

1- الاكتئاب في اللغة: والكآبة في اللغة تعني سوء الحال والانكسار والحزن وتغير النفس من شدة الهم، والكآبة أيضاً تغير النفس بالانكسار، إما أصابه من سفره وإما قدم عليه مثل أن يعود غير م قضي الحاجة، أو أصابت ماله آفة أو يقدم على أهله فيجدهم مرضى، وامرأة كثيبة وكباء+، الكباء: الحزن الشديد، الكآبة: الحزن لأن الخائف محزون. مكتئب اللون إذا ضرب إلى السواد كما يكون وجه الكئيب. كئب - كآبة - تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن فهو كئيب و(اكتئاب) كئب، كما تعرفه الموسوعة العربية العالمية بأنه "مرض عقلي يشعر فيه الإنسان بالحزن العميق فقدان الأمل-2- الاكتئاب كمفهوم: وعلى المستوى الاصطلاحي يرى أيMRI بأنه عبارة عن: خبرة وجاذبية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم فقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إبداء المرء لنفسه والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق فقدان الشهية واحتقار الذات وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل أي مجهود. وفي المؤلفات العربية يجمع الكتاب على أنه حالة من الانكسار والحزن والشعور بالتعاسة والضيق تنتج إثر تعرض الفرد لمواقف حياتية ضاغطة يصاحب ذلك جملة من الأعراض النفسية3- تعريفات الاكتئاب: طبقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية 49: (4007) يتسم وأعراض أخرى تشمل فقدان الثقة، وتقلص القدرة على التركيز، واضطراب النوم والشهية، وعلى الرغم من أن المشاعر الاكتئابية شائعة خاصة بعد التعرض لعقبات أو نكسات الحياة فإنه يتم تشخيص الاكتئاب فقط عندما تدوم الأعراض لفترة لا تقل عن أسبوعين. ويمكن أن تختلف شدة الاكتئاب من الاكتئاب الخفيف Mild depression إلى الاكتئاب الحاد Severe depression. والاكتئاب اضطراب يمكن أن نصفه بأنه اضطراب ذو نوبات متكررة Episodic recurring disorder بمعنى أنه يظهر في أغلب الأحيان في شكل نوبات متكررة، تستغرق كل نوبة عادة من بضعة أشهر إلى بضعة سنوات مع وجود فترات طبيعية تخللها. ويتحول الاكتئاب في حوالي 40% من الحالات إلى حالة مزمنة قد لا تمثل ويمكن تعريفه بأنه اضطراب وجذاني يتميز بمزاج سوداوي، على الإتيان بالنشاط السابق، فقد القدرة على النشاط، والشعور بالإرهاق التام، مع اضطراب في النوم والشهية للطعام. ويعرف أيضاً بأنه اضطراب مزاجي أو وجذاني، ويتسم ذلك الاضطراب بتقلبات مزاجية تفوق فالاكتئاب حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر ما تكون وضوحاً في الجانب الانفعالي لشخصية المريض حيث يتسم بالحزن الشديد واليأس من الحياة، والاكتئاب هو أكثر الأعراض النفسية انتشاراً ويختلف هذا العرض