

الاكتئاب .. والجنس

- هذه المأكولات لها تأثير على مزاجك .
- لا تندهش : نشاطك الجنسي يتغير مع تغير فصول السنة ! .
- لماذا تكتئب المرأة قبل الحيض ؟ وما هو العلاج ؟ .
- الاكتئاب المقنع وراء هذه المتاعب الصحية !
- في علاج الاكتئاب .. المهدئات مرفوضة والفيتامينات مطلوبة .
- كيمياء الاكتئاب .. هل أنت مكتئب بالوراثة ؟ .
- كيف نتخلص من كابتك وترفع كفاءتك الجنسية ؟

ركتور امين الحسيني

منتدى مجلة الابتسامه

www.ibtesama.com

مايا شوقي



مجلة
الابتسامه

www.ibtesama.com

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

ركتور ايمىن الحسينى

الاكتئاب .. والجنس

- هذه المأكولات لها تأثير على مزاجك .
- لا تندهش ، نشاطك الجنسي يتغير مع تغير فصول السنة ! .
- لماذا تكتئب المرأة قبل الحيض ؟ وما هو العلاج ؟ .
- الاكتئاب المقنع وراء هذه المتاعب الصحية !
- في علاج الاكتئاب .. المهدئات مرفوضة والفيتامينات مطلوبة .
- كيمياء الاكتئاب .. هل أنت مكتئب بالوراثة ؟
- كيف نخالص من كابتك وترفع كفاءتك الجنسية ؟

مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والنصديت

٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفنج . النزهة
مصر الجديدة . الهاتف : ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس : ٤٤٨٠٤٨٢

وكلاء التوزيع

□ □ □ □

السعودية

□ مكتبة النعام □

الرياض : ت ٤٣٥٣٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة
ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٢ للرياض

□ كنوز المعرفة □

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

□ صالون المعرفة □

40 شارع ليكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 309520 - 300567

□ المكتبة السلفية □

12 حي النازلة - زنقة الإمام السطاسي - الدار البيضاء ت : 307643

الجزائر

□ صالون الفضيلة □

بني - بيرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

□ صالون مكة □

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٢٣٦٠٢٢

الجمهورية العربية الليبية

□ صالون الفرجانة □

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

جميع الحقوق محفوظة للنّاشِر

مقدمة

المزاج المكتئب .. هو سمة الكثيرين من أهل هذا العصر المتوتر المشحون .. المضطرب .. وقد يغفل على البعض أن تأثير الاكتئاب لا يعنى مجرد انحطاط المزاج ، إذ أنه يمكن أن يؤدي كذلك للعديد من المتاعب العضوية ذات المنشأ النفسى .. كما أن الاكتئاب - لا شك - واحد من أكثر الأسباب شيوعاً للشكوى من الضعف الجنسي بين الرجال ، وكذلك سبب هام لفتور المرأة الجنسية أو نقص استمتاعها بالممارسة الجنسية .

وقد يغفل كذلك عن الكثيرين أن للاكتئاب أنواعاً ومسببات كثيرة - وإن كان النوع السائد منه هو الاكتئاب البسيط أو الانعكاسى ، أى وليد الظروف - وأن له كذلك علاجات كثيرة مختلفة .

ومشكلة المكتئب ، أنه يشعر دائماً بأنه ضحية للظروف ، وبالتالي يبدو له الخلاص من كآبته أمراً ليس بيسير

وفى هذا الكتاب ، تتعرف معى ، عزيزى القارئ ، على حكاية الاكتئاب من البداية للنهاية ، وعن كيفية ارتباطه بالناحية الجنسية .. هذه الناحية التى أراها تهمة الكثير من الناس الذين يغفلون عن ارتباط الناحية الجنسية بالناحية النفسية ،

وبالتالى أراهم ينتقلون من طبيب لآخر لبحث حالتهم
العضوية ، وهم غير مدركين أن سبب معاناتهم يكمن في
أمزجتهم المضطربة .

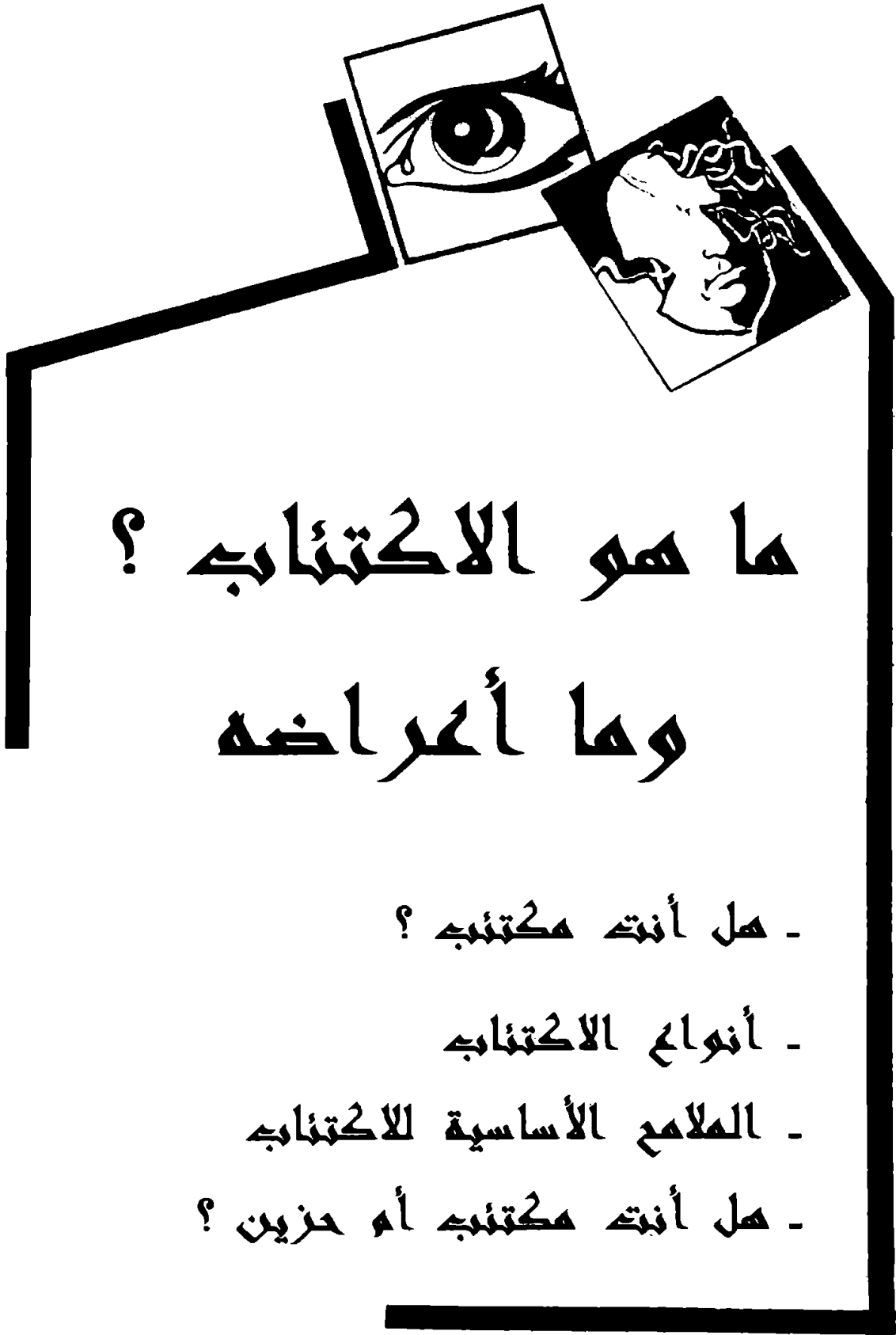
إن هذا الكتاب ، عزيزى القارئ ، هو مجهود متواضع
منى لأجل صحتك النفسية ورفع كفاءتك الجنسية ، فإن أوفى
بشيء من هذا الغرض العظيم الأهمية فله الشكر على
توفيقى .

مع خالص تمنياتى بالصحة والسعادة ؛

دكتور أيمن الحسينى

الأسكندرية فى نوفمبر ١٩٩٤ م .
جمادى الأولى ١٤١٥ هـ .





ما هو الاكتئاب؟ وما أعراضه

- هل أنت مكتئب؟
- أنواع الاكتئاب
- الملامح الأساسية للاكتئاب
- هل أنت مكتئب أم حزين؟

هل أنت مكتئب ؟

تقول إحصائية عن منظمة الصحة العالمية إن حوالي مليون شخص من سكان العالم يصابون بالاكتئاب فى فترة واحدة كما تشير الإحصائيات بوجه عام إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب بدرجة كبيرة خلال العقود القليلة السابقة

ففى فترة الثلاثينيات ، كانت نسبة الإصابة بالاكتئاب بين الناس أقل من واحد فى الألف بينما تشير الدراسات إلى ارتفاع نسبة الإصابة فى الوقت الحالى إلى ما بين ٦ - ٢٥٪ فى المجتمعات المختلفة وهذا الاختلاف فى نسبة الإصابة بالاكتئاب يعتمد فى الحقيقة على المقصود من كلمة « الاكتئاب » التى صارت تستخدم بشكل دارج لتصف حالات أخف بكثير بالنسبة للماضى فإذا اعتبرنا حالات « فقدان الشرارة أو البريق » - Loss of sparkle - بمعنى ضعف الإقبال على الحياة - نوعاً من الاكتئاب فسنجد أن حوالى ٩٠٪ أو أكثر من سكان العالم من المكتئبين

لكننا يمكن أن نقول بالنسبة لمعدل الإصابة بالاكتئاب إن حوالى ٩٠٪ من الناس يعيشون بطاقات أقل مما ينبغى وأن حوالى ١٥٪ من هؤلاء الناس يمرون بفترات من الاكتئاب الشديد خلال مراحل حياتهم

□ أنواع الاكتئاب

وللاكتئاب (Depression) صور وأنواع مختلفة فبلغة الاصطلاحات الطبية نقول إن هناك الاكتئاب التفاعلى أو الانعكاسى (Reactive Depression) وهو الاكتئاب وليد الظروف أى الذى يحدث لمؤثر خارجى (كوفاة شخص عزيز أو الرسوب فى

(الامتحان) وهناك الاكتئاب الداخلى المنشأ (Endogenous Depression) أى الذى لا يتعلق بالمؤثرات الخارجية ، وإنما يحدث بحكم الاستعداد الوراثى للاكتئاب أو لعوامل كيميائية حيوية ولذلك يندرج هذا النوع مع مجموعة الاضطرابات العقلية الوظيفية وإن كان هذا المفهوم قد بدأ يتغير فى الطب النفسى الحديث بمعنى أنه من الممكن أن يرتبط الاكتئاب الداخلى المنشأ بمؤثرات خارجية ولذلك فإن بعض أطباء الأمراض النفسية يميلون إلى استخدام اصطلاح الاكتئاب الخارجى واصطلاح الاكتئاب الداخلى فى وصف درجة الاكتئاب نفسه بمعنى أن الاكتئاب الخارجى يصف حالات الاكتئاب البسيط أما الاكتئاب الداخلى فإنه يصف حالات الاكتئاب الشديد

وهناك أيضاً الاضطراب النفسى الاكتئابى (Depressive psychosis) وهو يعنى حدوث اكتئاب شديد جداً لدرجة أن المريض يفقد إحساسه بالواقع وينفصل عنه أو يمكن أن نقول أن المريض بهذا النوع يكون مجنوناً بالاكتئاب . وهذا النوع نادر الحدوث ولا نراه إلا فى مستشفيات الأمراض النفسية

وهناك كذلك نوع خاص من الاكتئاب يسمى الاكتئاب الهوسى (Manic Depression) وهو يحدث فى صورة نوبات بين حالتين من الاضطراب النفسى هما الهوس والاكتئاب

والهوس (Mania) هو عبارة عن حالة من الانشراح (Euphoria) والنشاط الزائد فنجد أن المهوس يكون كثير الكلام كثير الحركة نشط جنسياً للغاية .. فخور بنفسه .. وهو بذلك يكون على عكس المكتئب تقريباً

وقد وُجدَ أن هناك علاقة بين الهوس والاكتئاب فأغلب المرضى بالهوس يحدث لهم كذلك نوبات من الاكتئاب وتُوصف هذه

الحالة بالاكتئاب الهوسى .. بينما نجد أن قلة بسيطة من مرضى الاكتئاب يتعرضون لنوبات من الهوس

ويعتبر الاكتئاب الهوسى قليل الحدوث ، ويرجع أنه يحدث بمعدل واحد لكل مائتين من الناس خلال فترة ما من حياتهم

وهناك كذلك نوع خاص من الاكتئاب يندرج تحت الاكتئاب الداخلى المنشأ ويسمى بالاكتئاب الارتدادى أو التراجعى (Involutional Depression) وهو يحدث فى الفترة التراجعية من العمر أى فى سن ٥٥ - ٦٥ عامًا تقريبًا وهذا الاكتئاب له وضع خاص جدًا حيث يرتبط إلى حد كبير بالعوامل النفسية السيئة التى يتعرض لها المستنون فى هذه الفترة من حياتهم بسبب القعود عن العمل ، وانصراف الأبناء عنهم ، واقترباب نهاية الأجل ، والإحساس بالوحدة وعدم المنفعة ، وكذلك الإحساس المؤلم للمرأة فى هذه السن بغياب أنوثتها وعدم قدرتها على الإنجاب كما يرتبط كذلك بالتغيرات العضوية التى تحدث فى هذه السن سواء بالمخ والجهاز العصبى أو بجهاز الغدد الصماء المسئولة عن إفراز الهرمونات وكذلك يرتبط بالعوامل النفسية السيئة بسبب الإصابة بأمراض الشيخوخة والأمراض المزمنة فى هذه الفترة من العمر

ومن الأهمية كذلك أن نعرف أن كثيرًا من الناس يتعرضون لنوبات من الاكتئاب الخفيف أو البسيط (Simple Depression) حيث يشعرون بأن الحياة غير مرضية تمامًا لهم أو يمكن أن نصفها بأنها فترات من الضيق أو الزهق أو انخراط المزاج لكنهم فى نفس الوقت لا يفقدون شيئًا بالغًا من عزيمتهم أو نشاطهم أو قدرتهم على التركيز والابتكار كما فى حالات الاكتئاب الشديد الواضح أو حالات الاكتئاب المرضى ونجد كذلك أن مثل هذا الشعور بالاكتئاب البسيط قد يختبئ وراء شكوى أو شكوى عضوية فيسمى

بالاكتئاب المُقنَّع أو المستتر (Masked Depression) حيث يخفى المريض شعوره بالكآبة أو يتغافل عنه بينما تتركز شكواه على ناحية عضوية مثل الشكوى من الصداع المتكرر أو ألم بالمعدة أو عسر الهضم أو فقد الشهية أو عدم القدرة على بلع الطعام أو سرعة ضربات القلب أو الضعف الجنسي بمعنى ضعف الانتصاب أو فقد الرغبة الجنسية إلى آخره

ولذلك فإن هذه النوعية من الاكتئاب المُقنَّع ينطبق عليها القول المأثور في علم النفس

« إن الشعور بالكآبة أو الأسى الذى لا تعبر عنه الدموع قد يجعل أعضاء الجسم تنوح »

[Sorrow which has no vent in tears may make other organs weep]

ولذلك ننصح دائماً بالألا تحاول كبت شعورك بالكآبة أو الحزن أو الغضب وإنما ابك أو اصرخ أو احك للمقربين إليك عن مشاعرك أو عبر عنها بشتى الطرق في حدود العقل والدين ونجد في هذه الحالات أنه من الصعب أن يعترف المريض بشعوره بالكآبة بل إنه يتجاهل ذلك تماماً بل قد يقرّ بعكس هذا الشعور وفي هذه الحالات يتم تشخيص هذه الشكاوى العضوية على أنها ذات مرجع نفسى أى أنها فى الحقيقة شكاوى وهمية تخفى وراءها شعوراً بالاكتئاب إذا كانت تتميز بالمواصفات التالية

- استمرار الشكوى وبنفس المواصفات لفترة طويلة أو تكرارها من فترة لأخرى أو سبق الإصابة بمتاعب مشابهة على مدى فترات طويلة

- يظهر من مضمون الشكوى أنها لا ترتبط بمرض عضوى محدد يمكن تشخيصه حيث يميل المريض للمبالغة فى الوصف أو لذكر

مواصفات غير منطقية أو محددة
 - وجود ما يشير إلى اضطراب الحالة النفسية كالأرق أو ضعف التركيز أو ضعف الشهية للطعام أو اللامبالاة أو العصبية الزائدة
 - وجود تاريخ عائلي يشير إلى ظهور مثل هذه المتاعب ضمن أفراد العائلة

ويوضح لك الجدول التالي ، تقييم حالات الاكتئاب بناء على مدى الحالة الطاقية (Energetic state) للفرد بمعنى مدى إقباله على الحياة

الوصف الطبي	الشعور	الحالة الطاقية
صحيح (Healthy)	ممتاز	- نشاط وثقة بالنفس وتفاؤل وقدرة على الابتكار
صحيح (Healthy)	لا بأس	- كل شيء على ما يرام ولكن مع الشعور أحياناً بأن الحياة غير مرضية تماماً
صحيح (Healthy) أو اكتئاب بسيط (Simple depression)	ضيق (رَهَق)	- حدوث نوبات أو فترات مؤقتة من ضعف النشاط والطاقة والإقبال على الحياة
اكتئاب انعكاسي (Reactive depression)	اكتئاب	- حدوث فترة طويلة من الشعور بإحباط المزاج وضعف الثقة والاعتزاز بالنفس . تبدو الحياة بلون رمادي .

اكئاب داخلى المنشأ (Endogenous depression)	مكئب	- الشعور بفقد الأمل أو اللاحيلة .. وتأنيب النفس والميل للانتحار يبدو المستقبل أسودًا معتمًا
اضطراب نفسى اكئابى (depressive psychosis)	مكئب	- لا مستقبل .. ولا إحساس بأى قيمة وفراغ داخلى وانفصال عن الواقع .

□ الملامح الأساسية للاكئاب

وبصرف النظر عن نوع الاكئاب أو مسبباته ، نجد أن هناك عادة خمسة أعراض أساسية مشتركة فى حالات الاكئاب بوجه عام وهذه تشمل ما يلى

(1) ضعف أو فقد الطاقة (Loss of energy)

فنجد أن المكئب يعانى عادة من ضعف الطاقة الجسمانية والذى قد يصل فى حالات الاكئاب الشديد إلى درجة القعود التام عن الحركة فالإنسان المكئب يتحرك بصعوبة بل قد يجد صعوبة فى النهوض من الفراش فى الصباح أو ربما فى النهوض من وضع القعود وتظهر حركته بطيئة ثقيلة .. وتبدو له المهام البسيطة أعباء كبيرة

كما تصبح كذلك حركته « الداخلية » بطيئة وخاصة حركة الأمعاء ولذلك يتعرض بصفة متكررة للإصابة بالإمساك أو عسر الهضم .. وقد تؤدى الشكوى من هذه المتاعب أحياناً إلى توهم المرض (Hypochondriasis) كالاعتقاد بأن سبب الإمساك وجود ورم سرطانى بالأعضاء كما يحدث ضعف بالنشاط الجنسى ، حيث يفقد

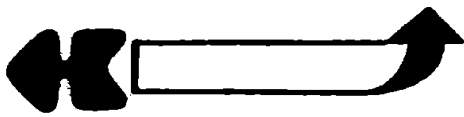
المكتئب عادة استمتاعه بالجنس وتضعف رغبته الجنسية كما يتعرض المكتئب لضعف النشاط الذهني وضعف الاستمتاع بالأشياء فيقل إقباله على العمل ، ويضعف تركيزه ، ويبدو كأنه يؤدي أعماله بشكل ميكانيكي تمامًا دون تفكير ومن الصعب عليه أن يركز في قراءة مجلة أو قراءة الصحيفة اليومية كأنه لا يريد أن يعرف شيئاً عن أى شيء كما نجد أنه من الصعب عليه إتخاذ أى قرار ، حيث يحتاج ذلك دائماً لفترة طويلة وقد يتردد في قراره أو يتراجع عنه كثيراً

(٢) الشعور بالخواء أو الفراغ الداخلى (Emptiness) :

حيث يشعر المكتئب بأنه لا شيء ذو قيمة بداخله أو كأن لا شيء بداخله يمكن إدراكه أو التعبير عنه بالكلمات ومن الأهمية أن نلاحظ أن هناك فرقاً كبيراً بين الشعور بالخواء والشعور بالحزن فكثير من الناس يصف المكتئب بأنه حزين أو يصف الحزين بأنه مكتئب والفرق بين الحزن والاكتئاب هو أن الحزن يعتبر حالة نشطة (active) بينما يعتبر الاكتئاب حالة خامدة أو سلبية (passive) فنجد مثلاً أن الإنسان الحزين بسبب وفاة إنسان عزيز تهتز مشاعره فنراه يبكي أو يصرخ أو يلطم .. أما الإنسان المكتئب فتكون عادة مشاعره ساكنة أو مُخَدَّرَة .

