مقدمة المؤلف

الإكتئاب من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً بعد القلق ، إن نسبة الإكتئاب تشكل مع القلق أعلى نسبة بين زوار العيادات النفسية.

إن الناس يعانون، في الحياة المعاصرة ، من الإكتئاب بصورة أكبر من الماضي.

هناك أكثر من مليون شخص يعانون من الإكتئاب، وهؤلاء يتركون آثار سلبية في أعداد مماثلة، ومن المؤكد أن هناك أعداد كبيرة تعاني أكثر من ذلك بصمت وألم.

وفي ظل غياب الوعي والإنتباه ، يترك هؤلاء الأشخاص أنفسهم تحت رحمة الظروف، والمعاناة السلبية والمجاهدة المتخبطة للنفس، للإفلات من المعاناة والألم الذي قد يطول أحياناً لدرجة الموت والإنتحار.

إن آثار الإصابة بهذا الإضطراب ، تمتد لتشمل كل حياة الشخص النفسية والإجتماعية، وحتى على الصحة الجسدية .

فرص الشفاء من المرض الجسمي يطول ، إذا كان المرض مصحوباً بشخصية تميل إلى الإكتئاب ، لا ترى منافذ الأمل في الحياة.

والإكتئاب ، لا يميّز بين إنسان ذكي وغير ذكي ، ولا بين مشهور وغير مشهور، ولا بين مفكّر وغير مفكّر.

قد يأخذ المصابون بهذا الإضطراب مواقع مهمة إجتماعية ويقوموا بقرارات قد تمس سلامة المجتمع وإستقراره ، وقد يصيب هذا المرض الأطفال والمراهقين.

والمواطن العربي يعاني كغيره من هذا الإضطراب وما يرتبط به من مشكلات أخرى، ولكنه في وضع أسوء من الغربي والأمريكي ، لقلة حجم الخدمات النفسية المتخصصة، المتلائمة مع مستوى الخطورة التي يمتلكها هذا الإضطراب.

قلّة من كتب في بيئتنا العربية، عن هذا الموضوع ومعظم من كتب ، ركّز على دراسة الإكتئاب بوصف مرضاً طبياً ولم يركزوا عليه بصفته إضطراباً يصيب الناس العاديين.

إن هذا الكتاب ، يمثّل حصيلة إهتمام مهني وأكاديمي ، تطوّر لديّ عبر سنوات طويلة من ممارسة العلاج النفسي السلوكي والمعرفي في الوطن العربي والولايات المتحدة، وقد قسّمت هذا الكتاب إلى أبوب عدة.

الفصل الأول

ما يجب أن نعرفه عن الإكتئاب

قد لا أحتاج إلى جهد كبير كي أعرّف القارئ بمفهوم الإكتئاب ، فجميعنا ربما دون إستثناء ، مرّت علينا لحظات طوال أو قصار، عانينا خلالها من الحزن والخوف والأسى على بعض الآمال التي أُجهضت أو الفرص التي ولّت أو على الأعزاء الذين فدناهم .

وجميعنا نشعر في وقت ما أن الحياة أصبحت عديمة الجدوى ، وأنها كفاح طويل وعقيم ولحظات السعادة فيها أقل بكثير من المشقة والجهد الذي نعانيه وأن المرء لم يعد بمقدوره أن يتحمل هذه المشقة.

وكلنا مرّت علينا فترات ، كنا فيه نشعر بالإرهاق السريع وفقدان الهمة ، والتقاعس عن الحركة وبذل النشاط .

في مثل هذه الأوقات ، يصبح العمل البسيط جهداً لا يطاق ونجد طاقتنا وكأنها نضجت، حتى عن القيام بالأعمال الروتينية الصغيرة، بما في ذلك، عنايتنا بأمورنا الصحية اليومية العاجلة كتنظيف الأسنان والحلاقة، أو الإستحمام أو التحضير لأمر مهم يتطلب دراسة أو عملاً.

إن معرفتنا ومعاناتنا من المرض، لا تعني أننا نستطيع أن نتحكم فيه ، وأن نضبطه ونتحكم في سبيل علاجه.

يعبّر الإكتئاب عن مجموعة أعراض مركّبة تسمى (الزملة الإكتئابية).

إن أعراض الإكتئاب تختلف من فرد إلى آخر ، فالبعض لديهم أحاسيس قاسية من اللوم وتأنيب النفس، والبعض الآخر مختلطاً من شكاوى جسمية، ويعبّر البعض عن مشاعر اليأس والتشاؤم والملل السريع من الحياة والناس، وربما تجتمع كل هذه الأعراض في شخص واحد .

من هنا تقلّ فرصة تعرّفنا على الحالة عندما تصيبنا أو تصيب أحد المقرّبين منا ، فلا نقدّم لهم العون الذي ينشدونه.

الإكتئاب نماذج وأنواع:

الإكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الناس ، يعبّر عن مشاعر تثيرها خبرة مؤلمة ، كالفشل في علاقة أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسان غال.

هذا النوع من الإكتئاب، يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين.

أما الإكتئاب المرضي فهو يتميّز بأربع خصائص:

1- أكثر حدّة

2- يستمر لفترات طويلة

3- يعوّق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة.

4- أسبابه قد لا تكون واضحة، كالذي نجده عند معظم الناس.

وما يميّز الإكتئاب العصابي عن العادي، هو المزاج المضطرب ومشاعر النكد واليأس، تكون أكثر حدّة وأكثر إستمرار ويمتزج بخليط من المشاعر بالقلق والخوف من المستقبل، ويكون الشخص إعتماياً سلبياً، كثير الشكوى، ناعياً حظّه، ومتقناً في إكتشاف أخطائه والإعلان عن جوانب ضعفه وسلبياته.

وعادة ما ينظر الأطباء إلى هذا النوع من الإكتئاب على أنه أشد خطراً، ويكون علاجه خليط من العلاجات النفسية والعضوية، بما فيها العقاقير المضادة للإكتئاب وربما بعض الجلسات الكهربائية.

أما الإكتئاب الأخطر، الذي يسمى (إضطراب الهوس والإكتئاب) الذي يصيب القدرات الأخرى، مثل التفكير الخاطئ وعدم إدراكه لنفسه وللعالم المحيط به، فيهمل المريض الحاجات الأساسية لنفسه، وقد يقوم بسبب يأسه إلى الإنتحار.

وهناك ما يسمى بالإكتئاب الموسمي الذي يصيب بعض الأشخاص في أشهر الشتاء.

إن بعض العلماء، يرون السبب بتزايد إفرازات بعض الهرمونات، بسبب العتمة ومنهم من ينصح بالتعرّض للشمس في فترة قبل الغروب.

في الدول الإفريقية والشرقية، التي تتعرض لفترات طويلة من الشمس، لا يتعرض أفرادها لهذا النوع من الإكتئاب بل إن بعضهم يذكر العكس، أن غروب الشمس ونزول المطر يكون عندهم محبوب ومرغوب.

والخلاصة، أن الإكتئاب أنواع متعددة ذكرها بكاملها.

الزملة الإكتئابية:

الإكتئاب له مجموعة أعراض:

1- الاستياء والكدر وعدم البهجة والشعور بالفشل بالرغم من أن المكتئب قد يكون شخصاً ناجحاً.

ومن المهم أن نشير، أنه لا يشترط لتشخيص الإكتئاب أن تتوافر كل هذه الأعراض، قد تكون بعض الخصائص لوصف الشخص بأنه يعاني من هذا الإضطراب.

في المجتمعات الغربية، تغلب على المكتئبين الإحساس بالذنب والخطيئة ولوم الذات.

أما عند المجتمع العربي، يشكون عادة من الآلام البدنية، وإضطرابات النوم وعدم الشهية وفقدان الرغبة الجنسية.

2- ضعف مستوى النشاط الحركي والخمول.

3- الشعور بتثاقل الأعباء

بعض المكتئبين يشعرون بأنهم غر مسؤولين عن إكتئابهم وتتزايد شكواهم من الآخرين، ويحمّلونهم ما لا طاقة لهم به، ويلومون الظروف الخارجية.

4- الشكاوى الجسمية والآلام العضوية:

هذا النوع من الأعراض أكثر شيوعاً وأكثرها خداعاً، لأن الإكتئاب يكون مقنّعاً مستتراً، في شكل سرعة التعب والإرهاق وآلام الظهر، وآلام المعدة وغيرها، دون أن يكون هناك أسباب عضوية واضحة تبرّر ذلك.

5- توتر العلاقات الإجتماعية:

كالعلاقة مع الزوج أو الزوجة والزملاء أو بقية الناس، وقد يشعر البعض منهم بأنه

" وحيد" وينتقد حب الآخرين ودعمهم، ومع ذلك تجده يميل إلى الإنسحاب وعدم بذل الجهد الإيجابي لتحسين العلاقة مع الآخرين.

6- مشاعر الذنب ولوم النفس

7- التفكير الإنهزامي

إن الطريقة التي يفكر بها الشخص قد تكون من الأسباب التي تجعله مكتئباً، إن تعاملة السلبي مع الأحداث تجعله محبطاً، وقد يكون الإكتئاب هو السبب في ذلك .

إن الصلاح يكون بتصحيح الأساليب الفكرية الخاطئة أحياناً، ويكون مترافقاً مع بعض الأدوية حيناً آخر.

الفصل الثاني

الإكتئاب في حياتنا المعاصرة

هناك ما يشير، إلى أن الناس يعانون من الإكتئاب بصورة أكبر من الماضي، لدرجة أن الكثير يصفوا عصرنا بأنه عصر الإكتئاب.

وهو يصيب جميع الأعمار حتى الأطفال، ومن الأسباب التي تؤدي إلى الإكتئاب في عصرنا الحاضر:

- زيادة بنسبة الطلاق بين الأزواج
- الأهل غير قادرين على قضاء وقت أطول مع أبنائهم كما كان في السابق.
- مفهوم الاسرة تقلّص وضعف، وعدم وجود البدائل الكافية لتعويض الإحساس بالأمان والرعاية.
- التلوث البيئي يساهم في خلق مناخ غير صحي.
- إنتشار تعاطي المخدرات والخمور والإدمان على تعاطي العقاقير الطبية وغير الطبية.

إن خطر الإكتئاب، لا يقل عن خطر الأمراض الجمسية كأمراض القلب والسكري والروماتيزم وأمراض الجاهز الهضمي، والدراسات تؤكد إرتباط ضعف الوظائف البدنية والإجتماعية بسبب الإكتئاب.

وأن هناك صلة مؤكدة بين الإنتحار والإكتئاب، وقد تبيّن أن نسبة 80% من المنتحرين مصابون بالإكتئاب.

وقد تبيّن أيضاً أن فرصة الشفاء من الأمراض الجسدية تقلّ عند المصاب الإكتئاب، بينام تزداد فرص العلاج والشفاء عند النوع المتفائل والمبتهج.

المكتئبين يميلون إلى تضخيم إحساسهم بالألم، وفي نفس القوت لا يتابعون علاجهم الطبي بجدية، والإلتزام بأخذ الدواء المطلوب.

<u>الأكثر إستهدافاً للإصابة بالإكتئاب:</u>

المواطن العربي يعاني مثل الغربي، ولكن المرأة تعاني أكثر من الرجل، بما يعادل الضعف في جميع المجتمعات وقد تصل النسبة إلى الثلثين.

إن عامل جنس الشخص ذكراً كان أم أنثى ليس هو المسؤول ولكن الضغوط النفسية والإجتماعية التي تقع على فئة دون أخرى من الأسباب المساعدة.

المراهق هو أيضاً عرضة للإضطرابات النفسية، خاصة إذا كان الأهل غير ملمّين بحقائق النمو، وعدم معرفة التعامل مع المراهق بطرق تربوية وعلاجة تساعد أبنائنا على الإنتقال برفق للمراحل التالية من العمر.

الطفل أيضاً معرّض للإضطرابات النفسية، وخاصة في البلاد والمناطق التي تتعرض للحروب، والتي تنتهي بفقدان الكثير من الأهل والأقارب.

الطبقات الإجتماعية من ذوي الدخل المحدود ، والأفراد غير المتزوجين من أكثر الجماعات معرّضين للأمراض النفسية، وفرص العلاج أقل والضغوط النفسية والإجتماعية المصاحبة للفقر تزيد.

<u>الإكتئاب عند العباقرة والمشاهير</u>:

"عباس محمود العقاد" الكاتب الشهير كتب مذكراته ورسم مشاعره بوضوح تام بأنه كان يعاني من الإكتئاب وأوشك على حافة الإنتحار.

"أبراهام لينكولن" الرئيس السادس عشر، ومحرّر العبيد عانى من الإكتئاب، وهو في العشرين من عمره، وإستمرت معانات حتى أصبح رئيساً للولايات المتحدة ، ذكر هو في بعض خطاباته، وقد بدأت حالته هذه بعد أن توفيت الفتاة التي كان يحبها، وقد خافت أسرته عليه من أن يرتكب عملاً يؤدي به إلى الإنتحار، فحجبت عنه السكاكين والشفرات الحادة، وقد كانت تنتابه نوبات من الإكتئاب، منذ الشهور الأولى لتوليه الرئاسة، وقد إزدادت حدة مرضه عندما توفي إبنه في البيت الأبيض.

"روزفلت" كان يتعرض بين الحين والآخر لنوبات من الإكتئاب والمنخوليا، ولكن لفترات قصيرة، وأحياناً لا يستطيع إكمال مشاريعه ومتابعتها، فكان يتركها لمعاونيه لإنهائها سلباً أو إيجاباً.

"تشرشل" كان مكتئباً طوال عمره، وكان يسميه بلغته الأدبية " الكلب الأسود" لوصف المعاناة التي كانت تنتهشه خلال أزمة الإكتئاب .

كتب تشرشل عن إحدى النوبات، العبارات التالية:

عندما كنت شاباً في مقتبل العمر، مرّت علي لحظات طويلة، كنت أشعر خلالها أن أضواء الأمل قد خبت في حياتي، كنت خلالها أعجز عن العمل، إذ في حالات الضرورة القصوى كنت أجلس في " مجلس العموم" والإكتئاب الاسود يجثم فوق كاهلي، لقد فقدت في تلك الفترات الرغبة في الخروج إلى العالم الخارجي، وقد ذكرطبيبه الخاص هذه الحقيقة، وقد ذكر أحد زملائه بأنه لم يكن يرى إلا الجانب المظلم في الحياة وكان يائساً بشكل دائم.

فقد كتب قبل وفاته بفترة قصيرة : " **لقد أنجزت الكثير ولكنني لم أكسب في النهاية شيئاً** . "

هذا بين الساسة، أما بين الأدباء والفنانين ممن أصيب بالإكتئاب قائمة طويلة.

وقد كتب "سيمنتون" 1994 كتاب شيّق عن العظمة والعظماء الذين صنعوا التاريخ، تبيّن أن بعضهم كان يجب أن يحجزوا في المصحات العقلية (منهم همنجواي) الذي يقال أنه أنهى حياته بالإنتحار بعد الإدمان الكحولي.

كل هؤلاء قد عانوا دون ريب من (الإضطراب الروحي النفسي متمثلاً في الإكتئاب وغيره)

وعلى المستوى العربي، نجد عدداً من الكتاب والشعراء المرموقين قد عبروا عن معاناتهم ووصفوا هذا الإضطراب وصفاً لا يترك مجالاً للشك.

مثل: أبو العلاء المعربي، صلاح عبد الصبور، مي زياده، نجيب محفوظ.

فمثلاً: أعلن " بيرتون " أن كل الشعراء مجانين، وإعتبر " لا مارتين" أن العبقرية نوعاً من المرض، ولكن العلم الحديث دحض هذا الرأي بفضل التطورات العلمية الحديثة والمنهجية في علم النفس.

ومن الدراسات المعاصرة التي إمتازت بالعمق والشمول والتي إستطاعت أن تقدم إجابة مقنعة لموضوع العلاقة بين العبقرية والإضطراب النفس تلك التي أجراها " دوست" على 291 من المشاهير ونشرت في مجلة الطب النفسي الإنكليزي عام 1994.

مما قال بوست أن الإكتئاب كان شائعاً بالفعل بين المبدعين، إلأ أن شيوعه كان أكثر عند الأدباء والكتاب والرواية والمسرح.

وكان شائعاً عند مدمني الكحول من هؤلاء المشاهير ،وفي الأخير لاحظ بوست أن شخصيات المبدعين ،تبدون كما لو كانت من طبيعة خاصة، تمثل نفوراً وبعداً عن الأنماط العادية التقليدية من الناس.

الفصل الثالث

التعرّف على الإكتئاب

ليس الإكتئاب، مجرد الحزن المؤقت على وفاة عزيز أو ذلك الهبوط في المزاج أو الإحساس بالوحدة تنقشع بزيارة صديق.

الإكتئاب هو إضطراب نفسي دائم، هو مزاج عكر متشائم ، شعور بالهبوط والعجز، إنتقاء الذكريات الحزينة والقديمة، وهو كل الآلام النفسية والجسمية والمنغصات التي تمضي عليها الأيام والشهور، لقد أصبح اليوم بالإمكان التعرّف عليه وعلاجه نفسياً بكفاءة عالية.

ولكن التعرف على الإكتئاب لا يكون دائما سهلاً، وذلك بسبب تقنعه بأعراض وأمراض جسمية، لا يجد الطبيب لها تفسيراً عضوياً يساعده على علاجها.

ولهذا نجد علماء النفس، إهتموا بإكتشاف طرق وأدوات ملائمة للتشخيص.

<u>وهناك طريقتان للتعرف على الإكتئاب المرضي:</u>

الطريق الأول: هو الفحص النفسي الاكلينيكي بلقاء المريض وجهاً لوجه، وسؤاله بطريقة منهجية منظّمة ، عن مختلف الظروف الإجتماعية والنفسية والطبية التي يشكو منها وبعدها يضع الطبيب التشخيص المناسب للحالة بما لديه من خبرة، وبالرجوع إلىالمراجع النفسية المعروفة، ومن أكثرها شهرة " المرشد التشخيصي الذي أصدرته جمعية الطب النفسي الأمريكية 1994"

والمرجع الآخر هو منظمة الصحة الدولية المعروف بإسم "التصنيف العالمي العاشر"، وكلاهما يكشف، ويميز أوجه الخلاف بين هذه الأمراض.

