

رغم قدم التعرف على الأمراض النفسية وقدم وسائل العلاج، إلا ان الوعي بأهمية العلاج النفسي، حديث العهد في مجتمعاتنا العربية، فمزال الناس لايراجعون الطبيب النفسي إلا في حال الخلل السلوكي الحاد بينما يذهبون الى الطبيب عند أي وعكة صحية فيزيولوجية ولو عابرة. وخلال لقائنا مع د.عادل الزايد استشاري طب نفسي، شدد على ان الوعي بضرورة مراجعة الطبيب النفسي عامل مهم في التشخيص والشفاء، مؤكدا ضرورة زيارة العيادة النفسية عند الاحساس بأي اضطراب سلوكي. وحول أكثر الأمراض النفسية شيوعا في الكويت أوضح د.الزايد ان الاكتئاب هو الأكثر شيوعا ثم القلق إضافة الى الرهاب الاجتماعي والوسواس القهري، مشيرا الى ان الانتحار يعتبر من أعراض الاكتئاب الشديد وشدد على أهمية الوازع الديني في تقليل نسب الانتحار إلا انه لا يمنع الانتحار إذا كان السبب نفسيا. وحول مستوى الخدمات في مستشفى الطب النفسي كشف عن تطور كبير في مستوى الخدمات خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، موضحا ان الخلل في المستشفى موجود ولكن في الخدمات الفندقية وليس في الخدمات الفنية والطبية، لافتا الى ان معهد الكويت للاختصاصات الطبية بصدد وضع البورد الكويتي للطب النفسي قريبا، فإلى التفاصيل:

كتب: زينب ابوسيدو

د.عادل الزايد لـ «الانباء»: الاكتئاب والقلق أكثر الأمراض

المقاومة، لذلك حالات الانتحار في مجتمعنا أقل وليست صفرا فالمرضى يغيب دور العقل، فحدث الانتحار ومن يقع في الانتحار نتيجة اكتئاب شديد، هو غير مسؤول عن تصرفاته ولا ينطبق عليه شرط ان يكون قد خرج عن دائرة المسلم السوي ولكن المرض هو الذي دفع به الى ذلك.

فكلما عجلنا في وصول المريض النفسي الى الطبيب كانت نتائج العلاج أفضل، وكانت هناك حماية للمريض وللمجتمع من أعراض الأمراض النفسية، وبالتالي نوفر على المريض أيضا مسيرة علاج ووقتا زمنيًا.

الإيمان حماية

هل الانتحار في مجتمعاتنا أقل بسبب وجود الإيمان أكثر من المجتمعات الغربية؟

● البوابة التي يجب ان تمر منها فكرة حدوث الانتحار، لا شك ان الوازع الديني يقف حاجلا أمامها ويقدم الحماية في تقليل النسب، ولا يمنعها نتيجة الأمراض النفسية وليست نتيجة السلوك.

ما أكثر الأمراض النفسية شيوعا في الكويت؟

● الأمراض النفسية في العالم كله متساوية وواحدة وأكثرها انتشارا على مستوى العالم، وبالتالي في الكويت هو مرض الاكتئاب لذلك فالأمراض النفسية ليس لها علاقة بضعف شخصية أو بقوة إيمان أو بصفة أو بسلوك معين فالأكتئاب انما هو مرض عضوي ينتج نتيجة خلل في موصل للإشارة العصبية داخل المخ يعرف باسم سيروتونين ينخفض فيؤدي الى حدوث الاكتئاب وهو أكثر الأمراض النفسية انتشارا، على مستوى العالم ما دفع بمنظمة الصحة العالمية الى ان تعلن انه في عام 2020 سيكون الاكتئاب هو السبب الثاني في أحداث الإعاقة بعد حوادث الطرق على مستوى العالم ونقصد على مستوى العالم ونقصد بها الإعاقة بعقوبتها الاكبر وهي الإعاقة الاجتماعية والإعاقة العملية لأن الأكتئاب قد يؤدي الى انعزال الشخص المصاب عن المجتمع ويؤدي الى زيادة انقطاعه عن العمل ويؤدي الى سوء في أدائه الاجتماعي بين أسرته، بل انه من أسباب الطلاق أيضا.