□ هل أنت مكتئب أم حزين ؟

وبمزيد من الإيضاح في التفرقة بين حالتى الحزن والاكتئاب ولعدم الخلط بينهما يوضح الجدول التالى أهم الملامح المميزة للحالتين .



إنسان حزين	إنسان مكتئب
<p>- حدوث تعبير عن المشاعر (بكاء .. صراخ) يعطى شيئاً من الارتياح .</p> <p>- تكون المشاعر حادة واضحة خصوصاً الألم النفسى أى يكون الإنسان الحزين « موجد القلب »</p> <p>- لا تُفقد القدرة على الملاطفة أو المفاخرة أو الضحك . وبعد انتهاء شعور الحزن قد تزيد القدرة على التعبير عن المشاعر الأخرى .</p> <p>- الإحساس بالحركة .. وبنشاط الأفكار ولذلك بانتهاء فترة الحزن يمكن ممارسة تجربة جديدة فى الحياة</p> <p>- لا فقد للاعتزاز بالنفس</p> <p>- لا يوجد الإحساس بوجود مسافة بين الحزين وغيره من الناس بل إنه قد يجعله الحزن أكثر تقريباً للآخرين .</p> <p>- لا فقد للطاقة ولا للحماس .</p>	<p>- ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر من خلال الصراخ أو البكاء .. وإن حدث شيء من ذلك فإنه لا يؤدي إلا لشيء بسيط من الارتياح</p> <p>- تكون المشاعر مُخدّرة أو خامدة ويكون هناك شعور بالخواء أكثر من الشعور بالألم .</p> <p>- فقد الإحساس باللطافة أو البشاشة (humour) فقد القدرة على التعبير عن المشاعر الأخرى</p> <p>- الإحساس بالتجمُّد أو بالحشر فى حيز محدود وعدم القدرة على بدء ممارسة جديدة</p> <p>- فقد الاعتزاز بالنفس</p> <p>- الإحساس بوجود مسافة بين المكتئب وغيره من الناس .</p> <p>- فقد الطاقة والحماس</p>

(٣) العبس أو التكشير (Sulking)

والأسف أو الحسرة على النفس (Self-pity) :

حيث يشعر المكتئب بأنه « ضحية » للظروف المحيطة به أو ضحية للآخرين أو لإنسان محدد وبدلاً من أن يحاول حل مشاكله أو التعبير عن مشاعره فإنه يكتفى عادة بالتركيز على نفسه ، وكيف أن الآخرين أساءوا معاملته ونظرًا لهذا الإحساس بالأسف والحسرة على النفس فإن المكتئب يتجنب الملاحظة أو الضحك أو المداعبة فيبدو عابسًا قاطبًا جبينه فمن الصعب على المكتئب أن يضحك على أى شيء مهما كان ساخرًا .. وقد يتعجب من نفسه حين كانت تضحكه مثل هذه المواقف من قبل حيث لم يعد فيها ما يضحك ولا يسر النفس وهو ما يمكن أن نصفه بفقد الكيف أو انحطاط المزاج (Loss of humour)

(٤) اللامبالاة أو الاستسلام (Giving up) :

حيث يفقد المكتئب الإحساس بأهمية الأشياء من حوله ويضعف إحساسه بالمسئولية وقد يصل ذلك في حالات الاكتئاب الشديد إلى عدم قيامه بأداء متطلبات المعيشة الأساسية كالقيام بالأكل أو اللبس ويعتمد في أداء هذه المهام على الآخرين من حوله

(٥) التلوين السلبي (Negative coloration) :

حيث تتغير نظرة المكتئب للعالم أو لنفسه أو للمستقبل .. فيرى كل شيء قد صار ملونًا تلوينًا سلبيًا فقد يرى العالم بلون رمادى والمستقبل بلون أسود ومع الوقت قد يصبح إدراكه حقيقيًا لهذه الألوان أى يحس بوجودها بالفعل

كيف يؤثر الإكتئاب على القدرة الجنسية ؟

بلغة علم النفس أقول إن الاكتئاب يؤدي لنقص الطاقة الجنسية (sexual energy) ، كما سبق أن قلت إنه يؤدي لنقص طاقة الجسم (body energy) .. وهذا يعني أنه يؤدي لضعف النشاط الجنسي أو بلغة أبسط ، يؤدي لضعف الانتصاب وضعف الرغبة الجنسية وصعوبة الوصول إلى الذروة ، أى قمة الإثارة الجنسية و حدوث القذف وفي حالات الاكتئاب الشديد قد لا يحدث انتصاب نهائيًا أو عجز جنسي (Impotence) ومن ناحية أخرى ، نجد كذلك أن الأدوية الخاصة بعلاج الاكتئاب « مضادات الاكتئاب » تؤثر تأثيرًا سيئًا على الناحية الجنسية ، فهي تؤدي عادة لتأخير القذف بدرجة زائدة عن اللازم ، ولذلك فإن بعض هذه الأدوية (مثل توفرانيل أو تربتيزول) تستخدم في علاج حالات القذف السريع أو المبكر (premature ejaculation)

□ هناك فرق بين الاكتئاب والتوتر

وإذا كان هذا هو حال الاكتئاب مع الجنس ، فإننا نجد أن التوتر قد يكون له أثر مخالف تمامًا ذلك لأن الاكتئاب حالة سلبية أو ساكنة (passive) أما التوتر « أو العصبية الزائدة » فهو حالة موجبة أو نشطة (active) بمعنى أن الشخص المكتئب تكون مشاعره هادئة أو مخدرة أما الشخص المتوتر فقد يصرخ .. أو يلعن .. أو يضرب ولذلك فإن التوتر قد يدفع أحيانًا إلى زيادة النشاط الجنسي حيث يجد الشخص المتوتر في ممارسة الجنس تنفيذًا عن غضبه وانفعاله

ولذلك نلاحظ أن النشاط الجنسي يزداد عادة بين الطلاب في أوقات الامتحانات لما يشعرون به من توتر وقلق وكذلك يُلاحظ أن الزوج المتوتر بسبب مضايقات العمل يميل إلى كثرة جماع زوجته لنفس السبب

ولذلك فإذا كنت تريد أن تقول إن اضطرابك النفسى يدفعك لكثرة الجماع فأغلب الظن أنك متوتر ولست مكتئبًا

□ العلاقة بين الحالة النفسية والناحية الجنسية

وبصفة عامة ، يمكن تفسير العلاقة بين الحالة النفسية ، سواء حالة الإكتئاب أو التوتر أو القلق أو غير ذلك من الانفعالات ، وبين القدرة على الممارسة الجنسية على النحو التالى

يتحكم فى العملية الجنسية عند الرجل عامل هام وهو الجهاز العصبى التلقائى (autonomic nervous system) وهذا الجهاز يتكون من شقين ، أحدهما يسمى الجهاز العصبى السمبثاوى (sympathetic nervous system) والآخر يسمى الجهاز العصبى

جار السمبثاوى (para sympathetic nervous system) ويتحكم الجهاز الثانى « جار السمبثاوى » فى حدوث الانتصاب فهو المسئول عن الإشارة باندفاع الدم إلى العضو الذكري وتمدده تدريجياً عند حدوث إثارة جنسية أما الجهاز الأول « السمبثاوى » فهو المسئول عن حدوث القذف أى إعطاء الإشارات بخروج المنى عند بلوغ الرجل ذروة الإثارة الجنسية وحتى يقوم الجهاز العصبى بعمله بكفاءة لابد من وجود توازن بين شقيه ، أى بين الجهازين السمبثاوى وجار السمبثاوى لأنه إذا زاد نشاط أحدهما ضعفت وظيفة الآخر وهذا يحدث عند وجود اضطرابات نفسية فنجد أن الإحساس بالخوف أو المزاج المتعكر أو القلق عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز السمبثاوى فيضعف تبعاً لذلك نشاط الجهاز

جار السمبثاوى المسئول عن حدوث الانتصاب وبالتالي يحدث ارتخاء جنسى

وعلى أساس ذلك يمكن أن نفسر سبب الارتخاء الجنسى « ضعف أو فقد الانتصاب » فى حالات كثيرة فمثلاً نجد فى شهر العسل أو ليلة الزفاف أن بعض الأزواج يتعرضون للارتخاء الجنسى وسبب ذلك يكون عادة لإحساس الزوج الحديث بصعوبة مهمته التى تحتم عليه أن يظهر لزوجته رجولته وفحولته وقدرته على إشباعها وكم راودته هذه الأفكار قبل الزواج - نظرياً - أيام الخطوبة وكم تمنى أن يحين الموعد !!، والآن أصبح عليه أن يبرهن عملياً عن ذلك وهذا الإحساس يثقل المهمة يؤدي عادة إلى ضعف الثقة بالنفس .. والإحساس بالخوف من الفشل وهو ما يؤدي عادة إلى الفشل وحدث الارتخاء الجنسى بالفعل ، ويساعد على ذلك خوف الزوجة وتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلماً مما يزيد من صعوبة مهمة الزوج ونجد كذلك أن الزوج المكتئب الذى يشعر بضعف رغبته للجنس حينما يضطر لجماع زوجته ، بحكم العادة أو روتين المعاشرة الجنسية ، فإن ذلك قد يشعره بشيء من القلق ، لأن مهمته الجنسية تبدو له شاقة ويكون متوقفاً للفشل ولذلك فإننا ننصح دائماً فى حالة الاكتئاب بعدم الاضطرار للجنس لأن ذلك يؤدي عادة إلى الفشل الجنسى ويجب فى هذه الحالات أن يعمل الزوج بمساعدة زوجته على المشاركة الجنسية دون اضطرار لحدث إيلاج طالما كان الزوج غير ميال لذلك - كما سيتضح فيما بعد

وبصفة عامة ، نجد أن الضعف الجنسى أو الارتخاء الجنسى قد يكون عرضاً لاضطرابات نفسية أخرى كمرض الفصام « شيزوفرنيا » أو مرض الهستيريا أو مرض القلق العصبى

□ الأسباب العضوية للضعف الجنسي

وبذلك نرى أن للحالة النفسية دورًا كبيرًا لا يستهان به في تأثيرها على الناحية الجنسية .. بل إن الحقيقة أن الاضطرابات النفسية المختلفة ، أو تعكر المزاج بوجه عام ، تكون مسئولة عن معظم حالات الضعف الجنسي بينما لا تظهر المسببات العضوية للضعف الجنسي إلا في عدد بسيط من الحالات وهذه بعض الأمثلة للأسباب العضوية للضعف الجنسي

□ مرض السكر :

هذا يعتبر من أكثر الأسباب العضوية شيوعًا للضعف الجنسي لكنه يجب معرفة أنه لا يشترط أبدًا أن يؤدي مرض السكر للضعف الجنسي فكثير من مرضى السكر يمكنهم إقامة علاقات جنسية طبيعية تمامًا

لكنه في الحالات التي يهمل فيها المريض السيطرة على السكر تبدأ الشكوى من مضاعفات هذا المرض والتي من بينها ضعف القدرة الجنسية بمعنى ضعف الانتصاب أما الرغبة الجنسية فإنها تكون في حالة طبيعية ولا تتأثر عادة بمضاعفات المرض فأول ما يلحظه المريض بالسكر هو حدوث ضعف بسيط في انتصاب العضو ، لكن لا يلبث أن يتكرر هذا الضعف ، ومع مرور الوقت يزداد تدريجيًا حتى يصل المريض إلى مرحلة قد يفقد فيها تمامًا القدرة على الانتصاب .. وذلك رغم عدم تغير إحساسه بالرغبة الجنسية ، مما يسبب معاناة نفسية للمريض

ويحدث الضعف الجنسي في مرض السكر نتيجة لحدوث التهاب مزمن بالأعصاب الطرفية للجسم ، والتي منها الأعصاب المغذية للقضيب نفسه والتي تحدث من خلالها الاستجابة للمؤثرات الجنسية ، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على الانتصاب .. ويؤكد

وجود هذا الالتهاب المزمن الشكوى كذلك وجود تنميل باليدين أو القدمين ، وبعد فترة قد يفقد المريض إحساسه تمامًا بالألم أو باللمس بهذه المواضع

□ التهاب البروستاتا :

من النادر أن يؤدي التهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسي ، لكن فى حالات الالتهاب الشديد يحدث ألم أحيانًا أثناء مرور السائل المنوى ، أو ألم فى منطقة الخصية ، مما يجعل المريض يتجنب المعاشرة الجنسية حتى يتجنب حدوث هذه الآلام

□ ضعف كفاءة الأعصاب الطرفية :

كما فى حالات الالتهاب المزمن ، كما فى مرض السكر ، وكذلك فى حالات إصابة الحبل الشوكى ، أو لأى مرض أو ورم يصيب أعصاب الحوض .

□ ضعف كفاءة الدورة الدموية بالحوض :

وهذا قد يحدث بسبب التصلب الشديد للشرايين ، وهو ما يتعرض له كذلك مريض السكر المهمل لمرضه ، وقد يحدث كذلك بسبب وجود مرض أو ورم أو إصابة بالحوض ، وقد يحدث ذلك بسبب الإفراط فى التدخين

ففى هذه الحالات يحدث ضعف فى الانتصاب نظرًا لعدم تدفق الدم بالقدر الكافى لتمدد الجسم الكهفى للقضيب .

□ انخفاض مستوى الهرمونات الجنسية :

إذا انخفض مستوى هرمونات الذكورة « التستوستيرون » عن الحد الطبيعى فإنه تنخفض الرغبة الجنسية ويحدث ارتخاء جنسى وهذا لا يعنى أن الهرمونات الجنسية هى وحدها التى تثير الرغبة الجنسية ، أو أن فقدان الرغبة يكون سببه دائمًا وجود نقص بالهرمونات الجنسية

وليس من السهل عادة معرفة سبب نقص هرمون التستوستيرون إلا إذا كانت الخصية «المتجة للهرمون» قد أصيبت أو استؤصلت . لذلك تحتاج هذه الحالة إلى فحوصات طبية دقيقة لمعرفة سبب الخلل الهرموني

وعموماً ، يمكن الاستعاضة عن النقص الهرموني بهرمون صناعي لكن من الصعب أن يعوّض كفاءة الهرمون الطبيعي

□ ضعف الصحة العامة :

وذلك سواء الناتج عن سوء أو نقص التغذية أو الناتج عن الإصابة بمرض يؤثر على صحة الجسم عامة كمرض السكر أو الدرن أو هبوط القلب

□ الإلتمان :

وهذا يشمل إدمان الخمر أو المخدرات وكذلك إدمان التدخين بشراهة

□ بعض الأدوية :

وهذه مثل المهدئات ومضادات الاكتئاب وبعض أنواع الأدوية المنخفضة لضغط الدم المرتفع

□ الشيوخوخة :

بعد سن ٧٥ عامًا يصاب حوالي ٥٠٪ من المسنين بالارتخاء الجنسي .



علاج الضعف الجنسي النفسي

هناك قاعدة طبية بسيطة تقول إن علاج أى مرض يكون بعلاج السبب وراء هذا المرض وبناء على ذلك ، يكون علاج الضعف الجنسي النفسي بتصحيح العامل النفسى أو الاضطراب النفسى المؤدى لضعف الانتصاب أو العجز الجنسي وهذا يشير أيضاً إلى أن الاعتماد على تناول المنشطات الجنسية أو هرمونات الذكورة أو غيرها من وسائل مساعدة الانتصاب لن يفيد فى علاج حالات الضعف الجنسي طالما ظل المزاج متعكراً أو بقى المريض على كآبته أو توتره وإنما يكون العلاج الأمثل بأن يواجه الشخص مشاكله النفسية بصراحة ويحاول أن يعمل على تصحيحها وأن يساعد نفسه بنفسه على التخلص من كآبته أو مزاجه المتعكر وهو ما يهدف إليه هذا الكتاب من خلال استعراض موضوع الاكتئاب وأسبابه وطرق علاجه

وهذا لا ينفى أهمية استشارة الطبيب النفسى لمساعدة المريض على التخلص من كآبته ومزاجه المتعكر لرفع كفاءته الجنسية خاصة فى حالات الكآبة الشديدة وإلى جانب ذلك ، أقدم فى الجزء التالى بعض الإرشادات الهامة فى علاج الضعف الجنسي النفسى ، والتي تتناول كذلك بعض الوصفات الغذائية المساعدة لرفع الكفاءة الجنسية وستلاحظ من خلال هذا الجزء أن للزوجة دوراً هاماً فى علاج الضعف الجنسي النفسى للزوج .. ولذلك فإن نجاح هذا العلاج يعتمد إلى درجة ما على مدى درجة ذكاء الزوجة ولباقتها وهذا يؤكد أن الممارسة الجنسية

السليمة تعتمد على المشاركة والتفاهم بين الزوجين .. فلا أنانية في الجنس

□ مرفوض تماماً

أن تجماع زوجتك بغير رغبة !:

تأكد أنك إذا أتيت أهلك وأنت غير ميال له لمزاجك المتعكّر فإنك تقود نفسك إلى مزيد من الكآبة وتعكّر المزاج ، لأن هناك احتمالاً كبيراً للفشل الجنسي في هذه الحالات وهذا الفشل سيقودك إلى مزيد من الكآبة

ولذلك ننصح بتوقف الجماع بين الزوجين مؤقتاً والمقصود بذلك أساساً الامتناع عن الإيلاج للتغلب على التوتر المصاحب لمحاولات الإيلاج الفاشلة

وخلال هذه الفترة ، وحتى تتحسن حالة المزاج ، ننصح بتشجيع الإثارة الجنسية عن طريق الملامسة الجسدية بين الطرفين ودون اشتراط حدوث إيلاج ، كما سبق أن قلت ، وهذا كما هو واضح يحتاج إلى تفهم الزوجة للموقف ومساعدتها لزوجها على اجتياز أزمته النفسية

فمثل هذا الأسلوب ، يقاوم التوتر المصاحب للإيلاج ، ومن ناحية أخرى يعطى فرصة للزوج لتشجيع رغبته الجنسية وزيادة طاقته الجنسية

حاسة الإبصار ودورها في الجماع الناجح :

إن من أهم أسرار الرجل أنه يُثار بحاسة الإبصار أكثر من أى حاسة أخرى فلو تصورنا مثلاً أن هناك ثلاث زوجات تحاول كل منهن أن تستميل زوجها بطريقة مختلفة فواحدة تعتمد على التزين والملابس الجذابة « حاسة الرؤية » والثانية تعتمد على

استعمال العطور الذكية « حاسة الشم » والثالثة تعتمد على رقة الصوت والكلمات المعسولة « حاسة السمع » فمن منهن أكثر نجاحًا في إثارة زوجها ؟ مما لا شك فيه إنها الزوجة الأولى التي اعتمدت على حاسة الرؤية ، ذلك لأن الرجل يُثار بما يستقبله بالرؤية أكثر من أى وسيلة أخرى .. ولذلك نلاحظ أن تقييم الرجل للمرأة يعتمد ، في المقام الأول ، على ما يراه أكثر مما يسمعه أو يعقله وبناء على هذه الحقيقة الهامة ، فإنه يمكن للزوجة التي تشكو من مزاج زوجها المتعكر وضعف رغبته لجماعها ، أن تستغلها لتبعث فيه النشاط الجنسي من جديد.

فنظرًا لاستمرار عمل « جهاز الاستقبال » في عيني الزوج خلال الاتصال الجنسي واستمرار فرصة إثارته عن طريقة الرؤية فإنه من الخطأ تمامًا أن تطفئ الزوجة كل الأنوار ، بدافع الاحتشام أو الخجل ، وإنما من الذكاء أن تترك بعض الإضاءة الضعيفة بل وأن تتفنن في عمل إضاءة مثيرة وجديدة على الزوج ، حتى يستمر في استقبال مواضع الفتنة من خلال الرؤية مما يساعده على إطلاق طاقته والتغلب على مزاجه المتعكر والتركيز فيما يستقبله من إثارة

والزوجة الأكثر ذكاء ، يمكنها كذلك أن تستفيد من حواس زوجها الأخرى كحاسة الشم ، باستخدام البارفانات المثيرة وحاسة اللمس بحركات يدها الناعمة على المناطق الحساسة في جسد زوجها وبذلك يكون الزوج خلال الجماع مقبلاً عليها بمختلف حواسه البصر والشم والسمع واللمس مما يساعد بشكل قوى على أن يحرك فيه كل المشاعر الساكنة وينشط رغبته الجنسية من جديد

□ تغيير الأسلوب الجنسي ..

