

# ما يفيد وما لا يفيد في الإكتئاب

مجموعة مقالات لـ همام محيي

## المحتوى

### ما لا يفيد في الاكتئاب

- السوشال ميديا والاكتئاب ..... 3
- تذكير المكتئب بمصائب غيره الأشد قسوة ..... 6
- بين العلاقات الفارغة، والعلاقات المثالية الأسطورية ..... 8
- اشراك الكثيرين من المحيط العائلي والاجتماعي في معاناة المكتئب ..... 10
- التذكير بلطف الله ورحمته بعباده ..... 12

### ما يُفيد في الاكتئاب

- ممارسة الرياضة ..... 14
- العلاج النفسي psychotherapy ..... 18
- الأكل والصحة النفسية ..... 21

## المقال الأول: السوشال ميديا والإكتئاب

السوشال ميديا والاكتئاب .. موضوع طويل ومتشعب ويمكنني أن أتحدث فيه لساعات بلا توقف .. السوشال ميديا ليست مآ لا يفيد في الاكتئاب ويمكن أن يزيدَه سوءاً فحسب، بل هي مصدرٌ كبيرٌ وغير محدود ومتنوعٌ الآثار لكثيرٍ مآ يُسبب الأذى للصحة النفسية، سواءً عند من يعانون من الاكتئاب أو من يُعانون من صعوبات الحياة الطبيعية . . لماذا؟ الأسباب تفوق الحصر، ومنها

1. **السوشال ميديا لا تُعطي صورةً صادقة عن حياة أي إنسان.** هذه العبارة كليشيه مُبتذل غاية الابتذال، ولكنها تظلُّ مع ذلك صحيحة. المشكلة أن الجميع مقتنعون بصحتها عقلياً، لكن هذه القناعة العقلية لا تصمدُ أمام سيلٍ جارفٍ من المنشورات والصور التي تُثير انفعالاتٍ قوية. حتى من يعرفُ الشخصُ تفاصيلَ حياتهم المليئة بالتحديات والمشاكل وحتى الكتابة، تكادُ تخدعه الصورُ البزاقة والمنشورات الحاملة التي ينشرونها في السوشال ميديا.

2. نتيجة لما سبق، يجدُّ كثيرون أنفسهم ضائعين بين أن ينساقوا وراء هذا السلالٍ من منشورات الأحلام والطموح والأمل والصور الزاهية السعيدة، وبين أن يُذكروا أنفسهم أن الحياة في الواقع ليست هكذا .. الخيار الأول يُدخلهم في سباق الكذب الجماعي، والخيار الثاني يُشعرهم أنهم لؤماء أو لا يُحِبون الخير للناس لأنهم يُقنعون أنفسهم أن كل هذه المظاهر لا يمكن أن تكون حقيقية .. الشعوران مزعجان ويؤثران سلبا على صحة الشخص النفسية.

3. من ينساق وراء إغراء الصورة المصطنعة والمُدعاة على السوشال ميديا ستظلُّ الفجوة تتسع بين صورته عن نفسه، تلك التي يراها كثيرون ويصدقونها، وبين حقيقة التي يعرفها هو وحده وقليلون حوله .. كلما اتسعت هذه الفجوة، ازدادت تعاسته، وصارت التراجع عن الصورة أصعب .. وأخيراً، بدل أن تكون صورته على السوشال ميديا رافداً لحياته وجزءاً منها، يتحول إلى الاقتطاع من حياته الحقيقية ونهش لحمها كي يُطعم الصورة التي تتضخم كالوحش ولا تشبع .. قد يصل المرء إلى درجة تفضيل الغرباء الذين لا يعرفون إلا صورته الزائفة على القريبين الذين يعرفون واقعه غير المثالي والمعقد والذي يختلط فيه الجيد بالسيء

4. كثيرا ما يقع المكتئبون ومن يواجهون ظروفًا صعبة من غير المكتئبين في خطأ كبير، ألا وهو توهم أن كتابة أشياء سعيدة وجميلة عن أنفسهم على السوشال ميديا وهم في ظرفٍ صعب سثساعدهم وسترفع معنوياتهم، أي أنها نوعٌ من التحفيز الذاتي، وأن التعليقات المشجعة والمُعجبة ستمددهم بالطاقة .. ما يحدثُ غالبًا هو العكس .. يكتبُ المكتئبُ أو الواقعُ في مشكلةٍ شيئًا جميلًا عن نفسه، فيُقابلهُ الناسُ بالإعجاب والمدح والثناء، وبعد دفقة "دوبامين" سريعة يتذكّرُ أن حقيقة أحواله ليست كذلك، فيتعاظم شعوره بخداع نفسه، والتعليقات التي تمتدحه تُصبح عبئًا عليه لأنها تذكرُ أشياء جميلةً عنه لا يشعُرُ هو نفسه بها، فتزداد تعاسفه، ويزداد شعوره بأن الناس لا يفهمونه ولا يُحسّون بمعاناته، وأن صورته عندهم وردية، مع أنه مُساهم رئيسي في تصدير هذه الصورة !

5. تُشكّلُ السوشال ميديا مجالًا واسعًا لممارسة الحيل الدفاعية النفسية، ولكن بطريقةٍ أكثرَ خطرًا وضررًا .. خذ مثلًا الموظف الذي قصّر في أداء وظيفته، وحصلت مُشادةً بينه وبين مُديره ولم يكن عنده ما يُدافع به عن نفسه .. هذا الشخص قد يكتبُ على الفيسبوك في المساء: "الوظيفة هي عبودية العصر الحديث" .. هو في الحقيقة يقول: "أنا لم أستطع اليوم أن أدافع عن نفسي، ولا أريدُ الاعترافَ بخطئي وتقصيري .. المشكلة ليست عندي، المُشكلة في نظام الوظيفة .. هيا يا أصدقائي، أخبروني أنني على حق" .. بطبيعة الحال، أكثرُ أصدقائه لا يعرفون خلفية العبارة، ويبدون إعجابهم بها، فيستخدمون إعجابهم لإقناع نفسه بأنه ليس مُخطئًا، وبدلًا أن يتعلّم شيئًا من الموقف الذي حصل، يستخدمُ أصدقاءه وإعجابهم الغافل في تعزيز صفاته وسلوكياته غير المُفيدة بالضرورة . . وخذ مثلًا المرأة التي تدخلُ في خلاف مع زوجها، وفي نهاية اليوم تنشرُ صورةً لها مع "ميك أب" في منتهى الإتقان، وبعد فلترة خمسين صورة من زوايا مُختلفة واستشارة صديقتين أو ثلاث في أيّ الصور أجمل .. ما الذي تُريدُ أن تقوله من خلال الصورة؟ هي تقول: "زوجي لا يُقدّرني بما يكفي .. هيا يا أصدقائي وأيتها المُعجبون، أخبروني كم أنا جميلة ومرغوبة، وأخبروا زوجي كم هو مُخطئ" .. وبطبيعة الحال فهي تفهمُ الإعجابات والتعليقات هكذا، مهما كانت نية المُعجبين والمُعلّقين مُختلفة . . قلّ الشيء نفسه عن الشاب السيئ الذي تتركه خطيبته فيكتب "يمكنُ أن أتسامح مع كلّ شيء إلا الخيانة" أو من يختلّف خلافا مُحددًا مع والده فينشُرُ مقالًا عن المجتمعات الأبوية، أو من لا يُريد أن يفهم أبناءه واختلاف جيلهم عنه فينشُرُ مقطعًا عن برّ الوالدين، وهكذا

ما سبق قد يُؤدّي إلى انسلاخٍ تدريجيٍّ من جميع العلاقات المُركّبة والمُعقّدة والتي تمنح الإنسان الإشباعَ العاطفيّ والاجتماعيّ والروحيّ الحقيقيّ، وتمنحه الشعورَ بالجدوى والقيمة والإنجاز والتحقّق.. هذه العلاقات مُعقّدة بطبيعتها، ولذا فهي الأكثر قدرة على منح الجدوى والمعنى والإشباع، وهي كذلك سببٌ طبيعيّ للمشكلات بسبب تعقيدها .. قد ينسلخُ الشّخصُ منها بالتدرّج إلى علاقات السوشال ميديا البسيطة والسطحيّة وغير المُشبعة والأقلّ إشكاليّة والأقلّ حاجة لبذل الجهد والوقت والمشاعر من أجل تعميقها وتطويرها والحفاظ عليها..