هناك فرق بين حالات الإكتئاب، فقد يكون أحدهم مفتقراً للمهارات الإجتماعية الازمة، بينما الشخص الآخر يظهر على شكل شكاوى جسمية،وشخص ثالث على شكل إضطراب في النوم أو الشهية، فالطبيب من يشخّص المرض ويصف العلاج المناسب.

لقد تطورت أساليب قياس الخصائص النفسية والمرضية في الأعوام الأخيرة، وقد وضع العلماء قوائم تحليل سلوكي تتميز بدرجة عالية من الموضوعية، وخير نموذج ذلك مقياس "بيك" لتقدير الإكتئاب والتعرّف على جوانب المختلفة.

مقياس الإكتئاب: المقياس الآتي يمثل محاولة ناجحة لقياس درجة الإكتئاب في الشخصية، ونوعية هذا الإكتئاب قام بوضعه العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف " آرون بيك " والمشهور ببحوثه وكتاباته المتعددة في موضوع الإكتئاب وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للإكتئاب وغيره من الأمراض النفسية.

يتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة وكل مجموعة منها تصف أحد الأعراض الرئيسية للإكتئاب ويُطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة ويضع دائرة حولها إذا كانت تنطبق عليه .

(1) الحزن:

صفر، لا أشعر بالحزن

1، الحزن والإكتئاب يسيطران عليّ طوال الوقت وأعجز عن الفكاك منهما.

2، (أ) أشعر بالحزن والكآبة

2، (ب) أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل

(2) التشاؤم من المستقبل:

صفر، لا أشعر بالتشاؤم

1، أشعر بالتشاؤم من المستقبل

2، (أ) لا أستطيع أبداث من أن أتخلص من متاعبي

3، (ب) أشعر باليأس من المستقبل ، والأمور لم تتحسّن.

(3) الإحساس بالفشل:

صفر، أشعر بأنني فاشل

1 ، أشعر بأن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين

2 ، (أ) أشعر بأنني لم أحقق شيئاً له معنى أوأهمية.

2 ، (ب) عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدها مليئة بالفشل

3 ، أشعر بأنني شخص فاشل تماماً (أباً وزوجاً).

(4) السخط وعدم الرضا:

صفر، لست ساخطاً

1 ، أشعر بالملل أغلب الوقت.

2 ، (أ) لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

2 ، (ب) لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة أو الرضا

3 ، إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيئ.

(5) الإحساس بالندم أو الذنب:

صفر، لا يصيبني إحساس خاص بالذنب أو الندم على شيء.

1 ، أشعر بأنني سيئ أو تافه معظم الوقت.

2 ، (أ) يصيبني إحساس شديد بالذنب والندم

2 ، (ب) أشعر بأنني سيئ وتافه في كل الأوقات تقريباً

3 ، أشعر بأنني تافه وسيئ للغاية.

(6) <u>توقّع العقاب:</u>

صفر ، لا أشعر بأن عقاباً سيحلّ بي.

1 ، أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.

2 ، (أ) أشعر بأن عقاباً يعع عليّ بالفعل

2 ، (ب) أستحق أن أعاقب

3 ، أشعر برغبة في العقاب.

(7) <u>كراهية النفس:</u>

صفر ، لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي

1 ، يخيب أملي في نفسي

2 ، (أ) لا أحب نفسي

3 ، أكره نفسي.

(8) <u>إدانة الذات:</u>

صفر ، لا أشعر بأنني أسوء من أي شخص آخر

1 ، أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.

2 ، ألوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.

3 ، ألوم نفسي على كل ما يحدث.

(9) <u>وجود أفكار إنتحارية:</u>

صفر ، لا تنتابني أفكار للتخلص من نفسي.

1 ، تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكنني لا أنفذها.

2 ، (أ) أفضل لي أن أموت

2 ، (ب) لديّ خطط أكيدة للإنتحار

3 ، سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

(10) <u>البكاء:</u>

صفر ، لا أبكي أكثر من المعتاد

1 ، أبكي أكثر من المعتاد
2 ، أبكي هذه الأيام طوال الوقت
3 ، كنت قادراً على البكاء، ولكنني الآن أعجز حتى إن أردت.

(11) <u>الإستثارة وعدم الإستقرار النفسي:</u>
صفر ، لست منزعجاً هذه الأيام
1 – أنزعج هذه الأيام بسهولة
2– أشعر بالإنزعاج والإستثارة دائماً
3– لا تثيرني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك.

(12) <u>الإنسحاب الإجتماعي</u>:
صفر ، لم أفقد إهتمامي بالناس.
1 ، أنا الآن أقل إهتماماً بالآخرين من السابق.
2 ، فقدت معظم إهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين
3، فقدت تماماً إهتمامي بالآخرين.

(13) <u>التردد وعدم الحسم</u> :
صفر ، قدرتي على إتخاذ القرارات بنفس الكفاءة
1 ، أؤجل إتخاذ القرارات أكثر من قبل
2 ، أعاني صعوبة واضحة عند إتخاذ القرارات
3 ، أعجز تماماً عن إتخاذ أي قرار بالمرة.

(14) <u>تغيّر صورة الجسم والشكل :</u>
صفر ، لا أشعر بأن تمللي أسوء من قبل
1 ، أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً
2 ، أشعر بوجود تغيّرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفرداً
3 ، أشعر بأن شكلي قبيح

<u>(15) هبوط مستوى الكفاءة والعمل:</u>
صفر ، أعمل بنفسي الكفاءة كلما كنت من قبل
1 ، لا أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً
2 ، لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل

3 ، أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيئ
4 ، أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق.

(16) <u>إضطراب النوم :</u>

صفر ، أنام جيداً كما تعودّت
1 ، أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل
2 ، أستيقظ من ساعتين إلى ثلاث ساعات أبكر من ذي قبل وأعجز عن إستئناف نومي
3 ، أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

(17) <u>التعب والقابلية للإرهاق:</u>

صفر ، لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد
1 ، أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من قبل
2 ، أشعر بالتعب حتى لو لم أفعل شيئا
3 ، أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيئ

(18) <u>فقدان الشهية:</u>

صفر ، شهيتي للطعام ليست أسوء من قبل
1 ، شهيتي ليست جيدة كالسابق
2 ، شهيتي أسوء بكثير من السابق
3 ، لا أشعر بالرغبة في الأكل بالمرة.

(19) <u>تناقص الوزن:</u>

صفر ، وزني تقريباً ثابت
1 ، فقدت أكثر من 3 كلغ من وزني
2 ، فقدت أكثر من 6 كلغ من وزني
3 ، فقدت أكثر من 10 كلغ من وزني

(20) <u>تأثر الطاقة الجنسية:</u>

صفر ، لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتي الجنسية
1 ، أصبحت أقل إهتماماً بالجنس من قبل
2 ، قلّت رغبتي الجنسية بشكل ملحوظ
3 ، فقدت تماماً رغبتي الجنسية

(21) <u>الإنشغال عن الصحة</u>

صفر ، لست مشغولاً بصحتي أكثر من السابق

1 ، أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض أو اضطرابات المعدة والإمساك

2 ، أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في شيء آخر

3 ، أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية.

<u>كيف نستفيد من مقياس الإكتئاب</u>:

هذا المقياس يكشف لنا عن نوع الإكتئاب، هل يظهر بشكل مرضي صحي أو أحاسيس بالذنب، أو ميل إلى الحزن، أو هبوط في النشاط أو تقاعس عن أداء واجباتنا في العمل.

ومن ناحية ثانية، يكشف لنا مدى التحسّن، بعد أن نكون قد خضعنا للعلاج.

<u>والآن علينا أن نجيب عن الأسئلة الموجودة وبحسب النقاط ونجمعها</u>.

إذا كانت الدرجات 16 فما فوق، فهذا معناه أننا نعاني من الإكتئاب وعلينا أن نتبع الأساليب العلاجية الموجودة في هذا الكتاب، أو نستشير أحد الأخصائيين النفسيين.

وإذا كانت الدرجات 8 وما تحت فنحن أصحاء ولا يوجد عندنا إكتئاب.

وقد نكون في حالة جيدة مؤقتة، عندما أجبنا عن الأسئلة، فلا نستيطع تشخيص الحالة كما يجب، لذلك نجد من المفيد متابعة الخطط العلاجية من خلال هذا الكتاب أو من خلال الإستشارة النفسية.

الفصل الرابع
ماذا قالوا عن الإكتئاب وكيف فسّروه

من المعروف أن الإكتئاب له ثلاثة مصادر مهمة هي :

1- العوامل البيولوجية

2- الحالة الإجتماعية

3- الضغوطات والأزمات.

العوامل البيولوجية هي :

1- الوراثة

2- بنا الجهاز العصبي ووظائفه والمخ أحد أعمدته الرئيسية

3- التغيرات الكيمائية الحيوية (التوازن الهرموني أو عدم التوازن)

الحالة الإجتماعية:

أنماط الشخصية، والبيئة الإجتماعية كأساليب النشأة وأوضاع الأسرة وطريقة التعامل مع الأطفال.

الضغوط والأزمات:

الكوارث ، الأمراض المستعصية، الطلاق، الهجرة، الإنفصال عن الأحبة بالموت مثلاً.

الإكتئاب يحدث عادة بسبب إلتقاء هذه العناصر مجتمعة أو إثنين منها على الأقل.

العامل الوراثي وحده لا يسبب الإكتئاب، حتى لمرض الفصام ، لم يتم إكتشاف أي قانون وراثي، ولا حتى وجود جنين معين له علاقة بالفصام لا على المستوى الكيمائي أو الفيزيائي.

ولكن يوجد تغيرات كيمائية تحدث بعد الفصام ، ونحن لا نعرف إذا كانت تلك التغيرات سبباً أو نتيجة لذلك المرض.

وتشريحيا لم يثبت وجود أي إختلاف في الجهاز العصبي المركزي بين الفصاميين وغيرهم.

هذا ما يقوله أهم علماء النفس (سيلفانو اريتي)الذي قام بأدق الأبحاث عن موضوع شديد الصلة بالإكتئاب وهو (الفصام)

وهذا يدل على أن العامل البيولوجي لا يمثّل إلا جانباً محدوداً من الجوانب الأخرى ويعالج بالعقاقير أو الجلسات الكهربائية.

الفصل الخامس

التفسير التحليلي الفرويدي للإكتئاب وماذ بقي منه

يعتبر فرويد هو المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي.

ولد فرويد عام 1856 في تشيكوسلوفاكيا لأب كان يعمل بالتجارة ، أهم نظريات فرويد هي :

أن أهم العوامل تأثيراً في الشخصية هي الأعوام الأولى من العمر.

وفرويد هو من إكتشف أن الإنسان يولد مزوداً بطاقة جنسية يسميها (الليبيدو) هي التي تحرك الشخصية وتدفعها نحو الصحة أو المرض، وهي تحتوي على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يعطيها أسماء: " الهي " و " الانا" و " الانا الأعلى " .

1- الجانب الغريزي الحيواني عند الإنسان يسميه " الهي "

2- الجانب العقلاني يسميه " الانا"

3- والضمير وهو الرقيب الداخلي وهو " الانا الاعلى " .

يبين فرويد أن العلاقة بين هذه الأجهزة الثلاثة هي علاقة صراع وتشاحن فيما بينها.

من العناصر الأساسية في حالات الإكتئاب هو الإفراط في لوم الذات والإحساس بالذنب، وهذا الجانب من الإكتئاب يمكن فهمه في ضوء الصراعات بين عناصر الشخصية الثلاث، والتي ينتصر فيها " الانا الاعلى" المتطرف وشديد الصرامة (الذي هو الضمير).

لقد بيّن فرويد أن أمراضنا النفسية بعد تجاوز مراحل الطفولة ما هي إلا تكرار رمزي لكل ما يحدث خلال السنوات الأولى من العمر ، أما الجزء الأكبر المسؤول عن هذه الإضطرابات فهو مدفون في اللا شعور، ومن ثم يكون الهدف الرئيسي من العلاج النفسي هو إزاحة الستار عن هذه الدوافع اللاشعورية.

إن إحدى الأفكار الرئيسية المحورية التي يتفق عليها علماء التحليل النفسي، أن السلوك الظاهري هو نتيجة دوافع داخلية دفينة مكبوتة منذ الصغر، لا يمكن الإطلاع عليها، إلا من خلال أحلام الفرد أو بعض الأخطاء الغير مقصودة التي يقوم بها الشخص بدون عمد.

كما يمكن الكشف عنها من خلال جلسات التحليل النفسي الذي يكشف الأسباب الدفينة والعميقة المسؤولة عن مرضه الحالي .

ولقد عبّر أحد علماء النفس المرموقين أنه عدما لا يجد الشخص إشباع حاجاته الغريزية للحب فإنه يشعرر بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب ولكن هذا الغضب والكراهية يتحولان بفصل مشاعر الذنب إلى الداخل نحو الذات وهذا هو الإكتئاب.

لذا نجد أن الإكتئاب لدى النظرية التحليلية ما هو إلا خنق وغضب بسبب الإحباط وخيبة الأمل في إشباع الحاجة إلى الحب, وكأن لسان حال الشخص يقول لموضوع الحب: (إنك لا تشبع حاجتي فأنا أكرهك) ولكنني لا أستطيع أن أصرّح وأعترف بكراهيتي لك.

ويرى أحد علماء التحليل النفسي، أن الإكتئاب ما هو إلا صرخة بحث عن الحب، يضاف إليها الشعور بعدم الحصول على القوة والأمان، وعدم القدرة على منح الحب للآخرين.

إن الحرمان المبكر من أحد الأبوين يسبب الإكتئاب ويشكل نسبة 41% من الحالات.

إن الإعتماد على هذه النظرية، لتفسير الإكتئاب ولكل الأمراض النفسية، غير كافية لأنها لم تكشف لنا العوامل المهمة اللاحقة وضغوط الحياة التالية، ولكنها فكرة لها أثر كبير في إلقاء الضوء على بعض عوامل الإكتئاب، إن الحرمان المبكر من الحب وآثاره العميقة في إثارة مشاعر الإكتئاب وخاصة عند فقد أحد الأبوين أثناء الطفولة.

وهناك أيضاً دور الدعم الإجتماعي والرعاية الدافئة المبكرة، في الوقاية من الإكتئاب ولزوم الرعاية الإجتماعية والشخصية التي يتعرض فيها الفرد لضغوط إجتماعية حادة كوفاة الأقرباء أو فقدان العمل.

ولكن غياب الدعم الإجتماعي لا يرتبط بالضروة بظروف الإكتئاب أو التنبؤ بحدوثه.

إن هذه النظرية التحليلية، بالرغم من جوانب القصور التي إشتملت عليها ، لكنا إستطاعت أن توجه الأنظار إلى دور التفاعل والعلاقات الإجتماعية المبكرة، مما أدى إلى بعض الثمار الأكيدة في فهم الظواهر المرتبطة بالإكتئاب والوقاية المبكرة منه.

الفصل السادس

التفسير البيولوجي للإكتئاب ما له وما عليه

لقد أصبحت العقاقير المضادة للإكتئاب في الوقت الراهن متعددة ومنتشرة، لدرجة أن غالبية الدول العربية تبيح تسويقها في الصيدليات العامة دون وصفات طبية.

وهناك بعض الحقائق فيما يتعلق بفوائد هذه العقاقير ومضارها، وهناك تطور مذهل في العقاقير الطبية لعلاج المزاج الإكتئابي ومقاومة الهموم.

إن كثيراً من حالات الإكتئاب يستدل عليها من خلال مؤشرات بدنية ، تشمل هذه المؤشرات : إنحطاط وكسل، إضطرابات النوم، إضطرابات الشهية، أعراض عضوية أخرى، كالإمساك وفقدان الرغبة الجنسية.

العامل الوراثي:

كشفت الأبحاث، عن وجود الإكتئاب في أسر دون أخرى وهو شائع بين التوائم بنسبة معينة، ولكن الإستعداد الوراثي لا بدّ أن يلتقي بعوامل أخرى إجتماعية وضغوط حياتية حتى يتحول إلى إكتئاب.

التوازن الكيميائي الحيوي:

إتجه الكثير من علماء الطب النفسي إلى البحث عن دور العوامل الكيمائية الحيوية,

وقد بيّنت سلسلة من الدراسات، أن بعض جوانب الإكتئاب قد تكون نتيجة للإختلال في توازن البوتاسيوم والصوديوم، وإن مستوى تكثيف الصوديوم في داخل الخلايا العصبية يزداد ويرتفع لدى المصابين ، ويصبح عادياً بعد العلاج.

وقد تكثفت الجهود للبحث عن تفسيرات عضوية، تتعلق بكيمياء المخ، فيما يسمى بالتفسير " الاميني" .

" الأمينات" هي عبارة عن عناصركيمائية حيوية يتكاثف وجودها في الجهاز العصبي عند الأطراف من المخ، وظيفة " الأمينات" هي أقرب إلى وظيفة ساعي البريد أي أنها عبارة عن " موصلات عصبية" وظيفتها توصيل الرسائل القادمة والعائدة من الأعصاب المختلفة.

والجهاز العصبي هو المسؤول عن تنظيم الإنفعالات ، وتشمل الأمينات عناصر مهمة مثل: " الدوبامين" و " السيروتينين" و"النوريبنيغرين" .

ومن المعتقد أن المحافظة على التوازن المزاجي، تحتاج إلى توازن في العناصر الأمينية.

وسبب الإكتئاب هو نقص في بعض وجود هذه العناصر أو أحدها.

ويختل الإتصال بين الأعصاب إذا إستنفدت هذه الموصلات الكيمائية لأي سبب من الأسباب وتكون النتيجة الهبوط النفسي والإنفعالي الذي نسميه الإكتئاب.

وفي حالات أخرى، تحدث موجة من النشاط غير الهادف والهوس، عندما يوجد نسبة عالية من هذه العناصر الكيمائية التي تغمر الأعصاب، فتنشط بطريقة مفرطة تكون نتيجتها الإنفعال الزائد والإفراط الحركي أي نوبات الهوس.

وقد يكون أحياناً تأثير بعض العقاقير التي تستخدم في علاج ضغط الدم (وليست كلها)تؤدي إلى زيادة من نوبات الإكتئاب لأنها تستنفر بعض الموصلات الكيمائية من المخ فتؤدي إلى تفجّر النوبة الإكتئابية.

إن غالبية العقاقير التي تستخدم في علاج الإكتئاب تعمل على زيادة نسبة الموصلات الامينية في المخ.

