسانية تتعلق بمستقبل البشرية كلها، ومثل هذا

الإحساس يقع للمفكرين والفلاسفة وأصحاب الرأي والمشاركين في مسيرة الحضارة حين يجد الواحد منهم أن الطريق إلى الحرية أو الرخاء أو القضاء على العنصرية أو سيادة الأمن موصل أمامه فيصيبه الاكتئاب.

١٣. التناقض بين طموحات وأحلام الذات وبين الواقع بكل ما يمثله من عوامل موضوعية تحكمه قوانين وأعراف وبيئة بشرية ومادية، فيتحول هذا التناقض إلى صراع قد يدفع الشاب إلى الاكتئاب.

١٤. اختلال التركيب الكيميائي في مخ المريض:

أي تختل نسب النواقل العصبية (النورإبينيفرين، والسيراتونين، والجابا)، ومن الطبيعي أن تختلف نسب النواقل العصبية في مخ الإنسان الطبيعي من وقت لآخر، فهي تختلف في وقت الحزن والكره عنها في وقت الخوف، أو وقت الفرح والسرور، لكن هذه الاختلافات تعتبر طارئة وغير دائمة، أما مريض الاكتئاب فإنه يعاني من اختلافات وتذبذبات دائمة في نسب النواقل العصبية الموجودة في المخ.

١٥. الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بالمريض:

مثل حالات وفاة الأعمام أو الشعور بالوحدة أو المعاناة من أمراض مزمنة... فهذه تعتبر مجرد محفزات لحدوث حالة الاكتئاب لدى المريض وليست مسببات أساسية للمرض، بدليل أنه بعد زوال هذه العوامل تزول حالة الاكتئاب لدى المريض.

١٦. العامل الوراثي:

وجد أن نسبة حدوث مرض الاكتئاب تزداد عند التوائم المتطابقة (التوائم التي تنتج من تلقيح حيوان منوي واحد لبويضة

واحدة) بحيث تصل هذه النسبة إلى حوالي ٧٠% وكذلك تبلغ نسبة

الإصابة بين الأقارب من الدرجة الأولى حوالي ٢٠% .

دراسة طبية ألمانية حديثة :علاقة قوية بين الفيروسات والبكتيريا والاكتئاب

اكتشف طبيب في ألمانيا أن أسباب الإصابة بالاكتئاب لا ترجع إلى نوع التربية أو الظروف النفسية التي يمر بها الإنسان أو عوامل الجينات الوراثية فحسب ، وإنما أيضا لأسباب متعلقة بأنواع معينة من البكتيريا والفيروسات. وكانت سيدة في ألمانيا تعتبر حالة ميئوسا منها لمعاناتها الدائمة من الازهاق والاكتئاب لدرجة أقدمت فيها عدة مرات على الانتحار وفشلت جميع الأدوية المعروفة في علاجها.وجاءت الصدفة لتلعب دورها عندما أعطاها طبيبها المعالج كارل بيتشر- من جامعة "أولم" مضادا حيويا بعد أن أظهر تحليل الدم وجود أجسام مضادة ضد نوع من البكتيريا العقدية وبدايات التهابات عضوية .وجاء توقع الطبيب في محله، حيث اكتشف أن المريضة تعاني منذ عامين من بكتيريا أدت إلى إصابتها بحالة الاكتئاب وطرح بذلك نظرية جديدة تربط بين الأمراض النفسية وإصابة الجسم بالبكتيريا أو الفيروسات.

الفصل الرابع

أعراض الاكتئاب بشكل عام

الاكتئاب درجات وانواع، واعراضه تختلف حسب السن والجنس وحضارة الشخص، فالالاكتئاب منتشر أكثر بين النساء، وقد يكون ذلك لأسباب بيولوجية او اجتماعية، الرجال المكتئبون يلجأون أكثر من النساء إلى العنف والإدمان للتعبير عن اكتئابهم، أما النساء فيلجئن إلى البكاء والعزلة، والنساء يقمن أكثر بمحاولات الانتحار بينما ينتحر الرجال أكثر من النساء، والسبب في ذلك أن النساء يستخدمن وسائل إنتحار اقل عنفا من الرجال مثل شرب مادة سامة او غاز او غيره من الاساليب التي تأخذ وقتا ويمكن للاخرين اللحاق بالشخص وانقاذه، اما الرجال فيستخدمون وسائل أكثر عنفا مثل الاسلحة النارية وغيرها، كما تلعب الحضارة دوراً في كيفية تعبير الشخص عنا الاكتئاب، فالتدين الزائد قد يكون علامة اكتئاب في مجتمع ما بينما يكون الالحاد علامة اكتئاب في مجتمع آخر، فالإحساس بالياس من الحياة قد يكون في بعض الحالات وراء هذه الظواهر.

ولا بد أن نعرف ان أعراض الاكتئاب قد تكون ناتجة عن أمراض جسمية مثل السكر أو حتى امراض القلب والدورة الدموية او السرطان، كما يمكن لأعراض الاكتئاب ان تكون نتيجة اثار جانبية لادوية او مخدرات او شرب الخمر، وحيانا تكون نتيجة اضطرابات في النوم او سوء في التغذية، فلا بد من استبعاد كل هذه الاسباب قبل البحث في الاسباب النفسية والعصبية، وهناك بالطبع ادوية عديدة لعلاج الاكتئاب كما يوجد انواع مختلفة للعلاج النفسي والطبي، ويفضل ان يراجع الشخص الطبيب قبل ان تستفحل الحالة ويصعب علاجها، فان استمرت بعض الاعراض السابقة لاسبابها فينصح بمراجعة الطبيب .

من أعراض الاكتئاب

- ١- التشاؤم والحزن والشروود والشكوى والاستعداد للبكاء.
- ٢- الشعور بانعدام الجدوى الذاتي والموضوعي، فلا هو جدير بالحياة ولا الحياة جديرة بأن تعاش، فنسمع منه كلمات حول احتقاره لذاته وللآخرين و شعور بالذنب عن خطايا لم ترتكب، ونجده يحمل هموم الدنيا على كاهله، واحساس بالمسؤولية عن الآلام التي تصيب الآخرين ويكون هو أحد أسبابها.
- ٣- توهم المرض والمبالغة بالاهتمام بالصحة وعبادة عيادة الطبيب بشكل ملحوظ وفي الوقت نفسه قد يهمل مظهره ونظافته.
- ٤- أوهام حول مكانته الوضيعة وحول تفاهة حياته هو وأفراد أسرته، وقد يتوهم لأفراد عائلته الضياع وضيق سبل الحياة فيستبق الأحداث ويحاول الانتحار .
- ٥- بالنسبة للهلاوس فهي قليلة جدا بالنسبة للمكتئب وقد لا تحكون هناك هلاوس غالبا، ولكن محتو تلك الهلوسة في أن يشتم رائحة كريهة يكون مصدرها جسده المتسخ، أو أن يستمع الى ادانته تتكرر باستمرار(أي أنها تتضمن كل ما يحط من قدره وتشعره بضعفه).
- ٦- يتعرض المكتئب لاضطراب النوم وصعوبة في الاغفاء والانهاك الشديد، كما يتعرض لفقدان أو زيادة بالشهية، ويغلب عليه الكسل غالبا وفي حالات أخرى يكون هائج وكثير الحركة والكلام. (سعد، ١٩٩٤، ١٩٩٣، علم الشذوذ النفسي، ص ٢٦٢-٢٦٤).
- ٧- تكون علاقات المكتئب الاجتماعية فقيرة ويتجه شيئا فشيئا تجاه العزلة.(رشوان، ٢٠٠٥، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، ص ١٣٥).

- ٨- تتأثر الطاقة الجنسية عند المكتئب الذكر ويتمثل ذلك في انخفاض للرغبة الجنسية ، وقد ينقطع الطمث لدى الاناث^(١) .
- ٩- يتعرض المكتئب في بعض الحالات لاضطراب في الذاكرة وتطاير الأفكار كما تتأثر أحيانا العمليات المعرفية الفكرية.
- ١٠- يغدو أقل اهتماما بما كان يهتم به اهتماما شديدا من قبل ويصبح أقرب للسواد وانعدام الجاذبية. (سعد، ١٩٩٤، ١٩٩٣، علم الشذوذ النفسي، ص ٢٦٤).
- ١١- تنتابه من حين لآخر أوجاع في الرأس والظهر وشكوى من اضطرابات في المعدة.
- ١٢- قد نجد أنه من الصعب على المكتئب الاستمرار في حديث طويل، غير أنه لا يشكو عادة من اضطراب في الكلام. (الرفاعي، ٢٠٠١، ٢٠٠٠، الصحة النفسية، ص ٣١٥).
- ١٣- نجده شخصا حساسا للغاية.
- العلامات التي يمكن أن يلاحظها المشخص^(٢) :
- ١- الملابس ذات الألوان الداكنة التي يرتديها بشكل دائم.
 - ٢- الصوت الذي لا يكاد يسمع ولا تلمس حياة من خلاله.
 - ٣- الخطوات الحذرة المتثاقلة.
 - ٤- العينان المغرورقتان بالدموع، والسواد الذي يحيط العينين، والتجاعيد التي الف الفم والجبهة.
 - ٥- التنهيد، والوجه المتجهم.
 - ٦- مزاج حزين سيء.

(1) www. Oxford university.com

(٢) التشخيص الفارق حسب (جمعية الطب النفسي الأمريكية DSM III R)

٧- سرعة في ذرف الدموع. (الرفاعي، ٢٠٠١، ٢٠٠٠، الصحة النفسية، ص ٣١٥).

٨- نلاحظ عليه تناقضات بين الصلابة والتعنت والبحث عن الكمال الشديد والمثالية السلوكية في تزمته شديد لا يعرف مرونة أو ليونة. (حريقة، ٢٠٠١، بسيكوبيديا، ص ١٣٤).

في تحديد الاكتئاب:

اشتراطت الجمعية لتحديد الاكتئاب توفر المعايير التالية :

- أ- أن تظهر خمسة من المؤشرات التالية تغيراً في سلوك المضطرب (المكتئب) على مدى أسبوعين وعلى أن تشير واحدة كحد أدنى إلى حالة نفسية اكتئابية أو إلى فقدان الاهتمام أو القدرة على التمتع (لا تدخل في ذلك الأعراض التي تسببها حالات فيزيولوجية أو أفكار هذائية أو هلوسات غير متطابقة مع الحالة الاكتئابية).... والمؤشرات التي يجب أن تكون ظاهرة في سلوك المضطرب أو على الأقل ظهور خمس منها هي:...
- ١- حالة اكتئابية (يمكن أن تكون حساسية زائدة في الطفولة) خلال القسم الأكبر من اليوم ومتكررة بشكل يومي تقريبا تعبر عنها تجربة الشخص نفسه أ تستنتج من مشاهدات الآخرين.
- ٢- انخفاض ملحوظ في التمتع والاهتمام في معظم أو كل النشاطات العادية.
- ٣- فقدان أو زيادة دالة في الوزن دون أن ينفذ المضطرب نظاماً غذائياً خاصاً وأن يكون ذلك بمعدل ٥٠% من الوزن خلال شهر.
- ٤- الأرق الشديد كل ليلة تقريبا.
- ٥- اضطراب السلوك النفسي الحركي يوميا بشكل يلحظه الآخرين.
- ٦- انهك أو فقدان للطاقة يتكرر بشكل يومي تقريبا.

- ٧- مشاعر احساس بالذنب وعدم الجدوى والجدارة.
- ٨- انخفاض قدرات التركيز والتفكير واتخاذ القرار.
- ٩- أفكار متكررة بدون خطة معينة أو محاولة إنتحارية أو خطة

نوعية للإنتحار.

- ب- أن لا يكون وراء الاضطراب سبب عضوي بسبب رد فعل طبيعي على فقدان أو موت عزيز حيث يكون الألم غير معقد.
- ج- أن لا يكون قد عانى الشخص في أي وقت من أفكار هذائية أو هلوسات استمرت أكثر من أسبوعين.
- د- أن لا يكون وراء الاضطراب الانفعالي اضطراب كالفصام أو اضطراب هذائي أو ذهاني غير نوعي. (سعد، ١٩٩٤، ١٩٩٣، علم الشذوذ النفس، ص ٢٥٧، ٢٥٨) ^(١).

(١) إعداد : روعة تميم، آن مظلوم.

اعراض نوبة الاكتئاب الكبرى

نوبة الاكتئاب الكبرى هي أهم واطغر انواع الاكتئاب وحسب كتاب **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder** والذي يعتبر من أهم مراجع الطب النفسي- في العالم فانه اذا توفرت على الأقل ٥ من الأعراض ٩ التالية بصورة مستمرة لمدة ٢ اسابيع او اكثر فان ذلك كفيل بتشخيص نوبة الاكتئاب الرئيسية:

الشعور بالحزن في معظم الوقت خلال اليوم الواحد وهذا الشعور اما احساس عبر عنه الشخص او لاحظته المحيطون بهذا الشخص علما انه في الأطفال و المراهقين قد يتغلب طابع المزاج المتعكر على الحزن.

فقدان الشخص للإحساس بالمتعة لأشياء كانت في السابق تعتبر ممتعة له من هوايات او عادات يومية كان الشخص يمارسها بالسابق وهذه ملاحظة اما يعبر عنها الفرد شخصيا او يتم ملاحظته من قبل المحيطين به.

تغير في وزن الشخص إما بفقدانه أو اكتسابه للوزن نتيجة لتغير في الشهية للاكل التي تقل عند البعض و تزداد عند البعض.

تغير في طبيعة النوم اما بالنوم اقل من المعتاد او النوم أكثر من المعتاد لذلك الشخص المعين.

تغير في مستوى نشاط الفرد مقارنة بالسابق حيث يصيب البعض خمول شديد والبعض الآخر يشعر بعدم القدرة على الاستقرار.

شعور الشخص بان ليس له دور او قيمة اجتماعية في المحيط الذي يعيش فيه وان وجوده او عدمه لا يغير من الأمر شيئا او شعوره بالذنب لاسباب لاتدعي الشعور بالذنب حسب قناعة المحيطين بالشخص.

شعور المرء أن لاطاقة أو محفز له لقيام باعماله اليومية

قلة القدرة على التركيز والتفكير بصورة عملية في اتخاذ القرارات.

التفكير بالموت وإنهاء حياته إما بشكل امنيات بأن يموت بطريقة ما او بشكل التفكير والتخطيط لاستعمال وسيلة معينة للقيام بعملية الانتحار

في حال توفر 5 من هذه النقاط لمدة اسبوعين أو أكثر مع تاثير هذه النقاط على الحياة الاجتماعية و المهنية للفرد والتكد ان هذه الأعراض ليست بسبب استعمال الكحول أو الأدوية التي تؤدي إلى الاكتئاب او الأمراض الجسمية التي تؤدي إلى الاكتئاب وهذه ملاحظة مهمة تعني ان مجرد توفر 5 نقاط من المذكورة اعلاه غير كافية بحد ذاتها إلى تشخيص الفرد بكونه مصاباً بنوبة الاكتئاب الكبرى.

تصاب الأنث عادة بنوبة الاكتئاب الكبرى أكثر من الذكور وتبدأ النوبة الأولى عادة في العشرينيات من العمر . اذا لم يتم علاج نوبة الاكتئاب الرئيسية الأولى فانها ستستمر لفترة 4 أشهر او أكثر ، أكثر الأشخاص يصابون بنوبة واحدة فقط في حياتهم اما البعض الآخر ويصل نسبتهم إلى 20 % - 30% سوف يصابون بنوبات أخرى في المستقبل وتستغرق طول كل نوبة من اسابيع إلى أشهر ويشكل الانتحار من اخطر عواقب هذا المرض.

وليس تشخيص المرض بالسهولة التي يتوقعها البعض فاعراض المرض تختلف اختلافا كبيرا بين مختلف المجاميع البشرية وفي بعض الأحيان لايتوفر اي من النقاط المطلوبة للتشخيص التي ذكرت اعلاه فعلى سبيل المثال في المجتمع الشرقي و العربي تكون اعراض الاكتئاب اعراض جسمية في بعض الأحيان وتكون عادة ذات دلالات مغروسة في ثقافة المجتمع منها على سبيل المثال صداع الرأس أو الأم في منطقة الصدر القريبة من القلب او الام في الظهر كرموز شائعة للقلب المحطم أو الأعباء الثقيلة على عاتق الفرد وقد يكون نوبة الاكتئاب مصحوبا بأمراض نفسية أخرى مثل القلق او انفصام الشخصية مما يجعل التشخيص صعباً.

من العوامل الأخرى التي تزيد من خطورة الاكتئاب هي تردد الأشخاص وخاصة في المجتمع الشرقي من مراجعة الطبيب النفسي بسبب وصمة العار المرتبطة بالأمراض النفسية في تلك المجتمعات.

اضطرابات النوم أحد أهم أعراض الاكتئاب النفسي

تُعد اضطرابات النوم أحد أهم أعراض الاكتئاب النفسي الدالة عليه، ومؤشرا على استجابة المريض للأدوية والعلاج السلوكي في حال تحسنها. وفي الولايات المتحدة يصيب الأرق، بصفته أحد أكثر أنواع اضطرابات النوم انتشارا، واحدا من بين كل ثلاثة أشخاص خلال مراحل حياتهم، ويُعد عَرَضًا مرضيًا يعاني منه معظم المصابين بالاكتئاب.

وكان الدكتور أيمن بدر كريم، استشاري الأمراض الصدرية واضطرابات النوم، ومدير مركز اضطرابات النوم بمدينة الملك عبد العزيز الطبية بجدة، قد نبه بداية إلى أن اضطرابات النوم الناتجة عن أسباب عضوية أو سلوكية، يمكن - في حد ذاتها - أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية نتيجة للحرمان المزمن من النوم الجيد، مما يسبب صعوبة التشخيص والعلاج في بعض الأحيان.

أعراض الاكتئاب المزمنة

وعن الأعراض المزمنة التي يمكن أن يتعرض لها المصاب بالاكتئاب بصورة شبه يومية، لخصها الدكتور أيمن في عدة نقاط أساسية:

١. الحزن الشديد، والشعور بالإحباط والعجز، وعدم الجدوى أو القيمة (من حياتهم).
٢. الإحساس الطاغي بالضجر والشعور الزائد بالتوتر.
٣. عدم الرغبة في المشاركة في المناسبات العائلية.
٤. فقدان الاستمتاع بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.
٥. تغير الوزن الحاد سواء بالزيادة أو النقصان.

٦. صعوبة التركيز وضبابية التفكير.

٧. نوبات الغضب أو التوتر المفاجئة.

٨. التفكير في وضع نهاية للحياة.

وقد يتعرض كثير منا إلى بعض هذه الأعراض بصورة طفيفة ومؤقتة بين فترة وأخرى كما يحصل عند المعاناة من اضطرابات التأقلم. ولا يُعد ذلك اكتئاباً بالضرورة، إلا أن التعامل طويل الأمد مع ضغط هذه الاضطرابات المزاجية، يجعل من الصعب على الفرد إدارة حياته الاجتماعية والعملية بصورة طبيعية^(١).

الفصل الخامس

العلاقة بين الاكتئاب والانتحار

الاكتئاب مرض خطير ومؤلم ومؤذ و قد يقود إلى أن يُنهي الإنسان المصاب بهذا المرض حياته بالانتحار ، حيث بلغت نسبة الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار ممن يعانون من مرض الاكتئاب حوالي ١٥٪، وهو أعلى مرض نفسي- يُقدم المصابون به على الانتحار ، خاصة إذا كان مرضاً شديداً، وتزداد النسبة إذا كان المريض لا يُعالج.

والاكتئاب في المراحل المتقدمة، يحتاج إلى علاج عاجل، وسريع، وربما يكون العلاج بالجلسات الكهربائية هو أفضل العلاجات للاكتئاب، خاصة إذا كان هناك تخشب، وفقدان وزن، ويصمت المريض لفترة طويلة، وينعزل، ويبدأ يُفكر كثيراً بعدم جدوى الحياة، وأنه من الأفضل له أن يكون خارج هذا الكوكب (الأرض).. أي أن ينتحر..!

لهذه الأسباب مجتمعة، أصبحت الشركات تتنافس على إنتاج أدوية مضادة للاكتئاب من هذا النوع، وبدأت شركات تُنتج أدوية من هذا النوع إضافة إلى تأثيره على مادة النورادرينالين ليكون مفعوله مضاعفاً، ويعمل على أكثر من موصل كيميائي في الدماغ، وبالتالي يتم الحصول على مفعول أقوى، وأفضل من ناحية سرعة المفعول..!

الأدوية المضادة للاكتئاب تؤدي إلى الانتحار

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب تتسبب في زيادة خطر محاولات الانتحار عند بعض صغار السن.

وحذرت شركة "لاكسو سميث كلاين" التي توصلت إلى هذه النتيجة بعد تجارب سريرية، الأطباء من دواء "Paxil" المضاد للاكتئاب وقالت إنها غيرت تصنيف الدواء بناءً على نتيجة هذه الدراسة التي قامت بتحليل بيانات التجارب

السريية الخاصة بـ ١٥٠٠٠ شخص. ووجدت الدراسة أن محاولات الانتحار المُسجّلة نادرة، ولكنها كانت أكثر شيوعاً بين البالغين الذين يتناولون الدواء بسبب الاكتئاب من أولئك الذين يتناولون أقرصاً ضمن العلاج المموّه. ولم يعلن الباحثون في غلاكسو إلا عن حالة إنتحار واحدة خلال التجارب، وهو عدد صغير جداً لا يمثل شيئاً من مخاطر الدواء، كما يقول الخبراء.

وحسب المقال نشرته صحيفة النيويورك تايمز، طلبت إدارة الدواء والغذاء في أكتوبر ٢٠٠٤ من شركات الدواء أن تضع تحذيراً شديداً على الوصفة المرفقة مع الأدوية المضادة للاكتئاب بعدما أثبتت الدراسات أن بعض الأدوية تزرع أفكار الانتحار في عقول الأطفال والمراهقين. ويبدو أن دراسة غلاكسو - الأولى من نوعها التي أجرتها شركة أدوية للوصول إلى رابطٍ بين مضادات الاكتئاب وسلوك الانتحار بين البالغين حسب قول الخبراء - قد تقنع بعض المتشككين في أن الخطر حقيقي وليس مقصوراً على صغار السن.

وما وجدته الدراسة كان شيوع أفكار الانتحار بين الأطفال والمراهقين، ولكن لم تُسجّل حالات انتحار فعلية بينهم.

وفي تصريحٍ أُعلن ذكرت إدارة الدواء والغذاء أنه مع أنها مازال تعمل على تقييم البيانات "إلا أنها تنصح المستهلكين والأطباء بمراقبة البالغين الذين يُعالجون بالأدوية المضادة للاكتئاب، فيما إذا كانت حالة الاكتئاب لديهم تزداد سوءاً، أو فيما إذا كانت أفكار الانتحار تبدأ في السيطرة عليهم." كما ركّز على أنه "من الضروري ألا يوقف المرضى الذين يتعاطون Paxil الدواء وفق أهوائهم."

وفي العام الماضي طلبت الوكالة من صانعي الأدوية النفسية أن يراجعوا كل معلوماتهم المتعلقة بالآثار الجانبية على البالغين، وذلك بعد نقاشٍ دولي مطوّل حول ما إذا كانت الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد من خطر حصول الانتحار لدى الأطفال، ولكن بعض الشركات لم تُعلن عن نتائجها بعد.

"لقد كان هذا التحليل الأول الذي يظهر علاقة بين محاولات الانتحار وواحداً من مضادات الاكتئاب" منذ أن طلبت إدارة الدواء والغذاء تبيين

التحذير فيما يتعلق بالأطفال والمراهقين" وذلك حسب قول كييلي بوسنر الأستاذه المساعدة في قسم العلاج النفسي- للأطفال في كولومبيا، التي ساعدت الوكالة في تفسير ردود الفعل السيئة الناتجة عن مضادات الاكتئاب.

وقالت بوسنر أنه يجب التعامل مع النتائج التي توصلت إليها غلاكسو بحذر، وذلك لأن التجارب حتى الآن لم تُجرى لتحديد خطر الانتحار . وأضافت: "لم يتضح بعد فيما إذا كان الدواء يقود إلى فعل الانتحار ."

وقالت ماري آن راين المتحدثه باسم الشركة أن غلاكسو بعثت بهذه التحذيرات طوعاً، وما تزال بياناتها تظهر أن فوائد الدواء تتغلب على مخاطره بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.

وقالت راين: "توجهنا بالنصيحة إلى الأطباء لمراقبة كافة المرضى ليتأكدوا من أن أعراضهم لا تزداد سوءاً" في الفترة الكاملة للعلاج.

وقد وجدت الأبحاث السابقة أن خطر الهواجس التي تدعو إلى الانتحار تصل إلى ذروتها في الأسابيع الأولى من العلاج أو عندما يوقف تناوله للدواء. وكانت إحدى التجارب لمضادات الاكتئاب، نشرت السنة الماضية في الصحيفة الطبية البريطانية **BMJ**، قد وجدت أن الأشخاص الذين يتناولون **Paxil** وأدوية مشابهة مثل **Prozac** قاموا بعمليات إنتحار أكثر من غيرهم.

وتناقش الخبراء في تفسير وتقييم هذه النتائج؛ ففي تحليل غلاكسو حلل الباحثون التجارب التي شملت ٨٩٥٨ من الذين يتناولون **Paxil** و٥٩٥٣ من الذين يتناولون أقراصاً للعلاج الممؤه، وتتراوح أعمار المشاركين من ١٨ إلى ٦٤ عاماً، وكانوا يتناولون الدواء لحالات الاكتئاب ولاضطراباتٍ أخرى مثل الاضطراب الإلزامي الاستحواذي.

وقد وجد التحليل أن ١١ من ٣٤٥٥ كانوا يتناولون Paxil لعلاج الاكتئاب سجّلوا حالات إنتحار، مقارنة بـ ١ من ١٩٧٨ كانوا يتناولون أقراصاً ضمن العلاج المموّه. وذكرت الشركة أن معظم هؤلاء كانوا من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عاماً. بينما لم يجد التحليل خطر محاولات الانتحار لمن تبلغ أعمارهم فوق ٣٠ عاماً.

وقال الدكتور جورج سمبسون الأستاذ في علم النفس وعلم السلوك في كلية الطب في جامعة جنوب كاليفورنيا: "لن تغير النتائج الحديثة كثيراً من مزاولتي للمهنة، ولكن ما يقدمونه هو سبب لتكثيف المراقبة على الأشخاص الذين يتناولون الدواء."

وقال الدكتور سمبسون أن ذلك التحذير يؤكد الحاجة إلى مراقبة أكثر حذراً للآثار الجانبية حاملما يصل الدواء إلى السوق. وقال: "إن الجهاز الحالى لمراقبة ما يصل إلى السوق وصل حد الضعف."

الباب الثاني

الفصل الاول:

انواع الاكثاب من حيث الدرجة او المستوى.

الفصل الثاني:

الاختبارات والقياس لدرجات الاكثاب.

الفصل الأول

انواع الاكتئاب من حيث الدرجة او المستوى

الاكتئاب نوعان:

الأول:الاكتئاب النفسي (العصبي).

الثاني:الاكتئاب العقلي (الذهاني) ويسمى السوداوي أو الميلانخولي.

وللاكتئاب العقلي ثلاثة مستويات من الشدة:

-الاكتئاب البسيط..-الاكتئاب الحاد.- اكتئاب القعود

١. **الاكتئاب البسيط**. يتميزالاكتئاب البسيط بأن المصاب به يعاني من بطئ في نشاطه الذهني والحركي، فضلاً عن الشكوى الزائدة المصحوبة بمسحات من الحزن، ويصف المريض نفسه بأنه فاشل ويرجع سبب ذلك لسوء حظه، ومن الملاحظ على المريض حالة من الياس والاستسلام، وعدم المشاركة بالفعاليات الاجتماعية، لاعتقاده بان الحياة لا معنى لها ولا فائدة منها.
٢. **الاكتئاب الحاد** أماالاكتئاب الحاد، فيتميز بأنه أشد الأنواع قوة وحدّة..، وفيه يشعر المريض بأنه في عزلة تامة عن المجتمع، يرفض الاختلاط بالآخرين وينقطع تماماً عن الحياة الاجتماعية وعادة تكون إجابته عن أي تساؤل بكلام مختصر- جداً وبصعوبة. وتراه يوجه اللوم نحو ذاته، ويعتقد بأنه مسؤول عن كل هذه الآثام والجرائم التي ارتكبها بحق نفسه، وهو المسؤول عن كل النكبات التي حلت بالناس.
٣. **اكتئاب القعود** أما اكتئاب سن القعود، ويسمى بالاكتئاب الارتدادي، فهو اكتئاب يحدث للإنسان في النصف الثاني من عمره بسبب التقدم في السن وما يصحب ذلك من ضعف في الحيوية، وتختلف بداية هذا

السن عند الرجال والنساء، فهي عند المرأة من سن ٤٠-٥٠ تقريباً وعند الرجال من سن ٥٠-٦٠ أي عند سن القعود، ويشعر المريض بالشك والقلق والههم والهذاء، وأفكار الوهم، والتوتر العاطفي والهواجس السوداوية، وتتميز النساء بأنهن أكثر من الرجال عرضة لهذا النوع من المرض. وتركز كثير من المريضات افكارهن حول أخطاء قديمة حقيقية أو وهمية يشعرن انهن سيحاكمن عليها إلى الأبد. كذلك نجد أن الهذات المتعلقة بتوهم المرض كثيرة الشيع، فالمريضة قد تعبر عن اعتقادها بان امعاءها قد انسدت أو بان كبدها قد تحجر أو بان فمها قد ذبل، أو بان قلبها يتمزق ويتفتت.

وهناك بعض الاختلافات التي تميزالاكتئاب النفسي- عن الاكتئاب العقلي. فالالاكتئاب النفسي تستثيره خبرة معينة (غير سعيدة) أو حادثة مؤلمة مثل فقدان المرء لعمله أو حادثة وفاة قريب له أو إصابة شخص عزيز عليه بمرض خطير أو تدهور في الحالة المالية، وهذه الأمور تستوجب الحزن عند كل الناس، ويكون الألم والحزن هما الاستجابة الطبيعية لها. ويستعيد الناس الاسوياء اتزانهم بعد فترة معقولة من الزمن، في حين نجد أن المريض (المصاب) يندفع إلى حالة عميقة من الاكتئاب، ويظل محاصراً فيها. كما يتميز المصاب بالاكتئاب النفسي- بأنه يستجيب للتشجيع والدعم والاسناد ويطلب العون في التخفيف من آلامه وحزنه ولا ينقطع عن عمله، ويحاول تغيير ظروفه بالانتقال إلى محيط آخر. في حين نجد مريض الاكتئاب العقلي لا يستجيب إلى من يتقدم لمساعدته ولا يطلب العون والاسناد والدعم من أحد ويرفض فكرة مرضه تماماً، فهو يشعر بوجود هذات لديه، ولكن لا يعترف للآخرين بها، وتؤدي به هذه الأعراض دائماً إلى التدهور في التفكير، ومن ثم قد تؤدي به إلى الانتحار.

الفصل الثاني

الاختبارات والقياس لدرجات الاكتئاب

تعتبر الاختبارات والمقاييس النفسية هي المقابل للتحاليل المعملية وفحوص الأشعة في تخصصات الطب المختلفة ، وحين يزور الناس الأطباء لأي سبب وعندما يقدمون الشكوى من أي اعتلال في الصحة مثل الآلام في أي جزء من أجزاء الجسم فإن ما يحدث هو أن الطبيب يستمع إلى شكوى مريضه ثم يسأل بعض الأسئلة حول الألم وتاريخه والظروف التي يحدث فيها وأي شكوى أخرى يعاني منها المريض وبعد ذلك يقوم الطبيب بفحص المريض باستخدام بعض الأدوات المعروفة مثل السماعطة الطبية ، وأجهزة مثل جهاز ضغط الدم وغيرها للوصول إلى تشخيص الحالة ، وبعد ذلك قد يحتاج الأمر إلى أن يطلب الطبيب من مريضه إجراء بعض التحاليل الطبية أو فحوص الأشعة وبعد ذلك عندما يطلع على نتائج هذه الفحوص يقوم بوصف العلاج المناسب بعد أن يتأكد من التشخيص .

ما هي المقاييس والاختبارات النفسية ؟

وما يحدث في تخصصات الطب مثل الطب الباطني يقابله في الطب النفسي- خطوات محددة تتم في العيادة النفسية حيث يسمح الطبيب للمريض بالحديث عن مشكلاته وشكواه، وقد يستمع الطبيب إلى شخص آخر مرافق للمريض يضيف معلومات أخرى حول الحالة وللتأكد من التشخيص فإن الأطباء النفسيين يطلبون من بعض الحالات إجراء الاختبارات والمقاييس النفسية ويتم ذلك عن طريق قيام الطبيب بنفسه بإجراء بعض هذه الاختبارات أو تحويل المريض إلى الباحث النفسي- **Psychologist** الذي يقوم بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية المناسبة ووضع نتائجها أمام الطبيب حتى يتمكن من الوصول إلى تشخيص دقيق للحالة .

و في الاكتئاب النفسي- على وجه الخصوص هناك عدد من الاختبارات والمقاييس النفسية هي عبارة عن قوائم من الأسئلة تم صياغتها بطريقة معينة ويتم

خلال إجراء الاختبار توجيه هذه الأسئلة للمريض وتحديد إجابته عليها وهنا يتم وضع درجات أو ملاحظات يمكن تفسيرها فيما بعد بحيث يتم استنتاج طبيعة وشدة حالة الاكتئاب لدى المريض ويتم الاعتماد على المقاييس بالإضافة إلى الملاحظات الإكلينيكية .

ويستطيع الطبيب من خلال كل ما يتوفر لديه من معلومات عن الحالة أن يحدد التشخيص ، وهو مدى إصابة المريض بحالة الاكتئاب أو غيره من الأمراض النفسية ، وشدة الحالة ، ونوع الاكتئاب الذي يعاني منه المريض ، كما يمكن من خلال تكرار عملية القياس أن يتبين للطبيب التحسن أو التغير الذي يطرأ على حالة المريض أثناء فترة العلاج ، وبالإضافة إلى ذلك المقاييس والاختبارات النفسية تعتبر تقديراً موضوعياً من الناحية الكيفية والكمية لحالة الاكتئاب التي يعاني منها المريض تسهم في تحديد خطة العلاج .

مقاييس واختبارات الاكتئاب

يعتبر أسلوب القياس النفسي لحالات الاكتئاب من التطبيقات الحديثة حيث نجد في تراث علم النفس القديم الكثير من الوسائل التي تم استخدامها في الماضي مثل علم الفراسة ، وقراءة الكف ، والتنجيم لتحديد بعض صفات الشخصية والحالة المزاجية ومعظم هذه الأساليب لا تستند في الغالب إلى أي أساس علمي و أصبحت جالاً مجرد وسيلة للتسلية.

أما القياس النفسي للاكتئاب بمفهومه الحديث فإنه يتضمن تطبيق اختبارات ومقاييس موضوعية يتم إخضاعها لخطوات كثيرة قبل ان يبدأ استخدامها وتتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات ، أي أنها تقيس بالفعل وجود الاكتئاب وشدته كما أنها تعطي معلومات عن حالة عند تطبيقها حول أعراض الاكتئاب ، ومن هذه الاختبارات والمقاييس ما يمكن تطبيقه بواسطة المريض نفسه بأن نطلب منه الإجابة على مجموعة من الأسئلة ، ومنها ما يتطلب أن يقوم الطبيب أو الباحث النفسي

بتوجيه الأسئلة إلى المريض وتسجيل استجابته لها ، وفي بعض الحالات الشديدة من الاكتئاب يجد الأطباء صعوبة في تطبيق هذه الوسائل حيث يرفض المريض التعاون أو الإدلاء بأي معلومات وفي بعض الأحيان لا يكون لدى المريض أي استعداد لسماع هذه الأسئلة أو الإجابة عن أي منها ، وهنا يجب تأجيل الاختبارات إلى وقت آخر. ومن مقاييس الاكتئاب يوجد ما هو مختص ومفيد كما يوجد المقاييس والقوائم الطويلة ، ومنها ما تم تصميمه للتأكد من وجود الاكتئاب، كما أن منها ما يدل على شدة ودرجة الاكتئاب ، في بعض المقاييس يمكن الاستدلال على خصائص معينة من جوانب شخصية المريض وهناك ما يعرف بالاختبارات الإسقاطية **Projective** ومن أمثلتها اختبار نقطة الحبر والمعروف باسم اختبار " رورشاخ " وهو ببساطة يعني وضع نقطة من الحبر على ورقة حتى تكون شكلاً عفويًا ثم يطلب الفاحص من المريض أن يصف الشكل الذي تكون ومن خلال إجابته يتم تحليل شخصيته ، ومن الاختبارات أيضا ما يعتمد على تحليل الرسوم والكتابة العفوية التي يضعها الشخص على الورق حيث يركز انتباهه في أمور أخرى ، وتظهر ما بداخل نفسه من صراعات نفسية .

أمثلة من اختبارات الاكتئاب

من أكثر مقاييس الاكتئاب انتشاراً مقياس " هاملتون " **Hamilton** ومقياس " بك " **Beck** ، وعدد آخر من المقاييس التي يمكن من خلالها التعرف على طبيعة حالة الاكتئاب وشدتها ، وهنا نقدم بعض النماذج من الأسئلة التي يحتوي عليها مقياس " بك " الذي يضم ٢١ مجموعة من العبارات التي تصف مشاعر مختلفة ويطلب من الشخص الذي يخضع للاختبار أن نضع العلامة أمام العبارة المناسبة من كل مجموعة والتي تنطبق على حالته .

ويضم الاختبار مجموعات من العبارات حول الشعور بالحزن والهم، والتشاؤم

من المستقبل والشعور بالسخط وعدم الرضا ، والتردد في اتخاذ القرارات ، وفقدان

الاهتمام بكل شيء مثل فقدان الرغبة الجنسية ، كما يضم الاختبار أيضا مجموعات أخرى تسأل عن أعراض الاكتئاب المختلفة مثل الشعور بالإخفاق ، والفشل ، وانخفاض تقدير الذات ، والشعور بالذنب ، وخيبة الأمل ، والتفكير في إيذاء النفس ، والبكاء بصورة متكررة ، والضيق ، وسرعة الاستثارة ، واضطراب نمط النوم ، والشعور بالتعب والإجهاد ، وفقدان الشهية للطعام ، ونقص الوزن ، والانشغال على الصحة بصورة مرضية .

النص الكامل لمقياس " بك " Beck للاكتئاب

يمكنك - عزيزي القارئ معرفة إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو تميل للإصابة به ، وأن تكتشف أيضا مظاهر الاكتئاب عندك . وهذه مجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة ، كما ترى فإن هذه العبارات قد وضعت على شكل مجموعات . اقرأ كل مجموعة على حدة واختار منها العبارة التي تناسب مشاعرك الآن ثم ضع علامة (x) أمام العبارة المختارة الرجاء قراءة كل مجموعة بأكملها قبل اختيار العبارة المناسبة :

١- الحزن :

أ- لا أشعر بحزن .

ب- أشعر بحزن أو هم .

ج- أنا حزين ومهموم طول الوقت ولا أستطيع التخلص من ذلك

د- أنا حزين جداً أو غير سعيد بدرجة مؤلمة .

هـ- أنا حزين جداً أو غير سعيد بدرجة لا يمكنني تحملها .

٢- التشاؤم

أ- لست متشائماً أو شاعراً بهبوطاً في همتي بالنسبة إلى المستقبل .ب-

أشعر بهبوط في همتي بالنسبة إلى المستقبل .

ج- أشعر أنه ليس لدي ما أتطلع إلى تحقيقه .

- د- أشعر أنني لا أستطيع التغلب على متاعبي أبداً .
هـ- أشعر أن مستقبلي يائس وأن الأمور لن تتحسن أبداً .

٣-الفشل

- أ- لا أشعر أنني شخص فاشل .
ب- أشعر أنني فشلت أكثر من أي شخص آخر .
ج- أشعر أن ما حققته لا قيمة له،ومن الضالة بحيث لا يستحق الذكر .
د- حين أفكر في حياتي الماضية لا أجد منها غير سلسلة متصلة من صور الإخفاق والفشل .
هـ- أشعر أنني فاشل تماماً حين أفكر في نفسي كشخص يقوم بدوره في الحياة وعلية واجب نحو بيته و أولاده وعمله .

٤- عدم الرضا

- أ- ليس هناك ما يجعلني غير راض الآن .
ب- أشعر أنني زهقان وضجرفي أغلب الأحيان .
ج- لم أعد أستمتع بالأشياء التي كانت مصدراً لمتعتي من قبل .
د- لم أعد أجد في أي وقت شيء ما يرضيني .
هـ- أنا مستاء جداً وساخط على كل شيء .

٥- الذنب والندم

- أ- ليس هناك ما يشعرني أنني مذنب .
ب- كثيراً ما أشعر أنني سيئ وتافه ولا قيمة لي .
ج- أشعر أنني مذنب تماماً .
د- أشعر أنني دائماً سيئ أو حقير فعلاً .
هـ- أشعر أنني شديد السوء أو حقير جداً .

٦- العقاب

- أ- لا أشعر أنني أعاقب الآن بشكل ما
ب- لدي شعور أنني سوف يحدث لي مكروه .
ج- أشعر أنني أعاقب الآن أو أنني سأعاقب حتماً .
د- أشعر أنني أستحق أي عقاب ينزل بي .
هـ- أريد أن أعاقب على كل ما ارتكبت من ذنوب .

٧- النفس

- أ- لا أشعر بأي نوع من خيبة الأمل في نفسي .
ب- أنا غير راضي عن نفسي .
ج- خاب أمني في نفسي .
د- أشعر بالقرص من نفسي .
هـ- أكره نفسي .

٨- اللوم

- أ- لا أشعر أنني أسوء من أي شخص آخر .
ب- أنا شديد الانتقاد لنفسي- على ما بها من ضعف أو ما تقع فيه من خطأ .
ج- ألوم نفسي على كل خطأ يحدث .
د- أشعر الآن أنني المسؤول عن كل ما يحدث حول من سوء أو ما يقع من أخطاء .

٩- أفكار الانتحار

- أ- لا أفكر في إيذاء نفسي بأي شكل .
ب- تساورني فكرة الإضرار بنفسي ، لكنني لن أسعى لتحقيقها .
ج- أشعر أنه من الأفضل لي أن أكون ميتاً .
د- أشعر أنه من الأفضل لعائلتي أن أكون ميتاً .
هـ- لدي خططاً محددة للانتحار .

و- سأقتل نفسي إذا استطعت .

١٠- البكاء

أ- لا أبكي دون مبرر أو أكثر مما يقتضيه الموقف .

ب- أبكي الآن أكثر مما اعتدت من قبل .

ج- أبكي طول الوقت ولا أستطيع منع نفسي من البكاء .

د- لا أستطيع البكاء الآن على الإطلاق مع رغبتى الشديدة في البكاء بحرقة .

١١- الضيق

أ- طبعي الآن ليس أكثر حدة مما كنت طول عمري .

ب- أحتد أو أتضايق الآن بسهولة أكثر مما كنت من قبل .

ج- يحتد طبعي وتسهل إثارتي طول الوقت .

د- لم أعد أغضب أو أحتد الآن على الإطلاق ولم تعد تستفزني كل الأشياء التي

كانت تثيرني من قبل .

١٢- الاهتمام

أ- لم أفقد اهتمامي بمن حولي .

ب- أصبحت الآن أقل اهتماماً بالآخرين عما كنت من قبل .

ج- فقدت معظم اهتمامي بالآخرين حولي وتضائل شعوري بهم .

د- فقدت اهتمامي بالآخرين تماماً ولم أعد أعبأ بهم على الإطلاق ١٣- القرار

والتردد

أ- أتخذ القرارات في مختلف الأمور بنفس الكفاءة التي اعتدت عليها طول

عمري .

ب- أنا الآن قليل الثقة في نفسي فيما يتصل باتخاذ قرار ما .

ج- عندي صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات .

د- لا يمكنني اتخاذ أي قرار على الإطلاق .

١٤- الشكل والصورة

- أ- لا أشعر أن شكلي يبدو الآن أسوأ حالاً مما كان من قبل .
- ب- يقلقني الآن أني أبدو أكبر سنأ وشكلي غير مقبول .
- ج- أشعر أن هناك تغيرات دائمة تطرأ على شكلي وتجعله غير مقبول من الناس .
- د- أشعر الآن أن شكلي قبيح جداً ومنفر .

١٥- العمل

- أ- يمكنني العمل الآن بنفس الهمة التي كنت أعمل بها من قبل .
- ب- احتاج إلى جهد زائد عند البدء في عمل شيء ما .
- ج- لا أعمل بنفس الهمة التي كنت أعمل بها من قبل .
- د- أجد أنه لابد أن أضغط على نفسي بشدة لكي أعمل أي شيء .
- هـ- لا يمكنني الآن القيام بأي عمل على الإطلاق .

١٦- النوم

- أ- يمكنني أن أنام كالمعتاد .
- ب- أستيقظ متعباً في الصباح أكثر مما كنت من قبل .
- ج - أستيقظ مبكراً عن المعتاد ساعة أو ساعتين وأجد مشقة كبيرة في أن أنام بعد ذلك .
- د- أستيقظ مبكراً عن المعتاد كل يوم ولا أستطيع النوم أكثر من خمس ساعات .

١٧- الإجهاد

- أ- لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد .
- ب- أتعب بسهولة أكثر مما كنت من قبل .
- ج- أتعب إذا قمت بعلم أي شيء .

د- أشعر بالإجهاد الزائد إذا قمت بعمل أي شيء .

١٨- شهية الطعام

أ- شهيتي للأكل الآن ليست أسوء من ذي قبل .

ب- شهيتي للأكل ليست جيدة كما كنت من قبل .

ج- أصبحت شهيتي للأكل أسوء جداً مما كانت علة .

د- لم تعد لي شهية للأكل على الإطلاق .

١٩- الوزن

أ- لم ينقص وزني في الفترة الأخيرة .

ب- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٢ كيلو جرام .

ج- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٥ كيلو جرام .

د- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٧ كيلو جرام .

٢٠- الصحة

أ- لست منشغلاً على صحتي الآن أكثر من المعتاد .

ب- تشغلني الآن أكثر من ذي قبل الأوجاع والآلام الخفيفة واضطراب المعدة

والإمساك وغير ذلك .

ج- أنشغل جداً بما يحدث لصحتي الآن والكيفية التي تحدث بها لدرجة

يصعب على معها التفكير في أي شيء آخر .

د- يستغرقني تماماً ما أشعر به أو أعانيه من متاعب صحية .

٢١- الجنس

أ- لم ألاحظ أي تغير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة .

ب- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس الآن عما كنت من قبل .

ج- اهتمامي بالجنس الآن أقل بكثير مما كنت من قبل .

د- فقدت اهتمامي بالجنس تماماً .

ويتم وضع درجات مقابل كل إجابة في كل مجموعة حيث تكون الدرجات

على النحو التالي تبعا للإجابة :

- الإجابة : أ : صفر

- الإجابة : ب : ١

- الإجابة: ج أو د: ٢

- الإجابة : هـ : ٣

وتحسب الدرجات في النهاية بجمع هذه النقاط فإذا كان المجموع الكلي

لإجابة الشخص على مجموعات الاختبار وعددها ٢١ يقل عن ١٠ درجات فإن

الشخص غير مكتئب ، أما إذا زاد المجموع عن ٣٠ درجة فإن الحالة هي نوع

شديد من الاكتئاب ، وإذا كانت المجموع بين ١٠ ، ٣٠ درجة فإن الشخص يعاني من

حالة بسيطة ومتوسطة من الاكتئاب^(١).

الباب الثالث

- الفصل الاول: اکتئاب الأطفال.
- الفصل الثاني: اکتئاب المراهقين.
- الفصل الثالث: اکتئاب المراهقات.
- الفصل الرابع : اکتئاب الشباب.
- الفصل الخامس: اکتئاب كبار السن.
- الفصل السادس : اکتئاب النساء.
- الفصل السابع : اکتئاب الحمل.
- الفصل الثامن: اکتئاب ما بعد الولادة
- الفصل التاسع : اکتئاب سن اليأس
- الفصل العاشر : اکتئاب ما بعد الطلاق
- الفصل الحادي عشر : اکتئاب ما بعد السكتة الدماغية
- الفصل الثاني عشر: اکتئاب ما بعد الصدمة
- الفصل الثالث عشر: اکتئاب ما قبل الدورة الشهرية

الفصل الاول

اكتئاب الأطفال

حتى سنوات قليلة مضت كان الجميع يعتقد أن مرحلة الطفولة هي أفضل مراحل عمر الإنسان، معتقدين أن الطفل لا يعي ولا يستشعر ما يدور حوله من مشكلات يومية، ولا يعرف سوى عالمه الخاص جدا به وتقل لديه - من وجهة نظر الآباء والأمهات - مسببات التعرض للاكتئاب والإحباط إلا أن هذه النظرية ثبت أنها خطأ، فالدراسات العلمية العالمية والمحلية وما نشهده من أحداث يشير إلى أن الطفل لم يعد بعيدا عن الإصابة بهذا المرض، وما يؤكد ذلك تعدد حالات إنتحار الأطفال التي كشف عنها الإعلام المصري أخيرا، بالإضافة إلى تزايد نسب إصابة الأطفال والمراهقين بالاكتئاب حتى تجاوز عددهم ثلاثة ملايين طفل مكتئب.

كذلك تؤكد إحدى الدراسات أن معدل انتشارالاكتئاب بين الطلاب وصل إلى ٧١%، ٣٦% منهم من الذكور و ٣٧.٥% من الإناث، كما تؤكد الدراسة أن هذه النتائج متفقة مع عدد من الدراسات المحلية والعالمية المنشورة، وأوضحت الدراسة أن ٤٧% من الطلاب لديهم اكتئاب بسيط و ٣٩% لديهم أعراض اكتئابية شديدة، كما ترجع الدراسات الأسباب إلى الضغوط الزائدة والقلق والاحتياجات والمسئوليات المتزايدة التي تواجهها تلك الفئة.

أما الأسباب كما يشخصها أطباء الطب النفسي والسلوكي والاجتماعيون تعود إلى الإحساس بفقدان الأمن والشعور بعدم التوازن نتيجة عدم إشباع الطفل حاجياته الأساسية، وكنتيجة للمؤثرات النفسية والاجتماعية التي يعيشها الطفل وتخلق لديه الشعور باليأس الذي قد يتفاقم داخل البعض ليصل بهم إلى حافة إيذاء النفس أو الانتحار ، هذا ما يؤكد علماء الطب النفسي.. حيث يرى الدكتور ياسر متولى أن الطفل مثله مثل الكبير ولكن الخلاف بينهما أن الكبير يمكنه التعبير عن مشاعره والإفصاح عنها بالكلام أما الصغير فتعبيره سلوكي يتجسد في انطواء الطفل

الملحوظ والميل إلى العزلة وتراجع القدرات العقلية والمهارات الحركية، ونقص الإقبال على ممارسة الأنشطة العادية، وبعضهم يتبول على نفسه لا إرادياً، وكلها تعبيرات عن رفض الواقع أو الغضب أو عدم الرضا، ونرى كثيراً أطفالاً يتحولون إلى العدوانية، وآخرين يلجأون لمص أصابعهم أو يميلون إلى الحزن أحياناً والقلق أحياناً أخرى. ويضيف: ان الاكتئاب يمكن أن يكون وراثياً، ومن هنا فإن زواج الأقارب يضاعف المشكلة لأن احتمالات الاضطرابات تكون مضاعفة.

ويفرق الدكتور ياسر متولى في مرحلة الطفولة بين فترتين حيث تبدأ الطفولة بعد الولادة حتى عمر ١٨ عاماً لتشمل سن المراهقة، ويشير إلى أن الطفل حتى سن ٦ سنوات تكون تعبيراته سلوكية، وبعد هذه السن حتى ١٢ عاماً يقترب تفكيره من تفكير الكبار، وعلى ذلك نتوقع أن يكون اكتتابه مثل الكبار، ويمكن أن يكون شديداً في حالة وجود عوامل وراثية، والمثال لذلك الأطفال الفاشلون دراسياً حيث يقل مجهودهم ويضطرب نومهم وتقل شهيتهم وهذه كلها أعراض لاضطراب كيمياء المخ كما تقل الهرمونات بالجسم وتبدأ قدرة الطفل على العمل والدراسة في تراجع فينعزل وينطوي ويهمل نفسه ويقل وزنه، كما يصاب بأمراض جسيمة أخرى بشكل سريع لأن مناعته تقل بشكل مستمر، لذلك نجد تزايداً لديهم معدلات الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي- والشكوي المتكررة والمستمرة من المغص والقيء والإمساك والإسهال ونوبات البرد والتبول اللاإرادي وكلها مظاهر وتعبيرات عن اضطراب وجداني واكتئاب وتعبير عن أن الطفل ليس في حاجة مزاجية طبيعية ويحتاج إلى العلاج. إن البشر- عرضة للاكتئاب عند التعرض للضغوط المزمنة لأنها تؤدي إلى تغييرات في كيمياء المخ، قد تصل هذه التغييرات إلى فقدان الخلايا العصبية، وانخفاض الناقلات الكيميائية المسئولة عن الشعور بالراحة والاسترخاء والسعادة.

أن الطفل تظهر معاناته في المزاج العصبي المتوتر وما يعتره من نوبات البكاء الشديدة أو يتجسد في الأعراض الجسمية مثل الصداع المستمر أو أعراض أخرى مثل آلام البطن والغثيان، وقد يختفي الاكتئاب خلف بعض السلوكيات مثل الخوف من المدرسة، ورفض الذهاب بسبب معاناته من القلق الشديد لانفصاله عن والدته أو نتيجة لتصورات مخيفة خاطئة عن المدرسة.

وبالطبع تؤدي الأعراض الاكتئابية مثل قلة التركيز وبطء التفكير إلى تدهور الأداء الدراسي مما يجعل الأمر يختلط عند التشخيص ما بين صعوبات التعلم أو إصابة الطفل بالاكتئاب، حيث يتحسن مستوى الطفل الدراسي عند تحسن أعراض الاكتئاب، وقد تشتد الأعراض فيعاني الطفل من هلاوس سمعية كسماع صوت يأمره أو يعلق على تصرفاته، أو اضطراب في التفكير يؤدي به إلى الشعور بالذنب الشديد أو الخوف من مرض عضوي أو الموت وقد تقل هذه الأعراض قبل مرحلة البلوغ، بينما تكثر في مرحلة المراهقة ويصاحبها اكتئاب سلوكيات عدوانية أو إدمانية، بالإضافة إلى إهماله مظهره العام، أو الحساسية الشديدة للرفض من الجنس الآخر. كذلك فإن النمو النفسي السوي يتطلب إشباع الحاجات النفسية والأساسية للطفل مثل الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والشعور بالأمان، والتشجيع والاعتماد على النفس في إنجاز بعض الأمور. أن العلم الحديث وصل بالتشخيص عن طريق الفحوصات للكشف عن أي عيوب وراثية للجنين داخل الرحم لأن أخطر شيء في المرض النفسي أنه كلما تأخر الاكتشاف تفاقمت المشكلة، كذلك يمكن عن طريق أخصائي الأطفال المدرب أن يفرق ما بين المرض النفسي- والجسمي ويوجه الوالدين للعلاج السليم.

كما انه يجب وضع تعريف الطفولة طبقا لليونسيف وهو يبدأ منذ لحظة الميلاد حتى عمر ١٧ عاما وهنا يحتاج الطفل لغمره بالحنان وتلبية احتياجاته وهو برحم الأم، ولذلك على الأسرة أن تكون علاقتها بالطفل حميمة وهذا للأسف تفتقر إليه

غالبية الأسر العربية فالأسرة لدينا إما أمية ثقافيا وإما متعلمة ولكنها لا تمتلك الوقت، لهذا نجدالاكتئاب منتشرًا بين أطفال الروضة إلى جانب ذلك هناك برامج الإرشاد الوالدي الذي يقدم للأهل التوجيه وكيفية عمل الأنشطة والحواديت البسيطة، وتلبية حاجات الطفل الأساسية.. وأبسط هذه الحاجات التغذية السليمة، ومرحلة المراهقة (وهي في الأصل مرحلة أزمة) فإذا لم نعلم كيف نتعامل فيها مع المراهق سنفقده هويته ويجب أن يعرف الأهل كيف يجنبون طفلهم عدم التوازن في هذه المرحلة فلا ندخله في تناقض فإذا تصرف مثل الأطفال تقول أنت كبرت وإذا تصرف العكس تقول له أنت طفل وهنا يقع في أزمة الهوية ويفقد ثقته في نفسه ويصاب بالمرض النفسي^(١).

بعض اسباب الاكتئاب لدى الأطفال

في الغالب لا يكتئب الطفل بالذات إلا بوجود سبب أو أسباب قوية قد تكون معلومة وقد تكون داخلية غير واضحة للعيان إلا بالتدقيق والفحص والاستقصاء. قد يوجد سبب واحد ولكن في الغالب تتضافر العوامل المختلفة مع بعضها البعض لتسبب هذا الاضطراب القوي في المزاج.

أكثر من ٥٠% من الأطفال والمراهقين كانوا يعانون من نوعين أو ثلاثة من الضغوط النفسية خلال فترة العام الأخير من حياتهم قبل أن يصابوا بهذا المرض. يمكن تقسيم الأسباب إلى: أسباب وراثية، الضغوط النفسية والحياتية والأسرية، وأخيرا أسباب طبية جسمانية.

الوراثة: في حالة وجود اكتئاب لدى أحد الوالدين، فإن ما نسبته ٤٠% من الأطفال في الأسرة سيصابون بالاكتئاب قبل بلوغهم سن الـ ٢٠ سنة. وكلما كان سن الوالدين أصغر عندما أصيبوا بالاكتئاب كلما زادت نسبة إصابة أطفالهم بنفس

١- ياسر متولي/١٧٤ www.٣article٣٩rbdr.com/html

المرض. الأم تحمل أهمية أكبر في الجانب الوراثي، فكلما كان اكتئابها أشد، كلما كان اكتئاب الأطفال أشد أيضاً ويكونون معرضين للموت انتحاراً بنسبة أكبر أيضاً.

الضغوط النفسية والحياتية والأسرية: الطفل والمراهق حساسان جداً لما يجري حولهما وبالذات في المنزل الذي هو البيئة الأولى التي تحتضنهم ومصدر الأمان لهم.

وجود حالة انفصال بين الأم والطفل يعد من أخطر الأمور التي تحصل للطفل وتجعله فريسة للاكتئاب حتى لو كان رضيعاً. من الضغوط الأخرى هي وجود خلافات شديدة في المنزل تجعل من الطفل لا يشعر بالأمان والاطمئنان.

في حالة وجود مدمن على الخمر أو المخدرات في الأسرة وبالذات من الوالدين فإن هذا بالتأكيد سيشكل في النهاية ضغطاً نفسياً هائلاً على الطفل قد لا يطيقه وينتهي به الأمر إلى الانطواء والاكتئاب.

سوء معاملة الطفل واضطهاده بأي شكل (النفسي- والجسدي والجنسي-) وكذا المراهق أيضاً من أسباب الاكتئاب لهم التي لا يمكن تجاهلها. ردة فعل الطفل والمراهق قد لا تكون خارجية بل تبقى حبيسة في داخله وتؤدي به إلى الاكتئاب. الإهمال أيضاً يعد نوعاً من أنواع سوء المعاملة التي تؤدي بالطفل للمشاكل النفسية ومنها الاكتئاب.

مشاهدة البرامج التلفزيونية بكثافة وبالذات تلك التي تعرض الطفل للضغط النفسي- والخوف من العوامل التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب. أشارت الدراسات إلى أن الطفل الذي يشاهد التلفزيون لأكثر من ست ساعات متواصلة يومياً يكون أكثر عرضة للاكتئاب ممن لا يتعرض لنفس الكمية من المشاهدة.

عوامل طبية وجسدية: تعاطي المخدرات مثل الماريجوانا والخمر قبل الإصابة بالاكتئاب يعتبر إحصائياً من العوامل التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب في أوساط المراهقين لاحقاً.

الكثير من الأمراض الجسدية التي تصيب الطفل كالربو والسكر واضطرابات الغدة الدرقية وغيرها هي من عوامل الإصابة بالاكتئاب. الأمراض النفسية والعصبية مثل اضطراب شح الانتباه وفرط الحركة (ADHD)، متلازمة توريت، التوحد (Autism)، اضطرابات القلق بأنواعها مثل الرهاب والوسواس القهري كلها تعد أرضية خصبة للتسبب في الاكتئاب في الأطفال المراهقين.

الاكتئاب في الأطفال قد يؤثر بشكل أكبر منه لدى البالغين لأسباب ومنها:

- يصعب على الطفل التعبير عما يعاينه.
 - قد يتلقى العقاب على أعراض الاكتئاب التي قد تبدو كالعناد أو أنه فاشل في دراسته مما يفاقم مشكلة الاكتئاب أكثر.
 - أن الطفل يصاب به وهو في مرحلة التأسيس لشخصيته ومداركه ومرحلة التعليم الأولى.
 - ان الاكتئاب قد يغير مجرى حياة الطفل للأبد أي أن ينتقل الاكتئاب وتأثيراته إلى مرحلة عمرية بعد الطفولة.
 - صعوبة التشخيص لحالاتهم حتى من قبل أمهر المختصين مما يفوت عليهم فرصة العلاج.
- أرقام وإحصائيات:
- حوالي ٢% من الأطفال من المجموعة العمرية (٦ - ١٢ سنة) يصابون بالاكتئاب.
 - قد يصل عدد الأطفال وإلفاعين المصابين بالاكتئاب إلى ٣ ملايين في الولايات المتحدة الأمريكية لوحدها.

- مع التقدم في العمر وتجاوز عمر الطفولة إلى المراهقة، تزداد النسبة الكلية إلى ٤%.
 - ٥٠% من المراهقين المصابين بالاكتئاب يصابون بانتكاسة في حالاتهم خلال ٧ سنوات.
 - نسبة إصابة الذكور مساوية للإناث.
 - ازدادت نسبة إصابة الأطفال والمراهقين بهذا المرض في الخمسين سنة الأخيرة.
- متى ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن الطفل والمراهق مكتئب؟
- عندما يلاحظ أنه يعاني من حزن مستمر لفترة طويلة.
 - عندما يتفوه أو يلمح للإنتحار أو تفضيل الموت على الحياة.
 - تدهور ملحوظ جدا في أداءه الدراسي.
 - تدهور ملحوظ ومفاجئ في سلوكه وتعامله بعد أن كان مهذبا ولبقا.
 - العصبية المستمرة وغير المبررة.
 - عندما يفقد اهتمامه بما كان يعد مصدرا لاستمتاعه وفرحه كالألعاب والاحتكاك بأقرانه.
 - عندما يبدأ بتعاطي مواد محظورة بما لا يتفق وطبعه وسلوكه المعتاد.
- الاكتئاب في السنة الأولى من عمر الطفل:
- ويطلق عليها الاكتئاب الاعتمادي أو الاتكالي (**Anaclitic Depression**) وهو مصطلح يصف الحرمان العاطفي لدى الأطفال في هذه السن بحكم اعتمادهم الكلي على الارتباط الجسدي والنفسي بالأم أو من يقدم له الرعاية المباشرة.
- في هذه السن المبكرة جدا من حياة الطفل يرتبط الاكتئاب بمشاكل العلاقة مع الأم والارتباط بها والإهمال الذي من الممكن أن يتعرض له الطفل. وهذا النوع

غالباً ما يصاب به الأطفال الذين فقدوا أمهاتهم لأي سبب من الأسباب مثل المرض أو الموت أو المشاكل القانونية أو غيرها من دواعي الابتعاد تماماً عن الطفل. عادة ما تبدأ المشكلة في سن الـ ٦ أشهر بعد مرحلة نمو طبيعية وعلاقة وتفاعل مع المحيط تكون ضمن الحدود المعتادة لأي طفل وليد. تغير العلاقة الطبيعية بين الطفل وأمه (أو الآخرين والمحيط بشكل عام) في الستة شهور الثانية من السنة الأولى بعد أن كانت طبيعية قد يكون واحدة من علامات اضطراب مزاج الوليد. من العلامات الشائعة التي يعتقد أنها تدل على هذا النوع من الاكتئاب في هذه السن:

- فقدان الوزن أو ثباته بدلا من زيادته المتواصلة كما هو متوقع في هذه الفترة.
- قلة (أو عدم) النوم.
- البكاء المستمر والتوتر وفقد القدرة على التواصل لمدة تتراوح بين شهرين إلى ثلاثة على الأقل.
- فقد تعابير الوجه الطبيعية (فرحاً أو حزناً). قد تأخذ تعابير وجه الطفل شكل المكتئب البالغ ولكن بشدة قد تؤدي لجمود الوجه تماماً.
- توقف النمو النفسي- والمعرفي البسيط لدى الطفل ثم يعقبه فقد لما اكتسبه سابقاً وتدهور حالته.
- تزداد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض الجسدية مثل الرشح والتهابات الحلق.
- تصبح علاقته مع المحيطين به مضطربة ثم تتوقف ويصبح تأسيس علاقة مع الطفل أمراً مستحيلاً.

تأثيرات هذا النوع من الاكتئاب الاتكالي بالغة وبالذات على الناحية المعرفية حيث لوحظ بمتابعة هؤلاء الأطفال على المدى البعيد واكتشف بأن معدل ذكاءهم قد يتدهور إلى الحد الذي يصل للتأخر العقلي المتوسط إلى الشديد.

الحرمان من الأم لفترة تتراوح بين ٣ إلى ٥ أشهر يمكن أن تشفى آثارها النفسية ويعود الطفل إلى حالته الطبيعية أو تخف الأعراض بدرجة كبيرة. لكن بمجرد أن تزيد فترة الحرمان من الأم عن خمسة أشهر، فالآثار قد تكون مستمرة وتؤثر بشكل دائم على الطفل ومستقبله.

في مثل هذه الحالات، يصل الحرمان العاطفي إلى درجة كبيرة ومؤلمة للطفل بحيث يبدأ بالمعاناة من أعراض إضافية على ما ذكرناه أعلاه مثل:

- بطء شديد وملحوظ في الحركة.
- السلبية التامة: مثل عدم تغيير وضعه أثناء استلقائه أبداً ولساعات طويلة.
- تبدل تعابير الوجه .
- اعتلال تناسق حركة العينين.
- تخشب الأطراف.
- حركات شاذة في الأصابع تشبه الحركات التشنجية.
- تأخر النمو العقلي بشكل يصل للنوع الشديد منه.

الاكتئاب في سن ما بين سنة إلى ٣ سنوات:

في هذه المرحلة ومع وجود الاكتئاب، تظهر علامات تأخر النمو الجسدي والعقلي وتصبح أكثر وضوحاً من السابق. كما أن المشاكل الحركية تصبح معيقة للنمو الطبيعي لمهارات يحتاجها الطفل في هذه السن. الأكثر من إعاقة هذه المدارك هو حدوث النكوص إلى مرحلة أبكر من المرحلة الحالية في سلوك الطفل واستجاباته.