مع الوقت يزدادُ شعورٌ بالخواء وبأنّه ما من شيءٍ حقيقيٍّ ومُشبعٍ ومُرضٍ في مُحيط الشخص، فهو تملّصٌ من والديه بسبب خلافاتٍ كان يمكنُ الحدّ منها أو إدارتها على الأقلّ، وابتعدَ عن أصدقائه الذين يمكنُ أن يراهم ويسمعهم ويرى ابتساماتهم ودموعهم لأنّه يتوهّم أن هذه العلاقات صارت عبئاً عليه، وحصَرَ علاقته بمن معه في العمل -وهم من يقضي معهم الإنسان ثلث إلى نصف وقته في زمننا- في حدودٍ ضيّقةٍ جدّاً لأنّه لا يُريد بذلَ جهدٍ عاطفيٍّ واجتماعيٍّ في التّواصل معهم .. هؤلاء الذين ينسلخُ جيلُ السوشال ميديا عنهم هم "المجتمع" الذي يُصبخُ الجميع يتساءلون عن دوره وأين كان حين أصيب فلان بالاكْتئاب أو أقدم فلان على الانتحار..

هناك تخريبٌ منهجيٌّ للعلاقات ذاتِ المعنى في حياة الإنسان، ثمّ تساؤلٌ ساذجٌ عن غيابها حين يحصلُ الاكْتئاب والانتحار! .. حاول أن تراقبَ كم مقالا ومنشورا في اليوم يأتي أمامك ممّا يُهاجمُ فكرةَ الزواج والارتباط، وفكرةَ الإنجاب، وفكرةَ الارتباط بمجتمعٍ صغيرٍ أو كبيرٍ وتقديم التنازلات من أجله، وفكرةَ العمل ضمنَ مؤسّسة أو شركة أو مجموعة .. ما الذي سيُحقّقُ الإشباعَ العاطفيّ والاجتماعيّ لإنسانٍ يُريدُ التملّص من هذا كلّهُ؟

هذا الوضع السيء الذي خلقتة السوشال ميديا يُشبهه حالة من "الانتحار النفسي الجماعي" .. الجميع يكذبُ على الجميع، ويُصدّرُ صورةً خادعةً للجميع، والجميعُ ينخرطون في لعبةٍ عبثيّةٍ تؤذيهم وتؤذي غيرهم .. شيءٌ يُشبهه قارباً يتّجهُ إلى الهاوية وينظرُ كلُّ من فيه إلى سرعة الآخرين في التجذيف نحو الهاوية ويُحاولُ أن يجذّفَ أسرعَ منهم .. !

للحديث بقية..

#ما يُفيدُ في الاكْتئاب  
#ما لا يُفيدُ في الاكْتئاب

## # ما لا يُغير في الكتاب

المقال الثاني: لماذا لا يُساعدُ ذكرُ مصائبِ الآخرينِ الأشدَّ قسوةً، وتذكيرُ المرءِ أنَّه أفضلُ حالاً من كثيرين غيره، وأنَّ كثيرين مَرَّوا بظروفٍ أصعبَ وتجاوزوها، في التخفيفِ من الاكتئاب؟

هذه إحدى أكثر الأخطاء التي يقعُ فيها النَّاسُ عن حسن نيةٍ خلالَ محاولتهم التخفيفَ عن المكتئب، وتأتي غالباً بنتيجةٍ عكسيَّةٍ.. لماذا؟

هل تعلمون ما هو أوَّلُ ما يُريدُ أن يطمئنَّ إليه المصابُ باكتئابٍ شديدٍ حين يذهبُ لطبيبٍ نفسي؟.. يُريدُ ببساطة أن يتأكَّدَ من أنَّه ما زال إنساناً طبيعياً.. أنَّه ليس في طريقه للجنون أو فقدانِ عقله.. هذا الشخصُ يمرُّ بحالةٍ غريبةٍ جدًّا عليه وغير مفهومة.. الاكتئاب لا يُصيبُ جانباً محدوداً من إدراك الإنسان وعقله، بل يُصيبُ كلَّ شيءٍ.. تخيلَ أنَّ قواك الجسمية متراجعة، ورغبتك في فعل أيِّ شيءٍ منعدمة، وتركيزك يقتربُ من الصفر، وقدراتك الذهنية متراجعة، وليس هناك ما يمنحك السَّعادة، ونومك قليل ومتقطع.. لنكتفِ بهذا مع أنَّ هناك الكثيرَ غيره.. كيف ستكونُ حياتك؟

من مشكلاتِ تصورنا لـ "الاكتئاب" أنَّ الكلمة ترجمة سيئة لـ . . Depression الترجمة الأدقُّ هي "انحطاط".. يأتي الشخصُ للطبيب النفسي وهو يُعاني مما سمَّاه أحد المحلِّلين النفسيين "Alienation" ..

أي "الاعتراب" .. ويريدُ أن يتأكَّدَ أنَّ ما يمرُّ به شيءٌ يقعُ ضمنَ نطاقِ تجربةِ البشرِ الممكنة، وأنَّه لم يتحوَّلَ إلى مجنون .. ماذا يفعلُ بعضنا بحسن نية؟ يقولُ له: "انظرْ إلى من قُتلوا وهُجِّروا من بيوتهم في سوريا، وإلى من يموتون حرقاً في ميانمار، وإلى المعتقلين الذين يموتون تحت التعذيب في سجون السيسي .. على الأقلَّ أنت حيٌّ وعندك بيت وأهل ووظيفة.. هَوْن عليك .. " !ماذا يعني هذا؟

أنت تقول له: "أنت مجنون فعلاً.. لا أرى أيَّ منطقٍ في أنَّك مكتئبٌ.. لا يقتصرُ الأمرُ على أنَّ كونك مكتئباً غيرُ منطقي، على اعتبار أنَّ من يُشبهونك في ظروفهم ليسوا مكتئبين، بل يتعدَّى ذلك إلى أنَّ هناك من يعيشون حياةً أسوأ بكثير وهم مع ذلك ليسوا مكتئبين.. أنت مختلٌّ بالفعل، وما تشكو منه يصعبُ عليَّ فهمه !"

الاستجابةُ الصحيحةُ مختلفة.. وما يجعلُها صحيحةً ليس أنَّها تعودُ بالفائدة -أي صحيحة براغماتياً- بل هي صحيحة بالفعل، أي حقيقة.. هذه الاستجابة تعتمدُ بشكلٍ أساسيٍّ على إعطاء مشروعية للألم، أو ما

يُسمَّى Validation

أنت تُعاني وهذا كلُّ ما يهْمُني .. إذا كان هذا يؤلمك فهو يؤلمني .. هذه تجربتك الذاتية، وشعورك بها هو ما يمنحها المشروعية .. كثيرون كانوا سيُشعرونَ بألمٍ أكبر لو كانوا مكانك، وربّما ما كانوا ليمتلكوا شجاعةً أن يُفصحوا عن آلامهم .. أنت تواجه قلقك وخوفك، لا من ألمك فقط، بل تواجه قلقك وخوفك من ألا أفهمك، ومن ألا أشعر بشعورك .. تجربتك التي جعلك تشعرُ باغترابٍ عَنَّا جزءٌ من تجربتنا كبشر، ويمرُّ بها كثيرون، أكثر ممّا تتصوّر .. أنت ما تزالُ إنسانا .. ألمك الآن أكبرُ من احتمالك، لكنّه ليس أكبر من قدرتي على فهمه .. يُدكّرنا أستاذي الدكتور جان فوسيت أنّ كثيرا من مرضانا يأتونَ إلينا وهم يشعرونَ بالعار .. امرأة تعرّضت للاعتداء الجنسيّ وتغيّرت حياتها بعده، ولم تنجح في زواجها، ورضيت بمهنة متواضعة، تأتي لتجلس أمامك أنت الطبيب أنيق الثياب وصاحب المهنة المرموقة لتخبرك عن كلّ شيءٍ سيءٍ في حياتها وعن كلّ ما يُثيرُ الحزنَ والشّفقة بل ربّما الثفور بالنسبة لها.. لماذا ستثقُ بك أنت وتخبرك أنت وتوقع أن تفهمها أنت؟ هذا هو اختبارك الأصعب .. هذا هو ما يجعلك صديقا عظيما .. أغلى ما على الإنسانِ اللهُ .. إذا استأمنك صديقٌ على مال أو أسرار أو نصيحةٍ مخلصّة، وفرّطت في الأمانة، فهذا أهونٌ من أن يستأمنك على آلامه ومخاوفه وقلقه فتفشلَ في تقديرها أو تستهينَ بها..

