

علي لا أحتاج إلى بذل جهد كبير كي أعرف فجميعنا وxx دون استثناء مرت علينا لحظات طوال أو قصار عانينا خلالها من الحزن والأسى على بعض الآمال المجهضة N أو الفرص التي ولتN أو الأصدقاء والأصدقاء k-ن فقدناهم أو افتقدناهمN أو على مكان هجرناه طائعg أو مرغمg. وجميعنا بلا استثناء خبر أو شعر في لحظات ما أن الحياة أصبحت عد@ة الجدوىN وأنها كفاح طويل وعقيمN ولحظات الفرج فيها والسعادة أقل بكثير Ik فيها من مشقة وجهدN وأن؛ رء لم يعد xقدوره أن يتحمل فيها الجهد أو؛ وكلنا مرت علينا فترات كنا فيها نهبا للشعور بالإرهاق السريعN وفقدان الهمة والتفاس عن الحركةN والعزوف عن بذل النشاط. رxx اختبر بعضنا هذا الإحساس بصورة أشدN فاختلط تعبيره عن ذلك الشعور بفترات أطول امتزج فيها - مع الحزنN وخيبة الأمل والأسى - البكاءN وفقدان الشهيةN واضطراب النومN والتشاؤمN وxx اليأس من مستقبل طيب يحملنا على مواصلة الحياة في مثل هذه اللحظاتN يصبح العمل البسيط هدا لا يطاقN ونجد طاقتنا وكأنها نضبت حتى عن القيام بالأعمال الروتينية الصغيرة xx في ذلك مثلالنا عنايتنا بأمورنا الصحية اليومية العاجلة كتنظيفنا لأسناننا أو الحلاقة أو الاستحمام أو التحضير لأمر مهم يتطلب لكن هناك أكثر من سبب يحملني على التعريف بهذا؛ فأن نعاني من الشيءN لا يعني أننا نفهمُ ومن ثم فإننا نترك للعلماء والمختصg فرصة تعريفنا بهN بصورة تحقق لنا معرفة شروط حدوثهN وانتشارهN وما يصحبه من علامات واضحة أو غير واضحةN هذا من ناحية. ومن ناحية أخرىN فإن معرفتنا ومعاناتنا من الشيءN لا تعني أننا نستطيع أن نتحكم فيهN وأن نضبطهN ونتحكم في سبل علاجهN وهذا في حد ذاته يكفي أن يجعل من إثارة هذا؛ وضوعN وتقده للقارئ العربي هدفا جليلا ومن ناحية ثالثةN يعبر الاكتئاب عن مجموعة من الأعراض؛ يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية depressive syndrome. عروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخرN فالبعض قد يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللومN وتأنيب النفس. ويجيء عند البعض الآخر مختلطا مع شكاوى جسمانيةN وأمراض بدنية بصورة قد لا نعرف الحدود بينهما. ويعبر البعض الآخر عنهN في شكل مشاعر باليأسN والتشاؤمN و؛ لل السريع من الحياة والناس. وxx تجتمع كل هذه الأعراض معا في شخص واحد. تنوع هذه الأعراضN واختلاطها مع غيرها من أمراض نفسية وجسمانية أخرىN هو ما يدفعنا إلى التعريف بهذا؛ فهوم لتمييزه عن غيرهN ووضعه فيما يجب أن يوضع ومن ناحية أخرىN فإن تنوع أعراض الاكتئابN والتباين الشديد بg الأفراد في اختبار هذا الإحساسN قد يثير أمام العg غير؛ دربة صعوبة في التعرف عليهN بأعراضه؛ ومن هناN تقل فرصة تعرفنا عليه عندما يصيبناN أو يصيب؛ قربين منا وأعضاءناN فلا نقدم لهم العون الذي ينشدونه. وانطلاقا من هذه الحاجة نقدم فيما يلي شرحا