علاج فعال للزوج المتعكر المزاج !:

ومما يساعد كذلك على زيادة الطاقة الجنسية (sexual energy)

للزوج المكتئب ، أن تُمارس أوضاع جديدة غير مألوفة للاتصال الجنسي « في حدود العقل والدين »

كما يتضمن تغيير الأسلوب الجنسي تغيير طريقة المبادرة إلى الجنس وأهم أوجه هذا التغيير أن تتولى الزوجة أحياناً زمام المبادرة بطريقة لطيفة لبقة فذلك يسعد كل الأزواج ويشعرهم باشتياق الزوجة لهم وهو أيضاً ما يساعد على علاج المزاج المتعكّر وتنشيط الرغبة الجنسية

□ التغلب على التوتر العضلي

عادة يصاحب المزاج المتعكّر وجود توتر عضلي وهو ما يعرقل الأداء الجنسي السليم ويظهر هذا التوتر خاصة بالعضلات المتصلة بعظام الحوض

وللتغلب على هذه الناحية ، أى للعمل على إرتخاء العضلات أو جعلها غير مشدودة ، يمكن الاستفادة بممارسة الاسترخاء (كما سيتضح) كما يمكن كذلك الاعتماد على ممارسة بعض التمرينات الرياضية لفرد هذه العضلات وليكن ذلك مساءً بمعدل يوم بعد الآخر

وفيما يلي ؛ نوعية خاصة من هذه التمرينات [يمكن كذلك الاعتماد ، بالإضافة للتمرينات التالية ، على مجموعة التمرينات الواردة بالكتاب فيما بعد]

- اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة نصف متر ، ومع ثني الركبتين ثنيًا خفيفًا ، وجعل الذراعين مفرودتين على الجانبين وبملامسة أعلى الفخذين

- قم بالتنفس بعمق بحيث يتم تشغيل عضلات البطن إلى أقصى درجة ممكنة ومع انتهاء كل شهيق عميق ، قم بالزفير بسرعة ،

ولكن دون أن تخرج الهواء كليةً من فمك
- بعد الانتهاء من أربع مرات من التنفس بهذه الطريقة السابقة ،
قم بتدوير منطقة الحوض للأمام ولأقصى درجة ممكنة مع الاحتفاظ
بهذا الوضع لمدة ١٢ ثانية ، ثم قم بعمل العكس ، أى تدوير الحوض
للخلف والبقاء على هذا الوضع لمدة ١٢ ثانية أخرى
كرر هذا التمرين من ٤ إلى ٥ مرات
قم بعد ذلك بتدوير الحوض للأمام وللخلف وبحركة بطيئة ولكن
دون تثبته في كلا الوضعين
كرر هذا التمرين لمدة دقيقتين

الغذاء .. والاكتئاب .. والجنس

إن هناك علاقة واضحة بين الغذاء والاكتئاب والجنس فقد
وُجِدَ أن بعض أخطاء التغذية أو نقص بعض أنواع الفيتامينات يؤدي
للاكتئاب أو الإحساس بانحطاط المزاج (كما سيتضح ذلك فيما
بعد) وتبعاً لذلك فإن الإحساس بالاكتئاب أو انحطاط المزاج
يؤدي لاضطراب الناحية الجنسية
وإذا كان الجسم يتأثر بما نأكله فمن المؤكد كذلك أن النفس
تتأثر به

وفي الجزء التالي ، سيأتى توضيح لأهم الأخطاء الغذائية التي
تساعد على انحطاط المزاج أما في هذا الجزء فأقدم مجموعة
من الأغذية أو الصفات الغذائية المعروف عنها أنها تساعد على
زيادة الرغبة الجنسية أو تنشيط تكون المنى وتوافره أو صيانة الغدد
التناسلية ورفع كفاءة الهرمونات الجنسية .. وبذلك فهي تعتبر إحدى

الوسائل المساعدة في علاج الضعف الجنسي النفسى

□ الحمص والفول السوداني وحب العزيز

هذه الأغذية تزيد المنى وتقوى الرغبة لأنها غنية بفيتامين « هـ »
والذى يطلق عليه « فيتامين الخصوبة » علاوة على فوائدها الغذائية
الأخرى ، حيث تحتوى على نسبة مرتفعة من البروتينات والدهون
النباتية والألياف

□ البصل المنقوع فى الخل :

وهذه الوصفة أشاد بها « الأنطاكي » فى تذكرته الشهيرة ،
فقال إن البصل يزيد الشهوة إذا قطعت البصلة مع الخل ذلك
علاوة على الفوائد الصحية المعروفة عن البصل والتي يشيد بها خبراء
التغذية فى وقتنا الحالى

ويجب ملاحظة أنه إذا نعت شرائح البصل فى الخل فترة طويلة
« ليلة واحدة مثلاً » زاد مفعولها المراد

□ الخس والجرجير :

الخس معروف منذ القدم بتأثيره الجنسي القوى ، وقد عرف
عنه قدماء المصريين هذه الميزة ، ولذلك اسموه نبات الخصوبة
كما أن الجرجير منافس قوى للخس فى هذه الميزة ، وقد قال عنه
الطبيب العلامة « ابن سينا » الجرجير مدر للبول ، محرّك للباه
والإنعاط^(*). ذلك بالإضافة إلى فوائد الجرجير الأخرى كغذاء غنى
بالعناصر الغذائية ومفيد للوقاية من الإمساك لاحتوائه على نسبة مرتفعة
من الألياف الغذائية

(*) الباه : الشهوة للجنس . والإنعاط : الانتشار للنساء والتحفز لجماعهن وإثارة الرغبة فيهن .

□ الأطعمة البحرية :

من المعروف أن أكل السمك يزيد المنى ، ويقوى الرغبة وكذا أغلب الأطعمة البحرية مثل : الجمبرى والكابوريا والصبيدج « الصييت » والإستاكوزا كما أن هذه الأطعمة تعتبر مصدراً غنياً باليود والفوسفور والبروتين وقد أوصى العالم الفقيه ابن القيم بفائدة السمك للناحية الجنسية وذلك في كتابه « الطب النبوى » ، فقال وأجود ما فى السمك ما قرب من مؤخرها والطرى السمين منه يخصب البدن ، ويزيد المنى ، ويصلح الأمزاج الحادة

□ بذور القرع العسلى :

إن تناول كمية مناسبة من هذه البذور ، بعد إزالة قشرها ، وبصفة يومية ، يقوى الرغبة الجنسية عند الرجل ، ويساعد فى زوال الضعف الجنسى كما أنها لها فوائد صحية أخرى وهى أنها تساعد على الشفاء من متاعب البروستاتا

□ حبوب القمح :

يوصى بتناول حبوب القمح غير المنخولة أى غير منزوعة القشور ، لاحتواء هذه القشور خاصة على نسبة مرتفعة من فيتامين « هـ » المعروف بتأثيره الجنسى ومساعدته فى تكوين المنى وعلاج العقم عند الرجال . ذلك بالإضافة إلى احتواء حبوب القمح على نسبة مرتفعة من فيتامين « ب » المقوى للغدد التناسلية ولذلك أرشح لك تناول مغلى الحلبة مع اللبن .. أى « البليلة » فهى من أفضل الأغذية الجنسية

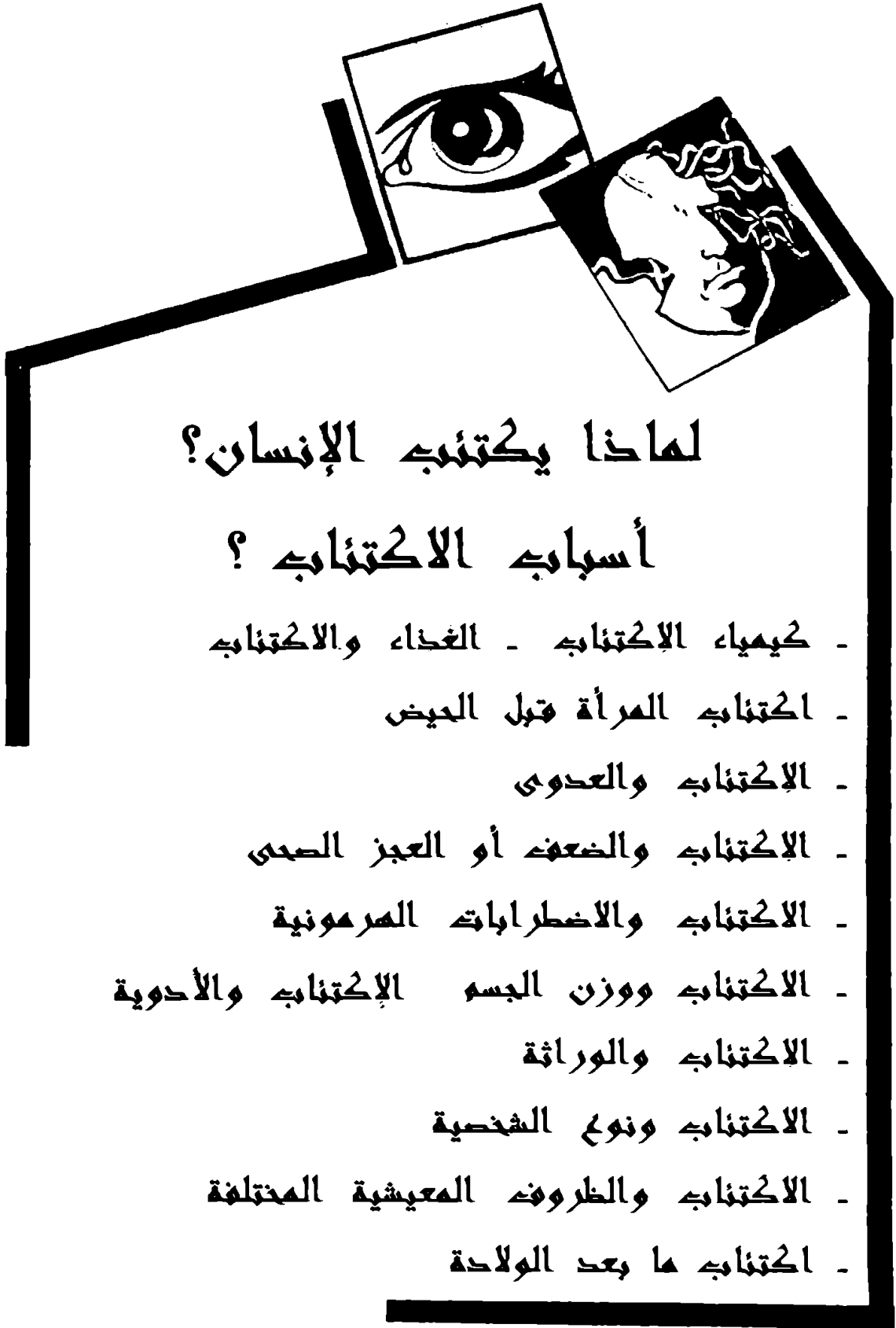
□ فاكهة البلح :

ومن أصناف الفواكه أرشح لك تناول فاكهة البلح أو التمر

فعلاوة على فوائده العديدة ، فإنه يقوى العضلات والأعصاب ،
ويؤخر مظاهر الشيخوخة ، ويحفظ الصحة الجنسية ويقويها خاصة
إذا أضيف إليه اللبن وقليل من القرفة .



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

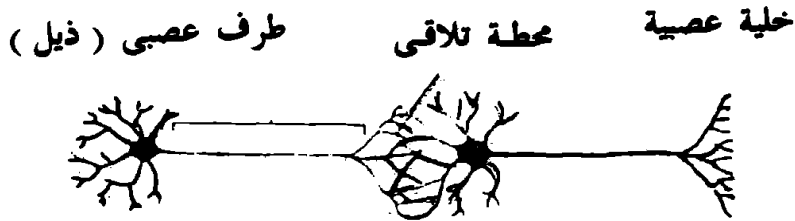


كيمياء الاحتساب

تفسير الاكثاب وفقاً لحدوث تغيرات كيميائية بالمخ

يتكون المخ من حوالى عشرة آلاف مليون خلية عصبية .. وتقوم هذه الخلايا بتوصيل الإحساسات والإشارات العصبية فى صورة موجات كهربائية تمر بين بعضها البعض

وتسرى هذه الموجات من رأس الخلية إلى ذيلها والذى يتفرع إلى آلاف الخيوط العصبية ويوجد بين رأس كل خلية وذيل الخلية المقابلة لها وصلة أو فجوة دقيقة (synapse) تمثل محطة تلاقى - كما يتضح من الشكل التالى



ويتم توصيل الموجات الكهربائية عند هذه الوصلات بين الخلايا عن طريق مواد كيميائية توجد بها وتسمى الموصلات العصبية (neurotransmitters) ولولاها لا يتم نقل الإشارات العصبية حيث أن هذه الموجات الكهربائية لا تستطيع أن «تقفز» عبر هذه الوصلات

وهذه الموصلات الكيميائية تنقسم إلى مجموعتين ، واحدة تسمى « مونو أمينز » (mono amines) والأخرى تسمى « كيتكولامينز » (catecholamines) وما يهمنا من هذا الموضوع ، أنه وجد أن نقص الموصلات الكيميائية بالمخ من نوع « مونو أمينز » يؤدي إلى نقص « التنبيه المعنى » وضعف الانسجام النفسى والشعور بالاكتئاب واتضح للباحثين هذه العلاقة من خلال دراسة العلاقة بين بعض أنواع الأدوية المنخفضة لضغط الدم المرتفع والإصابة بالاكتئاب حيث اتضح أن سبب الإصابة بالاكتئاب بين بعض مرضى الضغط المرتفع يرجع إلى أن بعض الأدوية المنخفضة للضغط تؤدي إلى تقليل هذه الموصلات الكيميائية بالمخ « مونو أمينز » وبناء على ذلك ، فإنه يمكن تفسير بعض حالات الاكتئاب الشديد على أساس عضوى بمعنى حدوث تغيرات عضوية تؤدي إلى افتقار المخ للموصلات العصبية من نوع « مونو أمينز » وذلك بصرف النظر عن نقص هذه الموصلات بسبب تناول الأدوية المنخفضة لضغط الدم المرتفع

الفذاء والاكتئاب

هذه المأكولات لها تأثير على مزاجك !!

إننا فى الحقيقة نتكوّن مما نأكله ، جسمانيًا ونفسيًا وإذا اختل الإتران الغذائى تأثرت بذلك صحتنا الجسمانية والنفسية وقد وُجدَ أن بعض هذه الإختلالات ، أو الأخطاء الغذائية ، يمكن أن تؤدي إلى الإحساس بالاكتئاب ، وهذه تشمل ما يلي

□ انخفاض مستوى السكر بالدم :

يعتبر السكر « الجلوكوز » هو الوقود الأساسي للمخ ، وإذا انخفض مستواه بالدم عن الحد الطبيعي تضعف القدرة على التركيز والتفكير ، ويحدث نوع من الكآبة وعدم الانسجام النفسى بالإضافة للإحساس بالفتور ونقص الطاقة والحيوية

وهذا الانخفاض يمكن أن يحدث إذا انخفضت كمية الطعام ، كما فى حالة اتباع نظام غذائى « رجيم » قاس لإنقاص الوزن ، أو كما فى حالة المجاعات

لكنه وجد كذلك ، أن بعض أنواع المأكولات من الكربوهيدرات وخاصة السكريات مثل السكر الأبيض والحلويات تؤدي لإرتفاع سريع بمستوى السكر بالدم لكنه لا يدوم لفترة طويلة ، وقد يعقب ذلك إحساس بالفتور وعدم الانسجام النفسى ولذلك يُرجح أن الكربوهيدرات التى تعطى طاقة سريعة تعد أحد أسباب الفتور والاكئاب ويعتقد أن سبب ذلك يرجع إلى أنها تتسبب فى إخراج كمية كبيرة من الأنسولين من غدة البنكرياس وهذا يتسبب بدوره فى سحب كمية كبيرة من الجلوكوز « السكر » من الدم بواسطة الكبد والعضلات مما يؤدي للفتور والعصبية وانحطاط المزاج

□ اختلال توازن الأملاح بالجسم

وهذا يتمثل فى انخفاض البوتاسيوم أو انخفاض الصوديوم أو ارتفاع الكالسيوم فقد تؤدي هذه الحالات إلى الشعور بالاكئاب وعادة يكون سبب هذا الاختلال ناتجاً عن وجود اضطراب بهرمونات الجسم ، ونادراً ما يكون نتيجة لخطأ ولنقص غذائى وذلك باستثناء حالة ارتفاع الكالسيوم ، إذ يمكن أن يحدث هذا الارتفاع نتيجة لتناول كميات كبيرة من فيتامين « د » فى صورة أقراص أو من خلال تناول زيت كبد الحوت

ويعتقد كذلك أن نقص الكالسيوم يمكن أن يؤدي للاكتئاب
ولذلك يعتقد أن الاكتئاب الذي يحدث للمرأة خلال الأيام القليلة
السابقة للحيض ، وكذلك اكتئاب المرأة بعد بلوغ سن اليأس ، قد
يرجع أحد أسبابه إلى حدوث نقص بالكالسيوم بسبب التغير الهرموني
بالجسم خلال هذه الفترات
إلا أن هذه العلاقة بين نقص الكالسيوم وحدث الاكتئاب لا
تزال موضع جدل بين الباحثين

□ الفيتامينات

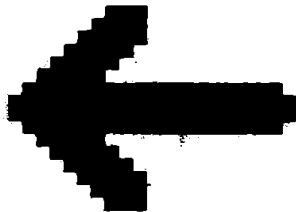
وُجد أن هناك علاقة بين نقص بعض الفيتامينات وحدث
الاكتئاب وهذه تشمل الأنواع التالية :

- فيتامين (ب) المركب :

ب « ثيامين » - نياسين - ب₆ « بيريدوكسين » - ب₁₂ -
حمض الفوليك

- فيتامين (ج) :

ويوضح الجدول التالي ، أكثر الأشخاص عُرضة لنقص هذه
الفيتامينات ، وأنواع الأغذية المتوفرة بها ، وعلاقة نقص كل نوع
من هذه الفيتامينات بحدث الاكتئاب



الفيتامينات والاكتئاب

نوع الفيتامين	أغنى مصادره	أكثر الأشخاص عرضة لنقص الفيتامين	التفسير المحتمل لحدوث الاكتئاب
ب _١	الحبوب والغلل والمكسرات	العجائز	ضروري لتمكين خلايا المخ من الحصول على الطاقة من حرق الجلوكوز « السكر »
نياسين	اللحوم والأسماك والغلل	مدمنو الخمر الفقراء	ضروري لهدم الغذاء والحصول على الطاقة
ب _٦	في أغلب الأغذية	النساء اللاتئ يستعملن حبوب منع الحمل	له نفس المفعول السابق (مثل النياسين)
ب _{١٢}	في المنتجات الحيوانية خاصة الكبد والكلاوى والسردين	النباتيون والمصابون بالأنيميا الويلية (لعدم قدرة الجسم على امتصاص الفيتامين)	يؤثر نقص الفيتامين تأثيراً مباشراً على الخلايا العصبية كما يسبب أنيميا تعطى صورة مشابهة للاكتئاب
حمض الفوليك	الكبد والخضراوات الطازجة والخميرة	الحوامل والنساء اللاتئ يستعملن حبوب منع الحمل (لزيادة حاجة الجسم لهذا الفيتامين)	يسبب أنيميا الاكتئاب تعطى صورة مشابهة للاكتئاب
ج	الخضراوات الطازجة والفواكه وخاصة الموالح	الأشخاص الذين لا يهتمون بأكل الخضراوات الطازجة والفواكه وكذلك مدمنو الخمر	ضروري للاستجابة الجيدة للضغط النفسى



اكتئاب المرأة قبل الحيض

إحصائية تقول أعلى نسبة للطلاق وجرائم العنف تكون في فترة ما قبل الحيض !

خلال الأيام القليلة السابقة للحيض ، تعاني بعض النساء من متاعب جسمانية ونفسية مختلفة وبدرجات متفاوتة فقد تظهر الشكوى من متاعب عضوية مثل تورم القدمين - انتفاخ أو تورم الثديين وزيادة حساسيتهما للمس - ألم بالمفاصل - ضيق بالتنفس - تعب عام بالجسم - غثيان أو قيء - .. إلى آخره كما تضطرب الحالة النفسية بصور مختلفة مثل حدوث اكتئاب - عصبية شديدة - توتر - صُراخ - ميول عدوانية - صداع نفسي - أرق - رعشة بالأصابع إلى آخره وأحياناً تكون الاضطرابات النفسية شديدة التأثير وقد تدفع المرأة إلى استخدام العنف وربما للانتحار وقد وجد كذلك من خلال الإحصائيات أن أعلى نسبة للطلاق وكذلك لارتكاب الجرائم تحدث خلال الأسبوع السابق للحيض بسبب ما تتعرض له بعض النساء من توتر نفسي شديد خاصة إذا صاحب ذلك وجود مشاكل بالعمل أو بالمنزل

ويُطلق على حالة عدم الاستقرار النفسي التي تتاب المرأة قبل الحيض ، أو بالتحديد ، يُطلق على هذا الثلاثي الاكتئاب والتوتر والتعب العام اصطلاح طبي معناه «توتر ما قبل الحيض»

(Pre-Menstrual Tension = PMT)

ويعتبر السبب الرئيسي وراء حدوث هذه المتاعب عمومًا هو التغير الهرموني الطبيعي الذي يحدث بجسم المرأة خلال الفترة القصيرة

السابقة لحدوث الطمث والذي يتمثل في ارتفاع مستوى هرمون الإستروجين حيث يؤدي ذلك إلى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم مما يتسبب في تورم القدمين والثدين وألم المفاصل كما يؤدي ذلك إلى تورم للأنسجة بالمخ وهذا يفسر سبب الشكوى من الصداع والعصبية الزائدة كما يساعد على زيادة احتجاز الماء والملح وزيادة إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول من الغدة النخامية ، خلال فترة ما قبل الحيض ، ويؤدي هذا الهرمون أيضًا إلى فقد الجسم لكمية كبيرة من البوتاسيوم مع البول وهذا يفسر سبب الشعور بالإجهاد والتعب السريع وقد يحدث كذلك مع هذا التغير الهرموني انخفاض بمستوى السكر « الجلوكوز » بالدم مما يساعد على حدوث العصبية والإكتئاب والإحساس بالتعب العام وأغلب النساء اللاتي يعانين من مثل هذه المتاعب السابقة يكن على دراية بارتباطها بالدورة الشهرية ويمكن للمرأة أن تتأكد من ذلك ببساطة بأن تقوم بعمل بيان بمواعيد نزول الطمث وما تشعر به من متاعب خلال الأسبوع السابق له ، فإذا كان هناك تكرار لبعض المتاعب خلال الأيام السابقة للطمث فإن ذلك يؤكد أن سبب ما تعاني منه المرأة من اكتئاب أو توتر أو متاعب جسمانية يرتبط بالدورة الشهرية وما يحدث بالجسم من تغيرات هرمونية في الفترة السابقة لنزول الطمث





انتبه نزلات البرد والأنفلونزا لها تأثير على مزاجك !