إن الإعاقة الاجتماعية عالية جدا بسبب الأكتئاب ويأتي بعد ذلك أمراض القلق المختلفة كما نرى كثيرا في الكويت مرض نوبات الهلع أو الرهاب الاجتماعي وأمراض الوسواس القهري ولكن هذه النسب متوافقة مع النسب العالمية للأمراض النفسية.

لا إدمان على العلاجات

من المعروف ان علاجات الأمراض النفسية، قد تسبب الإدمان عليها



(هاني عبدالله)

د.عادل الزايد استشاري طب نفسي

كلما كانت النتائج أفضل.

ظاهرة الانتحار

بالنسبة لظاهرة الانتحار هناك من يقول ان هذه الظاهرة مرتبطة بالمجتمعات غير الإسلامية وأنا لا اختلف مع وجهة النظر هذه في ان مجتمعاتنا المسلمة تقلل من نسب الانتحار ولكن لا تمنعها عند الناس الذين لا يمتلكون مقومات الدين بل الانتحار هو احد أعراض مرض الاكتئاب الشديد قد يتبع حالات كالاكتئاب بعد التشافي، ربما يحدث انتحارا، وقد يتبع حالات مثل حالات اضطراب الهوس الوجداني في مرحلة التشافي فالانتحار خاصة في الاكتئاب، هو عرض من أعراض المرض الشديد، عندما يشتد المرض تبدأ الأفكار الانتحارية.

صحيح وجود الوسازع الإيماني يعطي الإنسان مقاومة أكبر ولكن لا يعطي تمام

المنتشرة في الكويت فاطباء المراكز الصحية متخصصون في هذا المجال ولديهم دراية بالأمراض النفسية، فإذا لم يجد الطبيب ان هناك شيئا، يبله الى ابن يذهب، فالتأخر في علاج الأمراض النفسية يؤثر بشكل كبير على المستقبل المرضي للحالة فحالة الفصام تشخيصها اليوم أفضل من غد وغدا أفضل من بعده وكلما تأخرت كانت النتائج أسوأ ومن الحالات المنتشرة جدا مرض نوبات الهلع، وتشخيصه اليوم أفضل من غد وكذلك حالات الوسواس القهري.

هناك نقطة مهمة في الأمراض النفسية وهي انها تنقسم الى قسمين مرض وسلوك فإذا تعزز السلوك يصبح من الصعب التخلص منه ونحتاج الى وقت ومجهود أكبر في تخليص الإنسان من هذا السلوك فكلما استعجلنا في علاج الأمراض النفسية

وهو علاج الأكتئاب واكتشف قدرا فلم يكن معدا له ولكنه اساسا وجد لعلاج مرض آخر وهو الدرن (السل) واكتشفوا قيمته العلاجية في مجال الأكتئاب فبدأوا يستخدمونه في هذا المجال فمذ ان وجدنا دواء لمعالجة الأكتئاب عرفنا انه مرض عضوي، ومن هنا بدأت تتغير اتجاهات الأبحاث وفي عام 1950 اكتشف دواء الانقسام وبدأ العالم يبحث عن الاسباب العضوية للأمراض النفسية.

متى يجب ان يلجأ المريض الى الطبيب النفسي؟

● متى ما بدأت أعراض معينة او اضطراب سلوكي معين يؤثر على مسيرة حياة الإنسان اليومية فالأيد ان يذهب الى الطبيب لمعاينة حالته وأنا لا ألزم ان يكون طبيبا نفسيا ففي البداية عليه ان يذهب الى طب العائلة الى المراكز الصحية

ما الفرق بين الأمراض النفسية والأمراض العضوية؟ ومتى يكون المرض عضويا رغم ان أعراضه قد تكون ذات طابع نفسي؟

● تسمية الأمراض النفسية تسمية قديمة جدا وهي أول الأمراض التي تعرف عليها الإنسان وكل الأمراض العضوية الأخرى كأمراض القلب والسكر والضغط والسرطان يعرفها الإنسان منذ الأزل لكن آثارها لا يشعر بها الإنسان فمن لديه سكر مثلا لا يعرف الا اذا حدثت مضاعفات له ومن لديه الضغط لا يعرف الا اذا قاس الضغط او ظهرت احد الاعراض الرئيسية للضغط فيما بعد، وكذلك من لديه القلب ربما سقط ميتا دون ان يدري ان لديه شرايين مسدودة منذ عشر سنين، ولكن من لديه المرض النفسي يشعر مباشرة بأعراضه فمن لديه الأكتئاب يستطيع ان يخفي أعراضه عن الناس ولا يستطيع ان يخفيها عن نفسه ومن لديه خوف من شيء معين قد يستطيع ان يخفي خوفه عن الناس، وكذلك القلق، اما الأمراض الأخرى كالفصام فكل أعراضه ظاهرة يراها الناس ويشعرون بها والمريض لا يشعر بها.