## ما يُفيد في الاكتئاب  
## ما لا يُفيد في الاكتئاب

### المقال الثالث: بين العلاقات الفارغة والعلاقات الأسطورية المثالية

في أحد التعليقات على منشوري الأخير حول الكتاب، طرَح سؤالٌ مُهمٌ جدًّا وذكيٌّ جدًّا.. كان السؤال حول ما ذكرته من أنَّ هناك انتقادات كثيرة ومتزايدة للعلاقات الاجتماعية المركَّبة والمعقدة التي تمنح المعنى والإشباع العاطفي والاجتماعي، من زواج وأمومة وأبوَّة وبنوَّة وعلاقات العمل التقليديَّة ضمن فريق أو مؤسَّسة أو مجموعة والانتماء لمجتمع صغير أو كبير وتقديم التنازلات من أجله السؤال كان أنَّ العكس موجودٌ أيضًا، فالزَّواج المثالي الحالم والزوج الذي لم يُخلَق مثله والزوجة التي لا نظيرَ لها والأبناء المثاليون المؤدَّبون الذين يتعلَّمون كلَّ شيء ويُدركون كلَّ شيء والمهنة العظيمة الرائعة التي كلُّ ما فيها ممتع ومثير ومهم للبشريَّة ويجعلُ العالم مكانًا أفضل ... إلخ .. أنَّ ذلك كلُّه شائعٌ ومنتشرٌ، بل هو جزء من مشكلة الصورة المثالية التي يرسمها النَّاس لأنفسهم من خلال السوشال ميديا..

وجوابي أنَّ النمطين موجودان بالفعل، ورغمَ تعارضهما الظَّاهر، فهما يتعاونان على تحطيم العلاقات الاجتماعية المركَّبة والمعقدة كما توجد في واقع الحياة .. الأوَّل يقومُ بتشويهها وإبراز كلِّ ما هو سلبيِّ فيها والتنفيرِ منها، والثَّاني يقومُ بتحويلها لشكلٍ خرافيٍّ لا يوجدُ في الواقع إلا نادرا إن وُجد، ويتجاهلُ تعقيدها وتركيبها ومشكلاتها ومتاعبها..

سأتحدَّث عن فكرة الأبناء والإنجاب فقط .. هناك حديثٌ متزايدٌ عن عدم الإنجاب وكيف تُطوِّعك نفسك أن تأتي بطفلٍ لهذا العالم وعن "الفلسفة" اللانجابية .. وفي المُقابل، هناك هذا الهوس غير الصَّحيِّ بتربية الأبناء وكلِّ ما يتَّصلُ بها

الفكرتان المتناقضتان في ظاهرهما مرتبطتان في الحقيقة .. هذا الهوس بتربية الأبناء يعكس قلقًا من الأبناء بقدر ما يعكس حبًّا لهم، بل ربَّما أكثر .. حين أسمعُ البعض يتحدَّثون عن التربية، وعن حمايتهم المبالغ فيها لأبنائهم، وتصوِّر أنَّ كلَّ لقطة قد يرونها في التلفاز أو كلمة بذیئة يسمعونها من غريب أو طريقة تعامل غير محسوبة من خال أو قبلة إجباريَّة من عمَّة قد تؤذي الطَّفل وتشوِّه نفسيَّته وتفعلُ فيه ما تفعل .. حين أسمعُ ذلك كلُّه، أتخيَّل أنَّ الناس يتحدَّثون عن قنابل موقوتة أو ألغام، لا عن أطفال . .

هذا قلق وخوف من الأطفال وليس حبًّا لهم، والترويج لهذه المثاليَّات المفرطة في التعامل معهم يُرعبُ الآباء الحاليين والمستقبليين من الإنجاب، ويجعلُ الآباء الذين لا يستطيعون توفير هذا المستوى من التربية والحماية والتعليم المثاليِّ بسبب ظروفهم الاجتماعية والاقتصاديَّة والنفسية يشعرون أنَّهم آباء



فشلة، وما كان عليهم أن يُنجّبوا، ويُصبحُ أبناءُهم مصدرَ توتّر لهم، بل قد يكرهون أبناءهم ويكرهون أنفسهم..

بطبيعة الحال، إذا كان ابني متوسط المستوى في الذكاء أو التواصل الاجتماعي أو اللغة أو التعلّم عموماً، فلن أنشر ما يتعلّق به على السوشال ميديا، والأمر كذلك من باب أولى فيما لو كان لديّ ابنٌ يعاني من التوحّد أو صعوبات التعلّم أو ما شابه .. هذا يتركّ السّاحة للأطفال المميّزين جدّاً الذين يُحبُّ آباؤهم أن ينشروا ما يتعلّق بهم، وهذا يجعلُ من الطّفل الاستثنائي، لا المتوسط، نموذجاً، ويُصبحُ كلُّ من يقلُّ أطفاله عن ذلك مُهدّداً بالشعور بالفشل والتقصير، ويُصبحُ أبناؤه مصدرَ تعاسة لا سعادة..

لذا، هذا التّصوير المبالغ فيه لأي علاقة من هذه العلاقات المركّبة والمعقّدة والمليئة بالمتاعب بطبيعتها هو الوجهُ الآخرُ لمهاجمتها وانتقادها ودعواتِ العزوف عنها..

#ما يُفيد\_في\_الاكتئاب  
#ما لا يُفيد\_في\_الاكتئاب

المقال الرابع: إشراك كثيرين في المحيط الاجتماعي والعائلي في معاناة المكتئب وإدخالهم في تفاصيل معاناته ومشاكله .. لماذا لا يُساعد في الاكتئاب، بل يزيد من سوءه؟

لهذا أسباب كثيرة منها:

1. السوداوية والحزن مُعديان، ويمكن إدخال معظم الناس في حالة من الحزن والقتامة إذا ظللت توجّه حديثك معهم إلى هذه الناحية .. هذا يجعل الناس ينفرون من المكتئب أو صاحب المشاكل الكثيرة .. حين تجتمع العائلة أو يخرج الأصدقاء معاً فهدفهم أصلاً هو التخفيف من وطأة الحياة وضغوطاتها، لا تحويل وقت الابتعاد عنها إلى مناسبة لاستحضارها..

أخبرني أستاذي جورج نورنبيرغ أنّ لهذا جذوراً في علم النفس التطوري .. إذا كان هناك "قبيلة" من الكائنات مُهدّدة بالهجوم أو قدوم نوعٍ مفترس، يشعُر الجميع أنّ من مصلحتهم الابتعاد عن الفرد البطيء أو ضعيف المقاومة أو محدود القدرة على الهرب، لأنّ القرب من هذا الفرد يعني القرب من هدفٍ مُفضّل للأعداء..

في المجتمعات الحديثة، الجميع في منافسة قاسية وجريٍ محموم نحو التفوّق والتقدّم والقيمة المفترضة، بل تقوم ثقافة "التنمية البشرية" عمداً بإشاعة الكراهية والاحتقار تجاه الضعفاء والبطيئين والفقراء أو حتّى القانعين بحياة هادئة مُستقرّة، ولذا فالمتعبون والمُرهقون مصدرٌ خطر، ومن يَشيعُ في محيطه أنّه هكذا فستنشأ بينه وبين محيطه أسوارٌ من التجبّب والابتعاد للأسف..

2. كلّما زادت دائرة المُشركين في الاكتئاب والألم، زاد احتمال اتّساع قائمة من "لا يفهموني" أو "لا يقدرّون مشاعري" .. أحياناً، عدمُ تعريض الأصدقاء والمحيطين لاختبار أن يفهموك أفضل من أن تختبرهم ويفشلوا..

3. كلّما اتّسعت دائرة المُشركين في الاكتئاب والألم، تحوّل الأمر من "أزمة" أو "مرحلة صعبة" إلى طبيعة مشهورة عن الشّخص، وسيُعاني من أجل تغييرها حين يتعافى..

4. جزءٌ أساسي من التعافي أن يظلّ المرء قادراً على تجنّب بعض جوانب حياته لتبعات الاكتئاب .. إذا عرفت عائلتك وزملاؤك في العمل وأصداؤك ومن تلعب معهم كرة القدم ومن تعملين معهم في مشروع تطوّعي أنّك مكتئبة، فهذا يجعل المرء يشكُّ في كلّ سلوكٍ تجاهه ويبالغ في تفسير المواقف العابرة .. قد

يُفسّر عدمَ دعوتِهِ لعشاءٍ مع الزّملاء على أنّه نفورٌ منه، وقد تُفسّرُ استبعادها من مشروعٍ ما على أنّه عدمُ ثقةٍ بقدراتها بسبب الاكتئاب..

5. الاكتئاب حالة متعبّة ومرهقة أشدّ الإرهاق، ويفعلُ المرء فيها ما لم يكن ليفعله في سواها، ومن هذا إطلاع الأصدقاء والمحيطين على تفاصيلٍ مؤلمة ومُحرّجة، مثل تفاصيل علاقة زوجيّة في مأزق، أو تفاصيل أخطاء في الماضي يشعُر المرء بالتّدمّ تجاهها -والتّدمّ شائعٌ جدًّا في الاكتئاب، حتّى تجاه أشياء كان المرء قد تجاوزها وتصالّح معها-، أو تفاصيل المُعاناة نفسها من بكاءٍ وتعبٍ وإرهاق، وهذا أمرٌ يخجلُ المرء أن يعرفه غيره، وربّما يشعُرُ بالعار . .