إن الإصابة بأي عدوى ميكروبية شديدة تقلل من نشاط وحيوية الجسم يمكن أن تؤدي إلى اضطراب المزاج والشعور بالاكتئاب إلا أن ذلك ينطبق بوجه خاص على العدوى الفيروسية كالأنفلونزا ونزلات البرد والتهاب الكبد الفيروسي « الوبائي » .. فنجد أن الإصابة بأحد هذه الأمراض ، خاصة الأنفلونزا ، يعقبا في بعض الأحيان فترة من الاكتئاب تمتد لبضعة أيام وربما تصل إلى أسابيع أو شهور ومن الملاحظ كذلك ، بناء على الدراسات الحديثة ، أن الاكتئاب أو الضغط النفسي بوجه عام يمكن أن يكون كذلك عاملاً مساعداً على حدوث العدوى ففي إحدى الدراسات التي أجريت على عدوى الحلق بالميكروب السُّبْحِي ضمن أفراد بعض العائلات ، وذلك بعمل مزرعة للميكروب وقياس مستوى الأجسام المضادة له ، وجد أن بدء المرض يرتبط في بعض الأحيان بضغط نفسي تتعرض له العائلة مثل الاستعداد لامتحان الأبناء أو مرور أفراد العائلة بضائقة مالية ولذلك يرجح أن وجود الضغط النفسي يهيء القابلية للإصابة بالعدوى



إن كثيراً من الحالات المرضية الشديدة يمكن أن تؤدي للشعور بالاكتئاب ، كالأمرض المزمنة مثل مرض السكر أو الروماتويد والأمراض الخبيثة « السرطان » ، وكذلك حالات الإعاقة المختلفة

كفقد أحد الأطراف « البتر » أو الإصابة بشلل بالأطراف كما ترتفع نسبة الإصابة بالاكتئاب بين السيدات في حالات استئصال الثدي أو الرحم لأسباب مرضية حيث تشعر المرأة في هذه الحالات باستئصال جزء من أنوثتها

وقد يحدث الاكتئاب كذلك بين أفراد الأسرة الواحدة كرد فعل لإصابة أحدهم بعجز أو بمرض شديد ، خاصة أحد الأبوين ، لما يشعر به الأبناء المراقبون له من الحزن والأسف كما يظهر الاكتئاب بصورة شديدة بين أفراد الأسرة إذا حدثت وفاة لأحدهم وخاصة إذا كانت إثر حادث مفاجيء .

الإكتئاب والاضطرابات الهرمونية

يؤثر العديد من هرمونات الجسم على حالة المزاج ونشاط الفرد وفي بعض الاضطرابات الهرمونية ، أى فى حالات وجود مرض أو ورم بإحدى الغدد الصماء المنتجة للهرمونات قد يظهر على المريض ، إلى جانب الأعراض المميزة لهذا الاضطراب الهرموني ، أعراض تدل على الاكتئاب وهذا كما فى الحالات التالية

□ مرض أديسون (Addison's disease) :

وفيه ينخفض إفراز الكورتيزون الداخلى من الغدة الكظرية ويؤدى ذلك إلى فقدان الشهية للطعام ، وفقدان الوزن ، ونقص النشاط والحيوية ، والإجهاد السريع مما يعطى صورة مشابهة لحالات الاكتئاب وقد يحدث كذلك إمساك أو إسهال أو قيء أو غثيان كما تتميز هذه الحالة بحدوث غمقان بلون الجلد

□ ضعف نشاط الغدة الدرقية (Hypothyroidism) :

وهذا يعنى إنخفاض إنتاج هرمونات الغدة الدرقية « أى الدَّرَقِ » ونظرًا لأن هذه الهرمونات ضرورية للقيام بالعديد من العمليات الكيميائية الحيوية فإن نشاط المريض ينخفض بوجه عام ويشعر بالكسل والتعب السريع وقد تتأثر أيضًا حالة المزاج ويشعر باكتئاب قد يكون شديدًا وتعتبر هذه الحالة من أكثر الاضطرابات الهرمونية التى تعطى صورة مشابهة للإصابة بالاكتئاب مع بداية المرض لكنه يمكن تمييزها بوجود علامات أخرى مميزة مثل إحساس المريض بالبرودة وظهور تورم أو انتفاخ بالقدمين وتحت العينين وربما زيادة-بوزن الجسم كله كما يصبح الجلد جافًا سميكًا مصبوغًا بلون يميل للإصفرار ، كما تتغير نغمة الصوت فيصبح غليظًا أجشًا

□ ضعف نشاط الغدة النخامية (Hypopituitarism)

تقوم هرمونات الغدة النخامية بالتأثير على الغدد الصماء الأخرى لإنتاج هرموناتها المميزة وفى حالة ضعف نشاطها فإنه بالتالى ينخفض إنتاج الهرمونات من الغدد الأخرى وتشمل الأعراض المميزة لهذه الحالة نفس الأعراض التى تجمع بين مرض أديسون وضعف نشاط الغدة الدرقية (كما سبق التوضيح) بالإضافة إلى انقطاع الحيض والإصابة بالعقم وقد يصاب المريض أيضًا بالاكتئاب

□ متلازمة كوشنج (Cushing's syndrome) :

هذه الحالة قد تحدث لزيادة نشاط الغدة الكظرية وخروج كمية كبيرة من الكورتيزون الداخلى أو قد تحدث للعلاج بالكورتيزون الخارجى بجرعات كبيرة ولفترة طويلة ومن العلامات المميزة لهذه الحالة انتفاخ الوجه والجسم بينما تبقى

الأطراف نحيفة نسبيًا وقد تظهر علامات مميزة بالجلد ويظهر شعر خفيف بالجسم عند النساء بأمكان شاذة مثل الذقن وقد يصاب المريض كذلك بمرض السكر أو بارتفاع ضغط الدم وقد يشعر المريض كذلك بضعف القوى والتعب السريع والمزاج المكتئب

□ زيادة نشاط الغدد جار الدرقية

(Hyperparathyroidism)

يؤدي زيادة نشاط هذه الغدد الصغيرة الموجودة إلى جوار الغدة الدرقية إلى زيادة خروج الهرمونات منها وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة مستوى الكالسيوم بالجسم ويحدث جزء من هذه الزيادة بسبب سحب الكالسيوم من العظام وأحيانًا تكون أولى علامات هذا المرض هو عسر الهضم والاكتهاب ثم تتضح بعد ذلك صورته الإكلينيكية فنجد أن المريض يتعرض للإصابة بكسور بالعظام بسبب إصابات بسيطة كما تظهر الإصابة بمحسوات الكلى بسبب زيادة مستوى الكالسيوم بالدم وترسبه بالكليتين

□ مرض السكر والاكتهاب :

تحدث الإصابة بمرض السكر بسبب عدم قدرة غدة البنكرياس على إنتاج كميات كافية من الانسولين وهذا الأنسولين ضروري لقيام الجسم بحرق الجلوكوز الموجود بالدم فبدونه لا يستطيع الجلوكوز المرور إلى داخل الخلايا ليتم حرقه وتوليد الطاقة اللازمة لقيام الجسم بوظائفه المختلفة . وتبعًا لذلك ، يرتفع مستوى السكر « الجلوكوز » بالدم ، ويعانى المريض من إجهاد وتعب عام وانخفاض وزن الجسم كما تضطرب حالة المزاج ويصاب بشيء من الكآبة وذلك بافتراض عدم تقديم العلاج المناسب لتعويض نقص الأنسولين سواء بالاستعانة بحقن الأنسولين أو بالحبوب المنخفضة لمستوى السكر

بالدم ويشترك في حدوث هذا الإكتئاب عوامل أخرى مرتبطة بالمرض مثل الضيق النفسى من المرض نفسه خاصة فى حالة العلاج بحقن الأنسولين ومثل وجود مضاعفات شديدة بسبب مرض السكر كالضعف الجنسى ومثل تقيّد المريض بنظام غذائى محدد وحرمانه مما يشتهى من المأكولات

□ حالات مرضية أخرى :

□ سرطان الأمعاء أو البنكرياس :

فى بعض الأحيان يسبق الإصابة بسرطان الأمعاء أو البنكرياس ظهور علامات الاكتئاب التى قد تبقى لمدة طويلة تصل إلى سنة كاملة قبل اكتشاف أى علامات للإصابة بالسرطان وليس هناك تفسير واضح لهذه الحالة

□ أورام المخ :

أحياناً تؤدى الأمراض العضوية بالمخ ، كالإصابة بالأورام ، إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب وذلك قبل الاستدلال على وجود المرض

□ الأنيميا :

تؤدى الأنيميا « فقر الدم » إلى نقص كمية الأكسجين التى يحملها الدم للخلايا وهذا بالتالى يؤدى إلى التعب السريع ونقص الطاقة والحوية وربما لإضطراب المزاج والشعور بالاكتئاب



● علاقة الاكتئاب بزيادة أو نقص وزن الجسم

الاكتئاب قد يؤدي لزيادة أو ضعف الشهية للطعام !

العلاقة بين الاكتئاب ووزن الجسم علاقة معقدة إلى حد ما فنجد أن الاكتئاب الخفيف يمكن أن يؤدي إلى زيادة وزن الجسم « البدانة » بينما يؤدي عادة الاكتئاب الشديد إلى انخفاض وزن الجسم « النحافة » ونجد كذلك أن تميّز الشخص بالبدانة أو بالنحافة قد يجعله مكتئبًا

■ زيادة الوزن

تحدث أغلب حالات البدانة نتيجة للإفراط في الطعام مع قلة النشاط والحركة ، وربما كان وراء ذلك عامل وراثي ، وقلما يكون سبب البدانة وجود اضطراب هرموني بالجسم مثل ضعف نشاط الغدة الدرقية

ونجد أن الأكل في حد ذاته يصبح أحيانًا طريقة سهلة ومريحة لتخفيف مشاعر الغضب أو الاكتئاب ولذلك فإن الشخص البدين إذا ما تعرض للاكتئاب أو للضغط النفسي فقد يدفعه ذلك إلى الدخول في دائرة مفرغة بمعنى أن شعوره بالاكتئاب يجعله يُفرط في الطعام ومع زيادة وزنه أكثر مما كان عليه يشعر بالأسف لذلك مما يدفعه للإفراط في الطعام لتخفيف هذا الشعور وهذا الشعور بالأسف أو الاستياء تجاه نفسه يجعله في الحقيقة يهمل العناية بنفسه ويجسمه .. ولذلك فإنه لا يتوقف عن تناول المزيد من الطعام ومع استمرار زيادة وزن الجسم يزداد بالتالي شعور الأسف والاستياء واهمال العناية بمظهر الجسم مما يزيد من حالة الاكتئاب والوخم

وانخفاض النشاط والحركة مما يدفعه إلى مزيد من الإفراط في تناول الطعام وهكذا

□ انخفاض الوزن

بينما نجد أن الاكتئاب الشديد يؤدي عادة إلى فقد الشهية وانخفاض الوزن لأن المريض ببساطة يفقد استمتاعه بالأكل وبكثير من نواحي الاستمتاع الأخرى كالممارسة الجنسية مثلاً لكنه يجب ألا يُفسر دائماً انخفاض وزن الجسم تفسيراً نفسياً إذ يجب أولاً استشارة الطبيب للبحث عن أى أسباب عضوية وراء انخفاض الوزن

الاعتماد والأدوية

□ هذه الأدوية لها تأثير سيء على مزاجك !
إن كثيراً من الأدوية المختلفة الشائعة الاستعمال قد يكون لها تأثير مُحبط للمزاج وأيضاً لنشاط الجسم . وهناك أنواع أخرى تتميز بمفعول منشط لكننا نجد أن التوقف عن تناولها قد يؤدي للاكتئاب وهذه بعض الأمثلة

□ الأدوية المنخفضة لضغط الدم المرتفع
بعض أنواع هذه الأدوية يؤدي للشعور بالاكتئاب ويعتقد أن ذلك يرجع إلى أنها تعمل على محو الموصلات العصبية من نوع « مونو أمينز » كما سبق التوضيح . وهذا التأثير في الحقيقة أصبح نادر الحدوث مع العقاقير الحديثة المنخفضة لضغط الدم المرتفع

□ أدوية الكورتيزون

وهذه يمكن أن تؤدي للإصابة بالكتئاب شديد إذا ما قدمت بجرعات كبيرة ولفترة طويلة

□ حبوب منع الحمل

أحياناً تؤدي حبوب منع الحمل للإصابة بالكتئاب ، كما إحدى الأضرار الجانبية ويعتقد أن ذلك يرجع إلى أن المواد البروجسترونية ، أى التى تشابه مفعول البروجستيرون الطبيعى ، والموجودة بالحبوب تؤدي إلى انخفاض إفراز البروجستيرون الطبيعى فى الجسم ويرجح أن هذا الانخفاض يؤثر تأثيراً سيئاً على حالة المزاج ويرجح كذلك أن سبب هذا الاكتئاب يرجع إلى نقص فيتامين « ب₆ » وهذا من الأضرار الجانبية الشائعة لحبوب منع الحمل

□ الأدوية المهدئة أو المنومة

رغم أن هذه النوعية من الأدوية تؤدي لاسترخاء العضلات المتوترة ، ومقاومة الضغط النفسى والتوتر إلا أنها فى الحقيقة قد تصيب الفرد بحالة من الاكتئاب أو قد يظهر الاكتئاب بعد التوقف عن تناولها

ن الحتتاب والوراثة

□ المزاج المكتئب يتوارثه الأبناء عن الآباء !

إذا كان هناك ما يشير إلى تميز إحدى العائلات بالمزاج المكتئب ، فإن الإحصائيات تقول : إن هناك فرصة كبيرة لتعرض أبناء أو أحفاد نفس العائلة للإصابة بالكتئاب من فترة لأخرى

فكثير من الدراسات الحديثة تشير إلى وجود استعداد وراثي وراء الإصابة بالاكتئاب خاصة الاكتئاب الشديد وتقول إحدى الدراسات إذا كان أحد الأبوين مصابًا بالاكتئاب شديد فإن فرصة إصابة الأبناء بالاكتئاب تتراوح ما بين ١٠ - ١٥٪ كما يزداد تأثير العامل الوراثي ، أى تزداد فرصة انتقال الاكتئاب للأبناء ، فى حالة الإصابة بالنوع المميز من الاكتئاب المعروف باسم الاكتئاب الهوسى أو الجنونى (Manic depression)

نوع شخصيتك يحدد مدى قابليتك للإصابة بالاكتئاب

وجد أن هناك أنماطًا معينة من الشخصية تزداد لديها القابلية للإصابة بالاكتئاب ، وهذه تشمل ثلاثة أنواع من الشخصية ، وهى

١ - الشخصية التابعة أو المعتمدة على الغير (dependent personality)

وهذه هى الشخصية المنتظرة دائمًا لعناية الآخرين بها ، سواء جسمانيًا أو نفسيًا ، بل إنها تعتبر أن مساعدة الآخرين شىء أساسى لقدرتها على المعيشة ولذلك نجد أن الأشخاص من ذوى هذه الشخصية يميلون فى كثير من المواقف إلى التعبير عن عدم القدرة على تحمل المسئولية بقولهم « إلى لا أقدر » أو كأنهم يقولون فى الحقيقة « أرجوك أفعّل هذا الشىء لأجلى »

ومثل هذه الشخصية يرجع تكوينها إلى التنشئة الخاطئة فى فترة الطفولة ، والتي تتمثل فى إهمال العناية بالطفل وإرشاده وتوجيهه بحيث يستطيع أن يكتسب مهارات جديدة ويتعامل مع الأشياء من حوله بشىء من الإيجابية

وعندما ينشأ الطفل على مثل هذا السلوك فإنه عند بلوغ الرشد لا يستطيع أن يكون قادرًا على أداء أشياء كثيرة دون مساعدة الآخرين

أما النواحي الإيجابية لهذه الشخصية فتتمثل عادة في اتصاف صاحبها بركة المشاعر أو الأحاسيس المرهفة وتستمر هذه الصفة تلازمه حتى لو استطاع أن يتحرر من شخصيته التابعة للآخرين وقد وجد أن أصحاب هذه الشخصية التابعة يتميزون عادة بمواصفات جسمانية مشابهة وهي انكماش الجسم بوجه عام وضعف القوى العضلية وكان هذه المواصفات تعبر بالفعل عن حاجتهم إلى مساندة الآخرين لهم

وتعتبر الشخصية التابعة هي أكثر أنماط الشخصية عُرضة للإصابة بالاكئاب ويرجح أن هذه المواصفات الجسدية تساعد على ذلك حيث أن الشعور بضعف القوى الجسمانية قد يؤدي إلى الإحباط والميل للاكتئاب وقد يؤدي ذلك أيضًا لضعف الثقة بالنفس والإصابة باكتئاب شديد

٢ - الشخصية ذات السلوك السوى

(Good behaviour personality)

وهذه هي الشخصية الملتزمة فوق العادة فنجد أن صاحب هذه الشخصية يميل دائمًا إلى الالتزام بشدة بالقواعد والروتين ويُعتبر هذا الالتزام سلوكًا أساسيًا في حياته ولذلك نجده دائمًا مطيعًا بشدة للرؤساء سواء في مجال العمل أو غير ذلك كما أنه يحتقر كل من يخرج عن حدود هذا الالتزام ونظرًا لهذه الخاصية فإن أصحاب هذه الشخصية يتميزون بالإخلاص الشديد في عملهم وعلى عكس الشخصية السابقة ، نجد أن أصحاب هذه الشخصية

يتميزون عادة بنشاط موفور وشيء من التوتر ونظرات متشككة كأنهم بذلك يعبرون عن حرصهم الشديد أو تشككهم في أداء الأمور على أكمل وجه

وأصحاب هذه الشخصية كانوا عادة في طفولتهم من الأطفال المحبوبين المطيعين للأوامر مثل الطفل الذي يحرص دائماً على الانتهاء من طعامه بالكامل .. أو الذي يحرص على الذهاب للتبول قبل النوم فكان كل هدف آبائهم في تربيتهم أن ينشأوا أطفالاً مطيعين ماهرين دون أن يعطوا لهم فرصة للتعبير عن مشاعرهم أو رغباتهم بشيء من التلقائية

٣ - الشخصية المضبوطة (controlled personality)

أصحاب هذه الشخصية يتميزون بالاعتناع الشديد بأرائهم الشخصية ومن الصعب أن يعدلوا عنها كما يتميزون بالواقعية الشديدة ، فإذا ما تعرضوا لمواقف عاطفية تراهم يعدون أنفسهم عن التأثير بهذه المواقف سواء بتغيير مجرى الحديث أو بمغادرة مكان الحديث وهم بهذه الصفات يشعرون بالقوة والتفوق وعادة تتكون هذه الشخصية منذ الطفولة بالتعود على تقليد الأب أو الأم من هذا النوع المنضبط ونجد من الناحية الشكلية أن أصحاب هذه الشخصية يتميزون عادة ببيئة جادة وتحركات مضبوطة منظمة كما تميل وجوههم إلى قلة التعبير وكأنهم بذلك يعبرون عن شخصيتهم المنضبطة



الاحتئاب والظروف المعيشية المختلفة

إن كثيراً من الناس يمرون بفترات من الاحتئاب قد يكون شديداً أحياناً بسبب ظروف معيشية مختلفة تجعلهم يفقدون حماسهم وإقبالهم على الحياة وهذه بعض الأمثلة لتلك الظروف

