

1- الاكتئاب في اللغة: والكآبة في اللغة تعني سوء الحال والانكسار والحزن وتغير النفس من شدة الهم، والكآبة أيضا تغير النفس بالانكسار، إما أصابه من سفره وإما قدم عليه مثل أن يعود غير مقضي الحاجة، أو أصابت ماله آفة أو يقدم على أهله فيجدهم مرضى، وامرأة كئيبة وكأباء+، الكأباء: 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(اكتآب) كئب، كما تعرفه الموسوعة العربية العالمية بأنه "مرض عقلي يشعر فيه الإنسان بالحزن العميق وفقدان الأمل2- الاكتئاب كمفهوم: وعلى المستوى الاصطلاحي يرى امري بأنه عبارة عن: خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء المرء لنفسه والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان 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: طبقا لتقرير منظمة الصحة العالمية (49: 4007) (World Health Organization) 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 تتخللها. ويتحول الاكتئاب في حوالي 40% من الحالات إلى حالة مزمنة قد لا تمثل ويمكن تعريفه بأنه اضطراب وجداني يتميز بمزاج سوداوي، على الإتيان بالنشاط السابق، وفقد القدرة على النشاط، والشعور بالإرهاق التام، مع اضطراب في النوم والشهية للطعام. ويعرف أيضا بأنه اضطراب مزاجي أو وجداني، ويتسم ذلك الاضطراب بتقلبات مزاجية تفوق فالاكتئاب حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر ما تكون وضوحا في الجانب الانفعالي لشخصية المريض حيث يتسم بالحزن الشديد واليأس من الحياة، والاكتئاب هو أكثر الأعراض النفسية انتشارا ويختلف هذا العرض في شدته من مريض لآخر، ويشعر المريض بالاكتئاب مع أفكار سوداوية، مع الشعور بالإثم وتقليل قيمة الذات، ويبدأ في المبالغة في تضخيم الأمور التافهة، ويظهر هذا العرض خصوصا في مرضى الاكتئاب العقلي والذي يتميز باضطرابات بيولوجية وفسيولوجية وكيميائية تسبب الأعراض وقد عرف أنتوني ستور حالة الاكتئاب بأنها تتسم بالحزن، ينصاع إلى درجة تصل في الغلب إلى السكون التام والتوقف عن الحركة، ويصاحب ذلك حالات الاضطراب في نظام النوم، وكذلك تضائل في الرغبة الجنسية. ويعزز ستور هذا المعنى في تحديد مفهوم الاكتئاب، ويرى أنه مفهوم الحالة الانفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن وتأخر الاستجابة والميول التشاؤمية، وأحيانا تصل حالة الاكتئاب إلى درجة الميل للانتحار، وكذلك تعلو درجة الشعور بالذنب إلى درجة أن الفرد لا يذكر إلا أخطأه وذنوبه وقد يصل إلى درجة البكاء الحاد. ويصف جيمس كالات الشخص المكتئب بقوله يشعر الشخص المكتئب بالخوف والتكدير ويكون الأفراد المكتئبون عموما خاملين ويعبرون عن شعورهم بعدم السعادة ويبدو في تعبيرات وجوههم. كما أنهم يعانون من اضطرابات في النوم فهم ينامون أكثر من الشخص الطبيعي ويستغرقون وقتا أطول للدخول في النوم. وقد يستيقظون مبكرا عن المعتاد بشكوى النوم غير المريح وعادة لا يمكنهم العودة للنوم ثانية مع شعور بالخمول أثناء النوم. (زيزي السيد إبراهيم، وعرفه برنز وبيك "بأنه اختلال يصيب الجهاز البيولوجي كله، ويشتمل على الانفعالات ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالإثم، وتشتمل الأعراض البدنية على توهيم المرض والأرق وزيادة الوزن أو نقصانه، والسبات والخمول وعدم النشاط والانعزال عن العمل، السارة. (7997: 7). أما زيور فيعرف الاكتئاب "بأنه حالة من الألم النفسي يصل في الميلاخوليا إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوبا بالإحساس بالذنب شعوريا وانخفاض ملحوظا في تقدير النفس لذاتها، (4004: 991)، ويعرف "بأنه حالة من الحزن الشديد تسيطر على الفرد تترافق مع مشاعر الذنب وانعدام الثقة بالنفس وتآنيب الذات وتحقيرها". ويعرف "بأنه نوع من الاضطرابات النفسية من فئة اضطرابات الانفعال وقد يأتي في شكل خفيف أو متوسط أو شديد". ويعرف "بأنه شعور بالحزن والغم مصحوب غالبا بانخفاض في الفاعلية". ويعرف "بأنه حالة نفسية أو معنوية تتسم بمشاعر انكسار النفس وفقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبالادة، والشعور بعدم القيمة أو بانعدام القيمة في الحالات العميقة من الاكتئاب وقد يشعر المريض بفقدان الشهية وبعدم القدرة على النوم". ويعرف "بأنه حالة من انكسار النفس والكآبة أو الغم والهم والنكد والشعور بالذنب والقلق". (427: 4). أسباب الاكتئاب: وللاكتئاب