عقاقير الإكتئاب:

إن عقاقير الإكتئاب تعمل على ضبط الإكتئاب بسبب تأثيرها في تركيز الامينات وتصححها.

هناك ثلاث مجموعات من العقاقير المضادة للإكتئاب، يتفرع منها عدد من العقاقير، لكل منها وظيفة معينة.

فمثلاً: مجموعة " الفلوكسيتين" وهي التي تنتمي إليها العقار المعروف " البروزاك" وهو من العقاقير التي إكتشفت حديثاً، ويمتاز بقلة تأثيراته الجانبية ومهمته معالجتة العديد من إضطرابات الإكتئاب بما في ذلك حالات العصاب العادي.

إن نسبة كبيرة من أدوية الإكتئاب تؤدي إلى تأثيرات إيجابية، ولكن البعض يستجيب لنوع من العقاقير والبعض الآخر يستجيب لنوع آخر مختلف عن الأول.

إن المعاناة والآلام التي تنتج عن الإكتئاب قد تؤدي أحياناً إلى الإنتحار، لذلك يتطلب ضرورة تعاطي بعض العقاقير المضادة للإكتئاب لفترات تحددها ظروف المريض مدى المعاناة وتقدير المعالج والطبيب للحالة.

قد يبدي البعض تخوفاً من الأدوية المضادة للإكتئاب بسبب الخوف من الإدمان عليها أو الإفراط في تناولها،والحقيقة أن هذه الطائفة من الأدوية تختلف عن المهدئات مثل (الغاليوم، والأنيفان والليبريوم) لأنها لا تؤدي إلى الإدمان.

وفي الغالب يسهل الإنقطاع عنها بعد فترة قصيرة من توقف الإكتئاب، ولكن من الأفضل أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب وبشكل تدريجي.

متى يجب أن نفكر في العلاج الكيميائي؟

هناك عدة عوامل تحدد لنا ذلك:

1- إذا كان للإكتئاب تاريخ منتشر في أسرة المريض

2- إذا كان الإكتئاب مصحوباً بأعراض بدنية صحية وإستثارة زائدة

3- إذا كان الإكتئاب يعوق الشخص عن القيام بوظائفه اليومية أو القيام فيها بصعوبة.
4- تزايد موجة الإكتئاب في الفترة الصباحية.

عموماً، إن العلاج الكيمائي، يعتبر من الأساليب المهمة الواعدة بشكل أفضل في علاج الكثير من حالات الإكتئاب وهو طريقة إسعافية سريعة للتخلص من الآلام والمعاناة التي يسببها الإكتئاب.

الحلقة المفرغة:

من المعروف بوجود تغيرات كيميائية لدى المكتئبين، فهل هذه التغيرات، نتيجة أم سبب للإكتئاب؟

من المعروف أن تكون العلاقة بين مختلف العوامل ذات تفاعل وتبادل كالحلقة المفرغة.

إن الظروف النفسية والبيئية، يمكن أن تحدث تغييرات كيمائية، وهذه التغيرات تؤثر من ناحيتها بالفرد بسبب إستعداده النفسي والعضوي.

العلاج المناسب:

هناك دراسات أجراها العالم النفسي "بيك" وتلامذته بيّنت أن العلاج الكيمائي المصحوب بعلاج نفسي يقوم على تعديل أساليب في التفكير، وإدراك الشخص لنفسه ولبيئته ويسمى "العلاج المعرفي" .

وهذا العلاج يجب أن يرافق العلاج الكيمائي، أي بعبارة قالها الطبيب النفسي "بييرنر" :

إن من شأن عقار مضاد للإكتئا، أن يمنحك القدرة التي تحتاجها لتبدأ حياتك بعلاج بنّاء ومن ثم الإسراع في الشفاء.

فالعلاج الكيميائي هو مرحلة، تستكمل بتدريبات تساعد وتعين على مواجهة ضغوط الحياة وأحداثها على نحو أكبر إيجابية.

وثمة الآن طرق من التعلّم والتدرب السلوكي، ذات فاعلية أكيدة في العلاج النفسي للإكتئاب تتضمن:

- إكتساب المهارة في فهم الأمور
- تفسير المواقف الخارجية بعقلانية
- إدراك الذات والعالم بشكل أفضل
- التعامل مع الآخرين والضغوط الإجتماعية، تبيّن أساليب سلوكية صحية بديلة.
- وهذا ما يسمى بالعلاج المعرفي، وسنشرح تفاصيل هذا العلاج فيما بعد.

الفصل السابع
الضغوط النفسية وأحداث الحياة

هل مرّت بك في خلال العام الماضي أحداث من هذا النوع:

- خصومات أو صراعات في العمل
- زواج أو خطبة
- طلاق
- إنفصال أوهجرة
- مرض أو وفاة أحد الأقارب الأعزاء (زوج أو زوجة أو الوالدين)
- الإنتقال إلى عمل جديد أو ترقية
- خسارة مادية فادحة
- مرض أدى إلى تغيير عاداتك في الأكل، فأصبحت أقل أو أكثر من المعتاد.
- ظروف أدت إلى تغيير عاداتك في الشراب فأصبحت تشرب أو تتعاطى أدوية أو عقاقير طبية أو غير طبية .
- تحقيق إنجاز كبير أو ترقية....ألخ.

إن علماء النفس، يثبتون أن تزايد مثل هذه الأحداث في حياة الإنسان، إيجابية كانت أم سلبية، داخلية كانت أم خارجية قد لا يكون مرغوب فيها من الناحية الصحية.

إن تكرار مثل هذه الأحداث، يمثل ضغوطاً نفسية وعبئاً وجهداً على الجسم والصحة، مما قد يرتبط بالإصابة بكثير من أمراض العصر، بما فيها القلق والإكتئاب.

حتى الأمراض الجسمية بما فيها القلب والسكري وضغط الدم، تبيّن أنها ذات صلة قوية بالضغوط اليومية والإجهاد والضغط النفسي.

من الدراسات المكثفة التي أجريت في الولايات المتحدة، كشفت أن العوامل المهمة للصحة النفسية، ممارسة نظام صحي سليم مؤلف من سبعة أمور:

1- النوم من سبع إلى ثماني ساعات يومياً.
2- تناول الإفطار يومياً تقريباً
3- عدم الأكل بين الوجبات
4- تناسب الوزن مع الطول
5- عدم التدخين
6- عدم تعاطي الكحول
7- الإنتظام في أداء تمارين رياضية

وقد أجريت دراسة شاملة، بيّنت أن شبكة العلاقات الإجتماعية للفرد، تلعب دوراً حاسماً للصحة النفسية مثل :

- الصلات الوثيقة بالأقارب والأصدقاء
- الزواج
- التردد على دور العبادة بإنتظام
- نشاطات جماعية.

من الواضح إذن، أن السلوك الفردي، والإجتماعي والنظام الصحي السليم، والقدرة على مصالحة الضغوط اليومية من خلال شبكة علاقات إجتماعية ودينية، تساعد على بناء صحة جسدية ونفسية سليمة.

ولم يعد من المقبول اليوم، معالجة الأمراض الجسدية أو النفسية، كل على حدة.

إنما النظر إلى المرض النفسي، على أنه نتاج إختلال صحي، وأن المرض الجسدي هو نتاج لعوامل نفسية وممارسات سلوكية خاطئة.

ومن ثم فإن العلاج يجب أن يشمل الصحة الجسدية والصحة النفسية.

ما هو الضغط النفسي؟ من أين تجيئ الضغوط النفسية:

مفهوم الضغط النفسي، يشير إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية جادة ومستمرة، ويمكن أن تكون مصادر الضغوط، الأعباء اليومية وضغوط العمل، التلوث البيئي، الإصابة بأمراض عضوية، مثل:

1- الضغوط الإنفعالية والنفسية (القلق، الإكتئاب، والمخاوف المرضية)

2- الضغوط الأسرية مثل كثرة المجادلات، الإنفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة.

3- ضغوط إجتماعية

4- ضغوط العمل

5- ضغوط الإنتقال والتغيير، كالسفر، والهجرة، تغيير السكن.

6- الضغوط العضوية مثل الأمراض وصعوبة النوم.

عندما تفشل طاقتنا على التكيّف :

إن إستمرار الضغوط، يؤدي تدريجياً إلى فقدان هذه الطاقة وإنهيارها، ومن ثم تضعف قوة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة، وبعد أن يمر الإنسان بعدد من التغيرات التي يمكن التعرف عليها، وبالتالي يمكنه التعامل مع هذه الضغوط ومعالجتها قبل أن تستفحل آثارها الجسمية والنفسية.

وتستجيب للضغوط أولاً الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض.

- ففي حالة فشل جهاز المناعة، تحدث الأمراض السرطانية.
- وتحدث السكتة القلبية، عندما تفشل الشرايين والدورة الدموية على أداء وظائفها.
- وتحدث أمراض المعدة، عندما يفشل الجهاز الهضمي من أداء وظائفه المعتادة، وبسبب قلة الدم التي تصله نتيجة التوتر الذي تثيره الضغوط.

الضغوط وآثارها:

لدراسة موضوع "الضغط النفسي" بدأ العالم النفسي المشهور "هانزسيليا" الكندي الذي يعود له الفضل في وضع كثير من الأسس العلمية لهذا الموضوع.

وقد قام بتجربة مهمة على الفئران:

عرّض سيليا الفئران لنوع من الضغوط المختلفة كالبرودة الشديدة، والتلوث البيئي وغيرها.

وقد إستجابت الفئران، كما يستجيب البشر عادة عند الضغوط.

فقد حشدت جميع وظائفها الجسمية لرد هذه الأخطار، فتنشطت الغدد، وتضخّمت الغدة التي تفرز الادرينالين ونتيجة لإفراز الادرينالين بشكل غير عادي، صارت الأنسجة تعمل لتمد الجسم بالطاقة التي هي (الجلوكوز) وأصبح الجسم في حالة تأهب دائم.

وهذا الذي يحدث لدينا جميعاً في المواقف الإنفعالية، وقد أثبت "سيليا" أن إستمرار تعرّض الفئران للضغوط، جعلها عاجزة عن المقاومة طويلاً، وقد مرّت بمراحل:

- في البداية، الاحاسيس بالمشقة، وحشد الطاقة
- فترة موائمة ومحاولة تكيّف مع الضغوط
- بعد ذلك تصاب بالإجهاد والإرهاق
- ثم أخيراً ، تنفق وتموت.

إنذارات تزايد الضغط والإجهاد:

- إضطرابات النوم .
- إضطرابات الهضم.
- إضطرابات التنفس
- خفقان القلب
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- الإكتئاب
- التوتر الفصلي والشد
- الغضب لأتفه الأسباب
- التفسير الخاطئ تجاه الآخرين والشك في نواياهم
- الإجهاد السريع

- تلاحق الأمراض والتعرّض للحوادث.

ضغوط تصنعها أحداث الحياة:

إن الضغوط التي تصنعها أحداث الحياة، إن كانت سلبية مثل وفاة قريب، كارثة مالية، طلاق، مرض أو إيجابية مثل ترقيه إلى عمل جديد أو زواج.

من شأن هذه الأحداث، أن تشكل ضغوطاً على الفرد، وإذا إستجاب لها الفرد بتوتر وإنفصال.

والبدايات الأولى لوقوع الأحداث، وخاصة السيئة منها هي أسوء مرحلة.

يحتاج الفرد في بداية وقوعها إلى الرعاية والإهتمام ونستطيع التنبؤ بدرجة كبيرة، بإمكانية إصابة شخص معيّن بالمرض خلال العامين القادمين من حياته، بسبب تعرّضه للضغوط الشديدة, مثل الانفلونزا أو إلتهاب المفاصل والروماتزم وأمراض المعدة، والسكري، وضغط الدم وغيرها.

وينطبق ذلك على الأمراض النفسية التي تسببها الضغوط الحياتية، كالقلق والإكتئاب النفسي.

وقد بيّنت الدراسات، أن نسبة إنتشار الإكتئاب بين النساء أكثر من الرجال، صحيح أن هناك عوامل بيولوجية هرمونية، ولكن العوامل الإجتماعية أكثر ،وكذلك بيّنت البحوث أن المسنون في الغرب يصابون بالإكتئاب أكثر من غيرهم.

ولكن في البيئة العربية، المسنون يتلقون رعاية وتقدير إجتماعي من الأسرة، والمجتمع أكثر مما هو في الغرب.

بيّنت دراسات أجريت في السعودية، أن الإكتئاب منتشر بين الشباب والمراهقين، من الذكور والإناث بصورة وبائية أكثر ممن هم أكبر سناً.

إن الضغوط الحياتية، من حوادث وكوارث وخسائر فادحة وبشرية تقوم بدور مهم في تفجير النوبة الإكتئابية وتكون كالقشة التي تقسم ظهر البعير، بالنسبة للشخص المهيأ للإصابة بالإضطراب النفسي.

العوامل الإيجابية لمنع الإضطرابات النفسية:

الضغوط لا تؤدي إلى الإكتئاب بشكل آلي لدى كل الناس، ولكن هناك عوامل أخرى.

تبيّن أن أسوء الضغوط,هي التي تحدث للفرد العزل والذي يفتقد المساندة الوجدانية، والدعم الإجتماعي.

فالإنتماء لمجموعة من الأصدقاء والأهل والأقارب من المصادر الأساسية، التي تجعلنا نقاوم الضغوط.

وكذلك الخبرات السابقة من فشل ونجاح وغير ذلك من أمور حياتية، تجعل الإنسان أكثر قدرة على التعايش مع الضغوط وكأن التجارب السابقة تمنح الحصانة عند الكبار والبالغين فهي تعلمنا كيف نتعامل مع الظروف في الحاضر والمستقبل عكس ما نجده عند المراهقين والشباب وصغار السن، عند مواجهة الفشل في تجاربهم العاطفية والإجتماعية.

الفصل الثامن

أخطاء التعلّم الإجتماعي وإكتساب اليأس

صناديق اليأس :

قام سيلجمان رئيس جمعية علم النفس الأمريكية، منذ السبعينات بتصميم سلسلة من التجارب القيّمة لإثبات أن الإكتئاب إستجابة نتعلمها عندما نجد أنفسنا في حالة ياس شديدة.

وللتتحقق من هذه النظرية، صمّم صندوقاً مصنوع من الألمينيوم أو المعدن، وقسّمه إلى جزئين، ووضع في داخله مجموعة من الكلاب ، وسمح لها بالهروب من الجزء الأول إلى الجزء الثاني عندما تجد تهديداً في القسم التي هي فيه.

وكانت الكلاب تقفز إلى الجزء الآمن من الصندوق، عندما يتم تهديدها بأصوات حادة رنانة، أو بتيار كهربائي، وكان تجنب الأذى إستجابة طبيعية.

إلا أنه عاد ودرّبها على الشعور باليأس بأن أوثقها في القسم المكهرب المعرّض للضوضاء، بحيث لم تستطيع الهروب إلى القسم الآمن، وقد أعطى سيلجمان ملاحظاته على سلوك الحيوان في مثل هذا الموقف من اليأس المكتسب، فكشف عن حقائق قيّمة في فهم الإضطراب النفسي وعلاجه.

لاحظ في البداية، أن الكلاب كانت تستجيب بالنباح والسلوك المنزعج، والمتسم بعلامات الأنين والألم، والحركة الشديدة، وهي حالات مشابهة للمعاناة التي تصيب المرضى في حالات القلق المرضي والخوف، ومع إستمرار التهديد والعجز عن الهروب، كانت الكلاب تنتقل من حالة القلق إلى حالة الإستسلام واليأس، فكانت تتداعى في الصندوق مستسلمة حتى بعد أن فك المجرب قيودها، فقد إكتسبت حالة من اليأس والقلق إلى الإستسلام للقدر والعجز عن الهروب حتى لو أتيح لها ذلك.

ويرى " سيلجمان" أن هذه الأعراض تصف نفس السلوك في حالات الإكتئاب عند الإنسان.

اليأس الإنساني:

إن التشابه بين حالة الإكتئاب عند الإنسان وعند الحيوان كبير جداً

السلبية والإستسلام، في مواجهة الضغوط المهددة في السلوك الإنساني، تشبه حالة الحيوان، كما أظهرت التجارب.

أظهرت التجارب، أن نتيجة الفحص الكيمائي للكلاب وهي في حالات يأسها، تناقص حاد في مادة " النور بنيتين" وهذه المادة تعطى بوصفها عقاراً طبياً للإنسان.تجارب اليأس المكتسب، بيّنت أن الحيوانات عجزت عن القيام بالسلوك الذي كانت تقوم به في السابق، بالهروب من

الخطر وهذا ما يحصل عند المكتئبين، وهو تعبيرهم الدائم عن فشلهم حتى وإن كان أداؤهم متفوقاً.

المكتئب يبقى مكتئباً حتى بالرغم من إنجازاته الشخصية:

إن إنجازاته ومهاراته، لا تكفي وحدها لتحيريره من الإكتئاب وتبيّن أن نسبة التشاؤم وتوقع الفشل، تتزايد لدى المكتئب، حتى إذا كانت إنجازاته ونجاحاته الفعلية تفوق غيره بكثير.

وتبيّن أن اليأس المكتسب، يؤدي إلى صبغ إدراكنا للواقع وتلوينه بلون قاتم، سواء كان لذلك ما يبرره أم لا، والعلاج يكمن وفق المنطق كما سنرى.

إكتساب الأمل:

لم يكتف " سليجمان" بوصف الظروف التي تؤدي بنا إلى اليأس، بل قدّم بعض الملاحظات على العلاج، والشفاء من حالة اليأس المكتسب.

فقد كان العلاج بالنسبة لكلابه، هو ألا يكتفي بفك قيودها، ولكنه فتح لها المجال للهروب لبيئة آمنة، بل كان يعلّمها ويدرّبها على مقاومة اليأس، وإكتساب الأمل، وكان يجرها إلى الجزء الآمن من الصندوق.

فقد إستعادت الكلاب الأمل في الهروب، والتحكم في مصيرها، عندما تكرّر ذلك الإجراء عدداً من المرات.

ونستخلص نصيحة مهمة نوجهها للآباء والأصدقاء، أن لا يكتفي الواحد منهم بتوجيه النصيحة للمكتئب بالتغيير، وتوجيهه إلى ممارسة النشاطات السارة، والبعد عن النكد والتهديدات، بل يجب على الواحد منهم أن يقوم بدور أكثر إيجابية، بحيث يساهم معهم في خطة علاجية، وحثهم دائماً على ممارسة التغير الإيجابي وإستعادة الأمل.

