



«الأنباء» استطلعت آراء عدد من المتخصصين في كيفية التعامل مع «الاكتئاب» ومظاهره المختلفة

الكآبة ازدادت في زمن «كورونا».. كيف نتفادها؟

ندى ابونصر

كثير من الناس يستخدمون كلمة «اكتئاب» للتعبير عن انخفاض الحالة المزاجية. ووصف الكآبة أو الإشارة إلى أنهم ليسوا في وضع جيد. فعندما يقول شخص مهني كلمة «اكتئاب» فهو يعني الاكتئاب الإكلينيكي. وتعبير عن الحالة التي يمر بها من مشاعر الحزن. فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب يعاني أيضا من ضرر في أدائه اليومي. ويجدون صعوبة في العمل بشكل صحيح ومستمر. فهم مرات عديدة غير معنيين بصحة الأسرة والأصدقاء. مع الشعور بانعدام الأمل لديهم وأنه لا قيمة حقيقية لهم. وللاكتئاب أنواع متعددة ودرجات خطورة مختلفة أهمها: اكتئاب ما بعد الولادة، اكتئاب موسمي، اكتئاب خفيف واكتئاب إكلينيكي. ويمكن أن يعبر عن الاكتئاب من خلال بعض الأعراض النفسية وكذلك الأعراض الجسدية. وفي زمن «كورونا» أصبح الاكتئاب هو مرض العصر نظرا لظروف العزل وتطبيق الإجراءات الاحترازية. والحرم من لقاء الأهل والأصدقاء وزملاء العمل. في ظل تفشي كوفيد-19. ولجا الكثيرون إلى الأطباء في محاولة منهم لعلاج الاكتئاب الذي أصاب الملايين حول العالم. ولتعرف أكثر على «الاكتئاب» وآثاره. استطلعت «الأنباء» آراء عدد من الاختصاصيين وكذلك المواطنين الذين تحدثوا عنه. فإلى التفاصيل:



نادية الخالدي: الأشخاص المصابون بالاكتئاب لا يشعرون بالفرح على الإطلاق ويشعرون بأنهم مثقلون بالمشاعر السلبية وبفراغ داخلي

نجا الحشاش: نحتاج إلى تكثيف الدورات النفسية التأهيلية والبرامج التلفزيونية المحفزة والمشجعة التي تبث الإيجابية في المجتمع

خضر البارون: «كورونا» جعلت الكثيرين يصابون بالاكتئاب خاصة من ليس لديهم صبر فقدوا شفقتهم بالحياة بسبب فقدان روتينهم اليومي أو عملهم أو أصدقائهم

منك ان تضع كمامة الأوكسجين لك أولا وبعدها لمن معك، ونحن الآن في نفس الوضع لكن على الأرض، فيجب أن نضع سلامتنا وراحتنا النفسية ضمن أولوياتنا، فلا أحد يساعدك بالخروج من حالة الملل والاكتئاب سوى نفسك وادارتك وتفقت بأن الله سبحانه كل أمره خير.

إدراك وعناية

من جانبه، قال الاستاذ في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت د.خضر البارون لـ «الأنباء» ان الاكتئاب مرض نفسي المزمن في المنزل ورمي كل قديم لم يستخدم، حيث تساعد هذه الحركة بشعور الإنسان بالراحة، وأيضا جعل النقل بوضعية الطيران ساعة يوميا، وعش مع نفسك بعيدا عن متابعة الـ «واتساب» و«تويتر» و«سناب»، وغيرها، هذه الحركة أيضا تجعلك تتنفس وتسترخي بعيدا عن ضغط الرسائل التي أغلبتها مكررة ومفبركة، ولا تفتح رسائل الأشخاص السلبيين المحيطين ولا تنشر رسائل محبطة وكن إيجابيا ترى الوجود جميلا.