أسباب كثيرة ومتعددة منها ما يتعلق بالنفس ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية من البيئة المحيطة بالإنسان وسوف نتطرق لتفصيل بعض هذه الأسباب (32أ) الأسباب النفسية والاجتماعية: تتمثل الأسباب النفسية والاجتماعية لحدوث الاكتئاب فيما يلي: (الخ) والانهازم أمام هذه الشدائد. أو فقد الصحة، - الصراعات اللاشعورية. الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق. ضعف الأنا الأعلى واتهام الذات والشعور بالذنب الذي لا يغتفر بالنسبة لسلوك سابق (خاصة حول الأمور الجنسية) والرغبة في عقاب الذات. الوحدة والعنوسة وسن القعود (سن اليأس) وتدهور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقاعد. التربية الخاطئة؛ (الخ). - سوء التوافق، ولايسمح الأنا الأعلى للعدوان أن يتجه للخارج ويتجه نحو الذات، حتى قد يظهر في شكل محاولة الانتحار، (4001: 171-171).

ويخطئ كثير ممن يتصورون أن العلم الحديث قد وضع يده على كل الحقائق التي تتعلق بحالة الصحة والمرض النفسي أو أنه قد توصل لمعرفة مسببات الاضطرابات النفسية عامة والاكتئاب النفسي بصفة خاصة. وبعض النظريات والافتراضات تتحدث عن أسباب نفسية للاكتئاب (البعض الآخر 32ب) الأسباب البيولوجية الجسمية: - أسباب وراثية: أثبتت 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 ترجح بدورها إمكانية وجود تفسير عضوي، وتستند على ما كشفت عنه البحوث من وجود تماثل في شيوخ 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 المسئول عن إفرازه من الغدة النخامية. - النقص في إفراز الهرمون المنشط 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 أدرينالين) 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 الزوجية. النمط الثاني: أمهات لديهن ميل أو اتجاه لأن يكن مكتئبات في حالة الضغوط الزوجية. 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)، مناحيها ومسمياتها، 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، وتوجيه اللوم لنفسه وتضخيم المشكلات، وانعدام القدرة على اتخاذ القرارات والحسم، وضعف الإحساس بالقيمة الذاتية. ج) المظاهر الدفاعية: 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. وقطباه هما الهوس والاكتئاب. فالشخص الذي يعاني من الاضطراب ثنائي القطب يتنقل بين فترات من الهوس وفترات من الاكتئاب يتوسطها حالة من السواء، 20 الهوس الشديد بشكل أحادي القطب بل أنها تحدث بالتبادل مع حالات الاكتئاب. (4001: 90). ويصنف الاكتئاب أيضا كما يلي: - اكتئاب خفيف: وهو أخف صور الاكتئاب. - اكتئاب بسيط: وهو أبسط صور الاكتئاب. - اكتئاب حاد (السود): 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 التقاعد. ويشاهد فيه القلق والهلع والتهيج والهذاء وأفكار الوهم والتوتر العاطفي والاهتمام بالجسم، وقد يظهر تدريجيا أو فجأة وربما صحبته ميول انتحارية. - الاكتئاب العصابي - الاكتئاب الذهاني: والفرق بين الاكتئاب العصابي والاكتئاب الذهاني فرق في الدرجة، (4001: 172-171). ويضع زهران بعد ذلك جدولا للمقارنة بين نوعي الاكتئاب العصابي والذهاني، فيرى أن الاكتئاب العصابي: غير عميق الجذور، التقييم الذاتي سلبي، النشاط العقلي بطيء نسبيا، 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 الجذور، صاحبه جمود

انفعالي ويندر معه التعاطف الشعوري والابتسام الموضوعي والتجاوب مع مثيرات الفرح، الاتصال بالواقع محدود أو معدوم أو آلي أو شبه آلي مع عدم اتصال الأفكار مع واقع الحياة الخارجية، التقييم الذاتي يميزه تحقير الذات وإدانة النفس على أمور لم تصدر من الشخص والاعتقاد في عدم استحقاقه للحياة أو عدم صلاحيته وعدم نفعه، درجة النكوص السلوكي 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 ونادرا 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 الشاذلي، 4007: 792). 22. اكتئاب المسنين. أي أن الإنسان طوال مراحل عمره معرض للاكتئاب، (عصام مراد، وتتفاوت نوبات الاكتئاب بين اكتئاب محرض (استجابة لأحداث مكثرة فعلا) واكتئاب نفسي المنشأ، (ألغت 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،