الفصل التاسع

إضطراب السلوك الإجتماعي، وفقر المهارات الإجتماعية:

" إن الله لا يحب الجهر بالسوء من القول إلا من ظلم " صدق الله العظيم.

" اللهم إني أعوذ بك أن أظلم أو أُظلم " حديث شريف.

هل يصعب عليك:

- أن تعلن رأيك بصدق عندما يُطلب منك ذلك؟
- أن تعبّر عن غضبك دون أن تنفجر وتثور؟
- أن توجّه نقداً بناء في الوقت الملائم؟
- أن تعبّر عن مشاعرك الشخصية بالود والصداقة نحو الآخرين؟
- أن تمتدح سلوكاً طيباً أو أن تعبّر عن إعجابك بسلوك شخص ما؟
- أن تقول " لا" عندما تعني فعلاً ذلك؟
- أن تظهر إهتمامك بالآخرين، سووءا بالإنصات أو الإحتكاك البصري؟
- أن تحافظ على تعبيرات وجهية وبدنية ودودة

العبارات السابقة تعبر عن نمط من العلاقات مع الآخرين، وتشكف عن الصحة النفسية، ووقاية الفرد من العزلة والتوتر.

منذ القديم، إهتم العلماء والفلاسفة، بأهمية تكوين علاقات طيبة وآمنة مع الآخرين، وما تتركه من آثار إيجابية على الصحة الجسمية والصحة النفسية للفرد.

وقد صاغ العلماءن وخاصة المسلمين والعرب كثيراً من النصائح التي تتفق مع علم النفس الحديث.

عندما تضطرب علاقتنا بالآخرين:

إن التفاعل الإجتماعي السليم والصحي، يجعل من طرفان أو أكثر، الرغبة في بناء علاقات إجتماعية ناجحة، قيمتها تكون بالحرص من كل الأطراف على نجاح هذه العلاقات، مما يدل على أن الأطراف كلها الداخلة، في هذه العلاقات قد حققت مكاسب نفسية مثل الشعور بالتقدير والمودة،وأشياء أخرى إيجابية، مما يعزز جاذبية هذه العلاقات والحرص على إستمرارها.

هذه الحقيقة البسسيطة، تمثل مشكلة عند المريض النفسي، إن السلوك الإجتماعي في حالة القلق يتسّم بالقصور في القدرة على تبادل المشاعر الإيجابية، بما فيها من دفء ومحبة، مما يؤثر في كفاءتهم وقدرتهم على التفاعل الإجتماعي.

وتتحسّن قدراتهم، ويقل قلقهم بدرجة ملحوظة، عندما نضع ضمن الشروط العلاجية ما يساعدهم على معالجة القلق والضغوط النفسية.

حتى في حالة " الفصام" الذي هو مرض شائع، نجد أن جزءاً من الأعراض الفصامية، يمكن فهمها في ضوء ما يسمى بفقر المهارات الإجتماعية.

وقد بيّنت دراسة حديثة أجريت على مجموعة من الفصاميين قد خضعت لبرنامج علاجي، ركّز على تعلّم المهارات الإجتماعية بتدريب جميع أفراد الأسرة، على التواصل الجيد، وتبادل المشاعر الإيجابية فيما بينهم، فقد تحسّنت حالة المرضى الذين خضعوا لهذا العلاج التدريبي، وتناقصت كمية الأدوية بشكل كبير، كلما زادت فرص النجاح الإجتماعي والمهني، بالرغم مما في مرضى الفصام من مخاطر مقاومة الكثير من العلاجات.

إضطرابات السلوك الإجتماعي في حالة الإكتئاب:

تمثل الصعوبات الإجتماعية التي تواجه الشخص في حالات الإكتئاب مشكلة أساسية، والعالج الطبي بالعقاقير لا يؤدي وحده إلى تسحين العلاقات وخاصة التعامل مع الغرباء.

إن المكتئب عادة يكون قليل الكلام، وهو يعتمد بمعظم أموره على الآخرين، ويكون حساس جداً ويرفض أي توجيه.

الإكتئاب يسبب الخلافات الزوجية، ويسبّب عدم التواصل الجيد، وإساءة الفهم، وتبادل الإتهامات والعداوة، وتزداد نسبة الطلاق بين المصابين بالإكتئاب، إن كان من ناحية الزوج أو الزوجة على حد سواء.

ومن العلاقات التي يتميّز بها المكتئبين:

- يفتقرون للإيجابية في المواقف الإجتماعية.
- يجدون صعوبة شديدة في بدء علاقة جديدة.
- يصفهم الآخرون بالجمود والتصلّب، والإفتقار للمهارات الإجتماعية.
- يعاني المكتئبون من حساسية قوية، فيتبعون أسلوب الرفض، أو التجاهل أو نتيجة لهذا الأسلوب يتعرضون لكثير من الإحباطات ومشاعر التعاسة وعدم السرور، مما ينفرّهم فيما بعد من فرص الإحتكاك بمواقف جديدة.
- المكتئب لا يحسن التعبير عن نفسه أو الدفاع مما ، قد ينسب إليه من أخطاء، وتصرفات، وهذا كله يدل على فقر واضح في المهارات الإجتماعية.

لهذا سنتعرض فيما بعد لشرح الأساليب العلاجية لكسب المهارات الإجتماعية

الفصل العاشر

أساليب من التفكير تضيع الإكتئاب:

سيدة في الخامسة والثلاثين من العمر تحمل درجة دكتوراه من إحدى الجامعات المعروفة، وهي من الناحية المهنية ناجحة وتتميز إجتماعياً بقدر من الجاذبية والطلاقة في الحديث والثقافة، تعطي إنطباعاً طيباً لكل من يتعامل معها من الزملاء في العمل، تنتمي إلى أسرة جيدة في المستوى الإجتماعي والإقتصادي، متزوجة من طبيب ولها ثلاثة أطفال.

في أول لقاء معها بدأت شكواها بنوبة من البكاء، فكل شيء منهار تماماً.

الزوج لا يصلح لأنه قاسي، ويكثر من نقدها والسخرية منها، وكلما حاولت أن تتقرب إليه كان يبعد عنها وينفر، أولادها لا تستطيع ضبطهم، مما أدى إلى تخلفهم الدراسي، زوجها ينسب إليها مسؤولية الإنهيار الأسري، ويهدد بالطلاق كثيراً، وتتلقى أحياناً مكالمات هاتفية من إمرأة تبلغها بأنها على علاقة بزوجها، وذكرت أنها غاضبة على والديها بسبب تقاعسهما في حل صراعاتها مع الزوج،والأبوان منزعجان ولكن يخشيان من إفساد حياتها الزوجية إذا تدخلا، ذكرت أنها أصبحت لا تطيق الخروج من بيتها ولا تستمتع بصداقات جديدة أو قدية، وأضافت أنها تشعر بالوحدة وأنها فشلت في تربية أولادها، وأنها لا تجد الطاقة للعمل بأي شيء، حتى أنها فقدت رغبتها في الصلاة وفي كتابة الشعر والهواية التي كانت تحبها في السابق.

عرضت هذه السيدة على مقياس " بيك" وكانت درجتها (20) أي أنها مصابة بالإكتئاب، وتحتاج إلى علاج.

الخطوط العريضة لأسلوب العلاج بالنسبة لهذه الحالة ولغيرها من الحالات المماثلة:

خلال إحدى عشر جلسة، حددنا لهذه اللقاءات أهدافاً بعضها عام، وبعضها بعيد، وأهدافاً مرحلية.

لقد عرّفنا السيدة بأن بعض الإكتئاب في الحياة مقبول، أما الضغوط التي تثيرها بعض المشكلات الخارجية، علينا أن نواجهها ونعالجها، ليس بصفتها كوارث تبحث عن أخطاء أو عيوب شخصية فينا .

كما بيّننا لها أن جزءاً من أعراضها المرضية، يتوقف على أساليبها في التفكير، وفي تقييم الأحداث التي مرّت او تمر بها، وبيّنا لها أن التفسيرات والأفكار، أمر يمكن تحديده ومواجهته وإستباله بأفكار أكثر ملاءمة وأكثر صحة.

إن تغيير الأفكار، يجب أن يصحبه تعديلات في السلوك الذي تقوم به ، نتيجة لهذا التفكير الإنهزامي، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف، بدأنا بتدريبها على الإسترخاء بإعتباره وسيلة عاجلة، لمواجهة الضغوط الشديدة التي تحياها وتحددت لها أنشطة سارة، تمارسها يومياً.

وتمّ إخضاعها لبرنامج تدريبي، لتنمية المشاركة الإجتماعية لبناء مزيد من الثقة بالنفس، وتأكيد الذات، عندما تتعرض حقوقها للخطر، خاصة بالنسبة إلى السلوك القاسي من زوجها وقد تمت مساعدتها، على تنظيم أوقاتها بشكل يسمح لها بإعطائها فرصة للراحة، ويعطي اطفالها فرصة للترقية وإنهاء واجباتهم المدرسية.

أما هذه الأفكار الخاطئة، التي كانت هذه السيدة تميل إلى إستخدامها، وكيف يمكن تعديلها وإستبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

هذا سيتم شرحه في هذا الفصل:

وبالنسبة للتقدم الذي أحرزته هذه السيدة، فقد تحسّنت حالتها بشكل واضح، بعدما أتقنت تدريبها على الإسترخاء، وإستطاعت من خلال التدريب على تعديل الحوارات الذاتي التي جعلتها تواجه الضغوط بصورة أكبر إيجابية، ولقد تسحنت علاقاتها الإجتماعية في العمل والأصدقاء ومع أولادها وأن رثاءها لذاتها قد تعدّل.

أما علاقتها بزوجها فقد بقيت معلّقة، وقد تعاملت معها بشكل منفصل، لأنها ستأخذ وقتاً أطول ، ولأنها مشكلة إجتماعية وليست نفسية تتعلق بها شخصياً.

(لن أسمح لهذه المشكلة أن تدمّر حياتي)، هذا ما قالته لك السيدة في نهاية إحدى الجلسات العلاجية.

ما يهمنا بالنسبة لهذه الحالة، هو ما تلعبه أفكارنا ومعتقداتنا وتفسيرنا للأمور من إثارة للإضطراب النفسي والإكتئاب.

الإستجابة للعلاج الطبي تتأثر بأفكارنا:

أثبت علماء النفس، أن الوظائف الفيزيولوجية تتأثر إيجاباً أو سلباً بما يقوله الفرد عن نفسه، وإن الكلمات المتشائمة تثير إستجابات إنفصالية حادة.

والشخص قد يتأثر باللحظة الواحدة، إما بالسرور وإما بالإكتئاب والقلق.

عندما تكون العبارات ذات محتوى سار أو منشّط مثل : (إنني سعيد وفخور بنفسي)، تظهر آثار إنفصالية تختلف عما لو كانت العبارة ذات محتوى إكتئابي أو حزين مثل: (إن حياتي مليئة بالهموم والمتاعب).

وصار من المؤكد، أن الجهاز العصبي يستثار، عندما يفكر الشخص بأمور الجنس مثلاً، بينما ينخفض النشاط وتقل الإستثارة، عندما يتخيّل الشخص أنواع هادئة من النشاط.

الدراسات الحديثة لعلماء النفس، أكدت أن تأثر كل أنواع العلاج تقريباً، بما فيه إستخدام العقاقير، تعتمد بشكل كبير على إعتقاد الشخص بنفسه، والإيمان بنجاحها، وعلى الطبيب إقناع المريض بجدوى هذا الإعتقاد، وفاعليته في العلاج.

حتى علاج الأمراض العضوية، والتي تكون عادة بالعقاقير، فهي تكتسب فاعليتها من خلال الإعتقاد الشخصي، في نجاحها أو فشلها.

في إحدى الدراسات، أعطيت مجموعتان من المرضى المصابين بإرتفاع ضغط الدم، نفس العقار الطبي، قيل لمجموعة أن الدواء له تأثر سريع، وقيل لمجموعة ثانية، أن التأثير سيكون بطيئ.

تبيّن أن المجموعة الأولى التي قيل لها أن التأثير سريع، إنخفض الضغط لدى أفراها مما يزيد عن 70% بالمقارنة مع المجموعة الثانية.

المريض الذي يثق بأن العقار فعال، ويثق بالطبيب، فالعقار سيكون فعالاً والعكس بالعكس.

وفي دراسة مماثلة، نشرتها مجلة معروفة " لنسيت" برصانتها العلمية وشهرتها الواسعة في الأوساط الطبية، تبيّن أن العقاقير الكاذبة، الإيهامية، إذا أعطيت للمرضى التي تجري لهم عملية خلع ضروس العقل، يفوق تأثيرها من حيث تحمّل الألم ثمانية ميللجرامات من

" المورفين" وهي جرعة كبيرة بكل المقاييس بفضل التوقع والتفكير الإيجابي.

وفي سلسلة من الدراسات التي تجري الآن على نحو مكثف في الولايات المتحدة ، لمقارنة الأدوية الطبية،بأدوية كانت (أقراص من السكر أو النشا تعطى للمريض على أنها عقاقير تبين وجود عدد كبير من النتائج الإيجابية.

في إحدى التجارب، عانت إحدى المريضات من نوبة حادة من الغثيان والقيء، ولم تستجب لأي أدوية أعطاها لها الأطباء، وأخيراً قدّم لها أحد الأطباء، دواء آخر موضحاً لها أنه علاج جديد وأكيد ومضمون النتيجة، وفي خلال عشرين دقيقة من تعاطيها " الدواء الجديد الفعال " إختفت الآلام وعادت معدتها للإسترخاء المعتاد، أما الدواء الجديد الذي أعطي لها، فقد كان عبارة عن دواء معدّ لتيسير القيء أي عكس ما كانت تشكو منه.

ويعلّق صاحب هذه الدراسة، على أن توقع هذه المرأة أن الدواء سيكون فعالاً، وسيخلّصها من نوبات القيء، كان التأثير قوياً لدرجة أنها شفيت بحسب ما كانت تتوقع.

والسؤال الآن؟ إذا كانت تعديل أسلوب التفكير كالتوقع الإيجابي، والأمل في علاج الحالات العضوية هو ناجح بهذا الشكل، فإلى أي مدى هو فعّال وضروري لنجاح علاج الإضطراب النفسي والأمراض النفسية الأخرى.

إن المناهج العلاجية الحديثة للإكتئاب، ولغيره من الإضطرابات النفسية والعقلية، لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن نفسه وعن الآخرين,والعلاج النفسي اليوم يركّز على تغيير الطريقة السلبية بالتفكير الإيجابي وتوقيع الأمل والنجاح دائماً وفي كل الحالات.

التفكير العقلاني وغير العقلاني:

إننا نتعرض يومياً لكثير من الأحداث والمواقف والعقبات مثل: وفاة قريب، طلاق، فشل في الإمتحان، إهانة من شخص غريب، خسارة مادية.

من المفترض أن لا تكون إستجاباتنا لهذه العقبات مرضية وسلبية ومضطربة:

فإزاء الفشل والخسارة في الموقف الواحد، قد تكون الإستجابة ذات طابع إيجابي، بحيث أن الشخص قد يأخذ من الفشل والخسارة عبرة، ويحاول يفتش عن الأشياء التي أدت إلى هذا الفشل وأن يتبيّن خطةجديدة تحقق له النجاح في المستقبل، ويقول لنفسه: عليّ أن أحاول جهدي أن أستفيد من الأخطاء التي أدت إلى ذلك ، وأحاول أن أنجح مستقبلاً.

في الموقف المقابل السلبي، قد ينسج الفرد منا تفسيرات وجدانية، كالإكتئاب والقلق وتكون الخسارة والفشل أهم بكثير من الأمور المادية التي تتغير بحسب الظروف، أما الصحة النفسية فتحتاج إلى علاج طويل.

أساليب خاطئة بالتفكير :

العلاج النفسي يقوم على التكامل بين التفكير والإنفعال، وبين السلوك والفعل.

من الممكن تهدئة إنفعالاتنا وضبطها بطرق مختلفة، منها: المناقشة المنطقية مع النفس أو مع الآخر.

والخلاصة أن التفكير والإنفعال والسلوك جميعها متلاحمة والتغيير في إحداها يغيّر العناصر الأخرى.

إن جانباً كبيراً من الإنفعالات هي أنماط فكرية متحيّزة ومتعصّبة أو تقوم على التعميم الشديد.

علينا أن نعالج الأمور،بشكل منفرد (كل مشكلة على حدة) حتى لا يعمّم التأثير السلبي على كل مشاعرنا وأسلوبنا وتفكيرنا.

أساليب التفكير التي تمهّد للإكتئاب:

يميّز المعالجون ين نوعين من المعتقدات:

- إعتقادات منطقية ومتعقلة، تصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للمواقف، تنتهي بالإنسان، إلى مزيد من النضج والخبرة والعمل البنّاء، والنشاط الإيجابي.
- وإعتقادات لا منطقية وغير عقلانية تصحبها الإضطرابات النفسية والمرضية.

متى تكون الإعتقادات وأساليب التفكير منطقية ومتعقلة؟

- عندما يكون أسلوب التفكير مبني على حقائق وليس إنطباعات وتفسيران وشكوك.
- عندما نكون قادرين على حماية أنفسنا وتحقيق الصحة النفسية والجسدية.

- أن يقودنا تفكيرنا الإيجابي إلى الأهداف القريبة والبعيدة التي نرجوها.

- عندما نتجنب الصراعات والخلافات التي لا مبرّر لها مع الآخرين.

بإختصار، إن التفكير السليم والعقلاني، هوالذي ينسجم مع قيمنا الأساسية في الحياة ويقودنا إلى تحقيق الصحة النفسية والإبداع.

وتعتبر المعتقدات وأساليب التفكير غير منطقية، عندما لا توصلنا إلى أي هدف من أهدافنا.

ويرى علماء النفس، أن الإكتئاب والقلق هي ردود أفعال ومبالغات في التعاطي مع الأحداث والمشاكل الحياتية:

فالحزن يتحول إلى إكتئاب، والخوف يصبح قلقاً دائماً، والغضب يتحول إلى عداء وعدوانية.

والإضطراب النفسي، هو إستجابة مبالغ فيها، وهي نتيجة لتطورات سلبية للذات،يفسّرها المصاب على نحو سلبي، فالخطأ البسيط يصبح كارثة، وتوجيه نقد عابر لنا يعني (جرحاً للكرامة).