المزجة والمروعة سواء في وسائل الإعلام أو في وسائل التواصل الاجتماعي والالتفات إلى شؤون حياتنا اليومية، وتغيير روتين الحياة، فلا ضرر من ممارسة هواية محبة أو عمل كان مؤجلا بسبب ضغوطات الحياة، كما أن جلسات التأمل والاسترخاء تعيد الحيوية وتخفف من الضغط النفسي والعصبي، إضافة إلى مصاحبة الأشخاص الإيجابيين والمحفرين الذين يوقدون شرارة الحيوية والنشاط في داخلنا، والانشغال بإعادة ديكور المنزل أو إعادة ترتيب المخزن في المنزل ورمي كل قديم لم يستخدم، حيث تساعد هذه الحركة بشعور الإنسان بالراحة، وأيضا جعل النقل بوضعية الطيران ساعة يوميا، وعش مع نفسك بعيدا عن متابعة الـ «واتساب» و«تويتر» و«سناب»، وغيرها، هذه الحركة أيضا تجعلك تتنفس وتسترخي بعيدا عن ضغط الرسائل التي أغلبتها مكررة ومفبركة، ولا تفتح رسائل الأشخاص السلبيين المحيطين ولا تنشر رسائل محبطة وكن إيجابيا ترى الوجود جميلا.



د.خضر البارون



نجا الحشاش



ندادية الخالدي

وبرنامج تأهيلي نفسي لموظفي الدولة لكيفية حسن التعامل مع المراجعين الذين أغلبتهم لديهم ضغوط ومشاكل بسبب هذا الفيروس، وأيضا برنامج نفسي متواصل، ولا ننسى الأزمات التي أتت على هذا الحال دخول البعض في حالة من الاكتئاب وهي أخطر حالة قد يصل إليها الإنسان. وأوضحت الحشاش أن تداعيات «كورونا»، ليست صحية وخسائر اقتصادية فقط، وإنما هناك تداعيات نفسية كبيرة يجب الالتفات إليها ويجب على الحكومة أن تضع برنامجا تأهيليًا نفسيًا لهذه الفترة ولما بعد «كورونا»، والى برامج تلفزيونية اجتماعية محفزة ومشجعة وتبث الإيجابية في المجتمع، وهذا بشكل عام، ولكن بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، ويجب مساعدة أنفسهم للتخلص من حالة الملل والتعب والقلق والإرهاق فمن الحلول المقترحة ممارسة الرياضة والمشي خاصة، والابتعاد عن الأخبار

والتي تغلق لنا أعيننا عن تداعيات الفيروس، كل هذا والكثير عبارة عن مجموعة من الضغوط النفسية التي سيطرت على حياتنا والتي قد تسبب، لا قدر الله، إذا استمرت على هذا الحال دخول البعض في حالة من الاكتئاب وهي أخطر حالة قد يصل إليها الإنسان. وأوضحت الحشاش أن تداعيات «كورونا»، ليست صحية وخسائر اقتصادية فقط، وإنما هناك تداعيات نفسية كبيرة يجب الالتفات إليها ويجب على الحكومة أن تضع برنامجا تأهيليًا نفسيًا لهذه الفترة ولما بعد «كورونا»، والى برامج تلفزيونية اجتماعية محفزة ومشجعة وتبث الإيجابية في المجتمع، وهذا بشكل عام، ولكن بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، ويجب مساعدة أنفسهم للتخلص من حالة الملل والتعب والقلق والإرهاق فمن الحلول المقترحة ممارسة الرياضة والمشي خاصة، والابتعاد عن الأخبار

إلى الأخبار المحبطة بازدياد عدد المصابين وارتفاع أعداد وفيات «كورونا» وإغلاق البلاد وتعطيل أعمال الزوارات وتسيير المحلات والأنشطة التجارية والمعاهد الصحية والأندية الرياضية والترفيهية وتوقف رحلات السفر المساجد وتوقف والمخالطة في لعبت دورا كبيرا بشعور الشخص بأنه مسجون ومقيد، وأيضا سكن الخوف من الخروج والمخالطة في قلبه، فأصبح القلق ملازما له مما تسبب لديه بفقدان الرغبة بالخروج من المنزل وأصبح بقاؤه في المنزل هو راحته والبعض وصل بهم الحال إلى تبدل المشاعر وعدم الاهتمام بما يجري حولهم وتقبلوا فكرة التعاضد مع الفيروس على الرغم من خطورته على حياتهم وحياة غيرهم.