في شدته من مريض لآخر، ويشعر المريض بالاكتئاب مع أفكار سوداوية، مع الشعور بالإثم وتقليل قيمة الذات، ويبدأ في المبالغة في تصخيم الأمور التافهة، ويظهر هذا العرض خصوصاً في مرضي الاكتئاب العقلي والذي يتميز باضطرابات بيولوجية وفسيولوجية وكيميائية تسبب الأعراض وقد عرف أنتوني ستور حالة الاكتئاب بأنها تتسم بالحزن، يتضاعد إلى درجة تصل في الغلب إلى السكون التام والتوقف عن الحركة، ويصاحب ذلك حالات الاضطراب في نظام النوم، وكذلك تضاؤل في الرغبة الجنسية. ويعزز ستور هذا المعنى في تحديد مفهوم الاكتئاب، ويرى أنه مفهوم الحالة الانفعالية يعني فيها الفرد من الحزن وتأخر الاستجابة والميول التشاوئية، وأحياناً تصل حالة الاكتئاب إلى درجة الميل للانتحار، وكذلك تعلو درجة الشعور بالذنب إلى درجة أن الفرد لا يذكر إلا أخطاؤه وذنبه وقد يصل إلى درجة البكاء الحاد. ويصف جيمس كالات الشخص المكتئب بقوله يشعر الشخص المكتئب بالخوف والتكيير ويكون الأفراد المكتئبون عموماً خاملين ويعبرون عن شعورهم بعدم السعادة وبيدو في تعبيرات وجوههم. كما أنهم يعانون من اضطرابات في النوم فهم ينامون أكثر من الشخص الطبيعي ويستغرقون وقتاً أطول للدخول في النوم. وقد يستيقظون مبكراً عن المعتاد بشكوى النوم غير المريح وعادة لا يمكنهم العودة للنوم ثانية مع شعور بال الخمول أثناء النوم. (زيزي السيد إبراهيم، وعرفه برنس وبيك "أنه اختلال يصيب الجهاز البيولوجي كلّه، ويتمثل على الانفعالات ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالإثم، وتشتمل الأعراض البدنية على توهم المرض والأرق وزيادة الوزن أو نقصانه، والسبات والخمول وعدم النشاط والانعزal عن العمل، السارة، 7997: 7). أما زبور فيعرف الاكتئاب "أنه حالة من الألم النفسي يصل في الميلانخolia إلى ضرب من حليم العذاب مصحوباً بالإحساس بالذنب شعورياً وانخفاضاً ملحوظاً في تقدير النفس لذاتها، 4004: 991). ويعرف "أنه حالة من الحزن الشديد تسيطر على الفرد تترافق مع مشاعر الذنب وانعدام الثقة بالنفس وتأنيب الذات وتحقيقها". ويعرف "أنه نوع من الاضطرابات النفسية من فئة اضطرابات الانفعال وقد يأتي في شكل خفيف أو متوسط أو شديد". ويعرف "أنه شعور بالحزن والغم مصحوب غالباً بانخفاض في الفاعلية". ويعرف "أنه حالة نفسية أو معنوية تتسم بمشاعر انكسار النفس فقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة، والشعور بعدم القيمة أو بانعدام القيمة في الحالات العميقية من الاكتئاب وقد يشعر المريض بفقدان الشهية ويعذر القدرة على النوم". ويعرف "أنه حالة من انكسار النفس والكآبة أو الغم والهم والنكد والشعور بالذنب والقلق". 427- أسباب الاكتئاب: وللاكتئاب