الفرقة أطباء نفسيون

فمنذ بداية الخليقة استطاع الإنسان ان يتعرف على الأمراض النفسية ويشعر بها، دون ان يسميها او يعرفها ولم توجد أي حضارة من الحضارات لم تصف الأمراض النفسية وربما أكثر الاوصاف صدقا ان الفراعنة نكروا المرض بالتفصيل وسقراط ذكره بالتفصيل والوقراط كذلك.

ولكن لم يستطيعوا تشخيصه لان الأمراض بالنسبة لهم متشابكة مع أعراض ومشاعر إنسانية أخرى كالأكتئاب مثلا يصيب الإنسان كردود فعل لأحداث في حياته فربما مريض الفصام يسمع صوتا او يتهايم له انه نبي مثلا، او انه شخصية معروفة، او ان هناك من يضطهده او يتعقبه فكذلك نفس الأمراض وفق مشاعر معروفة وبالتالي تدخل قضية تفسيرها من ناحية ضعف قوة إيمان او ان الأعراض غريبة جدا يدخل قضايا الشعوذة والسحر والجن في تفسير هذه الأعراض.

الأكتئاب في رأس القائمة

فالتأخر ما بين الشعوب بالمرض او الإدراك بوجود المتغير واكتشاف المرض، هو الذي أدى الى الارتباك في حياتنا اليومية فالأمراض النفسية بدأتنا نكتشف او نحدد انها أمراض فقط منذ ان تحدث عنها فرويد، فبدأ يؤسس النظرية المرضية للأمراض النفسية، ومع هذا لا يعود له الفضل الكامل في تحديد الأمراض النفسية وانما بدأنا نتكلم عن الأمراض النفسية بانها أمراض فقط في الثلاثينيات من القرن الماضي، في عام 1930 منذ اكتشاف أول علاج للأمراض النفسية

تطور كبير في مستشفى الطب النفسي وقفزة في الخدمات الطبية خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة

سيتم وضع البورد الكويتي للطب النفسي من قبل معهد الكويت للاختصاصات الطبية



الوازع الديني يحمي من الانتحار ويقلل نسبته لكنه لا يمنع إذا كان ناتجا عن الأمراض النفسية