ما يحصلُ كثيرًا أنّ المكتئِبَ يتحسّن، ويبدأ يتذكّرُ التفاصيل التي أطلعَ أصدقاؤه والقريبين منه عليها، ويبدأ يقولُ لنفسه: "كيف سمحتُ لنفسي أن أقول كذا وكذا؟ لا شكّ أنّي كنتُ بلا عقلٍ وقتها!"، ويتعاطفُ شعوره بالعار إزاءها .. هنا، قد يظنُّ المكتئِبُ أنّ صورته عند هؤلاء الأصدقاء قد تدمّرت للأبد، وأنهم سيظلّون يتذكّرون تفاصيل حياته المؤلمة والمُحرّجة كلّما التقى بهم أو حادّتهم، بل قد يعتقِدُ أن جزءًا من تعافيه وتجاوز اكتئابه أن يقطعَ علاقته بهم..

لذا، من المهمّ جدًّا قبلَ أن تُشاركَ معاناتك مع صديق أن تتأكّدَ تمامًا أنّك يُمكنُ أن تأتمنّه على ألمك، وأنك لن تُعاقبه على استماعه لك ومساندتك حين تتجاوز مأزقك وتتحسّن .. هذا يتطلّبُ نبلا أخلاقيا وقدرًا من تماسك الشخصية عند المكتئِب .. التّبلُّ الأخلاقي يقتضي ألا تتنكّر لمن استمعَ لألمك وساندك، وتماسك الشخصية يقتضي أن تتصالّح مع أنّك كنتَ في لحظة ضعف، وأنك قويٌّ بما يكفي لتغفّرَ لنفسك أنّك أفصحتَ عما يُزعجك ولا تعاقبَ صديقك على ذلك..

وبطبيعة الحال، هناك التزام مقابل على الصديق المُستشار والمُستأمن، هو أن يسمعَ وينسى، ولا يُحاولَ تذكير صديقه بالتفاصيل المؤلمة بأيّ شكل، وأن تظلَّ أسئلته للاطمئنان أسئلة عامّة، لا تفصيليّة ومُحرّجة، وأن يظلَّ يسألَ صديقه المكتئِبَ أو المأزوم عن الأشياء الجيدة التي تُشعره بقيمة نفسه وبأهميته .. لهذا، مرّة أخرى، أعظّمُ الأصدقاء هو من يتعاملُ مع مأزقٍ من هذا النوع بنجاح . .

#ما يُفيدُ في الاكتئاب  
#ما لا يُفيدُ في الاكتئاب

المقال الرابع: لماذا لا يُساعدُ التذكير بالله ورحمته ولطفه بعباده وبأنك مؤمنٌ والمؤمن لا يجزع ولا يحزن، وبأن من مقتضيات الإيمان أن تصبر وتحمل، في التخفيف من الاكتئاب؟..

لماذا لا يُساعدُ التذكير بالله ورحمته ولطفه بعباده وبأنك مؤمنٌ والمؤمن لا يجزع ولا يحزن، وبأن من مقتضيات الإيمان أن تصبر وتحمل، في التخفيف من الاكتئاب؟ . .

### هنالك العديد من الأسباب، منها:

أولاً: لدين الإنسان ورؤيته للوجود أثرٌ مؤكّد في صحته النفسية، لكنّ هذا الأثر ليس في اتجاه واحد، فليس كلُّ المؤمنين أكثرَ مناعة تجاه الاكتئاب والانتحار، ولا جميع الملحدّين أكثرَ عرضةً له. رؤية الإنسان للوجود تتفاعلُ مع عواملَ كثيرة، منها التكوين البيولوجي للإنسان، وقد يؤدي هذا التكوين إلى أن تستحوذَ بعضُ مفاهيم الدين الجزئية على رؤيته للوجود، من قبيل عدم الاعتداد بالدين، وأنها دار زوال، وأن الموت قد يقع في أي لحظة، وأن العافية تتبدل، وأن قلب الإنسان متقلّب، والمؤمن الذي لا يرى من الإيمان إلا هذا الوجه قد يكون أكثرَ عرضةً للاكتئاب من الملحد، ولذا فتذكيره بالدين والإيمان لن ينفعه..

ثانياً: ثقة فرّق بين أن يكون لدى الإنسان رؤيةً دينيةً للوجود تعينه على فهم وتحمل ما فيه من مصاعب ومشاقّ وابتلاءات، وأن تكون هذه الرؤية مبنيةً بهدوء ورسوخ على مدى سنوات طويلة بحيث تُصبح جزءاً لا يتجزأ من تفكيره، فإذا وقع الاكتئاب كان لدى المرء ذخيرةً نفسيةً تُعينه على مقاومته وتحمله، وبين أن يُحاول المرء بناء رؤية دينية في وقت الاكتئاب والصّيق .. يُشبه الأمر مع التجوّز الفرّق بين أن تكون رياضياً يُمارس الرياضة كلّ يوم، ثم يُصيبه التهاب رئويّ حادّ يؤدي إلى وضعه على جهاز التنفّس الاصطناعي .. هذا الشخص ستعيّنه رياضته اليومية على استعادة تنفّسه الطبيعي لأنّ تكوينه قويّ .. لكن لو حصل الأمر نفسه مع مدخّن لا يُمارس الرياضة أبداً فسيكون تعافيه أصعب، ولن يستطيع بناء جسم قويّ في مرضه! .. بالتالي، سببُ الاكتئاب ليس نقص الدين - كما أنّ سببَ الالتهاب الرئويّ ليس ضعف التكوين العضلي، بل الجرثومة - لكنّ نقص الدين - ضعف التكوين العضلي - قد يجعلُ التعافي أصعب..

ثالثاً: ينقسم إدراك الإنسان، مع التبسيط الشديد، إلى جزء انفعاليّ emotional وجزء معرفيّ . . cognitive بين الجزئين اتصالٌ عميقٌ ومُعقّد، لكننا، خلافاً لما نُحبّ أن نعتقد عن أنفسنا، تؤثرُ فينا الانفعالات بدرجة كبيرة في تكوين معتقداتنا الدينية ومواقفنا الأخلاقية وأحكامنا الاجتماعية وانطباعاتنا عن البشر .. إذا تشكّل لدى الإنسان انفعالٌ سلبيّ تجاه فكرة ما، فمن الصعب جداً تغيير هذا الانفعال من خلال حاجتها

معرفيًا .. بالتالي، مسأله وجود الشر في العالم تُثير انفعالا عاطفيا سلبيا جدا لدى كل إنسان، ورغم أن الإجابات الفلسفية عليها قوية جدا، إلا أنها تظل حاضرة لأنها تُثير انفعالا قويا .. بالتالي، مقاومة الانفعالات السلبية، وهي موجودة بكثافة في الاكتئاب، لا يكون بمقابلتها بحجاج عقلي بالدرجة الأولى، بل بخلق انفعالات إيجابية مقابلة .. المكتئب الذي يُزعجه وجود الشر في العالم تُساعده ضحكة ابنته أكثر من كتب الفلسفة وعلم الكلام كلها..

رابعا: جزء من معاناة المكتئب المؤمن أنه قد يشك في عدل الله ورحمته، بل قد يكون هذا أكثر ما يؤلمه في اكتنابه، فهو يُحدث نفسه: "أنا المؤمنُ المُصلي الذي تدور حياتي حول رضا الله، أشك في عدله ورحمته؟" .. بالتالي، فتذكيره بالله والدين يُذكّره أصلا بأصعب ما في اكتنابه !

الاستراتيجية التي أتبعها مع مرضاي في معالجة الأمر، هي أن أقول لهم: "وما المشكلة في أن تشك في عدل الله ورحمته؟ أنت لست مُلجداً متحمساً يملأ الانترنت بنقد الدين وإثبات عدم وجود الله، بل أنت تتألم لأنّ تصوّرَكَ عن الله ليس بالكمال الذي تُريد، وبالتالي فانت تُعاني لتنزيهه تعالى، وهذا قد يرفعُ درجتك عنده أكثر ممّن لم يُختبر في محبته لربه وإيمانه بعدله ورحمته .. أنت ما تزال حيا وما تزال تفكّر وتبحث وتعيش تجربتك .. لنفترض أنك شككت في عدل الله لخمس سنوات أو عشر أو عشرين، من قال إنك يجب أن تُجيب على جميع الأسئلة الآن؟"

هذه الاستراتيجية تُخفف من رغبة المكتئب المؤمن في حسم كل شيء مرة واحدة، وتصرف اهتمامه إلى نفسه واستعادة عافيته وإعادة بناء انفعالاته الإيجابية مع الوجود، أما الرؤية المعرفية فتتزن وتعتدل مع خفوت الانفعالات السلبية وتحسن الاكتئاب . .

للموضوع بقية وحديث طويل، وأتمنى أن يُتاح لي تسجيل فيديوهات في الموضوع توصل ما تعجز الكتابة عن إيصاله .. دعواتكم بالتيسير . .

