



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

الاكتئاب



DEPRESSION
ARABIC

Translation:
Amira Rached



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

The content of this information leaflet
is based on the translation and adaptation
of an English self-help manual,
published by the Organization Northumberland
Mental Health NHS Trust, St George's Hospital Morpeth
Northumberland NE61 2NU, following copyright license.



تغيرات بالوزن او اضطرابات بالشهية ، والنظام الغذائي.
الشعور بتفاقم الاعراض ساعة معينة خلال النهار، عادة تكون الساعات الصباحية خلال النهار

خلاصة

يشعر الشخص بعدم وجود اي مساعدة الى جانبه
يُفهم نفسه
يشعر بالسلبية تجاه نفسه ، مستقبله ، وحاضره
يفقد اهتمامه للحياة .

فكرياً

يفقد ثقته بنفسه
أفكاره سلبية ، (اكره نفسي ، فاقد الأمل من كل شيء)
ضعف بالذاكرة والتركيز

سلوكياً

صعوبة باتخاذ القرارات
اهمال الاعمال اليومية
تأجيلات (مماطلة)
التوقف عن النشاطات التي ساهمت بتحسين المزاج سابقاً .

إذا ظهرت على الشخص خمس من الأعراض التي ذكرناها أعلاه أو (واحد من البندين الاولين) لفترة زمنية لاتقل عن الاسبوعين يكون بذلك اثبات على ان الشخص يمر بحالة اكتئاب شديدة، هذه الحالة تُشعرُ الشخص بأنه وحيداً من غير مساعدة احد ، وهكذا يشعر ضمناً بعواطف ومشاعر سلبية تجاه نفسه ، تجاه مستقبله وحاضره ، لهذا يفد اهتماماته لأمور كان يحبها فيما مضى ، ايضاً يشعر صعوبة باتخاذ القرارات ، صعوبة بتحقيق الالتزامات اليومية التزامات كان في الماضي يتحمل مسؤوليتها والان فقد السيطرة على ذلك.

الاكتئاب

يُعتبر الاكتئاب إحدى المشاكل الشائعة في حياتنا بشكل مستمر ، الكثير من الناس يشعرون بهبوط لمزاجهم بين الحين والآخر. ويعود السبب الى تراكم القلق اليومي في الحياة الناتج عن مشاكل اقتصادية واحياناً الى صعوبات في العلاقات الخاصة ، او بسبب فقدان احد الأشخاص المحبين من الحياة.

يأخذ هذا الاكتئاب عند بعض الناس ابعاد أخرى ، الى أن يصل لمرحلة تُعيق الحياة الطبيعية اليومية للشخص . لقد ساعدت أبحاثنا على فهم مشكلة الاكتئاب ، واستيعاب أن الافكار تلعب دور اساسي بظهورها . وقد يظهر الاكتئاب بشكل تدريجي نسبة لتغيير في المشاعر لدى الشخص ، بمعنى أن الشخص وطريقة تفكيره لنفسه عندما يكون حزيناً ، تختلف بدرجة كبيره عما كان يفكر به في مراحل حياته السابقة (قبل الاكتئاب)
نعرض لكم مثالين لأفكار شخصين يعيشون الاكتئاب .

((أشعر اني وحيد ، لا أرى اصديقاتي أبداً وأشعر بأنهم لا يريدون رؤيتي على الأرجح ، هم لا يفضلون لقائي ، حسناً ولماذا يريدون لقائي ؟؟ فأنا لا استحقُ انتباههم لي . اكره نفسي))
((اشعر برغبة في البكاء الدائم – انني مُتعب جداً ولا استطيع ان أعير انتباهي لأي شيء ، ولا استطيع أن اقوم بواجباتي اليومية حتى الاساسي منها ، والتي تُعتبر سهلة جداً للبعض الآخر من الناس))

البعض من الاعراض الخاصة بالاكتئاب عاطفياً :

مشاعر اكتئابيه – شعور بالذنب – انفعال – تنمل – يأس
فقدان الاهتمام أو السرور بممارسة النشاطات
بكاء حاد أو عدم القدره على البكاء نهائياً ، حتى لو استدعى الامر الى ذلك .
الشعور بالوحده رغم تواجد الشخص بين مجموعه ما –
انفعال وهيجان لآفته الاسباب .