الاكتئاب أكثر الأمراض انتشارا

يحدث الأكتئاب بسبب انخفاض موصلات الإشارة العصبية ويحدث الفصام نتيجة زيادتها

الخلل في مستشفى الطب النفسي موجود في الخدمات الفندقية وليس في الخدمات الفنية

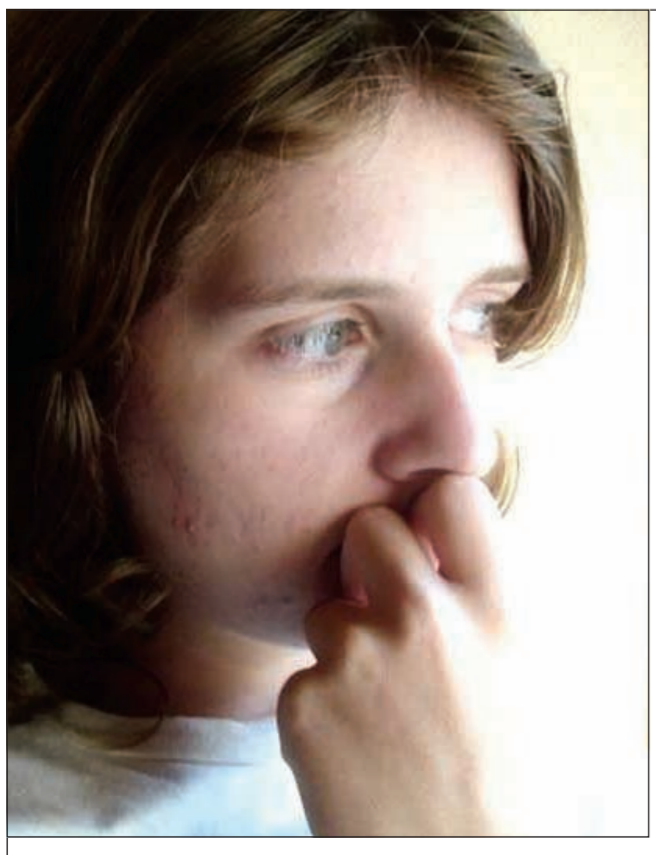


هناك أفكار مغلوبة عن الأمراض النفسية وعن العلاجات بمستشفى الطب النفسي

توهم المرض «المراق»

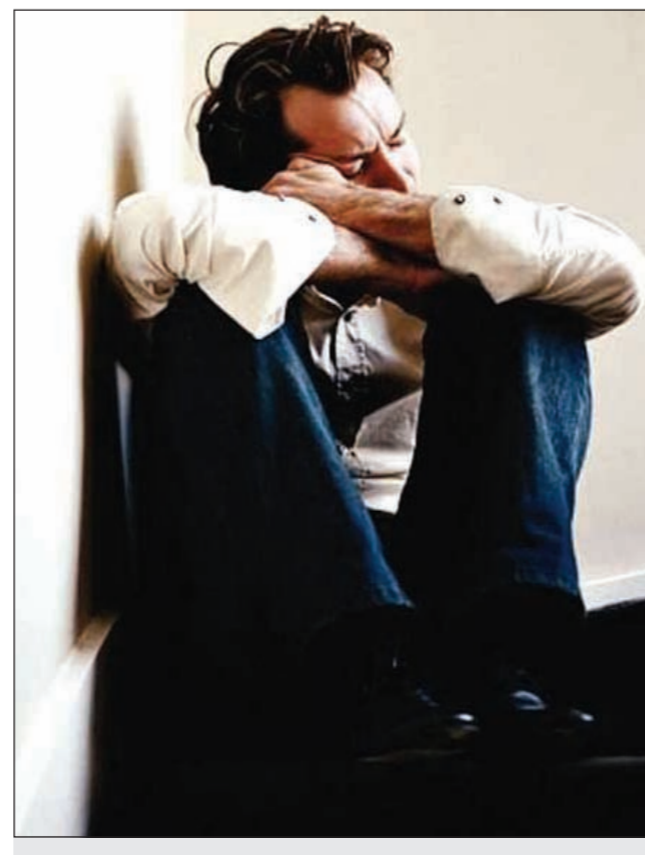
يتمثل المراق في التوهم بوجود مرض ما، على الرغم من عدم وجود هذا المرض حقيقة، ومهما قام الطبيب بالفحوصات والتحليلات وصور الأشعة، ومهما أكد للشخص انه ليس مصابا بمرض ما فإن هذا الشخص يبقى يشعر ويتوهم انه مريض في عضو من أعضاء جسمه، ويشعر هذا المريض بأن لديه أعراض مرض ما رغم تأكيد الطبيب المتكرر عكس هذا. ويشعر هذا الإنسان ببعض الاطمئنان لسلامته وصحته لمدة قصيرة، لكن سرعان ما يعاوده الشك، وتعود اليه مخاوفه بأنه مريض، وقد تصل قناعة المريض بمرضه الى حد يفضل المصاب فيها الانتحار، على أن يكون ضحية هذا المرض المتوهم الخطير الذي لا وجود له. وفي بعض الحالات الشديدة من المراق قد يصل الأمر الى صورة من حالات الذهان الشديد، كما هو الحال في مرض الفصام. وفي هذه الحالة تكون شكوى المريض وقناعته بوجود المرض لها طابع غريب، فمثلا يشعر المريض بأن أمعاءه مغلوبة، أو أن قلبه قد انتقل