#ما يُفيد في الاكتئاب  
#ما لا يُفيد في الاكتئاب

## المقال الأول: ممارسة الرياضة

أخيرا وبعدَ حديثٍ طويلٍ عن #ما\_لا\_يُفيد\_في\_الاكتئاب، سأبدأ الحديثَ عمّا يُفيد، وسأبدأ بممارسة الرياضة، وهذا اختيار مقصود لعدّة أسباب، من أهمّها أنّ ممارسة الرياضة تُفيد الجميع، بدءاً ممّن لا يُعانون من أيّ اكتئاب مروراً بمن يُعانون من اكتئاب طفيف ومتوسّط إلى من يُعانون من اكتئابٍ شديد . .

بطبيعة الحال، أن تقول لأيّ شخص، فضلا عن مُصابٍ بالاكتئاب، أن يُمارس الرياضة لن يُؤدّي لنتيجة في أغلب الأحيان، ولذا فالموضوع يحتاج معالجة أعمق، أحاول أن أجعلها في نقاط :

1 . لدى المكتئبين وكثيرٍ من غير المكتئبين مشكلة عويصة، هي فقدان القدرة على الحصول على اللذة

مما ينبغي أن يُؤدّي إليها في الظروف الطبيعية .. هناك مُصطلح لوصف هذه الحالة هو anhedonia

لكنها ليست حالةً مُتجانسة، فهي تعني لدى البعض عدم القدرة على توقّع اللذة الناتجة من فعل شيء مرغوب، ولذلك فهم لا يُقدّمون عليه أصلاً، وتعني لدى البعض عدم القدرة على الشّعور باللذة حتى ولو قاموا بالفعل المرغوب، وتعني لدى آخرين عدم القدرة على تكرار الفعل حتّى ولو فعلوه وشعروا بلذّة نتيجة فعله، أيّ أنّهم يعجزون عن الاستفادة من اللذة في إنتاج سلوكٍ مستمرّ . .

هناك تفاوتٌ بين البشر في العلاقة بين الفعل واللذة، لكن يغلبُ على غير المكتئبين أن تكون لذّة التوقّع والانتظار أكبرَ من اللذة الحقيقية الواقعة .. هذه ظاهرة إنسانيّة عامّة، فالأشياء تفقد شيئاً من قيمتها وبريقها عند إنجازها أو الحصول عليها .. شيءٌ شبيه ب "الطريق إلى البيت أجملُ من البيت . . "

لكن كثيراً من المكتئبين يفقدون حتّى القدرة على توقّع اللذة، ولذا، فمجرّد إخبارهم أن الرياضة ستُحسّن مزاجهم لن يفيدهم في شيء، فهم في وضعٍ يجعلهم عاجزين حتّى عن تخيّل أنّهم يُمكن أن يشعروا بمزاجٍ أفضل، فضلا عن انحطاط الطاقة الذي يُسببه الاكتئاب . .

أحد الحلول الناجعة لهذه المُعضلة هو التالي: اعمل جدولاً بأيّام الأسبوع، واقسم خاثة كلّ يوم إلى نصفين، أحدهما تُسجّل فيه اللذة المتوقّعة من الرياضة قبل ممارستها، والآخر تُسجّل فيه المتعة الحقيقية التي شعرت بها أثناء الممارسة .. كيف تُسجّل مقدار اللذة؟ فكّر في مقياس أو range من صفر إلى 10، بحيث تعني 10 أكبر لذّة يُمكنك تخيّلها، ويعني الصفر انعدام اللذة تماماً .. قبل الرياضة، اسأل نفسك، ما هو مقدار اللذة التي اتوقّعها من الرياضة اليوم حسب هذا المقياس؟ قد تكون 3 من 10 مثلاً .. مارس الرياضة، وسجّل اللذة التي شعرت بها فعلاً .. في الأغلب الأعم، يجدُ

المكتئبون أنّ لذّتهم الواقعة أكبر من المتوقّعة، وحين يستمرّون في تسجيل ذلك خلال الأسبوع، يتعلّمون أن يتغلّبوا على غياب توقّع اللذة، لأنّهم يعرفون من تجربتهم الخاصّة أن اللذة أكبر ممّا توقّعوا . .

هذا الجدول قد لا يقتصر على الرياضة، بل يُمكن إضافة نشاطات مختلفة إليه، مثل الأكل والقراءة والخروج من البيت وأيّ شيء . .

2 . الدّراسات بخصوص فائدة ممارسة الرياضة في الاكتئاب متنوّعة ومتفاوتة النتائج، لكنّ النتائج تتراوح من فائدة بسيطة إلى فائدة توازي الحصول على جلسات نفسيّة أسبوعيًا من مختصّ في العلاج النفسيّ . . وأكثر المراجعات التي أطلعتُ عليها للدراسات التي بحثت الموضوع وجدت أنّ نسب الانسحاب من الدراسات dropout التي تبحث في أثر الرياضة على الاكتئاب لا تختلف عن الانسحاب من العلاج التّفسيّ أو الأدوية . . هذا مؤشّر مهمّ جدا، إذ يعني أنّ ممارسة الرياضة بشكلٍ منتظم ومُقتنّ ومتواصل لم يكن أصعب على المكتئبين من أخذ الأدوية أو الالتزام بجلسة علاجية أسبوعيًا . . هذا مهمّ لأنّ الرياضة هي الفعل الأكثر ذاتية وتطلّبا للجهد من طرف المصاب بالاكتئاب

3 . يبدو أن ممارسة الرياضة تكون أكثر ما تكون فائدة في الاكتئاب الطفيف والمتوسّط . . هذا مهمّ لأنّ هؤلاء هم الأكثر ترددا بخصوص مراجعة طبيب أو أخذ دواء -والأدوية أقلّ فائدة لهم من المصابين باكتئاب شديد- ولذا فهناك علاج متيسّر وممكن: الرياضة.

4 . فضلا عن التغيّرات الإيجابية في مقاييس الاكتئاب، يشعر المكتئبون بشعورٍ إيجابيّ تجاه الرياضة لأسباب مختلفة، من بينها أنها تمنحهم شعورا بالغاية، وتصرّفهم عن التفكير السلبيّ، بالإضافة إلى شعور بأنّ شيئا "بيوكيميائيا" جيّدا يحدث في أجسامهم عندما يمارسون الرياضة . .

5 . من المهمّ عند الحديث عن ممارسة الرياضة الحديث عن بيئة قد تكون شديدة الإيذاء، ألا وهي ال "جيم" . . مشكلة ال "جيم" أنّه بيئة قد تُثيرُ مشاعر سيّئة لدى المكتئب، فهذا قائمٌ ليُبررّ عضلات كتفيه وبطنه ويُعريّ الفتيات، وهذه قادمة لتجعل حصرها أكثر انحناء، فيما المكتئب والمكتئبة قادمان ليتغلّبوا على الاكتئاب! . . هذا يُزعج كثيرين حتى من غير المكتئبين إلى درجة أنّك يُمكن أن تجد ال "جيم" في الولايات المتّحدة يذكّر في دعايته أنه Judgement-Free Zone أو أنه خالٍ من ال

Gymtimidation أي يحاولُ القائمونَ عليه ألا يُشعرك المحاربون القدامى في الجيم بالتقص أو يهيمنوا على السّاحة ويتركوك تنتظر دورك دائما بخجل !

من المهمّ عدم ربط ممارسة الرياضة بال "جيم" وبيئته النفسيّة، وهذا ربطٌ شائعٌ ومنتشرٌ، فكثيرون يعتبرون أنفسهم أو غيرهم غيرَ جادّين في الرياضة إذا لم يذهبوا لمكانٍ مخصّصٍ ويدفعوا مالا .. هذا خطأ، فهناك رياضاتٌ أخرى وطرقٌ أخرى وأجواءٌ أخرى، والاستعانة بأصدقاء في ترتيب الموضوع والمواظبة عليه تُفيد كثيرا . .

6 . لا أعلم إن كان هناك بيانات تجريبية تسندُ ملاحظتي، لكن ألاحظُ أنّ فكرة دفع مبلغٍ من المال لضمان الالتزام بالرياضة لا تعمل .. إذ يبدو أنّ المكافأة الإيجابية على ممارسة الرياضة -أن تكافئ نفسك بشيءٍ محبّب- أفضل من ممارستها لتجذب نتيجة سلبية -ضياع المال بلا جدوى- .. بل قد يُصبح المال الضائع سببا جديدا لضعف الثقة بالنفس والشعور بالعجز . .