اعراض جسديه

تعب وارهاق
عصبية وقلق
اضطرابات في النوم



عندما يمرُّ الشخص بحالة اكتئاب ، تبدأ طريقة تفكيره بالتغيير من حالة الى أخرى ، هنا قد يقع الشخص بالاطّاء التاليه ،

كيف يمكنني استيعاب هذه الاحاسيس :

1 - المبالغة بالافكار السلبية :

يعتقد الشخص بأن الامور اسوأ بكثير عمّا هي عليه في الواقع . على سبيل المثال ، إذا حصل وارتكب خطأ ما في عمله يظنُّ أنّ الادارة سوف تقوم بطرده بمعنى آخر يستيق الامور واضعاً افكاراً تشاؤمية ، ويؤمن بها .

٢ - التعميم :

إذا كان لديه وجهة نظر مخالفه لوجهة نظر أحد الاشخاص فهو يعتقد أن الجميع لا يحبون وجهه نظره . او إذا قام بالتزاماته اليومية وحققها تاركاً فقط التزاماً واحداً ، يُفكّر ((لم أحقق التزاماتي ، لم أنجز شيء هذا اليوم ، لا استطيع القيام بواجباتي)) بمعنى آخر ، من خلال تصرف واحد يخرج بنتيجة سلبية ، ويعممها .

٣ - تجاهل الايجابيات :

يغوص الشخص بالافكار السلبية ويركّز عليها متجاهلاً كل ما هو ايجابي من حوله مثال على ذلك : ان يشارك بلعبة كرة قدم ، ويخسر فرصة وضع الهدف او (الجول) رغم انه لعبَ بشكل جيد خلال (الماتش) ، فهو يتناسى كل الايجابيات التي وردت خلال اللعبة ، ويركّز على خسارة الهدف ولا يرى شيء سوى ذلك.

قد يعرف اصديقاً كثراً خلال سنوات عدة لكنه يركّز على صديق واحد كان قد تشاجر معه ، فيما سبق ، متناسياً كل الاصدقاء الاخرين .

٤ - التصور الشخصي للأمور

يتهم نفسه ويحملها مسؤولية اي حدث سيء يحصل امامه ، خارجاً عنه ، بمعنى آخر ، حتى ولو ان الامور والاحداث ليس لها اي علاقة به شخصياً . لكم المثال التالي : يدخل الى احد المحلات التي يعرف صاحبها ، لكي يبتاع شيء ما ، صاحب المتجر كان جافاً في تلك اللحظة ، مباشرة يتخذ من الموقف حالة خاصة به ، ويعتقد بان صاحب المتجر قد تصرف معه هكذا ، لانه لا يحبذ رؤيته . ((يتهم نفسه قائلاً لقد فعلت خطأ ما)) لكن صاحب المتجر ، لاسباب خاصة به ، قد يكون متعباً ، او انه غيّز يوم مليئاً بالانفعالات الخ

في مثالنا هذا نرى ان الشخص الاكتئابي ، بغض النظر عما يجري من حوله ، فهو يتخذ من الاحداث سلبياتها ، ويحمل نفسه المسؤولية .

أن طريقة التفكير لشخص- ما - تُؤثّر على مشاعره وهذه المشاعر بدورها تُؤثّر على طريقة تعامله ، انه من الصعب على الشخص ان يُغيّر الطريقة التي يشعر بها لكنه يستطيع ان يغيّر الطريقة التي يفكر بها .

عندما يكون الشخص ذو مزاج اكتئابي يمكن ان يفكر بطريقة سلبية بشكل مستمر وكل فكرة سلبية تعمل على تفاقم الامشاعر الاكتئابية ، احياناً هذه الافكار السلبية تلعب دوراً عائقاً في تحقيق اعماله اليومية وبالتالي يقوم بعملية النقد الذاتي ، حيث يعتقد أنّه شخصٌ غير مسؤول عن التزاماته وعاجزاً عن تحقيقها ، هذه الافكار تُسيء الى حالته أكثر فأكثر ، مما يقود به الامر الى طريق مسدود ، وهذا ما يسمى بالحلقه المفرغه ولكم صورة عن ذلك .