من مكانه الى مكان آخر داخل جسده، أو غير ذلك مما يتوهمه. وقد يكون المراق للإنسان الذي لديه انشغال بال واهتمام زائد بصحته الجسدية، فهو يقضي كل تفكيره ووقته وربما أمواله للعناية بجسده وصحته العامة، والخطر أن يصل الأمر الى حد يفقد معه اهتماماته الأخرى بالحياة، ولا يعود يشغل باله إلا صحته. بوجود المراق تتمثل في أشخاص يعتقدون بوجود المرض، بينما لا وجود في الحقيقة لهذا المرض. ومن البديهي أن يقال أن هؤلاء لا يد أنهم يحتاجون الى إجراء الفحوصات والتحليلات المطلوبة للتأكد من عدم وجود هذا المرض، لكن في الوقت نفسه يجب ألا تجري هذه الفحوصات والتحليلات على مدى الحياة، ولابد أن يوضع حد لهذه التحليلات. وهنا تظهر خبرة الطبيب في معرفة متى يفحص المريض ومتى لا يفعل ذلك كي لا يزداد الوهم مع الاختبارات المتكررة.



الوسواس القهري

يتمثل الوسواس في ورود أفكار وخواطر على ذهن الإنسان رغما عنه، مع علمه بأن تلك الأفكار سخيفة وليست منطقية إلا أنها تستمر في غزو ذهنه، مما يسبب الانزعاج الشديد. وهناك نوعان رئيسيان لمرض الوسواس القهري: ويتمثل النوع الأول في الأفكار الوسواسية، حيث تتكرر هذه الأفكار على ذهن المصاب، وهو لا يقدر على دفعها، فهي أفكار تقهره، وتحشد نفسها في ذهنه رغما عنه. ويتمثل النوع الثاني في شعور المريض برغبة ملحة في القيام ببعض الأعمال السخيفة أحيانا وغير المنطقية، أو يشعر بالاندفاع الشديد ليكرر عادات معينة.



الأمراض النفسية هي أول ما تعرف عليه الإنسان ولكن لا تظهر آثارها كأعراض العضوية



كل اضطراب سلوكي يؤثر على مسيرة الحياة اليومية للإنسان.. يستدعي مراجعة الطبيب النفسي

الرغبة في الانتحار من أعراض الاكتئاب الشديد.. وتأتي بعد حالات الانفصام وحالات الهوس الوجداني

النفسية شيوعاً في الكويت يليهما الهلع والرهاب الاجتماعي

فكيف تتصرفون حيال هذا الأمر؟

● هذا الأمر خارج إطار الحقيقة العلمية والطبية ولاسلف هذه المعلومة المغلوطة تؤخر كثيرا من الناس في الوصول الى الطبيب والحصول على العلاج المناسب فمضادات الاكتئاب والقولون ليس عليها ادمان ومضادات الفصام ليس عليها ادمان ولا تتسبب آثارا جانبية خطيرة بل هي أقل من آثار جانبية من كثير من الادوية الأخرى التي تؤخذ دون وصفة كالسكنات وغيرها.

هناك فرق بين ان يحتاج المريض الى الدواء لفترة طويلة أحيانا وبين انه مدمن على الدواء، فالحاجة الى الاستمرارية على الدواء فترة طويلة لا تعني الادمان، فمثلا مرضى الاكتئاب بعد تشافهم تماما من المرض نحسب ستة اشهر على العلاج ثم نوقفه فثلث منهم لا يشكون طوال حياتهم وبعد تسعة اشهر نعيد الدواء اذا احتاجوا، هناك بعض الادوية نحتاجها لفترات محددة، اذا اساء المريض استخدامها قد تؤدي الى الادمان واذا اساء الطبيب وصفها تؤدي الى الادمان.

خطورة المخدرات

في اي سن تشكل المخدرات خطرا على الشباب، ويمكن اغراؤهم بتجربتها، وهل هناك سن معينة اذا تعادها الشاب يصبح بأمأن منها؟

● لا يوجد احد بأمأن من المخدرات ولذلك جاء التحذير الشرعي من المسكرات شاملا: النساء والرجال والصغار والكبار وما من شك ان مرحلة المراهقة ومرحلة الشباب بها خطورة اكبر، لكن لا يمنع ان الانسان قد يتعاطى المخدرات في سن اكبر.

لا تصارعوا أبناءكم

ما أفضل النصائح للوالدين للتعامل مع المراهق؟

● لا تدخل في عملية صراع مع ابناؤنا، ولا بد من وجود شعرة معاوية بيننا وبينهم ولا يفرض الوالدان كلمتهم على الأبناء فهذا يدفعهم للعناد اكثر فليهم ان يفاوضوا ابناؤهم ولا يمارونهم خاصة في سن المراهقة وعليهم ان يحسنوا التعامل مع أخطائهم.

