

تشعر بالحزن؟
تريد البكاء؟
لا أمل في المستقبل؟
لا متعة في الحياة؟
لا رغبة في عمل أي شيء؟
لا اهتمام بالآخرين ولا بالأحداث؟

لا تقلق... لست وحدك!
350 مليون شخص حول العالم
يشاركونك هذه المشاعر!
ولكن...



الاكتئاب.. حقائق وأرقام!

- بحسب منظمة الصحة العالمية، سيكون الاكتئاب المسبب الأول للأعباء المرضية في العالم مع بداية عام 2030.
- تتنوع مظاهر الاكتئاب في أشكالها وشدتها، ففي المراهقة مثلاً قد تظهر الأعراض على شكل غضب وهيجان وعدم استقرار.
- بعض الناس لديهم استعداد بيولوجي ونفسي واجتماعي للاكتئاب مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة من غيرهم على الرغم من تشابه الظروف والأحداث.
- عدم الرغبة في طلب المساعدة أو العلاج من الاكتئاب هو بحد ذاته أحد أعراض الاكتئاب، لذلك فإن بدء العلاج علامة إيجابية للغاية على بدء التحسن.
- الخوف من نظرة الآخرين للمرض النفسي هو الدافع الرئيسي للجوء الأفراد والأسر للمشعوذين كوسيلة لتفسير الاكتئاب أو محاولة لعلاج.
- إذا تبين أن الإنسان بحاجة لأدوية مضادات الاكتئاب فهذا لا يعني أن الحالة مستعصية أو أن الوقت تأخر. تعتبر مضادات الاكتئاب من الأدوية الفعالة جداً وتصل نسبة نجاحها إلى أكثر من 75%.
- جميع الأدوية بغض النظر عن نوعها لها آثار جانبية. وبالتالي يجب ألا نخاف من ذلك.
- قد تظهر بعض الأعراض الجانبية لأدوية الاكتئاب قبل الآثار الإيجابية. لذلك من المهم عدم التوقف عن العلاج ومعرفة أن هذه الأعراض عابرة ويمكن التعامل معها.
- من المهم عدم التوقف عن العلاج بمجرد تحسن المزاج. يجب إكمال الوصفة العلاجية لتجنب حدوث انتكاسات.
- يمكن علاج بعض حالات الاكتئاب البسيطة أو المتوسطة دون الحاجة للأدوية، وذلك بالتشاور مع الطبيب المختص.
- أكثر من ثلثي مرضى الاكتئاب الذين يتلقون العلاج يشفون منه خلال أقل من سنة فقط.
- يمكن للإنسان أن يستفيد من إيمانه كباعث للأمل ومصدر للقوة خلال فترة العلاج وما بعده؛ إذ أثبتت الدراسات أن ما نعتقد به من أفكار وما نمارسه من أفعال لا بد أن يصل معناه وأثره للدماغ، وفي الدماغ فإن كل شيء يُحوّل ويُترجم إلى كيميائيات من شأنها أن تؤثر على نشاط الدماغ فتعطي أثراً مُسكناً ومُهدناً.

Latefa Ali Dardas, PhD, PMHN

كيف أتغلب على شعوري بالاكتئاب؟ قصتي مع الكلب الأسود!



كان لدي كلب أسود اسمه... الاكتئاب!
كلما ظهر الكلب الأسود، شعرتُ بالفراغ وبدأ لي كما لو
أن الحياة تسير ببطء...
كان يفاجئني بزياراته دون سبب أو مناسبة.
جعلني الكلب الأسود أبداً وأشعر أنني أكبر من عمري
الحقيقي.