أخطر حالة

وزادت الحشاش: لا ننسى دور الأخبار العالمية والمحطات الفضائية

أدائه لعمله، إضافة إلى ذلك، فإن رغبته في التواصل الاجتماعي تقل أيضا بشكل متزايد. ● الاكتئاب الشديد: يفقد المرء عادة في هذه الحالة قدرته على العمل أو القيام بالأشغال المنزلية أو متابعة أنشطة ترفيهية في أوقات فراغه. ويرتبط تصنيف درجات الشدة بعدد الأعراض أو علامات المرض التي يعاني منها المصاب، ويستلزم تصنيف حالة اكتئاب الخفيفة أن يكون عدد علامات المرض القائمة لا يقل عن أربع من أصل عشر علامات، في حين تتميز حالة الاكتئاب الشديد بظهور ما لا يقل عن سبع علامات مرضية من أصل ما مجموعه عشر علامات، وتستمر الأعراض في حالة الاكتئاب المزمن أكثر من سنتين.

«كورونا» والحظر

بدورها، اكدت رئيسة جمعية السعادة والإيجابية الكويتية نجا الحشاش لـ «الأنباء» ان الملل والقلق والخوف والإحباط هو أقرب ما يعانينه غالبية الناس من بداية تفشي وباء «كورونا» إلى اليوم وليس الشعور بالاكتئاب، ولكن إذا استمرت حالة الملل فترة طويلة قد تفقد الإنسان الرغبة بالاستمتاع بالحياة ويرغب بالعزلة عن الناس ويوجد البعد هو الراحة، خصوصا والشروط الاحترازية تشدد على التباعد الاجتماعي حتى في الزيارات العائلية.

وأضافت الحشاش: نجد أن الحظر الجزئي وحتى الكلي أوجد فراغا كبيرا في حياة الأشخاص وأصبح يومهم طويلا ومللا، إضافة

في البداية، تحدثت اختصاصية الإرشاد النفسي والصحة النفسية د.نادية الخالدي لـ «الأنباء»: ليس غريبا أن يعيش المرء يوما سيئا، أو أن يشعر بالاكتئاب أو يعاني لمدة معينة من «المزاج السيئ»، من منا لم يسبق له أن عاش مثل ذلك الشعور؟ إلا أن الاكتئاب يختلف عن حالات المزاج المكتئب المعروفة والمشار إليها أعلاه، حيث يتجلى هذا الاختلاف بشكل واضح في الأعراض والتي تكون حدتها أشد بكثير. يصف العديد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب حالتهم بأنهم لا يعودوا يشعرون بالفرح على الإطلاق، وأنهم مثقلون بالمشاعر السلبية ويجسسون بفراغ داخلي، وغالبا ما يكون الاكتئاب مصحوبا بأفكار متكررة حول موضوع الموت أو الانتحار، وإذا كان الفرد يمر بالحالة التالية على مدى أسبوعين على الأقل، فإن ذلك قد يكون دليلا على إصابته بالاكتئاب.

وأشارت الخالدي إلى ان الشعور بالاكتئاب أو اليأس أو أن يكون المزاج كئيبا يترافق مع بداية الاهتمام بالأشياء التي كانت تجلب الفرح سابقا مع قصور النشاط، وزيادة الشعور بالتعب. وقد تظهر إضافة إلى ذلك بعض الأعراض الأخرى، مثل اضطرابات التركيز والانتباه، أو عدم الثقة بالنفس، أو الشعور بالذنب أو فقد القيمة، أو فقدان الأمل، أو اضطرابات النوم أو فقدان الشهية، ويعاني الكثير من المصابين بالاكتئاب أيضا من أعراض جسدية مختلفة مثل الصداع، أو اضطرابات الهضم، أو اضطرابات جنسية.