بعض الأخطاء قد تكون فادحة وكبيرة، ولا بد أن يكون تصرف الأهل حكما مع أبنائهم فمثلا اكتشاف الأب أن ابنه يدخن فكيفية تعامله مع تدخينه، سيحدد إذا سيمتد في التدخين أو لا، وكذلك إذا اكتشف ان ابنته تحادث شخصا في التلفون، فنصرفه إزاء هذا الموقف سيحدد سلوكها اللاحق وإذا اكتشف ان ابنه من خلال أجهزة التواصل الكثيرة على الإنترنت، يدخل على بعض المواقع غير اللائقة، فنصرفه في هذا الموقف سيحدد سلوكه

اللاحق وهكذا.

العقاب النفسي هو الأشد

العقاب ليس هو الضرب ولكنه أنواع وأشكال فقد يتكلم الأب مع ابنه بهدوء شديد، وهو مرتكب خطأ فادحا فعندما يؤنبه بهدوء وحب وحنان، قد يكون تأثيره عليه، كعقاب نفسي أشد من تكسير خيزارات على ظهره، فالتأنيب والمحاسبة الهادئة قد تكون أقسى عليه وهناك قاعدة تربوية مهمة جدا، صاحبها علي بن أبي طالب عليه السلام هي: «لا تخلقوا أولادكم بأخلاقكم، فقد ولدوا الزمان غير زمانكم».

البيض يعتبرون الطب النفسي قضية هلامية، فهل الطب النفسي حقيقة علمية فعلا؟

● لدينا اليوم الماسم بالخلل العضوي الذي يحدث للأمراض النفسية، فكل مرض له خلله العضوي فبالنسبة للاكتئاب

يحدث نتيجة انخفاض في موصل الاشارة العصبية والانفصام يحدث نتيجة زيادة موصل الاشارة العصبية، وهذا لدينا تحديد واضح، ولدينا كتاب فهرس لتصنيف الامراض النفسية، وطريقة تشخيصها.

الجن والسحر بريئان

ما علاقة الامراض النفسية بالجن والسحر؟

● هذه قضية تحتاج الى جلسة علمية دقيقة بين الاطباء وعلماء الدين حتى تصاغ بشكلها الصحيح. الأمراض النفسية مثلها مثل أمراض القلب، وأمراض الضغط والسكري، وغيرها فهي أمراض عضوية بحتة ليس هناك علاقة بين الأمراض النفسية والجن والسحر فهي أمراض مؤطرة.

هل معدلات الامراض النفسية تزداد في دولنا؟

● أبدا فما يحدث هو زيادة

ناحية تطوير خدمات الصحة النفسية، وكذلك وزارة الصحة ممثلة بالوزير الشاب د.علي العبيدي.

هناك ايضا اهتمام كبير بالجانب النفسي، فيفضل الله سبحانه وتعالى أولا ومجهود د.سليمان الخضاري في المقام الأول ثم مجهود د.بيبي العمري ومجهود د.عبدالله الحمادي، وآخرين لا استطيع اغفالهم، سيمتد لأول مرة في هذا الشهر في الكويت تخصص دراسات عليا في مجال الطب النفسي، سيكون لدينا بورد في الطب النفسي، عن طريق معهد الكويت للأختصاصات الطبية.

البورد الكويتي للطب النفسي

وفي هذا المجال أشكر أمين عام معهد الكويت للأختصاصات الطبية د.جاسم حمادي على دوره الرائع في دعم مستشفى الطب النفسي والسذي يقوم بوضع البورد الكويتي للطب النفسي.

فهذه خطوة تسدل على مستوى خدمات الصحة النفسية في الكويت بقيادة د.سليمان الخضاري وإدارة المستشفى والتي لها دور كبير في التقسيمات والتنظيمات الجديدة.