من الأعراض الموجودة في هذا العمر:

١. فقدان اهتمام بالمحيط: يظهر الحزن على وجه الطفل كما في البالغين بل وأحياناً يظهر متبلداً وبلا تعابير وكأنه جامد عن الحركة. كما أن حركة العينين والالتفات بهما تقل لدرجة التوقف. يلاحظ أن الطفل محدد في الفراغ دون الاستجابة لجسم متحرك أمامه كما هي عادة الأطفال الطبيعيين في استجاباتهم.
٢. الحركة: يحصل تأخر في الوقوف والمشي- والجري والتي تبدأ في العادة في هذه الفترة من العمر. بل قد ينكص الطفل إذا وصل لمرحلة ما إلى المرحلة التي تسبقها. فبعد أن يستطيع المشي، قد يعود للحبو مثلاً.
٣. النوم: تظهر كل اضطرابات النوم المعتادة والمعروفة مثل زيادة أو نقصان كمية النوم وكثرة الكوابيس وحالات الفزع من النوم وأحياناً عدم القدرة على النوم بشكل كلي.
٤. الأكل والشرب: يتوقف الطفل عن إطعام نفسه ويصبح صعباً في كيفية اختيار طعامه. وعموماً تقل كمية الطعام المتناولة وقد تبدأ لديه أعراض تشبه متلازمة الوحمة (Pica) بأن يبدأ بأكل أشياء لا تؤكل أصلاً مثل الخشب أو أي شيء آخر أو يبدأ أيضاً بأكل برازه.
٥. تطور اللغة: يتوقف النمو اللغوي وقد يكون التأخر واضحاً جداً بل قد ينكص الطفل إلى مرحلة سابقة أيضاً في طريقة نطقه. لا يشعر الطفل بأي اهتمام نحو تعلم شيء جديد لغوياً وقد يكون هذا الأمر مؤقتاً لحين شفاؤه من حالة الاكتئاب.

٦. الإبهاج الذاتي: قد يظهر سلوك يشبه ممارسة لعادة السرية لدى الطفل في هذه السن المبكرة جدا مثل أن يلعب بكثرة في أعضاءه التناسلية. وقد تظهر أيضا سلوكيات غريبة ولكنها تعد مصدر بهجة للطفل مثل أن يضرب رأسه بالأرض أو الحائط أو أن يعض أو يحك نفسه بقوة.
٧. اللعب: يفقد الطفل فضوله المعتاد بما حوله ولا يستهويه حب الاستكشاف لمحيطه. قد ينفر ممن هم في عمره ويلعب فقط مع البالغين.
٨. العناد: وعادة ما يزداد في المراحل الأولمن الاكتئاب ولكنه يقل كلما اشتد اكتئاب الطفل حتى يتحول العناد إلى عكسه بالاستسلام الكامل لما يملى عليه.
٩. الحمام: قد يفقد الطفل المهارة التي تعلمها للذهاب للحمام أو قد يحدث بطئ أو تعطل كامل لعملية التعلم والتطبيق.

الاكتئاب في سن ما بين الـ ٣ إلى ٦ سنوات من العمر:

وهو الأقوى تأثيرا في اكتئاب الأطفال حيث يؤثر تأثيرا بالغيا في شخصية هذا الطفل عندما ينمو ويصل حد البلوغ. تختلف أعراض الاكتئاب في هذه السن بشكل كبير. يصاب الطفل في هذا العمر بشعور الحزن الذي يظهر عليه جليا لمن يراه مع تغيرات في الشهية للعام والنوم (زيادة ونقصانا). يكون الطفل مرهقا طوال الوقت وتقل حركته عن المعدل الطبيعي لمن هم في سنه، كما أنه يعاني من التوتر وقد يفكر في الانتحار حاله حال البالغين.

الطفل المكتئب في هذه السن يكون عصيبا جدا وغير متعاون مع من حوله ويعصي- الأوامر الموجهة له بكثرة سواء في البيت أو ان كان قد انضم لمؤسسة تعليمية.

الانعزالية ورفض الاختلاط بالأطفال الآخرين وعدم الرغبة باللعب معهم أو الذهاب للروضة أيضا هي إحدى السمات المميزة للاكتئاب في هذا السن. قد ينشغل الطفل بالعقاب الذي قد تلقاه أو سيتلقاه وبالتفكير السلبي في كل شيء. قد يبرر عدم ذهابه للروضة بخوفه من فراق أمه ويحاول إظهار تعلقه بها بشكل أكبر من المعتاد.

قد ينكص الطفل إلى سلوكيات غير مناسبة لعمره مثل أن يبدأ في التبول الليلي أو التبرز في ملابسه أيضا.

التوقف في النمو العقلي والإدراكي هو أيضا واحد من العلامات المهمة في هذه المرحلة وقد لا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل قد يفقد الطفل ما تعلمه سابقا أيضا. يفقد الطفل أيضا قدرته على الرسم من خياله ويعتمد على قدراته البصرية بشكل دائم في الرسم. تزداد هذه الأعراض كلما اشتد الاكتئاب.

لعب الطفل يتغير أيضا في هذه المرحلة من اللعب الطبيعي ومع أقرانه إلى اللجوء لأحلام إلقظة والخيال. عندما يسأل الوالدان الطفل المكتئب عن عدم لعبه مع أقرانه أو عن عدم اللعب بشكل طبيعي قد يذكر الطفل أن السبب هو أن لا أحد يحبه أو لا أحد يريده أو أنه غبي جدا بحيث لا يعرف اللعب.

يضطرب نوم الطفل كثيرا مع تكرار الكوابيس المرعبة المتمركزة حول الموت بطريقة شنيعة أو يحلم بما يهدده دائما دون أمل في الحصول على مساعدة من أحد. وقد يتعرض الطفل المكتئب في هذه السن لسوء المعاملة من المحيطين به نتيجة سوء تفسير أعراضهم بأنها من باب العناد والشقاوة. قد يضاعف ذلك من شعورهم بالقهر وهذا يؤدي للمزيد من الاكتئاب أيضا.

الاكتئاب في الأطفال من سن ٧ إلى ١٢ سنة:

وفي هذه المرحلة يشبه الاكتئاب لدى الأطفال ما هو موجود لدى الكبار. في هذه الفئة العمرية يبدأ الاتصال الأول بالأطباء بسبب الاكتئاب لقدرة الأطفال على التعبير عن مزاجهم المكتئب.

أعراضه:

١. الشعور بالحزن أكثر الأعراض وضوحاً وشيوعاً أيضاً في اكتئاب الأطفال من هذه الفئة العمرية.
٢. عدم القدرة على الاستمتاع بالنشاطات المحببة عادة للأطفال هو واحد من الأعراض المهمة أيضاً وعندما يعبر الطفل عن ملله الشديد معظم وقته (٥٠ - ٩٠% من وقته)، فهذا قد يعني أنه يعاني من الاكتئاب.
٣. تدهور الأداء الدراسي حيث يفقد الطفل كل رغبة في أن يستذكر كونه لا يعير المنافسة مع أقرانه أي اهتمام ولا يستهويه مدح المعلمين ولا الفضول في عملية التعلم نفسها. عندما يتدهور الأداء الدراسي لطفل كان سابقاً من اللامعين بين زملائه يجب أن يكون محل تنبه أولياء الأمور والمدرسين وطبيب الأسرة وعلى احتمالية أن يكونا الاكتئاب قد خيم على الطفل.
٤. في المدرسة قد يقضي- الطفل معظم وقته وحيدا ومنعزلا عن أقرانه وأنشطتهم المحببة لهم. كما أنهم تظهر عليهم العصبية عند الاحتكاك بالآخرين سواء في المنزل أو خارجه. يسيطر اللوم والتهديد والإيذاء للنفس والأفكار الانتحارية على تفكير الطفل وخیالاته وأحلام إلى قطة لديه.

٥. حركة الطفل في هذه الفئة العمرية عندما يصيهاالاكتئاب لا تعني بالضرورة أنها ستقل بل قد تزداد أيضا بسبب عصبيتهم وعدم قدرتهم على الاستقرار.
٦. ظهور سلوك مهذب من الطفل وبشكل زائد عن الحد قد يعني أنه يعاني من شيء ما كالاكتئاب. ويلاحظ هذا في أنه يعتذر عن خطأ بسيط جدا مرات كثيرة، هذا لا يعني أنه يفتعل ذلك بل قد يكون يعاني منه كثيراً. هذا قد يتوافق مع نقده المستمر لنفسه أمام الآخرين وبدون داع واضح لتصرفه. قد ينهار الطفل ويدخل في نوبة بكاء مفاجأة لو جاءه لوم أو تقريع من الآخرين على خطأ ارتكبه لأنه يضاعف من لومه لنفسه.
٧. العدوانية قد تظهر على الطفل بأشكال مختلفة أسوأها عندما يوجهها لنفسه وبيقيها داخله نظرا لعدم قدرته على إظهار العدوانية تجاه الآخرين نظرا لشعوره بالإرهاق المستمر أو نتيجة للخجل الزائد أو الخوف. كلما كانت العدوانية موجهة للآخرين كلما كان أفضل للطفل ويعطي أملا أكبر في شفاءه.
٨. لا يعد التعبير عن رغبة في الانتحار مزحة في طفل مكتئب في هذه السن. فقد ينتحر طفل في التاسعة أو العاشرة من العمر دون إنذار مسبق غير اكتئاب لم يتم تشخيصه وعلاجه.

علاج اكتئاب الأم يقي أطفالها من المرض

يقول باحثون أمريكيون إنهم أظهروا لأول مرة أن معالجة اكتئاب الأم يمكن أن تساعد على الحيلولة دون إصابة طفلها بالاكتئاب أو اضطرابات ما يعرف بالحصر

النفسي. ويرى الباحثون في جامعة تكساس أن النتائج مثيرة وتحمل معها الكثير من المضامين على صعيد الصحة العامة.

نسبت هيئة الاذاعة البريطانية للمشاركة في نشر الدراسة البروفيسور في الطب النفسي- في جامعة تكساس د. "إي جون راش" قوله "إن الاكتشاف مثير وهام للغاية".

وعادة ما ينتقل الاكتئاب بالوراثة وله عنصر وراثي قوي، لكن العوامل البيئية قد تساهم في تحفيزه.

وتقول "ميرنا وايزمان" معدة الدراسة الرئيسية الباحثة في جامعة كولومبيا و"معهد طب النفس" في نيويورك إن نتائج الدراسة تشير إلى أن ذلك المحفز لإثارة الاكتئاب عن الأطفال قد يكون أحيانا الاكتئاب الذي تشعر به أمهاتهم.

ويقول الباحثون إن المعالجة الفعالة للأمهات قد تجنب أطفالهن الحاجة لوصفات طبية تشمل مضادات حالات الاكتئاب.

وتضيف وايزمان "أنه يجب علاج الآباء والأمهات بشكل قوي، ذلك أن التأثير لا ينحصر بهم بل يشمل أيضا أطفالهم".

وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين اختفت أعراض الاكتئاب لدى أمهاتهم بعد علاج لمدة ثلاثة أشهر كانوا أقل عرضة بكثير للاكتئاب والحصار النفسي ومشاكل السلوك من الأطفال الذين لم تتحسن أمهاتهم.

وعلقت الدكتورة "ندی ستوتلاند" نائبة مدير "اتحاد أطباء النفس الأمريكيين" والبروفيسور في الطب النفسي في "كلية راش للطب" في شيكاغو بالقول: "إن النتائج معقولة جدا ومقنعة للغاية ومفيدة إلى حد كبير".

وتضيف "ستوتلاند" أنه بينما تجنح الأمهات إلى وضع احتياجاتهن في المقام الأخير فإن البحث الجديد حجة جيدة على وجوب أن يعتنين بأنفسهن قبل كل شيء آخر.

وشبهت "ستوتلاند" الأمر بوضع الأم لقناع التنفس على وجهها أولاً على متن الطائرة في الحالات الطارئة، وقالت "إنها إن لم تستطع التنفس فإنها لن تستطيع مساعدة أحد".

وقد نشرت الدراسة في "مجلة اتحاد الأطباء الأمريكيين". وقد شملت الدراسة ١١٤ امرأة كن يعانين من الاكتئاب وامتدت الدراسة ثلاثة أشهر.

ومن أصل ١١٤ طفلاً مشاركاً بين سني الحادية عشرة والثانية عشرة، ثمانية وستون منهم لم يكونوا يعانون من أية أعراض نفسية عندما بدأت أمهاتهم العلاج.

ومن بين هؤلاء النسوة تعافت ثمان وستون امرأة تماماً من الاكتئاب خلال فترة البحث الذي استخدمت فيه بعض العقاقير من مضادات الاكتئاب.

وبلغ معدل التعافي من الاكتئاب لدى الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل نفسية ٣٠% من الذين تعافت أمهاتهم خلال ثلاثة أشهر بينما بلغت هذه النسبة ١٢% فقط عند الأطفال الذين بقيت أمهاتهم يعانين من الاكتئاب.

وبين الأطفال الذين لم يكونوا يعانون من مشاكل نفسية في بدء البحث، بقي جميع الأطفال الذين تعافت أمهاتهم في حالة جيدة، بينما أصيب ١٧% من هؤلاء الأطفال ممن بقيت أمهاتهم في حالة اكتئاب في نهاية البحث.

ورجحت "وايزمان" الحصول على نتائج مماثلة عند إجراء دراسات شبيهة على الآباء رغم أنه لم تجر دراسة من هذا القبيل بعد.

ويقول الدكتور "بيتر روبنز" وهو أخصائي في طب الأطفال في فيرجينيا إنه شاهد نتائج مشابهة في خلال حياته المهنية وأن الأعراض لم تقتصر على الاكتئاب بل تشمل أيضاً "العوز للاهتمام" و"اضطراب فرط النشاط"، حيث ان الأطفال الذين آباؤهم وأمهم يعانون من هذه الأعراض يرجح أن يعانون هم أيضاً منها، وأن علاج الأب أو الأم قد يؤدي إلى تحسن في أعراض الطفل.

ويقول الدكتور روبينز: " تبرز الدراسة أن الاعتناء بالطفل يعني الاعتناء بالأم والأب وكامل الأسرة".

اكتئاب الأطفال أكثر خطورة

وكان باحثون قد كشفوا أن الأطفال والشباب يعانون مما يسمى بالهوس الاكتئابي، وأن الكثيرين منهم يعانون من أمراض نفسية خطيرة أكثر من البالغين.

واستنادا إلى الدراسة الأخيرة فإن حالة ربع المصابين بالاكتئاب من الأطفال تصل إلى درجة من الخطورة بحيث انهم يفكرون بجدية بالانتحار . وقد وجد العلماء في الولايات المتحدة أن نوع الهوس الاكتئابي التي يعاني منها الأطفال يشبه إلى حد كبير الحالات التي شخضت عند الكبار. وتأمل الدراسة في كشف المزيد من خفايا هذا المرض النفسي- الخطير عند الأطفال.

ويقول العلماء على جانبي المحيط الأطلسي- إن من الصعب تشخيص حالات الهوس الاكتئابي عند الأطفال، على خلاف ما يحدث عند البالغين الذين يمكن تشخيص حالاتهم بسهولة نسبية.

ويعتبر الهوس الاكتئابي من الحالات النفسية الخطيرة التي تتسم بتقلبات حادة في المزاج، وهي تعرف أيضا بالاكتئاب الثنائي القطب، وذلك لتقلب المزاج بين حاد جدا ولطيف جدا، وهي تصيب واحدا في المئة من البالغين وواحدا في المئتين من الشباب.

ويبقى الكثيرون من المصابين بهذا المرض النفسي- سليمين ومعافين لفترات طويلة لذلك فإن مفتاح العلاج هو التشخيص المبكر الذي يساعد على السيطرة على الحالة من خلال استخدام العلاج أو الدواء المناسب.

وكان الباحثون في كلية الطب في جامعة واشنطن في سان لويس قد قدموا نتائج دراستهم هذه إلى المؤتمر العالمي الرابع حول الاكتئاب الثنائي القطب المنعقد حالياً في بيتسبورا في بنسلفانيا.

وقارن الباحثون في جامعة واشنطن، برئاسة البروفيسورة بربرا جيلر، أستاذة الطب العقلي للأطفال، ثلاثة وتسعين طفلاً من المصابين بالاكتئاب الثنائي القطب مع واحد وثمانين طفلاً ممن أظهروا علامات مرض انعدام التركيز الناتج عن خلل النشاط المفرط، مع أربعة وتسعين طفلاً سليماً آخر.

ويقول الباحثون إن المقارنة مع مرض انعدام التركيز الناتج عن النشاط المفرط قد استخدمت في الدراسة لأن الكثيرين من الآباء والمعلمين والمهنيين الصحيين يخلطون بينه بين الاكتئاب الجنونية.

وقد يعود السبب في هذا الخلط إلى تشابه الأعراض بين الهوس الاكتيبي وانعدام التركيز الناتج عن النشاط المفرط، وهي النشاط المفرط والاهتياج المفرط وسهولة تشتت الذهن.

لكن الأطفال المصابين بالهوس الاكتيبي أو الاكتئاب الثنائي القطب يضحكون ويقهقهون في الوقت غير المناسب وتنتابهم أفكار في غاية المبالغة مثل توجيه المعلمين حول كيفية إدارة المدرسة، كما يتصفون بنقص النوم. وعادة ما يكون الأطفال المصابون بالاكتئاب في سن العاشرة أو أكثر بقليل وأن نصفهم لم يصل بعد إلى سن البلوغ، كما إن ثلاثة وأربعين منهم هم بين سن السابعة والعاشرة.

وقد كشف الباحثون على الأطفال المشاركين في الدراسة بعد مرور عام من المعالجة الأولى وقد تأكدوا من أن هنالك فرقا كبيرا بين المصابين بالاكتئاب الثنائي القطب وبين المصابين بانعدام التركيز الناتج عن النشاط المفرط، الذين ربما تكون المشتتات الوقتية هي سبب الحالة عندهم.

كما وجدت الدراسة أن نصف المصابين بالهوس الاكتئابي يخضعون لعلاج مماثل مما يخضع له البالغون الذين يعانون من التقلبات المزاجية. وتقول البروفيسورة جيلر إن البالغين الذين يعانون من الهوس الاكتئابي تتناوبهم حالات من الهوس أو الاكتئاب التي تستمر لعدة أشهر، لكنهم يقومون بأعمالهم ونشاطاتهم بشكل طبيعي نسبياً في الأوقات الأخرى. إلا أن الأمر مختلف عند الأطفال المصابين بالهوس الاكتئابي، حسب قول البروفيسورة جيلر، إذ إنهم يعانون من مرض مزمن وأكثر خطورة مما يعانيه البالغون.

وتضيف البروفيسورة جيلر أن الكثير من الأطفال يعانون من الهوس والاكتئاب في نفس الوقت وهم يبقون يعانون لسنين طويلة دون أن يكون هناك فترات شفاء بينها وتتناوبهم تقلبات حادة في المزاج بشكل يومي.

وقال متحدث باسم جمعية مكافحة الهوس والاكتئاب إن الجمعية تأمل في تساهم هذه الدراسة في حصول الأطفال على التشخيص المناسب في المراحل المبكرة حتى يمكن إيجاد العلاج الفعال لهم.

لكن الخطأ في تشخيص الهوس هو إحدى المشاكل التي يواجهها الأطباء ربما لأن أطباء العائلة لا يتدربون على كيفية علاج الأمراض النفسية وتقلبات المزاج الحادة التي هي من اختصاص الأطباء النفسيين، لذلك فإن البالغين غالباً ما ينتظرون عشر سنوات كي يحصلوا على التشخيص الصحيح.

أما مشكلة خطأ التشخيص، وبالتالي إعطاء العلاج أو الدواء الخاطئ، فإنها تزداد تفاقماً عند الأطفال لأنه لا توجد الوسائل اللازمة لتشخيصهم ومراقبتهم وأن مسؤولية ذلك تقع على الآباء وإدارات المدارس، وهذه المشكلة تعيق الشفاء العاجل من المرض.

ويؤكد المختصون أن الأطفال والشباب بشكل عام يمكن أن يصابوا بأمراض نفسية تماماً كما يصاب البالغون، لذلك وجب على الجميع الاعتراف بهذه الحقيقة.

زيادة في الوصفات

وكانت دراسة أجريت مؤخراً قد أظهرت زيادة في وصف العقاقير المضادة للاكتئاب للأطفال في تسع دول، وكانت أكبر زيادة في المملكة المتحدة. وقارن باحثون في جامعة لندن معدلات وصف مضادات الاكتئاب للأطفال بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٠٢ في دول في أوروبا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الشمالية. وفي أثناء تلك الفترة شهدت المملكة المتحدة ارتفاعاً بنسبة ٦٨% في وصف العقاقير للأطفال لحفز أو تهدئة نشاط المخ. ونشر البحث في دورية "سجلات أمراض الطفولة".

ويقول الباحثون إن بعض مضادات الاكتئاب الشائعة أوقف استخدامها في عيادات طب الأطفال بالمملكة المتحدة في العام الماضي، لكن يرجح أن يلجأ الأطباء لوصف عقاقير أخرى.

وراجع فريق البحث، من مركز أبحاث أدوية طب الأطفال بجامعة كلية لندن، وصفات العقاقير التي شملت مضادات الاكتئاب والمحفزات والمسكنات والمهدئات وعقاقير علاج القلق والاضطراب.

ودرس الباحثون بيانات وصفات طبية للأطفال تصل أعمارهم إلى السابعة عشرة في المملكة المتحدة وفرنسا وألمانيا وإسبانيا والأرجنتين والبرازيل والمكسيك وكندا والولايات المتحدة.

واستند البحث إلى قاعدة بيانات دولية مستمدة من عينات تمثل الممارسات الطبية في كل دولة.

وخلص الباحثون إلى أن الأطفال عادة ما توصف لهم كمية أكبر من مضادات

الاكتئاب والعقاقير الأخرى المصممة لتهدئة أو حفز المخ.

وسجلت أعلى زيادة في المملكة المتحدة حيث بلغت نسبتها ٦٨%.

وكانت معظم الوصفات لعقاقير تستخدم في علاج مرض يتكون في مرحلة الطفولة يتسم بنشاط زائد عن الحد وتشتت الانتباه.

وكانت الزيادة في عدد الوصفات الطبية لهذه العقاقير ظاهرة في كل الدول عدا كندا وألمانيا حيث لم تزد نسبة الزيادة عن ١٣%.

وتناولت دراسة ثانية للباحثين في المركز الزيادة في وصف العقاقير المضادة للاكتئاب لأطفال المملكة المتحدة تحت سن الـ ١٨ في الفترة بين عامي ١٩٩٢ و ٢٠٠١ باستخدام قاعدة بيانات ممارسي الطب العموميين.

وكشفت الدراسة أن ٩٣ ألف وصفة طبية أعطيت لنحو ٢٥ ألف طفل ومراهق أكثر من نصفها (٥٥%) كانت لعقاقير من مضادات الاكتئاب من الفئة " ثلاثية الحلقات".

وهذا النوع من مضادات الاكتئاب مرخص به لعلاج الاكتئاب وسلس البول. وكانت معظم الوصفات للأطفال تحت سن العاشرة بغرض علاج التبول اللاإرادي الليلي وليس الاكتئاب.

كما وجدت أن أربعاً بين كل عشر- من الوصفات كانت لعقاقير من نوع "المثبطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين" المعروفة اختصاراً بـ (إس إس آر آي).

ويعمل هذا النوع من مضادات الاكتئاب عن طريق منع الخلايا العصبية من امتصاص مادة سيروتونين بعد تأدية وظيفتها المتمثلة في نقل الإشارات الكهربائية إلى المستقبلات في المخ.

ووجدت الدراسة أن معدل وصف مضادات الاكتئاب للأطفال ارتفع بنسبة ٧٠% على مدار عقد من الزمان.

وبينما انخفض عدد الوصفات الطبية للعقاقير المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات بنسبة ٣٠% فقد زاد عدد الوصفات للعقاقير الانتقائية المثبطة لإعادة

امتصاص السيروتونين بمقدار عشرة أمثال من خمسة إلى ٤٦ طفلا لكل ١٠٠٠٠ طفل.

ويقول الباحثون إن ما يقرب من نصف المراهقين بالاكنتاب الاكلينيكي وصفت لهم مضادات الاكنتاب ثلاثية الحلقات، بالرغم من أن التأثير الطبي لهذا النوع من العقاقير متوسط في تلك المرحلة العمرية.

وقال الدكتور إيان وونج مدير المركز " هناك بادرة تفهم أفضل للصحة العقلية للأطفال والمراهقين".

وفي العام الماضي، نصحت الوكالة البريطانية لتنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية بعدم وصف العقاقير الانتقائية المثبطة لإعادة امتصاص السيروتونين للأطفال.

ويقول وونج إنه برغم أن هذا قد يكون له أثره في معدلات وصف العقاقير المضادة للاكنتاب للأطفال فإن الأطباء قد يلجأون ببساطة إلى استخدام عقاقير أخرى نظرا لعدم توفر خيارات أخرى. وقال "سنشهد بعضا من الانخفاض في معدل وصف العقاقير، لكن لا يمكننا وقفها كلية".

الفصل الثاني

اكتئاب المراهقين⁽¹⁾

يقسم البعض اكتئاب المراهقين إلى نوعين أساسيين: الاولي والثانوي. الاولي بمعنى أنه لم توجد أية أمراض نفسية أو عقلية قبل إصابة المراهق بالاكتئاب .

والثانوي تعني أن يأتي الاكتئاب بعد إصابة المراهق بأي مرض أو اضطراب نفسي أو عقلي قبل ذلك. عادة ما يكونا الاكتئاب الثانوي أشد ضراوة وتأثيرا على حياة المراهق وعلى فترة شبابه لاحقا.

واكتئاب المراهقين شبيه جدا بما لدى الكبار والمزاج المتقلب وبشدة من السمات الرئيسية كما أن المراهق يصاب بنوبات غضب ورغبة في العدوانية بشكل لا يتسق مع شخصيته المعتادة أو الموقف الذي تسبب في غضبه عادة.

والاكتئاب قد يؤخر ظهور علامات البلوغ لدى المراهق الذي أصيب بالاكتئاب في بداية هذه المرحلة العمرية (١٣- ١٨ سنة) وبالذات لو ترافق الاكتئاب مع نقص شديد في الشهية للطعام وسوء التغذية ونقصان الوزن.

عندما تبدأ علامات البلوغ بالظهور لدى المراهق المكتئب، فإنه يعاني من مشكلة في تقبلها والتعامل معها أكثر من أقرانه الطبيعيين. قد يؤدي دفع الهرمونات الغزير معالاكتئاب بالإضافة للضغوط النفسية المختلفة بالمراهق إلى الانتحار أو المحاولات الجادة على الأقل.

التفكير الجنسي الغزير لدى المراهق المكتئب قد يؤدي لمزيد من اللوم للنفس

خاصة لو كانت أحلامه الجنسية مع أحد محارمه أو أشخاص يقدرهم ويجلهم.

(1) www.alahsa-health.gov.sa/nurse/showthread.php?t...

في الفتيات تتأخر الدورة الشهرية الأولى وعندما تبدأ فإنها تعاني من اضطراب وعدم انتظام وآلام مبرحة أكثر مما لو تم علاج الاكتئاب لاحقاً.
و تتضاعف شدة الاكتئاب في الفترة ما قبل الدورة الشهرية.
حيث تعزل المراهقة نفسها كثيراً في هذه الحالات في غرفتها وتكثر من النوم وتبعد عن الآخرين حتى أقرب الناس لها في المنزل.
النمو الإدراكي للمراهق يتأثر بالاكتئاب مثل أن يفقد القدرة على التفكير المجرد. كما أن مستواه الدراسي وقدرته على التحصيل العلمي قد تتدهور أيضاً وبشكل ملحوظ جداً. يبدأ سجل حضوره للمدرسة بالتأثر كما أن اهتمامه بعمل النشاطات المدرسية أو الواجبات المنزلية يقل كثيراً أو حتى ينعدم. قد يلاحظ أنه انسحب من نشاطات كان يقوم بها في المدرسة نتيجة تأثير أعراض الاكتئاب عليه وعلى قواه الجسدية والعقلية.
فقد الثقة في النفس وسوء تقدير الذات هي من العلامات البارزة في اكتئاب المراهقين في هذه السن. وتظهر جلياً في كلامه أو تصرفاته أو شعوره بالعجز عن القيام بمهام توكل إليه.
أحد السلوكيات التي تظهر على المراهق المكتئب هي السلوكيات المعادية للمجتمع (سلوك إجرامي). من هذه السلوكيات: الهروب من المدرسة، الكذب، السرقة، النزاعات مع زملائه وغيرها من السلوكيات العدوانية. ان ظهرت مثل هذه السلوكيات بشكل مفاجئ في مراهق كان يتحلى بالأخلاق الحسنة، فيجب التنبه إلى احتمال إصابته بالاكتئاب.
استعمال المخدرات ومعاورة الخمر تبدأ في هذه المرحلة العمرية كواحدة من تأثيرات الاكتئاب. الرغبة في المعالجة الذاتية والهروب من الوضع المؤلم قد تجعل المراهق يقدم على تعاطي المنشطات مثل الحشيش، الأمفيتامينات ومشتقاتها والكوكايين والبعض منهم يستخدم المهلسات أيضاً. كما أنه قد يشرب الخمر

والمثبطات الأخرى كالهيروين أو الباربيتوريت والمطمئنتات الصغرى الأخرى كالفاليوم وغيرها.

في المعتاد، يكون المراهق المكتئب غير ميال للأمور الجنسية، ولكن قد تظهر عليه سلوكيات جنسية غير طبيعية كالسلوك الداعر وقد لا يهتم لعواقب مثل هذه الأمور كأن لا تحتاط الفتاة لاحتمال حدوث حمل أو ما شابه من المشاكل المتعلقة بالسلوك الجنسي. يحمل السلوك الجنسي لدى المراهق المكتئب معاني رمزية لسوء تقدير الذات كأن يتورط في سلوك جنسي مع منهم أقل منه شأنًا بكثير.

قد يتزوج المراهق أو المراهقة الذين يعانون من الاكتئاب للهروب من واقعهم المؤلم فقط وليس لأنهم متفهمين للزواج وأهدافه ودون التدقيق في مسألة من يكون شريك الحياة.

تدهور الصحة الجسدية والشحوب هو نتيجة طبيعية لإهمال الأمور الصحية والغذاء المنتظم والسليم ونتيجة لقلة النوم وانعدامه وأيضا عندما يستخدم المراهق المخدرات كنتيجة للاكتئاب.

الانتحار وهو اجس الموت وتمني نهاية للوضع المؤلم الذي يمر به المراهق هي من سمات اكتئاب هذه الفئة العمرية الصعبة والحساسة. الانتحار هو ثالث أهم سبب لوفيات المراهقين بعد السرطان والحوادث ولذلك ينبغي التنبه له ولظهور علامات الاكتئاب عليهم وعلاجها مبكرا.

معظم المراهقين المنتحرين يقتلون أنفسهم بطريقة عنيفة جدا مثل الطلق الناري، السكين، رمي نفسه أمام قطار أو شاحنة..إلخ. لذا ينبغي التنبه إلى أن وجود سلاح في غرفة مراهق لم يكن يميل لهذه الأمور قد يكون مؤشرا لنيته الإقدام على الانتحار .

من المؤشرات التي تنبئ عن ميول إنتحارية لدى المراهق:

حينما تقتزن حالة المراهق النفسية السيئة والمتدهورة بواحد أو أكثر من أمور التالية، فينبغي التنبه أكثر وبذل جهود أكبر في رعاية هذا المراهق ولفت نظر الطبيب المعالج له.

- التصريح (أو التلميح) جادا (أو مازحا) عن نيته قتل نفسه.
- كتابة القصص أو المذكرات أو القصائد عن الموت أو الانتحار .
- تكراره لعبارات يائسة مثل: (لو كنت ميتا لكان أفضل)، أو (الذين ماتوا محظوظون)...إلخ!
- اقتناء الأسلحة أو البحث أو السؤال عنها. ونفس الأمر بالنسبة للأدوية والعقاقير وغيرها من وسائل إيذاء النفس.
- عندما يتعرض لحوادث كثيرة في فترة زمنية قصيرة تنتج عنها إصابات.
- ظهور سلوك متهور في القيادة أو المشي قريبا من سكة القطار أو الطريق السريع أو ممرات الشاحنات.

متى تزداد إمكانية اكتئاب المراهقين؟

قد يعاني أي شخص من الاكتئاب ولكن احتمال إصابة المراهقين به أكبر من إمكانية معاناة الآخرين منه.

يشمل ذلك المراهقين الذي سبق وعانوا من: المشكلات النفسية والسلوكية، النقص في الانتباه والحركة المفرطة، الاعتداء الجسدي أو النفسي أو الجنسي، الصعوبة في التفاعل مع الآخرين بسبب عدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية وخصوصا مع الزملاء في المدرسة.

قد تكون سنوات المراهقة مليئة بالصعوبات؛ لأن هذه المرحلة تحمل في طياتها الكثير من الضغوطات التي تتمحور حول التأقلم مع الزملاء وضرورة التمتع بالميزات والاهتمامات نفسها.

إن كان أحد الأقرباء يعاني من الاكتئاب، فإن ذلك يشير إلى احتمال أكبر لإصابة المراهق بهذا الاضطراب. كما أن اكتئاب أحد الوالدين في وقت من الأوقات في أثناء المراهقة قد يعني أن هناك إمكانية لإصابة الطفل به. على الوالدين والأساتذة ملاحظة عوارض الاكتئاب لدى المراهق، خصوصاً أنهم أكثر من يستطيعون ملاحظة أي تغيير في المزاج أو السلوك. نادراً ما يتذمر المراهقون من اكتئابهم. قد يعبرون عن مللهم أو تضاييقهم ولكنهم لا يدركون أنهم مكتئبون، مما يحول دون طلب المساعدة من المخططين. يعتمد المراهقون على من حولهم ليلاحظوا سلوكهم المتقلب وليطلبوا العون بعد ذلك⁽¹⁾.

اكتئاب المراهقين يستجيب أكثر للمعالجة المزدوجة

خلصت دراسة إكلينيكية واسعة إلى أن مزاجية العلاج النفسي والأدوية المضادة للاكتئاب معاً أكثر فعالية في علاج المراهقين المرضى باكتئاب رئيسي، مقارنة بالدواء وحده أو العلاج النفسي وحده، وفقاً لبيان تلقتة الجزيرة نت من المعهد الوطني للصحة العقلية الذي مؤل الدراسة. وأجرى الدراسة أطباء مشروع "تادز"، أي دراسة علاج اكتئاب المراهقين (TADS)، بقيادة جون مارش الأستاذ بجامعة ديوك، ونشرت حصيلتها في دورية "أرشيف الطب النفسي العام". وأفضت النتائج بعيدة المدى للمشروع إلى أن المرضى المراهقين الذين تلقوا مضاد الاكتئاب فلوكستين (بروزاك) وحده، أو مع جلسات العلاج النفسي - المعروف "بالعلاج السلوكي الإدراكي" على مدى ٣٦ أسبوعاً، تعافوا بشكل أسرع من المرضى الذين تلقوا جلسات العلاج النفسي فقط.

(1) www.Balagh.com...

مخاطر الانتحار

لكن تناول مضاد الاكتئاب وحده يثير مخاوف حول سلامة استخدامه بالنسبة للمراهقين. فخلال المعالجة ظهر أن الذين تناولوا مضاد الاكتئاب وحده يتعرضون لمخاطر إقدام على الانتحار أعلى ١٥%، مقارنة بمن تلقوا الدواء والعلاج النفسي معاً ٨%، والذين تلقوا العلاج النفسي- فقط ٦%، خاصة في المراحل المبكرة للمعالجة.

يقول الباحثون إن ذلك يشير إلى أن المعالجة بمضاد الاكتئاب قد تُسرّع بالشفاء منه، لكن إضافة العلاج السلوكي الإدراكي يقدم احترازاات أمان إضافية للمرضى الأكثر إقداماً على الانتحار .

ويؤكد مدير معهد الصحة العقلية "توماس إنسل" أن اكتئاب المراهقين مرض خطير بالفعل، ويقتضي معالجة جادة تماماً. ويقدم "دراسة علاج اكتئاب المراهقين" دليلاً بالغاً لأسر المرضى والأطباء المعالجين على أن أكثر الطرق فعالية لعلاج اكتئاب المراهقين هي المعالجة المزدوجة.

فهي تؤكد لنا أن الدواء المضاد للاكتئاب مصحوباً بجلسات العلاج النفسي- يعطي معالجة فاعلة وآمنة أيضاً لمساعدة المراهقين على التعافي من هذا المرض المعطل.

استجابات أفضل

وجاءت نتائج ٣٦ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة لعينة من ٤٣٩ مريضاً مشاركاً في الدراسة منسجمة ومتسقة مع نتائج علاجهم بها لمدة ١٢ أسبوعاً فقط، عندما أورد معهد الصحة العقلية أن هذه الطريقة العلاجية قد أنتجت أفضل تحسن لدى المراهقين المرضى بالاكتئاب.

بل إن ١٨ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة قد فاقت سرعة نتائجها المعالجات الأخرى بمعدل استجابة بلغ ٨٥% مقارنة بمعدل ٦٩% لمضاد الاكتئاب فلوكستين وحده، و٦٥% للعلاج السلوكي الإدراكي وحده.

وعقب ٣٦ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة بقي معدل الاستجابة لها أعلى ٨٦%، بينما بلغ معدل الاستجابة لكل من فلوكستين وحده أو العلاج السلوكي الإدراكي وحده، نحو ٨١%. يقول المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور مارش إن كلاً من مضاد الاكتئاب فلوكستين والعلاج السلوكي الإدراكي يكمل أحدهما الآخر، فمضاد الاكتئاب يساعد في تخفيف الأعراض البدنية للاكتئاب الرئيسي بسرعة نسبياً، والعلاج السلوكي الإدراكي يساعد المرضى على تنمية مهارات جديدة لمجابهة المشاعر الصعبة السلبية. يذكر أن عينة المرضى المشاركين في الدراسة ضمت مزيجاً من المراهقين الصغار والكبار، الإناث والذكور، والأقليات الإثنية، ومختلف الأوساط الاجتماعية الاقتصادية، ما يعزز تمثيل نتائجها لأوسع نطاق من المراهقين^(١).

عنف المراهقين سببه انخفاض هرمون الإجهاد المخ

كشفت دراسة علمية حديثة بجامعة كامبريدج عن وجود علاقة واضحة بين الانخفاض في مستويات هرمون الإجهاد "كورتيسول" وزيادة مؤشرات السلوك العدواني والعنف لدى المراهقين، وأظهرت الدراسة التي أجريت على متطوعين من الطلبة انخفاضاً في مستوى الهرمون عند تعرضهم لمواقف تستدعي الزيادة في إفرازاته مقارنة بغيرهم.

وأكدت الدراسة أن السلوك العدواني في بعض المواقف قد يكون شكلاً من أشكال العنف المرتبط بأعراض فسيولوجية بما في ذلك عدم اتزان كيمياء "هرمون الكورتيسول" بالمخ والجسم.

فكل السلوكيات الإنسانية وسمات الشخصية والذاكرة لها أصول بيولوجية والتوصل إلى مادة بعينها وربطها باضطراب ما يكون هو الكشف الجديد ولا يعني ذلك بالضرورة تطوير عقاقير لعلاج مستويات إفرازات الهرمونات للمضطربين

(1) under20.maktoob.com/Article37969

سلوكيا واجتماعيا فحسب، وأن كيمياء المخ العصبية والتي تحوي مجموعة من المواد والإنزيمات والهرمونات تمثل قاعدة حيوية لكل سلوكيات الإنسان وتفكيره وشخصيته. ولكن اكتشاف أبعادها لا يكون مهما بقدر تطويع البيئة المحيطة والعلاج بالطرق التي تشمل الحوار والفضفضة العلاجية التي أثبتت أبحاث منظمة الصحة العالمية أنها تصل إلى أماكن بالمخ لا يصلها الدواء النفسي. لأن العلاج النفسي- السلوكي الحديث يتطلب ضبطا بيئيا وإدارة مواقف من قبل المدرسة والبيت حيث توجد استراتيجيات محددة تعتمد علي تعزيز السلوك الطيب مع خفض وإلغاء السلوك الاجتماعي والعدواني.

وفي حالة العلاج الدوائي فقط تعود الأمور كما كانت عند التعرض لمواقف ضاغطة وتؤكد التجارب الواقعية بالعيادة النفسية مع الأطفال والمراهقين من سن ٨-١٦ سنة أن العلاج بالمسرح النفسي- الذي يعبر فيه كل عن ذاته وعن غضبه وكذلك تدريبات ضبط النفس، والتحكم في نوبات الغضب، وزيادة الثقة بالنفس، وكشف نقاط الضعف في الأسرة ومأذجها المختلفة وذلك بجلسات الإرشاد الأسري التي تجمع أفراد الأسرة ككل. كما أن اكتئاب المراهقة قد يكون تعبيرا فضفاضاً أو حالة عابرة أو اضطراباً وجدانياً عصبياً وقاسياً وقد يكون مرتبطاً بفترة البلوغ والكبت النفسي- والجنسي- وقد يكون عرضاً لعدم تحقيق الأماني، أو مرتبطاً بعدم القدرة على التركيز والتحصيل، وإكينيكيًا قد يكون اكتئاب المراهقة أحد أسباب السلوك الاجتماعي والعدواني وما يصحبه من فقدان الرغبة في الاستذكار وعدم النجاح. فريق حلوة^(١)

(1) www.arabpark.net/vb/t39784.html

الفصل الثالث

اكتئاب المراهقات⁽¹⁾

لقد قام الباحثون مؤخراً بتحديد طريقه جديده مبنية على الجينات والبيئة لمعرفة إذا ما كان الشعور بالاكتئاب والقلق قد بدأ في التطور في سن مبكرة لدى الفتيات الصغيرات.

إن هذه الطريقة سوف تساعد في تحديد الفتيات اللاتي لديهن احتمالية أكبر بأن يصبن بالاكتئاب لدى وصولهن لسن البلوغ، هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها الإشارة إلى أن هناك جينات يمكن ربطها بحالهاالاكتئاب التي تصيب الفتيات لدى البلوغ.

١- الجينات التي تؤثر في حصول القلق في سن مبكر تزيد من قابليه

الطفل أن يطور مشاعرالاكتئاب في المستقبل.

٢- الفتيات اللاتي يتمتعن باحتمال أكبر جينياً للإصابة بالاكتئاب، هن

من يتعرضن لظروف حياتيه مجحفة مثل التحصيل العلمي السيئ أو طلاق الوالدين.

٣- إن الفتيات اللاتي يتمتعن بقابلية جينية أعلى ويتعرضن لظروف

حياتيه مجحفة يكن أكثر حساسية من غيرهن للآثار السلبية في بيئتهن المحيطة.

إن الجينات تلعب دوراً أساسياً في تحديد من يتعرض للاكتئاب لكن الأثر

المباشر لهذه الجينات ليس ظاهراً جداً، إن معرفة تأثير الجينات يوضح ٣٠% فقط

من الأسباب التي من شأنها التسبب ، ويبقى لدى العلماء الكثير من العمل لمعرفة السلوكيات التي تؤدي إلى الاكتئاب عند المراهقات.

(1) healths.roro44.com/healths-25-805-0.html

المواقع الإجتماعية الشهيرة تسبب اكتئاب للمراهقات أكثر من المراهقين⁽¹⁾

سمارت شباب : إنتشرت كثيرا المواقع الإجتماعية عبر الإنترنت مثل Facebook و MYspace و أصبحت منفذ على العالم الخارجي الإجتماعي لقضاء وقت طويل للتعارف و المحادثة و إنشاء المجموعات.

و في أحدث دراسة قام بها علماء النفس بجامعة Stony Brook أشاروا أن تلك المواقع الإجتماعية تسبب الاكتئاب عند تصفحها لفترات طويلة يوميا و المحادثة عليها لساعات كثيرة من اليوم و هي تؤثر على أكثر من المراهقين الأولاد. فلقد أفاد الباحثين أنه على الرغم من قضاء مزيد من الوقت على تلك المواقع لمناقشة المشاكل الشخصية و أيضا نمو الإتصالات الألكترونية تؤدي لمزيد من المشاركة في بين الفتيان في سن المراهقة إلا أنها تسمح لهم بحرية في الحديث عن مشاكلهم و إضطراباتهم النفسية بحرية دون قيود و تشعرهم بالعجز في محاولة مجاراة الحياة الوهمية على تلك المواقع و بالتالي تشعرهم بالاكتئاب و بعض الأضرار النفسية.

و لذلك تنصح الدراسة بعدم تصفح تلك المواقع و خاصة Facebook لساعات طويلة يوميا.

(1) www.smartshabab.net/7010.html

الفصل الرابع اكتئاب الشباب

أولاً: تعريف الاكتئاب:

الاكتئاب حالة وجدانية مزاجية تتسم بعدم الارتياح، بل وبالضيق والتبرم بالحياة، مع ارتباط تلك المشاعر الوجدانية بالرغبة في الانعزال عن الناس، وأحياناً بالقلق العام والإحساس بضرورة الهرب من المكان إلى غير ما هدف يرجو الشخص المكتئب بلوغه.

ثانياً: اسباب الاكتئاب بشكل عام :

والواقع أن للاكتئاب مجموعة من الأسباب نلخصها فيما يلي:

- أولاً: أسباب فسيولوجية: فالإصابة ببعض الأمراض يمكن أن تؤدي إلى إصابة المرء بالاكتئاب، من ذلك مثلاً إصابة المخ بالأمراض، أو إصابة الشخص بإحدى العاهات أو الوقوع تحت طائلة الأمراض المزمنة.
- ثانياً: الفشل المفاجيء في بعض المواقف: مثل رسوب الطالب في الامتحان أو فشل شاب أو شابة في الحب أو الزواج، أو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة.
- ثالثاً: الإحساس بالنبذ وبأن شخصيته غير مرغوبة وقطع الوشائج معها، كما يحدث عندما تزداد الهوة بين الآباء والأبناء ويتفاقم الصراع بين الأجيال.
- رابعاً: نضوب معين المرء فيما يتعلق بالأهداف التي يراد تحقيقها في الحياة، فعندما تتوقف الأهداف ويعجز الشخص عن تجديدها فإنه يصاب بالاكتئاب، وكأن الحياة قد توقفت، فتصبح الثانية من الزمن كأنها دهر ثقيل ينوء الشخص تحت كاهله.

● **خامسا:** الضيق والعوز والحاجة إلى الآخرين، وخاصة إذا جاء بعد العز والمنعة، وربما يكون هذا الإحساس شديداً إلى درجة عدم القدرة على تحمله.

● **سادسا:** الإحساس بوطأة المشكلات الحضارية سواء كانت مشكلات بيئية أم مشكلات عالمية إنسانية تتعلق بمستقبل البشرية كلها، ومثل هذا الإحساس يقع للمفكرين والفلاسفة وأصحاب الرأي والمشاركين في مسيرة الحضارة حين يجد الواحد منهم أن الطريق إلى الحرية أو الرخاء أو القضاء على العنصرية أو سيادة الأمن موصل أمامه فيصيبها الاكتئاب.

● **سابعاً:** التناقض بين الذات بكل ما تمثله الذات من طموحات وأحلام وبين الواقع بكل ما يمثله من عوامل موضوعية تحكمه قوانين وأعراف وبيئة بشرية ومادية، فيتحوّل هذا التناقض إلى صراع قد يدفع الشاب إلى الاكتئاب

ثالثاً : اسباب الاكتئاب عند الشباب :

وهي الاسباب التي ظهرت مع ظهور مشاكل العصر الحديث :
مثل:

● **البطالة :**

ساعد انتشار البطالة على تفشي ظاهراالاكتئاب، حيث وصل عدد عاطلين إلى أكثر من ٦ ملايين شاب عاطل، وضعف الامكانيات الاجتماعية التي ساعدت بدورها على الارتفاع بسن الزواج إلى ٣٥ و ٤٠ عاماً بين الشباب والفتيات، على الانتحار . وأكدت تقارير وزارة الداخلية أنها تلقت في العام الماضي ٣ آلاف بلاغ بانتحار أصحابها معظمهم من الشباب في سن لا يتعدى ٤٠ عاماً، وأن معظمهم من

العاطلين والذين لم يجدوا فرصة عمل، أو من الذين فشلوا في تحقيق حلم حياتهم بالزواج من فتاة الأحلام أو فتى الأحلام لنقص الإمكانيات الاقتصادية والاجتماعية.

● ادمان الانترنت :

المعروف أن قيام الشباب صغير السن بالاستخدام المفرط للانترنت يؤثر على نتائجهم الدراسية وغالبا ما يكون له تأثير سلبي على حياتهم الاجتماعية حسبا هو معروف جيدا غير أن دراسة هولندية أظهرت أنه يسبب الاكتئاب.

● العنف الجسدي الذي يتعرض له الاطفال:

كشفت دراسة نفسية واجتماعية النقاب عن أن العنف الجسدي الذي قد يتعرض له بعض الاطفال خلال مرحلة الطفولة يعرضهم للوقوع فريسة لمرض الاكتئاب في مرحلة الشباب. يرى الباحثون أن الحقائق الذي تم التوصل اليها في هذه الدراسة تشكل نقطة تحول هامة في تتبع أسباب الاصابة بنوبات الاكتئاب التي قد تعود إلى الطفولة . تشير الاحصائيات إلى أن الاطفال الذين يتعرضون للعنف الجسدي تتضاعف لديهم بنسبة ٥٩ في المائة احتمالات الاصابة بنوبات اكتئاب وذلك بالمقارنة بالاطفال الذين لايتعرضون لمثل هذاالعنف خلال مرحلة الطفولة.وقد اعتمدت الدراسة على عقد مقارنة بين ٦٨٠ طفلا ممن تعرضوا للعنف الجسدي والاهمال قبل بلوغ الحادية عشرة من عمرهم وذلك بنحو ٥٢٠ ممن لم يتعرضوا لهذه الحوادث خلال نفس المرحلة العمرية . وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الاصابة بالاكتئاب بين أطفال المجموعة الاولى إلى ٧٥ في المائة

عند بلوغهم مرحلة الشباب بالمقارنة ٢٩ في المائة بالاطفال الذين عاشوا طفولة هادئة.

● علاج اكتئاب الشباب

أنت تحتاج بالأساس للاستقرار النفسي وتحصل عليه بالاسترخاء ... نرخي العقل والجسم ... ويكون ذلك عبر التنفس وتشعر براحة لم تشعر بها من قبل ومعها تكتشف أنك أنت المتحكم مما يميز هذه المهارة أنك تستطيع استخدامها بأي مكان وبأي وقت فهي لا تأخذ من وقتك سوى دقيقتين لكي تصل بعدها للاستقرار النفسي الذي يجعلك تفكر بالعقل بدلا من العواطف ما الذي يسعدك ؟.... وأنت ماذا تريد ...؟

وأنت بذلك تكون قد حصلت على سلاح لك مدى الحياة ..! وقد تم تسجيل هذا الإحساس بالعقل الباطن بأي وقت تحتاج له اطلبه من العقل الباطن وسوف تحصل على نفس الإحساس والشعور بعمق أكبر.

يستطيع الإنسان أن يتجنب الإصابة بالاكتئاب عن طريق الوعي والمعرفة الشاملة بالمرض و أعراضه و مسبباته. من أهم طرق مكافحة المرض هو أن تقوم بالتحدث مع شخص آخر عن نفسك، عن ماضيك وحاضرك وتطلعاتك. بهذه الطريقة يقوم الإنسان بإعادة اكتشاف نفسه بمساعدة الشخص المستمع بحيث قد تنتبه لأمر كان مخفياً عنك أو لم تكن تلاحظها في السابق^(١).

(1) www.smartshabab.net/7010.html

الفصل الخامس

اكتئاب كبار السن

"معظم كبار السن يصابون بالاكتئاب المزمن مع الوقت" أكد باحثون هولنديون أن الاكتئاب المرضي لدى كبار السن أصبح مشكلة منتشرة، وهي في الغالب تتحول إلى مشكلة مزمنة لأنها تترك في كثير من الأحيان دون علاج. وبينت الدراسة الهولندية التي استغرقت ستة أعوام، وشملت مراقبة الأوضاع النفسية لـ ٢٧٧ من كبار السن شخصوا بالأصابة بالاكتئاب المتراوح بين الخفيف والشديد، أن نحو الثلثين تعرضوا لإصابات متكررة بالمرض. هناك حاجة للتدخل على نطاق أوسع لحل المشكلة على نحو مفيد ومقبول وقابل للتطبيق من الناحية الاقتصادية".

ويقول الدكتور ارجان بيكمان الطبيب النفسي من جامعة فري في امستردام إنه "مع تقدم العمر يصبح الاكتئاب مشكلة شائعة لها آثار مشخصة ومثبتة الصحة والأعمال الاعتيادية اليومية، ولها تأثير على معدلات الوفيات". ويضيف أنه "على الرغم من أن الاكتئاب يعتبر من الامراض التي يمكن الشفاء منه جزئيا أو كليا خلال مراحل العمر، إلا أن معظم كبار السن المصابين بالاكتئاب المرضى لا يتحقق لهم الشفاء منه".

ويوضح الدكتور بيكمان، في مقتطفات من دراسته التي نشرت في نشرة الارشيف العام للطب النفسي الصادرة عن الجمعية الطبية الامريكية، أن الاطباء أوصوا لربع المشاركين في الدراسة بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب".

ويؤكد أن الدراسة أوضحت أن كبار السن في المجتمع يعانون من الاكتئاب بشكل أكبر مما كان متصورا، وتشير المعلومات بشكل ملموس إلى الحاجة للتدخل على نطاق أوسع لحل المشكلة على نحو مفيد ومقبول وقابل للتطبيق من الناحية الاقتصادية".

كما دعا الطبيب الهولندي إلى وجوب "أن يحظى تطبيق وسائل التدخل تلك بأولوية أكثر، خاصة فيما يتعلق بحالات الاكتئاب غير خطيرة التي يمكن علاجها بسهولة"⁽¹⁾.

الاكتئاب مشكلة شائعة لدى كبار السن

قال باحثون هولنديون إن مرض الاكتئاب مشكلة منتشرة لدى كبار السن، وغالبا ما يصبح مزمناً لأنه عادة ما يترك دون علاج. وكشفت الدراسة التي أجراها هؤلاء الباحثون على مدار ستة أعوام وشملت مقابلة ٢٧٧ من كبار السن تم تشخيص حالتهم بالإصابة بالاكتئاب يتراوح من خفيف إلى شديد أن نحو ثلثيهم تكررت إصابتهم بنوبات المرض.

ولم يعان سوى ١٤% من المشاركين الذين تراوح عمرهم من ٥٥ إلى ٨٥ عاماً عند بدء الدراسة من أعراض مرضية قصيرة الأمد وقال ٢٣% إنهم شعروا بتراجع شدة المرض.

وقال أرغان بيكمان وهو طبيب نفسي- من جامعة فري في أمستردام إنه مع تقدم العمر يصبح الاكتئاب مشكلة شائعة لها آثار موثقة على الصحة والوظائف اليومية ومعدل الوفيات، مضيفاً أنه على الرغم من أن الاكتئاب عادة ما يعتبر مرضاً يتم تحقيق نسبة شفاء مرتفعة منه خلال دورة العمر إلا أن معظم كبار السن المصابين بالاكتئاب لا يتحقق لهم الشفاء من المرض.

وأشار بيكمان في مقالة نشرت في صحيفة الأرشيف العام للطب النفسي- الصادرة عن الرابطة الأميركية الطبية إلى أن أقل من ربع المشاركين في الدراسة أوصى الأطباء بتناولهم أدوية مضادة للاكتئاب.

(1) news.bbc.co.uk/1/hi/arabic/sci_tech/.../2128726.stm

وكتب يقول إن الدراسة تفيد أن كبار السن في المجتمع يعانون من الاكتئاب بشكل أكبر مما كان متصوراً، مشدداً على ضرورة التدخل لعلاج هؤلاء لا سيما في ما يتعلق بحالات الاكتئاب غير الخطرة التي يمكن علاجها بسهولة⁽¹⁾.

الألم يعقد علاج كبار السن من الاكتئاب

قالت دراسة نشرت في دورية الجمعية الأمريكية لأمراض الشيخوخة إن الشعور بالالام المزمنة لدى ممارسة الأنشطة العادية يمكن ان يعوق شفاء كبار السن من الاكتئاب

وفحصت الدكتورة شهرزاد ماواندادي من جامعة بنسلفانيا بفلادلفيا وزملاؤها تأثيرات الألم على الاستجابة لعلاج الاكتئاب لدى ٥٢٤ رجلا في عمر الستين أو أكبر يعالجون في مركز طبي للمحاربين القدماء .

وألحقت هذه المجموعة بصورة عشوائية بجماعة للرعاية يشرف عليها استاذ في الصحة العقلية في إحدى العيادات أو بجماعة رعاية متخصصة يحال فيها المرضى إلى استاذ في الصحة العقلية في عيادة اخرى .

وقيم الباحثون شدة الالم لدى المرضى وهي الدرجة التي يتداخل فيها الشعور بالالم مع العمل داخل او خارج المنزل وأعراض الاكتئاب في بداية الدراسة ثم بعد ثلاثة وستة و١٢ شهرا وأظهرت النتائج ان أعراض الاكتئاب قلت مع الوقت لدى المجموعتين. لكن الالم قلل من تراجع الاعراض.

وقالت الدراسة إن المرضى الذين اشتكوا من مستويات أشد من الالم ومن احسهم بالألم أثناء العمل حققوا تقدما أقل في تراجع حدة أعراض الاكتئاب. وكان للألم الذي يشعرون به اثناء ممارسة الأنشطة تأثير أكبر على أعراض الاكتئاب مقارنة بشدة الالم.

(1) html.forum.stop55.com/٨٣٠١٦..

وقالت ماواندادي في مقابلة مع رويترز ان هذه النتائج وحقيقة ان الالم والاكئاب يحدثان في العادة معا لدى كبار السن تشير الى ان المرضى الاكبر سنا الذين يعالجونمن الاكتئاب ربما يستفيدون من التقييم الروتيني للالم والظروف الصحية الاخرى التي قد تعقد علاجهم .

ونوهت ماواندادي الى ان هذه النتائج يمكن ربطها بعدد من العوامل. فعلى سبيل المثال اشارت الى ان الاحساس بالالم قد يسهم في زيادة الشعور بالمعاناة والأعراض الاكتئابية بطريقة مباشرة وغير مباشرة من خلال تأثيره على الوظائف الجسدية والنفسية، هذه الدراسة نقلته وكالة " رويترز للأبناء" ⁽¹⁾ .

(1)www.somalidoc.com/.../and1575and1604and1571and1604and1605

الفصل السادس

اكتئاب النساء

- هل المرأة أكثر عرضه للاكتئاب من الرجل ؟ وأن كان ذلك صحيحاً فما هي الأسباب؟

نعم هناك اتفاق بين الأبحاث التي أجريت على أن معدل الاكتئاب في المرأة ضعف معدله في الرجل ، وكان هناك اعتقاد في الماضي بأن هذه النتائج ربما تكون خادعة حيث أن المرأة أكثر تعبيراً عن حالتها الوجدانية من الرجل وأكثر قبولاً للمساعدة الطبية النفسية ولذلك يظهر اكتئابها في حين لا يظهر بسهولة اكتئاب الرجل ... ولكن الأبحاث المنضبطة أثبتت أن هناك زيادة حقيقية في معدل الاكتئاب لدى المرأة لا تقبل الشك .

وإذا سألنا أنفسنا : لماذا ؟ ... فالجواب ربما يكمن في الأسباب التالية

-:

١- التكوين العاطفي للمرأة :-

فليس هناك شك أن المرأة بفطرتها ذات مشاعر حيه وجياشه ، وقد خلقها الله تعالى هكذا لتواكب وظيفتها كزوجة ووظيفتها كأم ... تلك الوظائف التي تحتاج إلى تواصل وجداني كبير وبدون هذا التواصل الوجداني تضطرب الأسرة وتتفكك عراها .

٢- خبرات التعلق والفقد :-

فالمرأة دائماً متعلقة بغيرها (والرجل كذلك ولكن مع الفارق في الدرجة والأهمية) ، فهي تتعلق بشدة بأمها وأبيها وأخواتها ثم بعد ذلك بزوجها وأبنائها وأحفادها . وهي تندمج بقوة في هذه العلاقات أكثر من الرجل وتصبح جزءاً هاماً من حياتها وبالتالي حين تفقد أيّاً من هذه العلاقات فإنها تصاب بالحزن والأسى وربما تصل لدرجة الاكتئاب .

٣- التغيرات البيولوجية المتلاحقة :

فمع بدأ أول دورة شهرية في بدايات العقد الثاني من العمر والمرأة تمر بتغيرات هرمونية تتغير معها كيمياء الجسد والمخ ويزداد هذا الوضع مع الحمل والولادة . وبعد انقطاع الدورة تعاني المرأة من آثار انخفاض مستوى هرمون الاستروجين في الدم . كل هذه التقلبات البيولوجية لا تدع للمرأة فرصة لالتقاط أنفاسها وتشكل نوعاً من الضغط عليها إذا زاد عن حدود معينة فإنه يهيؤها للإصابة بالاكتئاب .

٤- العمل المستمر بلا راحة :

فالوظائف التي تقوم بها المرأة لا تعرف الأجازات لأن متطلبات الزوج والأولاد والأحفاد لا تنتهي ، وهي لا تأخذ راحة في أيام الجمع والعطلات بل ربما تعمل أكثر في هذه الأيام في تنظيف المنزل وإعداد الطعام للزوار من العائلة والأصدقاء وهكذا بلا توقف . وحين يأوى الرجل إلى فراشه ليلاً لينام ربما تسهر المرأة لرعاية طفل رضيع أو العناية بطفل مريض، ثم هي مطالبة بعد ذلك أن تستيقظ في الصباح المبكر وتوقظ أبناءها للذهاب إلى مدارسهم ثم تتهيئ هي للذهاب إلى عملها وحين تعود إلى البيت في الثانية بعد الظهر لا تأوى إلى السرير لتستريح بل تتجه مباشرة إلى المطبخ لإعداد طعام الغداء . وحتى إذا فرغت من كل هذه الأعمال فإن عقلها لا يتوقف عن العمل حيث أنها أكثر إحاطة بتفاصيل الأشياء في المنزل من الرجل ، فهي التي تعرف كل احتياجات البيت والأولاد بكل التفاصيل الدقيقة في حين أن الرجل لديه فقط فكره عامة عن هذه الأمور ويستطيع في كثير من الأوقات أن يريح رأسه منها .

وبالإضافة إلى أن المرأة معرضه بسبب ما ذكرنا للإصابة بالأنواع العامة

للاكتئاب مثل الاكتئاب الجسيم (Major Depression) ، واضطراب اعتلال

المزاج (**Dysthymic Disorder**) . فإنها معرضة بالإضافة لذلك إلى أنواع
أخرى من الاكتئاب خاصة بها كأنثى مثل اكتئاب ما قبل الدورة (**Premenstrual**
Dysphoric Disorder) والذي يصيب حوالي ٣٠% من النساء ، والاكتئاب أثناء
الحمل (**Depression During Pregnancy**) والذي يصيب حوالي ١٠% من
النساء، واكتئاب بعد الولادة (**Postpartum Depression**) والذي يصيب من ١٠-
٢٠% من النساء بدرجاته المختلفة، وأخيراً اكتئاب ما بعد الدورة الشهرية (**Postmenopausal Depression**)
والذي يصيب ١٠-١٥% من النساء في هذه
المرحلة من العمر .

وعلى الرغم من هذه النسب العالية للإصابة بالاكتئاب في المرأة فإن كثيراً من
الحالات لا يتم تشخيصها لأسباب تتعلق بالأطباء المعالجين وأسباب أخرى تتعلق
بالمرأة نفسها :-

أما الأسباب التي تتعلق بالأطباء فهي نقص معرفة كثير من الأطباء بموضوع
الاضطرابات النفسية عموماً والاكتئاب بوجه خاص حيث يختلط لديهم بمظاهر
الحزن العادية المألوفة لدى النساء ، وكثير من الأطباء - خاصة في الدول النامية -
ليست لديهم فكرة كافية عن الاضطرابات النفسية حيث إنها لا تدرس بشكل كاف
في كليات الطب باستثناء الذين يتخصصون في مجال الطب النفسي . ومما يزيد الأمر
صعوبة أن الاكتئاب لدى نسبة غير قليلة من النساء ربما لا يظهر في صورة صريحة
ولكن يظهر في صورة شكاوى جسدية مثل الصداع المستمر وآلام بالجسد
واضطرابات في وظائف الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي- أو الجهاز الهضمي أو
الجهاز البولي والتناسلي ، وهذا يجعل الأمر يتداخل مع اضطرابات عضوية أخرى
وتتوه المريضة بين التخصصات الطبية المختلفة مع أنها في الأصل حالة اكتئاب نفسي-
ولكنه متخفى (**Masked Depression**) في صورة أعراض جسمانية. يضاف إلى
ذلك ضيق الوقت الذي لا يسمح للطبيب برؤية المريضة

وسماعها بشكل كاف مما يؤدي إلى التسرع في إعطاء تشخيصات سريعة لا

تحيط بحقيقة الاضطراب

أما الأسباب المتعلقة بالمریضة نفسها فهي أن هناك صعوبة لدى المرأة في المجتمعات النامية للتصريح بأنها تعاني اضطراباً نفسياً لأن هذا يحمل وصمة اجتماعية نظراً لاقتران المرض النفسي بالجنون لدى عامة الناس و اقترانه أيضاً بضعف الإيمان وعدم الصبر . لذلك حين لا توجد فرصة للتعبير عن الاضطرابات الوجدانية بشكل مباشر و صريح (نظراً لعدم القبول الاجتماعي لذلك) فإن الجهاز النفسي- للمرأة يحول جزءاً كبيراً من الاكتئاب إلى أعراض جسمانية حيث تحظى هذه الاضطرابات الجسمانية بالقبول من الناس وتحظى بالرعاية من الأطباء ، ولها مصداقية تفوق كثيراً مصداقية الاضطرابات النفسية ولهذه الأسباب فإن ٢٠% فقط من النساء المصابات بالاكتئاب ينلن حظهن من العلاج الدوائي أو النفسي- أو كليهما معاً . ولكن للأسف الشديد وبسبب ظروف طبية واجتماعية ومادية فإن هذه الفئة التي تم تشخيصها وإخضاعها للعلاج إما أنها لا تأخذ علاجاً كافياً فتتحول الحالة إلى اكتئاب مزمن (**Chronic Depression**) أو تأخذ علاجاً غير مناسب من الأساس .

وطبقاً لدليل التشخيص الأمريكي الرابع (DSM IV) يتم تشخيص الاكتئاب إذا

توافر ٥ أعراض أو أكثر من الأعراض التالية :-

- مزاج اكتئابي معظم الوقت .
- انخفاض كبير في الاهتمامات أو الإحساس بالمتعة في ممارسة الأنشطة المختلفة .
- انخفاض واضح في الوزن ، وفي بعض الحالات تكون هناك زيادة في الوزن .
- أرق في النوم أو زيادة في النوم .

- هياج حركي مع الإحساس بعدم الاستقرار ، أو خمول حركي مع الإحساس ببطء الإيقاع .
- التعب وفقد الطاقة .
- الإحساس بعدم القيمة ، ولوم النفس والإحساس بالذنب .
- ضعف القدرة على التفكير وضعف التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات .
- التفكير في الموت إما بتمني الموت أو التفكير في الانتحار أو التخطيط له أو محاولة الانتحار .