□ الإحساس بالوحدة

نحن في الحقيقة مخلوقات اجتماعية بالطبع ، وكثير من نواحي سعادتنا وبهجتنا بالحياة ترتبط بالآخرين فليس هناك قيمة للمال أو للنجاح إذا عاش الإنسان وحيداً دون أن يشاركه أحد هذا النجاح أو يهنئه عليه ولذلك فإن الإحساس بالوحدة بمعنى افتقاد الإنسان للمشاركة في نواحي الحياة المختلفة من أهم الأسباب التي تدفع به للإحساس بالاحتئاب وتعتبر المعاناة من الوحدة من أبرز سمات المجتمع الغربي ومن أهم الدوافع وراء الإقدام على الانتحار

□ الملل في المنزل

بالنسبة للعلاقة الزوجية أو العلاقات الاجتماعية الطويلة المدى بصفة عامة فإنها يمكن أن تسبب الملل إذا استمرت بشكل روتيني تقليدي بحيث تصبح أفعال كل طرف شيئاً متوقفاً بالنسبة للطرف الآخر دون تغيير أو تجديد

ونجد أن الزوج أقل عرضة للشعور بهذا الملل بالنسبة للزوجة لأنه يخرج من روتين الحياة الزوجية من خلال القيام بعمله خارج المنزل أما بالنسبة للزوجة غير العاملة فإن حياتها داخل المنزل قد تشعرها بالملل والكتابة ، إذا لم تسع لمزاولة أنشطة مختلفة أو إقامة علاقات اجتماعية مع الصديقات أو غيرهن من الزوجات

□ البطالة والتقاعد عن العمل

ونجد كذلك أن القعود عن العمل وعدم مزاولة أى نشاط نافع يشعر الفرد بأهميته وبمحااجة الآخرين له شىء يدعو للإحباط والشعور بالكآبة وهذا الشعور بالإحباط والكآبة قد يتجلى بصورة أوضح بين كبار السن الذين وصلوا إلى سن التقاعد عن العمل حيث يشعر الفرد فى هذه المرحلة بانتهاء دوره كعضو نافع فى المجتمع بالإضافة لما يعانیه من إحساس الوحدة ، كما فى حالة انصراف الأبناء عنه وانشغالهم بحياتهم الخاصة ولذلك نجد أن فرصة الإصابة بالاكئاب تزداد بدرجة كبيرة بين كبار السن كما تزداد كذلك بينهم نسبة الانتحار فى المجتمعات الغربية

ونجد كذلك أنه من ضمن أسباب الاكئاب بين كبار السن اقتراب نهاية الأجل والخوف من الموت كما وجد كذلك أنه مع تقدم السن تحدث بعض التغيرات العضوية بالمخ التى تساعد على حدوث الاكئاب والتى تتمثل فى نقص بعض المواد الكيميائية مما يجعل مزاج الفرد أكثر قابلية للإصابة بالاكئاب (انظر الاكئاب والتغيرات الكيميائية)

□ متاعب العمل

إذا كان التقاعد عن العمل أو عدم وجود الفرصة لممارسة عمل نافع يعبر عن ذات الفرد ويجعله يشعر بأهميته فى المجتمع أحد الظروف المعيشية الهامة التى تزيد من قابلية الفرد للإصابة بالاكئاب ، فإننا نجد أن كثيراً من متاعب العمل نفسه كفيلة بشعور الفرد بالاكئاب بإعتباره وسيلة الإنسان للعيش وكسب الرزق ، وخاصة إذا لم تكن هناك فرصة متاحة للاختيار بين الأعمال المختلفة بما يحقق الانسجام والراحة ويتفق مع ميول كل فرد فنجد مثلاً أن من أكثر متاعب العمل التى تساعد على الاكئاب

زيادة ضغط العمل إذا كان على الفرد أن يتحمل مسؤولية أداء العديد من المهام أو كان عمله يتطلب وجود الدقة وحسم الأمور بما لا يسمح له بالوقوع في أخطاء أو إذا كان الفرد حديثًا في عمله مما يجعله يتعرض لضغط زائد حتى يستطيع أن يتأقلم مع نواحي هذا العمل الجديد كما تزداد فرصة تعرض الفرد للضغط النفسي كلما اتصف بالدقة والإخلاص في أداء ما يقوم به فمن المحتمل أن يتعارض هذا النمط مع غيره من العاملين أو مع نظام العمل في المؤسسة أو الجهة التي يعمل بها

كما نجد كذلك أن الخوف من فقد العمل أو الوظيفة من أهم ما يدعو للإحساس بالقلق والخاوف ، خاصة في المجتمعات الغربية ، حيث يكون الفرد مهددًا دائمًا بفقد وظيفته سواء للوقوع في أخطاء ، أو لاستغناء المؤسسة عن خدماته

كما نجد في مجال العمل الحر ، أن الفرد يتعرض للضغط النفسي من نواحي أخرى مثل كساد تجارته ، أو لعدم قدرته على التفوق على منافسيه في السوق التجارى

□ الاكتئاب بسبب حوادث الوفاة

إن الأحداث الكبيرة التي تمر بحياة الإنسان ، تولد في داخله مشاعر قوية .. وإذا كانت هذه المشاعر غير مقبولة له أو لتقاليد المجتمع الذى يعيش فيه ، فإنه يحاول كبت هذه المشاعر أو إخفائها بعقله الباطن فمثلاً ، في حوادث الوفاة ، نجد أن الانهماك في البكاء أو الصراخ أو العويل شئ غير مقبول لكثير من المجتمعات ، ولذلك يحاول الإنسان في هذه المواقف أن يخفى مشاعره أو يكتبها وقد وُجد أن عملية كبت المشاعر أو إخفائها ، وإن كانت تحقق للإنسان أحياناً التوافق الاجتماعى ، إلا أنها في الحقيقة من أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب أى يمكن أن نقول باختصار إنه في حالة حدوث وفاة

لشخص عزيز يمكن أن يصاب الفرد بسهولة بالاكتئاب إذا اضطر أن
يُكتب مشاعره الحزينة المؤلمة دون أن يعبر عنها

اكتئاب ما بعد الولادة

حدوث الاكتئاب أمر شائع إلى درجة كبيرة بين الأمهات بعد
الولادة ويرجع أن سبب ذلك يرجع إلى نوعين من الأسباب ،
هما الإجهاد النفسي والإجهاد الجسماني المتعلقان بمرحلة الحمل
ومتاعب الولادة

فخلال فترة الحمل ، تتعرض الأم لإجهاد جسماني بسبب نمو
الجنين بأحشاها ومشاركته لها في الغذاء وتزداد هذه المتاعب مع
تقدم الحمل ، ويصاحبها كذلك تغيرات نفسية قد ترجع إلى التغير
الهرموني بجسم الحامل . وعند الولادة تتعرض الأم لإجهاد جسماني
من نوع آخر بسبب عملية الولادة نفسها ، وما تتعرض له العضلات
والأربطة من ضغط شديد

ويعتقد أن التغيرات الهرمونية بجسم الأم بعد الولادة لها دور
كبير في حدوث الاكتئاب خاصة في حالات الاكتئاب المباشر بعد
الولادة والذي يحدث بعد يومين من الولادة (كما سيتضح)
وهناك ثلاث صور لاكتئاب ما بعد الولادة ، وهذه تشمل ما
يلي

(١) قد يحدث الاكتئاب بصورة فجائية بعد مرور يومين أو
ثلاثة أيام حيث تشعر الأم بالكآبة والرغبة في البكاء وبعد مرور
بضعة أيام تتحسن فجأة حالتها النفسية وهذا النوع من الاكتئاب
يعتبر أكثر الأنواع شيوعًا ويحدث في حوالي ٥٠٪ من الحالات

ولا يؤدي لتعرض الأم لفترات أخرى من الاكتئاب ويُطلق عليه
(Maternity blues)

(٢) قد يحدث الاكتئاب بعد الولادة مباشرة ، أو بعد انقضاء
بضعة أسابيع من الشعور بالسعادة والطمأنينة حيث تتبدل هذه
السعادة بحزن وكآبة وتستمر هذه الحالة لنحو بضعة شهور أو سنة
أو أكثر ثم تعود الأم لحالتها الطبيعية
وهذه الحالة تحدث في حوالي ١٠٪ من الأمهات وتعرف باسم

اكتئاب ما بعد الولادة (Post-natal depression)

(٣) أما الصورة الأخرى للاكتئاب ففيها يحدث الاكتئاب بشكل
مفاجيء تمامًا بعد الولادة حيث يضطرب مزاج الأم وتتغير شخصيتها
وتشعر باكتئاب شديد عادة ، وقد يظهر عليها كذلك بعض
التخاريف أو التوهّمات كإدعائها بأن شخصًا يتربص بابنها ويحاول
قتله أو سمّه!.. ولذلك فكثيرًا ما يستدعى هذا النوع من الاكتئاب
إدخال الأم إلى مستشفى الأمراض النفسية

وهذه الحالة تعتبر نادرة الحدوث ، فتحدث في حوالي ٠,٣٪
من الأمهات ، ويُعرف هذا النوع من الاكتئاب الشديد الذي يحدث
بعد الولادة باسم (Post-natal psychosis)





كيف تتخلص من اكتئابك ؟ علاج الاكتئاب

- كيف تساعد نفسك على التخلص من الاكتئاب ؟
- العلاج النفسى
- العلاج العضوى
- العلاج بالجلسات الكهربائية
- علاج الاكتئاب بالجراحة

علاج الاكتئاب

هناك طرق مختلفة لعلاج الاكتئاب بناءً على أنواع المسببات وعلى درجة الاكتئاب

وبصفة عامة ، يمكن الاعتماد في علاج الاكتئاب الناتج عن الظروف المعيشية المختلفة على الدور الذي يقوم به الشخص نفسه لتخفيف إحساسه بالاكتئاب ، وهذا من خلال الإرشادات والنصائح التالية أو يمكن الاعتماد منذ البداية على العلاج النفسى بمعرفة أخصائى الأمراض النفسية ويتوقف الاختيار بين الأمرين على نوعية مريض الاكتئاب نفسه من حيث السن ودرجة الثقافة والظروف العامة المحيطة به وكذلك على مدى درجة معاناته من الاكتئاب

أما الاكتئاب المتعلق بنوع الشخصية أو بالعوامل الوراثية أو حالات الاكتئاب الشديد خاصة المصحوبة بهوس (Manic depression) فإنها تعالج علاجاً نفسياً بمعرفة الطبيب المختص

كيف تساعد نفسك على التخلص من الاكتئاب ؟

□ التعبير عن شعور الاكتئاب

كما قلت من قبل إنه من المرفوض تماماً كبت الشعور بالكآبة وإنما المطلوب التعبير أو الإفصاح عنه وهذا يتطلب مسبقاً تقييم الموقف المسبب للكآبة فاسأل نفسك أولاً - كيف تشعر بالفعل تجاه مشكلتك ؟

هل تشعر فعلاً بالكآبة وإذا كان هذا هو شعورك الفعلي فاسأل نفسك من أين جاء هذا الشعور؟.. وحاول أن تتحداه وتتغلب عليه كأن تقول لنفسك إن هذا الصديق أو الزميل في العمل حريص فعلاً على مصلحتي الشخصية ولذلك اتخذ مني هذا الموقف المؤلم كمثل الأم التي تضرب طفلها حرصاً على سلامته من الوقوع في خطر.

أو أن تقول إننا جميعاً بشر معرضون للأخطاء ، فلا داعي لأن أشعر بالكآبة وأن الناس ليسوا ملائكة !!

وإذا لم تستطع من خلال تقييم الموقف التغلب على حالة الاكتئاب ، فحاول التعبير عن شعورك بالكآبة بالوسائل التالية

- أقم الصلاة وادعوا الله أن يشرح لك صدرك ويزيل عنك كآبتك

- قم بممارسة أى نشاط رياضي عفيف نسبياً كلعبة التنس أو الإسكواش فستشعر بتخفيف حالة الاكتئاب لانشغال جسمك وعقلك بالتركيز في ممارسة الرياضة

- قم بعمل أى مجهود جسماني عفيف نسبياً ، غير ممارسة الرياضة ، مثل القيام بحرث حديقة المنزل ، أو تنظيف الحجرة ، أو تقطيع الأخشاب أو غير ذلك

- يفيد جداً عمل المساج « التدليك » في استرخاء الجسم والتغلب على حالة التوتر أو الاكتئاب فجرب أن تأخذ بضع جلسات للمساج

- اذهب إلى صديقك المفضل أو زميلك في العمل واعرض عليه ما تشعر به من كآبة وحاول أن تناقش معه مشكلتك فهذا يساعدك من ناحية في تخفيف حالة الكآبة ، ومن ناحية أخرى في إيجاد حل للمشكلة المسببة لكآبتك

وتذكر دائماً هذا القول المأثور « إن المشاركة في الأحران تقللها والمشاركة في الأفراح تزيدها »

● قم بمعاشرة زوجتك جنسياً فكثيراً ما يكون في الاتصال الجنسي تخفيف لحالة الكآبة أو التوتر

● لاحظ أن تغيير شكلك الخارجى قد يساعدك في تغييرك من الداخل ولذلك يمكن أن تشتري ملابس جديدة غير تقليدية بحيث ترتدى زيّاً مختلفاً بالنسبة لما اعتدت عليه ، ولما اعتاد الآخرون أن يروك به

● إذا كنت لا تجد صديقك الحميم إلى جوارك لتعرض عليه مشكلتك ، فقد يكفى أن تتخيل وجوده وتحكى له عما يضايقك .

● حاول تغيير المكان أو النظام الروتينى لحياتك فأذهب في رحلة لمكان مختلف واقض به بضعة أيام

□ تغيير الظروف المسببة للاكتئاب

إن الشخص المكتئب يشعر عادة بأنه غير قادر على تغيير الظروف من حوله ، أو أنه ضحية لهذه الظروف التى تدعوه للاكتئاب ، ولا يتبادر إلى خاطره أنه من الممكن أن تتخذ المعيشة أسلوباً أفضل مما هى عليه لكن ذلك فى الحقيقة أمر ممكن فى كثير من الأحيان إذا حاول الشخص المكتئب أن يستغل ذكائه فى حل مشاكله وأن يتعامل معها بشكل إيجابى

□ تغيير الوضع فى المنزل :

إنه من السهل أن يتعود الإنسان على نظام معين فى معيشته ، وهذا يجعله ينسى أن لديه الحرية لتغيير هذا النظام فليس هناك ما يجبر أى إنسان مثلاً على أن يأكل ثلاث مرات يومياً ، أو يشاهد التلفزيون بصفة يومية ، أو أن يعيش وفقاً لقواعد معينة يجبره عليها

الطرف الآخر إن أى إنسان -س- فى اختيار طريقة معيشته بما يتوافق مع ميوله ، وطالما لم يخرج على قواعد دينه وتقاليد مجتمعه ونجد أن الشخص المكتئب لا يستطيع أن يستغل هذه الحرية لعدة أسباب ، مثل

- إحساسه بالاكتئاب وبالتالي عدم قدرته من أن يعمل على استخدام حريته وهذا يمكن علاجه بانتهاز أول فرصة يشعر فيها بتحسن حالته المزاجية لبدأ فى العمل على ذلك

- إحساسه بالاكتئاب يجعله كذلك غير قادر على اختيار الطريقة الصحيحة لتكييف ظروف معيشته وهذا ما يمكن التغلب عليه أحياناً بالتحدث للأصدقاء المقربين

- إحساس الشخص بأنه مضطر للالتزام بقواعد معينة يفرضها عليه الطرف الآخر سواء الزوجة أو الأبناء أو شركاؤه فى الحياة بوجه عام وهنا يجب أن يحدد ما مدى الخسائر التى ستلحق به إذا ما حاول الخروج عن هذه القواعد وكيف يمكن له محاولة تقليل هذه الخسائر فى سبيل أن يحقق لنفسه الظروف المعيشية التى يريد

□ تغيير الوضع فى العمل :

إذا كنت تشعر بالملل من وظيفتك فى العمل ، أو كنت غير راضٍ عن عملك ، أو كنت تتعرض من خلال العمل لضغط نفسى شديد فإنه ليس هناك ما يجبرك على الاستمرار فى نفس هذا العمل !.. فتحدّث إلى رئيسك فى العمل لينقلك إلى فرع أو جهة أخرى ، سواء بصفة النقل التام أو بصفة الانتداب ، أو أبدأ فى البحث عن وظيفة أخرى لتغير عملك تماماً

وقد يكون من الصعب تنفيذ ذلك بسبب حالة الاكتئاب حيث يتعذر عادة اتخاذ القرار الصحيح كما أن محاولة تغيير الوظيفة

يعنى اضطراب الدخل الشهرى الثابت . وعمومًا إذا كنت لا تستطيع تغيير طبيعة عملك ، فيمكنك أن تأخذ فى الاعتبار هذه الإرشادات التالية للتغلب على متاعب العمل

● التعامل مع الرؤساء

إن كثيرًا من متاعب العمل التى تؤدى للإحساس بالكآبة تكون بسبب عدم الوفاق بين العامل ورئيسه فى العمل فإذا كنت متوترًا بسبب هذه العلاقة فحاول أن تجازف بمصارحة رئيسك بما يفضبك أو بالأسلوب الذى تراه مريحًا لك وذلك بطريقة لبقة بحيث لا تكون مهددًا بفقد وظيفتك

● تغيير روتين العمل

وإذا كان العمل مملاً فحاول اتخاذ وسائل مختلفة للتخلص من روتين العمل كالتحدث إلى زملاء أو التعرف على أنشطة العمل الأخرى الموجودة بالمؤسسة أو بالاشتراك فى الندوات العلمية أو الرحلات الترفيهية أو بمعنى آخر ، حاول أن تتخلص من هذا الملل بمساعدة الآخرين من زملاء العمل

● تقييم أهمية العمل

إن من أهم ما يقلل من ملل أو متاعب العمل هو أن يدرك العامل مدى أهمية هذا العمل بالنسبة له وما مدى تأثيره على مستقبله وحياته ، وهذا بصرف النظر عن الناحية المادية ، فلأى عمل جوانب أخرى من الأهمية كالكسب الخبرة ، أو الحصول على ترقية ، كما أن أى عمل مهما كان مملاً فإنه أفضل من القعود عن العمل

● أجازة من العمل

كثيرًا ما يساعد أخذ فترة راحة من العمل فى تخفيف حالة الاكتئاب أو الضغط النفسى المرتبط بالعمل لكنه فى حالات الاكتئاب الشديد ، قد تستمر حالة الكآبة خارج نطاق العمل ،

وبذلك يكون من الأفضل محاولة الاستمرار في العمل ، أو القيام بأجازة طويلة لمدة شهر واحد مثلاً للتخلص من حالة الكآبة .. وقد يتطلب ذلك استخراج شهادة مرضية لمنح الأجازة بمعرفة الطبيب المختص بالعمل

● جعل مكان العمل أكثر إثارة :

يمكنك ببساطة للتغلب على روتين أو ملل العمل عمل بعض التغييرات بالمكان مثل وضع الزهور أو تغيير أماكن الجلوس بحيث يكون مكان العمل أكثر إثارة وراحة كوجودك في المنزل

□ تغيير البيئة المحيطة :

هناك حقيقة نفسية تقول إن تغيير البيئة الخارجية المحيطة بالفرد تساعد على تغييره داخلياً

فسواء كان المكان من حولك ، سواء في المنزل أو في العمل ، يرتبط بحالة الاكتئاب أو لا يرتبط بها ، فإن محاولة إجراء تغيير به سيكون مساعداً إلى درجة كبيرة في تخفيف الاكتئاب لعدة أسباب ، وهي

- تنظيف المكان الخارجي يعطى الإحساس بالتنظيف الداخلي
- اشتراك الجسم مع العقل في عملية التغيير أو التنظيف يساعد على تخفيف الشعور بالاكتئاب
- إن الانتهاء من عمل ما مهما كان بسيطاً ، كالتغيير أو التنظيف ، يجعلك تشعر بتحسن نفسى

وبناء على ذلك ، يمكنك أن تقوم بمثل هذه الأعمال
تنظيف المنزل - ترتيب الكتب وتنظيف المكتبة - غسل
وتنظيف السيارة - تنسيق ورثى الزهور - أداء بعض الأعمال بحديقة
المنزل - إعادة تغيير ديكور الحجرة أو المنزل

□ تغيير العادات المملة :

إن الالتزام بأداء الأنشطة المختلفة اليومية كالأكل والنوم وغير ذلك في مواعيد منتظمة قد يجعل الإنسان أكثر توفيقاً في معيشته ، لكن ذلك قد يجعله في نفس الوقت يشعر بالملل والكآبة بسبب هذا الروتين اليومي المعتاد

ولذلك ينصح بالتححرر من هذا الروتين للتغلب على حالة الكآبة وهذه بعض الاقتراحات لذلك

● **الأكل** يمكنك تغيير عاداتك الغذائية مثل تغيير مواعيد وجبات الطعام ، أو تناول الغذاء على عدة وجبات بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية أو الذهاب للأكل بالمطاعم من وقت لآخر ولا تلتزم دائماً بتناول طعامك بالمنزل