درجات الاكتئاب

وأضافت الخالدي: تحدثت الاضطرابات الاكتئابية غالبا على شكل مراحل وذلك على مدى عدة أسابيع وأحيانا حتى أشهر، ويتعرض الشخص للمصاب في كثير من الأحيان إلى أكثر من مرحلة اكتئاب واحدة أثناء مسار المرض، ويتم بشكل عام التمييز بين ثلاث درجات لحدّة الاكتئاب:

- اكتئاب خفيف: يتمكن الأشخاص المصابون في هذه الحالة بعد بذل جهد كبير من ممارسة الأنشطة اليومية مثل العمل، والقيام بانشطة ترفيهية أثناء وقت الفراغ، والمهام الأسرية.
- الاكتئاب المتوسط: يواجه المرء في هذه الحالة قيودا شديدة أثناء

الحربي: شغل الوقت بأشياء مفيدة والصحة الإيجابية للتصدي للاكتئاب



مبارك الحربي

الإرشاد النفسي والتربوي وللأطباء أيضا يعتبر الحل الأنسب، حيث ان التشخيص السليم لحالات الاكتئاب يمكن أن يساهم بالعلاج الأسرع وبصورة أفضل من حيث الوقت والنتائج، داعيا الجميع إلى شغل أوقات الفراغ بأشياء مفيدة والإيمان الحقيقي بالله ووضع أهداف قابلة للتحقيق مع العمل الجاد والخطط المدروسة بعيدا عن كل ما يمكن أن يدخل إلى النفس الإحباط والتشاؤم أو الحزن قدر الإمكان، وممارسة الرياضة والقراءة والهوايات المتنوعة مع الصبر على الأزمات والأحداث المحيطة بنا، خصوصا تلك التي ليست لدينا القدرة على التدخل بمسارها أو معرفة نتائجها مسبقا.

إلى التباعد وعدم وجود المناسبات والتعليم عن بعد وعدم تواجد الأبناء في المدارس وقضاء الوقت بشكل شبه كامل في البيوت وفقدان بعض الناس لأشخاص قريبين منهم وكذلك خسارتهم لأعمالهم أو تعرضهم لخسائر وتغيير روتينهم اليومي ووقف المناسبات وقلة الزيارات أمور أسهمت بانتشار الكآبة بشكل أكبر. وأشار إلى أهمية أن يعي الإنسان للظروف المحيطة به، وأن يتعامل معها بشكل أكثر وعيا وأن يكون متفائلا ويصاحب الأشخاص الإيجابيين الذين يبثون في نفسه روح التفاؤل والأمل بالأفضل دائما، كما أن اللجوء إلى أصحاب الخبرة واختصاصيي

شدد الخبير التربوي مبارك الحربي على أهمية شغل أوقات الفراغ بكل ما هو مفيد عند جميع فئات المجتمع، خصوصا في مثل الظروف الاستثنائية التي مر ولا يزال يمر العالم بها بسبب جائحة «كورونا» والتي أحدثت الكثير من الأزمات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي كان لها العديد من الآثار السلبية على الصحة النفسية للأشخاص على اختلاف مستوياتهم العمرية والاجتماعية والعلمية. وأوضح الحربي أن الاكتئاب وإن كان موجودا عند البعض سابقا وفي حالات بسيطة وأشكال خفيفة إلا أن «كورونا» وظروفها زادت من انتشاره، حيث كان للحظر الجزئي والكلي دور كبير، إضافة

مواطنون لـ «الأنباء»: محاربة الاكتئاب بالتحلي بالإيمان والصبر ومصاحبة الإيجابيين والمتفائلين