واتباع قواعد التشخيص بشكل علمي يعطى فرصة لالتقاط حالات الاكتئاب وعلاجها ، ويعطى فرصة للتفريق بين الاكتئاب كمرض والحزن كعرض ، فنحن كبشر يمكن أن نحزن ونتأثر وجدانياً ونفقد اهتماماتنا وحماسنا لبعض الوقت وتتأثر الشهية للطعام لدينا ونعاني بعض الأرق ونشعر بتفاهة أنفسنا أو تفاهة الحياة ، ولكن هذا لا يصل إلى درجة المرض الذي يحتاج للتدخل العلاجي الطبي .
وعلاج الاكتئاب يتم على مستويات مختلفة كالتالي :-

- العلاج الدوائي بواسطة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات أو رباعية الحلقات أو مثبطات امتصاص السيروتونين ، أو الليثيوم .
- العلاج الكهربائي بواسطة تنظيم إيقاع المخ وذلك للحالات الشديدة.
- العلاج الضوئي وذلك في حالات اكتئاب الشتاء الموسمي .
- العلاج النفسي الفردي أو الجماعي .
- العلاج العائلي و- العلاج الروحي .

ويستحسن أن يكون العلاج متكاملًا وشاملاً لجميع المستويات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والروحية لكي يكون الشفاء كاملاً وممتداً^(١).

السيدات كبيرات السن أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال

واشنطن: قالت دراسة أمريكية متخصصة، إن السيدات كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بنظرائهن من الرجال.

وذكرت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة "يل" في نيويورك، أنه بالرغم من إصابة نسبة أكبر من السيدات بالاكتئاب، إلا أنهن أكثر قدرة على العيش لفترة أطول برغم إصابتهم بالاكتئاب وذلك مقارنة بالرجال.

وقالت إن نسبة ٢٠ في المئة من كبار السن يعانون أعراض الاكتئاب، غير أنه ليس من الواضح حتى الآن أسباب إصابة السيدات بالاكتئاب أكثر من الرجال.

وشملت الدراسة متابعة حالات ٧٥٤ رجلاً وسيدة من كبار السن على مدار عام ونصف، وتمكنت من رصد معاناة نسبة ٣٥٧ منهم من أعراض الاكتئاب غالبيتهم من النساء، مشيرة إلى أن أعراض الاكتئاب لدى السيدات شملت فقدان الشهية والشعور بالحزن والمعاناة من مشكلات في النوم.

وعبر الباحثون عن دهشتهم لنتائج الدراسة نظراً لأن السيدات عادة أكثر استجابة من الرجال في ما يتعلق بتناول الأدوية لمكافحة الاكتئاب، معربة عن أملها في أن يتوصل الباحثون إلى علاج للاكتئاب لدى كبار السن.

الضغوط تزيد من اكتئاب نساءنا .. والرجال يصفونه بدلع حريم..!

الاكتئاب واحد من أكثر الأمراض النفسية أو ربما الأمراض بوجه عام. ويواجه

العالم في القرن الحادي والعشرين خمسة أمراض نفسية تسبب الإعاقة عند الشباب،

وأول هذه الأمراض وأكثرها انتشاراً هو مرض الاكتئاب والذي تصل نسبة

(١) دكتور / محمد المهدي/استشاري الطب النفس.

الإصابة به حوالي ١٢٪ بين النساء في جميع أنحاء العالم. الاكتئاب ليس مقصوراً على الفقراء كما يشاع وإن كان أكثر انتشاراً بين الطبقات الفقيرة إلا أنه لا يقل انتشاراً بين الطبقات العليا، بل إن كثيراً من المشاهير أصيبوا بمرض الاكتئاب وانتحروا بسبب شدة الاكتئاب عندهم. وربما يكون أكثر المشاهير الذين انتحروا نتيجة الاكتئاب الكاتب الأمريكي الشهير ارنست همنجواي والذي أطلق على نفسه رصاصة من بندقية صيد اخترقت جسده ثم انغرزت في الخشب بالغرفة التي انتحر بها، ولازالت آثار هذه الرصاصة القاتلة واضحة المعالم في المنزل الذي انتحر فيه الكاتب الأمريكي الكبير صاحب المغامرات في الحرب العالمية الثانية والذي كتب عن الحروب والمعارك، ولكنه قتل نفسه بسبب الاكتئاب الذي تعالج منه حتى بالجلسات الكهربائية.

فرجينيا وولف الروائية الإنجليزية أيضاً انتحرت بعد معاناة شديدة وصراع مرير مع مشاكلها النفسية فقررت إنهاء حياتها بأن وضعت نفسها في كيس ووضعت نفسها داخل هذا الكيس أحجار ثقيلة وقذفت بنفسها إلى النهر لتموت غريقة. ان الاكتئاب يصيب المرأة أكثر من الرجل بسبب العوامل الفسيولوجية وأيضاً العوامل الاجتماعية. وتقول بعض الدراسات بأن نسبة الإصابة بالاكتئاب بين النساء ربما يكون ضعف نسبة الإصابة بالاكتئاب عند الرجال. في برنامجها الشهير ألفت المذيعة الأمريكية اوبري وينفري الضوء على الاكتئاب عند النساء عبر استضافتها عدداً من مشاهير الفنانين والذين يعيشون حياة رغدة، ويظن الناس أنهم يعيشون سعادة ولكن كثير من هؤلاء الفنانات يعشن حياة وصراع مع الاكتئاب ويتناولن أدوية مضادة للاكتئاب. تقول المغنية الأمريكية الشهيرة شاون كوفين، وهي مغنية مشهورة جداً، وحصلت على جوائز عديدة لأفضل أغنية وأفضل البوم غناء على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية. تقول بأنها منذ الخامسة من عمرها بدأت معاناتها مع الاكتئاب،

وبعد أن أصبحت مراهقة ودخلت عالم الغناء والفن أصبحت تعالج نفسها من الاكتئاب عن طريق تناول الكحول بكميات كبيرة لترفع مزاجها المكتئب، والمعروف أن أكثر مادة يتناولها المكتئبون لرفع مزاجهم المكتئب هي مادة الكحول، حيث يلجأ كثير من المكتئبين إلى تناول الكحول لرفع مزاجهم ومساعدتهم على النوم. وتقول شاون كويفين بأنها أصبحت مدمنة على الكحول مما أوقعها في مشاكل كثيرة، وفقدت شهيتها للطعام وأصيبت بمرض فقدان الشهية العصبي لمدة عام وتم تشخيص حالتها على أنها تعاني من مرض الاكتئابوهي في عمر التاسعة عشرة. ولكنها لم تتناول العلاج بانتظام - مثل أكثر مرضى الاكتئاب - وفكرت في الانتحار لأنه كما تقول بدا لها بأن هذا هو الشيء الصحيح بالنسبة لها، ولكنها لحسن الحظ لم تمت خلال معاناتها من هذا المرض وشدة اكتئابها وتفكيرها ومحاولاتها الانتحار ، ولكن أخيراً اقتنعت بأنها مريضة بالاكتئاب والقلق وتتناول علاجاً مضاداً للاكتئاب وهي ما زالت مستمرة على العلاج الذي ساعدها كثيراً.

وحسب ما ذكرت أوبري وينفري فإن هناك ١٩ مليون امرأة في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من مرضا لاكتئاب، وإن واحدة من كل ثماني نساء في أمريكا تعاني من اكتئاب مرضي، وأن اللاتي يتعالجن من الاكتئاب أقل من نصف المريضات بهذا المرض الصعب..!

فإذا كان هذا حال النساء المصابات بمرض الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث إن أكثر من النصف لايتعالجن من الاكتئاب فإن الوضع في بلاد العالم الثالث قد يكون مأسوياً بالنسبة لإصابة النساء بالاكتئاب. ففي أكثر الدراسات والملاحظات التي أجريت على الاكتئاب عند النساء في دول العالم الثالث، تبين أن النساء في دول العالم الثالث يصبن بنسبة أعلى من نسبة إصابة النساء في الولايات المتحدة الأمريكية، وأن النسبة قد لاتصل إلى ٣٪ منهن من يحصلن على الرعاية الصحية النفسية المطلوبة في مثل هذه الحالات. وكثير من الفتيات يصبن بالاكتئاب

بدرجة شديدة وقد تنتحر الفتاة، ويسجل الأهل الوفاة بأنها طبيعية خشية العار والفضيحة ووصمة المرض النفسي..!

إن أكثر النساء في البلاد العربية يعانين من الاكتئاب نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية عليهن، ومع ذلك ليس هناك من رعاية تقدم لهن، بل إن الكثيرات لا أحد ينتبه إلى مرضها النفسي (الاكتئاب)، وقد يصف بعض الرجال أعراض الاكتئاب عند النساء بأنه «دلح حريم..!» وهذا أمر في غاية الإساءة للمرأة..! إن هذا الأمر ليس بعيداً عنا فقد تكون المريضة زوجة أو شقيقة أو ابنة أي واحد منا..! يجب أن نتنبه لحساسية المرأة وقابليتها للاكتئاب بسبب العوامل الفسيولوجية والاجتماعية.. يجب التعامل معها بنوع خاص من الرعاية والعناية العاطفية وتفهم مشاكلها النفسية، وإذا كان الأمر شديداً يجب مراجعة طبيب نفسي- حتى يساعدها.. إننا نتجاهل الكثير مما تعانيه نساؤنا بسبب الجهل يمثل هذه الاضطرابات النفسية، ولانعرف مدى تأثيرها على حياة المرأة التي قد تجعل حياتها بلا طعم أو بهجة وهي في هذه الحالة بحاجة ماسة لمساعدة أقرب الناس لها خاصة الزوج أو الأب أو الأخ أو الابن..!^(١).

(١) د.ابراهيم بن حسن الخضير

الفصل السابع

اكتئاب الحمل^(١)

يصف الله عز وجل فترة الحمل في كتابه الكريم بالقول:
(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ
لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ) {لقمان: ١٤} وما زال العلم الحديث يكتشف المزيد عن
ماهية هذا الوهن الذي يصيب المرأة طوال تسعة أشهر كاملة.

ففي دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية البريطانية **British Medical Journal** يخبرنا علماء بريطانيا أن المرأة قد تصاب بالاكتئاب أثناء هذه الفترة الصعبة من حياتها. وقد اعترف العلم منذ سنين طويلة بما يعرف باكتئاب ما بعد الولادة وآثاره التي قد تصل إلى حد إهمال الأم لطفلها، بل وفي بعض الأحيان النادرة قتله. إلا أن الأطباء ما زالوا في حالة عدم إدراك كامل للاكتئاب الحمل وآثاره على الأم والجنين.

قام العلماء في بريطانيا بدراسة ١٤٥٤١ امرأة حاملاً على مدى عام ونصف من الزمان، وتقييم حالتهم النفسية في الأسبوع الثامن عشر، والثاني والثلاثين من الحمل، ثم إعادة التقييم في الأسبوع الثامن والشهر الثامن بعد الولادة. وكانت نتيجة الدراسة أن أعلى نسبة للاكتئاب كانت في الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل، أي أسابيع قليلة قبل الولادة. كانت نسب الاكتئاب المحددة التي لاحظها العلماء هي أن ١١.٨% من النساء أُصِبْنَ بالاكتئاب عند الأسبوع الثامن عشر من الحمل، والتي ارتفعت لتكون ١٣.٥% منهن في الأسبوع الثاني والثلاثين. انخفضت نسب الاكتئاب بين النساء

(١) - www.nokiagate.com/vb/mothers.../a-70296.html

بعد الولادة لتكون ٩.١% عند الأسبوع الثامن بعد الولادة و٨.١% عند الشهر الثامن بعد الولادة.

يقول أعضاء فريق البحث:

إن تلك النتائج تعني أن أعراض وحدة اكتئاب ما بعد الحمل ليست أشدّ منها أثناء الحمل، كما كان يعتقد فيما سبق. وأن المجتمع الطبي لا بد أن يتكاتف من أجل القيام بالمزيد من الأبحاث من أجل فهم واكتشاف وعلاج اكتئاب الحمل، بالإضافة إلى اكتشاف آثار اكتئاب الأم على جنينها.

وهناك بالطبع قلق حول استخدام مضادات الاكتئاب أثناء فترة الحمل، إلا أن الأطباء يعتقدون أن اللجوء إليها في بعض الأحيان قد يكون في صالح الأم والجنين أكثر من عدم اللجوء إليها من أصله.

كما يود الأطباء عمل دراسات أكثر دقة على اساليب أخرى أقل ضرراً لعلاج هذا النوع من الاكتئاب، خاصة ما يعرف بعلاج حل المشاكل، والذي يعتمد على جلسات علاجية مع الأم تتضمن عرض مشاكلها، ثم تحليل أسبابها، وعرض حلول مختلفة لها، ثم اختيار أفضل حل لها والقيام به.

هناك مشكلة عامة في اكتشاف حالة اكتئاب الحمل؛ بسبب تماثلها مع الكثير من أعراض الحمل الأخرى من إرهاق، وتغيّر في الشهية، وعدم قدرة على النوم، والإحساس العام بالخمول، إلا أن الاختلاف قد يكمن في حالات البكاء المتكررة، وإحساس بفقدان الأمل، ورغبة في الموت..

اكتئاب الحمل الحاد خطر على الجنين^(١)

حذرت دراسة امريكية النساء الحوامل اللاتي يعانين من الاكتئاب الحاد من خطورة الانتكاس في حال التوقف المفاجيء عن تناول العقاقير المضادة للاكتئاب اثناء الحمل.

وقد اثارت نتائج هذه الدراسة الجدل حول مدى صحة الافتراض الذي كان سائدا في السابق من ان التغييرات الهرمونية التي تطرأ خلال الحمل قد تشكل حاجزا منيعا ضد الاكتئاب اذ ان ليس كل الحوامل يكن في افضل حالاتهن المزاجية اثناء الحمل.

ونقلت هيئة الاذاعة الامريكية عن فريق الباحثين الذي اجرى هذه الدراسة في جامعة هارفرد الامريكية ان الانتكاسة القوية التي تتعرض لها الحامل لدى التوقف المفاجيء عن تناول مضادات الاكتئاب قد تضطر الطبيب المعالج الى اعطائها جرعات اكبر من تلك العقاقير في حالة معاودة العلاج من اجل الوصول الى حالة نفسية مستقرة الامر الذي يمثل خطرا اضافيا على الجنين.

واكد بروفيسور الطب مارك سيجيل من جامعة نيويورك ان أعراض الاكتئاب الشديد قد تكون اكثر خطرا على الجنين من تأثير مضادات الاكتئاب نفسها مشيرا الى ان ارتفاع نسبة التدخين وكثرة اللجوء الى المشروبات الكحولية الى جانب زيادة الضغط النفسي- وقلّة النوم تعتبر من العادات التي غالبا ما تلازم مرضى الاكتئاب وتشكل تهديدا على حياة الجنين اثناء الحمل. وردا على سؤال حول مدى خطورة تلك العقاقير على الجنين اوضحت الدكتورة مارجريت سبنيلي مديرة مؤسسة الصحة النفسية في نيويورك ان معظم مضادات الاكتئاب تعد آمنة في حالات الحمل

(١) المصدر/جريدة الخليج <http://www.forum.stop.com/00/11359.html>

ويمكن استثناء بعض الادوية مثل (باكسيل) التي اظهرت التقارير انه قد يسبب عيوباً خلقية في المواليد اذا تم تناوله في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل. وازادت الدكتور سبيلي ان الولادة المبكرة ونقص وزن المواليد يعتبران ايضا من الآثار الجانبية النادرة نسبياً لبعض مضادات الاكتئاب. كما اشارت الى ان آثار الاكتئاب الشديد في الاجنة لا تقل خطورة حيث تتمثل في مواليد ناقصة النمو او الوزن والمشاكل الصحية الاخرى الناجمة عن نقص الاوكسجين الذي يصل الى الجنين بسبب تراكم القلق الذي تعاني منه الحامل المصابة بالاكتئاب. واكدت الدكتور سبيلي ان قرار الاستمرار في تناول مضادات الاكتئاب من عدمه يبقى في النهاية للطبيب المعالج الذي يجب ان يناقش هذا الامر مع المريضة في ظل دراسة المنافع والمخاطر الناتجة عن الاستمرار او التوقف عن المعالجة بالاضافة الى طرح بدائل اخرى عن العقاقير مثل العلاجات النفسية الشخصية والسلوكية.

دراسة تحذر من تجاهل علاج اكتئاب الحوامل⁽¹⁾

نيويورك: قالت دراسة إن كثيراً من الحوامل المصابات باكتئاب لا تحصلن على علاج مناسب لمرضهن النفسي.

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن ١٥ في المئة من النساء تصبن بالاكتئاب أثناء الحمل والذي يرفع بدوره من خطر الإصابة باكتئاب بعد الولادة، فيما أثبت باحثون ان الاكتئاب لا يتم تشخيصه في نسبة ٧٥ في المئة من الحالات أو أكثر.

وفي الدراسة الجديدة نظر الباحثون في حالات ٢٧٦ حاملاً يتعرضن لخطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة كبيرة بناء على الأعراض التي تظهر عليهن وتاريخ المرض، واكتشفوا أنه بالرغم من أن ٤٠ في المئة من النساء مصابات بالاكتئاب أو أصبن بنوع

(١) المصدر: نسيها www.gulfson.com/vb/f23/t24536/

حاد في السابق فإن من حصلن على علاج لا يتجاوز خمسهن.وبالإضافة إلى ذلك فإن أقل من نصف من تتلقين العلاج يحصلن على العلاج الكافي بمضادات الاكتئاب، وأشار الباحثون إلى أن معظم النساء اللاتي أصبن باختلال اكتئابي حاد قد عاد إلهن المرض لاحقاً.وتشير نتائج الدراسة إلى أن النساء اللاتي تتلقين العلاج هم في أغلب الأحوال من عولجن منه في السابق ومن كانت لديهن تاريخ من الإصابة بنوبة حادة منه واللاتي تعانين من اكتئاب حاد قبل الولادة.

الفصل الثامن

اكتئاب ما بعد الولادة

تمر المرأة أثناء الحمل والولادة بضغوط كبيرة، بينها الله سبحانه وتعالى بقوله:
(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ
ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي
دُرِّيَّتِي وَإِنِّي تَبَتُّ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) {الأحقاف: ١٥}

وبسبب هذه الضغوط تعاني بعض النساء من مشكلات نفسية تصيبهن بعد الولادة وتستمر لأيام أو أسابيع، يعدن بعدها لطبيعتهن، لكن بعض النساء تستمر لديهن الأعراض النفسية لفترة طويلة تستلزم مراجعة الطبيبة للعلاج. ومن العوامل الأخرى المسببة لحدوث المشكلات النفسية: التغير السريع في مستوى الهرمونات في الدم، بالإضافة للتعب المستمر بعد الولادة من سهر وإرهاق وقلة نوم.

تنقسم المشكلات النفسية بعد الولادة إلى:

- اضطراب مزاجي ما بعد الولادة.

- اكتئاب ما بعد الولادة.

اضطراب مزاجي ما بعد الولادة:

يعتبر هذا الاضطراب من المشكلات النفسية البسيطة التي تصيب كثيراً من النساء بعد الولادة. تبدأ أعراض الاضطراب في حوالي اليوم الثالث إلى الخامس من ولادة الطفل، وتختفي تلقائياً بعد مرور أسبوعين دون أن تترك آثاراً ضارة على الوالدة أو الوليد. يحدث في بعض النساء أن يستمر هذا الاضطراب المزاجي أكثر من أسبوعين ويتطور ليصير اكتئاباً.

ومن أعراضه:

- ١- الإحساس بالحزن والاكتئاب.
- ٢- تقلب المزاج.
- ٣- التوتر والقلق.
- ٤- العاطفية وسرعة البكاء.
- ٥- صعوبة في التركيز.
- ٦- الإحساس بالتعب والإرهاق.
- ٧- الأرق وقلة النوم.
- ٨- قلة الثقة بالنفس، وخاصة فيما يتعلق بأمر العناية بالوليد.
- ٩- الإحساس بالألم متفرقة في أنحاء الجسم.
- ١٠- ضعف الشهية.

ما الذي تحتاجه المرأة للتخلص من هذه الأعراض والوصول إلى الحالة النفسية الطبيعية؟

- ١- تحتاج المرأة إلى المساندة والمساعدة من المقربين، وخصوصاً الزوج. وأخذ قسط كاف من الراحة وتجنب التعب والإرهاق.
 - ٢- التحدث عن معاناتها مع شخص مقرب.
 - ٣- مراجعة الطبيبة إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين.
- تصاب بعض النساء باكتئاب شديد بعد الولادة يستمر لأكثر من أسبوعين، ولا يختفي دون علاج. يظهر الاكتئاب أحياناً وكأنه امتداد للاضطراب المزاجي الذي حدث بعد الولادة ولم يتمثل للشفاء، وأحياناً تكون الصورة واضحة منذ البداية بسبب شدة الأعراض التي تعاني منها المرأة المصابة.

الأعراض:

- تعاني المرأة المصابة بالاكتئاب من بعض هذه الأعراض أو منها كلها، وقد تبدأ المعاناة بعد الولادة مباشرة أو بعد مرور أسابيع عليها.
- الإحساس المستمر بالتعب والإرهاق.
 - أرق أو زيادة في النوم.
 - الإحساس بالحزن الشديد والاكتئاب.
 - فقدان الثقة بالنفس، وخاصة فيما يتعلق بأمر العناية بالمولود والخوف من إيذائه.
 - فقدان الشهية أو زيادة الأكل.
 - نقصان الوزن أو زيادته.
 - فقد الرغبة في أمور الحياة الاعتيادية وخاصة الجنس.
 - التوتر والقلق.
 - ضعف التركيز.
 - الغضب من الوليد وعدم تحمله.
 - الإحساس بعدم التقبل من المحيطين.
 - الانعزال وتجنب الاختلاط بالناس.
 - مشكلات زوجية.
 - انعدام الرغبة في الحياة وتمني الموت.
- تستمر هذه الأعراض لفترات متفاوتة، وقد تطول أحياناً لتصل إلى عدة أشهر، وأحياناً تصل إلى سنة أو أكثر إذا تركت المرأة المصابة دون علاج. ومن المهم معرفة ان الاكتئاب الذي يصيب النساء بعد الولادة يعد مشكلة خطيرة، وخاصة إذا ترك دون علاج، فالأم تتعرض لفشل حياتها الزوجية، وخاصة إذا لم يتفهم الزوج وضعها ومعاناتها، كما أنه يشكل خطراً على الأم والطفل كليهما

فتضعف العلاقة الطبيعية بينهما، ويزيد الخطر أكثر فيما إذا كان لدى الأم أفكار تدعوها لإيذاء نفسها أو طفلها.

النساء المعرضات للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة:

تكون بعض النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من غيرهن، وهؤلاء هن:

- النساء اللاتي سبق لهن الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- النساء المصابات أو اللاتي سبقت لهن الإصابة بالاكتئاب غير المتعلق بالأمومة.
- النساء اللاتي يوجد لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالاكتئاب أو اكتئاب ما بعد الولادة.
- النساء اللاتي يعانين من اضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية.
- النساء اللاتي لديهن مشكلات زوجية، أو اللاتي ليس لهن علاقات حميمة مع الأقارب والأصدقاء.
- المرور بمشكلات وصدمات أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة مباشرة.
- صعوبة الولادة.
- الولادة المبكرة أو المتأخرة.
- فصل الأم عن الطفل لأسباب تتعلق بأي منهما.
- صعوبات أو مشكلات تتعلق بالطفل، مثل صعوبة في الرضاعة أو النوم بسبب بعض الأمراض أو التشوهات الخلقية.

العلاج^(١):

- اللجوء إلى الله سبحانه وطلب العون.
- التنفيس عن النفس وإخبار المحيطين بالأعراض التي تشعر بها المرأة المصابة.
- طلب المساعدة من الزوج والأقارب، وخاصة فيما يتعلق بالعناية بالمولود.
- أخذ قسط كاف من الراحة والنوم.
- الترفيه عن النفس بالقراءة أو الرياضة أو بالقيام بشيء مفيد.
- الإقرار مع النفس بعدم ضرورة الوصول إلى الكمال في العناية بأمر الطفل.
- اللجوء إلى الطبيبة وإخبارها بالمعاناة في وقت مبكر؛ لأن نتيجة العلاج تعتمد على البدء به مبكراً.
- الالتزام بمواعيد الأدوية وجرعاتها التي تصفها الطبيبة.
- إخبار الطبيبة عند الرغبة في إرضاع الطفل طبيعياً لتختار الأدوية التي لا تضر بالطفل.
- تحتاج بعض النساء لدخول المستشفى لتلقي العلاج والعناية اللازمة، وهذا القرار تتخذه الطبيبة حسب ما تراه من شدة الأعراض المرضية ودرجة تأثير الأم أو الطفل بها، وخاصة في حالة عدم وجود من يهتم بالمرأة ويساندها ويشرف على علاجها في البيت.
- لا بد من الانتباه إلى تقوية علاقة الأم بالوليد والتأكد من عدم رفضها له، ويكون ذلك باتباع الخطوات التالية:

(١) www.3iny3ink.com/forum/t191048.html

- إرضاع الطفل طبيعياً كل ساعتين أو ثلاثة في مكان هادئ ووضع مريح لكل من الوالدة والرضيع، مع محاولة التطلع في عيني الطفل أثناء الرضاعة. وهذا ينطبق كذلك على الطفل الذي يتغذى على الحليب الصناعي.
- وضع الطفل بعد الرضاعة لينام في مكان هادئ، ومحاولة أخذ فترة من الراحة أثناء نومه.
- التحدث مع الرضيع ومناغاته من وقت لآخر.
- الطلب من الآخرين (الأب والأقارب) المشاركة في العناية بالمولود وإعطاء الأم فترات من الراحة.
- الخروج في نزهة بصحبة الطفل الوليد من وقت لآخر.
- التحدث مع الأطفال الآخرين لمنع غيرتهم من الطفل الوليد، وبيان حب الأم لهم جميعاً.

اكتشاف بالفئران يساعد على تفسير اكتئاب ما بعد الولادة

في دراسة طبية جديدة، اكتشف العلماء آلية في أدمغة إناث الفئران يُعتقد أنها تفسر حالة الاكتئاب التي تعترى بعض الأمهات عقب الولادة. ويؤمل من هذا الاكتشاف أن يساعد في تطوير علاجات أفضل لهذا المرض، حسب ما أورد بيان تلقته الجزيرة نت من معاهد الصحة القومية أجرى الدراسة باحثان بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، هما أسطفان مودي وجايمي مغواير، بتمويل من معهد الصحة العقلية، ونشرت نتائجها قبل أيام بدورية "نيورون" المتخصصة.

استخدم الباحثان في المختبر فئراناً محورة وراثياً، بحيث لا تنتج بروتينا حيويًا بالنسبة لعملية التكيف مع تقلبات هرمونات الجنس أثناء الحمل ومرحلة ما بعد الولادة.

يعتبر مدير معهد الصحة العقلية الدكتور توماس إنسل هذه الدراسة أول فرصة تتيح للعلماء نموذجاً (تجريبيًا) مفيداً جداً في دراسة حالات الاكتئاب بعد الولادة.

تقلبات هرمونية ومزاجية تنحو الدراسة باتجاه آلية جديدة مرجحة -تحديداً- في الدماغ، كهدف لأدوية جديدة ستطوّر لعلاج هذا الاضطراب النفسي، الذي يصيب حوالي ١٥% من النساء بعد ولادة أطفالهن.

يقول الدكتور مودي إنه عقب الولادة أظهرت إناث الفئران غير المنتجة لذلك البروتين (المشتبه في دوره بالية حدوث الاضطراب) سلوكيات شبيهة بالاكتئاب، فأهملت صغارها حديثي الولادة، ولكن لدى إعطائها عقارا يسترد لها وظيفة البروتين الناقص لديها تحسنت سلوكيات الأمومة عند هذه الأمهات، وانخفضت وفيات صغارهن.

وكان الباحثون قد اشتبهوا في ان الاكتئاب بعد الولادة ينجم عن تقلبات ملحوظة في اثنين من الهرمونات الإيجابية (الأنثوية)، هما أستروجين وبروجستيرون، وهي تقلبات مترافقة مع الحمل والولادة.

بيد أن تغيير وتبديل مستويات هذه الهرمونات تجريبيا أطلق اكتئابا لدى نساء أصبن سابقا بهذا الاضطراب، بينما بقيت الجذور الحقيقية للمرض لغزا غامضا.

تذبذب مستقبلات "غابا"

يشير الدليل إلى أن الهرموني يمارسان تأثيراتهما على الحالة المزاجية عبر المنظومة الرئيسية للمرسال الكيميائي المثبط بالدماغ ويسمى نظام "غابا" (GABA) الذي يخفض النشاط العصبي ويساعد على تقنين وقت استجابات الخلايا العصبية. اكتشف الباحثان أن أحد المستقبلات المكونة لنظام غابا، ويسمى الوحدة الفرعية "دلتا"، يتذبذب بوضوح في مرحلة الحمل وعقب الولادة في أدمغة إناث الفئران، ملمحين إلى أنه قد تكون له تأثيرات سلوكية محورية.

وللوقوف على ذلك، استخدمنا فئراننا تفتقد المورث المسؤول عن هذه الوحدة الفرعية، ودرساها في أوضاع يمكنهما فيها استدعاء استجابات مماثلة لاكتئاب وقلق البشر.

وشأن الأمهات البشريات اللاتي يعانين "اكتئاب بعد الولادة"، كانت إناث الفئران المحورة وراثيا مثلهن أكثر كسلا وأقل سعيا للمتعة، مقارنة بغيرها. كما أنها تخلت عن صغارها ولم تؤمن لها المأوى المناسب.

إستراتيجية الاستهداف⁽¹⁾

هذا السلوك الشاذ لدى الأمهات تم عكس مساره، وتحسنت فرصة صغارها في الحياة، بعد أن عالج الباحثان هذه الحيوانات بعقار يسمى "ثيب" (THIP)،

الذي

(1) www.kfary.com/articles.php?maincat=20&articles

يعمل على المستقبلات بطريقة تسترد وظيفتها بالتحديد رغم انخفاض عدد وحداتها الفرعية. يلفت الباحثان إلى أن اختلال وظائف وحدات مستقبلات "دلتا" الفرعية قد يعطل قدرة نظام "غابا" على التكيف مع تقلبات الهرمونات في مرحلة عقب الولادة البالغة الحرج. لذلك فإن استهداف هذه الوحدات الفرعية قد يكون إستراتيجية واعدة نحو تطوير علاجات جديدة لاكتئاب بعد الولادة.

الرياضة تعالج اكتئاب ما بعد الولادة^(١)

أوضحت دراسة قامت بها الدكتورة امندا في استراليا مؤخراً في مجلة صحة المرأة (J Midwifery womenws Health) للدور الفعال والقوي للرياضة لمعالجة حالات الاكتئاب الذي يحدث للنساء بعد الولادة، وأفادت الدراسة ان رياضة المشي مفيدة لتفادي مثل هذه المضاعفات وتعتبر حالات الاكتئاب النفسي بعد الولادة من مشاكل الصحة الهامة وفي إحصائية شملت ٥٩ دولة يقدر نسبة حدوث هذه الحالات بحوالي ١٣%. وتحدث حالات الاكتئاب مباشرة بعد الولادة وخلال الستة الأسابيع الأولى بعد الولادة وقد تستمر لمدة سنة بعد الولادة وتحتاج هذه الحالات إلى المعالجة الفورية بواسطة استشاريي الأمراض النفسية وتناول العقاقير المثبطة لحالات الاكتئاب. حالات الاكتئاب خطيرة على إلام والمولود . ويعود السبب لحدوث هذه الحالات إلى الهبوط المفاجئ للهرمونات التي تحدث بعد الولادة بالإضافة إلى الاستعداد النفسي والاجتماعي للمرأة الحامل وكذلك وجود أمراض نفسية عائلية. وأثبتت الدراسة فوائد الرياضة في التغلب على هذه المشكلة النفسية الشائعة.

(٢) د. محمد بن حسن عدار forum.stop55.com/36549.html

الفصل التاسع

اكتئاب سن الياس

تقدم دراسة جديدة مساعدة في فك التشابك بشأن دور عوامل كثيرة في المساهمة في حدوث الاكتئاب في مرحلة انقطاع الطمث العابرة لدى النساء. وقد أثبت البحث الجديد العلاقة بين الاكتئاب وبين مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية **perimenopause** - وهي مرحلة حدوث الدورة الشهرية بشكل غير منتظم، والتغير العشوائي في مستويات الهرمونات، واضطراب النوم، كذلك ولدى البعض حدوث الهبات الساخنة غير المريحة. ومع ان الباحثين لا يزالون يجهلون الإجابات عن كل التساؤلات حتى الآن، فإن الدراسة التي أجريت في مدينة سياتل سوف تساعدهم.

وقد وجدت الدراسة: انه لا توجد علاقة مترابطة بين مستويات الهرمونات وبين الاكتئاب في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية. ومع ذلك فإن عددا من العوامل الأخرى كان لها دورها أيضا.

التربط

في عام ٢٠٠٦. أفادت «دراسة هارفارد حول المزاج والدورات»، أن واحدة من كل ست مشاركات لم يكن لديهن أي تاريخ مرضي في الاكتئاب، قد ظهرت لديهن أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما قبل سن الياس وانقطاع الطمث. وكانت النتائج مماثلة في «دراسة بنسلفانيا حول شيخوخة المبيض» الطويلة الأمد: فقد ظهر ان المشاركات اللواتي لم يكن لديهن تاريخ في الاكتئاب، ربما يتعرضن أربع مرات اكثر لحدوث أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما قبل سن الياس ، مقارنة بالسنوات التي تسبق تلك المرحلة. وإضافة الى تذبذبات الهرمونات، فقد دقق الباحثون في التأثير المحتمل للعوامل الفسيولوجية، والهبات الساخنة وتأثيرها في النوم، والعيوب الجينية. وفي ٢٠٠٦، تعرفت دراسة صحة المرأة عبر الوطن» على عدد من التحورات

الجينية التي تزيد من احتمال حدوث أعراض الاكتئاب في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.

نتائج جديدة

وقد نشر- العلماء في عدد مارس (ابريل) ٢٠٠٨ من مجلة «مينوبوس» **Menopause**، بيانات من «دراسة سياتل حول صحة النساء في أواسط العمر». وعندما بدأت الدراسة في بدايات التسعينات من القرن الماضي، التي امتدت على فترة ١٥ سنة، كان اغلب المشاركات وعددهن ٣٠٢ امرأة، في أعمار الثلاثينات او بداية الأربعينات.

وسجلت النساء أعراض الاكتئاب، وتقويما خاصا بالدورة الشهرية (للتعرف على مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية)، كذلك أجبن عن أسئلة حول حدوث الهبات الساخنة لديهن. وقدم نصفهن تقريبا عينات منتظمة من البول لفحص الهورمونات. كما قيّمت الدراسة أيضا نطاقا من العوامل الصحية والنفسية، منها تلك التي تتعلق بمرحلة انقطاع الطمث الانتقالية ، العمر، والاكتئاب في فترات أخرى من الحياة.

وحلل الباحثون هذه العوامل كلا على انفراد، كما حللوا كل تشابكاتها المتنوعة. وأثبتت النتائج، ما توصلت إليه الدراسات الأخرى التي عثرت على علاقة رابطة بين حدوث أعراض الاكتئاب وبين الفترة المتأخرة من مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، اضطراب النوم، التوتر الحالى، وظهور الهبات الساخنة. اما العوامل الأخرى التي ارتبطت بالاكتئاب فكانت توترات أحداث الحياة السلبية (الناتجة عن مشاكل في العلاقات مع الآخرين، العمل، او الحياة الاجتماعية)، تاريخ الاكتئاب الحاصلة بعد الولادة او الانتهاك الجنسي، ووجود تاريخ عائلي في الاكتئاب.

والنساء اللواتي لم يحملن الأطفال، والنساء اللواتي كن يتناولن عقاقير مضادة للاكتئاب، كنّ كذلك في خطر اكبر (للتعرض للاكتئاب). أما مؤشر كتلة الجسم فكان له تأثير ضئيل جدا في حدوث الاكتئاب. وبالمقارنة مع النساء اللواتي حصلت

لديهن حالات اكتئاب قوية، فإن النساء اللواتي حدثت لديهن أعراض لحالات اكتئاب خفيفة نسبيا خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية ، كن يشعرن بالتحسن مع تقدم العمر.

والأمر الذي أثار الدهشة، هو انتفاء أي علاقة ملموسة بين حدوث الاكتئاب وبين مستوى الهرمونات التي ترتبط نفسها مع مرحلة ما قبل انقطاع الطمث،

وأساسا الاستروجين **Estrogen**، أو الهرمون المحفز للحويصلات **Follicle-**

النتائج المترتبة ⁽¹⁾: ان نتائج هذه الدراسة، تجادل بأن اللوحة الخاصة

بحدوث أعراض الاكتئاب خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، هي معقدة أكثر بكثير من التذبذبات الحاصلة في مستويات الهرمونات او الهبات الساخنة. وقد تزيد عدة عوامل، ومنها الألم العاطفي السابق، وضع المرأة الهش الذي يعرضها للاكتئاب، خلال سنوات هذه الفترة. كما ان مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية تقدم بنفسها جملة من التحديات، فلسجية ونفسية.ويقول باحثو سياتل إن نتائجهم ينبغي ان تكون تذكيرا بأن المزاج الكئيب خلال مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية «لا يعود فقط الى هذه المرحلة الزمنية من عمر المرأة، لكن ايضا الى التاريخ المتراكم للأحداث التي وقعت خلال حياتها». واحدى النتائج المترتبة تتمثل في ان علاج الاكتئاب لبعض النساء أثناء مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد لا يتطلب استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب فحسب، بل العلاج النفسي، الذي يمكنه المساعدة على علاج الصعوبات التي تمتد جذورها الى الماضي .

مخاطر إصابة المرأة بالاكتئاب تتزايد مع اقترابها من سن الياس كشفت دراستان علميتان أن مخاطر إصابة المرأة بالاكتئاب تتزايد بشكل حاد مع اقترابها من سن الياس أو انقطاع الطمث.

(1) www.aawsat.com/details.asp?section=10

وقامت إحدى الدراساتين بقياس مستوى الهرمون لدى ٢٣١ امرأة أمريكية في منطقة فيلادلفيا في فترة ثمانية أعوام، ووجدت أن احتمال إصابة المرأة بالاكتئاب النفسي تتزايد بسبب التغييرات الهرمونية التي تمر بها. وقالت الباحثة الين فريمان من كلية الطب في جامعة بنسلفانيا ومشاركة في إحدى الدراساتين إن مسألة الاكتئاب ليست نفسية مائة في المائة. ورغم أن معظم النساء اللواتي يبلغن سن الياس لا يعانين من الاكتئاب، فإن الدراساتين أشارتا إلى أن بعض النساء قد يكن أكثر حساسية تجاه هذه المرحلة.

ووجدت الدراسة الصادرة في فيلادلفيا أن النساء اللواتي لديهن تاريخ بعوارض متعلقة بما قبل الطمث مباشرة، أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بالاكتئاب عندما يشارفن على مرحلة سن الياس. وقال الطبيب لي كوهين والمشرف على الدراسة التي نفذتها كلية الطب في جامعة هارفارد، إنه يجب على النساء وأطبائهن المعالجين عدم التقليل من أهمية الاكتئاب خلال المرحلة الانتقالية من دورة الطمث الطبيعية إلى مرحلة انقطاع الطمث. وقال كوهين "اللواتي تتطور حالتهم إلى الاكتئاب بحاجة ماسة للمعالجة" عبر العلاج النفسي والتخاطب مع مختص وتناول الأدوية المضادة للاكتئاب، أو العلاجين معا، مضيفا أن العلاج بالهرمون قد يكون مساعدا في بعض الحالات.

الفصل العاشر

اكتئاب ما بعد الطلاق^(١)

يعد اكتئاب ما بعد الصدمة أكثر اشكال الاكتئاب انتشارا من بين الأشكال المختلفة للاكتئاب. فكل صدمة - أيا كان شكلها - تصيب الفرد، يظهر لها آثار اكتئابية بعد مرور فترة زمنية غير محددة، فقد تكون هذه الفترة قصيرة كأن تكون بعد شهر من الصدمة أو طويلة تمتد لسنوات.

ومشكلة هذا الشكل من الاكتئاب في أنه يأتي بعد فترة من وقت حدوث الصدمة، بحيث يجهل الفرد العلاقة بينه وبين الصدمة السابقة. ومن هذا المنطلق فإن حدوث الطلاق بين الزوجين ينتج عنه في بعض الأحيان. ولدى بعض من الناس اكتئاب لا يظهر إلا بعد فترة من زمن الطلاق. بل إنه في حالات كثيرة تجد أن الزوجة لا تتأثر كثيرا بحدوث الطلاق، وتجد أن من حولها أكثر تأثرا وحزنا منها لحدوث الطلاق.

لكن الذي يحدث بعد مرور فترة من الوقت، نجد أن أقارب تلك الزوجة المطلقة قد زالت عنهم آثار الصدمة، وبدأت تظهر - رويدا - آثار ذلك الطلاق، من خلال عدة مظاهر، من البكاء والانعزال، والتفكير الدائم في ذكريات تلك الفترة من الحياة الزوجية، خاصة تلك الأيام الجميلة وفترة شهر العسل.

ومهما كانت تلك الزوجة على صواب في حياتها الأسرية السابقة، وأن سبب الطلاق كان بفعل تصرفات الزوج، إلا أنه في الغالب تبدأ مظاهر الندم على التفريط في ذلك الكيان الأسري، وتبدأ تتزاحم الأفكار السلبية حول أي تصرف سلبي حصل منها؛ ما يزيد من ندمها وحسرتها.

(١) www.al-jazirah.com.sa/2007jaz/apr/27/rj3.htm

والملاحظ في هذا النوع من الاكتئاب أنه يصيب النساء أكثر من الرجال؛ لأسباب عديدة لعل من أهمها تعلق الزوجة بزوجها، وحاجتها الدائمة أكثر من الرجل للحب والعطف والأمن.

إن اكتئاب ما بعد الطلاق منتشر في جميع المجتمعات بنسب متفاوتة، يتحكم في زيادة نسبته أو انخفاضها درجة الحرية المتاحة للمرأة من حيث التصرف في حياتها الشخصية؛ لذا فإن المتوقع أن ترتفع النسبة في المجتمعات الإسلامية والعربية؛ لضيق نسبة الحرية الممنوحة للمرأة، بحكم التمسك بالدين والعادات والتقاليد. وحين أذكر هذه الحقيقة فلا يعني أنني أدعو إلى إعطاء المرأة حرية مساوية للمرأة الغربية، بل إنني أطالب فقط بمنحها حقها من الحرية التي منحها لها ربنا سبحانه وتعالى.

إن اكتئاب ما بعد الصدمة عموماً وما بعد الطلاق خصوصاً لا يعد من الأنواع الخطيرة والمزمنة للاكتئاب خصوصاً إذا أمكن تداركها منذ بداية ظهورها، فكلما كان العلاج مبكراً أمكن معالجتها والتخفيف من آثارها، ويعتمد هذا الأمر بعد توفيق الله على مدى تجاوب الفرد مع تعليمات وواجبات الأخصائي النفسي، وتطبيق ما يطلب منه على أرض الواقع.

وخلافاً لكل ما سبق فإن هناك حالات تتعرض لاكتئاب ما بعد الصدمة ثم تتجاوزها دون الحاجة إلى زيارة الأخصائي النفسي، بينما هناك حالات تحتاج إلى تلك الزيارات حتى لا تتأزم الحالة، ويصبح علاجها صعباً إلى الحد الذي قد تصل في حالات قليلة إلى الإقدام على الانتحار. لقد أصبح من المعتاد في بعض الدول المتقدمة أن يلجأ الزوجان قبل اتخاذ قرار الطلاق إخصائي نفسي متخصص في القضايا الزوجية، وحتى بعد حصول الطلاق فإنهم يلجؤون إليه لتخفيف آثار الصدمة الناجمة عنه، لوعيهم بخطورة تلك الآثار، ولعلمهم بأن الطلاق في حد ذاته مؤلم للطرفين، وهو يشكل - في أبسط صورة - صدمة عاطفية؛ لأنه يأتي مخالفاً

لأحلام وأماني سنين عديدة عاشها الفرد قبل الزواج لم تتحقق، وتوجت بانفصال دائم بين الزوجين.

الرجال أكثر عرضة للاكتئاب بعد الطلاق^(١)

أكدت دراسة كندية أن الرجال أكثر عرضة للاكتئاب بعد انفصالهم عن زوجاتهم.

وأشارت الدراسة إلى أن الرجال المطلقين أو المنفصلين أكثر عرضة للإصابة بفترة اكتئاب من الرجال الذين يبقون مع زوجاتهم، حيث كانت النساء المطلقات أو المنفصلات أقل احتمالاً بـ ٣.٥ مرة للتعرض للاكتئاب من هؤلاء اللاتي ما زلن في علاقة، وفقاً لما اكتشفت الإحصائيات الكندية.

وطبقاً لما ورد بوكالة الأنباء الصينية " شينخوا"، أوضحت الدراسة أن هذه الاكتشافات تعتمد على بيانات جمعتها الإدارة الوطنية للمسح الصحي للسكان والتي نظرت في عوامل الارتباط بينا الاكتئاب والطلاق.

(١) www.al-jazirah.com.sa/٢٠٠٧jaz/apr/٢٧/rj٣.htm

الفصل الحادي عشر

اكتئاب ما بعد السكتة الدماغية^(١)

أفادت دراسة أن الإصابة بالاكتئاب أمر شائع بين الناجين من السكتات الدماغية على المدى البعيد، إلا أن قليلين منهم تلقوا علاجاً لهذه الحالة. ويقول سيانا بول رئيس فريق الباحثين بالمعهد الوطني لدراسات السكتة الدماغية في فكتوريا باستراليا وزملاؤه في دورية "ستروك" ان الاكتئاب بعد السكتة أو الجلطة الدماغية مرتبط بنوعية الحياة التي يعيشها المرضى، إلا أنه لا يعرف إلا القليل نسبياً بشأن انتشاره أو علاجه.

وأجرى العلماء أبحاثهم على ٤٤١ مريضاً بعد مرور خمس سنوات على نجاتهم من سكتة دماغية ونصف الناجين تقريباً كانوا من الإناث متوسط أعمارهن ٧٤ عاماً وجرى تقييم الاكتئاب في ٢٨٩ حالة باستخدام اختبار على أساس استبيان. وحدد الباحثون الاكتئاب في ١٧% من المجموعة وكان ٢٢% فقط من مرضى الاكتئاب تلقوا علاجاً مضاداً للاكتئاب.

وأظهر ٢٨% من المرضى الذين تلقوا مضادات للاكتئاب أدلة على أنهم لا يزالون يعانون من المرض، واعتبر بول أن تعافي نسبة كبيرة يدل على أن مضادات الاكتئاب فعالة في علاج اكتئاب مرضى السكتة الدماغية.

الاكتئاب شائع بين الناجين من الجلطات الدماغية

دمشق : أظهرت دراسة جديدة أن الإصابة بالاكتئاب أمر شائع بين الناجين بعد السكتات الدماغية على المدى البعيد إلا أن قليلين يتلقون علاجاً لهذه الحالة. ونقلت رويترز عن سيانا بول رئيس فريق الباحثين بالمعهد الوطني لدراسات السكتة الدماغية في فكتوريا باستراليا وزملائه قولهم في دورية ستروك ان الاكتئاب مرتبط

(1) www.kuwaitup.com/news3187.html

بالسكتة أو الجلطة الدماغية إلا أنه لا يعرف إلا القليل نسبياً بشأن انتشاره أو علاجه.

وأوضح الباحثون بعد تحليلهم لبيانات /٤٤١/ مريضاً بعد مرور خمس سنوات على نجاتهم من سكتة دماغية ونصف الناجين تقريباً كانوا من الإناث اللواتي يبلغ متوسط أعمارهن /٧٤/ عاماً ان الاكتئاب وجد في /١٧/ بالمئة من المجموعة بينما كان /٢٢/ بالمئة فقط من مرضى الاكتئاب قد تلقوا علاجاً مضاداً للاكتئاب. وأظهر /٢٨/ بالمئة من المرضى الذين تلقوا مضادات للاكتئاب ادلة على أنهم مازالوا يعانون من المرض.

وأشار الباحثون الى أن الناجين من السكتات الدماغية الذين لا يعانون من الاكتئاب يعيشون لفترة أطول ونوعية حياة جيدة عن أولئك المكتئبين. وقالوا: بناء على ذلك فإن تعليم الأطباء والناجين من السكتات الدماغية وأسرههم بخطر الاكتئاب بعد السكتات الدماغية قد يزيد تعريف الاكتئاب ويقود الى علاج متطور.

الفصل الثاني عشر

اكتئاب ما بعد الصدمة

تتنوع الصدمات وتنقسم إلى كوارث طبيعية وكوارث من صنع البشر، وتتعد ردود الأفعال للضغوط الواقعة على الفرد، وتختلف استجابات الأفراد لخبرة الصدمة اختلافاً كبيراً ويعتمد هذا الاختلاف على عدد من العوامل من أهمها ما يلي:

تتنوع الصدمات وتنقسم إلى كوارث طبيعية وكوارث من صنع البشر، وتتعد ردود الأفعال للضغوط الواقعة على الفرد، وتختلف استجابات الأفراد لخبرة الصدمة اختلافاً كبيراً ويعتمد هذا الاختلاف على عدد من العوامل

- ١- ظروف الصدمة (نوعها - مدتها - الأشخاص).

- ٢- الفروق الفردية بين الأشخاص في الاستجابة للصدمة نفسها.

- ٣- طرق مواجهة المشكلات ومحاولة التغلب عليها أو الأنماط المميزة

للتعامل مع المواقف الضاغطة.

■ علامات وأعراض الصدمة على الفرد:

ينجم عن الحادث الصدمي علامات وأعراض على الفرد الذي تعرض

لهذا الحادث وهذي العلامات والأعراض العضوية والانفعالية والمعرفية والسلوكية:

- ١- الأعراض العضوية:

- أ- العرق الزائد.

- ب- نوبات من الدوار.

- ج- ارتفاع ضغط الدم.

- د- زيادة ضربات القلب.

- هـ - التنفس السريع.

- ٢- الأعراض الانفعالية:
أ- الغضب.
ب- الأسى.
ج- الاكتئاب.
د- القهر.
- ٣- أعراض معرفية.
أ- اختلاط التفكير.
ب- صعوبة اتخاذ القرار.
ج- انخفاض التركيز.
د- خلل في وظيفة الذاكرة.
- ٤- العلاقات والأعراض السلوكية:
أ- اضطرابات الأكل.
ب- اضطرابات النوم.
ج- اضطرابات الملابس.

● معدلات انتشار الحوادث الصدمية:

عن النتائج الالفتة للنظر ما يذكره ميتشناوم في دراسته عام ١٩٩٩م، أن نسبة انتشار الجريمة في الولايات المتحدة الأمريكية يتراوح ما بين ٧٠% من الأفراد الذين تعرضوا لأحداث صدمية خلال حياتهم. وفي دراسة كيليا ترك على المرأة الأمريكية وجد أن نسبة ٧٥% من أفراد العينة ضحايا جريمة واحدة على الأقل، وقررت الغالبية أنهم تعرضوا لجرائم متعددة، وكانت معدلات الانتشار خلال الحياة كما يلي:

● الكوارث الطبيعية وتوزيعها:

الكوارث الطبيعية مسببات للصدمة، ولا دخل للإنسان غالباً في حدوثها ولا يستطيع تجنبها، ولقد أفادت التقارير حدوث ما يقارب من ٨٠٠٠ كارثة طبيعية على نطاق العالم بين عامي ١٩٦٧م - ١٩٩١م، وقتلت هذه الحوادث أكثر من ثلاثة ملايين شخص، وأثرت تأثيرات سيئة على ما يقارب ثمان مئة مليون شخص، ونتج عنها أضرار اقتصادية مباشرة تقدر بثلاثة وعشرين بليون دولار، وتكبدت أكثر الوفيات خلال هذه الفترة الدول الأكثر فقراً وذات العدد الأكبر من السكان، فحدث ٨٦% من هذه الكوارث في الدول النامية واستأثرت هذه الدول بـ ٧٨% من الوفيات.

● علاج اضطرابات الضغوط التالية للصدمة:

- ١- العلاج السلوكي: وتتلخص الافتراضات النظرية في العلاج السلوكي في أن استجابة المريض لذكريات الحوادث الصدمية هي التي تنتج المظاهر الأولية لاضطرابات الضغوط التالية للصدمة، كما افترض أن الملامح الثانوية لهذه الاضطرابات تتسبب بشكل مباشر أو غير مباشر في ردود فعل المريض لهذه الذكريات ومن ثم فإن تذكر المريض للحوادث الصدمية هو بؤرة الاهتمام في المدخل السلوكي لعلاج هذا الاضطراب.
- ٢- العلاج بالعجز: ويعتمد العلاج بالعجز على تقديم تخيل للحوادث الصدمية الذي واجهه المريض، ويحدث ذلك بشكل متكرر حتى الدرجة التي يصبح فيها المنظر الصدمي غير مثير لمستويات مرتفعة من القلق ويعتمد على ما يلي:- التدريب على الاسترخاء.- التدريب على التخيل السار (المفرح).

العلاج الانفجاري.

العلاج السلوكي المعرفي:

ويعتمد على ما يلي:

- ١- إعادة تحديد الحادث حتى يكتسب معنى منسقاً في هذا العالم.
- ٢- إيجاد معنى فرض في هذه الخبرة.
- ٣- تغيير السلوك لمساعدة الفرد على منع الحادث من أن يعاود الحدوث.
- ٤- البحث عن المساندة الاجتماعية.

العلاج الجماعي:

يتضمن العلاج الجماعي كما يستخدم في علاج اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، مجموعة من المرضى الذين يشتركون في الاضطرابات ذاته بالإضافة إلى المعالج بطبيعة الحال، وفيها مميزات من أهمها أنهم يشاركون بعضهم بعضاً الخبرات ذاتها، ويتقاسمون المشكلات عينها، ويقدمون سنداً انفعالياً لبعضهم البعض.

اكتئاب ما بعد الصدمة قد يعدل الإحساس بالألم

و كشفت دراسة طبية جديدة أن محاربين قدماء مصابين باضطراب اكتئاب ما بعد الصدمة "بيتياسدي" أظهروا تراجعاً في إحساسهم بالألم وعزت الدراسة ذلك إلى ان تغيراً طرأ على معالجة الألم.

وتعارضت نتائج دراسات سابقة بشأن الإدراك الحسي- للألم بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة حيث أظهرت بعضها حساسية للألم بينما أظهرت أخرى العكس.

وشملت الدراسة الحالية التي نشرت نتائجها في دورية سجلات الطب النفسي-

العام ١٢ من المحاربين القدماء الذكور مصابين باكتئاب ما بعد الصدمة و١٢ آخرين

للمقارنة من المحاربين القدماء أيضاً لكن غير المصابين بهذا الاضطراب.

والتقطت صور للمخ أثناء تعريض أيادي عينة الدراسة من المجموعتين لدرجات حرارة مختلفة وسؤالهم بذكر معدل الألم الذي يشعرون به. وأفاد الدكتور ألبرت جيوز من المستشفى العسكري المركزي في أوترخت في هولندا وزملاؤه بأنه أثناء تعريض المجموعتين لنفس معدل درجة الحرارة ذكر المصابون باكتئاب ما بعد الصدمة أنهم تعرضوا لألم أقل على عكس أقرانهم من مجموعة المقارنة الأخرى.

وعلى نحو متشابه كانت درجات الحرارة التي أثارت نفس معدل الاحساس بالألم لدى المجموعتين أعلى بالنسبة للمجموعة المصابة باكتئاب ما بعد الصدمة عن المجموعة الأخرى.

وأثناء الاختبار اتضح ظهور نشاط متزايد أو متناقص في العديد من مناطق المخ المختلفة بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة مقارنة مع المجموعة الأخرى. وأشار فريق البحث إلى أن كل مناطق المخ هذه مرتبطة بمعالجة الألم، وخلص إلى أن النتائج على وجه العموم تعكس تغيرا في اليات تنظيم الألم بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة.

الفصل الثالث عشر:

اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية⁽¹⁾

تحدث أعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية في الأسبوع المسبق لبدء فترة الطمث، وخلالها تشعر المرأة بالمزيد من الآلام الحادة التي تمضى- عليها وكأنها فترة عذاب

العديد من النساء يتوقعن مجيء الدورة الشهرية من خلال بعض الأعراض التي يشعرن بها، وهذه الأعراض تسمى بمتلازمة ما قبل الطمث **pms**. ولكنها تختلف عن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية الذي يسمى بـ **pmdd**.

فهناك نحو ٧٥% من النساء يعانين من متلازمة ما قبل الطمث، ولكن يوجد فقط ١٠% أو أكثر ممن يعانون من اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية الذي يعد أكثر حدة وألمًا.

وعادة ما تحدث أعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية في الأسبوع المسبق لبدء فترة الطمث، وخلالها تشعر المرأة بالمزيد من الآلام الحادة التي تمضى- عليها وكأنها فترة عذاب، كما أنها لا تستطيع تأدية عملها بشكل جيد أو الأستمتاع بحياتها الشخصية، ثم بعد ذلك تختفى هذه الأعراض وتزول قبل بدء الدورة بأيام قليلة، وعندها تعود المرأة الى حياتها الطبيعية.

فالخبراء حتى الآن لم يتوصلوا الى الأسباب المؤدية الى حدوث متلازمة ما قبل الطمث أوالاكتئاب الذي يحدث قبله، ولكنهم يتوقعون أنه بسبب التغيرات الهرمونية التي تعد جزء أساسي من دورة عمل الطمث.

(1) www.zilfawi.com/vb/t41235.html

وقد أظهرت البحوث التي أجريت مؤخرا وجود علاقة بين أعراض ما قبل الدورة الشهرية وانخفاض مستوى السيروتونين، فالسيروتونين هو المادة الكيميائية في المخ والمسئولة عن التغيرات المزاجية للمرأة وايضا النوم.

واعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية تشمل:

- الشعور بالحزن الشديد وفقدان الأمل وانعدام القيمة الذاتية
- الشعور بالتوتر أو القلق.
- التقلبات المزاجية والبكاء بسهولة.
- الشعور بالغضب وتعكر المزاج والعصبية الزائدة.
- فقدان القدرة على الاستمتاع بالأنشطة المعتادة.
- اضطرابات التركيز.
- الارهاق ونقص الطاقة.
- طغيان المشاعر أو فقدان القدرة في السيطرة على الذات.
- الأعراض البدنية كانتفاخ الثدي والصداع وزيادة الوزن والانتفاخ وأيضا آلام المفاصل أو العضلات

فالنساء اللاتي يصبن باكتئاب ما قبل الدورة الشهرية يشعرون بخمسة من هذه الأعراض على الأقل، وعادة ما تبدأ في الزوال خلال الأيام الأولى من بدء الدورة، فأذا شعرتي بهذه الأعراض عليك التحدث الى الطبيب فورا، فهذا سيمكنه من تتبع حالتك ومن ثم تشخيص العلاج المناسب لها.

كيف يمكن الوقاية من اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية؟

للحد من تلك الأعراض ربما سيصف لك الطبيب بعض أو كل الآتي:

- مضادات الاكتئاب: فمضادات الاكتئاب هي الخيار الأول للعلاج اكتئاب ما قبل

الدورة الشهرية، وقد أبدت ادارة الأغذية والعقاقير الأمريكية موافقتها

على ثلاث من هذه المضادات هم: **Zoloft, Paxil CR, Sarafem**.

- حبوب منع الحمل: التي يمكن أن تساعد في عملية تنظيم الهرمونات.
- التمرينات الرياضية: فممارسة التمرينات الرياضية بانتظام يمكن أن تعمل على تحسين المزاج والحد من هذه الأعراض.
- التغيرات الغذائية: ففي الأسبوع المسبق للدورة عليك تناول المزيد من الكربوهيدرات (كالحبوب الكاملة والخبز والبروتين)، وأيضاً عليك الحد من الكافيين والسكر والملح وأيضاً الكحوليات.
- المكملات الغذائية: فتناول فيتامين B₆ ، فيتامين E ، الكالسيوم و المانجنيز يمكنهم العمل على الحد من تلك الأعراض، ولكن عليك التحدث إلى الطبيب لمعرفة مدى استفادة جسمك بهذه المكملات من عدمه.
- المشورة: ويمكن أن تساعدك في تعلم بعض الطرق لأكتشاف تلك الأعراض و من ثم التعرف عليها.

تحول في الجينات وراء اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية⁽¹⁾

أوضحت دراسة أمريكية حديثة أن زيادة مخاطر الإصابة باكتئاب ما قبل الدورة الشهرية عند بعض النساء قد يكون مرتبطاً بحدوث تحولات جينية محددة. وقال الفريق الذي أشرف على الدراسة وهو من جامعة "نورث كارولاينا- تشاب هيل"، وخبراء من المعهد القومي للصحة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية، إن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية أو ما يعرف باسم **pmdd**، والذي يصيب نسبة من النساء، يتميز بحدوث نوبات من الاكتئاب أو التوتر، بالإضافة إلى التهيج الشديد خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، ليؤثر ذلك في أداء المرأة وقدرتها على القيام بالمهام اليومية، كما قد يتسبب هذا الاضطراب بتأثر العلاقات الاجتماعية للأنتى، إلا أن هذه الأعراض تتراجع مع بدء الدورة.

(1) www.gulfson.com/vb/f23/t35333 المصدر: نسيجها

وكان العلماء في السابق يعتقدون أن هذا الاكتئاب مرتبط بحدوث تغيرات هرمونية خلال الدورة الشهرية، إلا أنهم لم يكن هناك تفسير واضح لزيادة احتمالية تأثر الحالة المزاجية لنساء دون أخريات بالتغيرات الهرمونية.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف عن العلاقة بين حدوث تحولات جينية واضطرابات المزاج المرتبطة بتغيرات في الغدد خلال الدورة الشهرية. وشملت هذه الدراسة ٩١ امرأة جميعهن عانين من "اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية" في ثلاثة أشهر سابقة على الأقل، كما تألفت عينة الدراسة من ٥٦ امرأة لم يسبق لأي منهن أن أصيبت باضطرابات المزاج المرتبطة بالدورة الشهرية، ليشكلن بذلك مجموعة المقارنة، وقد تم جمع عينات الدم من كل من المشاركات بغرض إخضاعها لفحوص التحليل الجيني.

وأشارت نتائج التحاليل إلى اكتشاف أربعة اختلافات جينية، تواجدت في جين مستقبل 1esr ، وهو واحد من جينين اثنين مسئولين عن تصنيع مستقبل هرمون الإستروجين.

وطبقاً للبروفيسور "ديفيد روبيناو" عضو فريق الدراسة، فإن الدراسات أظهرت أن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية يتميز بحدوث حساسية بشكل غير طبيعي تجاه المركبات الستيرويدية مثل الإستروجين، وباعتبار أن مستقبل هرمون الإستروجين 1esr يمكن له أن يحفز بدء الأعراض في هذه الحالة، فإن لذلك المستقبل علاقة فسيولوجية واضحة بهذا النوع من الاضطرابات.

الباب الرابع اكتتاب المواسم والمناسبات

- الفصل الاول: اكتتاب الشتاء .
- الفصل الثاني: اكتتاب الصيف.
- الفصل الثالث: الاكتتاب الموسمي
- الفصل الرابع : اكتتاب الربيع
- الفصل الخامس: اكتتاب الاعياد .
- الفصل السادس: اكتتاب العمل .

الفصل الاول

اكتئاب الشتاء^(١)

يبدو ان الايام القاومة للشتاء تشرع في ان تفعل فعلها في بعض الناس، بحيث ان الظلام يؤثر على مزاجهم. وفي أواخر التسعينيات عرفت الجمعية الاميركية لعلم النفس (APA American Psychiatric Association) طقس الشتاء الكئيب على انه «اضطراب موسمي فعال **seasonal affective disorder**»، وهذه العبارة اقترنت مع الحروف المختصرة لها بالانجليزية، وهي SAD، التي تعني بدورها «الحزين». ومن شأن العلاج بالضوء الذي يشتمل على الجلوس امام ضوء ساطع لمدة نصف ساعة يوميا، رفع المعنويات والمزاج قليلا بالنسبة الى بعض الاشخاص الذين يعانون من هذه الحالة. ومقدور الادوية المضادة للاكتئاب ان تؤثر هي الاخرى، كما ان هناك دلائل، وبعضها قصي- او روائي، ان الاشخاص الذين يعانون من SAD يشعرون بأنهم افضل اذا ما خرجوا الى الخارج اكثر وفتحوا ستائر نوافذهم وادخلوا نور الشمس الى داخل غرف معيشتهم واتخذوا خطوات لزيادة تعرضهم الى الضوء بشكل اجمالي.

اسباب الاكتئاب في الشتاء

وقد افاد باحثون من جامعة تورنتو الكندية في دراسة لتفسير اسباب الاكتئاب في الشتاء بان هنالك صلة بين اكتئاب الشتاء الذي يصيب معظم الناس مع بداية الخريف وبين انخفاض مستوى مادة "الستروتين" في الجسم بحسب صحيفة "لو جورنال سونتيه" الفرنسية. ووضح الباحثون ان مادة "الستروتين" هي (مادة امينية تولدها بعض خلايا الامعاء وتنتقل في الدم الى الانسجة) مسؤولة عن تنظيم المزاج

(١) بترا / www.manbaralrai.com/?q=node/6393

والمشاعر وانخفاضها مسؤول عنا الاكتئاب والاضطرابات النفسية ويرتفع مستواها بالدم في فصلي الصيف والربيع وينخفض في فصلي الشتاء والخريف .

مزاج شتوي

والاشخاص الذين يصابون بالاكتئاب يمرون عادة بحالات من المزاج السيئ احيانا والجيد احيانا اخرى. من هنا فإن SAD يختلف فقط في ان تلك التذبذبات تتبع جدولا زمنيا، بحيث ان الاكتئاب يحل في الخريف ويدوم حتى الربيع. وهناك ايضا نسخة صيفية للاضطراب هذا لكنها تؤثر في اشخاص قلائل جدا . والمعانون من SAD يصابون بالاكتئاب ايضا في اوقات اخرى من السنة، لكن التعريف الذي وضعته APA ينص على ان الحالات الموسمية، او الفصلية يزيد عددها بكثير عن الحالات غير الفصلية. من هنا فإن التشخيص يتطلب سنتين بكاملهما من دون اي حالات لا علاقة لها بالفصول. كما يواجه اطباء النفس المهمة الصعبة في الفصل بينا الاكتئاب النفسي الذي قد تسببه الحوادث التي تحصل بانتظام في خريف كل عام واولئ الشتاء لدى بدء المدارس، وفصل او موسم البطالة، بين الاكتئاب الذي له علاقة بالفصل ذاته.

وغالبا ما تجرى مقارنة النسخة الشتوية من SAD بالسبات الشتوي حين يفتقر الاشخاص الى الطاقة اللازمة وينامون ساعات اطول من المعدل الطبيعي ملتهمين الحلويات والاطعمة النشوية بحيث تزداد اوزانهم. وقد ينسحبون ايضا من الحياة الاجتماعية ويجدون صعوبة في التركيز. وبعضهم يصف شعورا بالثقل في الاطراف (الساعدين والساقين). وهي حالة تدعىالاكتئاب الشاذة التي لا تقترن بالفصول ولها اعراض مشابهة.