● **النوم** كثير من مرضى الاكتئاب يجدون صعوبة في الاستغراق في النوم ويتساءلون عن عدد الساعات المناسبة للنوم

والحقيقة إنه ليس هناك قاعدة عامة يمكن أن تناسب جميع الأفراد كما أن قلة عدد ساعات النوم ليس أمراً خطراً على الصحة العامة كما يتصور البعض فلا تجبر نفسك على النوم لفترات محددة ولا تقلق بشأن عدد ساعات النوم وإنما اذهب إلى فراشك في الوقت الذي تشعر فيه بالرغبة في النوم ، ولا تحاول أن تلوم نفسك إذا اضطرت للاستيقاظ مبكراً في غير ميعادك المعتاد من قبل

● **ممارسة الجنس** إذا كنت تشعر بضعف الميل للجنس بسبب مزاجك المكتئب فيمكن التغلب على ذلك بوسائل بسيطة كتغيير المكان أو تغيير الوضع الجنسي أو تغيير أسلوب الممارسة الجنسية من حيث طريقة المبادرة للجنس وحاول أن تصارح زوجتك بما تشعر به ولا تجبر نفسك على الممارسة الجنسية حتى تتجنب الفشل الجنسي وبالتالي قد يزداد إحساسك بالاكتئاب

● **المواعيد الروتينية** حاول أن تتخلص مؤقتًا عند إحساسك بالاكئاب من كل مواعيدك أو إنجازاتك التي تتم بشكل روتيني فإذا كنت قد اعتدت أن تنام في فترة الظهيرة ، فجرب أن تمتنع عن ذلك لبضعة أيام ، وقم مثلاً خلال هذه الفترة بعمل شيء آخر مختلف وبدلاً من أن تجلس في البيت في المساء ، عليك بزيارة بعض الأقارب ممن تحب بأن تجالسهم وبدلاً من قراءة أوراق العمل في الصباح أجل ذلك إلى فترة المساء وحاول كذلك أن تُعطى ردودًا للآخرين مختلفة عن أسلوبك المعتاد

وبصفة عامة حاول أن تخرج عن إطار شخصيتك المعتاد وجرب ما سوف يحدث

□ **التخلص من الوحدة**

يعتبر الشعور بالوحدة من أهم أسباب الشعور بالكآبة لكنه من الممكن عادة التغلب على الوحدة ببعض الوسائل البسيطة إذا كنت تعيش بمفردك فإنك قد تتصور ، لإحساسك بالكآبة ، أن المعيشة مع الآخرين قد تصبح كذلك شيئاً مملأً كما أنك قد تفقد حماسك لمشاركة الآخرين في الأنشطة المختلفة ولذلك فإنه للتغلب على هذه المشكلة لابد من المجازفة بمشاركة الآخرين وستجد مع الوقت أنك ستستمتع بذلك وتتخلى عن وحدتك ويجب عليك كذلك ألا تعتقد أنك وحدك الذي يعاني من الوحدة فإذا تصورت أن هناك الكثير ممن لهم نفس الظروف فإن ذلك لاشك سوف يخفف من إحساسك بالكآبة فإذا كنت تسكن بمفردك ، فيمكن أن تطلب من شخص له نفس ظروفك أن يقاسمك معيشتك وإذا كنت تخشى من الرفض فيمكنك عمل إعلان عن طلب مشاركتك في المسكن قم كذلك بالاشتراك في النوادي والأنشطة المختلفة .. وتأكد من

أنك إذا حاولت أن تكون عضوًا فعالاً في هذه الأنشطة فستجد أن عمل العلاقات الاجتماعية سيأتي تدريجياً وبصفة طبيعية تماماً

□ الإحساس بعدم النفع (مشكلة البطالة)

إن من أسوأ التأثيرات النفسية لعدم العمل أو القعود عنه هو إحساس الفرد بأنه عديم النفع ، وخاصة بالنسبة لكبار السن الذين بلغوا سن التقاعد عن العمل ونجد أن وجود هذا الإحساس يقلل في نفس الوقت من عزيمة الفرد على السعى لإيجاد أى عمل مناسب فإذا كنت تعاني من هذا الإحساس فيجب أن تعرف الآتي

● أفعال أى شيء مفيد مهما كان محدوداً أو ذا أهمية بسيطة وذلك مثل أعمال التنظيف أو الترتيب بالمنزل أو أعمال الإصلاح المختلفة كالنجارة أو السباكة ذلك لأن أى عمل مهما كان بسيطاً يمكن أن يقاوم هذا الإحساس بعدم النفع وبالتالي يقاوم الإحساس بالكآبة

● تأكد أن ضعف عزيمتك سيمنعك من الالتحاق بأى عمل ولذلك فإنه إذا سعيت للحصول على وظيفة يجب أن تفعل شيئاً للحصول عليها ، كأن تجمع المعلومات اللازمة التى تساعدك على شغل تلك الوظيفة وأن تعد نفسك إعداداً جيداً لمقابلة صاحب العمل بحيث يجد فيك الشخص المناسب لشغل تلك الوظيفة وتذكر دائماً أن الخروج من حالة الكآبة والإحساس بعدم النفع سيتحقق تدريجياً بمجرد الالتحاق بعمل مناسب

ومن ناحية أخرى ، يمكنك الاعتماد على نفسك فى إيجاد عمل خاص مناسب لك بناء على نوع خبرتك فيمكنك أن تدرس احتياجات منطقتك التى تسكن بها ، وتفكر فى تقديم مشروع يستفيد منه أهالى المنطقة كأن تقوم بتقديم دورساً خصوصية للطلاب أو ممارسة أى نشاط تجارى محدود

وإذا كنت ترى أن إحساسك بالإكتئاب يقلل من قدرتك على التفكير والابتكار وإيجاد العمل المناسب فاستشر الأصدقاء وعليك أن تتهمز أول فرصة تشعر فيها بتحسن حالتك المزاجية لبدء تنفيذ العمل المقترح

العلاج النفسي

العلاج النفسي (Psychotherapy) يعنى معالجة المريض عن طريق العقل أو الذهن وبذلك فهو نوع مختلف عن العلاج العضوى ، أى عن طريق استعمال العقاقير أو وسائل العلاج الطبيعى ولذلك يمكن أن يسمى أى تفاعل أو اتصال ذهنى بين المريض والطبيب بالعلاج النفسى وتقوم فكرة هذا العلاج ببساطة على أساس أن التعبير عن الشعور المؤلم أو عدم الارتياح بصفة عامة له أثر مخفف للمتاعب النفسية

□ دواعى العلاج النفسى

وهناك ثلاثة دواعى أساسية للجوء إلى العلاج النفسى ، وهذه هى

● إذا كان لديك مشكلة تود التحدث عنها لشخص ما ، سواء مجرد بث الشكوى أو لمساعدته فى إيجاد الحل المناسب وهذا النوع يسمى بالعلاج النفسى المساعـد (Supportive Psychotherapy)

● إذا كان لديك شكوى من عَرَض نفسى أو مجموعة من الأعراض النفسية تود التخلص منها باستطلاع أصولها النفسية ويقوم

الطبيب في هذه الحالة بدراسة أو استطلاع الجوانب من حياة الشخص المرتبطة بهذه الأعراض نفسها ويسمى هذا النوع أحياناً بالعلاج النفسي الاستطلاعي القصير المدى (Short-term explorative psychotherapy)

● إذا كان لديك رغبة في جعل أسلوب حياتك بصفة عامة يمضى بطريقة أفضل وبمزيد من التلقائية والحرية وتودّ أن يتم ذلك من خلال البحث في أعماق جوانب عديدة من حياتك ويسمى هذا النوع أحياناً العلاج النفسي الاستطلاعي البعيد المدى (Long-term explorative psychotherapy)

العلاج العضوي

وهذا يعنى علاج الاكتئاب ، أو الإضطرابات النفسية المختلفة ، بطرق أخرى غير العلاج النفسى مثل العلاج الدوائى ، والعلاج بالجلسات الكهربائية ، وكذلك العلاج الجراحى ، بالإضافة للاهتمام بصحة الجسم عموماً سواء بضبط الناحية الغذائية أو بممارسة الرياضة

ويتم اختيار الوسيلة المناسبة من هذه الوسائل بناء على نوع الشخصية ، ومدى درجة الاكتئاب ، والعوامل المسببة له

ضبط الناحية الغذائية

بناء على العلاقة السابقة بين الغذاء والإكتئاب ، إذا كنت ترى أن نظامك الغذائي غير متوازن أو غير مناسب فعليك أن تبدأ في تصحيح ذلك

فمثلاً إذا كنت تلاحظ أنك تشعر بشيء من اضطراب المزاج وضعف بالنشاط في أواخر فترة الصباح فمن المحتمل أنك تتناول إفطاراً غنياً بالسكريات أو النشويات وقليل في نسبة البروتينات وبالتالي فإنه يجب عكس هذا التوازن

كما يجب ملاحظة أنه يجب أن تتناول كميات كافية من فيتامين « ب » و « ج » لأنهما يؤثران على الحالة المزاجية تأثيراً إيجابياً وبالنسبة للسيدات ، فإنه يجب ملاحظة أن الإكتئاب المصاحب لتناول حبوب منع الحمل والاكئاب الذي يحدث قبل بدء الحيض قد يتعلق بنقص فيتامين بيريدوكسين « ب_٦ » ويمكن تشخيص ذلك وعلاجه بتناول هذا الفيتامين يومياً في صورة أقراص (الجرعة أقراص ٥٠ مجم - واحد إلى ثلاثة أقراص يومياً) ويستمر هذا العلاج لمدة شهر كامل لبيان مدى تأثيره على حالة الإكتئاب ولا ينتج عن ذلك أى أضرار جانبية

العلاج بالهرمونات

يمكن علاج الإكتئاب بالهرمونات إذا كان سبب الاكتئاب يتعلق بوجود اضطراب هرموني بالجسم ، كما في حالة نقص هرمون الغدة الدرقية « هرمون الثيروكسين » ففي هذه الحالة يؤدي

إعطاء هذا الهرمون كعلاج استعاضى عن نقص إفراز الهرمون من الغدة إلى زوال حالة الاكتئاب وكذلك زوال الأعراض الأخرى الناتجة عن نقص الهرمون بالجسم
كما تعطى أحياناً الهرمونات الجنسية الأنثوية « الإستروجين والبروجستيرون » لعلاج بعض حالات الاكتئاب كالاكتئاب ما بعد الولادة ، واكتئاب ما قبل الحيض ، والاكتئاب بعد بلوغ سن اليأس

العلاج بالمهدئات

ويطلق عليها كذلك مضادات القلق أو المهدئات الصغيرة (Minor Tranquilizers) وهذه تعرف بأسماء تجارية مختلفة مثل فالينيل - فريزيوم - ترانكسين - أتيفان - ليكسوتانيل وهذه المهدئات لا يجب أن تستخدم في علاج الاكتئاب لأنها ببساطة قد تسبب إكتئاباً بالإضافة لاحتمال حدوث إدمان لتناولها ، وذلك باستثناء حالات الإكتئاب المصحوب بقلق أو توتر حيث يمكن استخدامها في هذه الحالات بصفة مؤقتة لعلاج هذا القلق أو التوتر ، وذلك تحت إشراف الطبيب
بناء على ذلك لا ننصح باستخدام مثل هذه المهدئات بطريقة عشوائية أو لعلاج حالات الأرق دون استشارة طبيب متخصص



الأدوية المضادة للاكتئاب

وهذه تسمى كذلك بمضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة (Tricyclic anti-depressants) لأن تركيبها الكيميائي يحتوي على ثلاث حلقات وهناك كذلك أنواع حديثة منها تحتوي على أربع حلقات ، ولذلك تسمى بمضادات الاكتئاب رباعية الحلقة (Tetracyclic anti-depressants) تستخدم هذه الأدوية في علاج حالات الاكتئاب الشديد وخاصة المصحوب بأعراض أو متاعب جسمانية واضحة حيث تزيد فرصة نجاح هذه الأدوية في العلاج بزيادة الأعراض الجسمانية

وهذه الأدوية تقاوم الاكتئاب وفقاً للنظرية الكيميائية للإكتئاب ، والتي سبق توضيحها ، حيث تعمل على زيادة فاعلية الموصلات العصبية من نوع « مونو أمينز » .. ويجب استمرار العلاج بها لفترة لا تقل عن عشرة أيام إلى أسبوعين للحصول على تأثير مضاد للإكتئاب

- ومن أعراضها الجانبية ، ما يلي
- جفاف الفم والحلق .
 - اضطراب الرؤية
 - الإمساك
 - تأخير حلوث القذف عند الرجال
 - صعوبة إخراج البول
 - حدوث تغير بضغط الدم - سواء ارتفاعه أو انخفاضه
 - أعراض نفسية مثل : الهلوسة أو التخيلات أو الذهول أو الكوابيس
 - غثيان أو قيء أو إسهال

- حدوث اضطراب بضربات القلب
ونظرًا لهذه الأضرار الجانبية المحتملة العديدة فإنه يجب عدم التسرع بالعلاج بهذه النوعية من الأدوية ، وأن تتم متابعة المريض تحت العلاج لإيقاف الدواء أو استبداله بنوع آخر في حالة ظهور أضرار جانبية واضحة

كما يجب عدم العلاج بهذه الأدوية في الحالات التالية

- احتباس البول أو تضخم البروستاتا
- وجود ضيق بصمام المعدة
- الجلوكوما « ارتفاع الضغط داخل العين »
- أمراض القلب
- مرض السكر
- أمراض الكبد
- مرض الصرع
- الحمل والرضاعة

□ أمثلة للأدوية المضادة للاكتئاب

من أمثلة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة هذه الأنواع التالية بأسمائها التجارية تربتيزول - انافرانيل - توفرانيل - ساروتين - موتيفال

□ مضادات المونو أمينز :

وهناك نوعية أخرى من مضادات الاكتئاب تعرف باسم مُحبطات المونو أمينز =

(Monoamine Oxidase inhibitors MAOIs)

وهذه يعتمد مفعولها على وقف نشاط الإنزيم الذي يقوم بتحطيم المونو أمينز وبذلك تزيد من فاعلية الموصلات العصبية من نوع مونو أمينز فتتغلب بذلك على أى نقص قد يكون موجودًا بها ومسببًا لحالة الاكتئاب

إلا أن هذه الأدوية قلما تستخدم حاليًا نظرًا لضعف مفعولها

بالإضافة لأضرارها الجانبية الشديدة ومن أمثلتها الأنواع التالية
بأسمائها التجارية ماربلان - نارديل - بارنيت

□ استخدام الليثيوم (Lithium) في علاج الاكتئاب

هذا عبارة عن ملح بسيط « فلز قلوي » يستخدم في علاج
الإكتئاب لكن طريقة مفعوله لا تزال غير معروفة ويرجح أنه
يؤثر على الموصلات العصبية بالمخ ويستخدم الليثيوم أساساً للوقاية
من نوبات الهوس أو الإكتئاب المصحوب بهوس (manic
depression) ويستخدم أحياناً للوقاية من الإكتئاب المتكرر
ويوجد الليثيوم كدواء بأسماء تجارية مختلفة مثل
ليتاركس - برياديل - ليسكونيم

العلاج بالجلسات الكهربائية

يسمى هذا النوع من العلاج بـجفبات الكهرباء العلاجية
(electro-convulsive therapy = ECT) وهو يعتمد على عمل
صدمة بإمرار تيار كهربائي داخل المخ قوته ١٠٠ فولت وهذه
الصدمة تؤدي لحدوث حالة مشابهة لنوبة الصرع حيث تتشنج
العضلات ثم يغيب المريض عن الوعي لدقائق
يستخدم هذا النوع من العلاج في العديد من الاضطرابات
النفسية كحالات الهستيريا والشيزوفرانيا وكذلك في حالات الإكتئاب
الشديد وقد وجد أن له مفعولاً قوياً في شفاء المريض من
الاكتئاب ويرجع أن هذا المفعول يرجع إلى الاحتمالات الآتية
● يعتقد أن هذا النوع من العلاج « المؤلم » له تأثير نفسي عميق
حيث يكون بمثابة التكفير عن الذنب

- يعتقد أنه يؤدي إلى رفع كفاءة الموصلات العصبية من نوع مونو أمينز
 - يعتقد أن له تأثيراً على النظام الكهربائي بالتحديد بما يساعد على إصلاح حالة المزاج المكتئب
- ويعتبر هذا النوع من العلاج من أفضل العلاجات لحالات الاكتئاب الشديد لكنه لا ينبغي اللجوء إليه إلا بعد فشل العلاج الدوائى أو في حالات ضعف الاستجابة له
- ويعطى هذا العلاج بمعدل حوالى خمس إلى ست جلسات خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ويمكن إجراؤه فى العيادات الخاصة لكنه من الأفضل أن يجرى للمرضى داخل المستشفيات

علاج الاكتئاب بالجراحة

يمكن اللجوء إلى جراحة المخ كعلاج للاكتئاب فى حالات فشل كل العلاجات السابقة واستمرار حالة الاكتئاب الشديد لمدة طويلة تصل إلى عشر سنوات على الأقل أو وجود اكتئاب شديد يستعصى علاجه أو مصحوباً بميول انتحارية

وهذا العلاج الجراحى عبارة عن القيام بقطع بعض الممرات العصبية فى المخ المتعلقة بالشعور (Stereotactic limbic Peucotomy) ومن الواضح أن هذه الجراحة ليست بسيطة ولذلك لا يجب الاعتماد عليها إلا بعد فشل كل الوسائل الممكنة لعلاج الاكتئاب الشديد

وبعض المرضى ممن أُجرى لهم هذه الجراحة يشيدون بنجاحها فى خلاصهم من حالة الاكتئاب



الوقاية من الاكتئاب

كيف تتخلص من التوتر
وتنعم بالراحة النفسية ؟

- ممارسة الرياضة والصحة النفسية
- التحليك لمقاومة التوتر والاكتئاب
- فن الاسترخاء
- حمامات الماء
- التغيير ضرورة للراحة النفسية
- الاهتمام بالناحية الروحية أساس الصحة النفسية

راحتك النفسية ..

تتطلب العناية براحة وصحة الجسم

إن جسمك هو القاعدة التي تخرج منها المشاعر والأفكار فهو بمثابة « المنزل » للعقل والروح وبالتالي فإنه كلما زاد الاعتناء بحالة هذا « المنزل » أي الجسم انعكس ذلك على حالة المشاعر والأفكار فكانت أكثر هدوءًا وطمأنينة

وبذلك فإن الاهتمام براحة وصحة الجسم عمومًا مثل الاهتمام بالناحية الغذائية، وبممارسة التمرينات الرياضية بانتظام، يجعله أكثر مقاومة للتأثيرات النفسية السيئة كالاكتئاب والقلق والخوف إلى آخره كما يساعد على تحسين الوظائف الذهنية أو العقلية كما أن للناحية الروحية دورًا أساسيًا للوقاية من هذه التأثيرات النفسية السيئة .. فلاشك أن التقرب إلى الله الخالق القوي يجعل النفس أكثر تحملًا للأزمات النفسية وأكثر صبرًا على الشدائد والمصائب

ممارسة الرياضة والصحة النفسية

إن الإقبال على ممارسة الرياضات المختلفة بانتظام واعتدال يؤثر تأثيرًا حسنًا للغاية على الحالة النفسية ويجعل الإنسان أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب أو التوتر أو غير ذلك من الاضطرابات النفسية وذلك لما يكتسبه من ممارسة التمارين الرياضية من فوائد نفسية مختلفة، مثل:

● الشعور بالمرح

● تعمل حركة العضلات وشد الأربطة أثناء التمرينات الرياضية على تخفيف التوتر العضلي والنفسي فنجد مثلاً أنه بعد تمرين « الإسكواش » يشعر اللاعب بالتعب والإجهاد لكنه يشعر كذلك بعد فترة بالانشراح والطمأنينة

● تعتبر الرياضة طريقة مشروعة ومناسبة جداً للتنفيس عن الغضب أو الميول العدوانية فنجد أن كل الإحباطات التي يكتسبها الفرد من خلال حياته اليومية يمكن التخلص منها من خلال ممارسة الرياضات خاصة العنيفة فحين يقوم اللاعب بدفع الكرة بقوة أو بمسابقة منافسه يقوم في نفس الوقت بإخراج انفعالاته المكبوتة

● تعتمد كثير من الرياضات على التحدي ، كمسابقات العدو ، وبذلك فإنها تجعل النفس أكثر قوة وتحدياً للأزمات النفسية

● إن التركيز في ممارسة الرياضة يعتبر نوعاً من الاسترخاء حيث يتخلص العقل مؤقتاً من الأفكار أو المشاعر السيئة ونجد كذلك أنه بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة يصبح العقل في حالة أفضل للتعامل مع المتاعب النفسية فإذا قمت مثلاً بالمشي بين الحدائق لمسافة طويلة ، أو قمت بنزهة فوق الحصان ، فستجد بعد هذه الفترة أنك أكثر إدراكاً في حكمك على الأمور أو أكثر توافقاً مع متاعبك النفسية

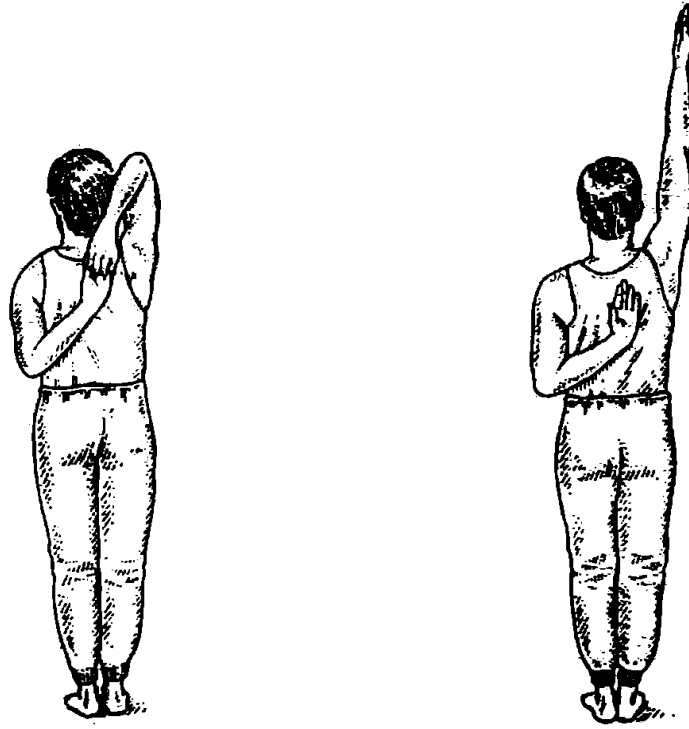
● من ناحية أخرى ، تساعد ممارسة الرياضة على معرفة الأصدقاء وإقامة العلاقات الاجتماعية مما يسمح للفرد بالتعبير عن مشاعره وانفعالاته وكذلك للاستماع إلى متاعب الآخرين وبهذه الطريقة يقل إحساسه بمتاعبه الخاصة ويقاوم كبت المشاعر السيئة بداخله.