إن المبالغة والتضخيم من العيوب البسيطة في الشخصية وفي الآخرين، لا تتلاءم مع الصحة النفسية.

من مزايا إدراك الذات وكشف عيوبها، معرفة هذه العيوب ومعالجتها بشكل إيجابي، ولكن علينا تقييم هذه العيوب بشكل طبيعي، وحقيقي لا بالتضخيم المرضي.

المكتئبون يشوّهون الواقع، ويميلون إلى الدقة في معرفة عيوبهم وعيوب الآخرين، ولكن يبدو هنا أن الصحة النفسية لا تتطلب هذا النوع من الدقة.

التعميم: الميل إلى الأحكام المطلقة،يعارض المنطق ويساهم في الإضطراب والشقاء، ولهذا نجد مثلاً كثيراً من الرجال الذين مروا بخبرة سيئة مع واحدة من الجنس الآخر يرددون " لاتثق بالمرأة"، وكذلك كثير من النساء يرددن" الرجال كلهم ظالمون " ومثل هذه التعميمات تكون بداية لعدم التوافق.

الكل أو لا شيء:

يميل بعض الأشخاص إلى فهم الأشياء، على أنها بيضاء أو سوداء حسنة أو سيئة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد، قد يبدون في ظاهر الأمرسيئاً ولكن ربما تكون فيه أشياء إيجابية أو قد يؤدي إلى نتائج إيجابية.

وهذا الفهم للأمور يجعل من الشخص، متصلّب ومتسلّط وقلق.

ولهذه الخاصية تأثير سيئ في تفكير المضطربين كسوء التفاهم بين الأزواج.

وتمتلىء عبارات المكتئبين وشكواهم بإستخدام كلمات:

– لا أرى فائدة على الإطلاق .

– حياتي لا يقبلها أي إنسان على وجه الأرض.

– حياتي تفتقد إلى الحب.

من أهم مساوئ هذا النوع من التفكير ، أنه يريد الكمال المطلق، ثم الخوف الشديد من إرتكاب أي خطأ، أو ممارسة أي خبرات جديدة.

في النهاية يصاب الشخص بالإحباط السريع، لأن الوصول إلى الأهداف المستحيلة، لا يمكن إدراكها وكلما حاولنا أن نقيس كل شيء بمقاييس الكمال المطلق، حكمنا على أنفسنا بالفشل وخيبة الأمل، وأخيراً نصاب بالإكتئاب.

عزل الأشياء عن سياقها:

تبيّن أن المكتئب يركز على جزء من التفاصيل السلبية في حياته ويتجاهل بقية الأمور الجيدة والإيجابية، وكأنه وضع منظاراً على عينيه لا يكشف له عن شيء طيب في حياته.

التفسير السلبي لما هو إيجابي:

وتجده يفسّر الأمور الإيجابية تفسيراً سلبياً، وفي هذا النوع من التفكير يضع الشخص نفسه موضع الخاسر دائماً سواء كانت الأمور جيدة أو سيئة.

بالنهاية يدفع ثمناً باهظاً بسبب هذا النوع من التفكير وهو الخسارة الدائمة والتعاسة.

قد تكون طريقتنا ليست بهذا السوء، ولكن علينا أن نمعّن النظر بأننا نغفل عن الأمور الإيجابية في حاتنا بدل أن نجعل منها ثراءاً ورضاً ، نحولها مصدراً من مصادر التعاسة والحب.

القفز إلى الإستنتاجات السيئة:

في الكثير من حالات الإكتئاب والقلق، نفسّر الأمرو والحوادث تفسيراً خاطئاً، بسبب عدم توافر معلومات معينة ، ونحكم على أنفسنا وعلى الآخرين بشكل سلبي، ونتصرّف كما لو كانت هذه الأمور كما فسرناها حقيقة مؤكدة، ونظن ظن السوء بالآخرين، عندما نقرأ أفكارهم بطريقة غير واقعية.

قراءة المستقبل بشكل سلبي:

إحدى السيدات، ذكرت في إحدى الجلسات العلاجية بأنها تركت عملها وأهملت منزلها قائلة:

" إن تعاستي لن تعالج الآن ولا في المستقبل وسيستمر شقائي إلى الأبد" .

وهنا نجد كيف أن الإكتئاب واليأس يوحي بالتعاسة الدائمة.

التأويل الشخصي للأمور:

من أخطاء الإستنتاج والتفسير الخاطئ، يجنح المريض بالإكتئاب إلى تحمّل مسؤولية الأخطاء الخارجية، حتى التي لا تتعلق به شخصياً، مما يسبب الشعور بالذنب والندم الدائم على أشياء هي في الواقع ليسيت من صناعته، ولكنه يرى أنه مسؤول عنها.

ومن صفات بعض المصابين بالإكتئاب، أشخاص في وقع المسؤولية وفي وظائف قيادية، كالتدريس والطب والإدارة.

يتجنّب الشخص منهم توجيهات وأوامر لمرضاه أو لطلابه خوفاً من أن يجرح شعورهم أو يسبب إزعاجهم.

وللتغلب على مثل هذه الأساليب السلبية، التي تعوق الإنسان عن التفاعل النشط مع بيئته ومجتمع، هناك أساليب إيجابية بديلة ومجدية.

الفصل الحادي عشر

معالجة الضغوط:

كلنا بلا إستثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية.

ضغوط العمل والدراسة، الضغوط الأسرية، ضغوط تربية الأطفال، مشكلات الصحة، الأمور المالية ، الأزمات المختلفة.

وضغوط داخلية: مثل أنواع الأدوية التي تتعاطاها وأنواع الطعام وكميته، الأمراض، الأخطاء الصحية، نظام الأكل ، أو النوم، أو التدخين أو التلوث البيئي.

معالجة هذه الضغوط لا يعني التخلص منها:

أمر طبيعي، أن يكون لكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية، بدرجات متفاوتة، وجودها لا يعني أننا مرضى بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ونطمح إلى أمور معينة، ومن ثم فإن علاج هذه الضغوط يكون بالتعايش الإيجابي معها ، ومعالجة نتائجها السلبية وتعلّم طرق تساعدنا على التعامل معها.

إن تغيير البيئة المشحونة بالتوتر، يؤدي إلى تحسن تلقائي للأعراض النفسية.

ولكن يتعذر في معظم الأحيان تعيير البيئة، من أجل ذلك، نحن بحاجة إلى تعلّم أساليب علاجية، منها :

- الإسترخاء
- تعديل الحوارات الشخصية.
- فهمنا الصحيح للواقع (بدون تفسير خاطئ).

وهناك نقاط رئيسية تشتمل على أساليب لمعايشة الضغوط:

1-مواجهة ومعالجة الضغوط أولاً بأول ، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقيدها وربما تعذر حلّها

2-أن تجعل أهدافنا معقولة، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الأعباء تماماً في حياتنا

3- الإسترخاء في فترات متقطعة يومياً

4-الإقلال من المشاعر السلبية كالغيرة والغضب والإنفعال لأسباب تافهة

5 – محاولة حل الصراعات في العمل أو في الأسرة بأن نتبادل وجهات النظر دون غبن الآخرين أو غبن أنفسنا.

6- تحسين الحوارات مع النفس، تجنب الامور بصورة مبالغ فيها (كارثية)

7- تكوين مجموعة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود ولطف المعاشرة، وتجنب الذين يميلون إلى النقد والتصارع

8 خلق هوايات مفيدة، كالقراءة والإهتمام بالطبيعة والبيئة

9- تعلّم أن نقول لا للطلبات غير المعقولة.

10-الرياضة

11- النظام الغذائي

12- الراحة البدنية، وإستنشاق الهواء الجيد

13- العادات الصحية بما فيها تجنب التدخين، والضجيج وتلوث البيئة.

الإسترخاء:

علينا أن نمارس الإسترخاء يومياً عدداً من المرات، إلى أن يصبح أسلوبنا في الحياة، وهناك أكثر من طريقة وهذه طريقة مختصرة، كالآتي:

- خذ نفساً عميقاً بسرعة ولكن بهدوء
- إعقد يديك وأطغطهما بقوة معاً، إذا كنت جالساً
- ضم ساقيك معاً بإحكام إلى أن تشعر بقليل من الألم
- شد بطنك إلى الداخل
- ضم فكيك بشدة
- حافظ على هذا الوضع المشدود لفترة 5 إلى 7 ثوان

والآن إلى وضعك الطبيعي، وتنفس للخارج ببطء

لاحظ جسمك وهو يعود للإسترخاء

ردّد بينك وبين نفسك (أنا مسترخ وهادئ).

الرياضة:

بيّنت البحوث العلمية، أن للرياضة أهمية كبرى في التخفيف من الضغوط والإكتئاب.

التمارين الرياضية كالمشي والسباحة وغيرها تساعد على التنظيم الفسيولوجي للجسم ، وتزيد من الحيوية والنشاط والطاقة وتساعد على الإسترخاء والهدوء ، وعلى إمتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة، فما يحسّن بدوره من وظيفة الجهاز المناعي.

وعندما تصبح في حالة صحية، ولياقة بدنية عالية، تزداد قدرتنا على مقاومة الضغوط والتوتر.

كما أن كثيراً من وظائف الجسم المختلفة ، ترتبط بالحال النفسية، كوظائف الرئة، والقلب والدورة الدموية التي تتحسن بشكل واضح.

ونجد أنفسنا أكثر قدرة على التنفس السليم والنشاط والحيوية مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والإكتئاب.

وهناك قائمة طويلة من الفوائد التي نجنيها من الرياضة المعتدلة، كالمشي والهرولة ثلاث مرات اسبوعياً لمدة 45 دقيقة في كل مرة.

وتساعد الرياضة على تنظيم ضغط الدم، وتخفيف الكولسترول وتخفيض السكر في الدم وتقوية عضلات القلب.

وفي دراسة أجريت على 12 ألف شخص، أن الذين يحرقون 16 ألف سعرة حرارية في نشاطات ترفيهية ، ورياضية تقل بينهم أمراض الضغط والقلب بنسبة 40% من زملائهم الذين يمارسون نشاطات رياضية.

من الأفضل أن يبدأ الشخص، ممارسة الرياضة على نحو معتدل إلى أن يتحول النشاط الرياضي إلى أسلوب حياة وإذا لم يسمح الوقت لأي سب من الأسباب.

من الممكن إستعمال طرق أخرى مثل:

عوّد نفسك السير مشياً، إلى الأماكن التي لا تبعد مسافات طويلة.

أوقف سيارتك بعيداً عن عملك

صفحة غير مفهومة

النظام الغذائي:

- البعد عن الاسراف في تناول الأطعمة الدسمة
- يجب أن لا نركز على إنقاص الوزنن ولكن على إنقاص السعرات الحرارية حتى لا نتعرض للسمنة
- لا نجعل السوبرماركت مكاناً للنزهة
- يجب أن يكون الطعام من نوع واحد لأن تعدد الأنواع يغري بتذوقها جميعاً
- البعد عن المكسرات المالحة، والحلوى والمشروبات الغازية
- عندما نشعر بالقلق، علينا أن لا نتوجه إلى الأكل ، بل إلى المشي ، الإتصال بأحد الأصدقاء ، أخذ حمام ، إسترخاء
- إستبدال الأملاح ، والدهون بالبهارات والزيوت الجيدة.

الفصل الثاني عشر

محاور علاج السلوك الإكتئابي:

يتم إكتساب السلوك تدريجياً في حياة الإنسان، إلى أن يتحول إلى عادة وأسلوب حياة.

فإذا كان هذا السلوك صحي وإيجابي، إستطاع أن يحافظ على الصحة النفسية والجسدية.

وإذا كان السلوك سيء وغير صحي، أصيب الإنسان بالأمراض المختلفة.

إذا كانت عادة الإنسان، أن يواجه مواقف الحياة بخوف وهلع مبالغ فيهما ، قلنا أنه يعاني من القلق، أما إذا كان يواجه مواقف الحياة بحزن وتشاؤم وصفنا سلوكه بالإكتئاب .

وإذا كان السلوك شاذ وغير طبيعي، فيه هلوسة وهواجس تشوّه الواقع، ويكون غير مألوف ولا يتلاءم مع وقائع الحياة فهو مصاب (بالفصام).

لهذا نجد أن أحد الأهداف الأساسية للعلاج النفسي، هي توجيه وإستبدال سلوكنا إلى وجهات مقبولة ومرغوبة تحقق الرضا والسعادة.

كل المخاوف والأمراض النفسية تكتسب بفعل خبرات خاطئة ، إن معظم المعالجين ينظرون إلى المرض النفسي على أنه سلوك مكتسب.

الإكتئاب هو مجموعة من أنماط سلوكية تشمل:

النظرة المتشائمة ، الأرق الكسل عدم الحسم بأخذ القرارات الحياتية، الشكاوى الجسمية.

العلاج يبدأ :

بتشخيص المرض، ومساعدة المريض على تحديد السلوك السوي والجيد الذي يجب أن يمارسه.

علاج سلوكي متعدد الأوجه:

إعتمدت النظريات الجديدة بدلاً عن أساطير " فرويد" وعن القوى الغريزية العمياء ووضعت أسس متنوعة للعلاج النفسي ، يعتمد على :

تغيير سلوك المريض، بالتعلم على أساليب جديدة من السلوك والتفكير.

الفصل الثالث عشر

الإسترخاء العضلي والتخيل لمقاومة الإكتئاب :

الإسترخاء يستخدم في الطب والعلاج النفسي بأساليب متعددة منذ فترة طويلة ، حتى الأطباء العرب والمسلمين قد إنتبهوا لأهمية الراحة النفسية والإسترخاء.

وقد نصح إبن سينا، بالإسترخاء والصلاة والبعد عن الضجيج للتغلب على الأمراض المختلفة.

ولكن الدراسة المنظمة بدأت 1939، وهناك طرق كثيرة للإسترخاء العصلي، ويستخدم مستقلاً أحياناً، أو مع علاجات أخرى للتغلب على عدد كبير من المشكلات الصحية مثل:
الإرهاق ، صعوبات النوم ، مشكلات السلوك الجنسي واللياقة الصحية العامة.

لماذا نحتاج إلى الإسترخاء:

الإضطرابات الإنفعالية تؤثر في النشاط العضلي، ومعروف أن الإنفعالات تؤدي إلى توتر في الرقبة ، ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة.

كذلك توتر الأعضاء الداخلية، كالمعدة والقفص الصدري والإنفعالات تزيد من الحركات اللاإرادية في اليدين والذراعين والتوتر العضلي، يضعف من النشاط البناء والإنتاج ، الكفاءة العقلية.

لهذا نجد أن الإسترخاء بالمعنى العلمي يوقف كل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، والإسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهر والنوم ، قد يرقد الشخص ساعات ولكنه لا يشعر بالإسترخاء العضلي، ويبقى متوفراً وسريع الإنفعال والتوتر.

الإسترخاء، يمكن أن يؤدي إلى النجاح في علاج الإضطرابات الفصامية.

وفي حالات الإكتئاب تؤكد الدراسات بالرغم ما يتصف به هؤلاء ببطء الحركة والإستجابة، بيّنت أنهم أكثر توتراً من الأسوياء ويختفي هذا التوتر بعد العلاج النفسي، بالإسترخاء مع بعض العقاقير المضادة للإكتئاب لفترة معينة.

لكل إضطراب توتراته العضلية النوعية:

التوتر العضلي المرافق للإكتئاب، لا يصيب كل الأفراد بنفس العوارض.

فهناك ما يدل على أن الصداع وآلام الظهر تشيع لدى الأشخاص الذين يتميزون بالكسل وقلة النشاط.

التوتر في منطقة الرقبة والكتفين، تؤدي إلى إحتباس الصوت، وصعوبات الكلام، عند إلقاء المحاضرات مثلاً أو عند الغناء، الصداع النفسي يحدث في حالات التوتر والقلق.

إن معرفة المكتئب لحالته، يجعله على دراية بأنواع التوتر ويساهم في تحفيزه للعلاج ، وخاصة الإسترخاء.

الأساس العلمي للأسلوب:

تعلّم الإسترخاء: هو كأي خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة ، كقيادة السيارة أو تعلّم السباحة أو أي لعبة رياضية أخرى.

نحن ككل الناس، تعلّمنا أن نبقى مشدودين، متوترين ، ويمكننا أن نكون عكس ذلك، أي أن نتعلم على الإسترخاء والهدوء وهو أسلوب بسيط وأقرب إلى المنطق وبالتدريب نتذوق الفوائد النفسية التي يحققها لنا الإسترخاء.

وكقاعدة، يجب أن نحافظ على كل عضلات الجسم في حالة إسترخاء تام ، خاصة العينين، لمنع المشتتات البصرية، لأنها تعوق الإسترخاء التام، ويتوقف جزء كبير من نجاح العلاج السلوكي على قدرة الشخص على تنفيذ ذلك، والتمكن من الإسترخاء الناجح.

مراحل إجراءات الإسترخاء:

إستلق في وضع مريح عند بداية التدريب، وتأكد من هدوء المكان وخلّوه من المشتتات.

المكان يجب أن يكون مريحاً ولا يوجد فيه أجزاء نافرة أوضاغطة على الجسم.

يمكن أن تقوم بتدريبات وأنت جالس في وضع مريح حتى وأنت واقف.

إبدأ بتدريب يدك اليسرى بإحكام وقوة، إبسطها بعد ثوان إرضها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة، لا حظ أن العضلات بدأت تسترخي وتنقل.

كرّر التمرين (الشد الإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.

بعد إكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي، والإسترخاء في أعضاء الجسم عضواً عضواً سيمكنك إستغراق وقت أقل من السابق.

الإسترخاء في عضلات محددة:

بعد التعود على الإسترخاء العضلي، يمكن التحكم في الإسترخاء في أماكن محددة.

قيادة السيارة: مثلاً: تتاج إلى عينيك وقدمك ويدك في حالة التأهب، أما بقية الأعضاء يمكنها أن تبقى في (عضلات الكتفين ، والظهر ، والبطن ، والساقين).

يمكن الإسترخاء والمرء في قمة نشاطه.