ويجادل الخبراء ما اذا كانت هذه العلاقة العرضية قد جرى اثباتها، لكن هناك بالتأكيد دلائل محيطية تقول ان النقص في اشعة الشمس في الشتاء من شأنه ان يسبب SAD. ولعل الحقيقة القائلة ان العلاج بالضوء هو احدى القرائن على وجود مثل

هذه العلاقة. واطهرت القرائن الوبائية ان SAD هو اكثر شيوعا ويدوم فترات اطول في الاماكن المرتفعة .

ويعتقد الدكتور نورمان روزينثال الطبيب النفسي- في المركز الطبي التابع لجامعة جورجيتاون في اميركا ومؤلف كتاب «اكتئاب الشتاء»، الذي كان من بين الاوائل الذين وصفوا حالات SAD ، ان السبب الرئيسي قد يكون عدم الحساسية الى الضوء .واغلبية الناس تمر في فصل الشتاء بصورة متساوية نسبيا نظرا الى ان التعرض للانارة الداخلية للمنازل يساعد على موازنة النقص في الضوء الطبيعي. لكن الانارة الداخلية هذه قد تكون ضعيفة جدا بالنسبة الى الذين يعانون من SAD. نقص الضياء.

ولكن كيف يؤثر النقص في الضوء على امزجتنا ونفسياتنا سؤال سيبقى مفتوحا؟ فالضوء بالطبع هو منبه للنظر، وهو يحرض الخلايا في الشبكية الواقعة في خلفية العين التي تقوم بإرسال الاشارات الى الدماغ الذي يقوم بانتاج الصورة المرئية. لكن هناك مسالك عصبية من الشبكية الى الاجزاء الاخرى من الدماغ بما في ذلك نواة **suprachiasmatic** التي هي جزء من «الوطاء» **hypothalamus** «ما تحت السرير البصري» الذي يساعد على وضع العديد من اساليب علاجنا النفسي (النوم، حرارة الجسم) قيد التداول على مدى دورة ٢٤ ساعة. لذلك استنادا الى احدى النظريات، فان الاشخاص الذين يعانون من SAD ، والذين فقدوا التأقلم مع الساعات البيولوجية يفيقون نشطاء عندما تقوم مؤقتاتهم الداخلية بتوجيهه من نواة **suprachiasmatic** بدلا من البقاء في السرير. ولهذه النواة يد في تنظيم الـ«ميلاتونين **melatonin**» وهو الهرمون الذي تفرزه الغدة الصنوبرية عندما يحين الظلام. لذلك قد يكون من الممكن بالنسبة الى المعانين من SAD انهم يقومون بإنتاج كمية كبيرة من الـ«ميلاتونين» في الشتاء، او قد يصبحون حساسين جدا لتأثيراته.

وثمة نظرية اخرى وهي ان نقص الضوء او عدم الحساسية له قد يعرقل الاساليب الدماغية التي تتأثر بال«سيروتونين serotonin وال«دوبامين » dopamine وهما مادتان كيميائيتان تلعبان دورا في تنظيم امزجتنا. وقد يكون من الممكن ايضا ان الاجزاء الاخرى من الدماغ والجسم تشترك ايضا في العملية الحيوية لحفاظ الوقت والزمن، بحيث انه حتى ولو قامت نواة **suprachiasmatic** والتركيبات الاخرى التي لها علاقة بالتزامن والتأقلم مع الشتاء، فإن هناك ما يتعدى فعلها وتأثيرها، بحيث يبقى الاشخاص المصابون خارج مفعولها او نطاقها.

وترجع الدراسات الخاصة بعلاج الضوء الى الثمانينات من القرن الماضي، غير ان غالبيتها كانت صغيرة او قصيرة او مخطئة في العديد من النواحي. بيد ان الباحثين الذين قاموا بتحليلات شاملة وجدوا ان ٢٠ فقط من اصل ٦٤ دراسة نشرت، تفي بمقاييسهم. وحتى الاستقصاءات الدقيقة واجهت مشكلة تتعلق بالاقراص الوهمية التي هي من الاساسيات في اي دراسة. ومع ذلك بقي هناك» الكثير من القمح بين التبن»، كما يقولون، للقول بأمان ان العلاج الضوئي قد يساعد الاشخاص الذين يعانون من **SAD**. واكتشفت اغلبية الدراسات ان العلاج الضوئي هذا فعال اكثر في فترة الصباح بدلا من ساعات النهار المتأخرة.

علاج ضوئي: اقرت المجموعات المهنية والوكالات الحكومية استخدام العلاج الضوئي. وبالأمكان الشروع به تدريجيا لكن اغلبية الدراسات اشارت الى ان الذين يعانون من **SAD** بحاجة الى ٣٠ الى ٤٥ دقيقة من التعرض الى مصدر ضوئي بقوة ١٠ الاف لو يوميا، لكي يكون العلاج مؤثرا. واللوهو وحدة قياس الضوء تعادل كثافة التدفق الضوئي. و ١٠ الاف لوهي بشدة الشعاع الشمسي عند الفجر

تبدو بعض علب الضوء لمعالجة SAD كمعدات طبية في حين يبدو بعضها الآخر كالمصابيح التي توضع على الطاولة. وتتراوح الاسعار بعد نظرة سريعة على الانترنت بين ١٠٠ و ٢٠٠ دولار.

وفي اغلبية المنازل عند المساء تكون الانارة بقوة ٣٠٠ الى ٥٠٠ لو هو الحد الطبيعي. والتعرض الى الضوء الساطع قد سبب بعض القلق في ما يتعلق بتلف العين. وتقوم بعض الشركات ببيع علب ضوئية لا تبث الضوء في الجزء الازرق من الطيف الضوئي، نظرا لانه يعتقد ان الضوء الازرق هو الاكثر ضررا على شبكية العين. في حين يقوم البعض الاخر ببيع معدات تستخدم اضواء الصمام الثنائي المصدرة للضوء LED التي يمكن معايرتها لبث الضوء في مدى الطيف الذي تعتقد الشركات انه اكثر فعالية في اعادة ضبط الايقاع، او الوتيرة اليومية.

وعلى الرغم من ان احتمالات الاصابة بتلف العين لا يمكن استبعادها كليا، الا ان الدراسات التي نشرت حتى الان لم تجد اي سبب كبير يبعث على القلق. ويقول اغلبية الخبراء ان اضواء الفلورسنت العادية طالما انها مجهزة براشح للاشعة ما فوق البنفسجية فهي امينة وفعالة. وتشمل التأثيرات الجانبية صداعا وارهاقا للعين. كما كانت هناك تقارير متنوعة ذكرت ان التعرض الى الضوء يسبب الهوس الخفيف. قد اختبر العلاج الضوئي للعديد من الحالات الاخرى مثل «التقيؤ عمدا للبقاء في حالة النخافة الشديدة» (بوليميا نيرفوزا) التي تتداخل احيانا مع SAD ، والاكتئاب التي تعقب الولادة، ومرض الرعاش العصبي (باركنسون).

مضادات الاكتئاب

والعلاج الضوئي قد يستغرق وقتا ويتطلب بعض النظام، اذ توجب على الاشخاص الجلوس امام هذه الاضواء فترة من الوقت. لكن الادوية المقاومة للاكتئاب هي اكثر من مناسبة. وفي عام ٢٠٠٦ اقترت وكالة الاغذية والعقاقير الاميركية «ويلبيوترن Wellbutrin» وهو صنف من «بيوبروفن» كعلاج لـ

SAD. وجاء هذا الاقرار اعتمادا على دراسات متعددة اظهرت ان العقار نافع في منع اعراض SAD اذا شرع في تناوله في الخريف قبل ظهور الاعراض. وكان عدد من الدراسات قد اظهر ان عقار "فلوكسيتين" **fluoxetine** بروزاك و**Prozac** و«سيرترالين **sertraline**» والعقاقير الاخرى الانتقائية المانعة للاكتئاب من زمرة «مانعات سيروتونين ريببوتيك **(SSRI) serotonin reuptake inhibitor**» قد تساعد مرضى SAD. وافاد الباحثون الكنديون ان نتائج التجارب التي اجريت في عام ٢٠٠٦ اظهرت ان «فلوكسيتين» والعلاج الضوئي هما فعالان بشكل متساو بنسبة ٦٧ في المائة. والاشخاص الذين يتناولون الـ«ميلاتونين» لعلاج الارق الناجم عن الرحلات الجوية الطويلة (جيت لاغ) قد يكون مفيدا لعلاج SAD ايضا. وافاد باحثون من ولاية أوريغون في الولايات المتحدة ان تناول اقراص «ميلاتونين» بعد الظهر يساعد بعض مرضى SAD عن طريق اعادة ضبط ساعاتهم البيولوجية. واذا كان الضوء هو العلاج لتخفيف آثار SAD فلماذا لا يجلس المعرضون إليه داخل منازلهم في مواجهة نسخة صناعية منه؟ وهذا هو السؤال الذي كان يطرحه الباحثون السويسريون في التسعينات عندما صمموا اختبارا يقوم بمقارنة ساعة من المشي كل صباح بالجلوس امام علبه ضوئية لمدة نصف ساعة. وربما كان النشاط البدني، وليس التعرض الى الضوء الخارجي هو الذي قام برفع المعنويات، كما ان الضوء الذي استخدم في الدراسة وكان بقوة ٢٨٠٠ شمعة كان اقل شدة من الضوء المستخدم اليوم بقوة 10000 شمعة. واولئك الذين يعتقدون ان SAD مرتبط بمشكلة الايقاع، او الوتيرة اليومية، يعتقدون ان الحل هو في اعادة ضبط الساعة البيولوجية عن طريق ظهور الضوء في الصباح. ومع ذلك فان الدراسة السويسرية هي تذكير بأن التعرض الى الضوء في

الاقوات الاخرى من النهار قد يساعد بعض الذين يعانون من SAD ، خاصة ربما اولئك الذين يعانون من حالات خفيفة منه.

يبقى القول اخيرا ان من بين العبارات الاخيرة التي نطق بها اديب المانيا

الراحل غوته قبل وفاته، كطلب من الذين التفوا حوله، هي «رجاء مزيدا من النور.

الاكتئاب الشتوي.. يظهر في الخريف وينتهي بحلول الربيع.

الأشخاص الذين يتعرضون أكثر من غيرهم للاكتئاب الشتوي تظهر لديهم

أعراضه كل عام في العادة، ابتداءً من الخريف؛ لتزداد في التراكم خلال أشهر الشتاء.

حزن وخمول

ومثله مثل أنواع الاكتئاب الأخرى، فإن الاضطراب الموسمي الفعال يؤد

الحزن، والخمول، والإجهاد، وفقدان الاهتمام في الناس الآخرين وفي الأعمال الأخرى،

وتدني التركيز، والانزعاج. إلا ان الاكتئاب الشتوي يقود أيضاً إلى زيادة فترة النوم،

وزيادة الأكل، في حين تؤدي أنواع الاكتئاب الأخرى إلى الأرق وفقدان الوزن. ويختفي

الاكتئاب الشتوي، حتى إن لم تتم معالجته، بحلول الربيع. إلا أنه قد يخلف الشخص

بديناً متغير الشكل. والعلاج يوفر الفائدة. وهناك عقار واحد هو «بابروبيون»

bupropion Wellbutrin أجاز استخدامه لعلاج «الاضطراب الموسمي الفعال» إلا

أن عقاقير SSRI المصنفة ضمن عائلة «بروزاك»، والأدوية الأخرى لعلاج الاكتئاب،

فعالة أيضاً. ومط الحياة الصحي، الذي يشمل إجراء التمارين الرياضية بانتظام،

والنظام الغذائي الجيد، والعلاقات الاجتماعية القوية، من الأمور المساعدة جداً.

العلاج الضوئي بمقدوره المساعدة أيضاً، فالذهاب إلى مناطق جنوبية، أو

التعرض لإنارة صناعية أو المشي في اوقات النهار.. كلها مساعدة..

الفصل الثاني

اكتئاب الصيف^(١)

اذا استيقظت في الصباح وانت تشعر بالاكتئاب، فإنك في الغالب لست الوحيد الذى يتولد لديك هذا الشعور. فعلى الأرجح أنك تمر بشيء ما ناضل الخبراء لسبر غوره ألا وهو حالة الشعور بالاكتئاب في فصل الصيف. ولكن بالنسبة للبعض فإن هذه المشاعر بالياس تتجاوز مجرد الحالة المزاجية السيئة البسيطة او حزن لا يمكن تفسيره ، وتتحوّل الى اكتئاب حقيقي يصل حتى الى درجة التفكير في الانتحار . وتشير الارقام من دول تقع في النصف الشمالى من الكرة الارضية ان شهرى أيار/مايو و حزيران/يونيو هما الشهران اللذان يشهدان ذروة حالات الانتحار حيث ان نسبة الاشخاص الذين ينتحرون في هونج كونج خلال هذين الشهرين تكون اكبر بما يتراوح ما بين عشرة الى ١٤ فى المئة من اى وقت اخر من العام.

وعلى النقيض، فان الفصل الذى يشهد انخفاضاً في حالات الانتحار هو في الفترة من شهر كانون اول /ديسمبر وحتى شهر كانون الثانى /يناير ويعزو الخبراء الانخفاض في حالات الانتحار الى ان حلول عيد الميلاد /الكريسماس/ بسرعة بعد الاحتفالات بالعام الصينى الجديد يجعل معنويات الاشخاص مرتفعة ويساعدهم على الاتصال مع احبائهم. وفي نصف الكرة الجنوبي ، فان ذروة حالات الانتحار تحدث في الفترة من شهر تشرين الثانى / نوفمبر وحتى شهر كانون اول /ديسمبر ، وهذان هما الشهران اللذان ياتيان في اوائل فصل الصيف.

وهذه الظاهرة حيرت العلماء المتخصصين في مجالات المخ البشرى وعلم

النفس منذ سنوات. وعلى ضوء ان الايام الكئيبة للشتاء مرتبطة بالتدهور في الحالة

(١) www.arababts.com/vb/showthread.php?t=1935

المزاجية ، الا يجعل هذا من المعقول ان تبلغ حالات الانتحار ذروتها في ذلك الوقت؟

ووفقا لما ذكره الدكتور بول يب سيو فاي ، مدير مركز الابحاث والوقاية من الانتحار في جامعة هونج كونج ، فان شهرى ايار/مايو وحزيران /يونيو كانا منذ فترة طويلة الاشهر الاكثر بؤسا في هونج كونج.

وقال " قد يرجع ذلك الى تاثير الموسم ، وتغيير الطقس. فالطقس يكون رطبا ومتقلبا . بعض الاشخاص يشيرون الى التحول من الربيع الى الصيف الذى يتأثر به كثيرا الاشخاص العرضة للاكتئاب .

واثبت مسح اجرى في عام ٢٠٠٥ في فنلندا صحة هذه النظرية حيث اشار الى ان التغيرات في الضوء ودرجات الحرارة تحدث خلافا في الساعة البيولوجية للانسان مما يؤدى بدوره الى محاولات الانتحار مع تقلب الفصول.

وبالمثل توصل باحثون في عام ٢٠٠٥ في بريطانيا الى النتيجة التى مفادها ان المناخ قد يكون السبب وراء ارتفاع حالات الانتحار الموسمية في شهر ايار/مايو.

وقالت مجموعة برايبورى ، وهى تقدم خدمات في مجال الصحة العقلية في اوروبا ، انه على الرغم من أن زيادة مستوى ضوء الشمس يساعد على مقاومة الشعور بالاكتئاب من خلال افراز مادة سيروتونين ، وهى مادة كيميائية تعطى شعورا بالسعادة ، في المخ، الان انها تولد موجة من الطاقة تدفع الناس الى اتخاذ اجراء.

الفصل الثالث

الاكتئاب الموسمي^(١)

الاكتئاب الموسمي أو ما يسمى بالاضطراب الانفعالي الموسمي، هو عبارة عن حالة اكتئاب مرتبطة بنقص النور الطبيعي أي ضوء النهار خلال فصلي الخريف والشتاء.

بدخول فصل الشتاء يمكن أن تتضاءل كمية النور المتاحة لتصل إلى ٢٠٠٠ لوكس (وحدة قياس الإضاءة lux) وذلك مقارنة بـ ١٠٠٠٠٠ لوكس خلال أيام الصيف المشمسة.

وتقدر نسبة المعرضين للإصابة بهذا النوع من الاكتئاب بـ ٣٪ إلى ٨٪ من السكان البالغين في النصف الشمالي للكرة الأرضية، ومعظمهم من النساء، أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فإنهم نادرا ما يتأثرون بذلك.

الأعراض

- ١ - حالة من التعب المزمن ونعاس أثناء النهار .
- ٢ - فرط التهيجية أو الحزن وفقدان الاهتمام وغياب روح المبادرة .
- ٣ - اضطرابات في التركيز.
- ٤ - انخفاض الرغبة الجنسية.
- ٥ - حاجة مفرطة للنوم .
- ٦ - زيادة الشهية مما ينتج عنها حدوث زيادة في الوزن أحيانا كلما ابتعدنا أكثر عن خط الاستواء كلما ارتفعت نسبة الأشخاص المصابين بهذا النوع من الاكتئاب.

(١) www.aawsat.com/details.asp?section=٦٥...١

تنبيهات ضرورية:

١. اذهب خارج البيت للتمتع بالضوء الطبيعي لساعة واحدة في اليوم على الأقل.
٢. افتح النوافذ للسماح بتسرب أكبر كمية ممكنة من ضوء الشمس داخل المنزل.
٣. مارس نشاطا بدنيا في الخارج.
٤. يعتقد أن استهلاك الأسماك الغنية بأوميغا-٣ (سمك السلمون والماكريل والسردين ، الخ.) يمكن أن يساعد على تجنب الإصابة بالاكتهاب الموسمي.

العلاج:

العلاج الطبي

- **العلاج الضوئي:** وذلك بالتعرض لمدة ٣٠ دقيقة يوميا لضوء مصباح ذو كثافة ضوئية تقدر بـ ١٠٠٠٠ لوكس، ومن المستحسن أن يتم ذلك خلال النهار.
- الأعراض الجانبية ومضادات الاستعمال**
قد يتسبب العلاج الضوئي في الصداع، وكما يمكن أن يلعب دورا تلطيفيا فإنه قد يتسبب كذلك في حدوث اضطرابات أخرى.
من الآثار السلبية الأخرى للعلاج الضوئي إمكانية تسببه في حدوث أوجاع بصرية أو أي مشاكل أخرى في العين.
إن المسنين والأشخاص الذين يخضعون لعلاج ضد الزرق، أو يتناولون الليثيوم (معدن قلوي) هم الأكثر تعرضا لمخاطر العلاج الضوئي.
- المحاكاة المصطنعة للفجر: استعمال مصباح قادر على إحداث ظروف طبيعية للاستيقاظ وذلك بمحاكاة ضوء بزوغ الشمس.

• الأدوية: تعتبر مضادات الاكتئاب مثل (بروزاك أو سيلكسا و زولافت)

فعالة لا سيما إذا كانت الأعراض شديدة الواضحة.

العلاج النفسي⁽¹⁾:

• اعتماد المنتجات الصحية الطبيعية و العلاج التكميلي.

• ممارسة تمارين بدنية.

ملاحظة: لقد أثبتت المنتجات الصحية الطبيعية والعلاجات التكميلية نجاعة كبيرة على عكس الأدوية وذلك حسب ما تثبته عديد الدراسات وحسب ما تؤيده بعض المنظمات العالمية شأن المنظمة العالمية للصحة واللجنة الألمانية .E

المصادقة على أول دواء لعلاج الاكتئاب الموسمي

صادقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على ويلبترين اكس ال

Wellbutrin XL (بيبروبيون هيدروكلوريد **bupropion HCL extended**

release tablets) لاستخدامه في الوقاية من حالات الاكتئاب الكبير لدى المرضى

الذين تعرضوا للاضطراب العاطفي الموسمي (**seasonal affective disorder**

SAD) ، وقد سبق وأن صودق عليه في علاج الاضطرابالاكتئابي الكبير.

يتصف الاضطراب العاطفي الموسمي بحوادث متكررة من الاكتئاب الكبير

والتي تتزامن مع التناقص الموسمي لضوء النهار خلال فصلي الخريف والشتاء. قد

تستمر حالات الاكتئاب لمدة ٦ أشهر. ومع أن مرضى الاضطراب العاطفي الموسمي

قد يعانون من حوادث الاكتئاب في أي وقت خلال العام، إلا أن تشخيص المرض

(١) <http://ab.maktoob.com/group/viewForumVas> ١٦٨٣٧٣. ترجمة عن الفرنسية / رقيقة بنت علي منتصري

يتطلب أن يكون عدد الاضطرابات العاطفية الموسمية أكثر بشكل ملحوظ من الاضطرابات العاطفية غير الموسمية خلال حياة الفرد .

تُعرف حالة الاكتئاب الكبير بظهور خمسة أعراض أو أكثر من أصل ٩ أعراض جوهرية للاكتئاب الكبير واستمرار وجودها لمدة أسبوعين على الأقل، يشترط في عملية التشخيص أن يكون أحد الأعراض الخمسة إما المزاج الكئيب أو فقدان الاهتمام بالنشاطات. تتضمن تعليمات الدواء تحذيرات هامة في فقرة خاصة تتحدث عن الخطورة الناتجة عن التفكير بالانتحار والميل إلى الشروع فيه خاصة لدى الأطفال الذين يتناولون الأدوية المضادة للاكتئاب، لذا ينبغي أن يُصرف Wellbutrin XL للمرضى الذين تم التأكد من تشخيص حالاتهم بدقة على أنها اضطراب الاكتئاب الكبير. كما ينبغي على الطبيب والمريض تقييم الفوائد المرجوة والمخاطر المحتملة للدواء قبل الشروع بتناوله لعلاج الاضطراب العاطفي الموسمي.

الحرمان من النوم علاج للاكتئاب الموسمي^(١)

الحرمان من النوم بدأ يستخدم كنوع من العلاج ضد الاكتئاب الموسمي الذي يبدأ عند دخول الربيع أو الخريف. ويتركز استخدام هذا العلاج في البلدان التي تغطيها الغيوم ويغمرها الضباب لفترات طويلة من النهار حاجباً ضوء الشمس معظم أيام السنة. حيث هناك نوعان من الحرمان من النوم: حرمان النوم الكلي: وتتراوح هذه المدة بين ٢٤ إلى ٣٦ ساعة من دون نوم، يُسمح بعدها للمريض بالنوم قدر ما يشاء. حرمان النوم الجزئي: قد يكون الحرمان في أول الليل لمن ينامون باكراً وقد يكون من الفجر حتى الصباح لمن ينامون متأخراً. وقد بدأ حديثاً استخدام علاج الحرمان من النوم لكل انواع الاكتئاب مثل اكتئاب ما بعد الولادة، اكتئاب الشيخوخة.

(١) www.lahaonline.com/index.php?option...id

الفصل الرابع

اكتئاب الربيع

في الربيع يتغير حال الطبيعة حيث تتوهج وتشع بالدفء وكل ذلك يصل إلى مخ الإنسان فيزداد نشاطا ويقظة. ويترتب على ذلك زيادة حدة لإدراك للمثيرات المختلفة، فتتنشط الذاكرة في تسجيل الأحداث واستدعائها، وينشط التفكير في الربط بين الأحداث والمعلومات وفي توليد الأفكار المختلفة، تصبح مشاعر المرأة مرهفة سواء في اتجاه السرور أو اتجاه الحزن .

ولكن أحيانا يزداد النشاط العقلي للمرأة بصورة لا يمكن لا لياتها الدفاعية التعامل معها فينفرط عقد الأداء العقلي وتناسقه لدى المرأة ويشذ عن المنطق المألوف ويدخل بها إلى دائرة المرض، وهذا ما نلاحظه من زيادة حدوث مرض الهوس مع دخول فصل الربيع، ويتميز هذا المرض بزيادة اليقظة وقلة النوم لدرجة تصل إلى التشتت الذي يترتب عليه سوء الفهم وخلط الخبرات السابقة.

هذا ومن جانب آخر، فإن تعريض الجسم للضوء الطبيعي أي ضوء النهار بكثرة هو أحد أفضل الطرق للقضاء على أعراض الإنهاك والتعب والاكتئاب المرتبطة بفصل الربيع.

وقالت أورسولا سليبرج من اتحاد الصيادلة الألمانية، إن "الضوء يحسن المزاج نظرا لأنه يحد من إفراز هرمون ميلاتونين الذي يسبب النعاس". وأضافت "هذا أحد الأسباب التي تجعل الكثير من الأشخاص يبدون في صحة جيدة بعد عودتهم من عطلة تزلج". ووسيلة أخرى لتقليل أعراض التوتر هو أخذ حمام ساخن وبارد. وتوصي سليبرج "ببدء أول ثلاث دقائق بأخذ حمام دافئ ثم نصف دقيقة من المياه الباردة".

وأضافت، أنه يتعين تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات ثم أخذ حمام بارد في نهاية الأمر، مشيرة إلى أن أخذ حمام بخار (ساونا) يأتي بتأثير مماثل. وتحذر الخبيرة

من

أن تناول القهوة أو الشاي له تأثير منه لا يطول مفعوله كثيرا ويبي ذلك شعور بالإرهاق أكثر من الأولحتى. هذا ومن جانب آخر، ذكرت إحدى الإحصاءات الصحية الفرنسية أن ما يقرب من ٤٠ في المائة من الفرنسيين يصابون بالإعياء عند تغيير الفصول.

وأشارت مجلة "الصحة" الفرنسية إلى أن فيتامين "ب٦" يفيد في تقوية جهاز الدفاع المناعي إضافة إلى مشاركته في تخليق هرمون "السيروتونين" الذي يعرف بهرمون السعادة أما فيتامين "ب٩" أو حامض الفوليك فهو يلزم لإنتاج الأدرينالين والدوبامين الضروريين للمخ لأداء وظائفه وتنشيط قدرته.

وأفادت دراسة أن حوالي نصف البريطانيين كذلك الأمر يعانون من الاكتئاب بسبب الشتاء. وسئل أكثر من ١٠٠٠ شخص عن شعورهم في الشتاء. كانت النتيجة أن ٤٥ بالمائة منهم يشعرون بأنهم منقطعون عن العالم. وقال ثلثهم إن الطقس في الشتاء يشعروهم بالاكتئاب.

ومن المعروف أن "الاكتئاب الشتوي" يصيب المرأة غالبا ويبدأ ظهوره مع فصل الشتاء ويسبب انقباضا نفسيا حادا وسوء التركيز وهو يصيب المرأة ثلاثة أضعاف الرجل.

وقد أثبتت الدراسات، أن أفضل علاج لهذا المرض الموسمي هو جرعات من الضوء لإعادة ضبط تلك الساعة الخفية داخل جسم الإنسان.. ويكفي الجلوس أمام مصدر ضوئي جيد لمدة ٢٠ دقيقة يوميا مع تهوية حجرات المنزل.

الفصل الخامس

اكتئاب الاعياد⁽¹⁾

حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد يقول الدكتور لطفي الشرييني إنه في الحالات المبكرة من الاكتئاب قد يقوم المريض بإيذاء نفسه حين يلاحظ أن هناك تغييرا هائلا قد أصابه ولم يعد يستطيع التحكم في حالته النفسية ويقوم مرضيا الاكتئاب بتنفيذ محاولات الانتحار عادة في ساعات الصباح الاولى وهو الوقت الذي تكون فيه مشاعر الاكتئاب في قمته وقد لاحظت دوائر الشرطة في بعض الدول الأوروبية أن حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد وتفسير ذلك هو أن إحساسا لاكتئاب يزداد عمقا لدي الكثير من الأشخاص في مثل هذه المناسبات التي يفترض أن تكون فرصة للبهجة والاستمتاع بالحياة ولوحظ أيضا زيادة نسبة الانتحار في المدن مقارنة بالمناطق الريفية والسبب هو انعدام الروابط الإنسانية في المدن المزدهمة مما يزيد من شعور الفرد بالعزلة رغم أنه وسط زحام من الناس.

هذه المقولة لا علاقة لها بالتحركات الفلكية ولا بحسابات المنجمين وتنبؤاتهم التي تنتشر على أوسع نطاق مع حلول السنة الجديدة، إنما هي نظرية إعتدتها البروفسور كليف أرنالز، من جامعة كارديف، بمقاطعة ويلز، مستندا في تحليله إلى معادلة قوامها جملة من المعطيات المعقدة. والبروفسور أرنالز، الباحث في مجال علم النفس، يرى أولا أن شهر يناير، أول شهور السنة، تكون فيه الأحوال الجوية، عادة في بريطانيا، سيئة بشكل عام.

(1) www.newsarchiver.com/calendar/.../ind_2886.htm

كما يرى ان نسبة المديونية لدى البريطانيين في هذا الشهر ايضا تكون في أعلى مستوياتها، بعد ما أنفقوه على شراء هدايا أعياد الميلاد ورأس السنة، ويزيد من ثقلها على كاهلهم ما يضطرون لإنفاقه في موسم التنزيلات الكبرى التي تعتمد على المخازن التجارية، فور انتهاء موسم الأعياد، لتصريف البضائع الشتوية.

ويضيف البروفسور أرنالز أن القرارات الشخصية التي يتخذها المرء مع حلول السنة الجديدة لا تلبث أن تنهار بعد أن تبين بالأرقام أن هذه جميعها لاتصمد أكثر من أسبوع واحد، فيشعر المرء بالإخفاق، وبضعف إرادته، مما يعيده إلى عاداته السابقة مع فقدانه الرغبة في القيام بمبادرات جديدة.

وفي ذات الوقت، تتلاشى فيه البهجة التي كانت تهيمن على حياته، خلال فترة الاستعدادات لأعياد الميلاد والسنة الجديدة.. كل هذه المعطيات تتزامن مع حلول الأسبوع الثالث من الشهر في السنة الجديدة.

إذا ما أضيف إلى كل ما سبق، فأن يوم الإثنين، أول أيام الأسبوع، يتميز عادة بكآبته، لكونه يوم الرجوع إلى العمل بعد عطلة نهاية الأسبوع في الدول الغربية. كل هذا يجعل من يوم الإثنين ٢٤ يناير، حسب رأي البروفسور أرنالز، يوما مرشحا ليكون أكثر أيام هذه السنة اكتئاب بالنسبة للبريطانيين.

الفصل السادس

الاكتئاب العمل

Depression in the Workplace

مقدمة

الاكتئاب هو مرض شائع. واحد من كل خمسة نساء و واحد من كل عشرة رجال سيعانون من الاكتئاب في فترة معينة من حياتهم. واحد من كل عشرين شخص بالغ سوف يعاني من اكتئاب شديد الدرجة و عدد مشابه لذلك سوف يعاني من اكتئاب أقل شدة.

بشكل طبيعي المشاكل الشائعة عند عامة الناس هي ايضا شائعة في مكان العمل. حوالي ثلاثة من كل عشرة موظفين سوف يعانون من مشكلة في الصحة النفسية في كل عام. هذا يقلل من انتاجهم في العمل، و يزيد من نسبة الاجازات المرضية، و الحوادث و تغيير الموظفين عن العمل. ما هو الاكتئاب؟

اذا كنت لا تعاني من الاكتئاب أو أنك لا تعرف احدا ما يعاني منه فانك قد تجد صعوبة في أن تدرك ما معنا للاكتئاب. يمكننا جميعا أن نشعر بالضجر و الحزن و التعاسة عقب حادثة مزعجة على مستوى شخصي هذا ربما يكون موت رفيق العمر، او شخص قريب، أو الطلاق أو ربما فقدان العمل. حزن كهذا عادة ما يزول مع الوقت لكن أحيانا قد يستمر لفترة أطول و ربما يسوء أكثر و أكثر. من جهة أخرى عدم الشعور بالسعادة قد يأتي بدون مقدمات و بدون سبب واضح. اذا استمرالاكتئاب و أصبح شديدا او طغى على كل مناحي الحياة اليومية يجب عندها أن يعالج على أنه مرض طبي.

هنالك أعراض معينة قد تعطينا دليلا على أن شخصا ما يعاني من نوع من

الاكتئاب و أنه يحتاج للمساعدة.

هذه الأعراض ربما تشمل ما يلي:

١. الحزن الذي لا يتغير من يوم لآخر.
٢. البكاء بدون سبب واضح.
٣. القلق، النزق أو التوتر.
٤. اضطراب النوم.
٥. قلة الشهية و تغير الوزن.
٦. التعب و الارهاق و قلة الهمّة.
٧. النسيان و قلة التركيز.
٨. أفكار عدم الأهمية و فقدان الأمل.

تأثيرات الاكتئاب على العمل:

الشخص الذي يعاني من الاكتئاب قد يبدأ بتصرفات غير معتادة في البيت و في مكان العمل.

العمال أو الموظفين الآخرين ربما يلاحظون أن هذا الشخص:

١. يعمل ببطء.
٢. غالبا ما يفعل أخطاء.
٣. غير قادر على التركيز.
٤. أنه ينسى.
٥. يتأخر عن العمل و الاجتماعات.
٦. لا يأتي للعمل.
٧. يتشاجر و يتجادل مع زملائه.
٨. غير قادر على توزيع المهام.
٩. العمل أو محاولة العمل تحتاج لمجهود زائد.

الاكتئاب يؤثر بشكل كبير على قدرة الشخص على العمل بشكل فعال. قد يكون الاكتئاب شديدا جدا بحيث أن الشخص المصاب يتوجب عليه التوقف عن العمل كليا في وقت معين.

عندما لا يكون الاكتئاب شديدا فان معظم الناس يحاولون التظاهر أنه ليس هناك مشكلة مع انهم على يقين أنهم لا يقومون بأعمالهم كالعادة. اذا استطعنا التعرف على الأشخاص المصابين بالاكتئاب و قدمنا لهم المساعدة فانهم سوف يعودون بسرعة لممارسة نشاطهم الطبيعي في العمل. الكثير من المعاناة و قلة السعادة يمكن تجنبها بهذه الطريقة.

التعرف على الاكتئاب:

الزملاء في مكان العمل هم غالبا في موقع جيد لملاحظة أن زميلهم اصبح مكتئبا.الاكتئاب قد يكون شيئا يصعب الحديث عنه لكن حقيقة الأمر يمكن ان يكون هذا مساعدا للشخص المكتئب ذلك أن زملائه في العمل اصبحوا قلقين عليه. نحن نعلم أنه كلما بگّر المريض المكتئب باستشارة طبيبه كلما زاد احتمال أن المعالجة تكون أسرع و أكثر فعالية.

مدير العمل يمكنه المساعدة أيضا. اذا كان الاكتئاب شديدا يمكنه أن يساعد موظفه الذي يعاني من أن يأخذ اجازة من العمل و يساعده للعودة للعمل عندما يصبح قادرا على ذلك و بدون ضغط. من المهم أن نتذكر أن غالبية الناس يصبحون قادرين على العودة للعمل خلال عدة أسابيع. معظم الموظفين يخافون من الكلام عن أنهم يعانون من الاكتئاب لأنهم يخشون ان ذلك سيؤثر على بقائهم في عملهم. هذه المسألة الحساسة يجب أن تعالج بشكل دقيق و سرية تامة من قبل المرشد الصحي المهني و طبيب الأسرة.

العلاج:

مجرد التكلم عن المشاعر غالبا ما يكون مساعدا في حد ذاته. العديد من الناس المصابين بالاكتئاب خفيف الدرجة يبدأون بالشعور بالتحسن حالما يتكلمون عن مشاكلهم لشخص آخر.

غالبية الناس المصابين بالاكتئاب الشديد يمكن مساعدتهم بعدد من المعالجات التي يمكن وصفها من قبل الطبيب أو المعالجين النفسيين المدربين. المعالجة الأفضل تعتمد على نمط الاكتئاب و الاحتياجات الخاصة للشخص المصاب.

هنالك نوعان أساسيان من العلاج: أولا المعالجات النفسية بالكلام مثل ايجاد حل للمشاكل، المعالجة المعرفية السلوكية او أشكال أخرى من العلاج النفسي و ثانيا العلاج بأدوية مضادات الاكتئاب. كلا النوعين يعطى لفترة شهور. يمكن استعمال كل منهما على حدا أو كليهما معا. العديد من الناس يخشون أن تكون مضادات الاكتئاب مسببة للادمان على الرغم من عدم وجود دليل على ذلك.

كما هو الحال في معظم الأمراض الشائعة فان غالبية الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب سوف يشفون بشكل كامل و يستطيعون العودة للعمل ثانية كالمعتاد. من المهم جدا أن جميع المساهمين في العلاج وهذا قد يتضمن طبيب الأسرة و الطبيب النفسي أو عالم النفس السريري العمل بالتنسيق فيما بينهم. المرشد الصحي المهني لديه دور خاص لأنه على علم بمتطلبات المهنة و الشروط في مكان العمل.

هل يمكن لظروف العمل غير المرضية أن تسبب الاكتئاب؟

العمل يوفر لنا شكل و معني لحياتنا اليومية و يعطينا الفرصة للتعرف على

أصدقاء جدد. هذا قد يجعلنا نشعر برضى أكثر عن أنفسنا و هذا أيضا يذكّرنا أن

الأشخاص الآخرين يقدرون عملنا. العمل المستقر و المجزي يمكنه حقيقة أن يساعد

على تخفيض نسبة حدوث الاكتئاب عند معظم الناس.

نحن نعلم أن الأشخاص الذين يسرّحون من العمل أو الذين لا يجدون عملاً لعدة شهور يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الذين يستمرون في عملهم. لذلك العمل له دور كبير في المساعدة على الحفاظ على الصحة النفسية للأشخاص، لكن هنالك ظروف قد يكون العمل فيها له دور أقل في المساعدة.

على الرغم من أنه لا يوجد دليل واضح على أن ظروف العمل السيئة يمكن أن تؤدي إلى مرض الاكتئاب، لكن الضغط المفرط و الشدة في مكان العمل بالإضافة إلى المشاكل الأخرى مثل الصعوبات المنزلية أو أحداث غير سارة منذ فترة قريبة قد تساهم في ظهور الاكتئاب.

العديد من التقارير تشير إلى أن بعض أنماط العمل هي أكثر قابلية من غيرها لجعل الناس غير سعداء في أماكن عملهم. الأعمال التي لا يستطيع فيها الموظف استعمال مهاراته أو الأعمال الرتيبة المكررة بشكل يومي تؤدي لجعل الأشخاص يضجرون من عملهم بشكل أكبر. عدم معرفتنا لحسن أدائنا في العمل أو التغييرات المستقبلية في الوظيفة التي نعمل بها قد تؤدي للشعور بالشدة و التوتر. رؤساء العمل الذين عادة ينتقدون و يعيبون على موظفيهم يجعلون الأمور أكثر سوءاً. ظروف العمل السيئة مثل المكاتب المزدحمة أو المعامل كثيرة الضوضاء أو المحلات الحارة و عديمة التهوية قد تجعل العمال متوترين و عرضة للشدة و الضغط النفسي.

الموظفون سيشعرون بالاحباط اذا لم تأخذ أرائهم في كيفية تنظيم العمل أو اذا فرضت عليهم القرارات بدون نقاش. ان ادخال أنظمة الحاسوب الجديدة لتوفير الوقت قد جعل مكاتب العمل تعمل باقتدار أكثر، لكن بنفس الوقت هذا غالباً ما يجلب معه ضغوطات الموعد الأخير و متطلبات باتخاذ قرارات بشكل اسرع و هذا قد يجعل العمل أكثر شدة و اجهاداً. هذا أيضاً أدى إلى تغيير الطريقة التي تنظم بها الأعمال و هذا بحد ذاته يؤثر على الأفراد الذين يعملون ضمن هذه المنظومة.

ما هو الممكن عمله؟

يتوجب على جميع الشركات أن تضع في سياساتها تطوير خطط للحفاظ على الصحة النفسية. هذه يجب أن تهدف لمنع حدوث الاكتئاب في مكان العمل وتشجع على معالجته بسرعة إذا حدث. يجب أن تهدف أيضا لتحسين الأداء العام للمؤسسة و العاملين فيها وتقليل الاجازات المرضية لكلا الأمراض العضوية والاكتئاب.

هنالك أربع نقاط للأخذ بعين الاعتبار⁽¹⁾:

- ١- زيادة التوعية: يمكن توعية جميع العاملين في الشركة بأهمية تمييز الاكتئاب و مساعدة زملائهم الذين يمكن أن يعانون منه. هذا يجب أن يكون على جميع المستويات في مكان العمل من العاملين العاديين الى أعلى مستويات الادارة. الطرق الشائعة لعمل ذلك تتضمن المنشورات، الملصقات الاعلانية أو حتى اعطاء معلومات عنا الاكتئاب خلال مقابلات تقييم العمال. الجميع بحاجة أن يدركوا ان العمل الايجابي والمساعدة يعود بفوائد أكثر على الأشخاص و على الشركة ككل.
- ٢- التثقيف الصحي للعاملين: يمكن للموظفين الاستفادة من المعرفة أكثر حول الصحة النفسية و كيفية تقليل الشدة النفسية. تقنية ترتيب الأولويات و الاستفادة من الوقت بشكل انسب و التدريب على العمل كفريق يمكن أن تحمي الموظفين من الاصابة بالاكتئاب او الحالات الأخرى. القوة العاملة و الادارة يجب أن يكون لديها معلومات عن كيفية تمييز حالات الاكتئاب بشكل مبكر و الظروف

(١) المصدر: وكالة أنباء الشرق الأوسط www.masrawy.com/women/Health/.../Work.aspx

التي يكون فيها الأشخاص أكثر عرضة للإصابة به. هذا المجال من خطة و سياسة الصحة النفسية يجب ان يتضمن نقاشات حول التخطيط الاولي للتقاعد عن العمل و تهيئة الأفراد للعيش بعد أن يتركوا العمل نهائيا. من المهم التأكيد بشكل خاص على ان الاكتئاب لا يؤدي للتأثير بشكل دائم على قدرة الشخص على العمل.

تنظيم الأعمال: ان كيفية و طريقة تجهيز و ترتيب مكان العمل قد يؤثر على الصحة النفسية للعاملين. هذا يشمل بيئة العمل، المسؤوليات الوظيفية، مستوى الاشراف و كيفية انتقاء و تدريب الأشخاص. بعض التعديلات الملائمة قد تجعل الموظفين أكثر رضى في مكان عملهم و ربما تحسن أداء العمل بشكل كلي.٤ أصدرت هذه النشرة من قبل الكلية الملكية للأطباء النفسيين تخفيف ضغوط العمل قد يقلل من مخاطر الإصابة بالاكتئاب وتشير أحدث الابحاث الطبية أن تقليل الضغوط النفسية التى يتعرض لها الشخص فى محيط عمله قد تساعد بشكل كبير فى تخفيض فرص إصابته بنوبات الاكتئاب. فقد أوضحت الابحاث التى أجريت فى هذا الصدد أن الاشخاص الذين نجحوا على مدار عشر- سنين من عملهم فى تقليل حدة توترهم و إنفعالاتهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم الذين خضعوا وتأثروا بشكل كامل بالضغوط اليومية للعمل. يأتى ذلك فى الوقت الذى تشير فيه الاحصاءات الى أن ماي قرب من ٤.٤% من الامريكيين العاملين يعانون من نوبات اكتئاب حادة بسبب ما يتعرضون له من ضغوط و توتر مستمر فى عملهم اليومى.

-٣

٢٠ خطوة.. لقهر اكتئاب العمل/٥ دقائق فقط هي ما تحتاجه للاسترخاء

تشكو من الإرهاق الشديد.. كثرة ضغوط العمل.. الروتين الممل.. تشعر بالاكتئاب ولا تدري له سببا.. فقدت حماسك المعهود في عملك.. أداؤك في تدهور مستمر؟ لكن هل فكرت في أسباب هذا الشعور، أو بحثت عن خطوات لتحسين أدائك، والتخلص من هذا الاكتئاب؟

السطور التالية تحاول أن تقدم اليك خطوات سهلة وبسيطة لقهر الاكتئاب الذي قد تصاب به أثناء العمل:

ابحث عن السر

١- حاول معرفة السبب الحقيقي وراء شعورك بعدم السعادة؛ قد يكون السبب موجودا في بيتك أو عملك، أو أمرا صغيرا لا تلحظه في العادة؛ لذلك ابذل جهدك لمعرفة، فأولى خطوات الحل تكمن في تحديد سبب المشكلة.

٢- امش لمدة نصف ساعة يوميا في الهواء الطلق، فهذا يقلل الشعور بالاكتئاب، فبعد عدة أيام من المواظبة ستشعر بالتغيير؛ لأن الرياضة تساعد على تغيير كيمياء الجسم.

٣- قم بشراء باقة زهور في طريقك لعملك في الصباح، وادخل بها لمكان عملك، وضعها في مكان مرئي للجميع، فستجلب لهم شعورا بالسعادة.

٤- تخل عن كل الأفكار السلبية التي بداخلك ولا تفكر بها؛ لأنها سوف تؤخرك في عملك ولن تحل المشكلة.

٥- امنح لنفسك الراحة لمدة ٥ دقائق خلال يوم العمل الشاق، استمع فيها لموسيقى هادئة أو نشيد رقيق، مع الاستمتاع بقطعة من

- الشيكولاتة، أو أي نوع من السكريات؛ فلها تأثير نفسي- رائع على استرخاء الأعصاب وتعديل المزاج.
- ٦- اقترح على زملائك إجراء اجتماعكم الأسبوعي أو الشهري في مكان ما غير المكتب.. ستلاحظ الفرق في ارتفاع مستوى مناقشة أمور العمل، وكذلك تحسين علاقتك بالزملاء.
- ٧- احتفظ بابتسامتك مهما كانت الظروف؛ فقد أثبتت إحدى البحوث أن الابتسامة تؤثر على الشرايين التي تغذي المخ بالدم، فيزداد تدفقه مما يبعث في النفس الهدوء والإحساس بالبهجة والسرور.
- ٨- فكر أن ضغط العمل ليس أمرا سلبيا في جميع الأحوال؛ فهو قد يمنحك الصلابة والقوة، وأن تحقيق الآمال دائما ما يكون محفوفا ببعض المشقة.
- ٩- قم بتحسين حوارك مع النفس.. وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها؛ فمثلا ذكر نفسك أن لك وظيفة قد يحلم بها الكثيرون، أو أنك تكتسب الكثير من الخبرة والتدريب والمال، ربما يفتقدها غيرك.
- ١٠- تعلم أن تقول "لا" للطلبات غير المعقولة، فنفسك أعلى بكثير من أن ترهقها بما لا تطيق.
- ١١- تحدث عن بعض إنجازاتك في العمل، وذكر نفسك إن قمت بإنجاز بعض الأعمال بجودة، وفي ساعات قصيرة، فهذا يمنحك شعورا بالثقة بالنفس.
- ١٢- التفريغ النفسي.
- يمكنك اتباع إحدى طرق التفريغ النفسي الآتية:

■ اعقد جلسة للبوخ مع زملائك في مكان عملك، وتترك العنان لهم؛

ليتحدث كل شخص عما بداخله، فهذا أسلوب معترف به في علاج

الاكتئاب؛ ولكن له عدة ضوابط، منها: أن يعقد اتفاق أن هذا الكلام الذي يقال في هذه الجلسة يعد سرًّا، ولا بد أن يكون المكان آمناً، ولا يتكلم أحد في هذه الجلسة أيضاً بطريقة الوعظ أو الإرشاد؛ فهي محض تنفيس ليس أكثر.

■ أو اتبع طريقة الاستشارة النفسية مع شخص ما مدرب على فن الاستماع، الأمر الذي يسمح لك بالتعبير عن مشاعرك، فالحديث والاستماع من قبل شخص ما يظهر التفهم والقبول قد يعينك على اكتشاف الأمور التي تزعجك.

■ أو إمسك بورقة وقلم، وتكتب كل ما تشعر به؛ فالكتابة تساعدك على تفريغ الشحنة التي بداخلك، كما تساعد الذهن على التخلص من الأحاسيس السلبية المستمرة.

١٣- تناول بعض الأعشاب التي تساعدك في تعديل مزاجك، وتمنحك الهدوء والاسترخاء مثل: الكاموميل، أو البردقوش. بعد ساعات العمل.

١٤- اشتر لنفسك هدية تتمناها وأنت في طريقك للمنزل.

١٥- احرص على تناول وجبة شهية بعد عودتك من العمل؛ فأنت تستحق التقدير.

١٦- استمتع "بدش" دافئ يهدئ من نفسك، وعطر نفسك بعده، فستشعر بحالة من الهدوء النفسي.

١٧- أنشد أغنية مفضلة لك، وبصوت مسموع .. واستغرق في الغناء مدة، ومن الممكن أن يكون ذلك في أي مكان بعيداً عن الآخرين.

١٨- قابل بعض أصدقائك المفضلين؛ فالصداقة تحميكم من الاكتئاب.

- ١٩- غير من روتينك العادي في العطلة الأسبوعية بعدة طرق، مثل:
السفر، أو الزيارات العائلية، أو الاستمتاع بعمل فني.
- ٢٠- قو إيمانك وصلتك بالله تعالى، فإذا اطمأن القلب اطمأن سائر
الجسد. محررة الحوارات الاجتماعية المباشرة بشبكة إسلام أون
لان.نت، صفاء صلاح الدين

الباب الخامس

علاج الاكتئاب بكل الوسائل المتاحة

الفصل الاول: علاج الاكتئاب بالعقاقير والمضادات

الحيوية.

الفصل الثاني: علاج الاكتئاب بالاعشاب.

الفصل الثالث: علاج الاكتئاب بالغذاء.

الفصل الرابع : علاج الاكتئاب بالكهرباء

الفصل الخامس: علاج الاكتئاب بالضوء.

الفصل السادس: علاج الاكتئاب بالبحر والسباحة.

الفصل السابع: علاج الاكتئاب بالقراءة.

الفصل الثامن: علاج الاكتئاب بالكتابة.

الفصل التاسع: علاج الاكتئاب بالكلام.

الفصل العاشر: علاج الاكتئاب بالبرمجة العصبية.

الفصل الحادي عشر : علاج الاكتئاب بالاعطور

الفصل الثاني عشر: علاج الاكتئاب بالصيام

والجوع.

الفصل الثالث عشر: علاج الاكتئاب بالايحاء.

الفصل الرابع عشر: علاج الاكتئاب الابر الصينية.

الفصل الخامس عشر: علاج الاكتئاب الرياضة.

الفصل السادس عشر: علاج الاكتئاب الضرب على

المؤخرة.

الفصل السابع عشر: علاج الاكتئاب بالجنس

الفصل الثامن عشر: علاج الاكتئاب بالفوليت.

الفصل التاسع عشر: علاج الاكتئاب بالايروبيك.

الفصل العشرون: علاج الاكتئاب بالحجامة.

الفصل الحادي والعشرون:

علاج الاكتئاب باليوغا .

الفصل الثاني والعشرون:

علاج الاكتئاب بفيتامين B

الفصل الثالث والعشرون:

علاج الاكتئاب بالضحك.

الفصل الرابع والعشرون:

علاج الاكتئاب بالالوان.

الفصل الخامس والعشرون:

علاج الاكتئاب بالحب.

الفصل السادس والعشرون:

علاج الاكتئاب بالإيمان والقرآن.

الفصل الاول

علاج الاكتئاب بالعقاقير والمضادات الطبية^(١)

العلاج بمضادات الاكتئاب

هى ادوية تعالج مظاهر الاكتئاب. تطورت اولاً في عام ١٩٥٠ واستعملت بانتظام منذ ذلك الحين. اليوم يوجد حوالى ٣٠ نوع من مضادات الاكتئاب وهناك ٤ انواع رئيسية:

- ١- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (Tricyclics) توفرانيل - تريبتيزول - أنافانيل.
- ٢- مثبطات اعادة اخذ السيروتونين الانتقائية (SSRIs) : بروزاك - سيبرالكس - سيروكسات - زولوفت - فافرين.
- ٣- مثبطات اعادة اخذ السيروتونين و النورادرينالين (SNRIs) : إفكسور - سيمبالتا.
- ٤- مثبطات الأنزيم المؤكسد الاحادى الأمين (MAOIs): نارديل.

كيف تعمل مضادات الاكتئاب ؟

لا نعرف بالتأكيد، لكننا نعتقد انها تعمل من خلال زيادة نشاط بعض المواد الكيميائية داخل ادمغتنا ، هذه المواد تسمى الناقلات العصبية. هذه الناقلات ترسل اشارات من احدى خلايا المخ الى الخلايا الأخرى . هذه الكيمائيات التى تلعب دورا في الاكتئاب تسمى السيروتونين و النورادرينالين .
ما هى الأمراض التى تستخدم فيها مضادات الاكتئاب؟

■ نوبات الاكتئاب المتوسط و الشديد.

■ القلق الشديد و نوبات الهلع.

(١)www.arabsmind.com/index.php?option...

■ اضطرابات الوسواس القهري .

■ الأمل المزمن.

■ اضطرابات الأكل.

■ اضطراب الضغط النفسى ما بعد الصدمة .

هل مضادات الاكتئاب الحديثة أفضل من القديمة ؟

نعم و لا . مضادات الاكتئاب القديمة (ثلاثية الدورات) فعالة كالحديثة (مثبطات اعادة اخذ السيروتونين المختارة) ولكن عندما ننظر للصورة الكامله ، الحديثة عندها أعراض جانبية أقل. من المنافع الكبرى للأقراص الحديثة أنها أقل خطورة اذا أخذت بجرعات كبيره .

هل مضادات الاكتئاب لها أعراض جانبية ؟

نعم. طبيبك سيتمكن من نصحك.يتوجب عليك تذكيره بأى أمراض تعاني منها فى الوقت الحاضر أو عانيت منها فى الماضى.القائمة أدناه تحوى الأعراض الجانبية التى يمكن أن تحدث لك مع مختلف أنواع مضادات الاكتئاب.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الدورات Tricyclics

فى الغالب تسبب جفاف الفم ، ارتعاشات قليلة ، زيادة خفقان القلب، امسك، نعاس و زيادة وزن.خصوصا فى كبار السن قد تسبب تشوش ، بطء فى البدء والأيقاف عند التبول ،دوار من خلال انخفاض ضغط الدم. لو أنك تعاني من مشاكل بالقلب سوف يكون أفضل أن لا تتناول هذا النوع من مضادات الاكتئاب. الرجال قد يعانون من صعوبه فى الانتصاب أو الاستمرار فيه أو تأخر القذف. مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات خطيرة إذا تناولتها بجرعات كبيره .

مثبطات إعادة أخذ السيروتونين الانتقائية SSRI

خلال تناولها في الأسبوعين الأولين، يمكن أن تشعر بغثيان وزيادة قلق. بعض هذه الأقراص يمكن أن تسبب عسر- هضم سئ، ولكن يمكنك إيقاف ذلك بتناولها مع الطعام. يمكن لهذه الأقراص أن تؤثر على الوظيفة الجنسية.

هذه القائمة من الأعراض الجانبية تبدو مقلقة بالرغم من هذا، أغلب الأشخاص يعانون من عدد قليل من الأعراض الجانبية (هذا إذا عانوا على الإطلاق). الأعراض الجانبية عادة تختفى بعد عدد قليل من الأسابيع بعد أن يتأقلم جسمك على الدواء.

مثبطات إعادة اخذ السيروتونين و النورادرينالين SNRI

الأعراض الجانبية مشابهة لمثبطات إعادة اخذ السيروتونين الانتقائية ولكن لا ينصح باستعمال الفيנلافاكسين للأشخاص الذين يعانون من مشاكل بالقلب. ويمكن أيضا أن تؤدي الى ارتفاع في ضغط الدم ولذا يجب مراقبة ذلك.

بعض مضادات الاكتئاب تجعلك نعسان وتقلل من ردود أفعالك و مضادات الاكتئاب القديمة يمكن أن تسبب هذا أكثر. بعضها يمكن تناولها اذا كنت تقود. تذكر:الاكتئاب نفسه سيتدخل في تركيزك ويجعلك معرض أكثر للحوادث. اذا كنت غير متأكد، تحدث مع طبيبك.

هل مضادات الاكتئاب تؤدي للأدمان؟

مضادات الاكتئاب لا تسبب الأدمان الذي يحدث لك مع المهدئات أو الكحول أو النيكوتين بمعنى:

■ لا تحتاج لزيادة الجرعة لتحصل على نفس التأثير.

■ لن تعاني من الرغبة الشديدة في تناولها إذا أوقفتها.

بالرغم من هذا هناك نقاش حول هذا. بالرغم من أنها لا تسبب أعراض الأدمان أعلاه فإن ثلث الأشخاص الذين يوقفوا استعمال مثبطات إعادة اخذ السيروتونين المختارة و مثبطات إعادة اخذ السيروتونين و النورادرينالين يعانون من أعراض انسحابية.

هذه تشمل:

■ اضطراب بالمعدة. أعراض شبيهة بالأنفلونزا. قلق.

■ دوار. أحلام شديدة بالليل. احساس بالجسم يشبه الصعقات الكهربائية.

في معظم الأشخاص هذه الأعراض انسحابية تكون خفيفة ، ولكن عدد قليل من الناس يعانون منها بشدة. هذا يحدث أكثر مع الباروكستين (Seroxat) و الفينيلافاكسين (Efexor). عموما من الأفضل إيقافها تدريجيا وليس على نحو مفاجئ.

ماذا عن الحمل؟

من الأفضل دائما تناول اقل مايمكن من الادوية خلال الحمل، خاصة خلال الاشهر الثلاثة الاولى، يوجد ادلة جدية حول زيادة التشوهات الخلقية في الاطفال الذين تناولت امهاتهم ادوية مضادة للاكتئاب خلال هذه الفترة. بالرغم من هذا مايجب على بعض الامهات تناول مضادات الاكتئاب خلال الحمل وهنا يجب حساب الخطوره. هنالك ايضا ادلة على ان الاطفال الذين يولدون لامهات تناولن مضادات الاكتئاب قد يعانون من اعراض انسحابية بمجرد الولادة. كالبالغين، هذا يحدث اكثر اذا كان الباروكستين هو مضاد الاكتئاب المتناول . الى ان نعرف اكثر، ينصح الاطباء بالتفكير في العلاجات البديلة خلال الحمل.

وماذا عن الرضاعة؟

تصاب النساء عادة بالاكنتاب بعد الولادة. هذا يسمى اكنتاب مابعد الولادة. هذا غالبا مايحسن مع العلاج النفسى والمساعدة العملية. بالرغم من هذا، اذا كنت غير محظوظة واصبتى بنوبة سيئة هذا قد يودى الى لاجهدك ويوقفك عن الارضاع وتسوء علاقتك مع طفلك وحتى يوقف نمو طفلك فى هذه الحالة،،مضادات الاكنتاب تكون مفيدة.

ماذا عن الطفل؟

سيصله او يصلها كمية صغيره من مضادات الاكنتاب من خلال حليب الام. الاطفال بعمر اكبر من اسابيع قليلة لديهم كلى فعالة وكبد فعالة و هم يتمكنوا من تكسيرالأدوية والتخلص منها كما الناضجين.لذا الخطورة على الطفل تكون صغيره. بعض مضادات الاكنتاب افضل من الاخرى من هذه الناحية لنا من الافضل مناقشة هذا مع طبيبك اوالصيدلانى.

اننا نرى من الافضل مواصلة الارضاع مع تناول مضادات الاكنتاب مع الموازنة (مع تذكر كل فوائد الرضاعة الطبيعية).

كيف يجب تناول مضادات الاكنتاب؟

استمر بمراجعة طبيبك خلال الاسابيع الاولى. مع الانواع القديمة من ثلاثية الدورات من الافضل البدء بجرعة صغيرة، وزيادتها خلال اسابيع. اذا لم تراجع الطبيب لزيادة الجرعة، قد تنتهى وانت تتناول جرعة غير كافية. هذا غالبا لا يحدث مع اقراص مثبطات اعادة اخذ السيروتونين المختارة اذا غالبا ما تستمر بالجرعة التى تبدأ بها. زيادة الجرعة عن المستوى المقترح غير مفيد.

١- لا توقف العلاج اذا اصبت باعراض جانبية اغلبها يختفى خلال ايام قليلة.

٢- لا توقف الاقراص الا اذا كانت الاعراض الجانبية غير محتمله. اذا كانت

كذلك اطلب مقابلة عاجلة مع طبيبك.

٣- تناولهم يوميا إذ لا تعمل الاقراص اذا لم تفعل ذلك. أنتظر حتى تعمل الاقراص حيث أنها لا تعمل فورا. اغلب الاشخاص يجدوا انها تحتاج لاسبوع او اسبوعين حتى تبدأ بالعمل، في بعض الاحيان حتى ستة اسابيع لتعطي نتيجة كاملة.

٤- استمر في تناول الدواء حيث أن إيقاف الدواء مبكرا جدا يعتبر السبب الشائع لعدم تحسن الاشخاص وعودة الاكتئاب.

٥- حاول عدم تناول الكحول. الكحول وحده يجعل اكتئابك اكثر سوءا وهو ايضا يجعلك بطى ودائخ واذا تناولتها مع مضادات الاكتئاب هذا قد يودى لمشاكل مع قيادة السيارات، او اى شئ اخر يحتاج الى تركيزك .

٦- احفظهم بعيدا عن تناول الاطفال .

كم من الوقت يجب أن تتناولها ؟

مضادات الاكتئاب لاتعالج بالضرورة سببالاكتئاب او تتخلص منه نهائيا.

تتحسن اغلب حالات الاكتئاب بدون علاج خلال ٨ اشهر ، اذا اوقفتها قبل ٨ او ٩ اشهر تصبح أعراض الاكتئاب معرضة للعودة اكثر. النصيحة الحالية انه من الافضل تناوله لمدة ٦ اشهر على الاقل بعد بدء شعورك بالتحسن.

من الحكمة التفكير بالاشياء التى جعلتك معرض للاكتئاب او ساعدت على

حدوثها. قد يكون هناك طرق لتقليل حدوثها مرة اخرى يجب ان تواصل العلاج لمدة سنتين على الاقل اذا تعرضت لنوبتين اكتئاب أو أكثر.

ماذا اذا عادالاكتئاب مره أخرى؟

بعض الاشخاص يصابون بنوبات اكتئاب حادة عدة مرات هولاء سيحتاجون

لتناول مضادات الاكتئاب لمدة سنوات حتى عندما يتحسنوا وذلك لايقافالاكتئاب من العودة مره اخرى. وهذا مهم بصورة خاصة عند كبار السن الذين يكونون اكثر

عرضة للاصابة لفترات عديدة من الاكتئاب ، قد توصف ادوية اخرى مثل الليثيوم لبعض الاشخاص. بالاضافة للاقراص .

ما هو تأثير هذه الاقراص على حياتي؟

الاكتئاب غير محبب، انه يمكن ان يؤثر بشده على قابليتك على العمل وتمتعك بالحياة. مضادات الاكتئاب يمكن ان تساعدك بالشفاء بصورة اسرع وخلاف الاعراض الجانبية المذكورة سابقا فهي تؤثر بصورة خفيفة جدا على حياتك. الاشخاص الذين يتناولونها خاصا الاقراص الحديثة يتمكنوا من الخروج للمجتمع ويستمروا بالعمل ويتمتعوا بالانشطة الترفيهية المعتادة.

ماذا سوف يحدث عند عدم تناولها؟

من الصعوبة القول و هذا يعتمد كثيرا على دواعى الاستعمال او درجة اكتئابك ولكم من الوقت عانيت منه. من المقبول بصورة عامة ان معظم حالات الاكتئاب تعالج طبيعيا بنفسها خلال ٨ اشهر.

مضادات الاكتئاب

ماهي أنواع مضادات الاكتئاب؟

مضادات الاكتئاب:

- الأنواع الرئيسية لمضادات الاكتئاب.
- العقاقير المتوفرة للاكتئاب البسيط والمتوسط الشدة.
- العقاقير المتوفرة للاكتئاب الشديد.

الجرعات:

ماهي الجرعة المطلوبة؟

الأضرار الجانبية:

معلومات عامة عن الأضرار الجانبية لمضادات الاكتئاب.

الأضرار الجانبية الناتجة عن مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائر.

الأضرار الجانبية الناتجة عن مثبطات الخاصة بإرتجاع السروتونين.

العلاج:

علاج خاص بالنوبة الأولى من الاكتئاب.

علاج خاص بالنوبات المتكررة من الاكتئاب.

ماذا إن لم يأتي الدواء بنتيجة؟

لايوجد مجال للتشاؤوم.

الأنواع الرئيسية لمضادات الاكتئاب

هذه قائمة للأنواع الرئيسية:

مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائ، مثل:

نورترينيلين.

كلوميبرامين.

إمبيرامين.

المثبطات الخاصة بإرتجاع السروتونين، مثل:

سيتالوبرام، اسيتالوبرام، سترالين، باروكستين، فلوفوكسامين، فلوكستين.

- المثبطات إنزيم المونوأمين أو كسيداس، مثل موكلوباميد.

- مضادات الاكتئاب الثنائية المفعول التي تعمل على السروتونين

والنورأدرنالين، مثل: فنلا فاكسين والميرتازين والنفازدون.

- المثبطات الخاصة بإرتجاع النورأدرنالين، مثل: روبكستين.

العقاقير المستخدمة للاكتئاب البسيط أو المتوسط الشدة؟

أكثر العقاقير استعمالاً هما المثبطات الخاصة لإرتجاع السروتونين لأنها فعالة.

سوف يقوم طبيبك باختيار الأنسب لك.

ماهي الجرعة المطلوبة؟

من المهم تناول الجرعة المطلوبة وإلا سوف تعرض علاجك لعدم فعاليته وتأخر الشفاء.

- للإستعلام عن الجرعة، اتصل بطبيبك أو الصيدلي أو شركة الأدوية التي تنتج العقار.

ملحوظة: قد يحتاج كبار السن إلى تخفيف الجرعة، تكلم مع طبيبك بشأن هذا الموضوع.

الأضرار الجانبية التي تنتج عن مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائ: تتضمن الأضرار الجانبية الآتية:

- جفاف بالحلق.
 - الإمساك.
 - العرق.
 - صعوبة في النظر إلى الأشياء القريبة.
 - صعوبة في التبول (خاصة لكبار السن الذين يعانون من تضخم البروستاتا).
 - الدوران (خاصة حين القيام من وضع الجلوس أو النوم).
 - زيادة في الوزن.
 - رعشة باليدين.
 - أضرار جانبية بالقلب (خاصة في الجرعات الزائدة).
- يتجنب استعمال هذه العقاقير في الحالات الآتية:
- اضطرابات النبض بالقلب.
 - مرض ارتفاع ضغط العين (الماء الأزرق).
 - تضخم البروستاتا.
- الأضرار الجانبية الناتجة عن المثبطات الخصة بارتجاع السروتين:

- هذه الأضرار تختلف من دواء إلى آخر ولذلك عليك الإستعلام من طبيبك.

- تذكر أن هذه الأضرار سوف تظهر في الأسابيع الأولى من العلاج ثم تختفي وهي تكون قليلة وبسيطة في شدتها. إذا استمرت الأضرار أو كانت شديدة فعليك الإتصال بطبيبك.

الأضرار الجانبية:

- عدم الراحة.
- اضطرابات النوم.
- جفاف بالحلق.
- غثيان وترجيع.
- صداع.
- اضطرابات جنسية (انخفاض في الرغبة الجنسية، تباطؤ قذف، عدم القدرة على القذف).
- زيادة في الوزن.
- اضطرابات في ضغط الدم.
- اضطرابات بالأملاح بالدم.
- إلى القائمة.

هل يجب أن أتناول دوائي يومياً؟

ليعمل الدواء في الجسم يجب أن تتناوله كما كتبه لك الطبيب.