□ تمارين خاصة لتحسين الحالة النفسية

ومساعدة الجسم على الاسترخاء

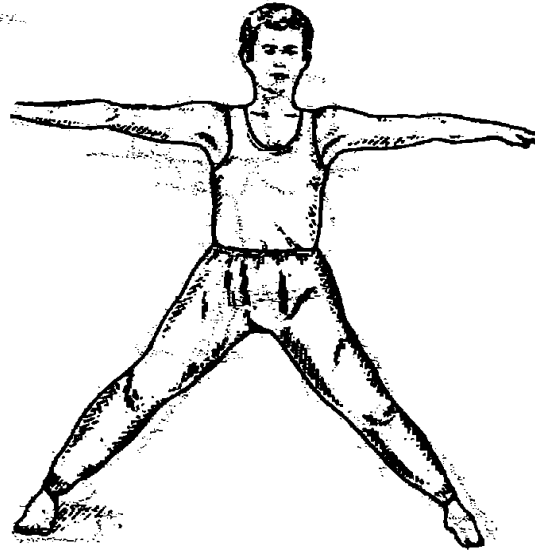
هناك أنواع مختلفة من التمارين الرياضية التي تعمل على فرد العضلات وإزالة التوتر ومساعدة الجسم على الاسترخاء وفيما يلي ، برنامج رياضي خاص يمكن التدرّب على ممارسته بانتظام للوقاية من الاكتئاب أو تخفيف حالة الكآبة كما أنه يساعد على تصحيح عيوب وضع الجسم وينصح بممارسته يوميًا كل مساء للتحلّص من التوتر النفسي الذي يكتسبه الجسم طوال اليوم

□ التمرين الأول :

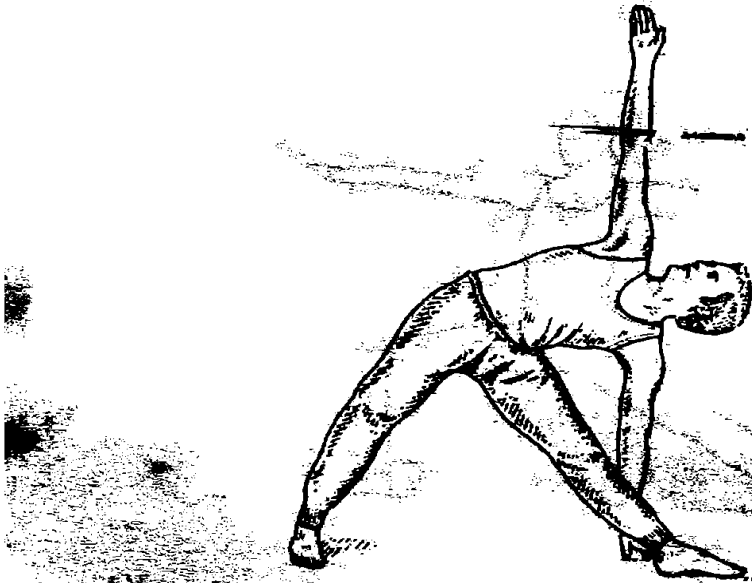


(١) ابدأ من وضع الوقوف المستقيم مع ضم القدمين ، افرد ذراعيك لأعلى على الجانبين ، ثم قم بثني الذراع اليسرى من عند الكوع ووضعه اليد على الظهر بحيث تستقر على سلسلة الظهر وبحيث تكون راحة اليد متجهة للخارج وذلك مع جعل الذراع اليمنى مرفوعة لأعلى

(٢) قم بالزفير .. ثم اثن الكوع اليمنى بمحاذاة الرأس وامسك
بيدك اليمنى اليد اليسرى المستندة على الظهر .. استمر على هذا
الوضع لمدة ٥ ثواني . ثم اعكس التمرين
يكرر التمرين لمرتين على الأقل بالنسبة لكل جانب
□ التمرين الثاني :

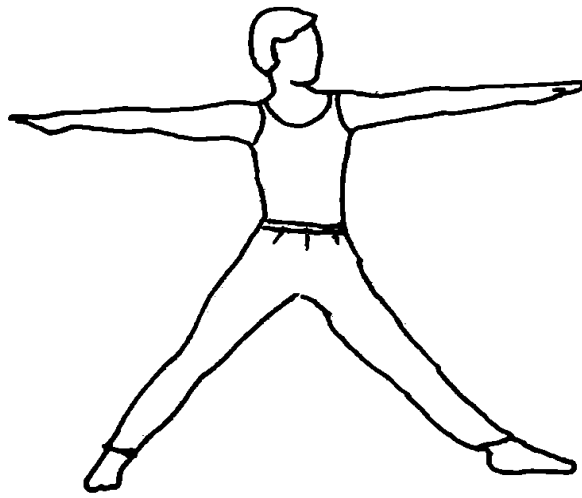


(١) ابدأ من وضع الوقوف ، قم بإبعاد قدميك عن بعضهما بمسافة
واحد متر مع جعل الساقين مفرودتين تمامًا ، ومع مد الذراعين على
الجانبين في مستوى الكتفين .

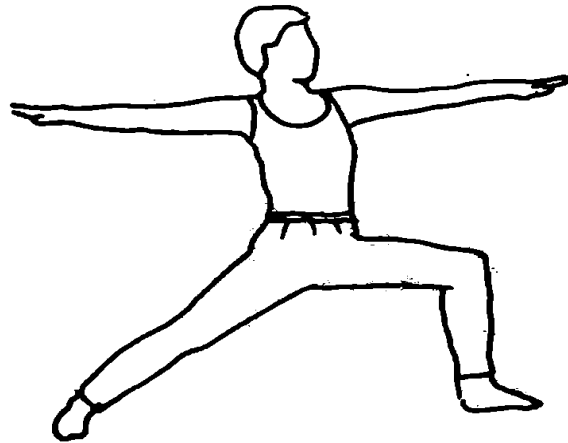


(٢) قم بدفع القدم اليمنى قليلاً للداخل ودفع القدم اليسرى للجانب ثم قم بالانحناء تجاه الجانب الأيسر ، مع جعل الظهر مفروداً وأخذ شهيق عميق ، وذلك لأقصى درجة ممكنة بحيث تلامس بأصابع اليد اليسرى كاحل القدم اليسرى ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ثم يكرر التمرين على الجهة الأخرى

□ التمرين الثالث :

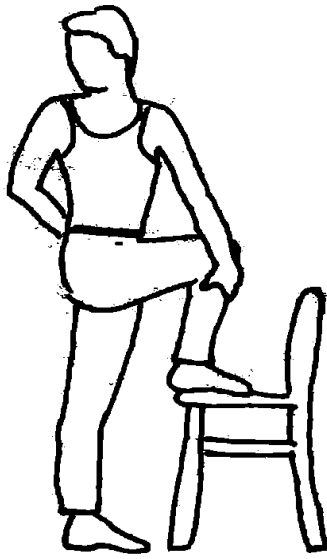


(١) باعد بين قدميك بمسافة ١,٣ مترًا تقريبًا مع جعل الساقين مفرودين ، والذراعين ممتدتين على الجانبين ثم قم بالالتفات للجانب الأيسر مع توجيه القدم اليسرى لنفس الجانب وتوجيه القدم اليمنى للداخل



(٢) خذ شهيقًا عميقًا ثم ابدأ في الزفير مع ثني الركبة اليسرى والتزول بالردفين تجاه الأرض بحيث تكون الفخذ اليسرى موازية لسطح الأرض .. احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣ ثانية ثم كرر التمرين على الجانب الآخر

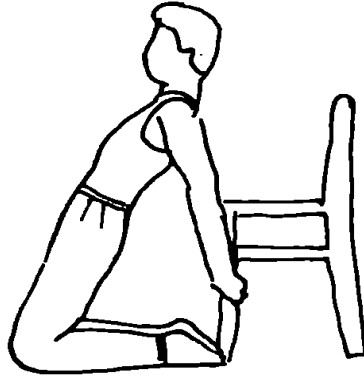
□ التمرين الرابع :



(١) ضع كُرسياً متيناً تجاه الحائط بحيث لا ينزلق ، وقف أمامه في وضع مستقيم

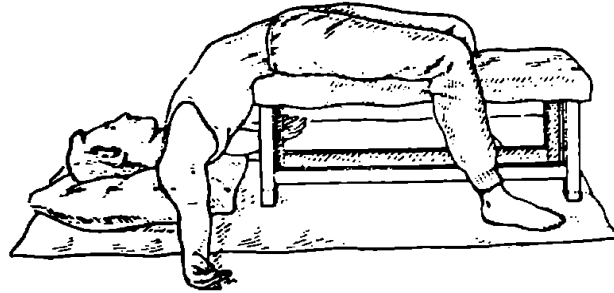
(٢) ضع القدم اليمنى فوق الكرسي بحيث تكون الفخذ اليمنى موازية لسطح الأرض ضع اليد اليمنى على أسفل سلسلة الظهر ، وضع اليد اليسرى أسفل ركبة الساق المرفوعة من الخارج قم بالدوران للجهة اليمنى مع فرد الجذع لأقصى درجة ممكنة والنظر للوراء في اتجاه الكتف اليمنى ثم ارجع كفيك مع الاحتفاظ بالصدر مفروداً احتفظ بهذا الوضع لمدة ٣ ثانية .. ثم استرخ .. ثم كرر التمرين على الجهة الأخرى

□ التمرين الخامس :



(١) ضع كرسيًا متينًا تجاه الحائط ثم اجلس على الأرض مرتكزًا على الركبتين مع مد الظهر للوراء تجاه الكرسي
(٢) امسك برجلي الكرسي بقبضتين قويتين ثم ابدأ في رفع الجسم للأمام بحيث ترتفع الأرداف لأقصى درجة ممكنة بالنسبة لمستوى الساقين احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان ثم كرر التمرين عدة مرات

□ التمرين السادس :



ارقد على ظهرك مع فرد الساقين على الجانبين وتدلي الرأس والذراعين لأسفل ، واجعل القدمين مرتكزتين على الأرض ، كما بالشكل السابق
استرخ في هذا الوضع لمدة ٥ دقائق بعد الانتهاء من أداء التمرينات السابقة

التدليك .. لتخفيف التوتر والاحتئاب

يساعد التدليك على إزالة توتر العضلات كما أنه يريح النفس المضطربة ولعل من أسباب ذلك الاتصال الحركي بشخص آخر ، وهو المدلك ، فكأنه بذلك نوع من « الطبطة » كما أنه ينشط الدورة الدموية ويبعث على الحيوية والنشاط

فسواء كنت مكتئباً أو غير مكتئب فإن الإقبال على عمل جلسات المساج « التدليك » يعد ذو فائدة كبيرة للجسم عضوياً ونفسياً وهناك طرق مختلفة أو تكتيكات لعمل المساج وفيما يلي عرض لأربع طرق مختلفة لعمل المساج

ويجب مراعاة الأمور التالية عند عمل جلسات المساج

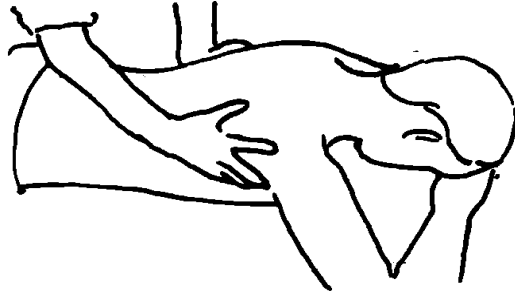
- يرقد الشخص على الأرض أو فوق منضدة بينما لا يُنصح بالرقاد على الفراش لأنه يمتص ضغط حركة اليد أثناء عمل التدليك
- يستخدم زيت أو كريم مُلئ للحركة مثل زيت الأطفال أو زيت نباتي

- يجب أن يتحرر الشخص من جميع ملابسه ما عدا الملابس الداخلية وأن يتم التدليك في حجرة دافئة

(١) طريقة الحُبط أو الضرب (Stroking)

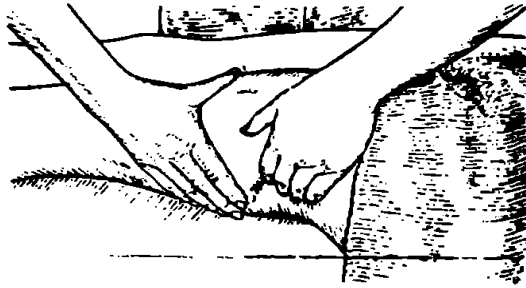
في هذه الطريقة توضع يدا المدلك مفرودتين على الظهر مع اتجاه الإبهام ناحية سلسلة الظهر

يبدأ التدليك من أسفل لأعلى وللخارج بدفع الجلد بحركة دائرية كبيرة - كما بالشكل التالي



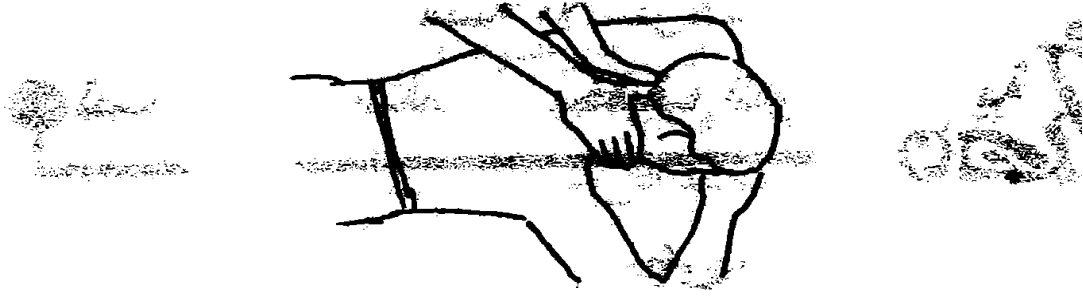
(٢) طريقة العجن (Kneading) :

في هذه الطريقة يتم عمل التدليك بلف اليدين والضغط بهما على جسم الشخص وذلك مثل حركة اليدين أثناء إعداد عجينة الخبز وهذه الطريقة تناسب خاصة المناطق اللحمية بالجسم كالأرداف والجوانب وتم هذه الطريقة بسحب كتلة اللحم لأعلى وعصرها بإحدى اليدين ثم تتولى اليد الأخرى عصر كتلة أخرى من اللحم وهكذا - كما يتضح من الشكل التالي



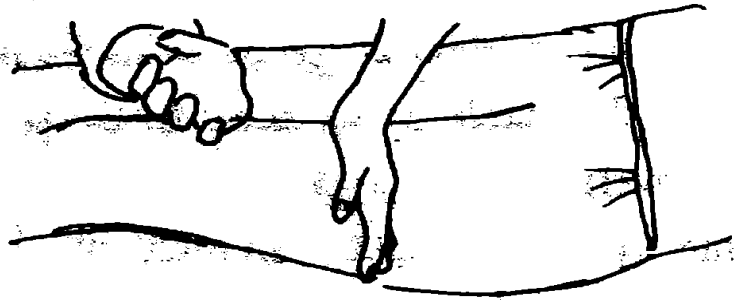
(٣) طريقة الفرك أو الحك (Friction) :

ويتم التدليك بعمل حركات صغيرة ضاغطة قوية ابتداء من أعلى لأسفل حيث يوضع الإبهامان على قاعدة الجمجمة ويبدأ عمل الحركة في الاتجاه لأسفل مع الحفاظ على وضع الإبهامين فوق سلسلة الظهر - كما بالشكل التالي



(٤) طريقة اللطم (Hacking) :

في هذه الطريقة يتم عمل تدليك للمناطق اللحمية كالأرداف
والفخذين بخيطة أو لطم اللحم بحركة سريعة متقطعة بجانب اليدين -
كما بالشكل التالي



٥٢

٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

٦١

٦٢

٦٣

٦٤

٦٥

٦٦

٦٧

٦٨

٦٩

٧٠

٧١

٧٢

٧٣

٧٤

٧٥

٧٦

٧٧

٧٨

٧٩

٨٠

٨١

٨٢

٨٣

٨٤

٨٥

٨٦

٨٧

٨٨

٨٩

٩٠

٩١

٩٢

٩٣

٩٤

٩٥

٩٦

٩٧

٩٨

٩٩

١٠٠

١٠١

١٠٢

١٠٣

١٠٤

١٠٥

١٠٦

١٠٧

١٠٨

١٠٩

١١٠

١١١

١١٢

١١٣

١١٤

١١٥

١١٦

١١٧

١١٨

١١٩

١٢٠

١٢١

١٢٢

١٢٣

١٢٤

١٢٥

١٢٦

١٢٧

١٢٨

١٢٩

١٣٠

١٣١

١٣٢

١٣٣

١٣٤

١٣٥

١٣٦

١٣٧

١٣٨

١٣٩

١٤٠

١٤١

١٤٢

١٤٣

١٤٤

١٤٥

١٤٦

١٤٧

١٤٨

١٤٩

١٥٠

١٥١

١٥٢

١٥٣

١٥٤

١٥٥

١٥٦

١٥٧

١٥٨

١٥٩

١٦٠

١٦١

١٦٢

١٦٣

١٦٤

١٦٥

١٦٦

١٦٧

١٦٨

١٦٩

١٧٠

١٧١

١٧٢

١٧٣

١٧٤

١٧٥

١٧٦

١٧٧

١٧٨

١٧٩

١٨٠

١٨١

١٨٢

١٨٣

١٨٤

١٨٥

١٨٦

١٨٧

١٨٨

١٨٩

١٩٠

١٩١

١٩٢

١٩٣

١٩٤

١٩٥

١٩٦

١٩٧

١٩٨

١٩٩

٢٠٠

٢٠١

٢٠٢

٢٠٣

٢٠٤

٢٠٥

٢٠٦

٢٠٧

٢٠٨

٢٠٩

٢١٠

٢١١

٢١٢

٢١٣

٢١٤

٢١٥

٢١٦

٢١٧

٢١٨

٢١٩

٢٢٠

٢٢١

٢٢٢

٢٢٣

٢٢٤

٢٢٥

٢٢٦

٢٢٧

٢٢٨

٢٢٩

٢٣٠

٢٣١

٢٣٢

٢٣٣

٢٣٤

٢٣٥

٢٣٦

٢٣٧

٢٣٨

٢٣٩

٢٤٠

٢٤١

٢٤٢

٢٤٣

٢٤٤

٢٤٥

٢٤٦

٢٤٧

٢٤٨

٢٤٩

٢٥٠

٢٥١

٢٥٢

٢٥٣

٢٥٤

٢٥٥

٢٥٦

٢٥٧

٢٥٨

٢٥٩

٢٦٠

٢٦١

٢٦٢

٢٦٣

٢٦٤

٢٦٥

٢٦٦

٢٦٧

٢٦٨

٢٦٩

٢٧٠

٢٧١

٢٧٢

٢٧٣

٢٧٤

٢٧٥

٢٧٦

٢٧٧

٢٧٨

٢٧٩

٢٨٠

٢٨١

٢٨٢

٢٨٣

٢٨٤

٢٨٥

٢٨٦

٢٨٧

٢٨٨

٢٨٩

٢٩٠

٢٩١

٢٩٢

٢٩٣

٢٩٤

٢٩٥

٢٩٦

٢٩٧

٢٩٨

٢٩٩

٣٠٠

٣٠١

٣٠٢

٣٠٣

٣٠٤

٣٠٥

٣٠٦

٣٠٧

٣٠٨

٣٠٩

٣١٠

٣١١

٣١٢

٣١٣

٣١٤

٣١٥

٣١٦

٣١٧

٣١٨

٣١٩

٣٢٠

٣٢١

٣٢٢

٣٢٣

٣٢٤

٣٢٥

٣٢٦

٣٢٧

٣٢٨

٣٢٩

٣٣٠

٣٣١

٣٣٢

٣٣٣

٣٣٤

٣٣٥

٣٣٦

٣٣٧

٣٣٨

٣٣٩

٣٤٠

٣٤١

٣٤٢

٣٤٣

٣٤٤

٣٤٥

٣٤٦

٣٤٧

٣٤٨

ممارسة الاسترخاء

لبث الهدوء النفسى وتخفيف التوتر والكآبة

ليس من الحكمة أن نطلب من الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية وإجهادات عصبية ، أن يهدأوا ويسترخوا إن هؤلاء الأشخاص يعانون من هذه الانفعالات لأنهم لا يعرفون كيف يهدأون أو يسترخون إنهم فى حاجة إلى مساعدتهم للوصول إلى ذلك ومن الأهمية أن يدرك هؤلاء الأشخاص أن الجنوح نحو الهدوء والاسترخاء لا يعنى الهروب من الواقع ومشاكله ومواجهة الحياة وكافة متطلباتها ، ولكنه يمد الإنسان بمزيد من القوة والصحة لمجابهة حياة نشطة