وكل من راجع المستشفى في الفترة الاخيرة يدرك ان هناك دورا مأخوذا في هذا المجال، حتى اسم المستشفى تغير من مستشفى الطب النفسي الى مركز الكويت لخدمات الصحة النفسية وهذا التغيير ذو مغزى وليس مجرد تغيير اعتباري فالخلل موجود في الخدمات الفندقية، أي اداري وليس فنيا واعتقد أن هذه مشكلة كبيرة في الكويت كلها، في كل الخدمات الصحية فلدينا خيرة الاطباء وأفضل الامكانيات والتنظيمات ولكن تطبيقها على ارض الواقع به مشكلة والاهتمام بالواقع الفني والاداري به مشكلة والتنظيم الاداري لعلاقة المريض بالخدمة بها مشكلة، ولكن الواقع الفني ذاته ممتاز.

المرضى.. والمرضى

كثيرا ما يشاع عن مستشفى الطب النفسي أن المرضى يقومون بضرب المرضى لعقابهم وهذا كلام خاطئ، فقد كنت يوما رئيسا للقسم الطبي، كما يشاع أن العلاج بالصدمات الكهربائية في مستشفى الطب النفسي يستخدم لعقاب المرضى.

فكما أن هناك إشاعات عن الأمراض النفسية وأفكارا مغلوطة عن العلاجات النفسية، هناك أفكار مغلوطة عن واقع مستشفى الطب النفسي فالواقع ليس ورديا وليس ممنازا ولكنه ليس بالسوء الذي يتحدث به الناس.

هناك قصور واضح في الخدمات الفندقية كراحة السجاجير التي تخنق الأجنحة وهناك فرش الأجنحة القديم المتهاك، وهذه الأمور ليست من مسؤولية الطبيب.



الانتحار أحد أعراض مرض الاكتئاب



لا تدخل في عملية صراع مع ابناؤنا



د.عادل الزايد يحاور «الأنباء»

الوعي بأهمية زيارة الطبيب النفسي يساعد في تشخيص الأمراض النفسية والاستجابة للعلاج

توبيخ الوالدين لأبنائهم.. بهدوء وحب له تأثير نفسي كعقاب.. أشد من الضرب



الأمراض النفسية بريئة من الجن والسحر



القلق النفسي



إن القلق الطبيعي هو الذي نشعر به عندما نتعرض لأزمة خارجية شديدة، ففقد الوظيفة أو العمل، أو مرض أحد الأولاد، والصعوبات الزوجية، وقد يسمى هذا القلق الطبيعي انشغال البال أو الهم الذي يصيب الإنسان في ظروف صعبة وشديدة، ويتجلى القلق من خلال نوعين من الأعراض، جسدية ونفسية، وتحدث هذه الأعراض معا وفي وقت واحد، وإن كان بعض الناس قد ينتبه إلى نوع واحد من هذه الأعراض الجسدية أو النفسية دون النوع الآخر.

والأعراض النفسية للقلق تتمثل فيما يشعر به الإنسان من الخوف والتوتر والاضطراب والارتعاج وعدم الاستقرار النفسي، وتتمثل الأعراض الجسدية للقلق في التوتر العضلي والرجفة أو الارتعاش وربما الآلام، والشعور بعدم الراحة الجسدية.

الهوس

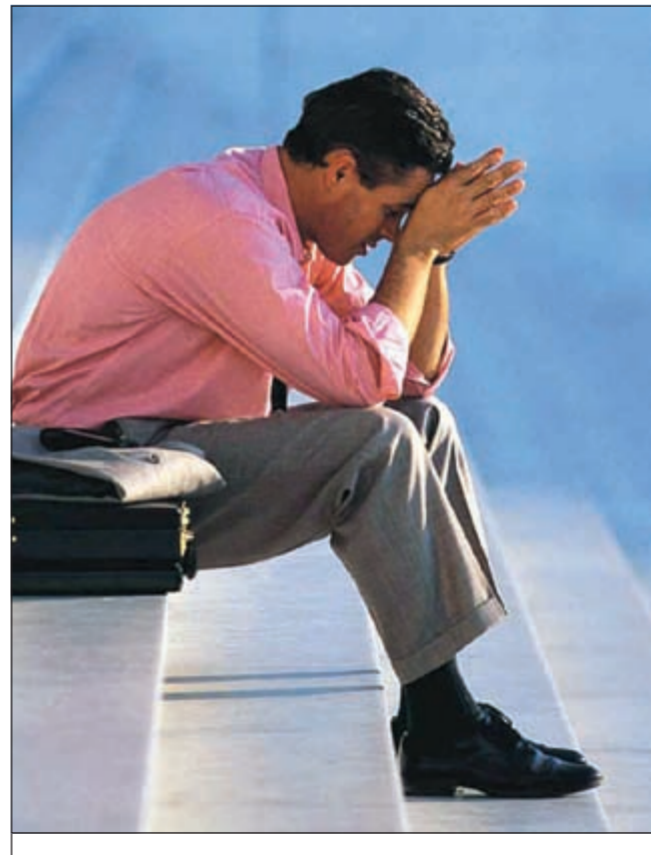
الهوس عبارة عن حالة معاكسة لما عليه الاكتئاب، فبدل الحزن تكون الفرحة والبهجة والانتشاح، لكن هذه الحالة هي أكثر من سرور طبيعي وانشراح عفوي، فالهوس من الأمراض العاطفية المزاجية. من العلامات الأولى لهذا المرض، أن يصبح المصاب مغرط الحركة والنشاط والانفعالية والتبجح، فقد كان يتحدث في الماضي بأسلوب معين فإذا به يتحدث بسرعة أكبر من أسلوبه الاعتيادي متفخرا بإنجازاته وخطه ومشاريعه المستقبلية.