هناك عوامل تساعد على سرعة إتقان أسلوب الإسرخاء حتى يصبح أسلوباً سهلاً منها:

- الإلمام بالأساس العلمي للأسلوب
- إستخدام قوة الإيحاء والتركيز
- التغلب على الإحساسات الغريبة والمخاوف
- التكرار والتعميم
- إعتبار الوقت المحدد للإسترخاء وأهم من أي عمل آخر لفائدته الكبيرة
- من المفيد أن تركز على عملية الشد والإسترخاء ،ولا لتشتت أفكارنا

– لا تيأس إذا عجزت عن الوصول إلى الإسترخاء العميق، بالتكرار يمكنك ذلك عاجلاً أم آجلا

– مارس الإسترخاء في الإجتماعات وأ،ت تقرأ، وأنت تشاهد التلفزيون تسمع الراديو، راقب عضلات الجسم كله، وضعها في حالة إسترخاء.

<u>الوقت الملائم للإسترخاء:</u>

– في الأوقات السابقة للإجتماعات

– قبل النوم

– قبل ممارسة الجنس

– صباحاً وظهراً ومساء

<u>تدريب على الإسترخاء العميق:</u>

– تمدّد وأغمض عينيك ، تنفّس بإنتظام

– خذ نفساً عميقاً، ثم أخرجه ببطء وهدوء

– كرّر عملية الشهيق والزفير خمس مرات

– ركّز على قدومك اليسرى ، ثم قدومك اليمنى ، حاول أن ترخي كلتا القدمين، وتضعها في هدوء وإسترخاء.

– حاول أن تشعر بالإسترخاء في كل جسمك في القدمين والساقين وكأنهما قطعة قماش ملقاتان.

– بعد ذلك ركّز على الفخذان ثم الردفان، إلى أن تطرد كل التوتر منهما ، لاحظ أن كل المنطقة السفلى من الجسم، مسترخية ودافئة، وثقيلة.

– حاول أن ترخي منطقة البطن والمعدة من الداخل ، دع معدتك تسترخي وتنتفخ ، هذه المنطقة تتأثر بالقلق والإضطراب تنفّس فيث الوقت نفسه بإنتظام.

– قل لكل عضو (إسترخ) ورددها بما في ذلك ، البطن والمعدة والقدمان.

– والآن منطقة الصدر، اذكر إسم كل عضو مها، ووجه إنتباهك إليه وأمره بالإسترخاء.

المعدة مسترخية، البطن، الوسط والكتفان، والذراعان، الظهر، العمود الفقري.

الجسم لكه مسترخ، والتنفس هادئ، ردّد بينك وبين نفسك كلمة (راضي، مسترخ، مطمئن).

ستشعر مع كل كلمة ، التنميل اللطيف يسري في كل جسمك.

الإسترخاء يسيطر على الجسم كله، أنت أشبه بنائم، وأعباء الحياة كلها ، تتقلص لا وجود لها.

لا تفكير خارجي ولا هموم ولا تدع فكرك يشرد، من الأفضل أن تفكر في جسمك فقط.

قل لكل عضو صغير أو كبير في جسمك، حتى أصابع يديك وقدميك قلها واحداً واحداً(إسترخ).تخفف من أعباء الحياة ولو للحظات.

الهدوء والإسترخاء يسيطر على الجسم كله، إحساس خال من التوتروالقلق بعد ذلك إحساس بالقوة الهادئة والنشاط والحيوية.

أهمية الصور الذهنية والتخيّل:

إن مشاعرنا وإنفعالاتنا تتأثر بما نرسمه من تصورات وتخيلات حتى إذا كانت أحداث سابقة.

نحن نتذكر حدث غير سعيد (وفاة قريب أو صديق) شرط أن نستعيده بكل التفاصيل وبكل حواسنا ، قد تتساقط دموعنا إذا إستغرقنا في ذلك الحدث.

كما أننا نشعر بالسعادة، عندما نتذكر مناسبة أو مشهد مفرح قد مرّ بنا.

إن مشاعرنا من حزن وفرح، وإكتئاب وغضب وخوف هي حقيقية، ولكنها تولّدت من شيء غير حقيقي، هو خيالنا وما يصوره لنا من حوادث سابقة أو حالية.

التجارب بيّنت، أن إثارة الصور الذهنية الإيجابية تلعب دوراً إيجابياً في عملية الشفاء، من أمراض عديدة بسبب تأثيرها المباشر على تقوية جهاز المناعة.

وقد أجريت دراسات بيّنت أن الصور الذهنية والتخيّلات السارة تعمل على زيادة المضادات الليمناوية وهي مادة رئيسية لتقوية جهاز المناعة وتعمل على تدمير الخلايا السرطانية.

وفي تجارب أخرى، تبيّن أن إثارة الصور الإيجابية، والتخيلات السعيدة تساعد على تحمل الألم وتزيد من مادة (الاندروفين) التي تحسّن المزاج والذي يصفها البعض بأنها المورفين الطبيعي الذي يفرزه الجسم.

وهناك ما يسمى بالعلاج " التنفيري" وهو نوع من العلاج موجّه بشكل خاص لمعالجة الإدمان على الخمور، أو الشذوذ الجنسي.

ويكون ذلك، بأن يُطلب من المريض أن يستعيد صورة سلبية مقززة ومثيرة للإشمئزاز، كلما أخذ يمارس السلوك الخاطئ وقد تؤدي الصورة المستحيلة إلى إشمئزاز شديد قد يصل إلى درجة التقيؤ الفعلي، وبهذا تتوقف العادة السيئة عند المدمن لأنها أصبحت ترتبط بالإشمئزاز والتعزز.

الفصل الرابع عشر

تعديل السلوك الإكتئابي، وأساليب إكتساب الأمل:

الإكتئاب هو أسلوب،وسلوك لعملية تفاعل طويلة بالبيئة، نحن لا نتوقف عن التفاعل مع محيطنا إلا في حالة النوم ، كل المواقف التي نقوم بها من تفكير وتخطيط وأداء وتخيّل ذهني أو نشاط حركي تترك تأثيراً على شخصيتنا سلباً أو إيجاباً.

السلوك الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية كأن تكتب تقريراً أو دراسة فتجد تشجيعاً وإمتداحاً لك على هذا الجهد الطيب من المحيطين بك من زملاء أو رؤساء، ويؤدي ذلك إلى مشاعر وأحساسيس إيجابية تشعر من خلالها بأنك موضع للتقدير والحب والإعجاب.

والمردود يكون مزيد من الجهد والنشاط.

وهناك السلوك الذي يؤدي إلى نتائج سلبية، كأن تتعرض لنقد جائر من شخص تتوقع منه أن يتفهمك، ويتفهم عملك ويقدّر جهدك فصيبك الشكوك بوجود خطأ في عملك وتشعر أنك قد

أضعت وقتك وجهدك فيما لا طائل منه ويكون المحصول شعور سلبي لعدم التقدير والإهمال والنقد.

إننا نشعر بالإكتئاب عندما نجد أعمالنا، أصبحت غير مجدية مما يجعلنا فاقدي الأمل ومثبطين.
مثلاً: عندما تجد الزوجة نفسها موضعاً لنقد الزوج، فالنتيجة تكون خيبة أمل وإكتئاب، ونتيجة لهذا يزداد عزوف الزوجةعن التفاعل الإيجابي بالزوج، فترفض مثلاً: دعوته للخروج إلى قضاء وقت ممتع خارج المنزل، مما يدفع الزوج إلى مزيد م التصرف السلبي، والبحث عن مصادر للترفيه خارج المنزل ننقل أمامها فرص الخروج من دائرة الإكتئاب.
الصحة النفسية تتطلب وجود توازن بين الإيجاب والسلب حسب الظروف الواقعية، ولكن أن يكون الأسلوب السلبي هو الغالب في كل الحالات، فهذا يؤدي إلى التوتر والإكتئاب.

التحول من الحلقة المفرغة إلى الحلقة الإيجابية:

إن الإنتقال من الحلقة المفرغة إلى الحلقة الإيجابية، يحتاج إلى كثير من المهارة والتفهم.
وقد تكون الظروف المحيطة بالشخص صعبة وعلى درجة عالية من اللاعقلانية، مثل وجود أب أو أم أو زوج شديد المراسي، ولا ينتبه إلى السلبيات، في هكذا حال يكون العلاج أكثر تعقيداً وبحاجة إلى أساليب مختلفة منها (التوكيدية).
علينا أن ننظر إلى المشاكل التي تحيط بنا، بشكل واقعي وفيه الكثير من التعقل والوعي.
إن مشكلات اليوم قد تصبح بعد سنة مجرد ذكرى، ومهما كانت الظروف سيئة ولا تطاق فإنها حتماً ستتغير ، ستنتهي، إن الحياة ستواصل سيرتها.
ليس هذه مجرد عبارات نقولها، إنما هي طريقة سلوك لمعالجة الإكتئاب وتسمى " الإسقاط الزمني" تستخدم هذه الطريقة بشكل خاص في علاج حالات الإكتئاب الذي يسببه إفتقاد أنواع التدعيم الإيجابي، وظروف سيئة دائمة وطويلة مثل: (الفقر، المرض، فقدان قريب مهم، الهجرة، فقدان العمل).
وقد حصل المعالجون النفسيون على كثيرمن الفوائد في التعامل مع مرضاهم ، وذلك بسبب ما تمنحه هذه الطريقة من عدم اليأس وتجديد الأمل.
ولمن يريد أن يمارس هذه الطريقة، ذاتياً وبدون معالج نفسي، فإن إجراءها يتطلب تخصيص وقت مستقل لعشر دقائق ثلاث مرات يومياً على الأقل في مكان هادئ ، تقوم خلالها بتصور نفسك بكل ما تستطيع من قدرة على التخيّل والتصوّر الحي ، بأنك بعد مدة من الزمن سيتغير هذا الواقع الذي أنت فيه ، وسيكون أفضل وأحسن مثلاً: إذا كانت مشكلتك أنك عاطل عن العمل، تخيّل نفسك أنك حصلت على عمل جيد، وحاول أن تعيش هذا الأمل بتفاصيله لعدة

دقائق، إن هذا التصور والتخيّل مع الإسترخاء، يعطي نتائج مهمة في تخفيف التوتر والقلق والإكتئاب وهكذا بالنسبة لبقية الأمور.
وعندما تتحسّن الصحة النفسية، يستطيع المرء أن يقوم بنشاط يحسّن وضعه، إن كان بالنسبة إلى العمل أو غير ذلك.

إثارة المشاعر:

يعلمنا العلاج السلوكي، أن العصاب ما هو إلى وفق الدوافع الطبيعية التي تحكمها قوانين الحياة، وقد ميّز الأطباء النفسيين بين نمطين من الشخصية:

- الشخصية المقيّدة الإنفعالية، وهي شخصية منسحبة تحبس وتكتم المشاعر الخاصة.
- شخصية منطلقة، تعبّر عن مشاعرها بحرية تلقائية.

إن السلوك العصابي من قلق وإكتئاب وهو نتيجة لأخطاء تربوية، تدفع مبكراً للتقييد وكف التعبير عن المشاعر، والعلاج النفسي يهدف إلى تغيير النمط التقليدي الإنفعالي إلى نمط الإنطلاق والحرية في التعبير، وقد لاحظ علماء النفس، أن واحدة من المشكلات التي تدعم الإكتئاب هي القيود الإنفعالية التي تسبّب العجز في التعبير عن المشاعر، وخاصة مشاعر الغضب، ولا نقصد هنا ، أننا يجب أن نعبّر عن الغضب بالعدوان والسلبية، إنما نظهر بصدق وهدوء وموضوعية سبب غضبنا، لا أن نكبت مشاعرنا بشكل سلبي.

أسلوب الحرمان المؤقت للعلاج:

نحن عندما نشتهي الطعام ونلتذ به، نكون جائعين، ونشتاق للآخرين، عندما نبقى مدة معينة لم نراهم وهكذا بالنسبة لأشياء كثيرة، تزداد رغبتنا وإهتمامنا بها إذا حرمنا منها.
في الأحوال العادي، لا نشعر بالأشياء المحيطة بنا ، والمتاحة لنا والتي بإمكاننا أن نحصل عليها في أي لحظة، والمكتئب يعمى عن رؤية أي شيء إيجابي في حياته كالصحة والأصدقاء والأولاد والعمل الذي يعمله والإنجازات التي حققّها في حياته، حتى المال لا يعد له قيمة عنده.

وذلك لجأ علماء النفس السلوكي في السنوات الأخيرة، إلى تطوير أسلوب، يساعد الفرد أن يعيد النظر إلى الواقع من حوله ليراه على نحو إيجابي، متفائل، لم يكن يراه من قبل، فيتم ذلك من خلال الحرمان الحسّي.
وهذا الأسلوب، يطلب من المريض أن يلتزم الراحة لمدة أسبوع وأن يظل في حجرته، أو في مستشفى أو أي حجرة منفردة.

ومن المهم في هذه الفترة، أن يُحرم المريض من الزيارات الخارجية ومن مشاهدة التلفزيون، ومن قراءة الصحف والمجلات حتى الطعام يكون في أقل الحدود.

إن هذا المريض سيعيد النظر في الأشياء السابقة، التي لم يكن يراها أو يشعر بها.
إن بعض الحرمان الذي نشعر به، يجعلنا نعمى عن الأمور الإيجابية الكثيرة في حياتنا.
يمكننا أن نستخدم أسلوب الحرمان الحسّي بالتخيّل مثال على ذلك:مريضة في الثانية والثلاثين من العمر، تعاني الإكتئاب بسبب ضغوط قوية ألمّت بها من جراء فقدانها للعمل، والطلاق ووفاة الأب، كانت حالتها سيئة جداً ، قد فقدت أي محفّز للحياة بشكل إيجابي.

إستخدم معها المعالج تدريباً للحرمان الحسي بالتخيّل أسماه (القبض في الصحراء)، كان يقول لها وهي في وضع إسترخاء:
أنت الآن تقفي بمفردك في صحراء، لون الرمل الأبيض يمتد أمامك على سطح الصحراء، والأرض مليئة بالشقوق الجافة، من شدة الحر حتى نهاية الأفق، الجو شديد الحرارة، إنك تشعرين بحرارة الجو وحرارة المياه، تقفين حافية القديمين على الرمال الساخنة، لا توجد حول أشجار لا نباتات ولا ظل، لا شيء من حولك غير الجفاف، شفتاك جافتان من شدة العطش.
فجأة تجدين أمامك نهراً صافياً، يفيض بالمياه العذبة، والشمس على وشك الغروب، إنك الآن تشربين وتسبحين في المياه الباردة، وبعد ذلك ستشعرين بالأمان والطمأنينة والسعادة.

الفصل الخامس عشر

تدريب على الثقة بالنفس وحرية التعبير :

إن نجاح الشخص أو فشله في علاقاته الإجتماعية، يرتبط بشخصية وثقته بنفسه الذي نسميه (تأكيد اذات) وبحرية التعبير، إن الثقة بالنفس وحرية التعبير، تتوافر في البعض، ولا تتوافر في البعض الآخر، فيصبح سلبياً وعاجزاً عن تأكيد ذاته.
والهدف من العلاج النفسي، هو أن ندرب الفرد الذي يعاني من القلق والإضطراب، أن يعمل على زيادة ثقته بنفسه، بتدريبه على مهارات إجتماعية معيّنة، تساعده على معالجة القلق والإكتئاب.

ونشير فيما يلي إلى بعض الأمور المهمة:

1- التصرف من منطلقات نقاط القوة في الشخصية، وليس من نقاط الضعف.
2- القدرة على إتخاذ القرارات المهمة وتسير الأمور

3- القدرة على بناء علاقات دافئة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية مثل: المحبة، الود، المدح، الإعجاب.
4- التدريب على التصرفات الإيجابية، وتقديم العون للآخرين.
5- التصرف في المواقف الحرجة، وحالات التصادم مع الآخرين بهدوء، بحيث يخرج الشخص وقد حصل على حقه ،ولكن دون الإخلال بحقوق الآخرين.
6- الدفاع عن الحقوق الشخصية المشروعة بأسلوب لبق في الأسرة، والعمل أو مع الغرباء.
7- التعبير عن الشعور الحقيقي بحرية، ورفض الطلبات غير المعقولة والضارة بسمعة الإنسان وصحته.
8- التحرر من مشاعر الذنب عند رفضنا لهذه الطلبات.
9- القدرة على مقاومة الضغوط الإجتماعية، التي تفرض علينا ولا تتلاءم مع قيمنا.

الثقة بالنفس وتأكيد الذات: تتطلب التلقائية والحرية في التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية.
السؤال: **ما الذي يجعل من الثقة بالنفس جانباً من جوانب الصحة النفسية؟**
الجواب: هو عدم الخوف من أن نُطلع الآخرين الذين نثق بهم عن مشاعرنا بدلاً أن نخفيها بداخلنا، عند ذلك يسهل علينا تنمية علاقات دافئة ودائمة معهم بسبب ما تخلقه من طمأنينة متبادلة وتواصل وعدم الخوف من كشف الذات ، ويمثل هذا النوع من العلاقات الإيجابية جانباً من الجوانب لمهمة في التغلّب على الإكتئاب.
نحن نشعر بالإكتئاب عندما نفشل في إقامة علاقة أو أكثر فيها دفء وثقة متبادلة.
إن تنمية الثقة بالنفس، بصفتها طريق للصحة النفسية تجنّب الكثير من الإحباط.
ومن الضرورة، أن نشير إلى نمط من الناس، في بيئته العربية، يخلقون نوعاً من العلاقات السلبية، يسميها علماء النفس (علاقات مسمومة).
هذا النوع من الناس، الذي يتبرع للمنافسة في كل صغيرة وكبيرة ، ويحاول جهده أن يسغه من رأي الآخرين، أو الإقلال من شأنهم، هذا النوع من الأشخاص يخلق علاقات مسمومة، وقد يكون الشخص سائق تاكسي أوزميل في العمل، أو رئيس يعمل أو حتى أقرب المقرّبين إلينا، ولكن عندما نكون مدرّبين على التعبير عن مشاعرنا الإيجابية والسلبية وقادرين أن نعلنها بصوت مسموع، فلن تترك هذه الطريقة السلبية أي أثر في نفوسنا.

هذا مثال عن معالجة سيدة في الثلاثينات من عمرها:
كانت هذه السيد تعاني من الإكتئاب، بسبب ظروف صعبة تعيشها، وكانت تسكن في بيت أهل زوجها ومعهم، وكانت على خصام دائم مع زوجها ومع أهله، وقد سارت خطتها العلاجية كما يلي:
1- التدريب على الإسترخاء.