إن الاسترخاء ما هو فى الواقع إلا تدريبات للجسم والعقل يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتى للجسم وهذه التدريبات الاسترخائية تكون فى مرحلة الوعى (Conscious level) وتسمى أحيانا بالتدريبات الذاتية (autogenic training) ، وتستهدف صحة العقل والجسم معاً وكثير من المرضى استخدموا هذه الطريقة ووصلوا بها إلى حد المعجزات

إن الاسترخاء يساعد فى إزالة الأرق والإجهاد النفسى والشعور بالكآبة وكذلك الإجهاد الجسمانى ، ويستعيد صحة العقل والجسم ويجب ألا تؤخذ هذه التدريبات والإحساسات الاسترخائية على عجلة وإن الاتجاهات التى تأخذها أطراف الجسم وأعضاؤه يجب أن تتكرر عدة مرات حتى تصل إلى الوضع الذى يكون فيه جميع أعضاء الجسم فى راحة واسترخاء ويتم طبع هذه الصورة فى المخ حتى تظهر بعد ذلك فى الحياة اليومية

وقد تكون هذه التدريبات الاسترخائية صعبة في البداية وهذا الاسترخاء ليس دواءً أو نوعاً من التنويم ، ولن يعطى نتائج بدون مجهود ، بل يتطلب أن يكون الذهن حاضرًا لكي يحس ويتفاعل ويفوص في محيرات السكينة التي ستحيط بالشخص وتغلف نفسه

□ كيف يحدث الاسترخاء؟:

تنبعث من المخ قوى خفية (Thrilling) أمكن تسجيلها بواسطة بعض الأجهزة مثل رسام المخ الكهربائي وإحدى هذه القوى « الذبذبات » وهي ذبذبة ألفا (alpha rhysm) تظهر أحسن ما تكون عندما تكون العيون مغلقة والجسم مسترخياً ، وهذه هي حالة الاسترخاء المطلوبة للعلاج الذي نحن بصدده ، حيثئذ تنخفض نسبة اللاكتيات (Lactate) بالدم وهي السبب المباشر للإجهادات وللانفعالات وضربات العقل العنيفة وإذا استمرت هذه الذبذبة والعين مفتوحة فهي دليل على الحالة المرضية التي يعاني منها الشخص تحت العلاج أما إذا اختفت كدليل على نجاح العلاج وظهرت فقط عند إغلاق العين حينئذ يشعر المريض فجأة بإحساس عظيم خال من التوتر والإجهاد الذهني ، وهذا يختلف تماماً عن هذا الإحساس بالراحة الناتج عن استخدام الأدوية والعقاقير

إن الاسترخاء يعمل على تهدئة موجات ثيتا (theta) التي تنبعث من الثلامس (Thalamus) وهو أحد أجزاء الجهاز العصبي المركزي ويكثر إنتاج هذه الموجات في حالات الإحساس بخيبة الأمل أو الخوف وتعمل على الإحساس بالمزاج المعكر والغضب وكل ذلك ينعكس على الناحية الجسمية ، ومن هنا تظهر الشكوى الجسمية والشعور بعدم الصبر وعدم القدرة على التحمل والأنانية والشك والتلعثم في الكلام وأزمات الربو

إن الاسترخاء يبدأ من القدم وينتهي إلى نقطة بين الحاجبين حيث

تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتمركز في الجمجمة إن المخ نفسه عديم الإحساس حتى بنفسه ، ولكن العقل هو الذى يقوم بالشعور بهذه الإحساسات وهو الذى يترجمها إلى الشعور بالهدوء والسكينة

وبعد فترة من التدريب اليومي ، فإن الشخص يستطيع أن يحصل على الاسترخاء الذهني والبدني خلال نفس واحد ، ويستطيع خلالها أن يشعر بالهدوء وحينئذ يصبح الإجهاد والاضطراب النفسى شيئاً من ذكريات الماضى

إنه من الصعوبة بمكان أن تمارس عملية التطبيب بالاسترخاء من خلال قراءة أوراق مطبوعة ، ولكن النتائج تكون أفضل إذا تم ممارسته من خلال الاستماع إلى شرائط مسجلة ، أو حينما يقرأ لك صديق ببطء وتمعن مكرراً مفاتيح الكلمات (Key words) ، وعلى الشخص المتحدث أن يكون صوته رخواً عذباً حتى يستطيع أن يصل للإحساس المطلوب

وللاستعداد للاسترخاء يقوم الشخص بالاستلقاء على ظهره في مكان مريح ، ويريح رأسه على وسادة منخفضة ، والعينان مغلقتان ، ثم يستسلم للصوت الذى يسمعه ، ويترك إحساساته منطلقة

□ تمرينات للاسترخاء

اغلق عينيك وفكر فقط في أصابع قدميك وعليك أن تشعر بأنهما دافتان وغير متماسكتين والآن عليك أن تجعل كل القدم مرتخياً وساعده على أن يكون كذلك وغير متماسك وفي وضع مريح جداً ، واجعل كل الآلام تنساب في قدمك تدريجياً ثم اجعل نفس الشعور يصعد إلى عضلات الساق وابدأ الشعور بالارتياح ثم عضلات الفخذين اضف عليها شعوراً بعدم التماسك والارتخاء ، ثم منطقة العجز والبطن ، ثم أطلق العنان لجميع مفاصل الجسم لترتخي

وتصبح في وضع مريح ، وأطلق العنان أيضاً لمفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعاً مرتخياً ومريحاً

ثم ابدأ في التنفس ببطء وسهولة وبطريقة منتظمة ، واشعر بأن الضلوع ترتخي من حول الجسم في يسر وراحة وسهولة أرخ عضلات الكتفين والأذرع والأيدي والأصابع أرخ كذلك عضلات الوجه والشفيتين ، واجعل الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان

ولتجعل هذا الشعور بالراحة يدخل داخل الجمجمة إلى المخ حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام ، وانغمس في هذا الشعور بعمق وسكينة لا قلق ، ولا إجهاد ، ولا انفعال فقط فكر في الراحة والهدوء الجميل

وهنا في هذا الهدوء والسكون التام ، وفي هذا الإحساس الداخلى ستجد السكينة والقوة أيضاً ، وعليك أن تنصت لهذا السكون وتشعر بحلاوة تواتره اللطيف ، وسوف تستمع إلى نبض الحياة من داخلك إنها نبضات الحياة الجديدة (Thrill of new life) إنها تعطي جسمك وعقلك الهدوء والراحة والقدرة على الشفاء

وعندما تكون على أهبة الاستعداد للنوم ، تحرك على أحد جانبيك ، ثم انغمس في النوم جاعلاً آخر همساتك الدعاء لله ، وابدأ صباحك بابتسامة مشرقة ، وبأشغالك اليومية متذكراً لحظات الهدوء والسكينة والاطمئنان بالأمس القريب

كرر هذا التمرين من الارتخاء يومياً لمدة أسبوعين ثم مرة واحدة كل أسبوع . وعليك أن تقابل الآخرين بابتسامة ، إنها ليست هذه الابتسامة التقليدية التي قد تخفى من ورائها القلق وعدم السعادة ، إنها لن تصنع الصداقة أبداً إن أقصر الطرق بين الناس في الابتسامة

التي تنبع من القلب ، إنها تشع صداقة وتجذب الآخرين ويشعر الناس بصدق هذه الابتسامة وعندما يكون هذا الشعور متبادلاً فإن ذلك يضيف على الإنسان إحساساً بالانتعاش الذهني والبدني ويساعد ذلك على سرعة الشفاء والتخلص من المتاعب النفسية والجسمانية . ويقول دكتور « الميرجرين » في كتابه « الأكل السليم شيء جميل » « **Eating right is beautiful** » إن كثيراً من الناس استخدموا العلاج بالاسترخاء في حالات الصداع النصفي والصرع ، وبهدوئهم أصبحوا أكثر قدرة على التحكم في نوبات المرض حين حدوثه

إن ممارسة التطبيب عن طريق الاسترخاء تجعل الإنسان يستطيع أن يتحكم في مخه وكذلك جهازه العصبي ، ويزداد ذلك التحكم كلما زاد التمرين على ممارسة الاسترخاء

إن الألم إنذار طبيعي بأن هناك شيئاً ما خطأ في الجسم ، وليس على ما يرام ، لذلك ليس من الحكمة إعطاء المسكنات لإخفاء الألم دون العلم بمصدر الخلل في الجسم إن الجسم يعرف أكثر من الأطباء في محاولة شفاء نفسه بنفسه ، وتنظيم عملياته إن جسم الإنسان يحتوي على أجهزة حيوية وكيميائية والتي تستطيع أن تتفاعل مع بعضها ومع الجو الخارجي المحيط بها إن هناك اتصالاً دائماً وحركة دائمة بين الأجسام الحية والجو الخارجي المحيط بها . وهذا هو أحد أسرار الحياة ، لأن ذلك الاتصال لا يحدث مع الأموات

إن الخوف والقلق يعملان على منع انسياب الإشارات العصبية التي تُنقل خلال جميع أجزاء الجسم ، مما يسبب خللاً في التفاعلات الكيميائية بالجسم وما يتبعه من خلل في الصحة الجسمية والنفسية إن عدم الأمانة مع النفس أو مع الآخرين ، والغضب ، وعدم الشفقة على الآخرين ورغباتهم ، والفخر والغرور وكل عوامل الشر

هذه تتدخل في طبيعة التفاعلات الحيوية والكيميائية التي تحدث داخل جسم الإنسان ، وتغير من طاقات الحياة ، وتحدث خللاً في النشاط الذهني والجسمي للإنسان
إن هؤلاء الناس الذين يحسون بالثقة الزائدة في أنفسهم ، ويصيحون دائماً في الآخرين ولا يحترمون آراء الآخرين ، يفقدون كثيراً من طاقاتهم ، وهم بعيدون كل البعد عن الاتصال السليم بالمحيط الخارجي ، وبالطبع لا يعيشون حياة سليمة

حمامات الماء

إن أى نوع من الحرارة المحتملة يؤدي لارتخاء العضلات وإزالة التوتر عنها ولذلك فإن عمل حمامات الماء الدافئ يعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر العصبي والمزاج المكثب ويساعد على الهدوء النفسي والاسترخاء
كما وجد أن عمل الحمامات يمكن أن يساعد على إطلاق الانفعالات المكبوتة فمثلاً قد تجد أنه من السهل عليك أن تصرخ أثناء وجودك في حمام الماء
وفي خارج المنزل ، يمكنك كذلك الاعتماد على حمامات البخار أو حمامات الساونا لمساعدتك على الاسترخاء والهدوء النفسي كما يمكن زيادة مفعول حمام الماء الدافئ ، كوسيلة للاسترخاء والهدوء النفسي ، بإضافة بعض الأعشاب المناسبة لماء الحمام ، وهذه مثل الياسمين - الريحان - البابونج

التغيير .. شىء ضرورى لراحتك النفسية

إن التغيير فيما اعتاد عليه أى إنسان فى أسلوب معيشته شىء ضرورى لأنه ببساطة تصبح كثير من الأشياء مملة مع التكرار والاعتیاد عليها

فجميعنا بحاجة للتغيير بصفة مؤقتة من وقت لآخر تغيير المناظر من حولنا وتغيير أسلوبنا فى المعيشة لمقاومة الملل والتأثيرات النفسية السيئة وبهذا التغيير يمكننا أن نشحن أنفسنا من جديد بالنشاط والعزيمة والمثابرة للاستمرار فى أعمالنا وأنشطتنا بارتياح وهدوء نفسى

تحدث إلى عقلك !

إنه ليس جنونًا ، كما قد يتصور البعض ، أن يهمس أو يتحدث الإنسان إلى نفسه أحيانًا ! بل إننا ننصح ، فى حالات الشعور بالتوتر ، أن يخاطب الإنسان عقله بهذه الطريقة يقول الإنسان المتوتر ما يود فعلاً أن يقوله لإنسان ما كما أن ذلك يجعله يشعر بانفعالاته الداخلية ويعبر عنها وبذلك فإنه يشعر بارتياح وتحسن نفسى

غير من شكلك تغير من إحساساتك !

إن مظهرك الخارجى أو كيفية ظهورك بين الآخرين لا يؤثر فحسب على انطباع الناس عنك بل إنه يؤثر أيضًا على ما تشعر به تجاه نفسك .. أو بمعنى آخر يمكن أن نقول إن تغيير « الخارج » يمكن أن يؤثر على « الداخل » والعكس صحيح تقريبًا ، أى أن تغير

« الداخِل » يمكن أن يؤثر على « الخارج »
وبناء على هذه الحقيقة النفسية ، فإنه يمكن استغلالها في التغلب
على الشعور بالإحباط أو مقاومة الاكتئاب فيسأطة يمكنك مثلاً
شراء ملابس مختلفة غير معتادة سواء من حيث ألوانها أو تصميمها
والخروج بها وسط الناس

الاهتمام بالناحية الروحية أساس الصحة النفسية

تفريج للأحزان بدعاء القرآن

إن المؤمن دائماً في حاجة إلى أن يناجى ربه بعيداً عن عيون
الناس ، بعيداً عن أسماعهم ، في عزلة يخلص فيها لربه ، ويكشف له
عما يثقل كاهله ويكرب صدره إنه يعلم أن ربه يرى ويسمع من
غير دعاء ولا نداء ، ولكن المكروب أو المكتئب يستريح إلى البث
ويحتاج إلى الشكوى ، والله الرحيم بعباده يعرف ذلك من فطرة البشر
فيستحب لهم أن يدعوه بما تضيق به صدورهم ، قال سبحانه
﴿ وَقَالَ رَبِّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر ٦٠]
ليريحوا أعصابهم من العبء المزهق ، ولتطمئن قلوبهم إلى أنهم قد
عهدوا بأعبائهم إلى من هو أقوى وأقدر ، وليستشعروا صلتهم بالخالق
الذى لا يضام من يلجأ إليه ولا يخيب من يتوكل عليه
يقول رسول الله - ﷺ - « إن الله ليستحي أن يسط العبد
إليه يديه يسأله فيما خيراً فيردهما خائبتين »

[رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه]

فعلى المؤمن ألا يحرم نفسه من كرم الله وفضله ، ولا يستعجل

يقول رسول الله - ﷺ - : « لا يزال يُستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم ما لم يستعجل » . قيل : يا رسول الله ، وما الاستعجال ؟ قال : « يقول : قد دعوت ، قد دعوت ، فلم أر يستجاب لي فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء » [رواه مسلم] وللدعاء أدب لا بد أن يُراعى ، إنه إخلاص القلب لله سبحانه ، والثقة بالاستجابة ، والاعتقاد بأن التوجه للدعاء توفيق من الله والاستجابة فضل آخر وهذا ما أدركه عمر بن الخطاب حين يقول « أنا لا أحمل همَّ الإجابة ، وإنما أحمل همَّ الدعاء ، فإذا أهتمت الدعاء كانت الإجابة معه » إن الدعاء عبادة ، كما أخبر النبي - ﷺ - وما أجمل أن يناجي الرحمن بدعاء القرآن ، ففي ذلك تفرج للكروب والأحزان



المراجع

- OVERCOMING DEPRESSION,
DR. RICHARD GILLETT.
- CLINICAL PSYCHIATRY,
ELIOT SLATER & MARTIN ROTH.
- DEPRESSIVE DISORDERS IN
THE COMMUNITY, JOHN WRIGHT.
- DEPRESSION AFTER CHILDBIRTH,
OXFORD UNIVERSITY PRESS.

● النشرات والأبحاث العلمية .

- ٧ أطباء من الطبيعة/ دكتور محمد كمال عبد العزيز
- العلاج بالماء / دكتور أيمن الحسيني
- تفرج الأحران بدعاء القرآن/ الأستاذ محمد عبد العزيز الهلاوى

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

مـرـس

- مقدمة ٥
- هل أنت مكتئب؟ ٨
- الملامح الأساسية للاكتئاب ١٣
- كيف يؤثر الاكتئاب على القدرة الجنسية؟ ١٧
- العلاقة بين الحالة النفسية والناحية الجنسية ١٨
- الأسباب العضوية للضعف الجنسي ٢٠
- علاج الضعف الجنسي النفسي ٢٣
- الغذاء والاكتئاب والجنس ٢٧
- كيمياء الاكتئاب ٣٢
- هذه المأكولات لها تأثير على مزاجك ٣٣
- اكتئاب المرأة قبل الحيض ٣٧
- الاكتئاب والعدوى ٣٩
- الاكتئاب والضعف أو العجز الصحي ٣٩
- الاكتئاب والاضطرابات الهرمونية ٤٠
- علاقة الاكتئاب بزيادة أو نقص وزن الجسم ٤٤
- الاكتئاب والأدوية ٤٥
- الاكتئاب والوراثة ٤٦
- نوع شخصيتك يحدد مدى قابليتك للإصابة بالاكتئاب ٤٧
- الاكتئاب والظروف المعيشية المختلفة ٥٠
- اكتئاب ما بعد الولادة ٥٣
- علاج الاكتئاب ٥٦
- كيف تساعد نفسك على التخلص من الاكتئاب؟ ٥٦
- العلاج النفسي ٦٥

٦٦.....	العلاج العضوى
٦٧.....	ضبط الناحية الغذائية
٦٧.....	العلاج بالهرمونات
٦٨.....	العلاج بالهدئات
٦٩.....	الأدوية المضادة للاكتئاب
٧١.....	العلاج بالجلسات الكهربائية
٧٢.....	علاج الاكتئاب بالجراحة
٧٤.....	راحتك النفسية تتطلب العناية براحة وصحة الجسم
٧٤.....	ممارسة الرياضة والصحة النفسية
٨١.....	التدليك ... لتخفيف التوتر والاكتئاب
	ممارسة الاسترخاء لبث الهدوء النفسى وتخفيف التوتر
٨٤.....	والكتابة
٨٩.....	حمامات الماء
٩٠.....	التغيير .. شئ ضرورى لراحتك النفسية
٩٠.....	تحدث إلى عقلك
٩٠.....	غير من شكلك تغير من إحساساتك
٩١.....	الاهتمام بالناحية الروحية أساس الصحة النفسية
٩٣.....	المراجع

رقم الإصدار ٩٥ / ٤٠٧٢



وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعس : الرياض ت: ٤٣٥٣٧٦٨ - فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ - فرع جدة ت: ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم - بريدة ت: ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت: ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب: ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض
كنوز المعرفة : جدة ت: ٦٥١٠٤٢١ - فاكس: ٦٤٤٢٣٧٣ - ص.ب: ٣٠٧٤٦ - جدة: ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص.ب: ٤١٥٠ - ت: ٣٠٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠
دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت: 30 42 85
فاكس: 00 212 02 44 45 39

الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب: ١٥٧٦٥ - ت: ٦٩٤٩٦٨ - فاكس: ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب: ٢٣٨٧٥ - هاتف: ٣٣٦٠٣٢

الجمهورية العربية الليبية

دار الفرغانس : ص.ب: ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجس : غزة شارع الوحدة - فاكس: ٨٦٧٠٩٩ - ت: ٨٦١٨٩٢

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

حصرياته

مجلة
الابنت ساهام

حصريات فبراير 2013

www.ibtesama.com