7 . ساد اعتقادٌ لفترةٍ طويلة بأنّ الخلايا العصبية تتوقّف عن التجدّد Neurogenesis لدى البالغين .. هذا اعتقادٌ ثبت بطلانه، فالخلايا العصبية تتجدّد لدى البالغين وكبار السنّ إلى أجلٍ غيرٍ محدّد، على الأقلّ في منطقة ال hippocampus في الدماغ، وهي منطقة كثيرة الوظائف والارتباطات ومنها الذاكرة والتعلّم .. لدى المكتئبين ضعفٌ في نشاط هذه المنطقة، والدراسات تُظهر أنّ الرياضة، خصوصا الرياضة التنفسية غير الشديدة aerobic exercise مثل الجري متوسط السرعة واستخدام أجهزة ال "تريدميل" وال "إيليبتيكال"، تزيد من تجدد الخلايا العصبية في هذه المنطقة بالذات . . تخيل أنّك يُمكنُ أن تُجدد الخلايا العصبية في دماغك من خلال الرياضة، وأنّ هذا قد يُحسّن ذاكرتك وقدرتك على التعلّم! هذا سببٌ أكثرُ من كافٍ لممارستها، فضلا عن تغييراتٍ إيجابية هرمونية وتركيبية وفي الأوعية الدموية في الدماغ تتحدّثُ الدراسات عن أن الرياضة تُسببها . .

8 . هناك نظريات كثيرة بخصوص الطريقة التي تؤدّي بها الرياضة إلى تحسّن المزاج والصحة النفسية عموما، من بينها أنّ الرياضة تخفّف الالتهابات في الجسم، والارتباط بين الالتهاب والكتئاب موضوعٌ تتزايدُ أهميته وتكاثُرُ أبحاثه كلّ يوم، ومن بينها أنّ الرياضة تقلّل هرمون الكورتيزول



المرتبط بالتوتر، ومن بينها أنّ الرياضة تزيد النواقل العصبيّة التي تُحسّن المزاج .. مهما كانت الطريقة، فالأثر النفسيّ الإيجابي للرياضة معروفٌ ومُشاهدٌ ومُثبتٌ . .

9 . حسب التوصيات البريطانيّة، فما يُنصح به هو 45 دقيقة إلى ساعة ثلاث مرّات أسبوعيا لمدة 10 إلى 14 أسبوعا .. من المنطقيّ توقُّع نتائج أفضل كلّما زادت المرّات أسبوعيا وامتدّت المدّة . .

#ما يُفيد في الاكتئاب  
#ما لا يُفيد في الاكتئاب

=====

## المقال الثاني: الاكتئاب والعلاج النفسي

العلاج النفسي psychotherapy من أهم ما يُفيد في الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية، ويعني الجلسات العلاجية مع مُعالج متخصص .. هناك أنواع كثيرة للعلاج النفسي أشهرها التحليل النفسي psychoanalysis والعلاج النفسي الديناميكي psychodynamic therapy والعلاج المعرفي السلوكي cognitive behavioral therapy والعلاج البين-شخصي interpersonal therapy والعلاج الحوارى السلوكي dialectic behavioral therapy وغيرها..

الحديث عن الأنواع بالتفصيل ليس هنا مجاله، ولذا سأقصر الحديث هنا على ما يحولُ عادة بين من يحتاجون العلاج النفسي وبين الإقدام عليه :

1. ضعف المعرفة العامة بالعلاج النفسي عموما، فرغم اتساع نطاق الاستفادة من الطب النفسي وانتشار الحديث بخصوصه وما يتعلّق به، إلا أنّ كثيرا من جوانب الطب النفسي ما تزال مُحاطة بالغموض والظنون الخاطئة والأفكار المغلوطة، وهذا ينطبق على العلاج النفسي، وفي الآتي مزيد من التفصيل..

2. الصورة النمطية: كثير من المعرفة العامة بالطب النفسي آتية من الأفلام والمسلسلات، ومع أن تاريخ الطب النفسي شهد بالفعل كثيرا من المشكلات، إلا أنّ الأفلام والمسلسلات شوّهت الطب النفسي كثيرا وبالغت في مشاكله..  
بخصوص العلاج النفسي تحديدا، فالصورة النمطية مستمدة غالبا من شكل مشوّه من التحليل النفسي، حيث يستلقي المريض على "الشيزلونج" ويجلس المحلل النفسي غريب الأطوار خلفه، ويمتدّ التحليل النفسي لسنوات، ويكاد يقتصر الحديث على الطفولة والجنس والأحلام .. هذا تصوير كاريكاتوري غير دقيق للتحليل النفسي، والتحليل النفسي بشكله التقليدي أصبح نادرا جدا هذه الأيام، والغالبية العظمى من الأطباء والمعالجين النفسيين لا يقرؤون شيئا لفرويد أصلا ..  
بالتالي، العلاج النفسي الموجود والمنتشر حاليًا مختلف تماما وجذريًا عن هذه الصورة..

3. التوقعات غير المنطقية من العلاج النفسي: وهذه كثيرة ويصعب حصرها، لكن من أهمها توقع نتائج سريعة جدا، وتوقع أنّ العلاج دعم وتطمين فقط من دون الحاجة لمواجهة ذكريات مؤلمة أو تقلبات في المشاعر أو ما شابه ..

النتائج التي يُحقِّقها العلاج تتفاوت في حجمها ووقت تحقُّقها حسب عوامل كثيرة، من بينها طبيعة الحالة النفسية وشدَّتها وحجم الدعم الاجتماعي الذي يحظى به المتعالج خلال العلاج وتكوينه النفسي والاجتماعي السابق على ظهور المشكلة وكفاءة المُعالج ومناسبة نوع العلاج للحالة وغيرها كثير، بالتالي فالتحسُّن قد يظهر خلال أسبوعين أحيانا وقد يحتاج شهورا طويلة في أحيان أخرى..

وأكثر العلاجات النفسية تعتمد على استكشاف ونقاش مشاعر مؤلمة أو أحداث عصبية أو علاقات متوترة أو ذكريات مزعجة، وبالتالي فالعلاج قد ترافقه تقلبات مزاجية ومشاعر قلق وتوتر وما شابه، والألم النفسي قد يكون ثمنا ضرورياً لتجاوز الحالة النفسية والتعافي منها

4. النقص الشديد في المعالجين النفسيين المتخصصين والأكفاء .. هذا هو الواقع حتى في أكثر أنواع العلاج شيوعاً، وهو أصحَّ في أنواع العلاج الأكثر تخصصاً ودقة للأسف . .

5. تصوّر أنّ العلاج النفسي ترف: وهذا أيضاً مأخوذاً غالباً من الأفلام والمسلسلات التي كثيراً ما تصوّر طالب العلاج شخصاً ثرياً يملك كلَّ شيء لكنه يجد نفسه فجأة مُصاباً بالاكتئاب فيذهب إلى طبيب نفسي كي "يُفضض" وحسب .. هذا تصويرٌ كارثي للعلاج النفسي، فمن يحتاجونه ويمكن أن يستفيدوا منه ليسوا طبقة محدّدة ولا من مستوى مادي أو اجتماعي معيّن، والمشاكل التي يمكن أن يُساعد فيها العلاج النفسي ليست فقط مشاكل الطبقة المخملية، بل مشاكل أيِّ مُصاب بمرض نفسي يُناسبه العلاج .. وبما أننا نعلم أنّ انخفاض المستوى المادي-الاجتماعي ممّا يزيد احتمال وقوع الاكتئاب، فالعلاج النفسي حاجةٌ للفقير كما هو للغني، وحاجةٌ للناجح في مساره المهني كما هو حاجةٌ للمتعتّر فيه، وحاجةٌ للمكتئب ذي الحياة الزوجية المستقرّة كما هو حاجةٌ للمكتئب الذي يعاني من مشاكل زوجية، وهكذا . .

6. تصوّر أنّ من المُخجل طلب العلاج النفسي لقضايا محدودة أو غير كارثية: هذه النقطة عكس السابقة، ويبدو أنّها منتشرة بين من ينشدون العلاج النفسي في مجتمعاتنا أو يفكّرون فيه، حيث يخجلُّ كثيرون من طلب العلاج النفسي لأنّهم يعتبرون مشاكلهم تافهة مقارنةً بالمشكلات الضخمة التي تُعاني منها مجتمعاتنا، أو يخشون أن يرى المعالج مشاكلهم تافهة .. فقد تقولُ إحداهنّ لنفسها: "كيف أطلبُ العلاج النفسي لمشكلة محدودة بيني وبين زوجي وهناك من يموتون من الجوع وهناك من تُقصف عليهم بيوتهم؟" أو يقول أحدهم لنفسه: "كيف سأخبر الطبيب أنّي

مكتئب مع أنّ حياتي مثاليّة بلا مشكلات واضحة، فيما غيري لا يجد بيتا يؤويه أو لا يجد عملا ينفق منه على أطفاله؟.."