في أغلب الوقت تمر فترة العلاج بسهولة وتظهر علامات الشفاء ولكن أحياناً

نكون بحاجة إلى بعض التغيرات مثل:

- زيادة الجرعة للحصول على الشفاء.
- تقليل الجرعة لتجنب الأضرار الجانبية.

- تغيير نوع الدواء للحصول على نتيجة أفضل أو تجنب الأضرار الجانبية.
- لا توجد ضرورة لتتبع نسبة الدواء في الدم مع مضادات الاكتئاب الحديثة.
- إذا كنت تعالج بمضادات الاكتئاب الثلاثية الأمينات، يجب عليك متابعة نسبة الدواء في الدم.

كم المدة المطلوبة لإستمراري على الدواء؟

- تعتمد المدة على عدد النوبات التي أصيبت بها.

- هنا يمكنك أن تقرأ عن:

● علاج النوبة الأولى من الاكتئاب.

● علاج النوبات المتكررة من الاكتئاب.

علاج النوبة الأولى من الاكتئاب:

إذا كانت هذه هي النوبة الأولي من الاكتئاب، سينصحك طبيبك أن يستمر

علاجك ويتوقف بالتدريج على مدى سنة.

من سوء الحظ، أن هناك احتمال 50% بأنك سيصيبك نوبة أخرى من

الاكتئاب ولكن لا تقلق فهناك الكثير ليجعلك تتخلص من الاكتئاب... إقرأ المزيد.

علاج النوبات المتكررة من الاكتئاب:

- إذا تكرر اكتئابك ٤ - ٥ مرات، فهناك احتمالية ٩٠% بأنك ستصاب بنوبة جديدة.

- قد تظهر النسبة عالية ولكن مضادات الاكتئاب تشفيك منه وتوقيك من تكرر نوباته.

ماذا يحدث إذا لم تظهر نتيجة من مضادات الاكتئاب؟

في أغلب الأحيان يتم الشفاء على مضادات الاكتئاب ولكن أحياناً يتصعب هذا الأمر للأسباب الآتية:

■ عدم تناول الجرعة المناسبة.

■ نسيان تناول الجرعة.

■ عدم الاستمرار على الدواء المدة الكافية.

■ عدم تناسب الدواء لحالتك.

تظهر علامات التحسن في خلال ٣ أسابيع وليس من المستغرب أن تشفى تماماً في خلال ٤ - ٦ أسابيع.

لامجال للتشاؤوم:

في بعض الأحيان لا يكون دوائك ولاجرعته مناسبة لك وهنا يأتي حلول كثيرة متوفرة لدى طبيبك أو الطبيب النفسي:

■ تطويل مدة العلاج.

■ زيادة الجرعة لمضاد الاكتئاب.

■ التغير إلى مضاد اكتئاب آخر.

■ إعطاءك نوعان من مضادات الاكتئاب يعملان بشكل مختلف في

نفس الوقت.

■ الجمع بين مضادات الاكتئاب وأنواع أخرى من العقاقير.

■ الجمع بين مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي- أو العلاج السلوكي المعرفي.

■ الجمع بين مضادات الاكتئاب وجلسات الكهرباء.

هناك الجديد من العلاجات النافعة وبالرغم ان الاكتئاب مرض ذا أهمية عليك أن تتذكر:

■ نحن ملمون بالاكتئاب ونعرفه جيداً الآن أكثر من السنوات الماضية.

■ الآن، نحن نستطيع علاج الاكتئاب بنجاح.

■ الآن يتميز الأطباء والأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين بتمرينهم على تقديم المساعدة لك لشفائك في أسرع وقت.

كيفية معالجة العقاقير المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب ؟

يتكون المخ البشري من آلاف الملايين من الخلايا وهناك مراكز في المخ لكافة الوظائف النفسية والبيولوجية للإنسان ، فهناك مركز للحركة ومركز للتنفس ومركز لتنظيم ضربات القلب وكذلك هناك مركز للذاكرة والسلوك والمزاج والوجدان.. ويرتبط المخ بالحبل الشوكي الذي يقع داخل العمود الفقري وهو يحتوى على عدد ضخم من الخلايا العصبية وبذلك يتمكن من نقل كل أنواع المعلومات من وإلى المخ. وتتصل الخلايا العصبية التي يتكون منها الجهاز العصبى بعضها ببعض بواسطة تشابكات عصبية ، وهذه التشابكات أو المسافات الرقيقة بالرغم من إنها تفصل ما بين الخلايا لكنها في الواقع تربط بينها كيميائياً .. أن الرسائل تنتقل بين خلية وأخرى بواسطة مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية ، وزيادة أو نقص الناقلات العصبية في المخ " مثل السيروتونين ، دوبامين،ادرينالين ..الخ" يؤدي إلى اضطراب الوظائف النفسية للإنسان فقد وجد مثلاً أن اختلاف نسبة السيروتونين يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثلاًلاكتئاب .ومن هنا جاءت فكرة كيفية ضبط تركيز الناقلات العصبية

وإيجاد توازن بينهما مستخدماً العقاقير التي تؤثر على الناقلات العصبية وإعادتها إلى وضعها السليم.

وهناك عدة أنواع من العقاقير المضادة للاكتئاب وكلا منها يعمل على زيادة مستوى نوع معين من الناقلات العصبية (Neurotransmitters) وهى سيرتونين ودوبامين ونورابينفرن في المخ . وليس من الواضح كيف تعمل زيادة الناقلات العصبية على نقص درجة الاكتئاب ولكن هناك بعض النظريات التي تفسر ذلك منها أن زيادة تركيز الناقلات العصبية يؤدي إلى زيادة تركيز المستقبلات العصبية التي ترتبط بها هذه الناقلات في المخ وبذلك تتحسن حالة الاكتئاب

ما هي نسبة المرضى الذين يتحسنون مع استخدام العقاقير ؟

يتحسن حوالي ٧٠% من المرضى مع استخدام الأنواع المختلفة من العقاقير المضادة للاكتئاب ومن الممكن لمريض لم يتحسن مع استخدام نوع من أنواع مضادات الاكتئاب أن يستجيب ويتحسن مع استخدام نوع آخر من العقاقير العقاقير المستخدمة في علاج الاكتئاب .

هناك عدة أنواع من العقاقير لعلاج الاكتئاب وهل نوعان أساسان من هذه

العقاقير تستخدم منذ حوالي ٣٠ سنة وهما :

المجموعة التقليدية "المركبات الثلاثية أو الرباعية الحلقات" مثل تربتوزول و تفرانيل وهي أدوية مؤثرة ورخيصة لكن آثارها السلبية كثيرة مثل زيادة سرعة دقات القلب و جفاف الحلق و الإمساك وزيادة الوزن.

العقاقير المانعة لأكسدة المركبات الأحادية الأمينية إلا أن هذه الأدوية يتحتم

على من يأخذها الامتناع عن الكثير من الأطعمة

كما أنه يستخدم حالياً أنواع حديثة من العقاقير المضادة للاكتئاب تتميز بان

لها تأثيرات جانبية أقل... كما أن المفعول العلاجي لها يبدأ سريعاً ، ولكن لم يثبت

حتى

الآن أن لها تأثير أكبر من العقاقير الأخرى ، بل وقد يستجيب بعض المرضى بصورة أفضل للعقاقير التقليدية (مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات) .
ويوجد حالياً عدة أنواع من العقاقير الحديثة لعلاج الاكتئاب مثل عقار فلوكستين (بروزاك) وعقار سيرام و عقار فافرين .

هل هناك ملاحظات عامة على العلاج بالعقاقير؟

نعم...و هي:

١- الآثار الجانبية "السلبية" للأدوية المضادة للاكتئاب تبدأ قبل الآثار العلاجية "الإيجابية" .

٢- لكي يكون الحكم منصفا على أي دواء مضاد للاكتئاب بالفشل أو النجاح لابد من إعطاء الدواء مدة لا تقل عن شهرين .

ماذا أفعل إذا لم أتحسن مع العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب ؟

الكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك في وقت مبكر وعندما يبدأ المريض في تناول الدواء فإنه يأمل في الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكي يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أي عقار يجب أن يكون قد أستخدم لمدة لا تقل عن شهرين . والسبب الرئيس للتحول من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذي وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب ، وليس من بداية استخدام العلاج

هل تؤدي الأدوية المضادة للاكتئاب إلى الإدمان ؟
بالرغم من أن مريض الاكتئاب قد يحتاج إلى استخدام العقاقير لفترة طويلة
فان ذلك لا يعد إدمانا ، فهناك بعض الأمراض التي تحتاج لفترات علاج طويلة أو
مدي الحياة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر⁽¹⁾.

اكتشاف عقاقير سريعة المفعول لعلاج الاكتئاب

أظهرت دراسة للمعهد الوطني الامريكى للأمراض العقلية أن عقار
(ketamine) له تأثير سريع على خلايا المخ المرتبطة بالاكتئاب يصل إلى
ساعات قليلة .

و من المعروف أن معظم العقاقير المضادة للاكتئاب لا يظهر تأثيرها
على المريض إلا بعد مرور عدة أسابيع أو حتى أشهر مما يعرض مريض
الاكتئاب و الاضطرابات النفسية للمعاناة و خطر زيادة سوء حالتهم الأمر
الذي قد يصل إلى الانتحار .

و تشير الأبحاث السابقة أن عقار (ketamine) يمنع عمل
مستقبلات (NMDA) و التي لها دور في عملية الإصابة بالاكتئاب .

و تظهر الدراسة الجديدة أن عقار (ketamine) له تأثير اكبر مما
تشير إليه الأبحاث السابقة فان عملية منع عمل مستقبلات (NMDA)
تؤدي لزيادة نشاط مستقبلات (AMPA) و أن هذه الزيادة ترجع إلى
المفعول السريع لعقار (ketamine) .

و تعمل مستقبلات (NMDA) و (AMPA) على الناقل العصبي
(glutamate) و الذي دور اساسى في عملية الإصابة بالاكتئاب .

(1) www.elazayem.com/DEPRESSION.htm

و قام العلماء بإجراء اختبارات على الفئران حيث تم تعريضهم لعوارض تؤدي للإصابة بالاكتئاب ثم تم إعطائهم عقار (ketamine) حيث اظهر فعالية كبيرة و سريعة في القضاء على الاكتئاب و للعديد من الأسابيع و لكن عندما تم إعطاء الفئران مواد تمنع ارتباط عقار (ketamine) بمستقبلات (AMPA) فان تأثيرات العقار اختفت مما يشير إلى أهمية مستقبلات (AMPA) في عملية الإصابة بالاكتئاب .

و يقول العلماء أن عقار (ketamine) لا يمكن استخدامه كعقار مضاد للاكتئاب بالإنسان بسبب أعراضه الجانبية الضارة و لكن فهم و تفسير كيفية عمل العقار على المستقبلات سيساعد على تطوير عقاقير جديدة مضادة للاكتئاب و سريعة المفعول .

و يقول العلماء أن الدراسة توضح أن استهداف مستقبلات (AMPA) و (NMDA) قد يؤدي لتطوير علاج جديد للاكتئاب سريع المفعول .

و يضيف العلماء انه تم تجربة مركبات شبيهة بعقار (ketamine) على مستقبلات (AMPA) حيث أظهرت نفس الكفاءة و السرعة في علاج الاكتئاب. عقاقيرالاكتئاب تقلل معدلات الانتحار في أميركا

اكتشف باحثون من جامعة كاليفورنيا أن بعض عقاقيرالاكتئاب الحديثة مثل "بروزاك" قد أدت إلى خفض معدلات الانتحار في الولايات المتحدة، وذلك على عكس الاعتقاد الذي شاع مؤخرا بوجود علاقة طردية بين تناول عقاقيرالاكتئاب والرغبة في الانتحار .

ففي عدد فبراير/شباط الحالى من مجلة "نيتشر- ريفيوز دراغ ديسكفري"

العلمية نشر الباحثان جوليو ليسينو وما لينغ وونغ دراسة مبنية على التحليل المفصل للأبحاث المنشورة بين عامي ١٩٦٠ و ٢٠٠٤ عن العلاقة بين عقاقيرالاكتئاب ومعدلات الانتحار .

خلص الباحثان إلى أن مضادات الاكتئاب خاصة من عائلة "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" (SSRIs) مثل "بروزاك" (من شركة إيلي ليلي) و"باكسيل" (من شركة غلاكسو سميث كلاين) قد أدت إلى تراجع معدلات الانتحار ليصبح المتسبب رقم ١١ في الوفاة في الولايات المتحدة بعد أن كان المتسبب رقم ٨. بالمراجعة التفصيلية للأبحاث المنشورة خلال نصف القرن الماضي حول العلاقة بين مضادات الاكتئاب ومعدلات الانتحار ، وبالربط بين هذه الأبحاث والتشريعات التي تم إقرارها بخصوص عقاقير الاكتئاب خلال نفس الفترة، توصل الباحثان إلى رسم علاقات بيانية توضح العلاقة بين معدلات استخدام مضادات الاكتئاب ومعدلات الانتحار في الولايات المتحدة.

فلاحظ الباحثان مثلا أن معدلات الانتحار ارتفعت بصورة مطردة من عام ١٩٦٠ وحتى عام ١٩٨٨، تاريخ طرح بروزاك (أول مضاد للاكتئاب ينتج من عائلة مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية)، ومنذ ذلك الحين أخذت معدلات الانتحار في التراجع.

وأشار الباحثان إلى أن البيانات التي تم الحصول عليها من الأبحاث تشير إلى وجود آثار العقاقير المضادة للاكتئاب في دماء ٢٠% فقط من الأشخاص الذين ماتوا إنتحارا. وهذا برأي الباحثين ليس دليلا على تسبب مضادات الاكتئاب في إثارة الرغبة في الانتحار ، وإنما هو بالعكس دليل على أن إنتحار الـ ٨٠ % الآخرين كان بسبب وجود اكتئاب لم يتم علاجه.

وذكر الدكتور ليسينو، أستاذ الطب النفسي والغدد الصماء بجامعة كاليفورنيا (لوس أنجلوس)، أنه يخشى أن تؤدي المعتقدات غير المثبتة علميا إلى عدم إقبال مرضى الاكتئاب على تناول العقاقير، مما قد يكون له آثار وخيمة، منها زيادة معدلات الانتحار وليس انخفاضها.

كما أكد ليسينو أن نتائج الدراسة تشير بقوة إلى أن حالات الانتحار لم تحدث كرد فعل لتناول مضادات الاكتئاب من "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" وإنما لأن هؤلاء الأشخاص كانوا يعانون من اكتئاب لم يتم علاجه، خاصة الرجال الذين لم يبلغوا الثلاثين.

يذكر أن "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" (SSRIs) تؤدي عملها عن طريق رفع مستويات المستقبلات العصبية لمركب السيروتونين الموجود في الدماغ، مما يجعلها تعالجا لاكتئاب بكفاءة. وقد ثبت أن ثمة علاقة مباشرة بين معدلات ذلك المركب في الدماغ والحالة المزاجية والانفعالية للفرد.

وكانت دراسة أميركية نشرت في أكتوبر/تشرين الأول الماضي قد حذرت من أن تناول بروزاك خلال فترة الحمل ربما يؤدي إلى إصابة الأجنة باضطرابات سلوكية خلال مراحل لاحقة من حياتهم.

وأشارت دراسة أخرى نشرت أوائل العام المنصرم إلى أن الأدوية من عائلة "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" قد أحدثت تغييرا في أنماط نوم الأطفال الرضع لأن أمهاتهم تناولن العقار خلال الحمل، كما تواترت إصابتهم بالارتجاج.

مضادات الاكتئاب تهدد الشباب بالانتحار

حذر أطباء نفسيون أمريكيون من إمكانية أن تطرأ على أذهان متعاطي العقاقير المضادة للاكتئاب، خاصة المراهقين، أفكار عن الانتحار قد تكون أصابت الآباء والأطباء على حد سواء بالخوف.

وكشفت إحصائية نشرتها المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن التحذيرات الحكومية التي بدأت في عام ٢٠٠٣ أعقبتها أكبر نسبة ارتفاع في معدلات الانتحار في عام واحد خلال ١٥ عاما بين الأطفال والشباب الأميركيين.

ووفقا لما ذكرته جريدة "القبس"، يؤكد أطباء نفسيون أن زيادة بنسبة ثمانية في المائة في معدل الانتحار بين الشباب خلال ٢٠٠٤ هي نتيجة حتمية لهذه التحذيرات، وحذروا من إمكانية استمرار هذا الاتجاه السعودي.

وبينما لم تتم تزكية تحذيرات إدارة الأغذية والعقاقير ضد مضادات الاكتئاب حتى أواخر ٢٠٠٤ فإنه سبق لها سلسلة من تحذيرات عن الصحة العامة في الولايات المتحدة وأوروبا، فأغلب الوصفات الطبية التي تحوي مضادات للاكتئاب يكتبها أطباء غير متخصصين في الطب النفسي والتحذيرات تؤثر فيهم أيضا.

والاكتئاب هو السبب الرئيسي وراء الانتحار، وثالث أكبر مسببات الموت بين الأطفال والشباب في الفترة بين عشرة و٢٤ عاما مضادات الاكتئاب قد تضر- بخصوبة الرجال وتؤدي إلى العقم.

قال علماء أمريكيون إن العقاقير المضادة للاكتئاب قد تؤثر على خصوبة الرجال. جاء ذلك في بحث نشرته مجلة "نيوساينتست".

وفي هذا البحث تم إعطاء مجموعة صغيرة من الرجال الأصحاء عقارا يحوي مادة باروكستين المضادة للاكتئاب لمدة ٤ أسابيع وقد وجد بعد ذلك أن معدل الحيوانات المنوية لديهم مرتفعا، ولكنها تحوي الحمض النووي "دي ان ايه" مدمرا. غير أن البحث قال إن ذلك لا يعني أن هؤلاء الرجال لن ينجبوا بالضرورة.

ولكن متخصصا بريطانيا في أبحاث الخصوبة قال "إن الأمر يثير القلق فعلا".

وتعتبر مادة الباروكساتين التي تباع باسم يروكسات أو باكسيل من أكثر العقاقير المضادة للاكتئاب مبيعا في بريطانيا.

يذكر أن هذا هو البحث الثاني من نوعه الذي يجريه فريقا بحثيا من مركز كورنويل في نيويورك ويشير إلى احتمال التأثير على نوعية الحيوانات المنوية.

وقد تم اختيار ٣٥ متطوعاً أخذت منهم عينات من الحيوانات المنوية قبل وبعد تناول العقاقير المضادة للاكتئاب، وقد وجد أن الاختلاف كان كبيراً بين العينتين قبل وبعد تناول العقاقير.

فقبل تناول العقاقير لم تكن نسبة الحيوانات المنوية التي بها مشاكل تزيد عن ١٣.٨ بالمائة وقد ارتفعت النسبة بعد تناول العقاقير إلى ٣٠.٣ بالمائة.

سؤال مهم

والسؤال المطروح هنا هو هل يكفي هذا التغيير لتدمير الخصوبة؟ أم أن نسبة السبعين في المئة التي لم تتأثر تكفي لتحقيق الأبوة؟ ومن جانبه، قال البروفيسور آلان باسي من جامعة شيفيلد إنه يجب إجراء مزيد من البحوث لتأكيد نتائج هذه الدراسة.

وقال "إن مستوى تدمير الذي ان ايه يثير القلق ولكن العلماء مازالوا مختلفين فيما إذا كان ذلك يمثل خطورة أم لا؟".

وقالت شركة جلاكوسميث كلين، مصنعة أحد عقاقير الاكتئاب، إنها ستراجع نتائج البحث.

ومن ناحية أخرى، قالت مارجوري والاس العاملة في أحد مراكز الصحة العقلية "إن الأمر يتطلب مزيداً من الدراسات، ولاشك أن توقف مريض عن تناول العلاج أمر يثير القلق حيث أن مضادات الاكتئاب قد تكون شريان الحياة للكثير من الناس".

وقال الدكتور أندرو ماكلوش، من مؤسسة الصحة العقلية "إن كل العقاقير بها نسبة خطر ومضادات الاكتئاب لا تختلف عنها".

ودعا ماكلوش إلى التركيز بشكل أكبر على علاجات مختلفة وبديلة للأمراض النفسية، ولكنه قال "الأمر الذي لاشك فيه ولا يجب أن ننساه ان مضادات الاكتئاب غيرت حياة الكثيرين للأفضل".

قالت دراسة نُشرت في مجلة **Archives of General Psychiatry**

بأن بعض الأدوية المثبطة لمادة السيروتونين، والتي تُستخدم في علاج مرض الاكتئاب مثل البروزاك، السيرام، السيراليكس، والسيروكسات قد تُسبب نزيفاً في الجهاز الهضمي. وقال الدكتور فرانسيسكو دي أباجو، بأن واحداً من كل ٢٠٠٠ مريض يتناولون أحد هذه الأدوية مُعرض للإصابة بنزيف في الجهاز الهضمي. وقد قام الدكتور دي أباجو بمراجعة الملفات الطبية لـ ١٣٢١ مريضاً، أصيبوا بنزيف في الجهاز الأعلى من الجهاز الهضمي، وتمت مقارنتهم بـ ١٠٠٠٠ (عشرة آلاف) شخص سليم، فتبين بأن ٥.٣% من الذين يُعانون من النزيف كانوا يستخدمون أحد الأدوية التي ذكرناها في مقدمة المقال، وهي الأدوية المثبطة للسيروتونين، وقال الباحث بأن ١.١% من الذين يُعانون من النزيف كانوا يتناولون علاجاً آخر من الأدوية المضادة للاكتئاب هو الإفكسور^(١).

مضادات الاكتئاب أثناء الحمل تضعف الجنين

ذكر باحثون كنديون أن الأطفال الذين يولدون لأمهات تناولن عقاراً مضاداً للاكتئاب أثناء فترة حملهن ارتفعت لديهم مخاطر تفص الوزن ومشكلات التنفس.

وذكر الباحثون أن الرضع الذين يولدون لأمهات يعالجن بدواء SSRIs يتعرضون لاحتمال انخفاض أوزانهم عند الولادة وضيق التنفس. واعتمدت الدراسة التي قادها تيم أوبرلاندر على بيانات صحة السكان الخاصة بحوالي ١٢٠ ألف مولود جديد بين عامي ١٩٩٨ و ٢٠٠١.

وشخصت حالات ١٤% من الأمهات بأنها إصابة باكتئاب وقارن

الباحثون بين رضع ولدوا لزهاء ١٤٥١ أما عولجن بـ "S.S.R.E" أثناء الحمل

وآخرين ولدوا لحوالي ١٤ ألفا و ٢٣٤ أما مكتئبة لم يعالجن به.

(١).html١٦٦٦٦forum.arjwan.com/t

وقال الفريق البحثي في تقرير نشر بدورية الطب النفسي- العام إنه كانت هناك نسبة كبيرة بشكل ملموس للإصابة بضيق في التنفس وصلت إلى ١٣.٩% وفترات إقامة أطول بالمستشفى بالنسبة للرضع الذين ولدوا لمن عولجن بعقاقير الاكتئاب.

كما كان الوزن عند الولادة وفترة الحمل أقل بشكل ملموس لدى الرضع الذين تناولت أمهاتهم عقاقير "S.S.R.E" وولدت نسبة كبيرة منهم قبل استكمال شهور الحمل.

الفصل الثاني

علاج الاكتئاب بالأعشاب

معالجة الكآبة بالأعشاب

يصف الأطباء مجموعة واسعة من الأدوية للمرضى . ولكن في أغلب الأحيان تترك هذه الأدوية آثار جانبية على المرضى بالإضافة إلى مجموعة من القضايا الجانبية، مثل الشعور بالنعاس، قلة التركيز والوضوح وفقدان الشهية والغريزة الجنسية. من ناحية أخرى يوفر العلاج بالأعشاب، عرضا بديلا رائعا له بضعة أو لا آثار جانبية. هذا ويعتقد بأن عرق سوس وعشبة القديس جون تحملان وعودا للمستقبل لمرضى الكآبة.

عشبة القديس جون:

من أصول أوروبية، تحتوي عشبة القديس جون على مكون نشط بشكل حيوي يسمى "هايبرفورين"، ويوصي الخبراء بأخذ جرعة ٩٠٠ - ١٨٠٠ مللغرام يوميا منه بتركيز بنسبة ٣ بالمائة. وهذه الجرعة يمكن أن تعدل بموجب شدة الحالة. ومن سخرية القدر، أن عشبة القديس جون تصنف على أنها عشبة ضارة سامة لأنها تؤثر على النظام العصبي المركزي لبعض الحيوانات. بالرغم من أن هذا السلبيية التي تؤثر على الحيوانات، قد لا تؤثر على البشر بنفس الطريقة، إلا أن العشبة تعتبر فعالة في معالجة الكآبة. حيث أظهرت الدراسات بأنها تمنع إطلاق سيروتونين وهو الناتج الذي تحاول إنجازه تقليديا معظم وصفات الأدوية. كما أن المرضى أنفسهم شعروا بالتحسن عند استعمال العشبة.

١. عرق السوس:

عرف عرق السوس لوقت طويل كمعالجة عشبي فعال لبرد، لكن النتائج المسجلة مؤخرا أظهرت نتائج رائعة في معالجة الكآبة. فعرق السوس يعتبر مضاد طبيعي للكآبة، ويحتوي على ثمانسة انواع من مضادات

monoamine oxidase. ويمكن اخذ هذه العشبة إما عن طريق كبسولات أو يمكن أن تشرب كالشاي. ولكن هناك شرط تحذيري واحد لاستعمال عرق السوس. فإذا أخذ بجرعات كبيرة جدا على فترة طويلة، فقد يسبب آثار جانبية مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع والخمول. ويوصي بتناول عرق السوس مكملا مع البوتاسيوم ومع كمية وافرة من الماء لمعادلة الآثار الجانبية، لكن في أي حال من الأحوال يجب أن يستعمل عرق السوس فقط بناء على نصيحة مختص ممارس. فلماذا لا تزرع وتستخدم الأعشاب الطبية لحل مشاكلك الصحية، قد يكون هذا هو الخيار الأفضل والأوفر والأكثر حكمة لك ولعائلتك.

٢. لسان الثور:

لسان الثور (**Borage**) من الأعشاب المميزة التي ينتشر استخدامها بين الأمريكيين الأصليين لتخفيف الاكتئاب والحزن . ويؤخذ العشب في صورة شاي يجهز بنقع ملعقة صغيرة من العشب المجفف في مقدار كوب ماء مغلي لمدة عشر دقائق. ويؤخذ بمعدل ثلاثة أكواب يوميا . وبسبب زيادة حالات الاكتئاب أصبح هذا العشب يجهز ويباع في الصيدليات .

٣. هيوفارقون :الهيوفارقون (وتسمى أيضاً المنسية أو عصبه القلب) علاج ممتاز للاكتئاب ويستعمل كالتالي :تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الهيوفارقون، ثم تغمر بكوب من الماء المغلي تغطي وتترك قليلاً لتنقع ثم تصفى عند استعمال هذا الدواء بدون استشارة الطبيب يؤخذ منه كوب أو كوبان في اليوم فقط. وعند استعمال كوب واحد يجب

شربه في الصباح الباكر، أما عند الرغبة بتناول كوب آخر فيشرب بعد العصر .

٤. عشبة القديس يوحنا علاج قوى للاكتئاب عصبية القلب ، عشبة هيبركوهم ، القديس يوحنا تتفق مجموعة كبيرة من الأطباء حاليا على وصف عشبة القديس يوحنا " التي تباع كحبوب في الصيدليات ، ومحلات الأغذية التكميلية GNC تحت مسمى (St. Johns Wort) " وتدعى أيضا هيبركوم **Hypericum** لمرضاهم الذين يعانون من حالات الاكتئاب البسيطة إلى المتوسطة، بعد أن استخدمت لعقود في أوروبا، خاصة في ألمانيا.

ويقول نورمان روزينثال (دكتوراه في الطب وطبيب نفسي- بالمعهد القومي للصحة العقلية ومؤلف كتاب عشبة القديس يوحنا : طريقك العشبي نحو شعور أفضل) يقول لا شك أنه عشب مفيد وفعال.

وفي الحقيقة، يرى العديد من الأطباء حاليا تلك النبتة كأول عقار تجب تجربته قبل اللجوء إلى مضادات الاكتئاب الدوائية التقليدية، كالبروزاك والرولوفت . فعادة ما يكون لتلك العقاقير القوية أعراض جانبية خطيرة، بخلاف عشبة القديس يوحنا بأعراضها العكسية الطفيفة.

وعلى مستوى العالم ، فإن عشبة القديس يوحنا هي أكثر مضادات الاكتئاب استخداما ويتناولها حاليا أكثر من سبعة ملايين أمريكي .وقد ثبتت كفاءتها كمضادة للاكتئاب بعدد من الدراسات العشوائية المزدوجة بأوروبا. وأظهر تحليل عدة دراسات أنها فرجت أعراض الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط جزئيا أو كليا لدى ٨٠% من ٣٢٥٠ مريضا.

ويستطيع العمل بنفس كفاءة وربما أفضل من العقاقير الدوائية، أو بجانبها في

بعض الحالات . والأدلة بشأن عشبة القديس يوحنا تثير الإعجاب حتى أن المعهد

القومي الامريكي للصحة قد بدأ دراسة كبرى تستغرق عامين لبحث أثر النبتة كعلاج للاكتئاب الخفيف إلى المتوسط باثني عشر- مركزا طبييا أمريكيا تقوم جامعة دوك بالتنسيق بينها.

والصنف الذي استخدمه الباحثون في الدراسة هو منتج ألماني تعرض لاختبارات شاملة ويباع في الولايات المتحدة تحت اسم كيوا. أنواع الاكتئاب التي يعالجها:

- الاكتئاب الخفيف.
- الضغوط العصبية المؤقتة إذا صاحبها اكتئاب أو قلق .
- الاكتئاب معتدل الشدة.
- الاكتئاب لدى مرض ذوي حساسية للأعراض الجانبية أو قلقين بشأنها.
- الاكتئاب الشتوي (علة نفسية فصلية ،الاكتئاب لدى المسنين ، وديسثيميا (وهي تعاسة مزمنة منخفضة الشدة).

أظهر بحث جديد نفع عشبة القديس يوحنا بشكل خاص في علاج اكتئاب الشتاء وهي علة نفسية فصلية تصيب أناسا في أيام الشتاء المظلمة. وقد قارن محققون بريطانيون بين عشبة القديس يوحنا والعلاج بالصندوق الضوئي المعروف بفعاليته الشديدة في تفريغ العلل الفصلية. وبعد ثمانية أسابيع كان لعشبة القديس يوحنا نفس أثر العلاج الضوئي ، فمن بين ٣٠١ بريطاني يعانون الاكتئاب الشتوي تابع نصفهم استخدام العلاج بالضوء، وتناول النصف الاخر عشبة القديس يوحنا. تراجعت حدة أعراض العلل الفصلية، شاملة الاكتئاب ، اضطرابات النوم ، والخمول ، بنسبة ٣٩% لدى من تناول هذه العشبة الارق ، ونسبة ٤٣% لدى من استخدم العلاج بالصندوق الضوئي ، وهو فارق بسيط ، كما أقر الباحثون . وبالطبع فإن تناول حبة دواء أسهل من استخدام علاج بصندوق الضوء .

ليست واضحة تماما كيفية تفريج تلك عشبة للاكتئاب . وفي بادئ الأمر اعتقد العلماء بأنها تعمل كما تعمل ما نطلق عليها مثبطات استرجاع السيروتونين الاختيارية ومنها البروزاك ومن ثم يفترض أن يعمل عنصر- النبتة الأساسي ، الهيبريسين ، على معالجة الناقل العصبي السيروتونين الضابط للمزاج. بيد أن الخبراء يعتقدون الآن بأن عشبة القديس يوحنا تؤثر أيضا على نواقل عصبية أخرى، وأن بها مواد كيميائية أخرى فعالة. والأغلب ، أن مكونات عديدة بالنبتة تعمل معا لتحقيق إجمالي النفع على عكس ما نجده بمضادات الاكتئاب الاصطناعية .

الجرعة التي يوصى بها:

٩٠٠ ملجم يوميا، تقسم على ثلاث جرعات مقدار كل منها ٣٠٠ ملجم ثلاث مرات يوميا. ورغم أن أثرها يظهر لدى بعض الناس باستخدامهم حبة أو حبتين ، فإن آخرين قد يحتاجون أكثر من ثلاث حبات يوميا. قد يزولا الاكتئاب خلال أيام قلائل من بدء العلاج ، وقد يستغرق ستة أسابيع قبل جني ثماره كاملة . ومع ذلك وبشكل عام ، يجب أن تنال بعض التحسن عقب ثلاثة أسابيع من تناولك ٩٠٠ ملجم يوميا، ذلك قول د. روزينسال . وإن لم يحدث ، فقد تحتاج إلى زيادة الجرعة ، أو العودة إلى مضادات الاكتئاب التقليدية كبديل للنبتة أو كعلاج إضافي و تأكد من استشارة لطبيب.

أعراضها الجانبية :

أغلبها بسيط ، كتهيج المعدة والأمعاء، الغثيان ، عسر- الهضم ، وآلام البطن .

وأظهرت الدراسات أن نسبة حدوثها ضئيلة للغاية حوالي ٢.٥%.

قد يصبح التعرض لأشعة الشمس ضارا مع تناول عشبة القديس يوحنا.

تحذيرات:

١. لا تقم باستبدال مضادات الاكتئاب التقليدية بنبتة القديس دون استشارة طبيبك .
٢. لا تتناول النبتة مع غيرها من مضادات الاكتئاب الدوائية، فقد يتعارض بشكل مزر.
٣. لا تشخص بنفسك الاكتئاب : فقد يكون لأعراضك أسباب طبية أخرى ، استشر المتخصصين .
٤. لا تتناولييه وأنت حامل .
٥. وإن كنت مصابا بالاكتئاب الهوسي المزودج فلا تستخدم النبتة إلا تحت اشراف طبي يدقيق .أيضا صممت عشبة القديس يوحنا لعلاج مرضى يشكون علامات سريرية لاكتئاب بسيط أو معتدل ، ومن ثم لا تعمل كباسط مزاج اعتيادي لأناس يشعرون مؤقتا بالإحباط ، كما لا توجد أدلة مقنعة بشأن قدرتها على تفريج حالات الاكتئاب الحادة.

نصيحة:

- أظهرت بعض التحاليل المعملية لعشبة القديس يوحنا أن بعض الأصناف تحتوي على مستويات متدنية من المادة الفعالة. وقد اكتشف أحد الاختبارات عدم احتواء أحد الأصناف على ٥% فقط من كمية المادة الفعالة المطبوعة على العبوة لذا ينصح باستخدام المرخص به فقط.
٦. **الناردين المخزني Valeriana**: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢متر له أوراق ريشية مقسمة وازهارها قرنفلية. الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذين يقلعان في فصل الخريف. تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار واهم محتوياته اسيتات

البورنيول والبيتا كارفلين وإلريدويدات وقلويدات. ويستعمل الناردين
المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والاكتئاب.
وطريقة الاستخدام:

يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور والجذامير ومن المفضل ان
يضاف اليها ملء ملعقة شاي من مسحوق الريحان وتوضع في كوب ثم
يصب عليه الماء المغلي ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات
الطعام اي بمعدل كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في
محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى فاليريان (Valerian).

٧. الزيزفون والترنجان Lime and Balm:

الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، ذات لحاء رمادي أملس
واوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الازهار ذات اللون الاصفر. يعرف
الزيزفون علمياً باسم **Tilia Lenden**. وتحتوي الأزهار على
فلافونيدات بالاخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكافئين ومواد
هلامية وحمض العفص وزيت طيار وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد
للنزفة والانفعالات الحادة والاكتئاب. أما الترناجان والمعروف علمياً
باسم **Melissa officinalis** وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ،
١٥ متر ذو ازهار صغيرة بيضاء. تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات
وتربينات ثلاثية وفينولات وحموض العفص. اما تأثيراته فهو مضاد
للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات.

وطريقة الاستخدام :

هو اخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي ازهار الزيزفون
والترنجان بنسب متساوية ووضعه في ملء كوب ماء يغلي وتركها لمدة
عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

و لقد ربط الناس منذ اقدم العصور بين الترنجان والعسل حيث ان نبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد ان العشب تعزي القلب وتطرد كل الأحزان ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرون الوسطى لتحضير "اكسير الشباب" وفي القرن الثامن عشر كان يعتقد ان الترنجان يجدد الشباب. ويقول العالم جون افيلين «ان الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب» وللترنجان تراث طويل كعلاج مقو يرفع المعنويات ويريح القلب. لقد بينت الابحاث الألمانية ان الزيت الطيار لاسيما المركبين سترال والسترونيالال تهدئ الجهاز العصبي المركزي وتضاد التشنج. كما أن الترنجات يستعمل لعلاج جروح الشفه، والترنجان يعطى لمن لديه فرط في نشاط الغدة الدرقية ويعتبر الترنجان من أفضل الأدوية العشبية لحالات القلق والاكتئاب والتوتر.

٨. رعي الحمام والبردقوش **Vervan and Marjoram**:

رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه الى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية ارجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم **Verbena Officinalis** ويحتوي على ايريدييدات مرة واهمهما فرنين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لافراز الصفراء وكمضاد للانفعالات وتهدئة النفس. اما البردقوش **Marjoram** فقد تحدثنا عنه كثيرا وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الاجزاء الهوائية ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعمال

مزيج رعي الحمام والبردقوش هو اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك لمدة ١٠ دقائق بعد التحريك ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

٩. الهدال والزعرور **Mistletoe and Hawthorn**:

الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان ويعرف أيضاً بالدبق ومنه انواع، الجزء المستخدم من الهدال الاوراق والاغصان والثمار الصمغية. يعرف علمياً باسم **Viscum Album** ويحتوي على جلوكوبروتينات ومنتجات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومنتجات الببتيز تثبط الأورام وتبني المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال والحث على النوم يفرج نوبات الأمل الصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم **Crataegus Oxyacantha**: والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعينات ذات اللون الأحمر القاني يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية ويوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل

كوبين فقط في اليوم وذلك بين وجبات الطعام. وتستخدم هذه الوصفة لعلاج الزفرة والانفعالات الحادة والاكثاب.

١٠. حشيشة الملاك العينية **Dang Gui**:

حشيشة الملاك العينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبه قوية يصل ارتفاعها الى مترين ذات اوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وازهارها كثة مظلية ذات لون ابيض. الجزء المستخدم من النبات الجذمور. وتعرف علمياً باسم **AnglicaSinensis** وتحتوي على كومارينات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيتول وتعتبر حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء فهي مقوية ومقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والزفرة والانفعالات الحادة.

وطريقة الاستعمال

أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور واخرى عند النوم.

١١. البابونج **Chamomile**:

علاج مهم في تخفيف الانفعالات والشد العصبي. والبابونج هو ازهار نبات يصل ارتفاعه الى حوالي ٥٠سم ذات اوراق ريشية وازهارها صفراء تشبه ازهار نبات الربيع. الجزء المستخدم منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار والذي يحوي استرات حمض التفليك والأنجليك والكمازولين وكذلك لاكتونات تريينية وفلافونيدات وكومارينات. يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وهو مسكن معتدل ويحسن كثيرا من مستوى الهضم. كما يستخدم ضد

الصداع والصداع النصفي وكذلك لجلب النوم ولعلاج وتهدئة
الانفعالات

والطريقة ان يؤخذ من الازهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق
ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى
ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً ولا يجوز
زيادة عدد الجرعات ويجب الا تتناوله المرأة الحامل ويجب عدم
الزيادة على الجرعة المحددة لانه يسبب بعض المشاكل مثل القيء
والدوخة وثقل الرأس.

١٢. جذور الراسن **Elecampane**:

وهو نبات معمر يصل ارتفاعه الى ثلاثة امتار، اوراقه ذهبية تشبه
الاقحوان واوراق مدببة كبيرة وازهار ذات لون اصفر في الخارج واسود
في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور ويوجد من الراسن
انواع كثيرة ويعرف علمياً باسم **Inula Helenium** ويحتوي على
اينولين بنسبة ٤٤% وزيت طيار اهم مركبات اللانتول ولاكتونات
التربينات الاحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار
انديانول وستيرولات. ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر
وملطف ومقو للهضم حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة
ولحالات الاكتئاب النفسي.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات
ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء ثم يغطى ويترك
لمدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل
وجبه عذائية. ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

١٣. الأذريون: يضاف من ٥ ١٠ نقاط من زيت الأذريون إلى ماء الحمام

لعلاج القلق العصبي والاكتئاب.

١٤. البردقوش :

القاهرة : اكد متخصص طبي ان لعشب البردقوش تأثيرا مسكنا ومضادا للاكتئاب مشيرا الى ان الابحاث اثبتت ان لمستخلص هذا العشب تأثيرا محفزا لجهاز المناعة يساوى تماما التأثير المعروف لحبة البركة. وقال الباحث بقسم الفارماكولوجى بالمركز القومي للبحوث في مصر- الدكتور محيى الدين الليثي ان الدراسات التي اجريت لبيان التأثير العلاجي لمستخلص نبات (البردقوش) اثبتت ان له تأثيرا واقيا يمنع تدمير خلايا الكبد وكذلك تأثيرا ضد الاكسدة.

استخدام ملء ملعقتين شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.

١٥. الزعفران :

كشفت دراسة حديثة ان الزعفران يمتلك خصائص مضادة للاكتئاب حيث يعمل على زيادة مستويات مواد كيميائية معينة في الدماغ ومنها السيروتونين لاحتوائه على عناصر نشطة هي كروسين وسافرانال وقام الباحثون لاختبار تأثير الزعفران مع عقار فلوكسيتين على أعراض الاكتئاب البسيطة والمتوسطة على ٣٨ شخصا تراوحت اعمارهم بين ١٨ و ٥٥ عاما لمدة ٦ اسابيع وتم اعطاؤهم اما ٣٠ ملليغرام من خلاصة الزعفران المجففة او دواء عاديا.واثبتت النتائج ان الزعفران يعد علاجا طبيعيا للاكتئاب اضافة الى كونه علاج فعال لالام المعدة وتخفيف الالم الناتج عن حصوات الكلى ومضاد للسرطان ومقو للذاكرة.

١٦. الترنجان: علاج الاكتئاب والتوتر النفسي والعصبي :
المواد المطلوبة : أزهار و أوراق الترنجان (أو أحدهما) . المقادير : ٨ ملاعق مقطعة .
طريقة التحضير : تنقع أوراق و أزهار الترنجان في لتر ماء حتى الصباح ثم يصفى .
طريقة العلاج : يشرب كوب أو كوبان على جرعات متعددة و متفرقة عند حصول حالة الاكتئاب أو التوتر (الموسوعة الخضراء ٥٧) .
الزعر: .١٧
المواد المطلوبة : زعتر ، زعفران ، لسان الثور ، عسل نحل نقي المقادير :
٥٠ غم زعتر و مثلها لسان الثور ، ١٠ غم زعفران، نصف كغم عسل
طريقة التحضير :
تسحق المواد سحقاً جيداً و تخلط معاً خلطاً جيداً ثم يعجن الجميع في العسل .
طريقة العلاج :
تؤخذ ملعقة صغيرة من المعجون بعد كل وجبة و صفة مجربة لعلاج الأرق والتوتر
يفضل لعلاج الأرق والتوتر والاكتئاب ككل شرب عصير الخس مع الجزر يومياً وهذه و صفة مجربة أو الشمندر مع الجزر يومياً وهذه و صفة مجربة أو الشمندر مع الأناناس
وهذه و صفة للسعادة والراحة، أو الكرفس مع الجزر وهو مجرب ورائع أو الروب مع الحبوب المستنبتة المقطعة قطعاً صغيرة و يوضع عليها ملعقة من العسل أو النحل أو يفضل عسل قصب السكر.

١٨. الخزامى تخفف التوتر والاكتئاب

المواد المطلوبة : خزامى (الافرندر) ، بنفسج ، ورد ،

ميليسات(رنجان) ، زهر بابونج

المقادير : ٢٠ غم من مجفف كل مادة

طريقة التحضير :

تطحن هذه النباتات المجففة كل على حدة ثم تخلط ويوضع
ملعقة منها في كوب ويصب فوقه الماء المغلي لتوه ويترك دقائق
حتى يفتت ثم يصفى ويحلى بالعسل .

طريقة العلاج :

يشرب كوب صباحاً على الريق وآخر مساءً عند النوم ويفضل
لتوكيد الوصفة الاستحمام في حمام مكون من الخزامى
والبنفسج والورد بواقع ملعقة كبيرة من كل مادة تضاف إلى ماء
الاستحمام (وهذا علاج مؤكد حسب الصيدلية الخضراء / ١٥٤)

١٩. الزنجبيل...علاج طبيعي يعالج الاكتئاب وعسر الهضم

الوصفة:ضعوا فص الزنجبيل بعد غسله في ماء عادي صالح
للشرب واتركوه حتى يتفاعل مع الماء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً ثم
يشرب الشخص كأساً منه كل يوم (ويفضل شربه ما بين الساعة الخامسة
والسادسة عصراً) وهكذا لمدة شهر واحد فقط وبعد ذلك سوف تحس
بالفرق إن شاء الله تعالى.

الفصل الثالث

علاج الاكتئاب بالغذاء

دور الغذاء في علاج مرضى الاكتئاب

يؤثر الاكتئاب على حوالي ٢٦٪ من النساء و١٢٪ من الرجال، ويعتبر حوالي ٣٩٪ من الاكتئاب ناتج عن الوراثة و٦١٪ ناتج عن عوامل بيئية مثل الإدمان على الكحول. وان ٤٠٪ من الأشخاص المصابين بالاكتئاب لديهم نقص في السيروتونين وهي ناقل عصبي في الدماغ. ويعتبر الحمض الأميني التربتوفان الصانع الرئيسي لسيروتونين، ولكي تزيد من نسبة السيروتونين عليك تناول المصادر الغذائية الطبيعية الغنية بالتربتوفان وهي السمك والدجاج والجبنة والبيض والشوفان.

وتشير الدراسات الحديثة الى انه في حالة انخفاض نسبة الدهون غير المشبعة او ذات المصدر النباتي، تزيد نسبة الاكتئاب واعراضه لدى الاشخاص المدمنين على الكحوليات. وان تناول المقدار الكافي من الدهون غير المشبعة **Long - Chain Polyunsaturated Fatty Acids** خصوصاً **DHA** يقلل من تطور الاكتئاب ومن اهم المصادر الغذائية للدهون غير المشبعة، هي زيت السمك، زيت دوار الشمس، زيت الذرة. وبالنسبة الامهات اللاتي يحدث لهن اكتئاب ما قبل الولادة يعتبرون حسب التقييم الغذائي في خطر ويتعين عليهن مراجعة اخصائية التغذية العلاجية كي تقيم حالتهم الغذائية ومن ثم تمدهن بالغذاء المناسب حسب حالتهم الصحية. ماذا تستفيد عند مراجعتك عيادة التغذية:

١- التأكد من تناولك او امدادك بالاحتياجات الغذائية اليومية، فمثلاً في حالة

فقد الوزن المفرط او المفاجئ قد يحتاج المريض اغذية عالية السعرات

الحرارية حتى يستعيد الوزن المثالي.

٢- تقييم الوزن المسجل اسبوعياً، لاعادة تقييم حالتك الغذائية.

- ٣- اكتشاف الاعراض الناتجة عن فقد الوزن وتحديد ما اذا كان سببها الادوية او قلة الاكل المتناول او عدم كفاية السعرات الحرارية الموصوفة للمريض.
- ٤- تقييم عاداتك الغذائية ومدى علاقتها بالمشكلات التي تتعرض لها.
- ٥- عادة ما تكون الادوية التي يتناولها المريض فاتحة للشهية لذا قد يوصف لك غذاء قليل السعرات الحرارية في حالة الشراهة في الاكل.
- الارشادات الغذائية التي يجب عليك الانتباه لها:
- ١- تناول غذاء ذو بروتينات عالية القيمة الحيوية اي عالية الجودة (مثل اللحوم الحمراء والدواجن والاسماك) وغني بالكالسيوم (مثل الحليب والجبن ومشتقاتها)، وذلك لان الضغوط العاطفية تقلل مستوى النيتروجين والكالسيوم في الدم.
- ٢- يلاحظ على المرضى الذين لا يتناولون مقدارا كافيا من البروتينات انخفاض في مستوى الحديد والثيامين والريبوفلافين والنياسين وفيتامين ب٦ وب١٢، لذا يجب تناول المصادر الغذائية الطبيعية لتلك المعادن والفيتامينات.
- ٣- استخدم غذاء منخفض التيرامين اذا كنت تتناول مجموعة ادوية مثبطات اكسيداز احادي امين (MAO **Monoamine Oxidase Inhibiting**)، لان التيرامين يساعد على ارتفاع ضغط الدم. ومن اهم الاغذية التي يجب تجنبها لمنع ارتفاع التيرامين، الاغذية التالية مثل: الشدر والانواع الأخرى من الجبن المعتق، البيرة، التين المعلب، مكملات البروتين المتوفرة على شكل سائل او مسحوق، اللحوم المعالجة او المحفوظة (مثل السجق (النقانق)، بولونيا، البروني، والسلامي)، كبده الدجاج، صلصة مرقة اللحم التجارية، مركز الخميرة، الموز الناضج، الافوجادو الناضج،

- ٤- والسّمك المدخن، الصويا المخمرة، خثارة الفول، بطاريخ السمك (بيضها).
- ٥- اذا لم تستطع الحد من الشراهة في الاكل، تناول اغذية قليلة السعرات الحرارية (مثل السلطة الخضراء والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة) وحاول ممارسة الرياضة بشكل شبه يومي.
- ٦- في بعض الحالات الخاصة قد يحتاج المريض الى المكملات الغذائية المدعمة بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم حتى يكون مفعولها اسرع.
- ٧- اجعل النسبة الاكبر من الدهون المتناولة خلال اليوم من المصادر النباتية.
- ٨- ويلاحظ ان انخفاض مستوى الفوليت في الدم شائع ما بين ١٥ الى ٣٨% من مرضى الاكتئاب البالغين الذين قد يحتاجون حوالى ٤٠٠ ميكروجرام يومياً منه. ومن اهم مصادر الغذاءية: الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون، والخبز الابيض، والحبوب المجففة والسلطة الخضراء، والكبد والبيض.
- انتبه الى تفاعلات بعض الادوية مع الغذاء:

- عند تناول اي من مجموعة ادوية MAO (Monoamine Oxidase Inhibiting) مثل: Marplan, Parnate, Nardil في هذه الحالة تحتاج الى غذاء يحتوي على القليل من التيرامين لكي يجنبك ارتفاع ضغط الدم.
- بالنسبة للادوية المضادة للاكتئاب مثل: Tryptizol, Doxepin ، Tofranil, Asendis فإنها قد تسبب جفاف الفم والبعض قد يسبب زيادة الشهية للاكل مما يترتب على ذلك امكانية زيادة الوزن. وهناك اعراض جانبية قد تسببها هذه الادوية مثل الغثيان، التقيؤ، الامساك، فقد الشهية للطعام، التهاب المعدة. وفي كل عرض من هذه الاعراض تختلف الوصفة الغذائية للمرض. اما بالنسبة الى النور تريبتيلين

(Nortriptyline) مثل: Pamelor،Aventyl فهي تسبب زيادة الشهية لتناول الحلويات التي قد تزيد الوزن اذا لم يتحكم بها. ايضاً من الاعراض الجانبية لهذه الادوية الاسهال والتقيؤ واضطرابات القناة الهضمية.

- مجموعة الليثيوم كاربونيت (Lithium Carbonate) مثل: Lithane، Lithotabs،Lithium التي تعمل على زيادة الوزن تقريباً في نصف المرضى الذين يتناولون هذه الادوية فلا بد من الانتباه للوزن وقياسه اسبوعياً، والليثيوم يعمل على عدم تحمل السكر الموجود في الدم ويزيد من الحساسية للانسولين وله تأثير مثبط للهرمون المضاد لادرار البول فيصاب المريض بكثرة التبول والعطش الشديد وهذا ما يجعل هؤلاء المرضى بصابون بمرض السكري ويتناولون الكثير من السوائل. وفي بعض الحالات قد يحتاج المريض الى التقليل من الصوديوم (الملح) في الاكل، لان الصوديوم يقلل من خروج الليثيوم من الجسم وبالتالي يصاب المريض بتسمم الليثيوم. ومن التداخلات الأخرى مع هذه المجموعة ان مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي تزيد من اخراج الليثيوم وبالتالي يقل مستواه في الدم في هذه الحالة يتعين على المريض الاقلال من تناول القهوة والشاي.

اغذيه لعلاج الاكتئاب

أكد الباحثون أن هناك حاجة لتناول مزيد من الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية لدعم الصحة العقلية وقال الأطباء بالجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية إن هناك فوائد كثيرة لتناول تلك الأحماض المعروفة باسم "أوميغا 3". وأشار الباحثون إلى أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأسماك والبيض يمكن أن تحول دون الإصابة بالإحباط كما أنها تعزز عملية التعلم. وأوضح البروفيسور توم ساندرز من مركز أبحاث التغذية والصحة بجامعة كينجز كوليدج ، حسب صحيفة أخبار اليوم المصرية، أن هناك اعتقاداً عاماً لدى الأشخاص بأن جميع الدهون ضارة.. وهناك مشكلة حقيقية في فهم كلمة دهن، لأن هناك دهونا نافعة ودهون ضارة.

وتقول إحصائيات منظمة معايير الطعام البريطانية إنه ينبغي أن يتناول الشخص وجبتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع. وقال الدكتور راي رايس من الجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية، "يتمتع الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك بصحة عامة جيدة وصحة عقلية أفضل ممن لا يتناولون الأسماك".

هذا ومن الجدير ذكره أن هناك ما يسمى بالحمية المقاومة للاكتئاب حيث تبقى الإنسان هادئاً حتى لو واجه الإنسان مواقف مقلقة. إذا شعرت في بعض الأحيان أن الأكل هو الشيء الوحيد الذي يجعلك تشعرين افضل، فهذا الأمر ليس مجرد شعور من صنع خيالك. بل هو حقيقة علمية، الغذاء يمكنه التأثير على مزاجك. ماذا تأكلين و متى تأكلين قد يكون ذو تأثير كبير علالاكتئاب.

تألبا بعض النصائح الغذائية التي من شأنها أن تخفف من أعراض الاكتئاب:

من المعروف. أن النقص في الأحماض الدهنية المسماة **Omega-3** يجعل الجهاز العصبي أكثر تأثراً و حساسية للاكتئاب، لذلك ينصح بتناول الكثير من السمك الذي يعد من أغنى المصادر بهذه الأحماض.

النقص في الفيتامينات يؤثر سلباً على مزاجك، حاولي الحصول على كميات كافية من الفيتامينات و المعادن خاصة فيتامين b و أحماض الفوليك والحديد والمغنيسيوم و الزنك إضافة إلى الكالسيوم.

إن الحفاظ على نسبة سكر ثابتة. في الدم تساعد على إبقاء الإنسان متوازناً. يجب اتباع نظام غذائي متوازن بحيث يحتوي على الكربوهيدرات في كل وجبة إضافة إلى تناول وجبات صغيرة على امتداد النهار بدل تناول وجبة واحدة في اليوم، بهذه الطريقة يحافظ الإنسان على مستوى سكر ثابت طوال النهار.

أما أهم الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها خلال النهار فهي كالتالي:

تناول حليب الصويا.

البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة.

الخضار الطازجة.

شوربة العدس.

الفواكه الطازجة و. المجففة

الموز.

أهم الأشياء التي يجب عملها والأشياء التي يجب الابتعاد عنها :

- يجب تناول بدائل البروتينات والمعادن بشكل يومي.
- يجب ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي.
- يجب شرب الكثير من الماء والسوائل خلال النهار
- يجب عدم تناول الكافيين أو التخفيف منه إلى الحد الأدنى

- يجب تناول المزيد من السمك .

- يجب عدم شرب الكحول

- يجب عدم تناول السكريات والحلوى بإفراط.

هذا ومن جانب آخر وحول المزيد من فوائد زيت السمك العديدة يقول الباحثون إن تناول زيت السمك يوميا من شأنه أن يعزز من فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب وحتى الحلول مكانها.

فقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذي أضافوا جرعة يومية من الأحماض الدهنية -**3Omega** إلى العلاج الذي يتناوله بانتظام ضد الاكتئاب، أظهروا تحسنا ملحوظاً في الأعراض التي تبدو عليهم بما في ذلك القلق، مشاكل النوم، الحزن، عدم الرغبة الجنسية والميل للإنتحار.

وعلى الرغم من توفر عدد من الأدوية الفعالة لعلاج الاكتئاب، فإن معظم هذه الأدوية تفيد القليل من المرضى أو أن لها أعراضاً جانبية تجعل مستخدميها يتوقف عن تناولها، وقد أدى ذلك بدوره إلى حث الباحثين على السعي للحصول على طرق جديد لمعالجة المرض أو زيادة فعالية الأدوية الحالية.

كذلك أشارت دراسات سابقة إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب لديهم أحماضاً دهنية أقل من المستوى الطبيعي ومن الجدير بالذكر أن هذه الأحماض تلعب دوراً فاعلاً في الحفاظ على وظيفة الدماغ الطبيعية.

وفي هذه الدراسة تفحص الباحثون فعالية إضافة جرعات من هذه الأحماض إلى أن أدوية الاكتئاب في ٧٠ مريضاً يعانون من اكتئاب مستمرة لم تستجب للأدوية المعروفة ضد الاكتئاب.

وجد الباحث ماكلولان بين من مستشفى سولونست مورث هوسبيتال في شيفلد بإنجلترا أن المرضى الذين كانوا يتناولون الجرعة الدنيا من الأحماض الأمينية يوميا بمعدل ١ غرام يوميا أظهروا تحسنا أكبر من أولئك الذين لم يتناولوا شيئاً، أما

المرضى الذين كانوا يتناولون غرامات يومية فقد أظهروا تحسناً ملحوظاً مما حدا
بالباحث إلى التصريح بأنهم بحاجة إلى المزيد من الدراسة.

ومن الممكن أن تعمل الأحماض الدهنية -**Omega-3** على تخفيف الاكتئاب من
خلال تحسين فعالية وامتصاص الأدوية الخاصة بالمرض وذلك حسبما يقوله الباحثون
الذين أشاروا إلى أن مرضاهم الذين لم يكونوا يتناولون أدوية لمعالجة حالتهم شعروا
بتحسن في الأعراض يشبه ذلك التحسن الذي شعر به المرضى الذين كانوا يتناولون
العلاج وذلك من خلال تناولهم الأحماض الدهنية -**Omega-3**

وإضافة إلى ذلك، يقول الباحثون إن العلاج باستخدام -**Omega-3** يمكن أن
يكون ذا فائدة خاصة بالنسبة لمرضى الاكتئاب المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة
بمرض القلب.

بالإضافة إلى زيت السمك وأهميته أكد أطباء مختصون في الدراسة التي
نشرتها مجلة "نيوهوب" الأمريكية إمكانية معالجة حالات معينة من الاكتئاب
بتعديل العادات الغذائية والتزام في تناول بعض أنواع الفيتامينات والمعادن وأحماض
أمينية معينة تشكل المواد الخام للمواد العصبية الناقلة، مثل مادة السيروتونين
الدماغية. أو تناول الأغذية التي تحتوي على هذه المواد.

ويقول الباحثون أن فيتامينات "ب ١٦"، و "ب ١٢" و سي إلى جانب حامض
الفوليك وعنصر المغنيسيوم قد تخفف من شدة الاكتئاب أو تحسن الصحة العامة في
بعض الحالات، مشيرين إلى إمكانية استخدام الأحماض الأمينية مثل "تايروسين"
و"فينيل ألانين" و "تربتوفان" في الكثير من الحالات كبديل فعالة للأدوية المضادة
للاكتئاب.

وفي الوقت الحاضر ربطت دراسات كثيرة بين انخفاض استهلاك السمك
والمعدلات العالية لحالات الاكتئاب الخطير: والاضطراب ثنائي القطب، واكتئاب ما
بعد الولادة، والميل للإنتحار.

الشعير لعلاج الاكتئاب

كان الأطباء النفسيون في الماضي يعتمدون على التحليل النفسي- ونظرياته في تشخيص الأمراض النفسية، واليوم مع التقدم الهائل في العلوم الطبية يفسر- أطباء المخ والأعصاب الاكتئاب على أنه خلل كيميائي.. كما يثبت العلم الحديث وجود مواد تلعب دوراً في التخفيف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها... وهذه المواد تجتمع في حبة الشعير الحنونة التي وصفها نبي الرحمة بأنها "تذهب ببعض الحزن".

ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويها الشعير في الاكتئاب، وتخفف من حدته نذكر أهم تلك المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

المعادن: فتشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن مثل البوتاسيوم والماغنسيوم لها تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية. وحيث إن حبة الشعير تحتوي على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم فالتلبينة تصلح لعلاج الاكتئاب، ويلاحظ هنا أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة "التخفيف من حالات الاكتئاب"، ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تذهب ببعض الحزن"، وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي الذي أوتي جوامع الكلم.

- فيتامين "B": فقد يكون أحد مسببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية، وهذا بسبب نقص فيتامين "B"؛ لذلك ينصح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير.

● مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E و A) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.

● الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان **Tryptophan** الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين **Serotonin** التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان.

التلبينة" لعلاج الاكتئاب

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم: (أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة (قدر من حجارة أو نحوها) من تَلْبِينَةٍ فطُبخت، ثم صُنِعَ تَرِيدٌ (خبز يفتت ثم يبل بمرق) فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ (تريح القلب وتزيل عنه الهم وتنشطه) المريض، تذهب ببعض الحزن). (أخرجه مسلم في السلام، باب: التلبينة مجمة لفؤاد المريض، رقم: ٢٢١٦).

ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ندوس عليها ونحن نمضي- في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. مثقلين بالشحوم ومكتظين بالسكر وملبكين معويا ومعنويا. ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة!!

وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها. وقد ذكرت السيدة عائشة

رضي الله عنها أن النبي عليه الصلاة والسلام أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة
قائلاً: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن" صحيح البخاري.

ومن المذهل حقا أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على
لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي
توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على
الصحة والتمتع بالعافية.

الاسماك لعلاج الاكتئاب

الأسماك أفضل لعلاج الاكتئاب!

في مفاجأة علمية بارزة، اكتشف الباحثون البريطانيون أن الأسماك أكثر
فاعلية من كثير من الأدوية الشهيرة لمحاربة الاكتئاب لدى الإنسان! وقال الباحثون
إنهم اكتشفوا أن أسماك السلمون والتونة والمكرويل وغيرها من الأنواع التي يتم
تعلبها، عادة مصحوبة بالزيت تحتوي على دهون صحية تعرف باسم (أحماض
دهنية أساسية) تساعد على تحقيق الاستقرار في الحالة النفسية والمزاجية والتخلص
من مرض العصر وينصح الباحثون بتناول جرام واحد على الأقل مرتين يوميا من
زيت السمك لعلاج الاكتئاب، مع أفضلية تناول الأسماك عموما لمرتين في الأسبوع.

القصب لعلاج للاكتئاب

تكمن قيمة القصب الغذائية بوجود السكر فيه، إذ يحتوي عود القصب على
حوالي ٨ إلى ١٢% سكر، وقد تصل نسبة السكر إلى ١٦% عند عصره.
ويعتبر قصب السكر مصدراً فورياً للطاقة لاحتوائه على نسبة جيدة من
السكريات الأحادية السريعة الامتصاص، ويحتوي على نسبة ممتازة من الإلصاف
الغذائية المفيدة لكثير من الأمراض الباطنية، وهو غني أيضاً بنسب مختلفة من
الحديد والكالسيوم والفسفور، وفيتامين " أ - ج " ، وفيه نسبة بسيطة من البروتين.

وأكد خبراء التغذية أن تناول كوب من عصير القصب يومياً يساعد على إزالة الاكتئاب، ويكسب الجسم الراحة النفسية والهدوء السريع، وذلك لأن المواد السكرية الموجودة في عصير القصب تعمل على زيادة تكوين المادة الطبيعية المهدئة التي يكونها المخ طبيعياً، وبالتالي تزداد قدرة الجسم على تحمل أي مواقف صعبة كالضيق والقلق والتوتر والإرهاق.

الملوخية لمكافحة الاكتئاب

ولكن ما هي علاقة الملوخية بتخفيف الاضطرابات العصبية؟
يجيب على هذا التساؤل الدكتور حسين زهدي الشافي استاذ الأمراض النفسية والعصبية قائلاً:

تحتوي الملوخية على كميات عالية من مادة الكاروتين وفيتامين 'أ' الذي يحسن من أداء الموصلات العصبية بالجسم، كما أن مادة الكاروتين والبيتاكاروتين تساعد أيضاً على إفراز هرمون 'السيرتونين' الذي يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكتئاب ويشعر الانسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد مسببات العضوية للاكتئاب، ومن هنا تحفظ وجبة الملوخية حاجة الجسم اليومية من المواد المساعدة على إفراز هرمون 'السيرتونين' وتحول دون التوتر والاضطرابات العصبية التي تصيب الانسان بسبب ضغوط الحياة أو التعرض لأزمات نفسية أول تناول وجبة غذائية دسمة تقلل من إفراز الهرمونات المساعدة على تنشيط الموصلات العصبية داخل جسم الانسان او تعيق الغدد الهرمونية عن إفراز المواد المقاومة للقلق والتوتر والاكتئاب.

البطاطا الحلوة لعلاج الاكتئاب

أوضح باحثون في المركز الاسترالي للعلاج النفسي- و العصبى من ان البطاطا المطهوه على البخار تساعد في علاج تقلب المزاج والاكتئاب حيث ان مادة السيروتونين الدماغية التي تعرف بهرمون السعادة و غيرها من العناصر الغذائية كالفوليت تكون منخفضة عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب ، و البطاطا المطهوه

على البخار تمنحهم كميات كافية من السيروتونين لعلاج الاضطراب كما ان طهو البطاطا المطهوه على البخار يساعد في الاحتفاظ بأعلى نسبة من الأحماض الأمينية مقارنة بالطهو بالطرق الأخرى ، ويرى الخبراء بأن الرياضة و التعرض لمستويات كافية من الضوء الساطع في النهار و العلاقات الاجتماعية الجيدة و التغذية المناسبة تساعد على التخلص من الاكتئاب.

البوشار لمكافحة الاكتئاب

ان للبوشار فوائد جمة؟؟؟

بالإضافة الى:

ان (البوشار) يحفظ التوازن العضوي و النفسي للإنسان!!!

وإنه يتفوق على (القهوة) في تنبيه المخ .

ويجلب الإحساس بالسعادة والبهجة دون أية آثار جانبية.

هذه حقائق كشفت عنها دراسة علمية في المركز القومي للبحوث بالقاهرة

حيث أكدت الدراسة إن تناول (البوشار)

(Popcorn) يحفز خلايا المخ على إنتاج ماده(السيروتونين) المسئولة عن

الحفاظ على التوازن العضوي و النفسي للإنسان و هذه المادة تعد أيضاً من أهم

الموصلات العصبية اللازمة لتنبيه خلايا المخ و زيادة اليقظة دون حدوث أي ارتفاع

في ضغط الدم أو زيادة دقات القلب

ليتفوق على الكافيين الموجودة في القهوة ، ومادة (السيروتونين) المسئولة

أيضاً عن توليد الشعور بالبهجة و السرور و الإقبال على الحياة.