2- تجنّب الإنفعال، عندما تواجه بالرفض والنقد من زوجها ومن أهله.
3- عليها أن لا ترفض أو تؤيد رأي أهل زوجها، لأن الرفض سيدفعهم إلى تأكيد وجهة نظرهم ليبينوا أنهم على حق.
4- بدلاً من المواجهة بالرفض والإنفعال، أن تحاول النظر إلى الأمور من وجهة نظرهم، وإعادة صياغتها بشكل يضمن لها الكسب المتبادل لها ولهم، حتى لا يظل المناخ حولها عدائياً وحتى لا يشعروا أنهم هزموا في صراعهم معها (إلا إذا كان جميع أفراد الأسرة يعانون من مرض عقلي).
-5

كان هدفنا أن نبيّن لهذه السيدة، أن لعلاقات الدائمة تحتاج إلى مهارة أكثر من مجرد إنفعالات، وتبادل إتهامات وأن الحلول الإيجابية هي التي تكسر الحلقة المفرغة الخبيثة.
وفي الأخير طلبنا منها أن تضع خمسة حلول لمشكلتها على فرض أنها سمعتها من صديقة لها، وأن تبيّن ما هي الصعوبات التي تعيق هذه الحلول.
لقد إستطاعت هذه السيدة، في خلال شهرين من الجلسات الأسبوعية أن تعيد فهمها لأفراد الأسرة، كما إستطاعت أن توطد العلاقة الإيجابية بزوجها ووالدته.
وقد فوجئت بالدعم الذي لقيته من أفراد الأسرة، تبيّن لها أن زوجها كان يفكر في أن يكون له بيت مستقل وأنه يعمل لذلك، وصار أهله لا يمانعون بعد أن شعروا بالطمأنينة في ظل العلاقات الإيجابية الدافئة التي خلقتها في داخل الأسرة.
إن معاملة الآخرين بإيجابية يعود على الشخص بذاته، بإيجابية مماثلة مما يساعد على خلق حلقة حميدة من العلاقات الإجتماعية (في حال لم يكن أحد الطرفين مصاب بمرض عقلي) فإن تفهّم الآخرين والتصرف بإيجابية معهم سيدفع إلى نفس الإستجابة.
وعندما يصل الإنسان لليقة بنفسه والرضا عنها ، ويعبر عن مشاعره بحرية أكبر وإيجابية، ويعطي الفرصة للآخر بالتعبر المماثل عن مشاعره، هذا يخلق جواً إيجابياً سهلاً، يساعد على تنمية جو إجتماعي دافئ وبناء، وهو عنصر مهم لمقاومة الإكتئاب.

كيف يمكنك تدريب هذه المهارة في شخصيتك:

نجيب **عنها في الجزء التالي:**

مزاعم خاطئة عن الثقة بالنفس:

الملاحظ من التعامل مع المرضى بالإكتئاب، أنهم في بداية تدريبهم قد يتصرفون بشكل صاخب وعدواني مع الآخرين، لأن البعض قد يفسّر أن الثقة بالنفس، والتعبير بحرية عن الغضب تفسيراً سلبياً خاطئاً، بأن يكون ذلك الغضب، بالصياح والتسّلط ومواجهة الآخرين بعيوبهم، والإلحاح في الطلبات المعقولة وغير المعقولة.

إن التدريب على الثقة بالنفس، لا تتضمن هذا المعنى السلبي، بل بالتصرف بوعي وبدرجات محسوبة.

وعلينا أن نتجيّب هذه الأمور:

– أن لا تترك الغضب يتملكك ويسيطر عليك، بل أن تضع له حدود، فالغضب جنون مؤقت.

فإذا كنت سريع الغضب لأسباب تافهة، فإنك تكشف عن إحدى نقاط الضعف عندك .

الصحة النفسية قد تتطلب أحياناً التعبير عن إنفعالاتنا بصدق بما في ذلك الغضب، ولكن يجب أن نكون واعين ونحن في قمة الإنفعال، وهناك أساليب ومهارات إجتماعية،تستطيع أن تعبّر بها عن غضبك بدون إنفعال.

- من المهارة أن تتوقف عن الدخول في المنافسات والمواجهات الحمقاء وخاصة التي تتضمن تعدّياً على أدوار الآخرين.

مثل العلاقة بالرؤساء والأساتذة والمشرفين، لأن دورهم يتطلب إعطاء أوامر وتوجيهات، إمنحهم السلطة التي هي دورهم الممنوح لهم.

- لا تجادل كثيراً، وخاصة مع الذين لا يجدي معهم هذا الأسلوب إلا بحدود تبيان حقك.
- لا تجادل شخصياً غاضباً فنفعل وأطلب منه، بأنك لا تريد الحوار معه، إلا عندما يهدأ وعلى أساس الإحترام المتبادل لأن الحوار المتشنج يخلق مشكلة جديدة.

الإقتداء بالنموذج:

من خلال القدوة، وملاحظة الآخرين، يمكننا أن نتعلم كثيراً من أنواع السلوك الإيجابي الصحي، وأن نتوقف عن أنماط مرضية من السلوك كانت لدينا.

قد يكون النموذج هو شخص قريب أو صديق، أو يكون مشاهدة فيلي.

يجب للقدوة أن يكون مشابه بالعمر والجنس والمستوى الحضاري، وأن يكون من النوع الودود المتعاون، والذي تتصف تصرفاته بالبساطة وبدون تكلّف.

التدريب على المهارات في العلاقات الإجتماعية:

قد يظل البعض عاجزاً عن التقدم، وإكتساب المهارات الإجتماعية بسبب تاريخ طويل ومزمن من القلق الإجتماعي والإكتئاب، وفي مثل هذه الأحوال توجد أساليب، أثبتت البحوث والخبرة فاعليتها.

ومن الأعراض التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص:

1- العجز والصمت، عندما يتطلب الأمر التعبير عن المشاعر الحقيقية الإيجابية أو السلبية.

2- التعبير الأخرق غير الملائم عن مشاعر حقيقية، مثل الغضب في الوقت الذي يتطلب الأمر، قدرة عالية من ضبط النفس.

من أهم هذه الأساليب وأكثرها فعالية:

- التدريب على اسلوب يسمى (**تنظيف المشاعر**) أي تحويل المشاعر والإنفعالات الداخلية، إلى كلمات صريحة ناطقة بطريقة تلقائية، ويجب أن تكون القاعدة الأساسية الذهنية في هذا الأسلوب هي : (الصدق، والأمانة في التعبير عن الشعور).

وعادة ما يُنصح الأشخاص الذين يشكون من إضطرابات السلوك الإجتماعي، أن يمارس الواحد منهم عمداً، أسلوب التعبير عن المشاعر عدداً يتراوح بين 5-15 مرة يومياً.

يتحول هذا الأسلوب إلى عادة شخصية، تسهم بعد إتقانها في تخليص الشخص من القلق الإجتماعي، وإكتساب مهارة التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

ويُنصح أن يبدأ التدريب، بالتعبير عن المشاعر الإيجابية قبل أن ينتقل إلى المشاعر السلبية.

- ومن الأساليب الملائمة أيضاً التعبير عن الموافقة عندما يمتدح الشخص، وأن لا يتحرج من ذلك، بل أن يظهر موافقته وهذا ما يشجّع الآخرين من دعم عاداته الصحية الجديدة في بداياتها.
- ويوجه المعالجون النفسيون جزءاً من إهتمامهم بالتدريب على أساليب الحركة والكلام، والمشي، ونبرة الصوت، وتعبيرات الوجه، بحيث تكون جميعها طبيعية وصادقة.
- بإختصار يجب الكشف عن المشاعر الداخلية مع إزالة القناع الظاهرة وجعلهما متطابقين.
- إن التدريب على المهارات الإجتماعية، يتطلب ايضاً ضرورة فهم مشاعر الآخرين، والمشاركة الوجدانية، والتعاطف معهم وتفهّم مشكلاتهم وإحتياجاتهم.

وبعبارة أخرى، أن نكون قادرين على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر.

من شأن ذلك أن يعمّق العلاقات بالآخرين وتفهم ظروفهم حتى لا نبني توقعات منهم أكثر مما يجب وحتى لانشعر بالإحباط.

معالجة التوتر في العلاقات الإجتماعية

لا يتشابه الأفراد، الذين ندخل معهم في علاقات بنفس الخصائص.

فبعضهم قد يكون هجومياً، يكثر النقد والمقاطعة وإثارة الصراعات، وبعضهم قد يتصف بخصائص طيبة تجعلنا نحرص على علاقتنا به ، وفي كل الأحوال نحتاج أن نكون مدرّبين للتخلص من أنواع التوتر والإحباط.

هناك خمسة أساليب على الأقل ، تتلاءم حسب كل موقف:

1- التأكيد السلبي: وهو الإعتراف بالخطأ، ولكن أن توضح أن خطؤك لا يعني أنك سيء، وأن نواياك كانت حسنة ولم تقصد ضرراً.

2- تجريد غضب الآخرين من قوته: وهو أن تتجاهل الحديث الذي يأتيك من شخص آخر، بشكل إنفعالي غاضب أو ثائر،بأن تجعل تركيزك لا على موضوع الحديث، بل على الطريقة التي يعبّر بها الشخص عن ذلك.

قل بهدوء وبنبرة حازمة، أنك غير مستعد للدخول في معركة غير مستعد لها، وأنك لن تدخل المناقشة ما لم يهدأ.

3- التعمية والإرباك: وهو أسلوب عدم الجواب على شخص من النوع الذي يجب الجدال والمعارضة، وينتقدك بأشياء خاصة بك، وأن تقول له، أنت على حق بطريقة تبيّن له أنك غير مستعد للجدال، وإستخدام هذا الأسلوب يساعدك عل التحمّل الضروري للنقد أو التهجّم عليك، دون أن يتحول إلى توتر، وبالتالي يشجّع الناقد على سلوكه، حتى لا يستخدمه كلما أراد إثارتك.

الأسطوانة المشروخة:

وهناك أسلوب في الحالات، التي يكثر فيها شخص مقاطعتك أثناء حديثك، ويعترض على ما تقول، قبل أن توضح فكرتك، إنتظر إلى أن ينتهي هذا الشخص الذي يقاطعك، تجاهل تماماً ما قاله، وإستأنف الكلام، والتوضيح لفكرتك الأصلية بدون توتر أو إنفعال.

4- **التساؤل الإيجابي:** وهو أسلوب يوصى بإستخدامه مع الأصدقاء والأشخاص الأعزاء لديك، عندما يكون هناك خلاف بينك وبينهم، عليك أن تستجيب للنقد الذي يوجّه إليك من شخص معيّن بأن تسأله بأن يعطيك مزيداً من الإنتقادات التي يأخذها عليك، وأشكره على إهتمامه، ثم تجيبه بأنك لم تكن تقصد ما حدث منك تجاهه، وأنك ستكون سعيد في المستقبل، إذا صارحك باي موقف قد يحدث منك عفواً، وأنك لم تكن تقصد الإساءة وأنك تحب أن تعرف أخطاؤك حتى لا تتكرر.

هذه الأساليب تجعل منك شخصاً هادئاً، وحريصاً على علاقاتك مع الآخرين المهمين في حياتك.

الفصل السابع عشر

مباهج مشروعه ونشاطات سارّة:

أحداث صغيرة:

أشياء وأحداث صغيرة ، قد تحدث في حياتنا يكون لها أثر واضح في تعديل المزاج إيجاباً أو سلباً،

تتنوع هذه الأشياء، قد تكون تغيّر في الطقس، أو تعليق عفوي من شخص أو قد تخرج من بينك لتجد خدشاً بسيطاً في سيارتك فينقلب مزاجك، تفتح الجريدة وتقرأ نبأ وفاة أحد المعارف القدامى وقد إنتقل إلى رحمة الله، فيصيبك الحزن والهلع طوال اليوم وتتصور أن حياتك قد قاربت نهايتها.

تبعث مقالاً أو بحثاً إلى مجلة، فيعيده لك رئيس التحرير بالإعتذار فيصيبك شعور عميق بالإكتئاب، وبأنك لا تكتب شيئاً له قيمة وربما يدفعك إلى قرارات قد تؤثر في مستقبلك مثل أن تتوقف عن الكتابة تماماً.

هذه الأشياء الصغيرة، قد تكون تخيّل أو فكرة أو تذكر خبرة فشل سابقة، أو أي حادث مضى، فيتأثر مزاجك كله،وهذه الحالة الإنفعالية تؤثر على علاقتنا بالآخرين، فنجد أنفسنا في حالة توتر مستمر.

وكذلك قد يتأثر مزاجنا، بالأحداث السارة، ولو كانت بسيطة وليس لها قيمة بحد ذاتها.

في تجربة أجريت في أمريكا، ألقى مجموعة من الباحثين بقطع مالية من فئة الدولار، وفي مواقع مختلفة من مراكز تجارية مختلفة ثم راقبوا إستجابات المارة والعابرين، عندما يعثر الواحد منهم على دولار.

وبعد نصف ساعة ، قام الباحثون بإيقاف مجموعة من الأسئلة، عن حياتهم الزوجية والعملية ونظرة كل منهم للمستقبل.

لقد عبّروا عن مشاعر إيجابية،وقالوا أنهم أكثر سعادة في حياتهم الزوجية والعملية، وأنهم أكثر تفاؤلاً في المستقبل.

لقد نجحت التجربة، في إثبات أن حدثاً صغيراً كالعثور على دولار واحد، يؤثر في المزاج إيجابياً، وقد يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل، وتعديل المزاج العام للشخص.

لماذا يحدث ذلك، لماذا نجد أن حدثاً صغيراً يؤثر ي المزاج وقد يمتد على نحو دائم؟

- قد يكون السبب، هومساهمة الحدث الصغير خلف حلقة مفرغة إيجابية أو سلبية حسب نظرتنا للحدث.
- وقد يكون بسبب ميل العقل البشري، إلى التعميم من حدث جزئي إلى مجموعة أحداث لها صلة بهذا الحدث.
- وربما لأن أساليب تفكيرنا تتعدل وتتغير بطريقة تجعلنا متأثرين بهذا الحدث الصغير.
-

بإختصار سنجد أن الكثير من الأشياء الصغيرة، قد تكون لها نتائج كبيرة بتغيير المزاج إيجابياً، بصورة تبعث على السرور، وخلق جو نفسي معارض للإكتئاب.

ويبدو أن الكثير من عامة الناس، يدركون هذه الحقيقة ولكن يتعاملون معها على نحو ساذج ومدمّر، فنجد البعض ينفر من الجدية التي تتطلبها بعض المواقف بحجة أنها " غم وهم " ويظنون أن الحدث السار هو (الفرفشة والضحك) وأنهم لا يحتملون إلا جواً مليئاً بالمرح.

وهذا فهم ضيّق وساذج للأحداث السارة.

وقد يتجه البعض من الناس إلى تعاطي المخدرات والخمور أو بعض العقاقير، وإلى التدخين، لتغيير مزاجهم السيئ، ولكن الآثار المدمّرة لهذه المواد، تصل أحياناً إلى درجة الإدمان والإصابة بأمراض عقلي، ويكون تأثيرها السلبي واضح على الصحة وقد تؤدي إلى الموت العاجل.

هناك أساليب مشروعة، يلجأ إليها الإنسان العادي لتحقيق البهجة والسعادة، مثل:

- مشاهدة الأفلام المرحة، وسماع الموسيقى، والصلاة والتزاور والإسترخاء، والنوم العميق، والطعام الجيد والإختلاط مع السعداء من الناس والقراءة والكتابة.

الأحداث السارة والعلاج النفسي:

من الأساليب التي تعمل على معالجة الإكتئاب والعمل على تحسين المزاج ورفع مشاعر الرض، أسلوب جرّبه أحد المعالجين النفسيين، كان يطلب من الشخص أن يقرأ أولاً بصمت ثم بصوت مسموع عدداً من العبارات التي تدور حول الكفاءة الشخصية، مثل:

" أنا سعيد أنا أشعر بأنني راض تماماً عن أموري الشخصية، وصحتي جيدة وثقتي في نفسي عالية،ولن أعكّر مزاجي من أجل أمور صغيرة ستحل عاجلاً أم آجلاً، المهم صحتي النفسية".

لقد وجد المعالج أن الحالة النفسية، تتأثر إيجاباً لدى أكثر من 50% من الأشخاص.

قام أحد المعالجين بسؤال عيّنات ضخمة من مختلف أفراد المجتمع لكي يسجّل كل واحد منهم 10 نشاطات إيجابية أو أحداث أثارت عندهم الشعور بالسرور والبهجة وهذه الإجابات إشتملت على أكثر من 300 حدث سار، أطلق عليها قائمة الأحداث السارة.

وبالإعتماد على خبرة الكاتب الشخصية، في علاج الكثير من حالات الإكتئاب، خاصة في المجتمع العربي، يمكن أن نلخّص النتائج التالية:

تبيّن أن هناك فروقاً فردية ضخمة، في إدراك الناس، لما هوحدث سار، لكل منا مجموعة من النشاطات، يرى أن ممارستها تكون مصدراً لبهجته ورضاه، ولهذا من الافضل أن يكتشف كل فرد بنفسه قائمته الخاصة من الأحداث السارة.

وقد كشفت التجارب أن قائمة الأحداث السارة، لكل فرد تظل ثابتة ، مثلا:

إن السرور واللذة اللذين أجنيهما الآن من خلال الكتابة وتنوير القارئ العربي بالمنجزات النفية، كانا ولا يزالان وسيحملان في المستقبل نفس مشاعر الرضا النفسي، التي يحملانها الآن.

وكلما تنوعت مصادر السرور، كان ذلك أفضل، ولهذا علينا أن ننمي ولو عمداً عدداً أكبر من النشاطات الإيجابية في مجالات مختلفة.

وليس من الضروري أن تكون هذه الأحداث ضخمة، أو تستغرق وقتاً أطول، وقد تكون أحداث صغيرة، تحتاج إلى بضع دقائق.

وهناك من يعتقد أن ببحثه عن مصادر البهجة والسرور أنه أنانياً، وأنه مجرد إنسان يبحث عن اللذة، ولكن هذا الإعتقاد غير صحيح، لأن هذه الأمور مفيدة للصحة النفسية.