والحقيقة أنّ وجود شوكة صغيرة مثلا في حذاء أحدنا لمدة يوم واحد سيجعله عاجزا عن التفكير في أيّ شيء أو أية مشكلة أخرى في العالم، فما بالك بمن يُعاني من تردّد شديد في المزاج وعجز عن الاستمتاع بأيّ شيء وعدم القدرة على نوم ساعتين متّصلتين في الليلة وانحطاط حتّى في القدرة الجسديّة على القيام بأي نشاط؟ . .

بل إنّني أتمنّى أن يأتي اليوم الذي تُصبح فيه المشكلات التي تصل للمعالج النفسيّ من قبيل الحيرة في اختيار التخصّص الجامعيّ أو مشكلة زوجيّة محدودة جدًا أو تراجعاً بسيطاً في تحصيل ابن في المدرسة، فمن المتوقّع أن تكون بعض المشكلات أكثر تحديدا ودقّة كلّما ارتفع مستوى الفرد الاجتماعيّ والماديّ والوظيفيّ .. صحيح أنّ من المهمّ جدًا أن يكون للطبيب والمعالج النفسيّ وعي اجتماعيّ بقضايا المجتمع الكبرى ودورها في ظهور وتفاقم الأمراض النفسية، لكنّ انتشار الجوع والمرض والتحرّش الجنسيّ والتأزّمت الطائفية والتعذيب في السجون وغيرها كلّها قضايا اجتماعية وحلولها سياسيّة اجتماعية في المقام الأول، أما العلاج النفسيّ فدوره أكثر تحديدا ومرتبّط بفردٍ متعيّن، وبالتالي فكلّ ما يعوق الفرد، أيّا كان الفرد، عن عيش حياته بأقصى إمكاناتها، هو مجال محتملٌ له..

وللحديث بقية..

#ما يُفيد\_في\_الاكتئاب  
#ما\_لا\_يُفيد\_في\_الاكتئاب

### المقال الثالث: الأكل والصحة النفسية

هذا موضوع من أهمّ الموضوعات ومن أقلّها نيلا للاهتمام للأسف .. رغم أنّ الأكل من أهمّ النشاطات الإنسانية وأغناها بالأبعاد الجسميّة والتفسيّة والاجتماعيّة والدينيّة والفلسفيّة، إلاّ أنّه يتحوّل للأسف إلى مجرد عادة تلقائيّة تحرّمها من هذه الأبعاد، وتجعل الإنسان يخسر كثيرا من إمكانات هذه المعجزة العظيمة التي تحدث كلّ يوم: معجزة الأكل..

وأظنّ أنّ من أهمّ أسباب عزوف الناس عن كلام العلم والتوعية المرتبط بالأكل أنّه يصدر غالبا عن أناس لا يحبّون الأكل أو لا يحبّون الناس أو كليهما .. فكثير من هذا الكلام يصدر مثلا عن نباتيين متلبرلين يتعاملون بتعالٍ أخلاقي مع المخاطبين ويصوّرون أكل اللحم كجريمة أو أكل منتجات الإلبان كإدمان .. وتصدر النصائح أحيانا من أطباء يُعاملون بعدم احترام من يُعانون من السمنة أو من لا يهتمّون بنظامهم الغذائي، أو يُهاجمون بعموميّة وبلا تدقيق أكالات شعبيّة -مثل المنسف في الأردن- تُعتبر رموزا وطنيّة واجتماعيّة بحجة توعية الناس صحّيّا!

لذا فمن الأساسي أن يكون الحديث التوعويّ نابعا من حبّ للموضوع والمخاطبين معا .. لا على طريقة بعض متلبرلي اليسار الذين يريدون أن ينشروا الوعي بتربية الأطفال وهم يكرهون الإنجاب، أو بعض من يريدون تحديث الإسلام أو تجديد الخطاب الديني وهم لا يكتنون ودّا حقيقيّا وملموسا لا للدين ولا المتديّنين . .

إذن، في نقاط :

1 . من المهمّ جدًا قبل الحديث عن أثر الأكل على الصّحة النفسيّة التأكيد على أنّ الأمراض النفسيّة ظواهر معقّدة للغاية يتداخل فيها البيولوجي بالسيكولوجي بالاجتماعي، وبالتالي فمهما قيل عن أهميّة النظام الغذائي في الصّحة النفسيّة، من الخطأ الاستنتاج بأنّ حلّ الأمراض النفسيّة كلّها أو بعضها أو أيّا منها يمكن أن يحصل اعتمادا على تغيير النظام الغذائي فقط أو على وصفة غذائيّة معيّنة أو على أخذ فيتامينات أو معادن أو أملاح أو أيّ نوع من ال . . supplements هذا التأكيد مهمّ جدًا لأنّ بعض النصابين، ومن بينهم من يتاجرّون بالدين والطبّ النبويّ، يروّجون لوهم مفادّه أنّ الأمراض النفسيّة مشكلة يمكن حلّها تماما بالغذاء!

2 . هناك إنتاج علمي كبير يدرس ما يُعرّف ب"النظام الغذائيّ المتوسطي" أو Mediterranean Diet وهو نظام يُشبهه جدًا النمط الغذائيّ في بلاد الشّام .. هذا النظام غنيّ بالحبوب الكاملة والخضار والفواكه

والسّمك وزيت الزيتون واللحم الأحمر، وقليل السّكّريّات والدهون والأجبان المُصنّعة .. من المهمّ التأكيد على أنّ اللحم الأحمر جزء من هذا النّظام، أي أنّه ليس نظاما نباتيّا، بل ارتبط حذف اللحم منه بنسب أعلى من الاكتئاب والقلق لدى النّساء، ومن التفسيرات المحتملة أنّ اللحم غنيّ بالزنك والحديد و فيتامين B12.. هذا النّظام وجدت دراسة أنّه يُحسّن مقاييس الاكتئاب لدى المكتئبين الذين يلتزمون به مُقارنة بمن يتبنّون نظاما غذائيّة أخرى .. هناك دراسة أخرى وجدت أنّ هذا النّظام من المحتمل أن يكون له أثر وقائي من الاكتئاب لدى المُصابين بالسّكريّ . .

3 . هناك مجموعة من الدّراسات التي وجدت ارتباطا إحصائيّا بين نظام الغذاء المتوسّطيّ ونسب أقل من الجلطات الدماغية والاكتئاب وأمراض الخرف وفقدان القدرات الذهنيّة . .

4 . أجريت دراسة نرويجيّة على 23 ألف امرأة وأطفالهنّ، بحيث جرى تتبّع النّظام الغذائيّ للأُم أثناء الحمل والنّظام الغذائيّ للأطفال حتى عمر 5 سنوات، وأجريت قياسات لبعض المؤشّرات المرتبطة بالأمراض النفسيّة مثل أعراض الاكتئاب والقلق وفرط الحركة وتشبّث الانتباه ADHD والمشكلات السلوكيّة .. وجدت الدراسة ارتباطا إحصائيّا بين نمط الغذاء الصّحيّ ونسب أقلّ من هذه الأعراض . .

5 . هناك دراسة أجريت على الفئران تمّ فيها تعريض الأمّهات للنظام الغذائيّ الغنيّ بالدهون والسّكّريّات، وكانت النتيجة أنّ الأبناء عانوا من ارتفاع في نشاط الجهاز العصبيّ المرتبط بالتوتر والقلق، واستمرّ هذا الأثر حتّى البلوغ .. كذلك وُجد أنّ نقص الأحماض الدهنيّة من فئة أوميغا-3 أثناء الحمل والنموّ المبكّر عند الفئران يودّي زيادة اضطرابات سلوكيّة مرتبطة بالقلق والتوتر، وإلى نقص في قدرة الخلايا العصبيّة على التّنوع والتجدّد .. وُجد كذلك أنّ معاناة الأمّهات من مجاعة ونقص في التغذية مرتبط بزيادة نسب الاكتئاب في الأبناء . .

6 . هناك دراسات تقترح أنّ ثمة علاقة بين النمط الغذائيّ ونموّ المنطقة بالغة الأهميّة في الدماغ المُسمّاة . . hippocampus هذه المنطقة مرتبطة بالمزاج والنموّ الذهني والإدراكيّ والذاكرة، وهي المنطقة الوحيدة -حسب معرفتنا- التي تتجدّد فيها الخلايا العصبيّة في البالغين .. هناك دلائل علميّة تقترح أنّ نظام الأكل الغربيّ - غير الصّحيّ لاحتوائه على الكثير من الدهون والسكّريّات والأجبان المُصنّعة- يودّي لصغر في هذه المنطقة ويؤثّر سلبا على قدرتها على التجدّد ..