و أشارت الدراسة على أن (البوشار) يحتوي أيضاً على كمية من البروتين و

الأحماض الأمينية اللازمة لتجدد الخلايا الداخلية لجسم الإنسان وخاصةً خلايا المخ ،

بالأضافة إلى فيتامينات (A) و (C) اللازمة لصحة و سلامة الإنسان.

الملح.. دواء طبيعي يعالج الاكتئاب

اكتشف باحثون في علم النفس والتصرف بجامعة ايوا الأمريكية أن إضافة الملح الى الطعام يحسن المزاج على الرغم من كونه مضر- بالصحة، مشيرين إلى إمكانية اعتباره دواء طبيعياً للاعصاب.

واظهرت تجارب أجراها الباحثون على مجموعة من الجرذان التي تعاني من نقص في الملح بدت منزوية وغير مهتمة بالنشاطات التي عادة ما يتمتع بها الجرذان، ما يعتبر دليلاً علمياً للاكتئاب. لكن الاطباء والخبراء يحذرون من الافراط في تناول الملح لتسببه بارتفاع ضغط الدم.

ويشير الباحثون إلى أن جسم الإنسان بحاجة للصوديوم وهي المادة الاساسية في التركيبة الكيميائية للملح الى جانب الكلور. كن الاكثار في تناول الملح يرتبط مباشرة، بالاضافة الى رفع ضغط الدم، بزيادة خطر التعرض الى جلطة او نوبة قلبية. وتفيد وكالة المعايير الغذائية في بريطانيا بأن على الراشدين تناول ٦ جرامات من الملح فقط يوميا. لكنها أكدت أن معدل تناول الملح للشخص الواحد انخفضت، ولكنها لا تزال ٨.٦ جرامات أي فوق التقدير المثالي.

وقد صدرت نتائج الدراسة الامريكية في الوقت الذي جددت فيه وكالة المعايير الغذائية دعوتها الناس الى اتباع انظمة غذائية صحية. وانتقدت الوكالة مشاهير الطهارة من بالترويج لوصفات عالية الدسم ما يعتبر مساهمة من قبلهم في مفاخرة مشكلة البدانة.

وقالت كيم جونسون التي ترأست فريق الباحثين إن "النشاطات التي عادة ما يتمتع بها الجرذان بدت وكأنها غير مثيرة أبدا للجرذان التي تعاني من نقص في الملح، ما أدى بنا الى الربط بين النقص في الملح والاكتئاب".

وأضافت جونسون ان فقدان الرغبة بممارسة نشاطات تكون عادة ممتعة هو من أهم مؤشرات الاكتئاب، مشيرة إلى أن هناك إمكانية بأن يصبح الإنسان مدمناً على الملح.

وفي نفس السياق، أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن الاعتقاد السائد بأن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح ضارة بالصحة، ليس بالضرورة صحيحاً، مؤكداً أن أكثر من ٨٠% من الأشخاص قد يموتون بسبب الأمراض القلبية الوعائية الناتجة عن الإصابة بأمراض السكر وارتفاع ضغط الدم، والتدخين، في حين أن الذين يموتون بسبب تناولهم اطعمة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم تصل نسبتهم إلى الربع فقط.

وأشارت الدراسة الصادرة عن جامعة ياشيفا الأمريكية، إلى أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الثلاثين عاماً، وتم خضوعهم لنظام غذائي يحتوي على كميات قليلة من الملح، ارتفعت لديهم معدلات الوفاة الناتجة عن الأمراض القلبية المرتبطة بانخفاض نسبة الصوديوم في غذائهم.

سم.. لكنه مفيد

وعن أضرار الملح، كشفت دراسة طبية أن الملح يصبح العدو الأول للإنسان عند الإسراف في تناوله. مشيرة إلى أن كمية الملح الزائدة تؤدي إلى رفع ضغط الدم أي مضاعفة أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وأوضحت الدراسة أن الملح قد يؤثر على الشرايين وصحة القلب بأشكال تفوق ضغط الدم، مؤكدة أن الصوديوم الذي يوجد في ملح الطعام قد يجعل الأوعية الدموية أقل قدرة على الانبساط والانقباض أو يؤدي إلى تصلب خلايا القلب.

وتبقى فائدة الملح في عدم الاكثار من تناوله، حيث أكدت الدكتورة زينب عباس أستاذ الصحة العامة أن للملح الكثير من الفوائد التي لا يمكن للإنسان الاستغناء عنها، رغم الأضرار المختلفة التي تنتج عن الإكثار من اضافته للطعام.

وأوضحت أن الملح مهم في بناء خلايا الجسم وافرازه للعرق، كما تلعب أيونات الصوديوم الموجودة به دوراً هاماً في كل حركات ونبضات أجسامنا وتنظيم الدورة الدموية به، مضيئة ان الدراسات أكدت أنه لا يوجد داع لخفض كمية الملح التي يتناولها الانسان طالما لا يعاني من ارتفاع ضغط الدم.

وأشارت إلى أن للملح فوائد كثيرة منها صحة اللثة والفم، حيث يمكن علاج نزيف اللثة من خلال عمل غرغرة بمحلول ملحي دافئ، كما أنه يساعد على التخلص من الرائحة الكريهة بالفم ونقص اللعاب والتهاب الحلق.

زيت السمك لمقاومة الاكتئاب

قال علماء إن تناول ملعقة من زيت السمك يومياً يمكن يقيمن الاكتئاب. وأظهرت دراسة شملت حوالي ٢٢ ألف شخصاً فوق الأربعين أن الذين يتناولون زيت السمك بشكل منتظم يصبحون أقل عرضة للاصابة بالاكتئاب مقارنة بغيرهم.

وبحسب الدراسة التي نشرت في " جورنال أوف افكتيف ديسأوردرز" أنه كلما تناول المرء زيت السمك كلما قلّ تعرضه للاكتئاب.

وزيت السمك غني بالاحماض الدهنية،أوميغا - ٣ ، و له فوائد صحية كثيرة. ويقول أطباء إن هذه المادة تنشط أدمغة الاطفال، وتخفض خطر الاصابة بالسكتة الدماغية والنوبة القلبيةوالسرطان لكن بعض الدراسات تشكك في ذلك. وقال علماء إن تناول ملعقة من زيت السمك يمكن أن يخفف خطر الاصابة بالاكتئاب بحوالي ٣٠%.

وقال البروفوسور دافيد كندال إن تناول زيت السمك يمكن أن يحسن نشاط الاوعية القلبية الوعائية، لافتاً إلى أنه لا عجب في أن يكون الاصحاء أقل اكتئاب من غيرهم.

ويحاول الباحثون البريطانيون إيجاد أدوية بديلة للاكتئاب من تلك الموجودة في الاسواق بسبب القلق من كثرة وصف أدوية مثل "بروزك" للذين يعانون من هذه الحالة.

يشار إلى أن الاطباء وصفوا أكثر من ٣١ مليون وصفة طبية لمرضى يعانون من هذه الحالة خلال عام ٢٠٠٦، أي بزيادة قدرها ٦% عن السنة التي سبقت ذلك.

علاج الاكتئاب بالمولز والبطيخ يحد من المخاطر

تقول منظمة الاغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة ان بعض الاعتلالات التغذوية الاكثر انتشارا وانهاكا في العالم بما فيها التشوهات الخلقية والتخلف العقلي والجسدي وضعف نظم المناعة والعمى وحتى الوفاة سببها الوجبات الغذائية التي تفتقر الى الفيتامينات والاملاح المعدنية ويطلق عليها تسمية (العناصر الغذائية الدقيقة) ويعتبر تدني استهلاك الفاكهة والخضر عاملا مساهما رئيسيا في نقص تلك العناصر الغذائية الدقيقة، لذا فان التشجيع على تناول كميات اكبر من الفاكهة والخضار كثيرا ما يتصدر (قوائم المهام التي يتوجب انجازها) والتي ينصح باتباعها مرشدو التغذية ومع ذلك فما زالت اغلبية الشعوب لاتتناول مايكفي من تلك المغذيات حسبما جاء في تقرير خبراء المنظمة المشترك مع منظمة الصحة العالمية حول الوجبات الغذائية والتغذية والوقاية من الامراض المزمنة الذي صدر هذا العام وبينما تشير نتائج البحوث الى تناول تسع الى عشر حصص من الفاكهة والخضر- في اليوم هو الافضل فان الخطوط التوجيهية التغذوية تميل الى التوصية بحد ادنى هو خمس حصص في اليوم ومع ذلك فان الدراسات تشير الى ان معظم الشعوب لاتصل على الدوام حتى الى نصف هذه الكمية المستهدفة. ويقول كريسد تونتسن ، مدير قسم الغذاء والتغذية لدى المنظمة: ان زيادة استهلاك الفاكهة والخضار تمثل تحديا رئيسيا يواجه الصحة العامة في الوقت الحاضر، وثمة اسباب متنوعة تؤدي الى ميل مختلف الشعوب الى العزوف عن الفاكهة والخضار منه التكلفة والذوق والخصائص المميزة

وغيرها كثير الا انه مع تزايد تأييد التحليل العلمي للحاجة الى تناول المزيد من المنتجات فان المؤسسات الصحية الوطنية وممثلي الصناعات والمنظمات الدولية تعمل معا لازالة هذه المعوقات وبحث السبل الكفيلة بزيادة استهلاك الفاكهة والخضار في مختلف انحاء العالم. ونورد هنا خصائص بعض من انواع الفاكهة: الموز: انه الوجبة المتقنة.. يحتوي الموز على طاقة سريعة وتدوم لمدة طويلة وفيه ثمانية انواع من الامنيواسيد مما لاتنتجه اجسامنا ويعالج بعض الاضطرابات المعوية وهو سهل الهضم ويناسب كل الاعمار وتحتوي الموزة المتوسطة الحجم على ١١٠ حريرات. الموز غني بالبوتاسيوم مما يقلل من اخطار ضغط الدم والذبحات الصدرية وهو مصدر ممتاز لفيتامين ب ٦ الذي يساعد الجسم على اذابة الدهون ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء وهو مضاد طبيعي للاكتئاب ويحفظ التوازن في هرمونات الجسم كما يحتوي الموز على فيتامين ب ٢ لصحة العيون والجلد والمغنسيوم الذي يعمل مع الكالسيوم على حفظ صحة الاسنان والعظام ويحتوي على الفوليك اسيد الذي يساعد على فترات الحمل ويخففمن الاكتئاب ويحسن الذاكرة و التركيز ويقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب.

الموز غذاء متكامل لعلاج والكابة

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعيه :سكروز،وسكر الفواكه والغلوكوز، مع الالياف بالطبع .ويمنحنا الموز دفعه كبيره ثابته فوريه من الطاقه . ووفقا لدراسة جديده على اشخاص مصابين بالكابه شعر الكثير منهم بالتحسن بعد تناول الموز حيث يحتوي الموز على تراييتوفان نوع من البروتين الذ يحوله الجسم الى سيروتنيوم الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء ويحسن المزاج.

الفصل الرابع

علاج الاكتئاب بالكهرباء

نبذة تاريخية

عرف العلاج بالكهرباء منذ زمن بعيد ، وذلك حين كشف كما ذكر (الحفني، د.ق:٩٨٩) " العالم المجري لاديسلاوس ميدونا في عام ١٩٣٥م أن هناك عداء بيولوجياً بين الصرع والفصام، وأن الأعراض الذهانية كثيراً ما تختفي عقب نوبات التشنج العادي فأستنتج إمكانية علاج الفصام بالرجفة، واستحدثها باستخدام الكافور والزيت يحقن بهما المريض، ثم بالميترازول حتى يصاب المريض بصدمة تشنجية صرعية" ولم يستمر الحال على ذلك وكنتيجة للمضاعفات التي حدثت للبعض أهملت هذه الطريقة لبعض الوقت إلى أن أكتشف كما أشار (عكاشة، ٢٠٠٣: ٤٦٤) " العالم سرليتي وبييني **Cherletti and Bini** الصدمات الكهربائية عام ١٩٣٨م. كوسيلة لإصدار هذه التشنجات الصرعية، والتي كان يعتقد أنها الأساس لشفاء هؤلاء المرضى، ولكن ثبت خطأ هذا الظن.. إذ الفائدة للجلسات الكهربائية تقع فيما يحدث في المخ من تطورات فسيولوجية وكيميائية وليس في التشنجات" ويشير (كمال.١٩٨٧م: ٢٧٥) إلى أن مبدأ استعمال الصدمة الكهربائية كعلاج ما هو الإمتداد لمبدأ إحداث الصدمة بأسلوب كيمياء **Chemical Shock** حيث قام العالمان الايطاليان سرليتي وبييني بتجارب على الكلاب حيث قاما فيها بإعطائها صدمات كهربائية على الرأس. ولما تبين لهما خلو هذا الأسلوب من الإضرار بالدماغ والجسم، قاما بتطبيق ذلك على المرضى المصابين بمرض الفصام"

التسمية:-

بالعودة لعدة مراجع في علم الطب النفسي- وعلم النفس الإكلينيكي وجد الباحث أن للعلاج بالكهرباء عدة مسميات معروفة في أوساط الطب النفسي، وهي:

- ١- العلاج الكهربائي.
- ٢- العلاج بالجلسات الكهربائية.
- ٣- علاج تنظيم إيقاع المخ بالكهرباء:
- ٤- العلاج بالصدمات الكهربائية.
- ٥- العلاج بالصعقات الكهربائية.
- ٦- العلاج بالرجفة الكهربائية.
- ٧- المعالجة بالتخليج الكهربائي.

إلا أن أكثر هذه المسميات استخدمت في العالم هو العلاج بالجلسات

الكهربائية Electroconvulsive Therapy.

دواعي الاستعمال:

لقد تعرض العلاج بالجلسات الكهربائية لعدد من الانتقادات والاختلاف بين الأطباء النفسيين والأخصائيين الإكلينيكين في استطبائته أي في تحديد من يمكنهم بالفعل الاستفادة من هذا النوع من العلاجات لذا " فلقد رأت الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين تكوين لجنة من ذوي الأختصاص في الطب النفسي- لدراسة هذه الطريقة من العلاج وتوضيح الحالات التي يمكن أن تستفيد من هذا النوع من العلاج والضوابط التي يتم مراعاتها عند استعماله ودراسة المضاعفات التي قد تنجم من جراء ذلك على المريض وما هي الحالات التي لا يعطى فيها العلاج خوفاً على صحة المريض العضوية. وبعد الدراسة المتأنية والتمحيص والمراجعة لجميع الأبحاث التي تمت حتى ذلك الحين (١٩٧٧م) فقد خرجت هذه اللجنة بمذكرة تم اعتمادها وأصبحت لائحة ينبغي التقيد بما جاء فيها في جميع مستشفيات الصحة

النفسية بالمملكة المتحدة (انجلترا، ويلز، وايرلندا الشمالية) وبتالي فقد أصبحت هنالك لغة مشتركة ما بين الباحثين في هذا الحقل" (أدم، ١٩٩٣م: ٣١٩).

هناك عدة أمراض نفسية يمكن علاجها بالجلسات الكهربائية كما أشار كل من (كمال، ١٩٨٧م) ؛ (أدم، ١٩٩٣م) (الحفني، ٢٠٠٤). ومن تلك الحالات هي:

- **الاكتئاب الشديد Major Depression**: وخصوصاً ذلك النوع الاكتئاب المصحوب بأعراض سيكولوجية وبيولوجية مثل اضطراب النوم وضعف الشهية للأكل ونقص الوزن وقلّة الحركة والانزواء والشعور بالذنب مع ظهور بعض الاعتقادات الخاطئة والأفكار السوداوية المتكررة. كذلك مع شدة ضلالت الفقر والذنب والإثم والعدمية. إضافة إلى التغير الوتيري حيث يكونا الاكتئاب على درجة عالية عند الاستيقاظ المبكر من النوم ويبدأ المريض في التخلص من الاكتئاب والحزن كلما تقدم النهار حتى المساء. كذلك فإذا مر على المريض أكثر من أسبوعين على العلاج بمضادات الاكتئاب في جرعات علاجية قد تصل ٢٥٠ ملجم من عقار (الترتيزول) أو (التوفرانيل) ولم يطرأ تحسن في حالته أو بدأت تظهر على المريض أفكار إنتحارية أو محاولات للتخلص من نفسه فهنا يكون العلاج بالصدمات الكهربائية علاج إسعافي وقد أثبتت دراسات عدة سواء في الشرق أو الغرب بأن العلاج بالصدمات الكهربائية أسرع مفعولاً وأكثر تأثيراً من مضادات الاكتئاب وربما كان هو العلاج المفضل في مثل هذه الحالة. أما نسبة الشفاء لمريض الاكتئاب الشديد مع الأعراض الذهانية، بنسبة تتراوح من ٨٠ - ٩٠% مع العلاج بالكهرباء.

- الكهروإعطاء علاج ناجح للاكتئاب الكهروإعطاء علاج ناجح للاكتئاب.. ذلك ما أظهرته دراسة طبية أمريكية، مؤكدة أن أعراض الاكتئاب الحاد التي لا يمكن علاجها بالأدوية، وأساليب العلاج التقليدية يمكن تخفيفها عن طريق التنبيه الكهربائي لمنطقة معينة في عمق الدماغ. وأوضحت الدراسة أن زرع أقطاب كهربائية في أدمغة المرضى المصابين بالاكتئاب الحاد، وتمرير تيار كهربائي إليها أدى إلى شعورهم بتحسن فوري. من أكثر الاستخدامات العلاجية للكهرباء، استخدامها في الطب النفسي، لمعالجة العديد من الأمراض العقلية الذهانية وفي مقدمتها الاكتئاب الذهاني. وفي عام ١٩٣٨م اكتشف شرليتي ويني **Cherletti and Bine** الإيطاليان، العلاج بالصدمات الكهربائية عن طريق إحداث سلسلة من التشنجات الصرعية، إذ كان الاعتقاد السائد آنذاك، أن هذه التشنجات هي الأساس في شفاء المرضى. ولكن بعد اكتشاف التخدير العام وارتخاء العضلات بالعقاقير واستخدامهما قبل الجلسات الكهربائية، تبين أن المريض يستفيد من العلاج بالدرجة نفسها التي يستفيد منها دون تخدير أو إرخاء للعضلات. وهذا يثبت أن العلاج الكهربائي بحد ذاته وليس التشنجات الصرعية التي تنتج عنه، هو الكفيل بإحداث التطورات الفيزيولوجية والكيميائية في المخ التي من شأنها تحقيق الفائدة. تتم الجلسات الكهربائية بتمرير تيار كهربائي متناوب، قوته من ٧٠ إلى ١٧٠ فولت لمدة ٤ و ٠.٠٦ من الثانية على جانبي الجبهة في المنطقة الصدغية من الرأس بواسطة السماعة الخاصة بذلك. وقد تطورت عملية إعطاء الجلسات الكهربائية العلاجية من ناحية قوة الفولتية ونوع التيار، وإعطائها على جهة واحدة من الرأس غالبًا ما

تكون منطقة الفصل الصدغي غير السائد وذلك لتقليل اضطرابات الذاكرة، والتشوش العقلي الذي يحدث بعد إعطاء العلاج، خصوصاً في المرضى المسنين، وحالات تصلب الشرايين، والمرضى الذين يحرصون بحكم ظروفهم على الاحتفاظ بالذاكرة للأحداث القريبة ومن أهم التطورات التي حصلت في العلاج الكهربائي للأمراض العقلية، هو إعطاء التخدير العام مع الأتروبين قبل الجلسة حتى ينام المريض، ثم حقنه بمادة كيميائية لإرخاء العضلات قبل الجلسة حتى ينام المريض، ثم حقنه بمادة كيميائية لإرخاء العضلات لمنع حدوث التشنجات، ثم يوصل التيار الكهربائي . وبهذه الطريقة لا يحدث ما يتجاوز بعض الارتجافات البسيطة في العيون والأطراف، وغالباً ما يفيق المريض دون أي مضاعفات . يعد العلاج بالكهرباء من أقوى العلاجات ضد الاكتئاب، على الرغم من اكتشاف العقاقير الحديثة المضادة على اختلاف أنواعها، في الوقت نفسه، يعد الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية استجابة لجلسات العلاج الكهربائي، إذ تتراوح نسبة الشفاء والتحسن بين ٨٠% و٩٠%، ولكن ظهور الأنواع المختلفة من العقاقير القديمة والحديثة قلل بنسبة كبيرة استخدام العلاج الكهربائي، إضافة إلى حساسية الموضوع والتخوف منه لدى المريض وذويه، إذ يرفض الكثير من الأهل علاج أبنائهم حتى وإن كانت هناك ضرورة ملحة، ويفضلون إعطاءهم العقاقير حتى وإن تعرضوا إلى العديد من الآثار الجانبية . إن مريض الاكتئاب الذهاني يحتاج من ٦ إلى ٨ جلسات علاجية كهربائية، تتوزع على جلستين أو ثلاث في الأسبوع، وغالباً ما يتحسن المريض بعد الجلسة الثالثة، وإن لم تظهر بوادر التحسن بعد ثماني جلسات، فلا ضرورة للاستمرار،

ويفضل التوقف عن العلاج بالكهرباء واللجوء إلى وسائل علاجية أخرى . كما يستخدم العلاج الكهربائي أيضًا لعلاج حالات «الهوس» إذ يعطى المريض عددًا من الجلسات وبطريقة متقاربة ومتتالية على أساس جلسة واحدة في اليوم ، ثم يومًا بعد آخر لاحقًا وعند تحسن المريض . كما يستفيد المرضى المصابون بداء الفصام الحاد والمزمن، ممن لا تنفع معهم العقاقير الطبية، من العلاج الكهربائي ، ويعطون الطريقة نفسها التي تعطى لمرضى الاكتئاب الذهاني . ويجب الحرص والدقة في إعطاء الكهرباء للمسنين والمصابين بتصلب الشرايين في المخ، وذلك بإعطاء كمية من الأوكسجين قبل الجلسة العلاجية وفي أثنائها وبعدها، حتى لا يكون المريض عرضة للإصابة بتلف أو ضرر في الدماغ . وعلى الرغم من عدم وجود مخاطر واضحة في استخدام العلاج الكهربائي في الطب النفسي- . مقارنة بالأعراض الجانبية للعقاقير والأدوية، لكن سمعة العلاج بالكهرباء واستخداماته أخذت في التناقص بشكل كبير، وخصوصًا في البلدان المتقدمة . ولا يقتصر هذا التناقص على المؤسسات الاستشفائية كالمستشفيات والمراكز الصحية والعيادات الطبية الخاصة، بل يمتد إلى المرضى وذويهم، إذ ما زالت فكرة العلاج الكهربائي بحد ذاتها، ترهبهم وتخيفهم، وذلك لارتباط هذا النوع من العلاج بالجنون في أذهان العامة من الناس . ولا بد من القول إن استخدام العلاج الكهربائي بالتخدير العام مع الأوكسجين وحقن الإرخاء للعضلات، هو السياق السائد في الغرب والولايات المتحدة الأمريكية ومعدلات قليلة، وينحصر- في معالجة الحالات الذهانية الحادة التي لا تستجيب إلى العقاقير الحديثة، لكن استخدام العلاج بالكهرباء ودون تخدير

عام، هو السائد في المنطقة العربية، وخصوصًا في العيادات الطبية الخاصة للأطباء النفسانيين ، حيث يتعرض المريض في أثناء العلاج إلى ظهور اختلاجات عضلية حادة مع تشنجات قوية تشابه الصرع في منطقة الرأس والكتفين والحوض والأطراف العليا والسفلى، وهو ما يستدعي وجود مساعدين للطبيب المعالج للضغط على مناطق الكتفين والحوض لتقليل إمكانية حدوث كسور أو رضوض في عظام هذه المناطق . أما مسألة الفكرة الخاطئة التي ما زالت موجودة في أذهان العامة من الناس، كون العلاج الكهربائي أو ما يطلق عليه بالصدمات الكهربائية يرتبط بالجنون، فإن التسمية الأكثر ملاءمة وإنصافًا لهذا العلاج هي علاج تنظيم إيقاع المخ .ويستخدم العلاج الكهربائي كذلك في اختصاص الطب الفيزيائي والعلاج الطبيعي وبفولتية خفيفة جدًا، وذلك لإصدار طاقة حرارية تمرر على مناطق الألم والتشنجات العضلية .ومن الغريب والمدهش والذي أجد ضرورة لذكره في هذا المقام، أن بعض المعالجين من غير الأطباء الذين يستخدمون القرآن الكريم، يلجؤون إلى استخدام تيار كهربائي متردد يصل من ١١٠ إلى ٢٢٠ فولت وعلى شكل صعقة مباشرة لتعذيب الشياطين والجن - بحسب زعمهم - في داخل الجسم البشري المصاب، وقد يميل بعض هؤلاء المعالجين إلى استخدام منظم للكهرباء، فكلما تمرد الشيطان ورفض الخروج زاد المعالج من قوة التيار . ويستخدم صنف آخر من المعالجين بعض أجهزة الصعق الكهربائي ذات التيار المستمر والتي تستعمل في الغالب للدفاع عن النفس .إن استخدام العلاج بالكهرباء من قبل أشخاص لا يحملون شهادة اختصاصية في العلاج الطبي، ولا توجد لديهم خبرة طبية معروفة، ولا يتصرفون في

ضوء القوانين والأنظمة والتعليمات الصارمة التي تحكم مهنة الطب وخصوصًا في جانبها العلاجي، هؤلاء يسيئون إلى أنفسهم وضمائهم ومجتمعهم ، وما دورهم في المجتمع إلا التخريب والإيذاء، والاستغلال لسذاجة بعض الناس الذين تحركهم المشاعر والأحاسيس الدينية الخاطئة^(١)

- علاج بالصدمة الكهربائية من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة علاج بالصدمة الكهربائية ويسمى أيضا العلاج بالرجة الكهربائية هو أحد أنواع العلاج الغير الدوائي المستعملة في علاج بعض الأمراض النفسية وخاصة الاكتئاب. يعتمد فكرة العلاج على تحفيز صناعي لحالة الصرع بواسطة تمرير تيار كهربائي خارجي إلى خلايا الدماغ ولا يعرف لحد هذا اليوم الأسلوب الدقيق الذي يسلكه هذا التحفيز في تحسين أعراض الاكتئاب علما ان هناك الكثير من النظريات حول هذا الأمر إلى ان ايا منها لم تستطع بشكل قاطع ان تفسر كيفية تأثير التيار الكهربائي الخارجي في تحسين أعراض الاكتئاب. تم التوصل إلى اكتشاف فعالية هذه الطريقة بالصدفة بعد ان لوحظ تحسن في المزاج بعد نوبة الصرع في الأشخاص الذين كانوا يعانون من مرض الصرع اضافة إلى الاكتئاب وبدأ التفكير في تحفيز حالة الصرع بصورة اصطناعية لعلاج الاكتئاب في الثلاثينيات. كان العلاج بالصدمة الكهربائية يستخدم في السابق لعلاج مرض انفصام الشخصية اضافة إلى الاكتئاب ولكن التجارب اثبتت ان الرجة الكهربائية ليست لها اي دور علاجي لمرض انفصام الشخصية

(١) أ. د. الحارث عبد الحميد www.almarefah.com/article.php?id=449

وفي الوقت الحالى يستعمل الصدمة الكهربائية في علاج الحالات

التالية:

الاكتئاب الشديدة التي لم تتحسن بالعلاج الدوائي و العلاج النفسي.
الاكتئاب الشديدة المصحوبة بأفكار جديّة بالانتحار حيث لايمكن الأنتظار
فترة طويلة لبدأ مفعول الأدوية التي عادة تستغرق ٤ - ٦ اسابيع.

لتحسين اعراض الأبتهاج الغير الطبيعي في مرض تعكر المزاج الثنائي القطب
للسيطرة السريعة على تصرفات قد تعرض حياة المريض او المحيطين به إلى خطر
نتيجة التصرفات الطائشة للمريض.

حالات الاكتئاب الشديدة التي لايمكن استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب
بسبب اضرارها الجانبية منها على سبيل المثال الأم الحاملة في الشهور الأولى حيث
يعتبر العلاج بالصدمات الكهربائية أفضل من الأدوية التي تكون عادة ذات تاثير
سيئ على الجنين.

حالات ما يسمى بالتشمع حيث يفقد المريض لاسباب نفسية القدرة على
الحركة او يتشمع في مكانه لساعات طويلة بدون اية حركة او استجابة لاي تحفيز
خارجي ويحدث هذا في بعض أنواع انفصام الشخصية والاكتئاب الشديدة.

تتم تحفيز الصرع الاصطناعي عادة بأمرار ما مقداره ٠.٩ أمبير من التيار
الكهربائي من خلال اسلاك مربوطة بجهة المريض ويعتمد اختيار الجهة (اليمنى او
اليسرى) حسب الجهة المهيمنة في حركة الاطراف ويستعمل عادة الجهة اليمنى من
الصدغ في الأشخاص الذي يستعملون اليد اليمنى لان نصف الدماغ الأيمن يسيطر
عادة على حركات الجزء الأيسر- من الجسم. بعد تمرير هذه الكمية من التيار
الكهربائي خلال انسجة الدماغ يمر الشخص بحالة تقلص شديد لجميع العضلات في
الجسم لمدة عدة ثواني لتبدأ بعدها نوبة الصرع التي هي عبارة عن اهتزازات
شديدة لجميع اطراف الجسم هذا ان لم تستعمل مواد التخدير العام الذي يحول
دون حصول

هذه المرحلة علما ان استعمال مواد التخدير العام يستعمل الآن في معظم دول العالم وتجعل عملية تقلص العضلات اقل حدة.

من أهم الأعراض الجانبية لهذا النوع من العلاج هو فقدان الذاكرة لفترة قصيرة لأحداث جرت قبل وبعد الصدمة الكهربائية بدقائق او ساعات وفي حوالى ثلث الاشخاص تكون الفترة أطول لأحداث جرت قبل أشهر والعرض الجانبي الأخر هو شعور بألم في العضلات نتيجة التقلصات الشديدة. المانع الوحيد علميا من استعمال هذا النوع من العلاج هو وجود ارتفاع في الضغط الداخلي للدماغ نتيجة الأورام على سبيل المثال.

للعلاج تأثير ايجابي وسريع في مايقارب ٧٠% من المصابين بالاكتئاب وهناك جدل كثير حول الأضرار الجانبية لهذا النوع من العلاج الذي يعتبره البعض علاجاً وحشياً ولكن العلاج يستخدم لحد الآن في أكثر الدول تقدماً من الناحية الطبية.

- العلاج بالصدمات الكهربائية

العلاج بالصدمات الكهربائية ECT والمعروف أيضاً في أوساط العامة بالعلاج بالصدمات ، له دوره في علاج الاكتئاب الحاد ، والطور الهستيري من الاضطراب ثنائي القطب ، وفي بعض الأحيان انفصام الشخصية (الشيزوفرنيا) ، وقد يستعمل كذلك في حالات الطوارئ لمنع لجوء المريض للإنتحار.

وقبل العلاج، يتم إعطاء المريض عقاراً مخمخياً للعضلات وتخديره بحقنة مخدر كلي . وهناك عقاقير أخرى تستخدم في السيطرة على معدل ضربات القلب، وكذلك يتم تزويد المريض بالأكسجين لمنع حدوث تلف ناجم عن التنفس المتقطع.

ويتم وضع قطبين كهربيين فوق فروة الرأس ويتم إمرار تيار ضعيف يستمر

لثانية إلى ثانيتين بين القطبين، فيتسبب ذلك في إحداث تشنج. وعندما يوقظ المريض بعدها بعشرين دقيقة، قد يشعر بألم بالعضلات وصداع خفيف.

ويجري تكرار العلاج مرتين أو ثلاثا كل أسبوع وذلك على مدى عدة أسابيع حتى تتحسن الحالة. ومن أبرز الآثار الجانبية لهذا الأسلوب فقدان الذاكرة بدرجة طفيفة.

ونظرا لغياب المريض عن الوعي أثناء جلسات العلاج بالصدمات، فإنه لا يتذكر مطلقا ما جرى أثناء العلاج. ورغم عدم استطاعة الباحثين شرح كيفية عمل هذا الأسلوب على نحو دقيق، إلا أن الدراسات قد أوضحت أن العلاج بالصدمات الكهربائية يقلل كثيرا من حدوث نوبات الاكتئاب أو الهوس لدى كثيرين. والغريب في الأمر أن الحقيقة العلمية في العلاج بالكهرباء على عكس الشائع تماما..... فالعلاج باستخدام الكهرباء والذي يتم من خلال جهاز خاص يقوم بتحويل الكهرباء إلى تيار مستمر بجهد ضعيف لا يتعدى ١٢ فولت وهو الجهد المطلوب لتشغيل جهاز كهربائي صغير مثل الراديو مثلا باستخدام البطاريات.. هذا العلاج هو أكثر العلاجات أمانا في الطب النفسي وأكثرها فاعلية...

وهو بالمناسبة غير مؤلم فضلا على أن الجلسة تتم والمريض تحت تأثير المخدر وفي حضور طبيب التخدير والذي يكشف على المريض قبل إعطاء الجلسة للاطمئنان على حالته الصحية والذي يكون معه كل الأدوات للتعامل مع أي طارئ... مع أنه في الحقيقة لا يوجد أي مانع طبي لإجراء الجلسة والموانع التي تؤدي إلى تأجيل الجلسة هي موانع عرضية مثل ارتفاع ضغط المريض أو جلطة حديثة بالقلب وبمجرد زوال السبب يستطيع المريض أخذ الجلسة ...

ويستخدم العلاج بالكهرباء أساسا في علاج حالات الاكتئاب الشديدة والتي يمتنع فيها المريض نتيجة شدة الاكتئاب عن تعاطي العلاج ويمتنع تماما عن الطعام والشراب، ويحاول الانتحار ... وهنا تصبح الكهرباء هي إنقاذ حياة هذا المريض حيث أن حياته في خطر سواء بمحاولة الانتحار أو بالامتناع عن الطعام والشراب وحيث تحتاج الأدوية المضادة للاكتئاب بفرض قبوله لتعاطيها إلى أسبوعين لتظهر

بعض التحسن في أنه في حالة الكهرباء تظهر نتائج التحسن بعد أول جلسة فيبدأ المريض في الأكل والشرب وتقل مقاومته للعلاج وليصل غلى التحسن في نهاية الجلسات والتي تصل في المتوسط لعدد ٦ جلسات على مدار أسبوعين ينتقل فيها المريض من حال إلى حال مختلف تماما يعود فيه إلى حالته الطبيعية ليكمل مسيرة العلاج بالأدوية ولكن يعد أن تكون حياته قد أنقذت.

وتستخدم الكهرباء أيضا في الحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي في حالات الفصام المزمن وأيضا في السيطرة على حالات الهياج الشديدة والتي يكون المريض فيها خطرا على نفسه والآخرين ولا تجدي الأدوية المهدئة في السيطرة عليه وأيضا في علاج الحوامل اللاتي تمرن بأزمات نفسية شديدة ويمثل العلاج الدوائي خطرا على أطفالهم وكذلك كبار السن ممن يعانون مشاكل صحية شديدة تؤثر على الأمن لهم...والأثر الجانبى الوحيد للعلاج بالكهرباء هو حدوث نسيان مؤقت للأحداث قبل الجلسة مباشرة وتعود الذاكرة لطبيعتها بعد وقت قصير من الجلسة وتنتهى المشكلة تماما بانتهاء الجلسات وأكثر النظريات رجوحا في كيفية عمل الكهرباء للتأثير على الحالة العقلية للمريض هو أن هذه الصدمة الكهربائية الخفيفة تؤدي إلى إيقاف الإيقاع المضطرب للمخ ليعود للعمل بعد الجلسة في حالة طبيعية ولذا فغن التسمية الصحيحة للعلاج بالكهرباء هو إعادة تنظيم إيقاع المخ وليس العلاج بالصدمات الكهربائية.

العلاج بالكهرباء مدمر للمخ؟؟!!!!

المفهوم المغلوط هنا ذو شقين أتناول كلا منهما على حدة من أجل التبسيط:
فأولاً حكاية تدمير المخ هذه تحتاج إلى شرح وافٍ لحكاية العلاج بالصدمات الكهربائية **Electroconvulsive Therapy** من أولها وكيف اكتشفت وكيف تطورت وعلاقة ذلك كله ببداية اكتشاف الأدوية ومصالح شركات الدواء. وحسب

التأريخ الغربي فإنه في أواخر القرن الثامن عشر وبدايات القرن التاسع عشر ونتيجةً لتفاعل مفهومين بعيدين إلى حد ما هما:

المفهوم الأول : هو ملاحظة الباحثين الفرنسيين أن نسبة المصابين بالصرع **Epilepsy** بين مرضى الفصام **Schizophrenia** أقل من نسبتهم في الناس العاديين، حيثُ افترض البعض آنذاك أن حدوث نوبات الصرع إنما يعالج الفصام؛ ومما هو جديرٌ بالذكر هنا أن المؤرخين الغربيين يغفلون:

أولاً: وجود بردية فرعونية تظهر فيها صورة اثنين من الكهنة يمسك كل منهما بوحدة من سمك الرعاش (وهو نوع من الأسماك تصعق الواحدة منه من يلمسها)، ويضعها على جانب رأس رجل نائم.

ثانياً: كذلك يغفل الغربيون ما هو مدرجٌ في الجزء الأول من كتاب الحاوي للطبيب العربي الرازي في معرض حديثه عن المألنخوليا **Melancholy** إذ يقول بالحرف الواحد "وفي باب الصرع علاجٌ عجيبٌ لمرض المألنخوليا" ولعل إدراكنا لعبقرية الرازي يزيد إذا عرفنا أن الكهرباء لم تكن قد اكتشفت بعد في زمانه!، وبالتالي فإن الملاحظة سالفه الذكر لم تكن ملاحظة الأطباء الفرنسيين وإنما لحظها الرازي قبلهم بقرون تقارب العشرة.

أما **المفهوم الثاني** فكان أن تستخدم الإصابة بمرض ما لعلاج مرض آخر فمثلاً كان مرضى الزهري قبل اكتشاف عقار البنسلين يعالجون بأن يحقنوا بميكروب الملاريا!!!

واستمر تفاعل الفكرتين معا حتى بدأت أولى المحاولات باستعمال مواد

كيميائية تتسبب في حدوث تشنجات عابرة بعد حقنها في وريد المريض مثل زيت

الكافور **Camphor Oil** أو عقار الكارديازول **Cardiazole** وكانت النتائج

طيبة إلى الحد الذي شجع على التفكير في استخدام تيار كهربى يمر عبر المخ لإحداث نفس النتيجة مع تجنب مشاكل عقّار الكارديازول أو غيره وفي عام ١٩٣٨ قام طبيبان إيطاليان (Cerletti and Bini) بإمرار التيار الكهربى المحكوم في دماغ واحد من المرضى المشردين والذي كان في تهيجه يثير الخوف في نفوس الناس حول محطة القطار الرئيسية في روما، وكانت النتائج هذه المرة مذهلةً لقد شفي المريض الذي كانت روما كلها تعرفه وعرفته الأوساط الطبية في العالم الغربى بعد ذلك بسرعة كبيرة.

واستمر الأمر على هذا المنوال حتى تمّ اكتشاف عقار الكلوربرومازين Chlorpromazine وهو أول مضاد للذهان يتم اكتشافه فأصبح هناك عقّارٌ يمثل خياراً آخر لعلاج حالات الذهان والتهيج الحاد وبعد ذلك بنحو عقْد من الزمان اكتشفت عقّاقير علاج الاكتئاب؛ وفي غضون ذلك كانت طريقة إجراء الصدمات الكهربائية تتحسن بشكل كبير حيث أصبحت تعطى بعد تخدير المريض وإعطائه عقّاراً باسطة للعضلات بواسطة طبيب التخدير وبالتالي لم تعد هناك تشنجات كبرى؛ وبالرغم من التحسن الذي طرأ على طريقة إجراء الجلسات كان التوجه العام في أوروبا وأمريكا توجّهاً ضدّ الجلسات الكهربائية لما كان لها من سمعة سيئة وقتذاك، وبمساعدة شركات الدواء خاصةً تلك المنتجة لمضادات الاكتئاب كان حجم الدعاية المضادة لاستعمال الصدمات الكهربائية كبيراً.

ونظراً لأنه لم يكتشف حتى لحظة كتابة هذه السطور عقّار اكتئاب واحد يقدم لنا ما تقدمه الصدمات الكهربائية من سرعة في العلاج ومن قدرة أوسع على معالجة شريحة أكبر من المرضى فالمعروف أن كل أدوية الاكتئاب لا تبدأ آثارها في الظهور قبل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع على الأقل وهي مدّة كبيرة لا نستطيع تحمل انتظارها خاصة في مريض لديه رغبة في الانتحار! في الوقت الذي يتحسن فيه المريض الذي يعالج بالصدمات الكهربائية خلال يومين إن لم يكن يوماً واحداً!! كما أن احتمال

عدم استجابة المريض لعقار اكتئاب معين أكبر بكثير من احتمال عدم استجابته للصدمة الكهربائية! نظراً لذلك كله انتبه الأطباء في الغرب إلى أن شركات الدواء تضحك عليهم، وأن فائدة العلاج بجلسات الكهرباء لا يمكن إغفالها. أما ما يفاجئ الناس بعد ذلك فهو أن عدد من يموتون بسبب خلع أحد الأسنان عند طبيب الأسنان أكبر من عدد من يموتون بسبب الصدمات الكهربائية أي أن العدد أقل من ٤ في المليون شخص!! كما أن تشريح أدمغة العديد من نزلاء المستشفيات النفسية المزمنين في الخمسينات في أوروبا لم يقدم دليلاً واحداً أو حتى إشارة إلى تلفٍ ولو صغير في أدمغة من كانوا يتلقون الصدمات مرتين أو ثلاثة مرات أسبوعياً لمدة تزيد على السنة أو أكثر!! أعتقد هنا أنني أوضحت أن حكاية تدمير المخ هذه لا أساس لها من الصحة خصوصاً وأن كل ما يحدث من أثر جانبي للصدمة هو بعض النسيان للحظات السابقة لإجراء الصدمة كما سبق واشترت في بداية الموضوع وربما بعض اللحظات التالية لها ولا شيء آخر!

ونسأل الله الشفاء لمرضانا ومرضى كل المسلمين

علاج الاكتئاب بالبطارية:

من المعلوم أن حوالي ٢٠% من حالات الاكتئاب لا تستجيب لأي علاج دوائي أو نفسي. ويبقى هؤلاء المرضى في حالة يرثى لها من الشعور بالحزن والنظرة السوداء للحياة ، غير قادرين على الاستمتاع بأي شيء من حولهم ناهيك عن أن يكونوا مفيدين لأنفسهم بأي شكل من الأشكال.

لذلك فقد اكتشف طبيب جراح متخصص في جراحة الجهاز العصبي طريقة لعلاج بعض هذه الحالات. تعتمد هذه الطريقة على عمل فتحتين صغيرتين في الجمجمة خلف الأذنين (تحت مخدر موضعي فقط) ، ثم يقوم بإدخال سلكين معدنيين ، يخرس طرفهما في منطقة معينة في عمق الدماغ (تدعى المنطقة ٢٥) ، ويمتد طرفهما الآخر تحت الجلد إلى منطقة الصدر تحت عظمة القص ليتصل ببطارية صغيرة جداً. ويتم التحكم بهذه البطارية عن بعد.

تمت تجربة هذه الطريقة على ٦ مرضى بحالة شديدة من الاكتئاب فشلت في علاجها كل الوسائل الأخرى على مدى عدة سنوات. نجحت الطريقة الجديدة في علاج ٤ منهم تمت متابعتهم ٦ أشهر ، ولكنها فشلت في علاج حالتين لسبب غير معروف. يقول الطبيب الجراح أن هذه الطريقة شبيهة بالأجهزة المعروفة التي تزرع تحت الجلد وتوصل بالقلب لتنظيم نبضاته. لذلك فإن هذه البطارية لابد أن تترك تعمل على مدار الساعة ليستثير المنطقة الدماغية المسؤولة عنا الاكتئاب وإلا فإن الاكتئاب سيعود خلال أسبوعين. أ.د. عبدالله السبيعي

وهذا يعني أن مثل هذا الاكتشاف يمكن أن يقود إلى علاج العديد من الأمراض النفسية التي سببها ضمور المخ وفقد خلاياه مثل الشيخوخة والخرف وغيرها. ولايزال العالم ينتظر نتائج هذا الاتجاه الجديد من الأبحاث التي تجاوزت التجارب الحيوانية وبدأت في الظهور إلى حيز التجارب الأدمية التي تشرئب لها أعناق الكثير من المرضى والأطباء .

الفصل الخامس

علاج الاكتئاب بالضوء

يعتبر العلاج بالضوء أحد الأساليب المعروفة في علاج الاضطرابات الوجدانية الموسمية والتي تعطي نتائج سريعة وبدون آثار جانبية تذكر ، إذا ما قورن بمضادات الاكتئاب المعروفة و منظمات المزاج. في هذه الدراسة يقوم الباحثون بتوزيع عشوائي ل ٩٦ حالة وافقت طواعية للانضمام للبحث إلى مجموعتين إحداهما تلقت دواء وهمياً يشبه دواء بروزاك وعلاجاً بالضوء قوته ١٠،٠٠٠ لكس (وهي وحدة قياس قوة الضوء) أما المجموعة الثانية تلقت دواء بروزاك ٢٠ ملجم وعلاجاً وهمياً بالضوء قوته ١٠٠ لكس فقط. وقد كانت طريقة العلاج بالضوء على شكل جلسات مدتها ٣٠ دقيقة كل صباح أمام صندوق يضاء بالفلورسنت الأبيض ، لمدة شهرين. لم تظهر النتائج أي فرق في التحسن بين المجموعتين حيث ظهر التحسن في ٥٤% من المجموعة التي عولجت بدواء بروزاك وعلاج الضوء الوهمي ، و ٥٠% من المجموعة التي عولجت بالضوء الحقيقي والدواء الوهمي. وقد كان تعريف التحسن في هذه الدراسة هو انخفاض درجة الاكتئاب على مقياس هاملتون المعروف إلى ٨ نقاط أو اقل ، إضافة لتقدير المعالج السريري. تميز العلاج بالضوء بسرعة ظهور الاستجابة خلال أسبوع واحد ، بينما احتاج دواء بروزاك إلى أسبوعين لظهور نتائجه ، إضافة لظهور بعض الآثار الجانبية مع دواء بروزاك مثل اضطرابات النوم وبعض التوتر والخفقان.

أوصى الباحثون في النهاية الدراسة بمشاوره المريض في نوعية العلاج وإيضاح

السلبيات والإيجابيات لكل خيار ومناقشة التكلفة ، إضافة لأخذ الطبيب المعالج

لمعايير أخرى في الاعتبار مثل شخصية المريض وطبيعة عمله و غيرها من الأمور المعتادة في تقييم حالات الاكتئاب^(١).

علاقة الاكتئاب بالضوء

دراسة تربط بين حالات الاكتئاب وقله الضوء

يؤكد الاطباء والباحثون على اهمية تعرض جسم الانسان إلى النور الشمس لانه ينظم التوازن الداخلي والصحة الضرورين لقوى النفس كاه كما انه يساهم في جعل الناس يشعرون بالاسترخاء والنشاط والانشراح وذلك بحصره وتحليله لهرمون الميلاتونين .

واكد بحث كامبل التي نشرتها مجله ساينس الامريكه أن للضوء تأثيرا كبيرا ومهما على دورة الجسم وراحته وانشراح النفسيه حيث تمر الاشعه الضوئيه عبر شبكة العين مثيره خلايا المشاشة (إيبيفايس) وهي غدة هورميينه تفرز الميلاتونين . وهي قريبه من تحليلها إلى الملانين . المسؤوله عن تلوين البشره والاسمرار وكتاهما مرتبطان بالضوء الا أن الميلاتونين يلعب دورا مميزا في تنبيه الجسم بالوقت.

حتى الان ما من دراسه تشرح لماذا بعض الاشخاص يتأثرون اكثر من غيرهم بفوائد الضوء لكننا نعلم أن بعض الاشخاص يعانون من حالات اكتئاب سببها قله الضوء وبالذات الفترة من نوفمبر وفبراير وبعض الابحاث الحديثه تربط بينا الاكتئاب والميلاتونين .

وتشير الابحاث إلى وجود صلح بين ارتفاع معدلات الانتحار وقله الضوء في بعض بلدان أوروبا الشماليه الباردة ولكن يمكن استخدام علاجات الضوء عندالاكتئاب الفصلي او عند مشاكل النوم.

(١) نشرت هذه الدراسة في مجلة : Am J Psychiatry ٢٠٠٦; ١٦٣: ٨٠٥-٨١٢

طريقة العلاج بالضوء

يكون العلاج على شكل جلسات مدتها ٣٠ دقيقة كل صباح أمام صندوق يضاء بالفلورسنت الأبيض ، لمدة شهرين على الأقل. وخلال أسابيع فقط ظهر التحسن لكثير من الحالات.

العلاج بضوء الفجر

تتميز فترة بداية طلوع الشمس بأن الجو يكون مشحوناً بالأكسجين النقي، وتكون الأشعة الصادرة من الشمس في هذا الوقت خفيفة ومفيدة للعين، لأنها لا تصل مباشرة إلى العين بل نتيجة انعكاسات متعددة. وبما أن الله تعالى أقسم بالفجر، والله لا يقسم إلا بعظيم، فلا بد أن تتميز ظاهرة الفجر بأشياء عجيبة وأن يكون لها منافع على حياة البشر، وهذا ما وجده العلماء أخيراً.

فقد أكدت مجموعة من العلماء البريطانيين أن جهازاً يقلد ويحاكي أجواء الفجر قد يساعد على تقليص الإحساس بالاكتئاب المرتبطة بفقدان الشمس خلال الشتاء. ويزعم العلماء أن الآلة الجديدة، التي تقوم برفع مستويات الضوء خلال النوم، تشكل علاجاً فعالاً لحالة الاكتئاب التي تدعى "الاضطراب العاطفي الموسمي (إس آي دي)". وتدعم دراسة نشرت في مجلة الطب النفسي- الأمريكية اختراعات تقوم ببث جزيئات أكسجين مشحونة بشوارد سالبة (إيونات). ويؤثر الواقع الذي يمكن أن تحدثه الآلة الجديدة على حياة الكثير من البشر.

وينصح الخبراء الآن بأنواع من العلاج، كالعلاج بالضوء وتغيير النظام الغذائي وزيادة التمارين الرياضية للتغلب على المشكلة. فالتعرض لأشعة الشمس يساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية تعزز مشاعر الارتياح لدى الإنسان. ويمضي العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشتوي قرابة ثلاثين دقيقة أو أكثر يومياً يجلسون خلالها تحت مصباح نور باهر ليتمكّنوا من

التغلب على حالة إس آي دي، إلا أن "آلة محاكاة الفجر" هذه تعمل عندما يكون الشخص نائمًا.

وتعمل الآلة الجديدة على إعادة إنتاج مستويات الضوء التي ترتفع بشكل تدريجي خلال النهار، بينما تحاول الأيونات على محاكاة الظروف الجوية خارج المنزل. ويقول الدكتور مايكل تيرمان، الذي أشرف على دراسة الآلة الجديدة، إنه قدم خمسة أنواع مختلفة من العلاج لـ ٩٩ متطوعاً يعانون من اكتئاب إس آي دي، وهي العلاج بالنور التقليدي بعيد الاستيقاظ، ونوعان من التحريض بآلة الفجر الجديدة، ونوعان من العلاج بالأيونات المشحونة بشحنات سلبية. وكانت النتيجة أن كان العلاج بنوع واحد من التعرض للتحريض من خلال آلة الفجر ونوعاً آخر من العلاج بالأيونات على نفس الدرجة من النجاح.

علاج الاكتئاب بالليزر

في الوقت الذي نسمع فيه عن القنابل الموجهة بالليزر، وعن الليزر الذي يدمر عن بعد، وقبل أن نلعن الليزر "وسنينه"، يجب أن نتوقف قليلاً لكي نتذكر أن الليزر أيضاً هو وسيلة علاجية هامة، إذ يعرف الجميع أن الليزر يستخدم في مجال علاج عيوب النظر في العيون، و أيضاً في تخصصات الجراحة المختلفة وأهمها تجميل الجلد. لكن الجديد في الأمر أن الليزر يستخدم أيضاً لعلاج بعض الأمراض الباطنية بل والنفسية وهو أمر مثير للدهشة حقاً. فهو علاج بشعاع الضوء وليس بالأشعاع، كما أنه علاج حديث وليد التقدم العلمي و التكنولوجيا الهائل، و لكن يتساءل المرء عن كيفية تعامل الليزر مع الحالة النفسية للإنسان و كيف يؤثر فيها . ولكن كيف يمكن استخدام الليزر منخفض الطاقة في علاج مرض

نفسي مثل الاكتئاب ؟

في طب الوخز بالابر الصينية التقليدية ، كان مريض الاكتئاب يعالج بالوخز بالابر في مناطق معينة في الأذن ، اذ تماثل الأذن شكل الجنين المقلوب ، و تمثل الأعضاء في هذا الجنين على الأذن بنفس نسب تواجدتها في الجنين . و من ثم توضع ابر صغيرة شبه دائمة لمدة حوالى اسبوع في هذه النقاط لكي تعالجالاكتئاب بدون اللجوء الى العقاقير ، ثم يجدد وضع الابر بعد ذلك حتى يتحقق الشفاء للمريض . ويفسر الاطباء ذلك بأن هذه الابر المثبتة في نقاط معينة في الأذن تزيد من مادة السيروتونين في المخ مما يؤدي الى علاج الاكتئاب ، حيث ان انخفاض هذه المادة يعد من أسباب الاصابة بالاكتئاب ، كما أن معظم الأدوية المعروفة في علاج الاكتئاب تؤدي الى زيادة هذه المادة بطريقة كيميائية . و بعد ظهور الليزر منخفض القوة ، واستعماله بديلا للابر المعدنية ، فان هذا الليزر يستخدم الآن في علاج نقاطالاكتئاب عن طريق توجيه شعاع الليزر لمدة ٥ ثوان على الأكثر لهذه النقاط ، و يكرر هذا العلاج كل ثلاثة ايام ، كما يمكن استعمال الابر والليزر في نفس الوقت فيما يسمى بالعلاج الهجين .

ولقد جاء ذكر علاج الاكتئاب بالابر الصينية والليزر منخفض الطاقة لان الاكتئاب أصبح من الأمراض النفسية المتزايدة في عالم اليوم ، حيث يعالج عادة بمعالجة نفسية أو بالأدوية مضادةالاكتئاب . و يصف الطب الصيني التقليديا الاكتئاب بأنه اضطراب في وظائف بعض الأعضاء الداخلية في جسم الانسان من ناحية نقص نشاطها أو زيادته . ومن اعراض اضطراب وظائف هذه الأعضاء في الطب الصيني التقليدي برودة إلسدين و القدمين ، الاحساس بالتعب ، انخفاض النشاط ، و نقص الطاقة ، وتدني الحالة المزاجية . وقد تزيد أعراض الحالة فتشمل الاحساس بالبرودة في أسفل الظهر ، مع تصلبه و الاحساس بالألم فيه . وبدخول الوخز بالابر والليزر منخفض الطاقة مجال علاج عديد من الأمراض ، و تحقيقه لمستوى عال من النجاح في العلاج ، فان ذلك يقلل من مشاكل التعامل مع الأدوية الكيماوية و ما يتبع ذلك من

احتمالات ادمان هذه الأدوية أو التعرض لآثارها الجانبية غير المرغوبة . ولقد أصبحالاكتئاب مرضا ملازما لحالات السمنة وزيادة الوزن ، بما تمثله هذه الحالات من ثقل في الحركة ، و آلام في المفاصل و الظهر ، و عدم القدرة على ارتداء الملابس الجميلة ، و ايضا في تدني تصور الانسان السمين لنفسه . وعلاج حالات السمنة يؤدي بالضرورة الى تحسن حالات الاكتئاب المصاحبة بل وزوالها تماما .

الفصل السادس

علاج الاكتئاب بالبحر والسباحة

أشارت أحدث الأبحاث العلمية إلى أهمية الإستحمام في البحر والجلوس على شاطئه للتخلص من الأمراض النفسيه والعضويه ، خاصة أن العلاج في المياه المالحة أحد طرق العلاج المعترف بها في الأوساط الطبيه على المستوى العالمي ، ويوجد تنظيم طبي دولي يهتم بهذه النوعيه من العلاج ، وهو الإتحاد الدولي للعلاج بالمناخ ومياه البحار . وأثبتت الأبحاث العلميه الحديثه أهمية الإستحمام في البحر للتخلص من الإجهاد والاكتئاب والأرق والتوتر العصبي الزائد ، خاصة أن الموجات الصوتيه المختلفه التي تحدثها المخلوقات العديده والمتنوعه التي تعيش داخله وحركة المياه المستمره، تصنع سيمفونيه رائعه لها أثرها العلاجي الفعال .

كما أن الجلوس على شاطئ البحر ، ومتابعة منظره يحسن حاله النفسيه ، مما يجعل في شفاء الأمراض العضويه بسبب العلاقه الوثيقه بين حاله النفسيه ، ومناعه الجسم للأمراض المختلفه .

علاج الاكتئاب بالسباحة مع الدلافين

ذكر تقرير إخباري أن دراسة جديدة كشفت عن أن السباحة مع الدلافين يمكنها أن تساعد في تخفيف حالات الاكتئاب منخفضة ومتوسطة الحدة. وقالت هيئة الاذاعة البريطانية إن فريقا من جامعة ليستر اختبر تأثير جلسات السباحة المنتظمة مع الدلافين على ١٥ شخصا مصابين بالاكتئاب في دراسة أجريت في هندوراس.

وخلصت الدراسة إلى أن الاعراض في هذه المجموعة أظهرت تحسنا في حالتهم أكثر من مجموعة أخرى مكونة من ذات العدد مارست السباحة في ذات المنطقه دون التفاعل مع الدلافين.

ونشرت الدراسة في "بريتيش ميديكال جورنال" وهي دورية طبية بريطانية.

وكافة المتطوعين للمشاركة في الدراسة توقفوا قبل بدئها بأربعة أسابيع على الأقل عن تعاطى أى أدوية مضادة للاكتئاب أو حضور جلسات علاج نفسي.

وقام نصف المتطوعين بالسباحة والغطس حول الدلافين لمدة ساعة يوميا على مدى أسبوعين. وقام النصف الاخر بالسباحة أيضا لنفس المدة وفي نفس المنطقة ولكن دون وجود الدلافين حولهم.

وبعد الاسبوعين ظهر تحسن على المجموعتين ولكن بشكل ملحوظ على المرضى الذين سبحوا مع الدلافين.

ويقول فريق البحث إن القيمة الجمالية للسباحة مع الدلافين والمشاعر التي يثيرها التفاعل معهم قد تكون لها خصائص علاجية. ويتوقع البعض أن الموجات فوق الصوتية التي تصدرها لها تأثيرات ايجابية.

وأضاف ريفيلي "بعض الاشخاص المصابين بالاكتئاب قد تكون لديهم مشكلات في التفاعل مع البشر، ولكنهم قد يستجيبون بشكل ايجابي أكثر لانواع أخرى من التفاعل، ويجب أن نتذكر أننا جزء من عالم طبيعى والتفاعل معه قد يؤثر علينا إيجابا."

الفصل السابع

علاج الاكتئاب بالقراءة

Bibliotherapy for Depression

يعتبر العلاج بالقراءة **Bibliotherapy** جانباً من جوانب علم المكتبات والمعلومات وهو من الجوانب النفعية لهذا العلم لأنه يسهم في مساعدة الشخص المحتاج الى حل مشاكله سواء العاطفية أو الذهنية أو الاجتماعية وذلك باستخدام مواد قرائية مناسبة وفقاً لبرنامج موجه، ولا يعد العلاج بالقراءة شيئاً حديثاً فقد بدأت ممارسة العلاج بالقراءة منذ العصور القديمة فكانت المكتبات المصرية القديمة تكتب شعارات على جدرانها منها " هنا علاج الروح " ، " بيت علاج النفس " ثم انتقلت هذه الشعارات الى البابليين والآشوريين ثم بعد ذلك الى إيلونان والرومان.

وفي العصر- المسيحي كان الكتاب المقدس يستخدم في عملية العلاج على نطاق واسع، وفي العصور الإسلامية استخدم القرآن الكريم في عملية العلاج أيضاً.

أما في العصر- الحديث فقد تنبه الكثيرون الى العلاج بالقراءة وقامت معظم المصحات العقلية في أوروبا بتأسيس مكتبات في المستشفيات ثم انتقل العلاج بالقراءة من أوروبا الى أمريكا وانتشرت عملية العلاج بالقراءة في أمريكا انتشاراً واسعاً، ورغم هذا إلا ان الكثيرون في الوطن العربي لم يسمعوا عن هذا العلم الجديد رغم انتشاره في الكثير من الدول المتقدمة.

وبالنسبة لمصطلح بيبليوثرايبيا فهو يتألف مقطعين يونانيين (ببليون) **Biblion** بمعنى كتاب و(أوباتييد) بمعنى علاج ولكن تم استبدال الكلمة الثانية بالكلمة الإنجليزية (ثيرابي) **Therapy** وهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اليونانية **Therapeia** التي تعنى التداوى أو العلاج، وأصبحت الكلمة في النهاية بيبليوثرايبيا.

وهناك العديد من التعريفات لهذا المصطلح تشير في أغلبها الى ان الببليوثرايبيا هو علاج المرضى باستخدام مواد قرائية معينة، وتسير عملية العلاج بالقراءة - الببليوثرايبيا - وفق خطوات محددة تبدأ بتجميع المرضى ثم تشخيص حالتهم ثم اختيار مادة مناسبة لعلاجهم ثم مناقشتهم في المادة المقررة حتى يصلوا في النهاية الى ما يعرف بالتبصر.

الفصل الثامن

علاج الاكتئاب بالكتابة

قالت أكاديمية كويتية أنها توصلت إلى بحث جديد في مجال الاستشفاء النفسي يعد الأول من نوعه في الوطن العربي في استخدام الأدب كوسيلة للعلاج النفسي. وأوضحت مدرسة الأدب الحديث في كلية الآداب بجامعة الكويت الدكتورة هيفاء السنعوسى أنها توصلت إلى ذلك من خلال بحثها الجديد على نظرية مهمة في ميدان الكتابة الإبداعية والتعبيرية التي تدخل في بند العلاج النفسي- وتطوير الشخصية .

وذكرت أنها ابتكرت عددا من التمرينات الكتابية التي تساعد الأفراد على الاستشفاء الذاتي وتطوير الذات وتناولت فيه بعض النماذج الأدبية كحالات إسقاط فكرى ووجداني تولد من العقل. وأوضحت الدكتورة السنعوسى، حسب وكالة الأنباء الكويتية، انه ليس من المهم أن يمتلك الفرد مهارة الكتابة الإبداعية لان هذه الكتابات ليست بغرض النشر- وإنما بغرض تفريغ الانفعالات والمشاعر المدفونة مضيئة أن الفرد سيكون في لحظة الكتابة محاطا بدائرة القلب ومتحررا من كل القيود .

هذا ومن جانب آخر، يؤكد علماء النفس بأن تسجيل المشاعر والعواطف على الورق يساعد على منع الأمراض هذا ما يقوله عالم النفس في جامعة تكساس، ففي دراسة قوامها ٦٣ مهندسا عاطلين عن العمل، طلب من ثلثهم أن يسردوا كيف أمضوا أوقاتهم منذ تسريحهم من العمل، أما الثلث الأخير فلم يطلب منهم أن يفعلوا أو يكتبوا شيئا. حيث تبين أن الذين عبروا عن مشاعرهم لدى فقدانهم وظائفهم، كانوا أكثر نجاحا في العثور على عمل جديد ، لأنهم قد عبروا عن غضبهم وارتاحوا ولم يحملوه معهم ليجد له منفسا في المقابلات التي أجروها لاحقا بحثا عن وظيفة جديدة .

وإلکم نصيحة تساعدکم في نفث غضبکم بالكتابة :

- اكتب على الورق ما تشعر به، وليس مجرد ما قمت به .

- اكتب كلاما لنفسك فقط، ولا تدع أحدا غيرك يقرأه
- اكتب عن أشياء أخافتك وأقلقتك .
- ودايما فكر مليا بما سطرته على الورق .

ومن الجدير بالذكر هو ما قالته الدكتورة كيتي كلاين التابعة لجامعة ولاية نورث كارولينا حيث أن هناك أدلة علمية الآن تظهر بأن الكتابة عن تجارب مؤلمة تبني ذاكرة أقوى. وهي ترجح الكتابة لمدة ٢٠ دقيقة عن أحداث أثرت في حياة الشخص بشكل سلبي. ومن جانب آخر وبالإضافة إلى أن الكتابة عن أحداث أثرت في حياتك مهمة جدا لصحتك النفسية، إذا كنت تعاني من ضغوط نفسية ولا تستطيع تحديدها بدقة بسبب أنها قد تكون غامضة، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصي- والتغذية الإرجاعية الإيجابية يعقد إلى حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسي- والطريقة المثلى للتعبير عن المشاعر هي كتابتها على ورقة، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك ومحاولة التذكر وتشيط ذاكرتك لمعرفة أصول الضغط النفسي الذي تعاني منه .

وإذا كنت تعاني من الضغط النفسي- بشكل عام عليك أن تبدأ سنة جديدة محاولا التخلص من هذا الضغط الذي قد يكون اكبر معيق لتحقيق حياة افضل والنجاح الذي يتمناه أي إنسان وقد تكون البداية بان تعمل على تنظيم أسلوب حياتك بحيث تقلل من ضغوطاتك النفسية. ويمكن ذلك من خلال وضع أهداف وتوقعات حقيقية متجنبنا الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى- ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط. وعليك أن تكون مرنا، فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسي:

- تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة واترك بعض المساحات في جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحملة .
- اضبط خطواتك وامنح نفسك وقتا كافيا لإنجاز أهدافك. وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء.

التجارب السلبية تقوي جهاز المناعة .

أكد الباحثون أن التعبير عن مشاعرنا بالكتابة يزيح الكثير من الهموم ويساعد على التئام الجروح بشكل أسرع.

ففي مؤتمر جمعية الصحة النفسية البريطانية الذي عقد في بريطانيا، عرض الباحثون من وحدة الطب النفسي في كينجز كوليج بلندن إلى أن وضع مشاكلنا على الورق يساعدنا في التعامل معها كما يقوي جهاز المناعة مؤكداً أن تلك الطريقة هي أسهل وارخص لمساعدة المرضى على الشفاء.وقد أجرى فريق البحث تجربة على ٣٦ شخصا، حيث طلب من نصفهم الكتابة عن أكثر المواقف المحزنة التي مروا بها واصفين مشاعرهم تجاهها بينما طلب من النصف الآخر الكتابة عن أمور عادية مثل كيفية قضاء وقت الفراغ.وقد استمر أفراد العينة في الكتابة لمدة ٢٠ دقيقة يوميا على مدى ثلاثة أيام. وبعد هذه المدة، قام الباحثون بعمل ثقب صغير أعلى أذرع المشاركين.وبعد أسبوعين، وجد الباحثون أن جراح الذين كتبوا عن تجاربهم السلبية شفيت أسرع من جراح المجموعة الثانية، كما وجد الباحثون أن المجموعة الثانية تعاني من إحباط وضغط نفسي أكبر.