ندى ابونصر

الحديث عن تأثير أزمة كورونا وتعرض البعض للإصابة بحالات الاكتئاب، التقت «الأنباء» عددا من المواطنين الذين عبروا عن آرائهم بهذا الموضوع، وكانت البداية مع المواطن عبدالكريم عبدالرضا الذي قال: كل شيء يأتي من الله نعمة، ويجب أن نتحلى بالإيمان والصبر ويجب أن يكون إيمان الناس قويا، ويمكن أن تكون نحن أفضل من غيرنا بكثير، ويجب أن نؤمن بالقدرة، وقدرة مرسوم وللاسف أن أكثر الناس عجولون ويجب أن نتأني ونصبر وما بعد الضيق إلا الفرح. من جهته، قالت ريماء عطالله: كثير من الناس أصبحت لديهم حالة اكتئاب بالاحصاء وقت الفراغ، والمهام الذين يخافون كثيرا من العدوى،



عبدالكريم عبدالرضا (ريليش كومار)



ريما عطالله



محمد المرزوق



معصومة معرفي



عدنان عبدالسلام (ريليش كومار)



شعبان حسن

السلبية بالإضافة إقامة علاقات الصداقات الإيجابية المريحة مع الآخرين خصوصا الأشخاص المتفائلين. كذلك اشار شعبان حسن إلى ان الاكتئاب مرض نفسي خطير ويسبب انزعاجا تاما عن المجتمع، وإذا سيطر على الشخص يمرر فهناك اكتئاب خفيف يمكن ان نسيطر عليه من بدايته، وللاسف في هذه الفترة كثر مرض الاكتئاب بالاحص عند الأطفال الذين حرموا من الخروج وبالأخص مع إغلاق أماكن الألعاب، وأرى ان الوقت حان لإعادة فتح أماكن ألعاب الأطفال والعودة تدريجيا للحياة الطبيعية، مشيرا إلى انه في حال شعر الشخص انه بحالة اكتئاب قوية فعليه مراجعة طبيب نفسي لتخطي هذه المرحلة.

وقال عدنان عبدالسلام: ان الانسان يجب ان يخفف عن نفسه بالرياضة واتباع نظام صحي في التغذية وان ينام جيدا، لأن كل هذه الأشياء تخفف من المشاعر

في تجاوز مشاعر الاكتئاب لكي لا تتطور، وفي حال شعر انه بحاجة إلى مراجعة طبيب نفسي أو مختص فليس عيبا، فكما أن الانسان يمرض جسديا ويراجع الطبيب أيضا في بعض الأوقات يحتاج لمختص يتكلم معه ويفرغ من لديه من مشاعر سلبية أو حالة معينة يمر بها.

ان نتحلى بالإيمان لكي نكون اقوياء ونواجه جميع الظروف برحابة صدر ولا نجعل مشاعر الحزن تسيطر علينا. أما معصومة معرفي فقالت لـ «الأنباء»: ان الانسان لديه القدرة في السيطرة على مشاعر الحزن والاكتئاب ويجب ان تكون لديه ارادة وتصميم وقدرة

ولكن الحمد لله الآن أصبحنا بوضع أفضل وحالات الوباء قلت وبدأت الحياة تعود إلى طبيعتها، ولكن في الفترة الماضية سيطر الاكتئاب على البعض وبالأخص الأطفال الذين حرموا من الخروج من المنزل ولا توجد مدارس والألعاب مغلقة فكان الوضع صعبا عليهم، ويجب

ليس كل شيء يتحكم بي، وأرى أن الانسان إذا شعر بأنه غير قادر على ان يخرج نفسه من مشاعر الاكتئاب فليس من الخطأ مراجعة طبيب نفسي أو مختص لكي لا يصل لمرحلة متطورة من الاكتئاب. كذلك تحدث محمد المرزوق قائلا: لقد مررنا بظروف صعبة،



مشاهدة الفيديو