7 . هناك صرعة في عالم الطبّ اسمُها Gut Brain Axis أو "محور الأمعاء-الدماغ" .. بتبسيط شديد، هذا

يعني البحث في العلاقة بين الأمعاء والأعصاب الموجودة فيها -وعددها هائل- وبين البكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء بشكل طبيعيّ، وبين الدماغ والأمراض النفسيّة .. في الأمعاء بكتيريا مفيدة يفوق عددها 10 أضعاف خلايا جسم الإنسان مجتمعة .. هذه البكتيريا ونشاطها وتفاعلها مع الخلايا العصبية في الأمعاء يبدو أنّ له ارتباطا وثيقا بالأمراض النفسيّة والصحة النفسية .. هرمون السيروتونين الذي يبدو وثيق الصلة بالاكْتئاب يُفرز في الأمعاء بكميات تفوق بأضعاف ما يُفرز في الدماغ منه .. تتزايد الأدلة العلميّة على أنّ الأمعاء تؤثر بشكل بالغ الأهميّة على الدماغ ونشاطه وصحته ..

تقترح الأبحاث أنّ الأنظمة الغذائيّة الصحيّة تُسهم في تقليل الأمراض النفسيّة من خلال نشاط هذه البكتيريا المفيدة، وهناك دلائل متزايدة على دور للأطعمة المتخمّرة fermented التي تُحفّز البكتيريا وتحتوي عليها مثل الألبان والمخلّلات في التقليل من الاكتئاب والقلق ..

8 . تبعاً للنقطة السابقة، هناك ما يُعرّف بال Probiotics وهي مستحضرات تجاريّة يمكن الحصول عليها من دون وصفة طبيّة وشراؤها من الصيدليّات أو أونلاين .. هذه المستحضرات عبارة عن البكتيريا المفيدة التي يحتاجها الجسم السليم .. الدليل العلمي على دورها في التخفيف من أعراض الاكتئاب يتزايد وهناك حاجة لمزيد من الدراسات في هذا المجال ..

9 . عند الحديث عن الأكل والصحة يقع خلطٌ كبير بين الغذاء غير الصّحي وبين أكل كميّة غير صحيّة .. اللحوم المصنّعة والمعلّبة والأجبان المُعالّجة والسكّريّات المُعالّجة والأطعمة الملوّنة والأطعمة المقلّية والأطعمة المُملّحة بكثافة وغيرها كثير .. هذه كلّها أطعمة غير صحيّة ويجب السعي لتجنّبها تماما ما أمكن .. أما اللحوم الحمراء والأطعمة المحتوية طبيعيّا على الدّهون أو على نسب عالية من الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز فهي ليست أطعمة غير صحيّة، بل أطعمة يجب تناولها باعتدال وبلا إفراط ..

10 . أول خطوة لإصلاح العلاقة مع الأكل هي حبّ الطّعام .. التعامل مع الأكل كتجربة متكاملة من أعظم وأجمل ما نمارسه كبشر ..

11 . الأكل تجربة بصريّة ممتعة، ولذا نحبّ تزيين الطّعام ونحبّ المائدة المتناسقة والألوان الزاهية والأطباق المتناظرة .. وهو تجربة سمعيّة ممتعة يعرفها من جرّب الصّمت أثناء الأكل مع

مجموعة، وأصغي لامتزاج أصوات المضغ والتفقس والالتذاز والانهماك .. طقس يُشبه العبادة الجماعية .. وهو تجربة شميّة ممتعة، ولذا من الجميل محاولة الاستمتاع عن قصد برائحة الطعام، أي تقريبه من أنفك والاستمتاع برائحة الأعشاب والتوابل والثوم والقرفة وحصى البان والزنجبيل وغيرها .. حاول أن تعطي نفسك دقيقة فقط لشمّ الأكل قبل البدء، وحاول أن تظلّ واعياً للرائحة طيلة الأكل وستجد كم يُمكن أن يُغيّر ذلك إيجاباً في العلاقة مع الأكل .. وهو تجربة ذوقية ممتعة ..

إذا كنت ممن لا ينتبهون للنكهات والطعوم الدقيقة، فابدل جهدا لتعلم ذلك .. خاصة الرجال الذين كثيرا ما يفقدون هذه المهارة .. اسأل زوجتك أو والدتك أو من أعدّ الطعام عن النكهات التي استخدمها .. علاوة على أنّ هذا يزيد من استمتاعك بالطعام وحساسيتك للطعام الجيد ويحسن ذائقتك ويقودك نحو الأكل الصحي، فهذا سيُشعرُ من أعدّ الطعام لك بالتقدير والاهتمام ويحسن أدائك الاجتماعي، ولهذا دوره المهم في الصحة النفسية . .

12 . الأكل تجربة عصبية ممتعة .. راقب الشّعور اللذيذ في الدماغ حين تتناول مذاقا محبباً، وسريان ذلك الشّعور بالرّضا حين يبدأ غذاء الدماغ في الوصول إليه .. خسارة هائلة أن ينتقل شعورك تجاه الطعام من الجوع إلى التّخمة مباشرة .. هناك فرق هائل بين الالتذاز بالطعام والرّضا الناتج عن بداية الشّبع وبين التّخمة .. تخيل أنّ الأكل شريك دائم لك حتّى تموت، وأنت لا تنال منه إلا الحرمان المؤلم أو الحضور الخانق !

13 . هناك فيديوهات على يوتيوب عن الأكل الواعي Mindful Eating وكذلك عن الأكل التأملي Eating Meditation .. مفيدة جدّاً في تحويل الأكل من نشاط أوتوماتيكي غافل إلى نشاط واعٍ تأمليّ يستغرق جميع الحواسّ والملكات ويُصبح تجربة متكاملة . .

14 . الأكل تجربة اجتماعية مهمّة للغاية .. هذا أمر أدركه الإنسان منذ وجوده، وصار الأكل مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالاجتماع البشريّ .. العرب يقولون "بيننا عيش وملح" والأمريكان يقولون "We broke bread together" فالمؤاكلة من أهمّ ما يؤكّد المودّة .. لا يوجد نشاط بشريّ مهمّ والطعام ليس جزءاً أساسياً منه، من ولادة وتعارف وزواج ولقاء عمل وإنجاز ووفاة وغيرها .. إذا لم أشارك وجبة واحدة على الأقلّ في اليوم مع غيري فهذا مؤشّر سيئ .. هذا لا يعني أنّي مهمّ أو مشغول أو لا يوجد في محيطي من يليق بمؤاكلتي، بل يعني أنّي وحيدٌ وبأس وأنا مسؤول بقدر أو آخر عن ذلك .. هناك حولنا من يُمكن أن نؤاكلهم، لكننا نُفضّل مؤاكلة الهاتف والفيسبوك على زميل العمل أو العائلة أو الأصدقاء . .



15 . الأكل تجربة دينية مهمة للغاية .. لهذا فالأكل جزء من كثير من شعائر الأديان، وهناك صلوات وأدعية وأذكار مصاحبة لنشاط الأكل ..

تأمل كم مرة ورد في القرآن "كلوا" أو "لا تأكلوا" .. القرآن يُقيم فصلاً واضحاً بين الأكل كنشاط إنساني وبين الأكل كفعل بهيمي.. الأكل الإنساني الفطري أكلٌ واعٍ مقصد مرتبط باسم الله ومتصلٌ بالوجود الرَّحْب وبشعور الإنسان بالفضل والخير والتَّعْمَة وياحسائه أنه جزء من كلٍّ أوسع، جزء من كينونة رحبة، أما الأكل البهيمي فهو أكلٌ غافل شره مُتَعَدِّ وجاحدٌ ومتنكِّرٌ ومستلبٌ ..

16 . الأكل تجربة بيئية (إيكولوجية) مهمة للغاية .. الأكل هو أكثرُ اتصالاتنا بالطبيعة إراديةً .. أنتُ تُدخلُ جزءاً من الطبيعة إلى داخلِك كلِّ يوم، وما تُدخلُه هو حصيلة سلوكنا البشريِّ الجمعيِّ .. هو حصيلة الزراعة والتصنيع وتربية الحيوانات والصناعة ومخلفاتها ونظافة مصادر المياه ونسب التلوُّث في الجوّ والتربة والأنهار والبحار والمحيطات .. أنت لا تأكل حصيلة سلوكك وحدك تجاه الأرض والبيئة، بل حصيلة سلوكنا جميعاً كبشر .. هذا يجب أن يولِّدَ فينا شعوراً مضاعفاً بالمسؤولية ونقمةً مضاعفةً على من يعبثون بكوكبنا ومستقبل أطفالنا محلياً وعالمياً .. هناك ما يمكن لكلِّ شخص فعله، أقلُّه ألا تلقي كلَّ يوماً أكواماً من بقايا الأكل أو الأكل الفاسد .. لن يموت أفرادُ الأسرة لأنَّ الطبخة نفدت وما زالوا لم يشعروا بالامتلاء .. هذا أفضل من أن يُلقى نصف الطبخة في النفايات ويُحرَق ويلوُّث الجو والمياه والتربة ..

والحديث يطول..

#ما يُفيد\_في\_الاكتئاب  
#ما\_لا\_يُفيد\_في\_الاكتئاب