القلق يؤذي الى هبوط بالمزاج وهذا بدوره يؤذي الى افكار تشاؤمية (أنا لا استحق شيء) مما يؤذي الى التقصير بالتزامات ، بالتالي يشعر بصحة غير جيدة ، ويصل الى مرحلة انعدام اللحظات الساره او الجيده ، واليك المثال التالي :

شخص يمشي في الشارع ويصدف امامه صديق له ، هذا الصديق يُبدي عدم اهتمام للشخص فيشعر بالاسى تجاه صديقه ويبدأ بوضع افكار سلبية في ذهنه كقوله (انه يتجاهلني) بعد قليل يصّرح لصديقه عما حصل ، والذي يشرح له بدوره انه في تلك اللحظة كان يشغله موضوع حرج ، ويقول له: حتى انني لم أراك في تلك اللحظة . بشكل طبيعي ، عليه ان يشعر بارتياح ، وينسى الموقف . وإذا كان يعاني من الاكتئاب ، فهو يستمر بالاعتقاد ان صديقه أهمله غنوة ، قد لايساله ابدأ عما حدث ، ويبقى الموقف من غير تصفية ، الانسان الاكتئابي يكرر اخطاء من هذا النوع .

مواصفات الافكار السلبية

تأتي الافكار السلبية بشكل اوتوماتيكي ، فهي لاتصل الى مستوى التحليل المنطقي ، لكنها فقط تتوارد الى الذهن .

تكون الافكار عادةً خارجة عن الواقع وغير منطقية ، ولا يخدمون اي هدف ، بالنتيجة يشعر باحباط ، وهذا يقف عائقاً أمام تحقيق اهدافه ، إذا حاول تحليل هذه المواقف بانتباه ، سوف يجد بانه قد تسرّع باتخاذ موقف غير صحيح . مثال:

يعتقد أنّ فلان من الناس لا يحبه لانه لا يتصلُّ به في الاونه الاخيره ، كلما اعتقد الشخص بالافكار السلبية وقيلَ بها كلما شعر اسوأ وأسوأ ، وإذا ركّز بعمق وسمح لنفسه بتحليل هذه الافكار سوف يجد بانه يرى العالم من منظار سلبي .



كيف يستطيع الشخص ان يساعد نفسه؟؟ الى الان علمنا بأن افكارنا تؤثر على مشاعرنا. هنالك طرق تفكير خاص ، تؤدي بالشخص الوصول الى الاكتئاب . هنا سوف نرى البعض من الخطوات العملية والتي تستطيع ان تساعد الشخص ان يعبرُ ويتخطى الافكار والمشاعر الاكتئابية هذه .

خطوات ايجابية:

- ١ جدول نشاطات
- ٢ علاقات اجتماعيه
- ٣ المشاركة ببعض النشاطات
- ٤ النشاط البدني
- ٥ - الانشغال بأعمال ونشاطات ساره .

الاكثر تحليلاً

1 - صنع برنامج يومي :

عندما يعيش الشخص حالة اكتئاب ، تتعدم لديه الرغبة بالقيام بأي نشاط ، يصعب عليه اتخاذ قرار ، بما يجب فعله بحياته اليومية ، ويصل الى مرحلة العجز عن القيام بشيء ، وبرضخ لذلك. يستطيع ان يواجه الحاله بوضع جدول زمني يسجل عليه الاعمال التي يتوجب عليه فعلها ، وبعدها يجب ان يبدأ بالاعمال الاقل صعوبة ، والأ يضع اهدافاً بعيدة وصعبة ، وبذلك يبدأ بالتسلسل ، وكلما حقق وانجز عملاً ، يحويه من الجدول في نهاية النهار ، وهكذا يكون فكرة عما حققه ، النشاط البدني ، يساعد أيضاً في تحسين المزاج ، ومن الافضل ان يدخل النشاط الجسدي في سلوكه اليومي ، ان اللقاء مع الاصدقاء والاقارب والجوار تعتبر عوامل مساعده

٢-الانجازات المرُضية : عندما يكون الشخص اكتئابي ، ينسى انجازاته ، وبماذا يستمتع من اعماله ، معظم الناس يتكون اعمالٌ لهم بدون انجاز . داخل جدول الاعمال ، عليهم ان يسجلو الى جانب الاعمال المُنجزه خلال اليوم ، بحرف (أ) الى جانب الاعمال التي اعطتهم رضى عن النفس ، وحرف (ب) الى جانب الاعمال التي اعطتهم شعور بتحقيق عمل جيد وانه استطاع وحقق ذلك . يجب عليه بالآ يشعرون بتواضع اكثر من مما يجب ، الانسان الاكتئابي لديه شعور دائم بالتواضع الزائد عن حده ، وعدم تروّع اعماله ، من الافضل ان يحاول ان يكون لنفسه اعمال تعطيه شعور بالسعاده بشكل يومي وان يعتني بنفسه ويكافئها .