ورغم أنه من المعتاد أن يكون لطيفا يشوق الناس لصحبته، إلا أنه قد يكون سريع اضطراب المزاج، وقد يصل لدرجة الغضب أو العدوانية، وخصوصا إذا تمت مقاطعته أو مخالفته في رغباته أو منعه من تحقيقها. ونجد أن المريض قد أهمل مظهره الذاتي، فلا عناية بنفسه ولا طعام ولا نوم، وقد يصل لحالة شديدة من الأنهماك والتعب، والتي قد تنتهي بالإفغاء والتعب الشديد.

ويفقد المهوس السيطرة على كبح جماحه، ولذلك يبدو وكأنه غير منضبط أخلاقيا، وتذهب عنه الحشمة والحياء، فيستعمل الكلمات البذيئة، وقد تكون لأحاديته مدلولات جنسية.

وقد يتدخل في قضايا من لا يعرف من الناس، فيسألهم أسئلة خاصة تتعلق بهم، وكأنه من المقربين إليهم، وقد يلقي الفكاهات والنكت ويحاول أن يضحك الناس.

وأحيانا قد يتحرش بالآخرين بشكل فاضح وقليل الحياء، أو قد يكشف عورته بشكل غير لائق. كل هذه التصرفات الاجتماعية لا تنسجم عادة مع سلوكه وشخصيته السابقين للمرض.



وإذا نام استيقظ مبكرا جدا دون أن يستطيع متابعة نومه. ويشعر المكتئب بالتشاؤم واليأس وفقدان الأمل. ويتشائم من نفسه ومن الآخرين ومن الحياة بشكل عام.

ويتسم هذا المرض بعدة مظاهر تبدو على المريض منها:

- حالة من القنوط.
- العيوس الذي يتملكه.
- التعاسة التي تبدو ظاهرة عليه.
- قلق حاد.
- هبوط في المعنويات النفسية.
- فقدان الشخصية.
- تفكك الشخصية.
- عدم القدرة على تحديد ما يريده المريض.
- صعوبة في التفكير.
- كساد في القوى الحيوية والحركية.
- هبوط في النشاط الوظيفي.

الاكتئاب

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بشيء من الأسى والحزن عندما يواجه مشكلة في حياته، كوفاة قريب أو سفر أحد عزيزين، فيما الاكتئاب مرض نفسي يختلف عن الحزن الطبيعي، حيث نجد المريض يفقد الرغبة والاستمتاع بكل شيء من طعام وهوايات حتى يصل إلى مرحلة لا يريد فيها حتى مجرد الكلام. ويشعر بفقدان الطاقة وضعف القدرة على الانتباه والتركيز، فلا يعود مثالا يذكر ما يدور من حوله من أحداث من يوم لأخر.

ومن مظاهر الاكتئاب الشديد الشعور بفقدان القيمة الذاتية، والشعور بالذنب من دون سبب، أو مجرد أسباب وأهية صغيرة. وقد يشعر المريض الشديد الاكتئاب بأنه هو سبب مرضه. ويضطرب النوم عند المكتئب بحيث قد يصعب عليه النوم

