

يعرف الاكتئاب بأنه اعتلال عقلي يعاني فيه الشخص من الحزن والمشاعر السلبية لفترات طويلة، أهم ما يميزه هو الانخفاض الحاد والمتسارع في المزاج والنفور من الأنشطة، كما تصادفه مشاعر القلق والتشاؤم الذي يجعل الفرد يفتقد الهدف من الحياة، هكذا يعرف علماء النفس هذا الاضطراب الذي يعاني منه أكثر من 300 مليون شخص حول العالم ومن جميع الأعمار، وتعتبره منظمة الصحة العالمية من الاعتلالات المؤدية غالباً إلى الانتحار. لنترك الكلام العلمي والاحصائيات جانباً، ولنتكلم عن هذا الاضطراب من وجهة نظر مريضة مكتئبة. هل هو مجرد مرض يفقد المصاب به الرغبة في الحياة وكفى؟ بالتأكيد لا، هو داء يفتك بالمريض ويأكله شيئاً فشيئاً إلى أن يفقده الحياة بشكل ما، تبدو الأمور بسيطة حين تقرأ أو تسمع عنه، لكن الحقيقة أنه "من برا الله الله ومن داخل يعلم الله"، ولأنه يعتبر عبياً فالمرضى في الأوساط العربية يضطرون أحياناً إلى عدم اللجوء إلى مختص، لأن العائلة والأصدقاء سيحسبونهم مختل عقلي، في حالتها كان الوضع مختلفاً تماماً؛ والدتي تتابع علاجها عند اختصاصي نفسي منذ ثمان سنوات، ما جعلها تعرف المشاكل النفسية عن قرب، كما كون لديها وعي بأهمية زيارة الاختصاصي النفسي، وكانت تصر على ذلك خاصة في فترات مراهقتها. لكن حكايتي الشخصية مع الطبيب النفسي بدأت شهر أبريل من السنة الفارطة، لم أذهب برغبتي بل اقتادني أبي إليه مرغمة، وعرف الطبيب ذلك منذ البداية، لكن العلاقة بيننا بنيت بهدوء وسكينة رغم أنني تجاوزت الأمر بصعوبة شديدة، في البداية حاولت بناء جدار سميك بيني وبين هذا الرجل البسيط الذي يحاول إقناعي أن آلامي الجسدية أثرت في بشكل سلبي، الانطواء والانسحاب والانعزال والأفكار الانتحارية كلها أعراض لهذا الاعتلال، وأنا "بلا فخامة عليكم" قد جربتها جميعها محاولاً تخفيف أثر الصدمة علي، راح معالجي النفسي يقنعني بأنني جميلة القلب والروح، وأني قوية سأجاوز الأمر في غضون شهور، وأني إنسانة ناجحة وعلاقاتي الاجتماعية جيدة، وأن وعيي بما أعانيه سيجعل الأمر هيناً، ثم انتهى إلى حاجتي لتعاطي بعض العقاقير المساعدة البسيطة، بعض الفلوكستين والأميتريبتيلين سيكون مفيداً ومعيناً للخروج من هذه الأزمة العابرة! وبدأت الرحلة، استجبت لنصائح الدكتور والتزمت بتناول الأدوية بعناية فائقة، لم أتحدث عن مرضي مع أحد، حتى أقرب المقربين مني، ورغم أن والدتي تعرف أن الأدوية التي أتناولها هي لعلاج الاكتئاب والقلق، إلا أنها لم تتحدث عن الأمر وأنا ناسيتي ذلك جداً. بعد اصابتي بهذا الاعتلال تغيرت الكثير من الأمور، يمكن أن تتلمسوا ذلك في علاقاتي التي حاولت إنهاؤها بشكل أو بآخر، التجمعات العائلية التي كنت أتوق لها كيف صرت أتهرب منها بكل ما بقي في من قوة، لقد تحولت من فتاة اجتماعية تشارك في الحياة بصخب، إلى عجوز تهرب من كل ما يربط الأموات بالحياة، انسحبت بصمت من حياة كنت سابقاً أريدها بشدة. لا تبدو الأمور من هنا كما تبدو من هناك، ان كنت ترى أنني مجرد مصابة باكتئاب لا تعرف عنه غير أن صاحبه مر بظروف فأحزنته وأنه ضعيف الإيمان بالله، أنا يا صديقي جثة تعيش الفصول الأربعة في خمس دقائق، سيدة فقدت كل ما تملكه في ثوانٍ، أنا كل المحزونين في أرض الله الواسعة، متشردة نازحة لاجئة لبلد فيه كل شيء إلا الحياة الطبيعية. ثم تأتيني صديقة مقربة تشكو غيابي، وأخرى تلوم إهمالي وعدم الرد على الهاتف، وصديق يتذمر من تأجيلي للقاء كان سيجمعنا، وأختي تغضب لأنني لا ألتزم ببرنامج الاستيقاظ المنتظم، ويتوغل صدر خالي لعدم التزامي بالزيارة، وأطرد من نادي القراءة، حين تعتذر عن لقاء سيطالبونك بالعذر المقنع، ستضطر إما للكذب أو للصدق، وكلاهما سيء، أنا كنت أفضل الكذب في بعض الأحيان وكان يجدي، أما الصدق فما عرضني له من سخرية واستهزاء لا يمكنك أن تتصوره، لا أحد سيفهم أنك تعتذر عن لقاءه لأن مزاجك سيء، أو لأنك لم تأخذ جرعة الفلوكستين وتحس بضيق، أو لأنك تحس بانقباض صدرك أو ضيق في التنفس، اضطرابات النوم، اضطرابات الشهية، فقدان الطاقة، وأنا "بلا فخامة عليكم" قد جربتتها جميعها، اللهم إن نجحت تجربة الانتحار، حينها يمكن أن أطلعك على بعض التعليقات التي ستقال عنك؛ المنتحر كافر، لا يجوز الترحم على المنتحر، أعوذ بالله ناس لا يؤمنون بالله وغيرها الكثير. حين تصاب بالاكتئاب لن يهتم أحد، سيدققون حينها في كلمات قلتها، ونظرات نظرتها، وحروفك التي كتبتها،