وتبيّن أيضاً هناك فئة من الناس، قد يجدون مصادر السرور لديهم هو القيام ببعض الأنشطة المكلفة مادياً، والضارة صحياً وغير أخلاقية، كالغيبة، والتآمر، وتعاطي المخدرات،

والممارسات الجنسية والإجتماعية من المجتمع ومن الأقارب وغير مفيد للصحة بل سبب للأمراض ولخلق مشاكل جديدة، وتزيد المكتئب إحباطاً وعزلة.

الأحداث السارة وعلاقتها بالإكتئاب:

إن الشخص عندما يكون مكتئباً، يجد نفسه خاملاً وعازماً عن القيام إلا بالقليل من النشاط الإيجابي والسار، ونعرف من تجارب علماء النفس والطب النفسي، أن الشعور بالإكتئاب يخفض مستوى الطاقة والنشاط.

ومن غير المعروف، إن كان قلة النشاط، وعدم الدخول في أحداث سارة، سبباً أم نتيجة للإكتئاب.

الظروف الصعبة (كالطلاق، والبطالة والعزلة الإجتماعية، ووفاة الأهل والمرض)تساهم بدورها في الإصابة بالإكتئاب وهي تشكل حلقة مفرغة يصعب الإفلات منها.

هناك ثلاثة أنواع من النشاطات المهمة، وإذا تكررت تحفّض الإكتئاب:

وفيما يلي نماذج من هذه الأشطة:

- إجتمع مع من تحب
- قم بزيارة سريعة لأحد الوالدين أو المقرّبين
- قم بمداعبة طفل
- أدخل في مناقشة صريحة
- عبّر عن إعابك وحبك بشخص آخر
- قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين
- أنصت للقرآن بتركيز.

يجب أن تتحول العلاقات مع الأهل والأقارب والأصدقاء وبين الأزواج إلى مصدر من مصادر السرور والبهجة والرضا، وأن لا تصبح مصدراً للنكد والغم.

ولا يمكن لهذه العلاقات، أن تكون جيدة وحميمة إذا خلت من المودة، وتبادل المشاعر الإيجابية والحوار البنّاء.

وهذه أنشطة شخصية:

- مارس الإسترخاء

- إقرأ شيئاً جديداً
- تعلّم شيئاً جديداً
- خطّط لرحلة أو إجازة
- إبحث عن كتاب جديد
- إقرأ سور من القرآن
- قم بتنظيم شيء مؤجل في منزلك
- تعرّف على مصادر الإعجاب فيك وسجّلها
- إجتمع مع أشخاص سعداء
- قل شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين منك
- إرتد ملابس نظيفة
- تحدّث بإعجاب عن بعض منجزاتك
- إشتر شيئاً تحبه
- تنفّس هواء طبيعياً نقياً
- أشعر بأهمية وجود الآخرين
- أشعر بوجود الله ورعايته لك في حياتك
- إجعل لنفسك وقت فراغ
- نم بعمق
- شاهد منظراً جميلاً وركّز عليه.

عوامل تيسير وعوامل تعسير:

يجب أن نتبحث عن العوامل التي تعيق عن ممارسة النشاطات السارة في الحياة.

هذه العوامل قد تكون شخصية على شكل أفكار غير عقلانية نحملها عن مفهوم السعادة والسرور.

الخطوة الأولى التي يجب أن نبدأ بها هي أفكارنا الشخصية:

علينا أن لا ننظر إلى السعي لأشياء تسرّنا إنهامعارضة لمسؤوليتنا والتزامتنا الجدية.

الإنسان المبتهج الراض عن نفسه، أكثر قدرة على تحمّل المسؤولية ويحمل طاقة أكثر من القيام بأهداف إنسانية.

ومن العقبات المهمة، شعورنا بعبء الواجبات المفروضة علينا ولكنها في الحقيقة ولكن القيام بها يمنح نتائج غير سارة، لأن عدم القيام بالواجبات، يجعلنا نشعر بالتقصير والشعور بالذنب والإحباط، والتعرض للمساءلة في مجالات العمل والحياة وتكون النتائج سلبية على صحتنا النفسية.

مثلاً: قد لا تجد سيدة المنزل سروراً أو متعة في القيام بالواجبات المنزلية المطلوبة، والمدرّس قد يجد في تقديم دروسه عبئاً غير سار وممل، ولكن قيامنا بواجباتنا، تشعرنا بالسعادة وبالرضا عن النفس.

والخلاصة هي :

أن تتم النشاطات السارة بتوازن دقيق جنباً إلى جنب مع القيام بأداء الواجبات الأخرى الضرورية للعمل والشخص والأسرة حتى لو كان القيام بها متعباً ومملاً.

وليس المطلوب، أن نقوم بنشاطات سارة على حساب العمل وتحمّل المسؤولية.

إن زيادة النشاطات السارة عن حدّها المعقول، تسبّب عبئاً وضغوطاً على الإنسان.

والمطلوب هو أن تختار عدداً محدوداً من هذه النشاطات، قد يستغرق النشاط عشر دقائق أو أكثر حسب الظروف.

وعلينا أن نغيّر قائمة النشاطات السارة، مع تغيرات ظروف الحياة، وقد تنتقل إلى أماكن ، لا نجد مصارد السرور هي نفسها، كما كانت في السابق، مثلاً: عندما إنتقل كاتب هذه السطور من موطنه الأصلي ليستقر في مجتمع أجنبي بالولايات المتحدة، وجد أن جزءاً من النشاطات السارة، التي كانت تبعث على سعادته ، قد تغيرت بما فيه الأصدقاء واللغة والأهل والعادات والتقاليد والعلاقات الإجتماعية المختلفة التي كان يعيشها في موطنه الأصلي.

لقد كان من المفيد ومن الضروري له، أن يعيد تفسيره للأحداث السارة، وأن يبني قائمة جديدة غير التي كانت تسود في فترة سابقة من الحياة.

وهناك معوقات تدخل القلق في أداء النشاطات السارة،مثل :

أن تدعى إلى لقاء عند شخص تحبه، ولكنك تعلم في هذا الوقت أن هناك شخص آخر سيكون حاضراً ولكنك لا تحمل له مشاعر الود، فتشعر بالقلق ويتعطل شعورك بمتعة اللقاء، في مثل هذه المواقف، علينا الإسترخاء والتفكير العقلاني بشكل أن لا نتخلى عن ممارسة نشاط إيجابي بسبب عامل سلبي.

ومن المعوقات أيضاً:

أن يتصور الشخص المكتئب، بأن ممارسة النشاطات السارة غير مفيدة، وبأنه لا يملك الوقت وأنه لا يحتاج إلى السرور في حياته، وأن رغبته في ذلك قد ماتت منذ زمن.

هذه الحجج، هي تفكير سلبي، يمثل إحدى العقبات الرئيسية في تخلّص الفرد من إكتئابه.

ومن المعوقات أيضاً:

تأجيل طلب العون للعلاج بسبب الحرج والخجل:

ويذكرني ذلك ، بأحد الزملاء المتخصصين في الطب النفسي، وقد كان يشكو من مشكلات متعلقة بإبنه الذي كانت في السابعة من العمر.

كان يعاني الإبن من مشكلات سلوكية، وصفها بالعدوان وتحطيم الأثاث والنشاط الزائد الحركي، وكان هذا الطبيب يشعر بالحرج لأنه متخصص في الطب النفسي، وقد فشل فشلاً ذريعاً في علاج إبنه، وقال أن العلاج السلوكي له يحمّله مسؤوليات لا يتسع وقته لأدائها.

كان هذا التفكير سلبي وغير عقلاني، لأنه تهرّب من معالجة مشكلة حقيقية، زادت من تعاسة الأسرة،لهذا يجب التخلص من هذه الأساليب من التفكير، التي تكون سبباً في تأجيل طلب العون وعدم تنفيذ الأساليب العلاجية المطلوبة.

الفصل الثامن عشر

معالجة أخطاء التفكير:

أولاً: حدّد الموقف الذي جعلك تشعر بمشاعر مؤلمة.

ثانياً: سجّل الحوارات التي دارت بذهنك وتفسيرك لهذا الموقف الذي أثار إضطرابك.

لنفرض أن المشكلة هي خلاف مع رئيسك في العمل وإنتقاده لك.

قد تكون التفسيرات سلبية، مثل:

- إنه ينتقد عملي لأنه يكرهني.
- إنه ينتقد عملي لأنه إنسان ظالم
- إنه ينتقد عملي، لأن أحدهم وشى له بشيء عني

وهكذا .....إلى الكثير من التفسيرات الخاطئة.

وقد يكون التفسير إيجابي مثل:

- قد يكون عملي فعلاً يحتاج إلى تعديل بالأداء.
- أن صاحب العمل يقوم بدوره المطلوب منه.
- إنه يفعل ذلك كعادته مع الآخرين، حتى لا يكون هناك إهمال.

ثالثا: التفسير العقلاني هو التفسير الملائم للصحة النفسية، أم التفسير غير العقلاني، هو الذي يضخّم المشكلة، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس، يؤدي إلى سرعة الغضب والعدوان والعزلة، وكثرة الشك في الآخرين، ومن ثم الإكتئاب والقلق.

وهناك أكثر من طريقة لتحديد أنواع التفكير السلبي:

- ابسط هذه الطرق، تعقب الفكرة الخاطئة التي تطفو على ذهن بعد موقف معيّن.

رابعاً: سجّل النتائج لهذه المشاعر السلبية، فقد تكون عدوانية أو على شكل مخاوف وأرق وتوتر شديد.

خامساً: سجّل المشاعر التي تحس بها، ونتيجة التفسير اللاعقلاني، هي حتماً شعور بالإكتئاب والغضب.

سادساً: إدحض الفكرة السلبية، وإكتشف ما فيها من خطأ لأن كشف الأفكار الخاطئة ينتهي بنا إلى تفكير واقعي وعاقل، ونتائج سلوكية معقولة.

والرفض المستمر للأفكار الخاطئة، يساعدنا على إكتساب طرق جديدة إيجابية، وتبني أسلوب دائم وجديد في الشخصية.

سابعاً: الأفكار العقلانية، التي ظهرت بعد عملية دحض الأفكار الخاطئة، بيّنت أن التفسير الإيجابي للأمور،هو التفسير العقلاني الذي يدفع إلى الهدوء النفسي، والتسامح والقيام بمحاولات نشطة للتغيير من الظروف السيئة.

أساليب تعديل التفكير:

راقب نفسك وأنت في حالة إكتئاب، ستجد كمية كبيرة من الأفكار السلبية تطفو على الذهن، وهذه الأفكار ستعمل على زيادة الإكتئاب، فتصبح حلقة مفرغة.

للإفلات من هذه الحلقة: العمل على التحكم المباشر في الأفكار السلبية وإنقاصها، وهناك طرق متنوعة لذلك:

مقاطعة الفكرة وإيقافها:

إذا شعرت بأنك بدأت بتكوين فكرة سلبية بشكل آلي، ثم فوراً التدخل لإيقافها، ثم إنتقل بهدوء إلى فكرة إيجابية ستلاحظ أن الفكرة السلبية قد توارت.

إن القيام بعملية دحض مستمر، للأفكار الخاطئة، والإقتناع بأسلوب رفضها، يساعدنا على إكتشاف أن هذه الأفكار تبيّن لنا أن طرق تفكيرنا سلبية وخاطئة، ولم تعد تجدي.

وإننا بإستمرار تبنيها، نكرّر أخطاءنا بحذافيرها ونعمل على تقوية وزيادة التوتر والإضطراب.

ونجد أن تغيّر المعرفة،ينعكس على المشاعر ، ثم على الأفعال وكلما إزدادت جاذبية الأفكار الصحيحة الإيجابية، خفّت حالة الإكتئاب، وأصبحت أسلوباً جديداً في الشخصية.

تعلّم طرق جديدة لمعالجة المشكلات مثل:

- تنمية القدرة على حل المشاكل، بدلاً من الهروب منها أو تأجيلها.
- معرفة أن هناك طرق بديلة، غير الطرق المرضية التي تعوّدنا عليها.
- فهم دوافع الآخرين، الذين نتعامل معهم في المجتمع
- إدراك أن كل موقف، يختلف عن غيره من المواقف.

التعديل من أهمية الأهداف مثلاً:

الشخص الذي يعتقد أنه من الضروري أن يظهر دائماً بمظهر قوة الشخصية، والسيطرة والتحكّم في الأمور، قد يؤدي هذا الأسلوب إلى صراعات إجتماعية،وإلى نتيجة غير واقعية، والنتائج البعيدة لهذا الأسلوب تكون وخيمة العواقف.

إن عملية التغيير من الأساليب الخاطئة والسلبية، أي أساليب صحية وإيجابية، يجب أن تشمل جميع أفراد العائلة والمقرّبين.

ومن الأمور التي تساعد على التغيير في الأساليب، مثلاً:

أن يكون أحد الأشخاص لا يحب عمله ، ويراه واجب وثقيل عليه، قد يكون مبالغاً في تصوره، بسبب أسلوبه الخاطئ، وقد يكون لهذا العمل بعض الإيجابيات، عندما يعرفها، ويتعامل معها بشكل إيجابي يتحول العمل لديه إلى متعة وسعادة.

وثمة أسلوب آخر، يساعد على التغيير الفكري السلبي:

هو أن يُطلب من الشخص، أن يقوم بدور مختلف، لمدة ثلاثة أيام، يقوم خلالها بالتصرف كشخص غير مكتئب محب للآخرين ومتودد إليهم ويبادر إلى خلق علاقات إجتماعية حميمة، فإنه سيشاهد نتائج إيجابية، للدور الجديد الذي تبنّاه ،ويجد تجاوب الآخرين معه بشكل إيجابي أيضاً، فيعيد النظر بالأساليب القديمة الخاطئة التي تؤدي إلى الإكتئاب.

تجنب الربط بين وقائع غير مترابطة:

أثبتنا أن وراء كل إضطراب، نمط من التصورات التي تبناها الفرد عن الحياة، وبيّنا أن من الممكن تعديل هذه التصورات وتغييرها بأساليب متعددة.

وهذه التصورات والمعتقدات تكون على شكل:

وجهات نظر خاطئة ، يتبناها الشخص عن نفسه، وعن الآخرين فتسبّب له التعاسة والهزيمة الذاتية، والإضطراب النفسي.

وهذه الأنماط من التفكير الخاطئ مثل:

- المبالغة وتضخيم الأمور
- التعميم
- جمود التفكير وتصلّبه.

ومن الملاحظ أن الربط بين الوقائع، والأمور غير المترابطة تكون النتيجة سلبية على الصحة النفسية، والإستمرار في هذ الأسلوب من التفكير يدعم ويغذي الإضطراب بحيث يصعب علاجه.

أمثلة: هناك من يصاب بالإكتئاب، نتيجة الإحساس بالذنب لأن أحد أفراد أسرته، أصيب بمشكلة جسمية أونفسية عارضة.

وهناك من يأتي للعلاج، ويقول أن سبب تعاسته هو منشأته في ظروف أسرية تعيسة.

وهناك من يتملكه التشاؤم، في يومه كله، كلما يواجه عقبة بسيطة، ليس لها أي صلة بمشكلة حياتية، مثل بعض الطلاب الذين يربطون تخلفهم الدراسي، أو فشلهم بظنهم أنهم أغبياء بدل أن يفتشوا عن السبب الحقيقي، الذي يكون له أسباب مختلفة.

هذه الأمثلة عيّنة من حالات إضطراب، ليست لها علاقة منطقية بالوقائع.

فمرة ننسب تعاستنا لأسباب وراثية،أو حوادث عارضة كرؤية شخص معين لا نحبه، أو حدوث أمر تافه، ليست له علاقة بأي مشكلة حقيقية ، ونعمل على تضخيم هذه الأحداث التافهة، فتتحول إلى إضطراب نفسي دائم.

عادة ما يتم، تغيير هذا الأسلوب من التفكير، من خلال توجبه إنتباه الواحد منهم غلى خطأ الربط بين أمرين غير مترابطين في الحقيقة، وإلى مراقبة الذات عند القيام بعملية الربط بين واقعتين أو أكثر.

والتشجيع على عزل المشكلة، التي يواجهها الشخص، عن السياق السلبي الذي تنسب له. (كالوراثة، وسوء الحظ، والخبرات الماضية والأحداث غير السارة).

ونتيجة هذا الفصل بين الوقائع، يستطيع الشخص في فترة قصيرة، أن ينتبه إلى أخطائه في أسلوب التفكير ويتعامل مع كل مشكلة على أنها معزولة عن كل الأفكار الضبابية، التي كان يتبناها وتصبح المشاكل واضحة ومحددة، سهلة الحل ولا تستحق كل هذ الإضطراب.

ونجد أخيراً أن تغيير الأساليب الخاطئة، إلى أساليب صحيحة والتركيز على المشكلة الحقيقية، تجعلنا قادرين عل تبنّي أسلوب علاجي، نستطيع من خلاله، تحمّل المسؤوليات التي كنا نتهرب منها من قبل، وننظر إلى الأمور التي تساعد بالفعل على مواجهة مصادر القلق والإضطراب فيقل إحباطنا وقلقنا عندما نواجه خبرة غير سارة، ويصبح تأثيرها منعزل ومحدود بسبب التعامل الجيد والصحيح مع المواقف.

أنماط التفكير السلبي:

- لا يوجد حب في هذا العالم
- الدنيا مصالح شخصية وحسب
- أتجنب القيام بالأشياء التي لا أستطيع عملها جيداً
- أميل إلى تأجيل البت في القرارات المهمة
- لا أستطيع أن أغير مشاعري
- تحدث لي أنا بالذات كثير من المصائب
- لن أتخلص من الإكتئاب
- تجرح مشاعري بسهولة
- أنا إنسان حاد المزاج
- من الأفضل أن أتجاهل المشاكل إلى أن تحل لوحدها.
- أشعر بأن الذي يعارضني في الراي لا يحبني
- البعد عن الناس راحة
- إظهار الحب ضعف.

أنماط من التفكير الإيجابي:

- لن تكون نهايتي إذا فشلت في الحصول على ما أحب.
- فعلت ما عليّ والباقي متروك إلى الله.
- الحياة مليئة بالفرص.
- عليّ أن الإساءة بسرعة.
- أحب الناس وأثق بهم
- إذا فشلت هذه المرة، سأنجح في المرة القادمة.
- عليّ أن أحاول، ولكن ليس بالضرورة الحصول على ما أريد
- لا بأس أن يشعر الإنسان بالإكتئاب أحياناً
- ليس من المهم أن أشعر بمتعة العمل، الذي أقوم به.