٣ -الموازنه :

هناك تقنيات مفيدة ، يستطيع الشخص ان يجربها ، انها الموازنه عندما يقيم الشخص نفسه بطريقة سلبية ، يستطيع ان يوازن الفكره بفكره اخرى ايجابية ، مثال (لست موظفٌ جيدٌ ابداً) يستطيع ان يوازنها بقول كالتالي (المدير قال لي بانّي انجزتُ عملاً جيداً البارحة)

٥- القاء الضوء على التفاصيل :

الانسان الاكتئابي لا يستطيع ان يتذكر التفاصيل ، فهو يفكر ويتذكر من الاحداث الصوره العامه (لم اكن ابدأ جيداً) انه لمن المهم ان يدرب الشخص نفسه على تذكر التفاصيل ، وبهذا يستطيع استحضار التجارب و اللحظات السعيده الى ذهنه بطريقة اسهل . يساعد على ذلك تسجيل المذكرات اليوميه ، ايضاً من الجيد ان تُسجل النجاحات الحقيقيه والجوانب الايجابيه للشخص كما (انا دائماً ملتزم بمواعيدي) (ساعدت صديقي يوم الثلاثاء) (زميلي في العمل استثمر من عملي الاسبوع الماضي)

٦- حلّ المشاكل الصعبه :

بعض الاحيان نشعر بالارهاق والتعب من مجرد التفكير بالاعمال المعقّده التي تنتظرنا ، الشيء المساعد في هذه الحاله هو ان يكتب الخطوات التي يتوجب على الشخص تحقيقها ، ويبدأ بتحقيقها خطوة تلو الاخرى .

ان وجود الحلول للمشاكل الصعبه تبدو مستحيله بالنسبة للمصابين بالاكتئاب اذا كان لدى الشخص مشكله صعبه ، الافضل ان يعود الى طرقٍ لمشاكل كان قد ساهم بحلّها سابقاً ، او الاستعانه بصديق ، ومن المهم ان يكون واضحاً وصريحاً يساعد ايضاً ان يسجل كل الاحتمالات والحلول التي بحدوثه حتى اللا عقلانيه منها ، لكي يفكر بها وفي النهايه ان يختار انسب طريقه .

٧ - اعتقادات على المدى البعيد :

بعض الاحيان ، البعض من الناس لديهم اعتقادات عن انفسهم بعيدة المدى ، او بعيدة المنشأ (لست ذكياً) او (لست محبوب لدى الناس) هذه الاعتقادات يحملونها معهم منذ زمن بسبب تجارب قديمه ، وقد تكون اعتقادات خاطئة عن انفسهم ،انه مهم جداً ان لا يقبلوا بمثل هذه الاعتقادات عن انفسهم وألا يؤمنون بها ، ومحاولة البحث عن مواصفات جيده عن انفسهم ، واطهارها ، عوضاً عن اعتقاداتهم السيئه.

٨- فترات زمنية مرهقة : الكثير من الناس يعبرون فترة صعبة خلال حياتهم وهذه الفتره متصله بأحداث معينه لا يستطيعون تغييرها ،مثلاً فقدان مفاجئ لشخص او لعدة اشخاص ،خلال مدة قصيره ، بطاله ، مرض مزمن ، كل هذه الحداث قد تحصل معاً في آن واحد وبالتالي يقودون الشخص الى الاكتئاب ، البعض من الناس يتخطى المشاكل هذه والبعض الآخر لا يستطيع ويحتاجون الى مساعده خاصه .

٩- مساعدة اضافية :

إن لم يتحسن الشخص هناك طرق اخرى لمساعدته لتخطي المشكله التي يعاني منها ، طبيب العائلة هو الشخص الانسب للتحدث معه بداية عن المشكله ، وعمل الارجح ان يقترح عليه علاج نفسي او مضادات للاكتئاب او كلاهما .