الفصل الحادي عشر

علاج الاكتئاب بالكلام

هل تبدو الحياة أصعب نوعاً ما هذه الأيام. هل تشعر بالاكتئاب وتراجع العزيمة، وتشعر بأنك لست على ما يرام. هل أصبح التحدث مع عائلتك وأصدقائك أمراً غير كافٍ. ربما حان الوقت للتحدث مع أخصائي.

وفقاً للإحصاءات فإن ملايين الأشخاص يعانون من مشكلة الاكتئاب سنوياً. بالنسبة لبعض الناس تسمى هذه الحالة اكتئاب معتدلة، والتحدث إلى أخصائي هو الحل. أما بالنسبة للآخرين المصابين بحالات أكثر جدية، فالعلاج بالكلام مع الأخصائي هو مكمل للعلاج بالأدوية.

أن زيارة أخصائي نفسي، حتى لو كان لبضعة شهور عامل هام جداً في الطريق إلى العلاج. فالأشخاص غير المصابين بالاكتئاب يهتمون بعائلاتهم وأنفسهم بشكل أفضل من غيرهم. لذا فأنت مدين لعائلتك ولنفسك بأن تكون بأفضل صحة ممكنة.

العلاج مهم، ويتضمن برنامج العلاج التالي:

- التعبير عن العواطف دون الخوف أو القلق من الآخرين.
- تحديد المشاكل المسببة للاكتئاب في حياتك، وتفهم كيف تغير وضعك الحالي أو تتعامل مع المشاكل.
- توقف عن لوم نفسك. يشعر المصابون بالاكتئاب بالذنب من الأشياء التي يعتقدون أنهم لم ينجزوها بشكل جيد، بالرغم من قدرتهم على ذلك. يساعدك المعالج على استيعاب مفهوم الذنب، وبأنك لست بحاجة لأن تلوم نفسك.
- تحديد الأفكار السلبية أو المشوهة التي يجعلك تشعر بالذنب اتجاه نفسك وبالتالي تجعل كآبتك تسوء. يقول المصاب بالاكتئاب، "لا يمكنني

أن أعمل شيء صحيحاً". ويمكن للمحلل النفسي أن يوضح لك الأمور، ويبرز الأمور التي تتقن عملها.

- تعلم كيف تتفاعل بشكل أفضل مع الناس في حياتك. يمكن أن يساعد الكلام على إعادة أو تقوية الصداقات، وهذا جزء ضروري من العلاج.

- استعادة الإحساس بالسيطرة على حياتك.

- تقليل فرص تكرار الاكتئاب لاحقاً في الحياة - أو على الأقل تحديد الأعراض وتقليل شدتها.

- الحصول على دعم شخص موضوعي مدرب لخدمتك، ومساعدتك. الحصول على الدعم، سيساعدك على الالتزام بالعلاج والجلسات.

العلاج ليس فقط للاكتئاب. بل يمكن أن يساعدك أيضاً على التخلص من اضطرابات القلق، واضطرابات التغذية، ومرض القطبين والحالات العقلية الأخرى. في أغلب الأحيان تصاحب الاكتئاب مشاكل صحة عقلية أخرى. الأنواع الشائعة والمتوفرة من العلاج:

- علاج ساكودايناميك " **Psychodynamic** ":

يساعدك على تفهم نفسك بشكل أفضل. وهو مستند إلى فكرة تأثير المشاعر والتجارب الماضية على الحاضر. يتضمن هذا العلاج كشف هذه المشاعر ويتعلم كيف يتعامل معها. وقد يتضمن ذلك العودة إلى تجارب الطفولة التي سببت لك الاضطرابات والتوتر وأدت إلى إصابتك بانخفاض احترام الذات. كما تساعدك على فحص طريقة التفاعل مع الآخرين، وفهم حاجاتهم، ويعلم المهارات السلوكية والحوارية. ولكن هذه الطريقة قد تستغرق الكثير من الوقت.

- العلاج الشخصي:
يساعدك على فهم المواضيع الشخصية الخفية في حياتك. ومن المواضيع الشائعة التحدث عن النزاعات بينك وبين الآخرين في حياتك، حزن قديم لوفاة احد الأشخاص، الانتقال من مرحلة إلى أخرى، مثل تغير العمل.
- العلاج الإدراكي:
يساعدك على تحديد وتغير أنماط التفكير السلبية، مثل قول " أنا غبي جداً، "أو" أنا لا أستطيع عمل شيء بالطريقة الصحيحة."
- العلاج السلوكي:
يفحص سلوكك، ويستبدل التفكير السلبي بأفكار إيجابية. على سبيل المثال، تعلم العد حتى ١٠ عندما تكون غاضبا.
- العلاج الإدراكي السلوكي:
مجموعة من النظريات الإدراكية والسلوكية وهي واسعة الاستعمال. يمكنك أن تتحدث مع موظف خدمات اجتماعية، مستشار ، عالم نفسي ، طبيب نفسي أو ممرضة نفسية. بالاعتماد على أهدافك للعلاج، وشدة حالتك. والطبيب المختص أو المسئول المباشر عنك هو الشخص المخول الوحيد الذي يستطيع وصف الدواء لك.
ابدأ مع الطبيب العام، وأسأله عن تشخيص للحالة، ثم اطلب نصيحته. لا تحاول أن تخفي أعراضك، وحتى تنجح يجب أن تبدأ بالتحدث عن مشكلتك أكثر.
كيف تعمل المعالجة النفسية بالكلام؟
مهما كنت مكتئبا فإن مجرد الكلام البسيط عن مشاعرك يمكن أن يساعدك . إذا أصبت بالاكتئاب و أنت تعاني من إعاقة ما ، أو أنك تقوم برعاية قريب لك ، فعندها قد تحصل على الدعم المطلوب عن طريق أن تشارك تجاربك و خبراتك مع آخرين في مجموعة تمر بظروف مشابهة.

إذا كنت تجد صعوبة في التغلب على مشاعر الأسى لوفاة قريب لك، فإن مما يساعد كثيرا أن تتكلم مع شخص آخر.

و من العسير أحيانا التعبير الحقيقي عن طبيعة مشاعرك و لو حتى لشخص قريب . و قد يكون من الأسهل الحديث عن هذه المشاعر مع مرشد نفسي- أو اختصاصي بالمعالجة النفسية. مجرد البوح عما في الصدر قد يخفف كثيرا . فإذا ما تمكنت من الحصول على انتباه شخص ما و هو يستمع لك ، فالغالب أنك تشعر ببعض التحسن عن نفسك . و هناك أنواع مختلفة للمعالجات النفسية المتوفرة ، و بعضها فعال جدا في حالات الاكتئاب من الدرجة الخفيفة إلى المتوسطة الشدة.

المعالجة المعرفية السلوكية تساعد الناس على تجاوز الأفكار السلبية التي تكون أحيانا سببالاكتئاب . و قد تفيد المعالجات

النفسية التحليلية الديناميكية إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الآخرين. تحتاج المعالجات النفسية التي تستعمل الكلام بعض الوقت من أجل أن تكون مؤثرة. و قد تمتد الجلسة العلاجية ما يقارب الساعة ، و قد تحتاج بين ٥ إلى ٣٠ جلسة. قد يراك المعالج أسبوعيا ، بينما يفضل معالج آخر رؤية المصاب كل ٢ إلى ٣ أسابيع.

كيف تعمل المعالجة النفسية بالكلام؟

يتوقف هذا على طبيعة المعالجة المستعملة ، مجرد أن تشارك ما يقلقك مع الآخرين سيساعدك ، حيث يقلل الشعور بالوحدة مع مشكلاتك ، و ستشعر ببعض الدعم و التشجيع. تساعدك المعالجة المعرفية السلوكية على التعرف على أفكارك التي تجعلك مكتئبا ، و من ثم تغيير هذه الأفكار، يساعدك الإرشاد النفسي- على وضوح مشاعرك عن حياتك و عن الناس الآخرين، تساعدك المعالجات التحليلية على رؤية كيفية تأثير تجاربك الماضية على حياتك الآن، يمكن للحديث في داخل مجموعة من الناس أن يساعدك على تغيير سلوك تعاملك مع الآخرين، حيث يتيح لك هذا ، و في جو آمن و داعم ، و أن تستمتع من الآخرين لكيفية رؤيتهم لك ، و أن تحاول تجريب طرقا مختلفة للسلوك و الحديث.

مضادات الاكتئاب

إذا كان اكتئابك شديدا أو طويلا مزمنا ، فقد يقترح طبيبك عليك تناول دواء مضاد للاكتئاب . و ليست مضادات الاكتئاب من أنواع المهدئات و المسكنات بالرغم من أنك ستشعر بتحسن شعورك بالقلق و الاضطراب . و يمكنها أن تساعد المصابين بالاكتئاب على تحسن المشاعر و زيادة قدرتهم على التكيف ، مما يمكنهم من بداية الشعور بهجة الحياة ، و من التعامل مجددا مع مشاكلهم بشكل فعال.من المهم تذكر أن مع مضادات الاكتئاب ، و بشكل مخالف لكثير من الأدوية ، إنك لن تشعر بالتأثير المضاد للاكتئاب مباشرة، فلا يلاحظ الناس أي تحسن في عواطفهم لمدة ٢ إلى ٣ أسابيع . و بالرغم من أن بعض الأعراض الأخرى يمكن أن تبدأ بالتحسن بشكل أسرع . فقد يلاحظ الناس مثلا أن نومهم أصبح أفضل و أن شعورهم بالقلق أصبح أخف في الأيام الأولى للعلاج

أيها لأفضل المعالجة بالكلام أم الحبوب؟

و يعتمد هذا على سيرة تطور اكتئابك و على شدته . و بشكل عام، فقد وجد أن المعالجة النفسية بالكلام أكثر تأثيرا في حالات الاكتئاب الخفيف و المتوسط الشدة. بينما يعتقد بقله فائدة الحبوب في حالات الاكتئاب الخفيف . فإذا كان اكتئابك شديدا ، فالأرجح أنك تحتاج للأدوية المضادة للاكتئاب ، و عادة لمدة ٧ إلى ٩ أشهر .

و الغالب أن يجد الناس بعض الفائدة من الحصول على نوع من المعالجة النفسية بعد أن تحسنت عواطفهم من استعمال مضاد الاكتئاب . و مما يعينك أيضا أن تغير بعض ظروف حياتك و التي يمكن أن تسبب لك بالاكتئاب لو تركتها كما هي . و هكذا ، فالأمر ليس واحد فقط من هذه العلاجات ، و لكن أيا منها قد تحتاجه في وقت معين دون الآخر ، و كلا المعالجتين النفسية بالكلام و المعالجة الدوائية تؤثران بشكل متقارب في مساعدة المصابين على الخروج من الاكتئاب المتوسط الشدة . و لا يحب بعض الناس فكرة تناول الأدوية ، بينما لا يرغب البعض الآخر بالمعالجات النفسية بالكلام ، و لذلك فهناك درجة من الاختيار الشخصي . و مما يجعل تطبيق هذا صعبا أحيانا حقيقة قلة عدد المعالجين و المرشدين النفسيين في بعض مناطق البلد.

الفصل العاشر

علاج الاكتئاب بالبرمجة العصبية

هذه ١٧ خطوة لقهر الاكتئاب:

- ١- الصلاة... الصلاة الخط الأول لمقاومة الاكتئاب.
- ٢- ارض بكل مامنحك الله فيما حولك من اهل واخوة واقارب واصدقاء وجيران واحمد الله على ذلك.
- ٣- اعمل على التغيير والتجديد المتواصل في كل ما حولك .
- ٤- كف عن التذمر وتخلص من عقدة الصبح طوال الوقت.
- ٥- نمي تفاعلك حتى يصبح تلقائيا: ابدأ بالأمور البسيطة ككوب من الماء أو فنجان القهوة أو شروق الشمس.
- ٦- قانون الاتزان : انظر للأمور التي تعملها في حياتك ما انت مفرط فيه خفف منه وما أنت مقل فيه اكثر قليلا منه.
- ٧- تقنية الحرية النفسية فعالة جدا عند الاحساس بالاكتئاب.
- ٨- باي باي اكتئاب: تمرين عقلي عند ممارسته وتكراره لمدة ١٤ يوما متواصلة يصعب الشعور بالاكتئاب :
- فكر في امر يجعلك تشعر بشعور سييء، دع صورة او صوتا ياتي الى عقلك اعرف النية الطيبة وراء هذا الشعور. ضع حلولا للتعامل مع هذا الامر فرغ الصورة من الالوان صغرها حركها وابعدھا للافق حتى تختفي . اختر مشاعرك : النتائج فورية .. ذهب الشعور .. سبحان الله
- ٩- ادمج جانبي المخ للتخلص من الاكتئاب والقلق : قم بعمل حركات بعينيك على شكل (X) عشر مرات مع ثبات الراس وستشعر براحة وشفاء وشعور ايجابي.

- ١٠- عند التفكير في الماضي : تذكر الاحداث الايجابية واستفد من الاحداث السلبية.
- ١١- عند التفكير في المستقبل : تفاءل واعمل على أن يكون : خير واسعد وافضل ايامك هو آخر يوم في حياتك (يوم تلقى الله فيه).
- ١٢- الغذاء : شرب كميات وافرة من الماء النقي يوميا خفض كميات الملح والسكر في كل ماتتناوله تاكد من كفاية مجموعة فيتامينات ب في طعامك : كالاسماك والموز .
- امتنع عن : الغازيات والدهون المشبعة وخفف من المنبهات عند الاكل تعود أن : لا تشبع تناول الجنسنغ فهو مضاد طبيعي للاكتئاب.
- ١٣- الكسل يرافق الاكتئاب : طاقة منخفضة اعمل على رفعها بالحركة والتفكير الايجابي ولو تكلفا ماتلبث سريعا ان تكون واقعا.
- ١٤- مارس المشي- يوميا : المشي- ينظم مسارات الطاقة وينشط جميع اجهزة الجسم ويفرز هرمون السعادة المسئول عن البهجة والصفاء فالمشي- اليوم ي أقساط مقدمة تسترجعها لتعيش تقاعدا مفعما بالصحة بإذن الله .
- ١٥- اذا شعرت بالاكتئاب وكنت وحيدا احرص للتواجد في التجمعات والعكس صحيح وقاوم اكتئاب الظلام بالتعرض للاضواء وان كنت داخل المنزل فاخرج وان كنت مرهقا استرخ وان كنت مسترخيا فقم وتحرك واعمل شيئا.
- ١٦- لغة الجسد : الراس لاعلى والكتفين والخطى عند المشي- اكثر سرعة وثباتا بعكس وضعية جسم المكتئب وسترى التأثير سريعا.
- ١٧- الخطوات السابقة كفيلا بإذن الله بقهر اكتئاب نهاية الاسبوع والاحباطات واكتئاب الدورة الشهرية واكتئاب اثناء الحمل واكتئاب ما بعد الولادة .

الفصل الحادي عشر

علاج الاكتئاب بالعطور⁽¹⁾

تتسم حياة المصابين بالاكتئاب بالحزن والإحباط واليأس وسهولة الانزعاج لأتفه الأسباب. حتى أن بعض المكتئبين يجدون صعوبة في النهوض من أسرتهم . وهذا من الأسباب التي تجعل خروجهم من هذه الحالة صعبا إلا أنه تمت ملاحظة الدور الفعال للزيوت العطرية في منح أثر إيجابي على أولئك الأشخاص، وبالتحديد على أدمغتهم وردات فعلها. حيث أن الزيوت الأساسية تساهم في رفع الحالة الشعورية والتخفيف من وطأة التوتر والتخبط المرافقة للإحباط والاكتئاب. ومن بين أهم هذه الزيوت: الغيرانيوم، والياس مين، وخشب الصندل، والورد، والنعناع، والينغ يلنغ.

ورغم أن الاستشارات النفسية وتناول العقاقير الصيدلانية هما من أهم وأشهر حالات معالجة الاكتئاب، لكن تبقى المستحضرات الطبية ذات آثار غير مرضية في بعض الأحيان، وكذلك هنالك العديد ممن يتلقون الاستشارات لسنوات عديدة دون أي أثر إيجابي ملحوظ.

لكن هنالك أيضا ممن يلحظون فرقا وتقدما نتيجة لهم. ونجد أن فريقا من الناس يفضلون عدم تناول العقاقير لمعالجة حالات الاكتئاب. وبعضهم يفضل تناول معززات لتلك المستحضرات الطبية، ما يجعل من الموارد الطبيعية المرشح الأول لذلك. لذا، يكون العلاج بالزيوت العطرية المصدر الأساسي لهم. وهو يتطلب تعديلا في الأنظمة الغذائية المتبعة والنشاط الفيزيولوجي للجسم.

والنباتات، بفوائد نبتة المريمية لدى استخدامها من قبل المرضى المنهكين عقليا والكئيبين وأولئك الذين يعانون من اضطرابات عقلية أخرى. وهذا ما اتجه الكثيرون

(1) بقلم جورج كي. /ترجمة طريف الحوري - سريانيوز

اليوم لتصديقه والموافقة عليه. فحسب دراسة أجراها المركز الدولي لأبحاث الطعومات والعطور في نيو جيرسي، وجد أن للبرتقال فائدة كبيرة في تخفيف التوتر. وعموماً، وجد أن العلاج باستخدام العطور الزيتية ناجح ومفيد في حالات الاكتئاب المتوسطة، وعادة لا يتطلب من المرضى استخدام عقارات صيدلانية، ولا حتى أية محاولات للإقلاع عن العطور. وذلك لأنه لا يسبب تداخلات دوائية مع أي مستحضر آخر. لكن ينصح المرضى بشدة ألا يقلعوا عن أدويتهم الكيماوية فوراً، بل حسب إرشادات الطبيب ووفق برنامج العلاج المحدد. إذ أن الطبيب المختص يكون قد حدد خطة علاج معينة ضمن مدة من الزمن لا ينصح بتجاوزها. ومن أفضل اساليب العلاج العطري للاكتئاب تتم بأخذ حمام ساخن وجلسات تدليك بالزيوت. فهذا يقدم ميزتين: الإحساس بلمس الجسم وكذلك تنشق الروائح العطرية. وعلى هذا نجد أن العلاج بالعطور إنما هو أسلوب رائع لعلاج حالات الاكتئاب المتوسطة. ونركز على عطور اللافندر والغيرانيوم والورد والياسمين والنعناع لأنها من أكثر الروائح المساعدة على إحراز تغيير وتقدم باتجاه الشفاء وحتى في الحالات المستعصية أحياناً.

علاقة العطور بالاكتئاب عند النساء ...

أظهرت نتائج بحث أجري أخيراً أن النساء اللاتي يبالغن في وضع العطور قد لا يعلمن أن سبب ذلك يعود إلى إصابتهن بالاكتئاب. وذكر الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن المرأة المصابة بالاكتئاب تفقد حاسة الشم وتحاول تعويض ذلك بوضع كميات أكبر من العطور حسبما جاء في موقع لايف ساينس. وقام الباحثون باستخدام أجسام مضادة ذاتية تسبب الاكتئاب على عدد من إناث الفئران ووجدوا إن تلك المواد أدت إلى تعطيل حاسة الشم بتأثيرها في الأجزاء المسؤولة عن التحكم بالشم، وهو ما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.

ويقول رئيس فريق البحث: "إن فقدان الوزن أحد الأعراض الأولى للاكتئاب لدى المرضى المصابين بالأمراض المناعية". ويبين أنه عند فقدان المريض حاسة الشم يفقد شهيته لتناول الطعام لأنه لا يشعر بالمتعة عند تناوله وبالتالي يفقد وزنه. ويوضح رئيس فريق البحث أن الإفراط في استخدام العطور لا يقتصر على المصابات بالاكتئاب، بل يصل كذلك إلى المصابات بأمراض مناعية، إنما ينطبق ذلك على المصابات بالاكتئاب بشكل أكبر، لأن الاكتئاب يؤثر بشكل متشابه في المصابين، وهو ما يفسر- كذلك مبالغة بعض الرجال في استخدام العطور، إلا أن رئيس الفريق البحثي عاد ليؤكد أن الأمر يحتاج إلى دراسة مستفيضة أكثر تركز على علاقة الإفراط في استخدام العطور بصحة الشخص. ويضيف: "اهتم الباحثون بجميع الحواس عدا حاسة الشم التي لم يركز عليها بالشكل الكافي". إلا أن الباحثين في السنوات الأخيرة بدأوا يركزون على هذا الجانب، فقبل ثلاثة أعوام حصل اثنان من العلماء على جائزة نوبل لتمكنهما من حل الكثير من الغموض حول عمل مستقبلات حاسة الشم لدى الإنسان.

العطور لها مفعول السحر على المزاج ورفع المعنويات

مع انخفاض درجات الحرارة وارتفاع نسبة الاكتئاب لدى العديد منا، بسبب افتقادنا لنور الشمس، تصبح الحاجة إلى ما يحسن المزاج أكثر إلحاحاً. ولا حاجة إلى القول إن الأحوال الاقتصادية الراهنة لا تساعد كثيراً، لأن التسوق الذي كان يعتبر بالنسبة للبعض وسيلة تنفيس، أصبح يحتاج إلى تفكير طويل، وزمن التسوق العشوائي لكل ما هو موسمي، بغض النظر عن سعره، أصبح في خبر كان.

لهذا، يمكن القول إن العطور قد تكون حلاً وسطاً لكل هذه الأمور.. فهي لا تكلف كثيراً، مقارنة بحقيبة من الجلد، أو زيّ بتوقيع مصمم معروف، كما أنه معروف عنها أنها تمنح النفس بعض الدفء والبهجة.

فإذا كان قد ثبَّتَ علمياً أن الضوء يخفف من درجات الاكتئاب، فإن التجربة أكدت أن العطور أيضاً لها مفعول السحر على المزاج ورفع المعنويات، لأنها تأخذنا إلى عوالم مريحة، أو بالأحرى إلى تجارب سعيدة عشناها في الماضي، قد تعود إلى أيام الطفولة، عندما كانت الحياة لا تزال سهلة و بريئة، من دون مسؤوليات أو ضغوط. ورغم أنها، أي العطور، قد تجاوزت الحدود بين الجنسين والفصول، وأصبح كل شيء فيها مقبولاً، ما دام الأنف يتقبله، والنفس تهفو إليه، إلا أننا في فصل الشتاء نميل أكثر إلى النكهات الدافئة التي تعبق بالقرنفل والعنبر والبخور والمسك والأخشاب الثمينة على اختلافها، فضلاً عن بعض الفواكه التي تحلو في موسم الشتاء، مثل الليمون.

وهكذا تتوارى العطور الخفيفة بعض الشيء في انتظار موسمها الصيفي. ويشير الخبراء إلى أن الزهور الآسيوية الشرقية، وخلصات الزهور الحسية، التي تفوح بالإغواء، هي التي تسيطر على العطور مع مقدم الشتاء. وتُورد بريتا جون من جمعية «تحالف الجمال» بمدينة بيليفد الألمانية، هذا الرأي بقولها إن «الصدارة هذا الشتاء للروائح الفاخرة، التي تدخل فيها خلاصات زهور الفواكه الشرقية الممزوجة بالأخشاب».

ويوضح مارتن رومان من «الرابطة الألمانية لصناع مستحضرات التجميل» في برلين أن هذا يعني دخول فواكه، مثل البرتقال والتفاح وإلوسفي والمانجو في لب العطر، وتتناغم مع خلاصات أخرى أكثر دفئاً.

ويشير «بالإضافة إلى ذلك، فإن الكثير من الزهور البيضاء، مثل الياسمين والفريزية واللوتس ونبات السحلبية وما شابهها، تدخل بوضوح في إنتاج العطر؛ لتعطيه لمسة حسية واضحة». والملاحظ شبه إجماع من قبل صناع العطور على استخدام زهور البرتقال في منتجاتهم، فـشركة «بوشرون» الباريسية، مثلاً تجمع خلاصة البرتقال وخلاصة الورد مع لمسات من الفواكه والتوابل في العطر الذي

تنتجه باسم «بي»، وتجمع دار كالفين كلاين زهور البرتقال والخوخ الطازج والعنب مع الورد الدمشقية الحمراء والياس مين المصري في عطرها «سيكرت أوبشن».

فيما يركز جورجيو أرماني في عطره «كود» على زهور البرتقال مع الياس مين العربي وخالصة عطرية مستخرجة من الفلفل الأحمر، إلى جانب عطر يقوم أساسا على خالصة الفاكهة، يغلب عليه خليط من الليمون وإلوسفي والكمثرى والجوافة من إنتاج شركة «ديزل» للعطور.

وأطلقت الشركة على هذا العطر اسم «فويل فور لايف أنلميتيد»، (وقود لحياة غير محدودة). أما شركة «بنيتون»، فتجمع بين خالصة زهور الخوخ مع البرتقال وليمون البرغموت في عطرها «إيسنس».

وبعد توقفه عن إنتاج العطور لمدة تسع سنوات، طرح المصمم الفرنسي- جون بول غوتيه، عطرا خاصا بالنساء، أطلق عليه «مدام»، يجمع البرتقال الحمضي والورد وعصير الرمان.

هذا، إلى جانب لائحة طويلة من المصممين وبيوت الأزياء التي ركبت نفس الموجة طويلة، وتعتمد كثيرا على مبيعات هذه العطور في مساعدتها على تجاوز الأزمة المالية العالمية التي أثرت على القدرة الشرائية ونسبة الإقبال على المنتجات المترفة عموما. ويشير إيلمار كيلدنيش من «الرابطة الألمانية لمنتجات العطور» إلى أن تركيز النكهات، مثل البرتقال والورد، يشير إلى أن هناك أيضا اتجاها للعودة إلى الوراثة واستخدام مكونات لعطور كانت شائعة في الماضي، أي أنها كلاسيكية، الأمر الذي يناسب الوقت الراهن. ويوضح كيلدنيش أنه «منذ وقت طويل كانت العطور الخفيفة المركبة تلقى إقبالا كبيرا، أما الآن، فإن العودة إلى العطور الكلاسيكية أصبح أمرا شائعا، لاسيما بعد تحديث مكوناتها وتجديدها، بحيث أصبحت تختلف عما كانت عليه في أيام الجدات».

الفصل الثاني عشر

علاج الاكتئاب بالصيام والجوع

أشارت دراسة قام بها باحثون من ولاية تكساس الأمريكية، إلى دور هرمون الجوع المعروف بجريلين، في محاربة أعراض الاكتئاب والقلق، المصاحبة لحالات التوتر المزمن.

وتقول الدراسة التي أشرف على إعدادها باحثون من المركز الطبي لجامعة تكساس ساوث ويسترن، في ولاية تكساس الأمريكية: ترتفع مستويات هرمون جريلين، المعروف بهرمون الجوع، والذي يزداد إفرازه عند الإحساس بالجوع، في حالات التوتر المزمن، ليقفل من الأعراض المصاحبة للتوتر كالقلق والاكتئاب.

وبحسب ما أوضح الباحثون؛ فإنه عند انقطاع الفرد عن تناول الطعام، يتم إفراز هرمون جريلين من الجهاز الهضمي، حيث يلعب دوراً في إرسال إشارات إلى الدماغ، تفيد بالإحساس بالجوع.

وكانت دراسات سابقة ألمحت بأن تثبيط هذا الهرمون قد يساعد على محاربة السمّة، من خلال التقليل من كميات الطعام التي يتناولها الأشخاص، عند إحساسهم بالجوع.

إلا أنّ نتائج الدراسة الأخيرة رجحت بأن تثبيط هذا الهرمون، قد ينطوي على مخاطر صحية، ترتبط بالجانب النفسي عند الأشخاص، فقد يؤدي ذلك إلى الاكتئاب والشعور بالقلق.

كيف يعالج الصيام الاكتئاب

أكد علماء بريطانيون أن المادة الكيميائية الموجودة في المخ والمرتبطة بالحالة المزاجية والمعروفة باسم "السيروتونين" تلعب دوراً أساسياً في تنظيم الانفعالات مثل العدوان. لكن الحمض الأميني الأساسي اللازم للجسم والذي يفرز السيروتونين لا يمكن الحصول عليه إلا من خلال الطعام، وبنقصان هذه المادة لدى الصائم يجعل

تنظيم انفعالاته أمرا متعسرا، وهذا ما يفسر- سبب ميل بعض الأشخاص للقتال أو السلوك العدواني عندما يجوعون وأوضحت مولي كروكيت وهي طبيبة نفسية في جامعة كيمبردج وزملاء لها في دورية العلوم، أن "السيروتونين" هي المادة الكيميائية التي يستهدفها كثير من مضادات الاكتئاب وهي التي تكبح على ما يبدو ردود الفعل الاجتماعية العدوانية.

هذه المادة التي ينقص إفرازها عند الصائم هي المادة التي تستهدفها مضادات الاكتئاب .

الصيام أفضل وسيلة لعلاج الاكتئاب النفسي

كشفت دراسة حديثة عن فوائد نفسية كثيرة للصيام وأنه يمثل أفضل علاج لمرضى الاكتئاب النفسي- وقالت الدراسة التي أعدها الدكتور محمد عثمان نجاتي بعنوان " القرآن وعلم النفس " أن للصيام فوائد نفسية كثيرة، ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم ولاسيما الاكتئاب، فالإمساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر إلى غروب الشمس في جميع أيام رمضان إنما هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ويؤدي ذلك إلى بث روح التقوى فيه.

وتؤكد الدراسة أن الصيام يمثل أعظم وسيلة للتدريب على ضبط النفس والسيطرة عليها مدة شهر كل عام، ولاشك أن ذلك سيؤدي إلى تعليم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة، لا في التحكم في شهواته فقط، وإنما في سلوكه العام في الحياة وفي القيام بمسؤولياته وأداء واجباته ومراعاة الله عز وجل في كل ما يقوم به من أعمال وفي ذلك أيضا تربية لضمير الإنسان فيصبح الإنسان ملتزما دائما بالسلوك الحسن الأمن بوازع من ضميره من غير حاجة إلى رقابة من أحد عليه.

ويختتم المؤلف دراسته مؤكدا أن القرآن الكريم استطاع أن يعالج

نفوس العرب ويحدث تغييرا كبيرا في شخصياتهم بالاستعانة بعدة أساليب:

أولاً: بث الإيمان بعقيدة التوحيد في نفوسهم وغرس بذور التقوى في تقويم شخصياتهم وسلوكهم.

ثانياً: فرض العبادات السيئة السابقة وتحليلهم بكثير من العادات والخصال الحميدة التي ساعدت على تكوين شخصياتهم تكويناً سويًا متزنًا متكاملًا.

ثالثاً: حثهم على تعلم الصبر وهي خصلة تساعد على تحمل مشاق الحياة بنفس راضية وتقلل من احتمالات التوتر والضييق والشعور بالهم والقلق.

رابعاً: حثهم على المواظبة على ذكر الله مما يشعر الإنسان أنه قريب من الله تعالى وفي حمايته ورعايته فيغمره الشعور بالأمن والطمأنينة.

الفصل الثالث عشر

علاج الاكتئاب بالايحاء

قالت دراسة طبية إن التأثير الإيجابي قد يساعد في الشفاء من الاضطراب الاكتئابي. والأثر الإيجابي هو نوع من استجابة ما يسمى بقوة الإيحاء حيث يبدأ خلاله المريض في الشعور بالتحسن لاعتقاده أنه يتلقى العلاج دون أن يعرف أنه علاج وهمي. وعادة ما تكون هذه الاستجابات لفترات قصيرة. وأوضح باحثون من مستشفى رود آيلان أن بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي مشابه للاضطرابات الطبية الأخرى استجابوا للعلاج الإيجابي. وذكروا أن كل شخص أعطي عقارا نشطا، لذلك من غير الواضح ما إذا كانت استجابة المريض قد حدثت بتأثير العقار أم بسبب تأثيرات "غير محددة" مثل الأثر الإيجابي. وبنى فريق البحث استنتاجاته على مراجعة أربع دراسات شملت ٧٥٠ مريضا، وكان ذلك استمرارا لدراسات تتعلق بمضادات الاكتئاب من الجيل الجديد. وباستخدام طريقتين مختلفتين لتقدير الانتكاسة وجد أن غالبية الانتكاسات حدثت لأن المرضى لم يكونوا مستجيبين حقيقيين لهذه العقاقير.

علاج الاكتئاب بالتنويم الإيجابي المغناطيسي

لقد ظل المعالجون النفسيون لفترة طويلة حذرين من استخدام التنويم في الاكتئاب ، وما يصاحبه من أعراض عضوية (نفسي- جسدية). وعلى الرغم من أهمية مضادات الاكتئاب (أو المطمئنات و المبهجات) على الصعيد الكيميائي، إلا أنها أحيانا ما لا تكون كافية بمفردها ، وهنا تكمن وتتضح أهمية العلاج النفسي- بالحوار ، العلاج السلوكي ، والعلاج بالتنويم الإيجابي (المغناطيسي-).نورد هنا حالة مريضة بالصداع الشديد الذي أدت حدته ودرجة تكراره إلى إعاقة المريضة ، وخلال علاجها تم التركيز على الآتي:

أنه بالإيحاء فقط لا يمكن علاج الأعراض ، بمعنى الإيحاء باختفاء الصداع تحت التنويم لا يمكنه تحقيق الشفاء ، وإنما يكون الحل في استخدام التنويم في كشف وتحليل الكامن من صراعات نفسية .٢. النكوص بالعمر في عملية التنويم الإيحائي (المغناطيسي) ، عملية مفيدة بل وقوية ، وتمثل قوة لإعادة البناء الفهمي الإدراكي للمريض.٣. إن شدة أعراض الاكتئاب وتفاوتها ، يجب تحديدها بمقياس هاملتون ، عند بداية العلاج وفي خلال مراحلها المختلفة ، وعند نهايته. مريضة عمرها ٣٧ سنة ، تزوجت وعمرها ١٧ سنة ، ولديها ٦ أطفال، أصغرهم كان عمره ٤ سنوات ومات في حادث. قبل وفاته بسنتين كانت المريضة قد تقدمت للعلاج من آثار توتر نفسي شديد وصداع مستمر ، تم فحصها بواسطة طبيبي الأعصاب والنفسية. أظهر التاريخ المرضي أنها تعاني من أعراض مختلفة منذ كان عمرها ٥ سنوات بعد أن سقطت من سيارة ، وكانت تلك أول تجربتها مع الصداع. وفي سن ٢٢ سنة عاودها الصداع مرة أخرى في صورة صداع نفسي وحدث هذا بعد الولادة. على مدى ١٥ سنة زادت حدة النوبات ودرجة تكرارها ، وبعد أن كان الصداع مرة كل شهر ، أصبح ٣ - ٤ مرات أسبوعياً ، أيقظها الصداع في الليل ، منعها من النوم. في الفحص الأولي كانت نتيجة مقياس هاملتون للاكتئاب ٣٢ أي درجة عالية جداً ، تبينت في أعراض اضطراب المزاج والشعور بالذنب. بدأ العلاج تقليدياً بإعطاء مسكنات للصداع، ثم تلاه العلاج بالتنويم الإيحائي (المغناطيسي-) ، عن طريق التخيل والتركيز وطريقة العد التنازلي - أي بصرف انتباه المريضة عن المؤثرات الخارجية قدر الإمكان والتركيز على حيز ضيق جداً من الوعي. تلا ذلك إحداث نوع من التخدير الإيحائي في إسد ونقله إلى الرأس واستخدامه كطريقة متكررة للعلاج. خفت نوبات الصداع من درجة ٦ على مقياس ١ - ١٠ إلى ٣ ثم ٥،١. كان تحليل الحادثة في سن الـ ٤ سنوات أنها محض حادثة أدت إلى هروبها جرياً من جليستها إلى الشارع فصر-بتها السيارة التي كانت قادمة وقتذاك. في سن متقدمة بدأت المريضة في الإفراط في شرب

الخمير والذهاب للرقص. خلال ساعة ونصف كشفت المريضة النقاب عن أنها كانت تهرب من مشاكلها الزوجية بفعل ذلك ، غير ان هذا زاد الأمر سوءاً وأدى إلى الشعور بالذنب. في المرحلة التالية تركز العلاج على العلاقة بين عملية كبت المشاعر العدوانية العنيفة وبين الصداع، هنا استخدم التنويم لإحداث مواقف عاشتها المريضة سابقاً لتعيشها مرة أخرى في الجلسات ، (في الوعي تخيلاً) ، استخدم التنويم الإيحائي (المغناطيسي) لخلق مواقف صعبة تخيلاً واستدعاء ، ومعها تم سلب الحساسية المرضية من المريضة . كما هو معروف فإن كبت العقدة يمكن انهاءه بسحبه من اللاشعور حيث يكمن ، إلى السطح ، ومن ثم يفقد قيمته كمسبب ومقوي وحافز لاستمرار العرض. يهتم التنويه أن العلاج يعتمد في نجاحه على: ١. قوة وأهمية المعالج. ٢. الحصول على تاريخ مرضى مفصل للحالة ، مع تقدير العلم الفكري والفلسفي الخاص بالمريض. ٣. إعادة تركيب إدراكية عالم المريض الفكري، وذلك بهدم الروابط بين سلوك المريض المرضى وبين الأحداث الحياتية السلبية، وما يؤديه ذلك إلى الشعور بالاكتئاب والإحساس بالذنب.

علاج الاكتئاب بالوهم "الايحاء"

في مجال علم النفس اكتشف الأطباء أنهم يستطيعون تحقيق الشفاء لمرضى الاكتئاب النفسي باستخدام الأدوية الوهمية. وبينت دراسة أمريكية نشرتها وكالات الأنباء (٣-١-٢٠٠٢م) أن الأدوية الوهمية التي تعطى لمريض الاكتئاب تؤثر بالفعل في إحداث تغييرات في نشاط المخ لدى المريض، رغم أن هذه الأدوية قد لا تخرج عن كونها قطعة من السكر مغلفة على شكل حبة دواء. وفي دراسة أخرى أجريت على ٥١ مريضاً يعانون الاكتئاب الحاد، حدث رد فعل إيجابي لنصف المرضى الذين تناولوا أدوية وهمية، وحدث رد الفعل نفسه لدى نصف العينة من المرضى الذين تناولوا أدوية حقيقية! ويفسر العلماء ذلك بقولهم: إنه يكفي للمريض الإحساس بأنه يتناول دواءً فعالاً، حتى يثير ذلك لديه رد فعل إيجابياً.

وللتأكد من نسبة شفاء ثلث المرضى نتيجة لاستخدام العلاج الوهمي لعلاج قرحة المعدة.. قام بعض الأطباء بإجراء دراسة على استخدام "البلاسيبو"، ومقارنته باستخدام دواء جديد كان قد ظهر في السبعينيات، واعتبر ثورة في علاج القرحة في ذلك الوقت، وكانت النتيجة أن نسبة الشفاء المذكورة التي تم شفاؤها عن طريق العلاج الوهمي كانت نسبة صحيحة وحقيقية، واقتربت تمامًا من طرق العلاج التقليدية الأخرى. وفي مجال العلاقات الجنسية كان تأثير الأدوية الوهمية عظيمًا بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء. وحسب الدراسات التي أجرتها شركة "فايزر" فقد بلغ متوسط نسبة فاعلية الفياجرا حوالي ٧٣%، وأما المرضى الذين تعاطوا دواء وهميا فقد بلغ متوسط الفاعلية ٢٤%.

الفصل الرابع عشر

علاج الاكتئاب بالإبر الصينية⁽¹⁾

أعلن فريق من العلماء من هونج كونج في دراسة طبية تقدموا بها أمام المؤتمر العالمي للأعصاب المنعقد حاليًا في العاصمة البريطانية لندن أن العلاج بالإبر الصينية قد يحسن حياة الأطفال المصابين بمرض التوحد، الذين يعانون من الانطواء الشديد والعزلة حيث أشار العلماء الصينيون إن هذا العلاج يعمل على تهدئة الأطفال وتوفير الاستقرار النفسي- لهم ويسهل عليهم التعلم والاعتناء بأنفسهم. ويجدر بالذكر أن تاريخ العلاج بالإبر في الصين يعود إلى ما قبل آلاف من السنين وذلك عن طريق اللسان لأنه مليء بالأعصاب، بل إن العلماء المحوا في السنوات الأخيرة إلى احتمال أن يشفي هذا العلاج مرضى السكتة الدماغية.

ومن الجدير بالذكر أن هذه المحاولة هي الأولى من نوعها في علاج التوحد والاسترسال في التخيل هربًا من الواقع. وقد أبلغت الدكتورة فرجينيا وونج المحاضرة بجامعة هونج كونج المؤتمر بأن هذا العلاج يمكن الأطفال من العيش حياة طبيعية. وكما ذكرت صحيفة البيان الإماراتية فإن الأطفال الذين يعانون من النشاط المفرط المصاحب للمرض يمكن أن يصبحوا هادئين، ويمكن للعدوانيين أن يصبحوا أقل عدوانية ويكتسبوا هدوءًا عاطفيًا. وتعتقد وونج أن الوخز بالإبر للسان يمكن أن يساعد في تحسين أعراض مرض التوحد وليس المرض ذاته.

ويعتبر مرض التوحد حالة مرضية يصعب علاجها، ولا يزال المرض لغزًا محيرًا و لا توجد أي عقاقير تعالجه تمامًا. ويعتقد العلماء المشاركون في المؤتمر أنه من المحتمل أن يحمل الأسلوب الجديد أملاً لمرضى التوحد خلال الأعوام المقبلة.

(1) (المصدر : بوابة العرب – بوعلی معرفی)

والعلاج بوخز الإبر التقليدي أو الوخز الإلى من الممكن أن يخفف الاكتئاب. حيث أن بعض الدراسات قد وجدت أنه يفوق تعاطي الأدوية المضادة للاكتئاب مع عدم وجود أعراض جانبية. وقد أظهر البحث أن الوخز بالإبر يساعد على تحرير الخلايا العصبية المحسنة للحالة المزاجية في المخ. إن تلك المواد الكيميائية تؤثر على جميع أجهزة الجسم المختلفة وتقلل الألم وتجعلك تشعر بالتحسن. وتقليدياً يعتقد أن الوخز بالإبر يزيل الإنسدادات ويحسن سريان الطاقة في الفترة الصباحية. ويعتقد أن هذا يحسن وظيفة أعضاء الجسم الداخلية

وقد عبرت جمعية خيرية تعنى بالأمراض النفسية في بريطانيا عن دعمها للبحث في فوائد بعض معالجات الطب البديل، وطالبت بأن تكون تلك المعالجات متوفرة أكثر للمرضى النفسيين، وخصوصاً المصابين منهم بمرضالاكتئاب.

فقد قامت مؤسسة الأمراض النفسية، وهي جمعية خيرية بريطانية، بالبحث والتحقيق في طب الإبر الصينية وجدوى استخدامها في منطقة الأذن، ووقع هذا الاستخدام على تطور الحالات العلاجية عند النساء اللواتي يعانين من مشاكل أو اضطرابات نفسية، ومن أكثرها الاكتئاب.

وتبين للجمعية أن هناك المزيد مما يجب عمله للتأكد من ضرورة توفير فرص المعالجة بالإبر الصينية أمام المرضى، في حال ثبات فائدتها لهم تحديداً.

وقالت النسوة اللواتي جربن الإبر الصينية في منطقة الأذن إنهن شعرن بالراحة والهدوء، وتحسنت أوضاع النوم لديهن، بل وأحسسن بمزيد من الحيوية والطاقة، وانتابتهن ثقة أكبر في أنفسهن، وأن تلك الفوائد زادت وتحسنت مع استمرار العلاج بالإبر على مدى الأسابيع اللاحقة.

ومن النتائج الباهرة الأخرى هو استغناء امرأتين مصابتين بالاكتئاب خلال فترة التجربة عن الأدوية المضادة لهذا المرض الواسع الانتشار في الغرب، إحداهن استمرت في تعاطيها لمدة ستة أعوام.

وجاءت تعليقات بعض النسوة اللواتي تطوعن للتجربة على النحو التالي:
"أوصي بالعلاج للجميع.. هذا هو العلاج الوحيد الذي نجح معي.. أشعر كأنني
أعيش حياة أفضل الآن.. أنا خلاقة أكثر، وموهوبة أكثر، لأنني أفضل حالاً".
وتضمنت التجربة إدخال ثماني نساء متطوعات يعانين من مشاكل نفسية
وصحية مزمنة مثل اضطرابات الأكل، والاكتئاب، والتوتر النفسي، والهواجس
الاستحواذية المرضية، في دورة علاجية بالإبر الصينية في منطقة الأذن أسبوعياً ولمدة
ستة أشهر.

الإبر الصينية لمحاربه الاكتئاب

وقد توصلت مؤسسة الأمراض النفسية البريطانية وهي جمعية خيرية في
دراسة لها إلى أن استخدام العلاج بالإبر الصينية في منطقة الأذن يمكن أن يخفف من
الحالات النفسية عند النساء وخصوصاً الاكتئاب.

وقالت النسوة اللواتي جربن الإبر الصينية في منطقة الأذن خلال الدراسة إنهن
شعرن براحة وهدوء وتحسن في نومهن بل وأحسسن أيضاً بمزيد من الحيوية
والطاقة وأصبحن يتمتعن بثقة أكبر في أنفسهن كما أن هذه الفوائد كانت تتعزز
باطراد مع استمرار العلاج على مدى أسابيع متتالية.

وكانت أكثر النتائج تميزاً هو استغناء امرأتين مصابتين بالاكتئاب عن الأدوية
المضادة لهذا المرض بعد سنوات من استخدامها وذلك نتيجة لعلاج الطب البديل
هذا.

وقد أجريت التجارب على ثماني نساء يعانين من مشاكل نفسية مزمنة مثل
اضطرابات الأكل والاكتئاب والتوتر النفسي والوسواس القهري وذلك ضمن جلسات
أسبوعية ولمدة ستة أشهر.

تقول فيكي نيكولاس التي أدارت الدراسة إن نتائجها تؤكد أهمية العلاجات

البديلة وأثرها الإيجابي الفاعل على الصحة النفسية والذهنية.

أما بخصوص الوخز بالإبر فلا بد أن فكرة وخزك بالكثير من الإبر الصغيرة لا تبدو صحية لك، ولكن الكثير من الناس حول العالم يقولون إنهم قد استفادوا من هذه الطريقة في العلاج، والتي تعتمد على استخدام الإبر ومراكز الطاقة (تشي-) في الجسم. وقد استخدمت الإبر الصينية كشكل من أشكال الطب البديل في معظم أنحاء العالم، وذلك لعلاج الصداع، الألم المزمن، الإدمان، التوتر النفسي- وغيرها من الأمراض، فكيف تعمل هذه الإبر؟ وهل تنفع حقاً؟

إن الوخز بالإبر الصينية إحدى طرق الطب البديل وهي تعتمد على مبادئ صينية قديمة تتحدث عن طاقة داخلية للجسم تسمى (تشي)، وتوضع هذه الإبر في نقاط معينة لتحدث تأثيراً في عمل عضو ما أو نظام ما في الجسم، ذلك أن الطب الصيني القديم يختلف نوعاً ما عن الطب الغربي الحديث في نظريته إلى الجسم. فهم يعتقدون أن كل عضو له نقاط ارتباط مع كل عضو آخر ومع بوابات (نقاط) الطاقة تلك، وأن الإبر تساعد في إعطاء إشارات لتحفيز العضو المعني لأداء عمله بشكل أفضل وبتناغم مع بقية الأعضاء المرتبطة بنظام الطاقة (تشي)، المتواجد في كل جسم حي وفقاً لنظريتهم.

وحسب إفادات العديد من المرضى والأطباء، فإن العديد من حالات الآلام الحادة كما في آلام الظهر والتقلصات العضلية قد تم شفاؤها خلال جلسة وبعضها استغرق علاجه عدة جلسات. ولكن من المهم ملاحظة إذا كانت هذه الطريقة في العلاج قد أثارت انتباهنا لنجربها، أن نتأكد من أن المعالج شخص مؤهل، وإلا فإن النتيجة ستكون أسوأ مما نعانيه الآن بكثير.

هذا ولجأت الأمريكيات مؤخراً وبشكل متزايد إلى استخدام أسلوب الوخز بالإبر الصينية لشد جلد الوجه والتخلص من التجاعيد، لا سيما أولئك اللاتي يبحثن عن بدائل للجراحة ويرغبن باختبار قوة "تشي" باسم الجمال.

وأوضح دبوراً موسو، مدير مركز "سي تشينج" العلاجي في نيويورك كيفية عمل التقنية بينما راح كودرا يقحم إبره دون ألم في نقاط استراتيجية على وجه ميليا المتطوعة خلال العرض التلفزيوني الذي قدم تحت عنوان "صباح الخير أمريكا".

وقال موسو "هناك مناطق معينة على الوجه متصلة بأعضاء داخلية، وارتخاء الجلد قد يكون مردّه إلى ضعف في الطحال وظهور هالة تحت العين غالباً ما يكون له علاقة بضعف في الكبد أو المعدة، وهكذا يمكننا علاج السبب الكامن وراء تجعد الوجه بإقحام الإبر في نقاط الضغط ذات الصلة بتلك الأعضاء".

وأشار موسو أن الإبر الصينية غير مؤلمة عموماً، لكنها تمنح البعض إحساساً بوخز خفيف في المناطق الحساسة.

ويذكر أن أسلوب شد الوجه بالوخز بالإبر كان شائعاً بين طبقة الأثرياء في الصين قبل تولي الشيوعيين السلطة في البلاد، أما الآن فبدأت التقنية تستعيد أمجادها مجدداً مع ازدياد حرص الصينيات المتقدمات في السن على محاولة درء التجاعيد.

ومن المجالات التجميلية الأخرى التي يمكن استخدام الإبر الصينية فيها علاج حب الشباب والقضاء على النمش.

حيث أن تقنية الوخز بالإبر تستند إلى معتقد في الفلسفة الدينية الطاوية يقول إن قوتي الحياة "ين" و"يانج" تجتمعان لتنتجا قوة طاقة حيوية تدعى "تشي". تسري في أنحاء الجسم عبر ١٤ مسلكاً.

الإبر الصينية غير كافية لعلاج الاكتئاب

وقد أفادت دراسة حديثة بأن الإبر الصينية بمفردها لا تبدو علاجاً كافياً للاكتئاب. وأشار الدكتور جون جيه بي ألان المشرف على الدراسة، إلى أن الإبر الصينية التي استهدفت خصيصاً أعراض الاكتئاب كانت فعالة.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على ١٥١ رجلاً وسيدة يعانون من اكتئاب شديد، اتضح أن هؤلاء الذين خضعوا لوخز الإبر الصينية في النقاط غير المحددة

لعلاج الاكتئاب قد شعروا بتحسن أكثر مقارنة بالآخرين الذين وخزوا بالإبر في نقاط علاج الاكتئاب.

وأضاف ألن أن استخدام الإبر الصينية أفضل بالتأكيد من الانتظار، وقد اتضح ذلك بعد المرحلة الأولى من العلاج، حيث استجاب ٢٢ % من مرضى المجموعة الأولى للعلاج، مقارنةً بـ ٣٩ % من المجموعة الثانية و١٧ % من المجموعة، بينما استجاب نصف المرضى تقريباً للعلاج مع نهاية الدراسة.

الفصل الخامس عشر

علاج الاكتئاب بالرياضة

قالت دراسة بريطانية إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب .

وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت ٢٠٠ طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، ان ٢٢ بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.

يذكر أن ٥ بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل ٣ أعوام.

وقالت المؤسسة انه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى.

وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لانها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الاندورفينس التي تجعل الانسان يشعر أنه في حالة أفضل.

وتقول سيليا ريتشاردسون المديرية بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا".

ووجدت الدراسة ان عدد الاطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة، فقبل ٣ سنوات كان ٤١ بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجاً "فعالاً أو فعالاً للغاية" بالمقارنة بـ ٦١ بالمئة حالياً.

ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "ان الاكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعاً وان تتاح المرضى فرصة للاختيار".

ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام "إن هناك وعياً في الوقت الحالي بين الأطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة".

الرياضة أفضل مساند لعلاج اكتئاب المراهقين

في الواقع أنه لا يوجد علاج باسم العلاج بالرياضة كما يتصور البعض ولكن العلاج بالرياضة هو: أن يكون هناك ممارسة لبعض الألعاب الرياضية التي تساعد العلاجات الأخرى في الشفاء كالعلاج الدوائي وأستطيع أن أقول إن ممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق وبين الخضرة والماء والبعد عن ضجيج السيارات وازدحام المدن ماهي إلا من مكملات العلاج النفسي- والدوائي ، وقد أوصى علماء النفس والأطباء بذلك لكي يخرج المريض من عزلته ، ويرى ويشاهد جمال الطبيعة التي أبدعها الخالق- جلت قدرته- وعلى الإنسان أن يرمي همومه ومتاعبه وراء ظهره ويتمتع بحياته وما وهبه الله من صحة وعافية ، وعندما يرمي الإنسان نفسه في أحضان الطبيعة الخلابة يحس أن الحياة فيها وجه مشرق خلاب وأنها ليست كلها سيئة كما يصورها المرضى النفسانيون الذين يبنون سلوكهم على معتقدات خاطئة ويفسرون أحداث الحياة تفسيراً غير صحيح يجبر عليهم الويلات والشقاء، مثل أن يفكر المريض بالانتحار أقول له ولماذا هذا التفكير ؟ أنت تقتل نفسك ونفسك لا تملكها فكأنك تريد قتل غيرك ، ثم هل تتوقع أنك عندما تقتل نفسك أنك ستعيش في الدنيا الآخرة عيشة أفضل من عيشتك في الحياة الدنيا إنك ستذهب إلى النار إلى الجحيم وهذا جزاؤك عند رب العالمين الذي خلق هذه النفس البريئة التي قتلتها ، ومن هنا صار المؤمن صادق الإيمان لا ينتحر لأنه لا يريد أن يذهب للنار ، فلا ينتحر إلا الكافر الذي لا يؤمن بجنة أو نار ، فهل تريد يا أخي المنتحر أن تذهب إلى النار وأنت مسلم ؟ طبعاً ستقول لا لكن المشكلة أن المنتحر إذا أراد الانتحار لا يفكر وينقطع تفكيره بسبب تفاقم المرض عليه ، فالخروج إلى الطبيعة ماهو إلا وسيلة

لإخراج المريض من هذا القمقم الذي حجر نفسه فيه ، وهذه حياتنا المعاصرة التي غلبت عليها المادة وغاص الناس فيها ونسوا الجانب الروحي أو التوازن بين الجانب الروحي والجانب المادي مما سبب للناس انتشار الأمراض النفسية وقانا الله وإياكم منها •

الرياضة أفضل علاج لاكتئاب المراهقين ، ياترى لو لم يوجد أندية رياضية يمارس فيها الشباب هواياتهم وينفسون فيها عن نشاطهم الزائد ، ماذا تعتقد أنهم فاعلون ؟ إن وجود هذه الأندية الرياضية رحمة بالمجتمع وبالناس لئلا يلحقهم الأذى من هذه الشبيبة التي لديها نشاط زائد لاتدري أين تفرغه ؟ مشكلة بعض المراهقين أنهم يهربون من مشاكلهم ويفرون من واقعهم إلى أمور سيئة جدا مثل التدخين وإدمان القهوة والكحول والمخدرات ، ولكنهم لايلجأون إلى اساليب نافعة ومفيدة تنسيهم همومهم وتقضي على مللهم وتبرمهم من الحياة و من أجمل هذه الاساليب ممارسة الرياضة البدنية ككرة القدم والسلة والطائرة والتنس والبيارد وغيرها منها أنها تقضي على عزلتهم ويكونون من خلالها صداقات جديدة، ومنها أنها تنشط أبدانهم وتزيل عنهم الهموم والمتاعب وتبعدهم عن الزلل والخلل، أنا في الحقيقة أعتبر الأندية الرياضية مصحات نفسية والمساجد أيضا مصحات نفسية وعضوية واجتماعية •

يقول الدكتور عادل مدني أستاذ الطب النفسي- بكلية طب الأزهر (ان الاكتئاب من الأمراض الخطيرة التي تنتاب الشاب نتيجة الإحباط ، وهو يعود إلى رغبة الشاب في التغيير) فالشاب يصطدم بالواقع الذي لايتجاوب مع رغباته وميوله فينشأ لديه الصراع النفسي- بين الذات العليا والهي ، وعندما لايستطيع التوفيق بينهما بسبب ضعف الأنا يصاب بالمرض النفسي •

وفي سن المراهقة يكون تقويم المراهق لنفسه إما أعلى من الحقيقة أو أقل منها، فإذا كان تقيمه لنفسه أقل فهذا يعني عدم ثقته بنفسه وبالتالي يشعر بالدونية ثم بعد

ذلك يصاب بالاكتئاب ، أو أنه يقدر نفسه أعلى من حقيقتها ، فيكتشف فيما بعد أنه غير قادر على تحقيق ما تصبو إليه نفسه ، نتيجة أنه بالغ في تضخيم ذاته ، فيصاب بعدها بالاكتئاب .

قد يسأل سائل هل يختلفالاكتئاب عند المراهق عنا الاكتئاب عند البالغ ؟
طبعاً سؤال وجيه ، نعم يختلف فالإكتئاب عند المراهق تظهر أعراضه على شكل ، قلة التركيز ، عدم القدرة على الاستذكار وعدم الذهاب للمدرسة ، كما يظهر على صورة غضب شديد أو على شكل عدوان وقد يكون هذا العدوان موجهاً إلى الخارج كالاعتداء على الغير أو عدوان موجه إلى الذات كالشراهة في التدخين أو إدمان المخدرات .

ومن حسن حظ المراهقين في مجتمعنا السعودي المسلم أن الأسرة والحمد لله لاتزال متماسكة ، لأن الأسر السعودية والحمد لله تؤمن بدين الإسلام الذي يحظ على التراحم والتعاطف والمحبة ، فالشاب لايزال بحمد الله يعرف والده وأمه وإخوانه وأخواته فيحبهم وبصحبتهم يقضي على ما يصبه من ملل وسأم .

إذا أصيب الشاب أو المراهق بحالة من الاكتئاب فما عليه إلا أن يراجع العيادة النفسية ليشرح الطبيب النفسي المرض ويصف العلاج الدوائي ، ولا ينس ممارسة بعض الألعاب الرياضية التي تساعد على الشفاء ، فالعلاج الدوائي لا يكفي وحده لعلاج الأمراض النفسية ، كما أني أنصح المكتئب الا يخرج عن توصيات الطبيب النفسي ويستمر في تناول الدواء وعادة الأدوية النفسية يطول استخدامها قد تصل المدة إلى ستة أشهر أو سنة وأحياناً مدى الحياة ، ولكن بعض المرضى مع الأسف لا يصابون حتى تنتهي فترة العلاج فعندما يحس بالعافية يترك العلاج أو يتناول أدوية يصفها الصيدلي أو أن شخصاً ما كان يناولدواء وشفى ، فيعلقد المريض أن مرضه يشبه مرض هذا الشخص فيأخذ وصفته ويشترى الدواء ويستخدمه -
ويعنى آخر يقوم المريض بتشخيص مرضه وعلاجه بناء على مشورة

صديق أو قريب ، وهذا مما يؤدي إلى مضاعفة المرض ، وصعوبة علاج المريض فيما بعد ، والله الموفق .

المشي يقاوم الاكتئاب

أظهر بحث جديد أجراه علماء ألمان أن التمرينات الرياضية مثل المشي- السريع يمكن أن تكون أكثر تأثيرا في مكافحة الاكتئاب من الادوية وأجرى الباحثون دراسة على ١٢ شخصا يعانون من اكتئاب حاد مستمر فترة بلغت في المتوسط تسعة أشهر ووجدوا أن الدواء فشل في 10 من تلك الحالات في تحسين الحالة بصورة ملموسة .

ووضع الباحثون برنامجا رياضيا لمجموعة المرضى هذه تضمن المشي على جهاز المشي الرياضي لنصف ساعة يوميا ويقضي البرنامج بالانتقال من التمرينات العنيفة التي تمارس لمدة ثلاث دقائق إلى السير بنصف السرعة العادية لثلاث دقائق أخرى . وبعد فترة زمنية محددة من بدء البرنامج الرياضي تتم زيادة التمرين بعد أن يكون قلب مريض الاكتئاب تأقلم مع النشاط الجديد وقيس مستويا لاكتئاب عند المرضى في بداية البرنامج وفي نهايته كما طلب من المرضى أنفسهم تقييم حالتهم المزاجية كل عشرة أيام أثناء اتباعهم هذا البرنامج .

ووجد الباحثون أنه بعد عشرة أيام من بدء البرنامج شعر ستة مرضى بأنهم أقل اكتئابا بدرجة كبيرة وكان من بين هؤلاء خمسة مرضى لم يشعروا بأي تحسن أثناء العلاج بالأدوية . وقد قال الباحثون إن مستويات الاكتئاب هبطت إجمالا بنسبة الثلث . وهبطت بنسبة الربع وفقا للتقييم الذاتي الذي وضعه المرضى المشاركون في الدراسة وأضاف الباحثون أنه على الرغم من أن نطاق الدراسة محدود فإن نتائجها جاءت إيجابية بشكل مبهر.

الفصل السادس عشر

علاج الاكتئاب بالضرب على المؤخرة

يعتبر ضرب المؤخرة بعصا الخيزران أفضل طريقة لمعالجة مشاكل نفسية وجسدية كثيرة من بينها الاكتئاب والإدمان على المشروبات الكحولية ، وذلك حسبما أعلن علماء روس مؤخرًا من خلال أبحاث علمية مكثفة.

وأوضح العلماء التابعون لمعهد نوفوسيبيرسك الطبي أن "ضرب المؤخرة بعصا خيزران يؤدي إلى إطلاق المركبات الاندروفينية التي هي عبارة عن مواد كيميائية طبيعية تثير الشعور بالرضى والسعادة والحيوية، كما أنها تساهم في زيادة مستويات الهرمونات الجنسية وإلى تعزيز استجابة الجهاز المناعي".

وبحسب صحيفة "الرأي العام" الكويتية التي أوردت الخبر، فقد قال الباحثون الروس إن استثارة المركبات الاندروفينية بتلك الطريقة تساهم في تخفيف الاحتياج إلى المواد المخدرة، إلا أنها لا تؤدي في الوقت ذاته إلى الإدمان وهو ما يعني أنها تلعب دورًا مهمًا في معالجة الإدمان والاكتئاب.

وأشار الدكتور سيرغيه سبيرانسكي إلى أن المريض الذي يعاني من مشكلة الاكتئاب أو الإدمان يحتاج إلى برنامج علاجي يتألف من ٣٠ جلسة كحد أدنى و٦٠ جلسة كحد أقصى، وهي الجلسات التي يتم خلالها ضربه ٥٠ مرة بعصا خيزران على مؤخرته شريطة ألا يكون الضرب مبرحًا..

ويقول العلماء إنه لدى ضرب الشخص على المؤخرة وإفراز الجسم المادة المذكورة فإنه يتولد لديه شعور بالنشوة وتتأثر شهيته ويحرر جسمه هورمونات جنسية فضلاً عن تحسين جهاز المناعة لديه. كذلك يدعي العلماء أن الضرب على المؤخرة له تأثير مشابه لمادة "مورفين" و"كودئين" المخدرة للأوجاع، لكن بعكس الأدوية الاصطناعية فإن ذلك لا يؤدي إلى الإدمان على الأدوية والتعلق بها.

ويقول فريق العلماء وعلى رأسهم الدكتور سرغي سبرانسكي إن أسلوب العقاب الذي انتهج في مدارس بريطانيا في السابق ساعد في حينه على التخلص من الادمان والاكئاب. وقال سبرانسكي من مركز "بنبوديفيرسكي" الطبي: "لست سادياً، على الأقل ليس بالمعنى الكلاسيكي للكلمة، لكنني أؤيد الضرب على المؤخرة".

ويوصي العلماء، وهذا ليس على سبيل النكتة، بتحديد ٣٠ لقاء علاجياً يتعرض خلالها الشخص للضرب علماً بمؤخرة عشرات المرات. وقالت الدكتورة مريانا تشوروفا التي شاركت في البحث العلمي إنها تضرب عشرة من المرضى الذين يزورونها في كل جلسة علاجية.

أما التكاليف المائلة للخبث على المؤخرة، فقد قال العلماء إن كل سلسلة علاجية من هذا النوع تكلف نحو ١٥٠ دولاراً للجلسة الواحدة

الفصل السابع عشر

علاج الاكتئاب بالجنس

الدراسات التي تتناول العملية الجنسية كثيرة ومتنوعة بحيث تتناول معظمها الأمراض والأخطار المصاحبة لممارسة الجنس. ويسهب العلماء في شرح الأمراض القاتلة التي تنتج عن الممارسة غير الصحيحة للعملية الجنسية. إلا أن هذه الدراسة الأخيرة جاءت لتظهر الجانب الإيجابي للعملية الجنسية. حيث تشير الدراسة إلى أن الجنس هو من أكثر النشاطات التي يمارسها البشر- متعة وشيوعاً إضافة إلى أهميته في الحفاظ على النسل. تالياً بعض فوائد ممارسة الجنس:

يعد الجنس علاجاً فورياً للاكتئاب المتوسط: حيث أن العملية الجنسية تؤدي إلى إطلاق هرمون يسمى **endorphins** مما يعطي حالة من الجور تجعلك تشعرين بالراحة والاسترخاء.

ممارسة الجنس تقيك من الاكتئاب

أفادت دراسة أسترالية جديدة نشرت مؤخراً بأن المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس مع زوجها ويعود هذا الأمر، إلى أنها ترغب في الحصول على الأمان أكثر.

وأوضحت الدراسة أن المرأة التي تعاني من الاكتئاب العادي أو الخفيف تمارس الجنس بزيادة تصل إلى ثلاث مرات أكثر من غيرها . وأشار الباحثون إلى أن زيادة النشاط الجنسي- قد يساعد بعض النساء في تحمل أعراض الاكتئاب ولكنه لا يشكل علاجاً لتلك الأعراض ، حسب ما ورد بجريدة " القبس " .

وقدمت نتائج البحث المذكور أمام مؤتمر عالمي حول الصحة النفسية عقد هذا الأسبوع في مدينة ملبورن الأسترالية ونظمتها الباحثة الإكلينيكية الدكتورة سابورة

إلن ، حيث تمكنت من تأكيد بعض الافتراضات التي وردت في أبحاث سابقة بأن النساء المتزوجات ويعانين من الاكتئاب يملن أكثر إلى السعي للحصول على علاقة جنسية حميمة لتساعدهم في الشعور بالأمن أكثر. وأفادت الدكتورة الين أن ممارسة الجنس قد تكون أداة ذات تأثير في سعيها لتخفيف أعراض الاكتئاب أو التخلص منه.

للرجال فقط ..الجنس لعلاج الاكتئاب

إذا كنت تعاني من الاكتئاب والشعور بالإحباط والضيق فلا تعش أسيراً للعقائير النفسية المختلفة، بل عليك إيجاد الطرق الصحيحة للخروج من هذه الحالة التي عادة ما تصيب الكثير منا. وتعتبر "الفضفضة" مع شخص قريب أو مفضل من أكثر الطرق شيوعاً للتغلب على الاكتئاب.

وهذا ما أكده استطلاع للرأى نشرته مؤسسة خيرية للصحة العقلية فقد جاءت الفضفضة في المرتبة الأولى كأفضل خيار فاعلية الاكتئاب. لكنه كشف اختلافاً بين الرجال والنساء في هذا الأمر حيث اختارت ٨٣ بالمائة من النساء اللاتي شملهن الاستطلاع التحدث إلى شخص كأفضل السبل، مقارنة بـ ٦٨ بالمائة من الرجال ممارسة الجنس لتهدئة مزاجهم.

المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس اكثر

اشارت دراسة نشرت مؤخراً الى ان المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس اكثر من تلك التي تشعر بالسعادة ويعود هذا الامر، حسب الدراسة، الى انها ترغب في الحصول على الامان اكثر.

كما تمارس تلك التي تعاني من الاكتئاب العادي او الخفيف الجنس بزيادة

تصل الى ثلاث مرات اكثر من غيرها، وذلك ان كانت في علاقة ثابتة ام لم تكن.

ويرى الباحثون ان زيادة النشاط الجنسي قد يساعد بعض النساء في تحمل أعراض الاكتئاب ولكنه لا يشكل علاجاً لتلك الأعراض.

وقد قدمت نتائج البحث المذكور امام مؤتمر عالمي حول الصحة النفسية عقد هذا الاسبوع في مدينة ملبورن الاسترالية ونظمتها الباحثة الاكلينيكية الدكتورة سابورة إلين.

وتمكنت سابورة وفريق البحث الذي ترأسته من تأكيد بعض الافتراضات التي وردت في ابحاث سابقة بان النساء ممن هن في علاقة مع رجل اخر ويعانين من الاكتئاب يملن اكثر الى السعي للحصول على علاقة جنسية حميمة لتساعدهم في الشعور بالامن اكثر.

وتقول الدكتورة إلين الاستاذة في جامعة موناخ في ملبورن «عندما يشعر المرء بالاكتئاب ينتابه شعور بعدم الامان فيما يتعلق بعلاقته بشريك حياته، ويعتقد انه لم يعد يهتم به او لا يرى قيمته وان ممارسة الجنس تساعده في الشعور بالقرب منه مما يمنحه الاحساس بالامن».

وعن حديثها حول المرأة التي تعاني من الاكتئاب، قالت الدكتورة إلين ان ممارسة الجنس قد تكون اداة ذات تأثير في سعيها لتخفيف أعراض الاكتئاب او التخلص منه.واضافت «نحن لا نعرف في الواقع ذلك، ولكن نرى انه يساعد المرأة لانه يمنحها الفرصة لان تكون اقربا من شريك حياتها وحببيها».

المزيد من الجنس والقليل من الاكتئاب في ٢٠٠٩

حملت إحدى المجلات بعض الأنباء السارة للأمريكيين من أصابهم عام ٢٠٠٨

الفأث بالكآبة والحزن، فالعام الجديد يحمل في طياته الكثير من الجنس والقليل من استهلاك المضادات للاكتئاب.

وتعزو مجلة "فيوتشرس" المتخصصة في رصد التكهينات والتنبؤات والرؤى

الجديدة مع قدوم كل عام ميلادي جديد، السبب إلى تنامي القوى الاقتصادية حول

العالم للنساء، الأمر الذي يفتح أمامهم المزيد من الخيارات، وتتضمن ممارسة الجنس والإكثار منه. وتكهنت المجلة في تقريرها الأخير بابتعاد الأمريكيين عن العقاقير المضادة للاكتئاب، ونقلت عن مختص في علم الأنثروبولوجي، أن ١٠٠ مليون وصفة طبية لعلاج الاكتئاب تصدر سنوياً "تقتل الحافز الجنسي". وأورد أن إقلاع البعض عن تناول تلك العقاقير قد يعزز من نشاطهم الجنسي- خلال العام الجديد.

ونورد بعض من عشرة تكهنات خلال الـ ٢٥ عاماً المقبلة التي تنبأت بها المجلة:

- **النبؤة الأولى:** تزايد عدد مليونيرات العالم إلى مليار.
 - **النبؤة الثانية:** الغرابة سمة أزياء المستقبل وتغيير الأذواق يؤدي لثورة في عالم صناعة المنسوجات.
 - **النبؤة الثالثة:** تهديدات حرب باردة من الصين أو روسيا، أو كلاهما، قد تستبدل الإرهاب كأهم مصادر قلق السياسة الخارجية للولايات المتحدة.
 - **النبؤة الرابعة:** إنتشار تزييف العملات مما قد يؤدي لإفلاس المجتمع.
 - **النبؤة الخامسة:** كوكب الأرض على شفا كارثة إبادة.
- ومن بعض التكهانات الأخرى، اختراع سيارات طائرة تقلع وتهبط كالمروحيات، وتطوير بسرعة ٦١٠ كيلومتراً في الساعة، إلى جانب ملابس داخلية تقنية، تحسن تدفق الدم وتولد المزيد من الطاقة. وحفل عام ٢٠٠٨ بالكثير من الأنباء الاقتصادية المزعجة للأمريكيين: منها دخول الاقتصاد في ركود، وفقدان أكثر من ١.٩ مليون شخص لوظائفهم خلال العام، وارتفاع معدلات البطالة إلى ٦.٧ في المائة، الأكبر منذ أكتوبر/ تشرين الأول ١٩٩٣ / دبي، الإمارات العربية المتحدة .

الفصل الثامن عشر

علاج الاكتئاب بالفوليت

أظهرت دراسة لعلماء المعهد الوطني إلباني للصحة و التغذية أن استهلاك الفوليت (احد أشكال حمض الفوليك) بكثرة يؤدي لانخفاض الإصابة بالاكتئاب بين الرجال بنسبة ٥٠% و لكن لا يوجد تأثير له على النساء و تضمنت الدراسة ٥١٧ فرد حيث استهلكوا إما الفوليت أو الأحماض الدهنية اوميغا - ٣ أو فيتامين (ب) .

و أظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى الفوليت بالجسم ارتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب بالرجال فقط و ليس النساء وانه كلما ارتفع مستوى الاستهلاك كلما انخفضت الأعراض .

كما أظهرت النتائج أن لا يوجد علاقة بين استهلاك فيتامين (ب) أو الاوميغا - ٣ و انخفاض أعراض الاكتئاب بين الجنسين . و يوجد حمض الفوليك بتركيز عالٍ في البقول والخضراوات الورقية.

وحامض الفوليك (بالإنجليزية: **Folic acid**) هو فيتامين بي معقد (معروف كذلك بالفيتامين بي ٩) يستعمل من قبل الجسم لإنتاج خلايا الدم الحمراء. هذه الفيتامينات المعقدة ضرورية لتأبيض البروتين والدهون بشكل صحيح، وتساعد لصيانة المنطقة الهضمية، الجلد، الشعر، النظام العصبي، العضلات، وأنسجة أخرى في الجسم. يساعد حامض الفوليك في إنتاج آر إن أي RNA ودي إن أي DNA، و هو ضروري في فترات النمو السريع مثل الحمل، المراهقة، والطفولة. بمساعدة فيتامين بي ١٢، يساعد حامض الفوليك على السيطرة على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويساعد على توزيع الحديد بشكل صحيح في الجسم. نقص هذا الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم.

وجدير بالذكر ان أكثر الناس لا يتناولون الكمية الضرورية من حمض الفوليك. المستويات المرتفعة لـ **homocysteine** تكتشف في أغلب الأحيان في أولئك المصابون بأمراض القلب. هذه المستويات يمكن أن تعالج بأخذ الملاحق. عدد ضخم من سكان البلدان الغربية تظهر عليهم نقائص حمض الفوليك الطفيفة . من المرجح أنه يمكن إنقاذ ١٣،٥٠٠ حالة وفاة بسبب أمراض الأوعية القلبية سنويا، و ذلك بزيادة إستهلاك كمية حامض الفوليك. يلعب حامض الفوليك دور مهم في عملية تضاعف الدنا وبناء الخلايا، ومن مضاعفات نقص هذا الحامض التسبب بنوع من أنواع فقر الدم ويعرف بإسم فقر الدم كبير الخلايا الأرومية (**Megaloblastic Anemia**). الذين يستعملون حبوب منع الحمل، أو مصابي **malabsorption disorders**، أو أمراض الكبد، ومدمنو الخمور عندهم نقص في حمض الفوليك في أغلب الأحيان. النقص أيضا وجد عموما في المسنين الذين يعانون من فقدان السمع. مفعول حمض الفوليك يمكن أن يتأثر ببعض الأدوية مثل معدّلات الحموضة ، **triamterene** ، **cimetidine**، **anticonvulsants** ، الأدوية المضادة للسرطان، و **sulfasalazine**

الفصل التاسع عشر

علاج الاكتئاب بالايروبيك

تمارين الايروبيك .. الوصفة السحرية لعلاج الاكتئاب
ساد في السنوات الاخيرة ميل واسع لدى الناس في جميع أنحاء العالم نحو
التداوي بالأعشاب، باعتبار ان ذلك يعد وسيلة آمنة وفعالة للقضاء على
الأمراض وبدون ان تترك آثاراً جانبية غير محمودة

ولكن هذا التوجه لا يخلو من بعض المبالغة، بحيث ان بعض
العاملين في مجال التداوي بالأعشاب أخذوا ينسبون صفات علاجية لأعشاب
معينة هي منها براء وهدفهم من كل ذلك هو تحقيق الربح السريع،
مستفيدين من عزوف الناس عن العلاجات الحديثة ونزوعهم إلى الأدوية
المستمدة من الطبيعة.

وفي خضم هذا الاقبال الشديد على الأدوية المستمدة من الأعشاب
الطبية، أغفل الكثيرون البحث عن بدائل طبيعية هي الأخرى، ولكنها أكثر
فاعلية من الأدوية الصناعية والصناعية والطبيعية.

وقد أثبتت التجارب السريرية أن مفعول بعض الاعشاب لا يختلف
كثيراً عن مفعول المهدئات بالنسبة لبعض الأعراض المرضية كالاكتئاب على
سبيل المثال، ففي احدي هذه التجارب، التي أجريت العام الماضي، والتي
نالت تغطية اعلامية واسعة، تبين ان مفعول نبات المريمية في علاج الاكتئاب
الحاد لم يكن أفضل من تأثير الحبوب المهدئة التي لا تحتوي على مادة
فعالة، وأظهرت احدي الدراسات أيضاً ان العقار زولوفت، وهي من أشهر
الأدوية التي توصف لعلاج الاكتئاب، لم يعط مفعولاً أفضل من مفعول
الحبوب المهدئة، ولكن هذه الدراسة لم تحظ بالكثير من الاهتمام وفي
الحياة الحقيقية، لا يتناول الناس عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب
الحاد، وإنما يستخدمونها لعلاج الحالات الطفيفة والمتوسطة.

ومن جهة أخرى، يعتبر زلوفت سلاحاً قوياً في الحرب الدائرة على الأمراض العقلية.

ولأسباب منطقية فإن الكثيرين من الناس يحملون تساؤلات حول فعالية الأدوية المتعلقة بالطب النفسي، بالإضافة إلى مخاوفهم من آثارها الجانبية والافراط في استخدامها وبخاصة لدى الأطفال، وقاد هذا العديد من المستهلكين إلى البحث عن علاجات بديلة، لم تحظ غالبيتها بعد التجارب السريرية التي تستحقها ولكن من الممكن القول ان الكثير منها يعمل لأسباب واضحة، وبعضها بسيط للغاية لدرجة ان الاطباء النفسيين غالباً ما يتجاهلونها وكذلك يفعل علماء النفس والباحثون. خذ تمارين الايروبيك على سبيل المثال، فهي ليست علاجاً فعّالاً وآمناً للاكتئاب فحسب، وإنما لها أيضاً الكثير من الفوائد الصحية الأخرى من تحسين أداء الأوعية الدموية للقلب ووظائف جهاز المناعة إلى ضبط وزن الجسم، وتعمل تمارين الايروبيك من ناحية عن طريق تحفيز الجسم على اطلاق الاندورفين، وهو نوع من مضادات الاكتئاب التي تصنع في الدماغ، وتعمل هذه المادة على معالجة ومنعالاكتئاب لدى الأشخاص المعرضين للاصابة به. ومن أجل الحصول على النتائج المثلى ينصح بممارسة تمارين الايروبيك لمدة ٤٥ دقيقة بمعدل خمسة أيام في الأسبوع، وأي نشاط من شأنه أن يزيد من ضربات القلب ويسرع من التنفس سيكون له مفعول علالاكتئاب.

ويقول الطبيب أندرو ويل الاختصاصي بالأدوية والعلاجات «الطبيعية ان المشي جيد إذا مارسته بسرعة كافية أو تضمن شيئاً من الصعود، والتدخل البسيط الآخر الذي أوصى به غالباً هو النشاط التنفسي، وضبط التنفس يعتبر أقوى أسلوباً وجدته لتخفيف القلق، حتى في أسوأ حالاته عندما يكون على شكل «اضطراب مسعور».

ان العقاقير التقليدية تعمل على تثبيط القلق ولكنها تسبب في الغالب آثارا جانبية كبيرة وشكلاً من أشكال الادمان. ومن الصعب على المرء ان يصاب بالقلق طالما انه يتنفس بعمق وروية وهدوء وبانتظام، وبالعامل على هذه المزايا في الجهاز التنفسي، يستطيع المرء أن يطور أسلوباً عملياً لمنع أو تقليص نوبة القلق.

وتعتبر تمارين التنفس المستفاعة من رياضة اليوغا أكثر فاعلية من غيرها من التمارين، ومع التمرين يعمل ضبط التنفس على تهدئة الجهاز العصبي. وهذا لا يؤدي فحسب إلى تثبيط القلق وإنما أيضاً إلى تخفيض ضغط الدم وإبطاء نبض القلب وتحسين الدورة الدموية والجهاز الهضمي ويساعد كذلك على حماية الجسم من الآثار المدمرة للتوتر.

يعتبر ضبط التنفس عنصراً طبيعياً في التأمل لأن أبسط اساليب التأمل تتلخص في التركيز على التنفس، ومن حيث الجوهر، فإن التأمل لا يعدو كونه وعياً مركزاً وعلى الرغم من انه يمكن ان يستخدم كأسلوب للاسترخاء، إلا ان قيمته الكبرى تكمن في كونه أسلوباً لاعادة هيكلة الدماغ من خلال كسر- الانماط التقليدية المعتادة في التفكير وزرع بذور التوازن في مواجهة التقلبات المزاجية، ومع مرور الوقت يمكن ان يقدم فوائد جمّة للصحة العقلية مثل التخلص من القلق والاكتئاب العادي وتحسين النوم وزيادة المقاومة للتأثيرات المزعجة على التوازن العاطفي كما ان التأمل أثبت أنه أسلوب فاعل في تحضير المرضى للعمليات الجراحية.

ومن بين الوسائل العلاجية الغذائية الواعدة للاضطرابات الذهنية تناول الأحماض الدهنية المعروفة باسم «أوميغا ٣» وهي الدهون الخاصة التي توجد في الأسماك التي تحتوي على الدهون مثل السلمون والسريدن وفي الجوز وفول الصويا وبذور الكتان والقنب والبيض. ويعتبر أحد الأحماض هذه وهو المعروف بالرمز «دي اتش ايه» المكون الرئيسي- للأغشية الخلوية في الدماغ.

الايروبيك والاكثاب

توصلت الابحاث الى أهمية تمارين الايروبيك في معالجة الاكثاب فعند ممارسة الايروبيك ينطلق الاندروفين وهو نوع من مضادات الاكثاب التي تصنع في الدماغ وبالتالي فإن ممارسة تمارين الايروبيك لمدة ٤٥ دقيقة يومياً لخمسة أيام في الاسبوع أو أي نشاط من شأنه أن يزيد ضربات القلب .

ويسرع التنفس يمكنه أن يخفف من حدة الاكثاب .
والجميل في تمارين الايروبيك انه يمكنك أثناء ممارستها الاستماع للموسيقى المحببة لك أو قراءة شيء ما إذا كنت مثلاً على جهاز السير المتحرك أو مشاهدة التلفاز، أو التحدث مع صديق لك وهذا الأخير يعتبر نوعاً من اختبارات الجهد حيث إذا لم تتمكن من الحديث فهذا يعني أنك وصلت إلى مرحلة بذل الجهد. فإذا أردت الانطلاق نحو مستوى حياة متوازن وتحسين صحتك ولياقتك من الضروري أن تمارس تمارين الايروبيك بانتظام وحتى إن كانت درجة الجهد قليلة أو الفترة الزمنية قصيرة. فالحد الأدنى لتحسين الصحة هو تكرار بعض تمارين الايروبيك.. والاستمتاع بها.

الفصل العشرون

علاج الاكتئاب بالحجامة

ماهي الحجامة؟

الحجامة هي سحب الدم الفاسد من الجسم الذي سبب مرض معين او قد يسبب مرض في المستقبل بسبب تراكمه وامتلائه بالاخلاط الضارة والحجم يعني التقليل اي التحجيم اي التقليل من الشيء.

والحجامة تنقي الدم من الاخلاط الضارة التي هي عبارة عن كريات دم هرمة وضعيفه لا تستطيع القيام بعملها على الوجه المطلوب من امدام الجسم بالغذاء الكافي والدفاع عنه من الامراض فبالحجامة تسحب هذه الاخلاط الضارة من كريات الدم الحمراء والبيضاء ليحل محلها كريات دم جديدة.

مااهداف الحجامة؟

للحجامة هدفان لا ثالث لهما.وقائية وهي تعمل بدون ان يحس الشخص بمرض معين وهي تقي بإذن الله من الامراض مثل الشلل والجلطات وغيرها ويفضل عمها سنويا على الاقل .

علاجية وهي تكون لسبب مرضي فهناك العديد من الامراض التي عولجت بالحجامة مثل الصداع المزمن وخدر وتنميل الاكتاف والآم الركبتين والنحافة والام الرماتزمية والبواسير وعرق النسا وحساسية الطعام وكثرة النوم وغيرها العديد من الامراض المزمنة مثل الشلل بسبب الجلطة الدموية والتخلف العقلي.

مأنواع الحجامة؟

أولا : الحجامة الجافة:

وهي عملية تكوين احتقان دموي في الموضع المطلوب بواسطة كأس الهواء بدون تشريط وتكون عادة لبعض امراض النساء وللاطفال وكبارالسن.

ثانيا: الحجامة التدليكية أو المتزحلقة:

وهي عبارة عن دهن الموضع بزيت الزيتون او زيت النعناع ثم الشفط البسيط وتحريك الكأس على وحول المكان المطلوب لجذب الدم وتجميعه في طبقة الجلد وهي تسبق في الكثير من الحالات الحجامة الرطبة وخصوصا الامراض المستعصية مثل الشلل والصرع وغيرهوهي تشبه الحجامة الجافة ولكنها متحركة .

ثالثا: الحجامة الرطبة:

وهي بعد تكوين احتفان دموي نقوم بعملية التشریط البسيط للسماح للدم بالجروج ثم نضع الكأس لسحب الدم .
الابحاث والدراسات حول الحجامة:

لقد كشفت العديد من الابحاث والدراسات التي اجريت حول الحجامة ان لها فوائد عظيمة يجهلها الكثير من الناس ، فقد اجرى الحجامة فريق طبي من خمسة عشر طبيباً من كلية الطب بجامعة دمشق لاكثر من ثلاثمائة شخص اعتمد على اخذ عينات من الدم الوريدي قبل وبعد الحجامة ، وبعد اخضاع هذه العينات لدراسة مخبرية كاملة تم التوصل الى نتائج مذهلة ، لوحظ فيها اعتدال في ضغط الدم ، والنبض وانخفاض في كمية السكر في الدم ، وارتفاع عدد كريات الدم الحمراء بكشل طبيعي وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء وزيادة الصفائح الدموية ، كما لوحظ اعتدال شوارد الحديد بالدم وانخفاض الكولسترول عند الاشخاص المصابين في ارتفاعه.وهي الآن تدرس في الجامعات الاوربية ولها العديد من المراكز المتخصصة.

بعض الامراض التي تعالجها الحجامة بإذن الله :

- ١- حالات الصداع المزمن الذي فشلت معه الوسائل الأخرى.
- ٢- حالات آلام الروماتيزمية المختلفة خاصة آلام الرقبة والظهر والساقين .
- ٣- بعض حالات تيبس أو تورم المفاصل المختلفة.
- ٤- الآلام والحرقان الموجود في الأطراف خاصة مرضى السكر.
- ٥- لضغط المرتفع .
- ٦- بعض الحالات النفسية وحالات الشلل.
- ٧- آلام الظهر والمفاصل والنقرس .
- ٨- أمراض البطن " إمساك ، عسر هضم ، عدم شهية.
- ٩- الارق والاكتئاب والتوتر العصبي.
- ١٠- امراض النساء مثل تأخر الحمل بسبب ضعف في المبايض او تكيستها وكذلك عدم انتظام الدورة الشهرية وآلام الدورة الشهرية ومغض الدورة

تنبيهات هامة:

قبل الحجامة يجب مراعاة الاتي :

١. ان لا يكون في حالة شبع اي على الاقل ان يكون امتنع عن الاكل لمدة ثلاث ساعات
٢. وان لا يكون خائفا .
٣. وان لا يكون مريض بالقلب يستعمل جهاز لتنظيم ضربات القلب.
٤. ان لا يكون مريضا بالفشل الكلوي يقوم بعملية الغسيل.
٥. ان لا تكون حرارته مرتفعه أو ان يكون يشعر بالبرودة.

٦. ان يدلي بالعمومات الكاملة عن حالته الصحية بكل دقة فلكل مريض معاملة خاصة تناسب حالته .

بعد الحجامة

١. يجب ان يدفء نفسه جيدا .
٢. ان لا يبذل اي مجهود ويرتاح على الاقل مدة اربع وعشرين ساعة .
٣. ان لا يستحم لمدة يوم وليلة الا عند الضرورة في جو دافئ .
٤. يجب ان يمتنع عن أكل مشتقات الحليب والاكلات الدسمة لمدة اربع وعشرين ساعة.

وقد وجد بعض المعالجين بالقرآن الكريم أن قراءة القرآن أثناء الحجامة تساعد الكثير من المرضى .

وجدير ان الحجامة لها دور فعال في علاج الاكتئاب؛ حيث إنها تزيد طريقة ما من إفراز هرمون الإندروفين **endrophen** ، والمعروف بمورفين الجسم الطبيعي؛ نظراً لأنه الهرمون المسئول عن الفرح والانتشاء وعدم الإحساس بالألم؛ لذا فإنها تحسن من الحالة المزاجية وبشكل طبيعي دون أي تدخل دوائي وبطريقة آمنة. أما عن المواقع التي يتم عمل الحجامة فيها بغرض علاج الاكتئاب فإنني أود أن أشير إلى ضرورة عمل هذه الحجامة لدى ممارس متخصص، ويتم عملها مرة كل شهر في المواضيع التالية:

- نقطتان على الأكتاف.
- نقطتان أساسيتان على الكاهل.
- نقطتان على منطقة الأذعين.

وأود أن أشير إلى ضرورة المتابعة مع طبيب إخصائي نفسية إن كانت الحالة تستدعي ذلك والمواظبة على العلاج الدوائي الذي يصفه، ويمكنك أيضًا استخدام التليينة التي تساعد على هدوء الأعصاب. (وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) {يونس: ١٢} وقوله تعالى:

(قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (124) (طه: ١٢٣-١٢٤).

الفصل الواحد و العشرون

علاج الاكتئاب باليوغا

على الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا هي الرياضة السحرية لحياتنا العصرية التي تقضي- على الإرهاق وتحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس وسعادة الروح ..

ورياضة اليوغا تغيرت عما كانت عليه في السابق ..

فالיום أصبحت أكثر شيوعاً في مختلف دول العالم .. ولم تعد مجرد رياضة مقتصرة على فئة معينة من الأشخاص .. واتخذت أغلبية النوادي الرياضية في دول العالم من اليوغا برنامجاً صحياً تتم ممارسته ضمن البرنامج اليومي .. وأصبحت من البرامج الثابتة ..

يطلق على اليوغا الرياضة المتعددة الفوائد فهي أداة فاعلة لاستعادة الطاقة والتخلص من التعب والاكتئاب والحالات النفسية الأخرى .. فما يميّز اليوغا عن سائر أنواع الرياضة أنها تمد الجسم بالطاقة والتجدد .. على عكس بعض أنواع الرياضة التي تشعر بعد لحظات من ممارستها بالتعب والرغبة في الاسترخاء .. إنها رياضة العقل والجسم التي تقوم بعملين مماثلين في نفس الوقت .. وكلمة اليوغا تعني الاتصال بين الروح والجسد .. وعرفت في القرن الرابع عشر في الهند لتصل إلى أوروبا في الستينات ..

لليوغا أنواع عدة ..

أشهرها رياضة (يوغا الجسم) .. التي تعرف باسم **Hatha - Yoga** .. حيث تحتوي على خطوات عدة . أبرزها التنفس ووضع الجلوس .. وأكثر أشكال اليوغا شيوعاً من حيث الجلوس نجد وضع الكوبرا .. الطاولة ونصف الجسد .. وجميعها مسميات عن وضع الجلوس الذي يقوم به الجسم .. أما النوع الثاني فهي الـ (ماشا) وهي اليوغا الأساسية المعروفة بالتنفس العميق .. ورياضة (اشتانجا فينياسا) اليوغا النشطة والتي تشبه تمارين الإيروبيك .. وكذلك رياضة (إينجار) حركات منفصلة . تبدأ تمارين اليوغا بالتسخين من خلال وضع الاستلقاء على الأرض وأخذ نفس عميق مرة واحدة .. لتبدأ رحلة اليوغا لمدة ساعة تقريباً لتنتهي التمارين مع شهيق وزفير ثم تناول كوب من الماء لتسترخي قليلاً ..

بينما يعتبرها البعض الأسلوب الأمثل لتهدئة الأعصاب .. يرى آخرون أنها رياضة للمحافظة .. على الشباب (شباب الجسم والعقل) .. فاليوغا رياضة ناعمة لا ترهق الجسم ..

وهذا ما يؤكده المدربون والرياضيون .. إذ يصفونها بأنها رياضة رقيقة لكنها بالتأكيد كبيرة الفعالية .. خاصة بالنسبة لتحقيق اللياقة البدنية والصحية والنفسية والجسمية .. وهي مفيدة للوصول إلى بشرة صحية وجميلة .

إن رياضة اليوغا تزيد قوة التحمل وفي نفس الوقت تهدئ الأعصاب وتزيد من قوة الجسم ونشاطه من غير أن ترهقه أو تتعب عضلاته .. ومن أهم فوائد رياضة اليوغا أنها تحافظ على شباب الجسم والعقل سنوات وسنوات .

والحركات التي يقوم بها الإنسان وهو يمارس اليوغا يسمونها بلغتها الأصلية

(آسانا) .. وتحتوي اليوغا على عدة حركات مصممة لتمارين أجزاء مختلفة من

الجسم ولتخليصه من المواد السامة التي تتراكم فيه . ومن أهم ما في رياضة اليوغا

التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم والأعصاب .

ويؤكد الخبراء أن الإنسان إذا لم يستطع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوغا والاستفادة منها .. وقد تكون لها مضار وخطورة .. وأول ما تبدأ باليوغا تقوم بتمرين التنفس وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي الذي يجعلنا نشعر بهدوء الأعصاب .. عندما تتنفس جيداً فإننا نجعل أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو .. عكس التنفس السريع غير العميق .. فالتنفس في اليوغا عميق وبطيء .. ولعل دور اليوغا في تهدئة الأعصاب تجعل العضلات تسترخي والعقل يصفو .. فعندما يتنفس الإنسان ببطء وعمق .. يحصل الدم على المزيد من الأوكسجين .. وهو ما يبعث الحيوية في خلايا الجسم كله .. وحركات اليوغا تساعد الجسم في تفادي أمراض ارتبطت بالشيخوخة مثل الروماتيزم (التهابات المفاصل) .. وتساعد أيضاً في تفادي التجاعيد التي تصيب البشرة .. لأنها توفر لها المزيد من الدم وبالتالي المزيد من الأوكسجين .. مما يزيد من حيوية الجلد والبشرة بزيادة سرعة إحلالها .. وباختصار فإن تمارين اليوغا تساعد على الرشاقة واللياقة البدنية وشباب البشرة والنشاط الجسمي والحيوية والليونة .

ولليوغا فوائد متعددة يمكن إيجازها في :

١. إعادة تنظيم العظام والعضلات .
٢. تساعد على الشفاء من بعض الأمراض .
٣. تساعد في الحصول على الرشاقة وتحافظ على وزن سليم .
٤. تزيد من مرونة ولياقة الجسم .
٥. تبعد الاكتئاب والتشاؤم.
٦. تحرق الشحوم والدهون الزائدة في الجسم .
٧. تحسّن نمط الحياة اليومية .
٨. تساعد على استعادة الطاقة والنشاط ..

الفصل الثاني والعشرون

علاج الاكتئاب بفيتامين (B)

توصل العلماء في مستشفى جامعة كيوبيو بفنلندا إلى أن مكملات فيتامين (B) قد تساعد في علاج الأشخاص المصابين بالاكتئاب والأمراض النفسية . ووجد هؤلاء في دراستهم التي نشرتها المجلة البريطانية للطب النفسي- أن الأشخاص الذين عانوا من أعراض اكتئاب استجابوا بشكل أفضل للعلاج عند حصولهم على مستويات أعلى من فيتامين (١٢B) في دمائهم ، مما يدعم فكرة أن تعاطي مكملات الفيتامين يحسن استجابة المرضى لمضادات الاكتئاب ...

وقام الباحثون بدراسة ١١٥ مريضا ممن عانوا من الاكتئاب لمدة ٦ أشهر على الأقل وتقييم استجابتهم للعلاج وقياس مستويات فيتامين (١٢B) في دمائهم ، أن الأشخاص الذين استجابوا أفضل ما يمكن لعلاجات الاكتئاب هم أنفسهم من امتلكوا مستويات عالية من الفيتامين سواء في بداية الدراسة أو نهايتها ، وقد بقيت هذه العلاقة ثابتة حتى بعد الأخذ في الاعتبار عوامل السن ونوع العلاج والتدخين وشرب الكحول وتاريخ الإصابة العائلي بالاكتئاب . وأظهرت أبحاث أخرى وجود علاقة بين المرضى كبار السن المصابين بالاكتئاب واستجابتهم بصورة أفضل للعلاج إذا تعاطوا فيتامينات (١B) و (٢B) و (٦B) ..

وفيما يلي عرض لأهم الأغذية التي تحتوي على مجموعة فيتامين B:

■ الأطعمة الغنية بفيتامين ١B هي الشعير والعدس والأفوكادو وسمك السلمون وفول الصويا ونخالة القمح.

■ الأطعمة الغنية بفيتامين ٢B هي الكبد والشعير والفطر والحليب ونخالة القمح والجبن.

- والأطعمة الغنية بفيتامين B٣ هي العدس، والأفوكادو، والفسق، ونخالة القمح.
- والأطعمة الغنية بفيتامين B٥ هي الأفوكادو والعدس والكبد والفطر ونخالة القمح.
- والأطعمة الغنية بفيتامين B٦ هي الشعير والموز والعدس وسمك السلمون ونخالة القمح.
- والأطعمة الغنية بفيتامين B٧ هي خميرة البيرة والكبد والشوفان.
- والأطعمة الغنية بفيتامين B٩ هي العدس والكبد والقرنبيط والبرتقال ونخالة القمح.
- والأطعمة الغنية بفيتامين B١٢ هي خميرة البيرة والكبد ولحم البقر الجبن وسمك السلمون والحليب.
- وفي النهاية يمكننا وضع نخالة القمح في المرتبة الأولى ضمن هذه الأغذية لغناها بمعظم مجموعة فيتامين B وهو الفيتامين الضروري والهام لجسم الإنسان والذي لا يمكن الاستغناء عنه وخاصة بالنسبة للنساء والرياضيين وكبار السن والنباتيين لفوائده الكبيرة التي لا حصر لها.

الفصل الثالث والعشرون

علاج الاكتئاب بالضحك

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها فريق من علماء جامعة ستانفورد في الجامعة الأمريكية "أن الضحك والمرح يعتبران من أفضل الأساليب العلاجية لتخفيف التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم. وكما ذكر "أن الابتسام والضحك يساعدان في انقباض عضلات البطن والصدر والكتفين بشكل مؤقت "وزيادة نبضات القلب وعدد مرات التنفس" إضافة إلى زيادة بسيطة في ضغط الدم الشرياني. وأوضح أن الضحك ينشط إفراز مادة الاندوروفين الدماغية "التي تعطي شعوراً بالنشوة والمتعة والبهجة" وأثبتت الأبحاث السابقة أنها تعمل أيضاً كمسكن للألام" إضافة إلى دورها في تحسين المزاج. وكانت بعض الدراسات قد كشفت عن أن فعّاليات "الضحك" كوسيلة لعلاج الاكتئاب والتوتر العضلي والعصبي وارتفاع ضغط الدم "توازي فعالية طريقة "التغذية البيولوجية الراجعة" التي تستخدم في المراكز الطبية في علاج مثل هذه الحالات. وأشار إلى بعض الأمور التي تحدث داخل الجسم بعد تلك التغيرات وتوقف الضحك ومنها ارتخاء عضلات البطن والصدر والكتفين وانخفاض النبض وضغط الدم إلى معدل أقل من الطبيعي كما يقل عدد مرات التنفس ولكن مع شهيق أعمق وقت الراحة.

الضحك من القلب يحمي الانسان من الاكتئاب
أكد الدكتور فتحي الشرفاوي أستاذ علم النفس ووكيل كلية الآداب ورئيس الوحدة النفسية بجامعة عين شمس، أن الضحك يحميكم من الاكتئاب وخاصةً أنه يؤثر أكثر في المرأة لأنها تميل بطبيعتها إلى الانفعال ويغلب عليها الطابع العاطفي، ولا يتيح لها المجتمع فرصة الحركة والتفاعل كالرجل، لذلك قد تلجأ إلى أساليب مرضية

لمواجهة الشعور بالاكتئاب مثل الشراهة في الطعام والنوم لفترات طويلة أو فقدان الشهية أو النوم المتقطع كنوع من الهروب من مشاعر اليأس وعدم الاحساس بالذات.

ويضيف أن هناك ثلاثة أنواع من الاكتئاب وهي: الاكتئاب التفاعلي الذي يحدث بعد تعرض الفرد لبعض الأزمات الطارئة ويسمى "الاكتئاب العام"، لأن آثاره تزول بزوال الموقف الضاغط، أما النوع الثاني فهو يلزم الفرد لفترات طويلة وتصبح حياته بلا معنى ويفقد القدرة على التطلع والطموح ولا يشعر بالسعادة، وهذا النوع يسمى الاكتئاب العصبي أو الاكتئاب النفسي، أما النوع الثالث فهو أشد خطورة حيث يصل للصدام بين الفرد ونفسه إلى حد محاولة التخلص من حياته "الرغبة في الانتحار".

وأشار الشرقاوي إلى الضحك يسهم في تجاوز مرحلة الاكتئاب، لذا لابد من الحرص على الوجود في أماكن ومواقف تبعث على الضحك والابتسام والسعادة، وفي نفس الوقت مساعدة هذا الفرد سفي التخلص من الصور السوداوية والأفكار الكئيبة التي تسيطر على عالمه النفسي الداخلي، أما المرحلة الثانية فتتطلب سرعة العرض على أحد المتخصصين في الاضطرابات النفسية.

ويوضح أن أفضل أسلوب لعلاج المكتئب هو مصالحته على نفسه "حب الذات" بدون إفراط للتقليل من حدة الاكتئاب في داخله، وهذا يطبق على الإنسان بوجه عام رجلاً أم امرأة.

الفصل الرابع والعشرون

علاج الاكتئاب بالألوان

هناك طريقة حديثة جداً لعلاج الاكتئاب وهي العلاج بالنظر وبتأمل ألوان الطبيعة الخضراء، ويقول الباحثون إن النظر إلى الحدائق يثير البهجة في النفوس، وإن التأمل لساعة كل يوم في الشجر والورود وألوانها الزاهية هو طريقة فعالة لعلاج الاكتئاب والإحباط وكثير من الحالات النفسية المستعصية، إذن العلم يربط اليوم بين إثارة البهجة والسرور في النفس وبين النظر إلى الحدائق الطبيعية، وهذا ما اختصره لنا القرآن بكلمات وجيزة وبليغة في قوله تعالى:

(أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ بَلٌّ لِّمَنْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ) [النمل: ٦٠].
تأملوا معي هذا الربط الرائع بين الحدائق والبهجة (حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ) ألم يسبق القرآن علماء الغرب والشرق إلى اكتشاف هذه الحقيقة؟

كيف تؤثر الألوان على المزاج

كتب الكثير حول تأثير الألوان على مزاج الشخص وسلوكه. ويقول بعض الخبراء إن التغيير الذي يؤثر في المزاج يحصل في الحقيقة بسبب الألوان في البيئة المحيطة بنا.

ويقولون أيضاً إن اللون يمكن أن يؤثر على الأداء في أماكن العمل. ويعتقد هؤلاء أن لون المكتب الأحمر يكون أكثر تحفيزاً ويسبب القوة، الغضب أو التوتر للعامل. ومن جانب آخر يمكن للون الأحمر أن يرفع مستوى الأداء في العمل.

يقول خبراء آخرون إن لون المكتب الأزرق يمكن أن يسبب اكتئابا كبيرا بالإضافة إلى الحزن، التعب أو الارتياح . وتكون الأحاسيس هذه ظاهرة لان الألوان اللطيفة (الباردة) مثل الأزرق ذات أمواج قصيرة ولذا فهي مهدئة.

وقد وجد الباحثون بعد دراسات مستفيضة أن اللون الأخضر يسبب الارتباك بينما أن اللون البنفسجي يسبب الحزن والتعب.

وعلاوة على ذلك فقد ادعت مجموعة من الطلاب تم إجراء دراسة عليها أن اللون الأبيض للمكتب يعتبر مناسباً ولا يشتمل الانتباه.

ولكن الحقيقة هي عكس ذلك. فعند إجراء مقارنة بين عمال يعملون في مكتب أحمر أو أزرق اللون، تدمر العمال في المكتب الأبيض واشتكوا من آلام الرأس وحالات من الغثيان.

كذلك حين أجريت اختبارات على غرف الدراسة تبين أن وردية اللون منها سببت قوة كبيرة لدى الأطفال الذين يشغلونها.

أما الغرف الزرقاء اللون فسببت تعباً لديهم وكان تأثير الغرف الرمادية وسطاً بين الحالتين. وأظهرت الدراسة أن الأطفال في الغرف الوردية قاموا بتلوين صور إيجابية بينما أن الألوان في الغرف الزرقاء كانت أكثر سلبية.

وتوصل الباحثون بعد ذلك إلى نتيجة مفادها أن الألوان تؤثر بشكل مؤكداً على مزاج الإنسان على الرغم من أن مدى وتفصيل ذلك لا تزال غير واضحة.

من جانب آخر قام علماء آخرون بشرح أن اللون الأحمر، الأزرق والأخضر- يؤدي إلى أكثر النتائج وضوحاً.

ويقول هؤلاء إن اللون الأبيض لا يعطي نتائج جيدة أثناء الاختبار لأنه محايد وشائع. أما اللون الأحمر فيسبب إلحظة والإثارة العالية بينما أن اللون الأزرق يسبب الارتياح بالإضافة إلى الإثارة البسيطة .

ويقول الباحثون في النهاية إن اللون الأخضر- يسبب الشعور بالأمان والراحة. تقول إحدى الباحثات ، ستار ووكر، "الألوان ليست جيدة أو رديئة ولكنها تؤثر على نفسية الشخص".

ويقول الباحث إن سبب ذلك يعود إلى مستويات اهتزاز الألوان المختلفة. فاهتزاز اللون الأحمر أعلى بكثير من الأسود بينما أن الألوان الفاتحة أكثر إيجابية وتطلق اهتزازات أعلى.

أما الألوان الغامقة فتطلق اهتزازات متدنية.

من جانب آخر تناقش ووكر تأثير ألوان الملابس على الأفراد الذين يختارون ارتدائها . وتدعي أن الحالة العقلية تتأثر كثيرا بسبب لون الملابس . وفيما يلي تفسير لتأثير الألوان على الأشخاص:

■ اللون الأبيض يعني النقاء والوضوح واللون الأحمر يعني القوة والسطوة بينما أن اللون الوردي يعني الحساسية والحب.

■ ويسبب اللون البرتقالي التحفيز، أما اللون الأصفر/ الذهبي فيعطي الطاقة في حين أن اللون الأخضر- يسبب تناغم العقل، الجسد والروح.

■ ويسبب اللون الأزرق الشفاء والهدوء والبنفسجي يعزز الروحانية بينما يمثل اللون البني لون الأرض والطبيعة . وختاما يسبب اللون الأسود الاكتئاب والأغراء على حد سواء.

وتقول بعض المعلومات أن خلفية الشخص الثقافية وتقالده تؤثر على درجة استجابته للألوان . ويعتبر العديد من البلدان في الشرق الأوسط أن اللون الأزرق يحمي بيوتهم ولذا فإنهم يطلقونها من الخارج بهذا اللون في محاولة لطرد الأرواح الشريرة.

وبناء على ذلك فإن الأشخاص الذين يعتقدون بهذه الفكرة يشعرون بقدر كبير من الأمان بسبب اللون الأزرق. أما اللون الأسود فينظر إليه على أنه لون يمثل الحداد وهو شائع الاستعمال في الدول الآسيوية أثناء المآتم . وفي الصين يمثل اللون الأبيض الحزن ولذا فإن كل لون له رمزية دولية.

في الولايات المتحدة كشفت دراسة أجريت مؤخرا أن لون الملابس الذي يختاره الإنسان في الصباح قد يؤثر على مزاجه بقية اليوم . وأفادت الدراسة أن اختيار ملابس معينة ربما يزيد من التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والاستيعاب بنسبة تتراوح بين ٥٥ - ٧٨ بالمائة.

ولذا فإن مصممي الملابس يحاولون دائما اختيار الألوان الجميلة والتي تجعل مرتديها يشعر بالراحة.

ويعتبر اللون الأحمر من أقوى ألوان الطيف حيث أنه لون الطاقة والحيوية والحرارة والقوة ويستخدم لعلاج الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب فصل الشتاء . من جانب آخر يوحي ارتداء اللون الأحمر بالثقة بالنفس والقوة ويعطي إحساسا بالنشاط وخاصة عند الشعور بالإرهاق.

أما اللون الأزرق فيمثل الهدوء لأنه يسبب هدوء الذهن ويساعد على الارتخاء. ويمكن أن يساعد ارتداء الملابس الزرقاء في السيطرة على العواطف والمشاعر وخلق إحساس بالقوة والاستقرار النفسي والمعنوي.

ومن ناحية أخرى تستخدم الألوان لمعالجة المرضى والمصابين بالاكتئاب . وقد عرف الإنسان أشعة الشمس وقوتها الهائلة في العلاج ويمكن تمرير أشعة الشمس من خلال مجال معين مما يوفر ألوانا لها خصائص تشفي بعض الأمراض والإصابات

الفصل الخامس والعشرون

علاج الاكتئاب بالحب

يرى باحثون أمريكيون أن الحب قد يساعد في التخلص من حالات الاكتئاب والإحباط التي تصيب النساء بصورة أسهل وأسرع من تلك التي تصيب الرجال. وأوضح باحثون في الدراسة التي أجروها لصالح جامعة فيرجينيا كومولث أن العلاقات الحميمة والودودة تحمي النساء من الإصابة بحالات الاكتئاب الرئيسية ولكنها لا تسبب نفس التأثير على اكتئاب الرجال. ووجد هؤلاء بعد متابعة ألف زوج من التوائم المختلفة والمتعاكسة جنسيا، أن التوائم الإناث كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب إذا شعروا بالإهمال واللامبالاة. وفسّر أخصائيو الطب النفسي والوراثة البشرية، أن الدعم الاجتماعي يعتبر مؤشرا مهما على خطر الاكتئاب عند النساء، فالسيدات اللاتي يشعرن بحب واهتمام وتعاطف الأشخاص حولهن ويساهمن بصورة فعالة وإيجابية في المجتمع أقل عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب الرئيسي مستقبلا، في حين لم يلاحظ مثل هذا الأثر عند الرجال، مما يدل على أن الذكور أكثر مقاومة أو أقل حساسية للمظاهر الاجتماعية في البيئة المحيطة، خصوصا فيما يتعلق بمخاطر الاكتئاب. وتقترح هذه النتائج التي نشرتها المجلة الأمريكية للطب النفسي، وجود اختلافات مهمة بين الرجال والنساء في عوامل الخطر المسببة للاكتئاب، إلا أن ذلك لا يعني أن الرجال محصنين ضد الأمراض النفسية، فقد أظهرت الدراسات أن الذكور أكثر حساسية من النساء للتأثيرات الصحية التقدمية للعزلة والوحدة الاجتماعية.

الحب لعلاج الاكتئاب عند الأطفال

أثبتت كافة الدراسات والأبحاث النفسية أن الأطفال يولدون وعليم علامات الاكتئاب الوراثي نتيجة لقلق الأم واضطرابها المستمر...ومن ثم ينعكس هذا القلق على الجنين وهو في بطن امه...فالألم عندما تواجهه أي صدمه تكتئب ويرتفع ضغطها وتسرع ضربات قلبها مما يؤدي إلى زيادة هرمون (الأدرينالين) في الدم الذي يصل بدوره الى الجنين من خلال الأوعية الدموية لينقل معه بالتالي التوتر والقلق والعصبية والاكتئاب.

وتشير تلك الابحاث الى انه يمكن تشخيص حالات الاكتئاب عند الاطفال من خلال بعض الاعراض مثل الآلام الشديدة التي تصيب الطفل في معدته او في صورة العزلة او الانطواء او الخوف من الكلام او الميل الى الكذب او الكسل او الاحساس بالنقص او الارق او سرعة الغضب والانفعال او انخفاض مقدرة استيعابه او الافكار السوداء وقد يتطورالاكتئاب فيدفع الطفل الى السرقة .

لذلك يمكن ان تكون هذه التصرفات مؤشراً واضحاً يستدل به الاباء عند اصابة ابنائهم بالاكتئاب خاصة اذا وضعنا في الاعتبار عدم امكان الاطفال التعبير عما يصيبهم من امراض خاصة الامراض النفسية.

ومن هذا المنطق تنصح تلك الدراسات والابحاث الآباء بضرورة زرع بذور الثقة في نفوس ابنائهم وضرورة عدم اساءة معاملتهم بالضرب او الزجر المستمر لان العنف في هذه الحالة لايفيد بل يضر.... وبالتالى ضرورة إظهار مزيد من الحب والاهتمام بهم بحيث لايهدهم شبحالاكتئاب.

الفصل السادس والعشرون

علاج الاكتئاب بالإيمان و القرآن^(١)

ليس هناك فرق في المعنى بين الحزن والاكتئاب ولكن الفرق يكمن في الشدة والمدة الزمنية فالحزن هو غم نتيجة افتقاد شيء عزيز أو البعد عنه أما الاكتئاب هو الحزن الشديد. والحزن هو أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية وهو عكس الفرح والسرور فالحزن والفرح موجودان في الإنسان بالفطرة يقول المولى عز وجل: (وإنه هو أضحك وأبكى)، وقال المولى عن آدم عندما أنزله من الجنة: (قلنا اهبطوا منها جميعا فإما يأتينكم مني هدى فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون).

والحزن نوعان:

الأول: حزن على فوات أمر دنيوي وهو ناتج عن أفكار ووساوس شيطانية تدخل وتتعمق في جوف الإنسان وتجعل الفرد يجعل كل همه الدنيا وهي رأس كل خطيئة. ونحن نرى الآن جميع أنواع الأحزان تقع في هذا النوع، حزن من أجل المال الذي فقدته، من أجل صديق، من أجل زوجة أو ولد، مع أنك تعلم أن كل شئ مقدر وإنه إلى زوال فلما الغم والكرب،

{الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ} {البقرة: ١٥٦}

والثاني: حزن مطلوب ويمتدحه المولى وهو الحزن على أمر من أمور الدين ويدفع للعمل والعبادة والسعي على الرزق والجهاد في سبيل الله. مثل: حزن الفقراء في غزوة تبوك الذين جاءوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يسألونه الجهاد فلم يجد الرسول صلى الله عليه وسلم ما يحملهم عليه فرجعوا وقد أصابهم الحزن والضيق والهم. عباد أخلصوا النية والعمل إلى الله فلم يفرحوا إلى رجوعهم فامتدحهم

(١) مقتبسه من كتاب: الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة تأليف د / عبد الله الخاطر رحمه الله تعالى.

www.dahsha.com/viewarticle.php?id=24046

الله سبحانه وتعالى في قوله: (ولا على الذين اذا ما أتوك لتحملهم قلت لا أجد ما أحملكم عليه تولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزناً ألا يجدوا ما ينفقون). ما أروع وما أجمل من هذا صدق إيمان وقوة عزيمة وإخلاص لله الواحد القهار !!

الحزن من النوع الاول صيب الانسان بالاكتئاب والمشقة في هذه الحياة، بينما الحزن من النوع الثاني يشعر الفرد بالراحة والاطمئنان والسعادة النفسية ونقاء وطهارة النفس.

الاكتئاب يصيب الانسان وعندما يحدث تقل انتاجيته ويقل تركيزه ويبدأ بالشعور بالنسيان وقد يفكر أن هذه الحياة لا تساوي شيئاً وأنه هو نفسه حقير لا يساوي شئ ويفكر بالانتحار مع اضطرابات في النوم... وللاكتئاب أسباب منها ما هو خارجي وداخلي:

● الأسباب الخارجية: وهي ما تكون خارج الانسان ذاته منها:

١- الأسباب البيئية: كأحداث الدنيا، موت شخص، فقد مال، فقد مكانه...

٢- الأدوية: فقد ثبت علمياً أن بعض الأدوية تؤدي إلى الاكتئاب

٣- المخدرات: فبعض المخدرات تسبب الاكتئاب بنفسها، وبعضها اذا توقف عنها الانسان فمثلاً: الخمر ترتبط بالاكتئاب ارتباطاً وثيقاً وبذلك ترتبط بالانتحار أيضاً، وكذلك الحبوب المنبه التي يستخدمها الشباب أو سائقوا الشاحنات لتوقظهم طوال الطريق وهذه الحبوب (كبتاجول) فيها مادة (الامفيتامين) التي إذا توقف عنها متعاطيها يصيبه الحزن فيأخذها ليذهب الحزن، وهكذا يبقى المدمن في دوامة لا يخرج منها.

- الأسباب الداخلية:

١. منها العوامل الوراثية: مثل: وجود أقارب مصابون بالاكتئاب .
٢. الأمراض العضوية: مثل: نقص هرمونات الغدة الدرقية يؤدي إلى الاكتئاب وكذلك نقص الفيتامينات كفيتامين ب ١٢.

وهناك أسباب غير معروفة عن سبب الاكتئاب.

ما هو العلاج ؟

إن في القرآن والسنة الوقاية والعلاج لحالات الحزن والاكتئاب، وخاصة ما كان منها لأسباب خارجية، وهذا من رحمة الله سبحانه وتعالى بعباده ؛ إذ أنه - سبحانه - جعل القرآن شفاءً ورحمةً للمؤمنين، وما عليهم سوى العودة إليه وإلى سنة المصطفى ليفوزوا بالسعادة والراحة في الدارين.

أولاً: العقيدة:

إن للعقيدة أثراً كبيراً في الوقاية وعلاج الاكتئاب والعقيدة نسمع عنها كثيراً، ولكن كثير من الناس لا يعلمون مدلول هذه الكلمة، وما مقتضاها، وما نتائجها... والعقيدة لها أثر كبير على مشاعر الإنسان وسلوكه.

ونسنتعرض بعض جوانبها، وأثر هذه الجوانب في الوقاية من الاكتئاب

وعلاجه:

أ- في القضاء والقدر : عقيدتنا نحن المسلمين في القضاء والقدر تمنعنا من الحزن الشديد ؛ ففي الحديث الصحيح الذي رواه الترمذي عن ابن عباس - رضي الله عنهما - جاء فيه قول النبي صلى الله عليه وسلم: "واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك". فعندما يعلم الإنسان أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة، فإنه لا يحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن هؤلاء البشر الذين

حوله لا يستطيعون أن يضره ولا أن ينفعوه إلا بقدر الله ؟ فلم القلق إذن، ولم الحزن الشديد.

ب- **الإيمان باليوم الآخر:** إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الدنيا لا تساوي شيئاً ؛ فهي قصيرة جداً.. وعندما يفقد عزيزاً يعرف أنه سيلتقي به في الآخرة - إن شاء الله -، والذي يؤمن بالآخرة يتصور أن كل هذه الدنيا لا تساوي عند الله شيئاً بالنسبة للآخرة، فعندما يفقد جزءاً صغيراً من هذه الدنيا فإنه لا يحزن الحزن الشديد، ويتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء) [رواه الترمذي].

ج- **الإيمان بأسماء الله وصفاته:** يعتقد بعض الناس أن الإيمان بالأسماء والصفات مسألة عقدية ذهنية مجردة ؛ كأن نؤمن بأن الله هو الملك، وأنه الحكيم القادر الباسط المعطي ... وغير ذلك، دون أن يكون لهذه الصفات والأسماء مدلول وأثر في حياة المسلم ؛ ولذلك فهؤلاء لا يستفيدون من إيمانهم هذا الاستفادة المرجوة والحقة. والحق أن الإيمان بها ليس مجرداً، إنما له تأثير في واقع الإنسان ؛ فالمسلم الذي يؤمن بأن الله هو الملك، يؤمن بأنه له -سبحانه - الحق في المنع والعطاء، فلا يعترض عليه والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يقدر شيئاً إلا لحكمة - سواء أدركها الإنسان ذو العقل القاصر أم لم يدركها - هذا يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيراً له، وقد تخفى الحكمة أو بعضها على الناس وقد يكتشفونها أو يكتشفون بعضها في وقت لاحق.

د - مفهوم المسلم للمصائب والأحزان: إنه مفهوم خاص بالمسلمين، جدير بأن يكتب بماء من الذهب، وأمّا الذين لا يعيشون هذا المفهوم فإن حياتهم تسير في نكد وذنك. أمّا المسلم فإنه يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، ألم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم). [رواه أحمد. انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٧٠٢] " كما أنه يؤمن بأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان، ويذكر الحديث رسول الله: (أشد الناس بلاءً: الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل). [رواه الطبراني. انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣] " فكلما زاد الإيمان زاد الابتلاء، وكلما كان الابتلاء هيئاً، كان الإيمان على قدره. ويشهد لذلك حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن كان في دينه رقة ابتلى وسلم: (إن كان في دينه صلابة اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلى على قدر دينه). [انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣] ".

ويؤمن المسلم أيضاً: بأنه بمجرد حصول المصيبة فإنه سيؤجر عليها نهيك عن موضوع الصبر عليها - فرسولنا محمد صلى الله عليه وسلم يقول: (ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم؛ حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها). [رواه أحمد والشيخان فإذا اعتقد المسلم هذا؛ فإنه يطمئن بإيمانه بالله، ويزداد توكله على الله واستسلامه لقدره.

فكيف إذا أضاف إلى ما سبق صبره على المصيبة؟ لا شك أن في الصبر على المصائب أجراً عظيماً عند الله سبحانه وتعالى... يقول الله - عز وجل -: (قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [سورة الزمر: ١٠].

فالمؤمن في كل أحواله في خير.

روى مسلم في صحيحه أن رسول الله قال: (عجباً لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له). [أخرجه مسلم، في كتاب الزهد].
فمفهوماً عن الابتلاء مفهوم خاص وعظيم تكتب فيه مجلدات، ويمكنه بمفرده أن يقينا المشكلات ويقينا الحزن - بإذن الله تعالى -.

ثانياً: (من العلاج): التقوى والعمل الصالح:

فما من شك أن تقوى الله - عز وجل - والعمل الصالح هما بذاتهما يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضييق. يقول الله - عز وجل -: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [سورة النحل: ٩٧]

إذن ما هي الحياة الطيبة؟

أو ليست هي السعادة والطمأنينة؟ أي وربي، فكل الباحثين عن السعادة، وكل من تكلم عن الحياة الطيبة، لن يصلوا إليها إلا بالعمل الصالح، يقول إبراهيم بن ادهم - رحمه الله: (والله إننا لفي نعمة لو يعلم بها المملوك وأبناء المملوك لجالدونا عليها بالسيوف).

إذن: هي نعمة الإيمان والطمأنينة، إنها السعادة الحقيقية التي لم يجدها الكثيرون من الناس.

ثالثاً: الدعاء والتسبيح والصلاة:

والدعاء منه ما يكون وقائياً، ومنه ما يكون علاجياً فالدعاء الوقائي؛ كقوله عليه السلام: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال). [رواه أحمد والشيخان عن أنس].

والذي يؤمن بهذا الحديث وأمثاله ويعمل بها، والذي إذا أصابه هم فقرأها، فإن الله سبحانه سيزيل عنه الهم والحزن... ويقول سبحانه وتعالى لنبيه عليه الصلاة والسلام وقد ضاق صدره وحزن لكلام الكفار عليه: (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون، فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين، واعبد ربك حتى يأتيك اليقين). فتسبيح الله عز وجل من الأشياء التي تزيل الهم والحزن. رابعاً: تقدير أسوأ الاحتمالات والنظر إلى من هو أسوأ حالاً:

وهذه قضية يستعملها الأطباء النفسيون، ولكن نبينا وحبينا عليه السلام استخدمها قبلهم؛ كما في حديث خباب بن الأرت.. عندما كان الصحابة في مكة يضطهدون ويسامون العذاب الشديد على أيدي الكفار، فجاء خباب إلى رسول الله وكان متوسداً بردة في ظل الكعبة، وقال له: ألا تستنصر- لنا؟ ألا تدعو لنا؟ فقال عليه السلام: (قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له في الأرض، فيجعل فيها، ثم يؤتى بالمنشار الحديد ما دون لحمه وعظمه ما يصدده ذلك عن دينه.. والله لتمن الله هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله والذئب على غنمه؛ ولكنكم تستعجلون). رواه البخاري في علامات النبوة " فهذه طريقة في العلاج النفسي، إذا أتاك إنسان أصيب بمصيبة، فقل له: هناك أناس أصيبوا أكثر منك.

فمثلاً: إذا كان قد مات ولده في حادث، فيقال له: هناك أناس ماتت العائلة كلها، أو أن في الناس من ماتت زوجته وأولادة وفقد كل ممتلكاته. وهذا يعني أن الإنسان إذا أصيب بمصيبة فإنه ينبغي عليه أن ينظر إلى من هو أسوأ حالاً منه فيقول: الحمد لله؛ أنا بخير.. فالفقير ينظر إلى من هو أفقر منه فيدرك نعمة الله عليه، ويصلح هذا في أي أمر من أمور الدنيوية.

خامساً: الواقعية في النظر إلى الحياة والشمولية، والبعد عن نظرة الكمال الخالية:
إن هناك بعض الناس يكتئبون؛ لأنهم يفكرون خطأ.. وبالطبع فإن المكتئب يفكر بشكل خاطيء، ولكن المقصود من النظرية أن من الناس من يصبح مكتئباً بسبب الخطأ في التفكير وهذا أمر واقع أحياناً.. إذ أن لبعض الناس نظرة خيالية؛ فأحدهم يقول: أنا لا يمكن أن أكون سعيداً إلا والناس الذين من حولي راضون عني والموظفون الذين معي ينبغي أن يكونوا راضين عني؛ فهذا أمر غير واقعي؛ إذ لا بد من وجود أناس غير راضين عن هذا الشخص، وأناس راضين عنه، وهذا أمر واقعي يعيشه كل الناس، ولو أنه فكّر بواقعية وتذكر إن إرضاء الناس كلهم غاية لا تدرك، لكان قد عاش حياته مطمئناً مرتاح البال من هذه الناحية وذكر الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله في كتاب (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) حول موضوع حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: (لا يكره مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقاً رضي منها آخر).. [رواه مسلم]

قال الشيخ عن هذا الحديث: ((فيه الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب وكل من بينك وبينه علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلك ففارق بين هذا وبين ما يجب عليك، أو ما ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة وما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوي، وملاحظة المحاسن تدوم الصحبة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك)). انتهى كلامه..

سادساً: تقديم حسن الظن:

وهي نفس قضية: أن النظرة الإيجابية ينبغي أن تقدم على النظرة السلبية..

فالإنسان الذي يسئ الظن بالآخرين هو الذي يتضايق..

مثال ذلك: شخص مرّ على آخر يعرفه فلم يسلم عليه ؛ فبقي الآخر متضايقاً حزيناً متسائلاً: لماذا لم يسلم على ؟ لابد أنه يكرهني... أو كذا.. أو كذا... ويبدأ يسيء الظن ؛ مما يؤدي به إلى حزن يوم أو يمين أو حتى أكثر، ولو أنه أحسن الظن منذ البداية وقال لنفسه: ((ربما لم يرني)) أو غير ذلك من الأعذار لما أصابه الحزن. ولذا قال سبحانه وتعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ) [الحجرات: ١٢]

فهذا الاجتناب لأجل راحتنا نحن.. إذن نحن الذين نطمئن إذا أحسنا الظن، مع ملاحظة أن إحسان الظن لا يعني القابلية للانخداع، كما جاء عن عمر رضي الله عنه.. يقول: (لست بالخب ولا الخب يخدعني) فهو ليس مكاراً ولا يخدع الناس، ولكنه أيضاً لا يخدع ؛ إذ إنه منتهب تماماً.. ولذلك فالأمر المرفوض: هو تقديم سوء الظن وتقديم الاستنباطات الاعتبارية. سابقاً: كيف التصرف حيال أذى الناس:

والناس قد يؤذونك وخاصة بأقوالهم السيئة، فلا بد لك أن تعلم بأن هذا الأذى يضرهم ولا يضرك ، إلا إذا أشغلت نفسك بأقوالهم فعندها ستتضايق، وإن أهملتها فسترتاح. لماذا ؟

لأن النبي عليه السلام يقول: أتدرون من المفلس ؟ إن المفلس من أمتي: من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وقذف هذا، واكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا فيعطي هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإذا فويت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم يطرح في النار.[رواه مسلم].

فإذن: الذي يفتابني ويسبني ويتكلم على هو في الحقيقة يعطيني من حسناته ويحسن إلى، فجزاه الله خيرًا.. ولذلك ينبغي أن أشكره على هذا الأمر.. فإذا قال لك شخص كلامًا يؤذيك، فتركه واذهب، فهو الذي سيتضايق ويغتاظ

(هَا أَنْتُمْ أَوْلَاءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا بَعْضِكُمْ إِنَّا اللَّهُ عَلَيْهِم بِذَاتِ الصُّدُورِ) [آل عمران: ١١٩]
ثامناً: الأمل:

إن باب الأمل مفتوح وهذا يبعد الضيق والحزن عن الإنسان؛ وليتذكر الإنسان قوله سبحانه وتعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: ٥-٦]

وهذا يعني أنه ما من عسر- يأتي إلا ويأتي بعده اليسر... ويقول سبحانه: (الْيُسْرُ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) [الطلاق: ٧]. فكما اشتدت عليك الأمور فاعلم أن الفرج قد اقترب.

المصادر و المراجع

١. القرآن الكريم.
٢. السيرة النبوية - ابن هشام.
٣. الانتحار ، اميل دوركهايم.
٤. الانتحار الاسباب والعلاج ، حسن ايوب.
٥. الرضا النفسى .. الباب الملكى للصحة السعادة، د . أحمد عكاشة.
٦. العيش مع الإسلام، المؤلف: رفائيل يسرائيل لا تتوقف عن التدخين حتى تقرأ هذا الكتاب، تأليف : د. كارل موريس ، د. هاري ألدرد .
٧. على حافة الانتحار (أخبار اليوم) ، مصطفى محمود.
٨. قمع الأشرار عن جريمة الانتحار ، محمود سعيد بن محمد.
٩. بين الانشطار والانكسار والانتحار والانتصار العلامة محمود شاكر.
١٠. الانتحار لا يليق بالملكة فيدرا المؤلف: فاروق سعد.
١١. الموسوعة الفقهية، جزء ٦ (انتحار).
١٢. طبعة وزارة الأوقاف والشؤون الدينية (الكويت)
١٣. أحكام القرآن للرازي الجصاص.
١٤. نهاية المحتاج، في فقه الشافعي.
١٥. المغني، في الفقه الحنبلي.
١٦. الفتاوى الهندية، في الفقه الحنفي.
١٧. الشرح الكبير للدردير.
١٨. شرح المدونة، في الفقه المالكي.
١٩. حاشية ابن عابدين، في الفقه الحنفي.
٢٠. كشاف القناع، في الفقه الحنبلي.

٢١. تبين الحقائق شرح كنز الدقائق، في الفقه الحنفي.
٢٢. جيه. إم. جي. "صرخة ألم: فهم الانتحار وإيذاء الذات.
٢٣. المختار في حكم الانتحار عبدالعزيز بن صالح الجربوع.
٢٤. الانتحار في الأدب العربي، د. خليل الشيخ.
٢٥. سيكولوجية الشخصية... الدكتور أسعد الأمانة .
٢٦. انتحار المثقفين العرب وقضايا راهنة في الثقافة العربية. محمد جابر الأنصاري
٢٧. "انتحار العقل لي هاريس.
٢٨. راجح، أحمد عزت، الأمراض النفسية والعقلية، دار المعارف ، مصر، القاهرة (١٩٦٥).
٢٩. سعد، على، علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (١٩٩٤، ١٩٩٣).
٣٠. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية (دراسة سيكولوجية التكيف)، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (٢٠٠١، ٢٠٠٠).
٣١. الحاج، فايز، الأمراض النفسية، المكتب الاسلامي، الطبعة الثانية، الرياض (١٩٨٧).
٣٢. عيسوي، عبد الرحمن، الأعصاب النفسية والذهانات العقلية، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان، بيروت (١٩٩٠).
٣٣. رشوان، عبد المنصف، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الأولى (٢٠٠٥).
٣٤. حريقة، بولا، بسيكويديا، مركز نوبيليس، الطبعة الأولى، بيروت (٢٠٠١).

٣٥. الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه تأليف،
الدكتور عبد الستار إبراهيم.
٣٦. **David Burns / Feeling Good**
٣٧. راجح، أحمد عزت، الأمراض النفسية والعقلية، دار المعارف ، مصر،
القاهرة (١٩٦٥).
٣٨. سعد، على، علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، سوريا،
دمشق (١٩٩٤،١٩٩٣).
٣٩. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية (دراسة سيكولوجية التكيف)،
منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (٢٠٠١،٢٠٠٠).
٤٠. الحاج، فايز، الأمراض النفسية، المكتب الاسلامي، الطبعة الثانية،
الرياض (١٩٨٧).
٤١. ٥- عيسوي، عبد الرحمن، الأعصاب النفسية والذهانات العقلية، دار
النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان، بيروت (١٩٩٠).
٤٢. رشوان، عبد المنصف، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال
النفسي والعقلي، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الأولى (٢٠٠٥).
٤٣. حريقة، بولا، بسيكوبديا، مركز نوبيليس، الطبعة الأولى، بيروت ()
(٢٠٠١).
٤٤. الاكتئاب "اضطراب العصر الحديث" فهمه واساليب علاجه تأليف،
الدكتور عبد الستار إبراهيم.

المراجع من الشبكة:

ملاحظة: بالنسبة لمصادر الكتاب من مواقع الانترنت وضع عنوان كل موقع

بعد المادة المقتبسة مباشرة.

دار الكتاب



دار الطريق للنشر والتوزيع

عمان - وسط البلد - شارع الملك حسين - مجمع الفحيمس التجاري الطابق الأرضي

هاتف 0795400472

Email: dareltareek@yahoo.com