أسباب كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بالنفس ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية من البيئة المحيطة بالإنسان وسوف نتطرق لتفصيل بعض هذه الأسباب، 32أ) الأسباب النفسية والاجتماعية: تمثل الأسباب النفسية والاجتماعية لحدوث الاكتئاب فيما يلي: إلخ

والانهزام أمام هذه الشدائد. أو فقد الصحة، الصراعات اللاشعورية. الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق. ضعف الأنماط العقلية وأتهام الذات والشعور بالذنب الذي لا يغفر بالنسبة لسلوك سابق (خاصة حول الأمور الجنسية) والرغبة في عقاب الذات.

الوحدة والعنوسية وسن القعود (سن اليأس) وتدھور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقادم. التربية الخاطئة؛ إلخ). - سوء التوافق، ولا يسمح الأنماط العقلية للعدوان أن يتوجه للخارج ويتجه نحو الذات، حتى قد يظهر في شكل محاولة الانتحار، 4001: 171-171).

ويخطئ كثير من يتصورون أن العلم الحديث قد وضع يده على كل الحقائق التي تتعلق بحالات الصحة والمرض النفسي أو أنه قد توصل لمعرفة مسببات الاضطرابات النفسية عامة والاكتئاب النفسي بصورة خاصة. وبعض النظريات والافتراضات تتحدث عن أسباب نفسية للاكتئاب والبعض الآخر 32ب) الأسباب البيولوجية الجسمانية:- أسباب وراثية: ثبتت الدراسات أن أفراد العائلات المصابة بالاكتئاب تكون القابلية لديهم للإصابة بنفس أعراض الاكتئاب أكبر من أفراد العائلات التي لا تعاني من الاكتئاب." وهناك ملاحظة أخرى تتعلق بدراسة الاكتئاب ترجع بدورها إمكانية وجود تفسير عضوي، وتستند على ما كشفت عنه البحوث من وجود تمايز في شيوع هذا الاضطراب في أسر دون الأخرى، وشيوعه بين التوائم حتى لو نشأوا في ظروف اجتماعية مختلفة، ومنها:- التغييرات التي تحدث في الهرمونات. - زيادة إفراز الكورتيزون بسبب زيادة الهرمون المسؤول عن إفرازه من الغدة النخامية. - النقص في إفراز الهرمون المنظم للغدة الدرقية. - الخلل في إفراز المواد الكيميائية في نهايات الأعصاب. - تعاطي الكحول. - انخفاض مستوى نوع معين من الأحماض الأمينية مثل (الكاثيكول أمين). - انخفاض مادة (النور أدينالين) في مناطق الاستقبال بالمخ وهي تختص بالسلوك العاطفي والوجداني. وكذلك) أسباب اقتصادية: وفي مقارنة النساء الفقيرات غير المستقرات اقتصاديا في حياتهن تبين أن الظروف الاقتصادية تؤدي إلى التوتر وينعكس هذا على الأطفال وعلى ظهور المشكلات السلوكية لديه والاكتئاب.

وقد توصل فريدمان إلى وجود ثلاثة أنماط من الآباء والأمهات: النمط الأول: آباء وأمهات يعيشون في ظل الضغوط الاقتصادية التي تؤدي بهم لحالة من الاكتئاب والمشكلات الرواجية. النمط الثاني: أمهات لديهن ميل أو اتجاه لأن يكن مكتبيات في حالة الضغوط الرواجية. وفي كل هذه الأنماط يكون هناك احتمال كبير لإصابة الأطفال بالاكتئاب.- 999). والبحث عن السعادة أو يصبح عادة، والصراع بين ما هو كائن وما يجب أن يكون، 4000: 27-24). مناخيها وسمياتها، 21 ومن بين تلك الجهود التصنيف الذي قدمه بيك وحدده في المظاهر التالية: أ) المظاهر الانفعالية: وتتضمن فقدان القدرة على الاستمتاع بمرح الحياة، وضعف الثقة بالنفس.

ب) المظاهر المعرفية: وتتضمن سلبية مفهوم المريض لذاته، وتوجيهه اللوم لنفسه وتضخم المشكلات، وانعدام القدرة على اتخاذ القرارات والجسم، وضعف الإحساس بالقيمة الذاتية. ج) المظاهر الدفعية: وتتضمن ضعف القدرة على الإنجاز، والشلل في الإرادة، وتزايد الميول الاتكالية. 4004: 922-921). أسبوعين على الأقل، أعراض دافعية وهي صعوبة القيام بأي عمل، أعراض بدنية وتشير لتغيرات جسمية وتشمل تغيرات في أنماط النوم والشهية، 4077: 911). ويحدث الاكتئاب أحادي القطب في صورة واحدة تتراوح فيها الحالة المزاجية بين الحالة الطبيعية إلى حالات الاكتئاب والحزن المرضي. وقطبهما هما الهموس والاكتئاب. فالشخص الذي يعاني من الاضطراب ثنائي القطب يتنقل بين فترات من الهموس وفترات من الاكتئاب يتوسطها حالة من السواء، 20الهموس الشديد بشكل أحادي القطب بل أنها تحدث بالتبادل مع حالات الاكتئاب. 4001: 90). ويصنف الاكتئاب أيضاً كما يلي:- اكتئاب خفيف: وهو أخف صور الاكتئاب. - اكتئاب بسيط: وهو أبسط صور الاكتئاب. - اكتئاب حاد (السوداد): وهو أشد صور الاكتئاب حدة. - اكتئاب مزمن: وهو دائم وليس في مناسبة فقط. وهو قصير المدى. - اكتئاب شرطي: وهو اكتئاب يرجع مصدره الأصلي إلى خبرة جارحة، ويعود إلى الظهور بظهور وضع مشابه أو خبرة مماثلة للوضع أو الخبرة السابقة. - اكتئاب سن القعود: ويحدث عند النساء في الأربعينات وعند الرجال في الخمسينيات أي عند سن القعود أو نقص الكفاية الجنسية أو الإحالة إلى التقادم.