عندما كان باقي العالم يستمتع بالحياة، كنت أرى حياتي من خلال الكلب الأسود فقط.
الأنشطة التي كانت تجلب لي السعادة سابقاً، توقفت فجأة عن ذلك.
كان يحب أن يُفقدني شهيتي للطعام.
كان يقاتل على ذاكرتي وقدرتي على التركيز.
كان القيام بأي عمل أو الذهاب لأي مكان برفقة الكلب الأسود يتطلب جهداً كبيراً.
في المناسبات الاجتماعية، كان يقضي على ثقتي بنفسي.
كان خوفي الأكبر أن يكتشف الناس حالتي، كنت قلقاً من حكم الناس عليّ.
بسبب الخجل والخزي من الكلب الأسود، كنت أقلق باستمرار من اكتشاف الناس حالتي
لذلك كرسيت طاقة كبيرة لإخفائه.
كان إبقاء المشاعر الزائفة منهاكاً، الكلب الأسود جعلني أفكر وأقول أشياء سلبية.
كان يستطيع جعلني سريع الغضب وحاد الطبع.
كان يأخذ الحب ويدفن الألفة والمحبة.
كان يحب إيقاظي من النوم بأفكار متكررة وسلبية جداً.
كما كان يحب أن يذكرني بمدى الإنهاك الذي سأشعر به في اليوم التالي.
وجود الكلب الأسود في حياتك لا يتعلق كثيراً بالشعور بالإحباط والحزن.
في أسوأ حالاته يتعلق بعدم وجود مشاعر على الإطلاق.
مع الوقت، كبر الكلب الأسود وبدأ بالتواجد حولي طوال الوقت.
حاولت طرده بوسائل عدة، ولكنه لم يركض هرباً في يوم من الأيام.
كان غالباً ما يتفوق علي، السقوط بدأ يصبح أسهل من الوقوف مجدداً.
أصبحت أخذ أدوية من تلقاء نفسي، ولكن ذلك لم ينجح.
في النهاية شعرت بأنني معزول عن كل الأشياء وعن كل الناس.
الكلب الأسود نجح أخيراً في الإستيلاء على حياتي...
عندما تفقد كل المتعة في الحياة، تبدأ بالتساؤل ما هو الهدف منها؟

لحسن الحظ، كان هذا الوقت الذي لجأت فيه إلى طلب المساعدة من مختص...

كانت الخطوة الأولى في طريق علاجي ونقطة تحول كبيرة في حياتي.
تعلمت أنه من غير المهم من تكون، فالكلب الأسود يصيب الملايين من الناس من كل
الفئات! إنه ليس ذنباً إذاً.
تعلمت أيضاً أنه لا يوجد حبة دواء سحرية! الأدوية قد تساعد البعض والبعض الآخر قد
يحتاج طريقة علاج مختلفة تماماً.
تعلمت أيضاً أن إظهار المشاعر الصادقة والحقيقية للمقربين منك يساعد كثيراً في
تحسن حالتك.
الأهم من كل ذلك، تعلمت أن أتغلب على خوفي من الكلب الأسود.
كلما زاد تعبك وتوترك، كلما نبج الكلب بصوت أعلى.
لذا من المهم أن تتعلم كيف تريح عقلك.
أثبتت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة بانتظام تفيد في التغلب على الاكتئاب
البسيط والمتوسط مثلما تفعل الأدوية، إذاً أخرج للمشي أو الركض واترك الكلب خلفك!
اجعل لديك مذكرة لمتابعة حالتك المزاجية، ومذكرة أيضاً للأشياء التي تكون ممتناً
وشاكراً لوجودها، الأشياء التي عليك تذكرها، مهما ساء الوضع!
إذا أخذت الخطوات الصحيحة وتحدثت للأشخاص المناسبين تنتهي أيام الكلب الأسود.

لن أقول أنني شاكر للكلب الأسود، لكنه كان معلماً عظيماً!
لقد أجبرني على إعادة تقييم الحياة وتبسيطها.
تعلمت أنه من الأفضل أن أتقبل مشاكلي بدلاً من الهروب منها.
قد يكون الكلب الأسود جزءاً دائماً من حياتي،
لكنه لن يكون الأساس كالسابق، فنحن متفاهمان!
تعلمت أنه من خلال المعرفة.. الصبر.. الانضباط.. والفكاهة حتى أسوأ كلب أسود يمكن
ترويضه!

إذا كنت تواجه صعوبات...

لا تخف من طلب المساعدة...

فلا يوجد أي خزي في فعل ذلك...

الخزي الوحيد... هو أن تفقد الاستمتاع بالحياة!



المصدر: منظمة الصحة العالمية