ويشاهد فيه القلق والهم والتهيج والهذاء وأفكار الوهم والتوتر العاطفي والاهتمام بالجسم، وقد يظهر تدريجياً أو فجأة وربما صحبته ميول انتحارية، - الاكتئاب العصبي - الاكتئاب الذهاني: والفرق بين الاكتئاب العصبي والاكتئاب الذهاني فرق في الدرجة، 4001: 172-171). ويضع زهران بعد ذلك جدولًا للمقارنة بين نوعي الاكتئاب العصبي والذهاني، فيرى أن الاكتئاب العصبي: غير عميق الجنور، التقييم الذاتي سلبي، النشاط العقلي بطيء نسبياً، لا يوجد فيه أوهام أو هلوسات أو أفكار الانعدام، فكرة الانتحار تراود بعض المرضى ولكن ليس عن نية صادقة وبعد تردد وإعلان وتهديد بالانتحار وخوف من الإقدام عليه والهدف هو إيقاع الآخرين، والمريض يدرك مرضه ويسعى للعلاج، ويكون علاجه في العيادة النفسية. أما الاكتئاب الذهاني فهو: عميق الجنور، يصاحبه جمود

انفعالي ويندر معه التعاطف الشعوري والابتسام الموضوعي والتجاوب مع مثيرات الفرح، الاتصال بالواقع محدود أو معروم أو آلي أو شبه آلي مع عدم اتصال الأفكار مع واقع الحياة الخارجية، التقييم الذاتي يميزه تحفير الذات وإدانة النفس على أمور لم تصدر من الشخص والاعتقاد في عدم استحقاقه للحياة أو عدم صلاحيته وعدم نفعه، درجة النكوص السلوكى شديدة وخطيرة، بطء وهبوط النشاط النفسي الحركي والوظائف العقلية، توجد فيه أوهام اكتئابية وهلوسات اضطهادية وهذيانات الخطيئة وأفكار الانعدام، فكرة الانتحار تراود المريض عن نية صادقة ودون سابق تفكير ويحدث عادة فجأة ونادرًا ما يعلن أو يهدد بالانتحار ولا يخافه ويقدم عليه في جمود شعوري والدافع هنا هو إهلاك الذات، (حامد عبد السلام زهران، 4001: 140). وهناك أيضا نوع آخر وهو: الاكتئاب الذهولي: يمثل أقصى درجات الحدة من المرض فإذا ترك (عبد الحميد محمد الشازلي، 4007: 792)22اكتئاب المسنين. أي أن الإنسان طوال مراحل عمره معرض للاكتئاب، (عصام مراد، وتفاوت نوبات الاكتئاب بين اكتئاب محرض (استجابة لأحداث مقدرة فعلاً) واكتئاب نفسي المنشأ، (ألفت حقي، وبعد الحديث عن أسباب الاكتئاب وأنواعه فإن رأي الباحث أن أهم الأسباب، أو أن السبب ولو أن الإنسان فكر في كل ما يحدث له بأنه من عند الله،