

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة ل"شمن:

الإصدار الثالث و المشرون



عدد 23 - 2012



إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

عدد 23

الذيل المقدموعة  
الأكتالام  
الاحتفال بالجزيرة العربية 2011

إدريس عبد العزيز الشريفي

## الفهرس

4	• إهداء
5	• تقديم: بقلم الدكتور حسين الجزائري (منظمة الصحة العالمية)
7	• مقدمة
8	الفصل الاول: الاكتئاب .. نظرة عامة
8	نظرة عامة
12	الاكتئاب بين الامس واليوم
15	حقائق وارقام
17	مرض في كل الاعمار
21	الفصل الثاني: اسباب الاكتئاب
21	اسباب الاكتئاب
24	انتقال الاكتئاب بالوراثة
27	كيمياء الاكتئاب
30	المرأة والاكتئاب
33	مصادر داخلية وخارجية للاكتئاب.
38	الاكتئاب وضغوط الحياة
41	اسباب اخرى للاكتئاب
45	الفصل الثالث: الحياة مع الاكتئاب
45	مظاهر الاكتئاب النفسي
48	الحياة في ظل الاكتئاب
52	ماذا يدور في عقل مريض الاكتئاب ؟
56	الاكتئاب بين الجسد والنفس
61	الاكتئاب.ز والالم
64	الفصل الرابع: مظاهر وعلامات اخرى للاكتئاب
64	الاكتئاب ..و الارق
70	الاكتئاب... واسرار الاحلام
74	القلب.. والاكتئاب
89	الحالة الجنسية مع الاكتئاب

95	الاكتئاب .. وتعدد الزوجات
99	حالات واقعية من العيادة النفسية
105	الفصل الخامس: الاكتئاب..ومواقف الحياة
105	اكتئاب المسنين في الشيخوخة .
110	الاكتئاب.. والتفاعد
113	أيام العمر الأخيرة .
116	الانسان في مواجهة الموت والاحزان
121	الانتحار والاكتئاب
126	الاكتئاب المقنع .. وجه آخر للإكتئاب
130	الاختبارات والقياس لحالات الاكتئاب
138	جوانب اخرى للإكتئاب
142	الاكتئاب بين الشرق والغرب
145	الاكتئاب في التراث والشعر العربي
154	الفصل السادس: وسائل الوقاية والعلاج
154	علاج الاكتئاب
158	ادوية الاكتئاب
163	وسائل اخرى للوقاية والعلاج
165	الضحك .. علاج للاكتئاب
168	الفصل السابع: الاكتئاب من المنظور الاسلامي
168	المنظور الاسلامي لأسباب الاكتئاب
170	العلاج والشفاء النفسي والمنظور الاسلامي القرأني
173	المنظور النفسي والقرآني للعلاج بالصلاة .. وذكر الله.. والدعاء .. والصبر
192	ماذا تقول الأبحاث العلمية عن الاكتئاب ؟
194	أسئلة وأجوبة عن الاكتئاب
198	خاتمة .. ونظرة على المستقبل
200	المراجع .

إهداء

الى كل انسان يعاني من الاكتئاب النفسي في اى  
مكان . . ويبحث عن الحل . . اقدم هذه الكتاب  
للمساعدة علي فهم المشكلة . . والمخرج - ياذن الله - من  
محنة الاكتئاب .

بسم الله الرحمن الرحيم

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

الرعد(28)

## تقديم الطبعة الاولى

بقلم:

### الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري

المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط

أسعدني غاية السعادة الإطلاع علي هذا الكتاب القيم الذي يتناول الاكتئاب، وهو من أهم وأخطر المشكلات التي يعاني منها الناس في عصرنا الحاضر، وحتى ساغ للكثير من الناس أن يطلقوا عليه عصر الاكتئاب. ولعمري فقد أحسن المؤلف اختيار موضوعه، ولا عجب في ذلك فقد عرفناه سابقاً في تقديم الرعاية التخصصية لمن يعانون من اضطراب نفسي، ورائداً في كتابة المواضيع التي تتعلق بالطب النفسي، وقد قاربت مؤلفاته العشرين، وجميعها مكتوبة بلغة سهلة مفهومة للجميع بحيث ينتفع منها عامة الناس والمتخصصون منهم علي حد سواء، وتلمح في ثناياها ما تجمع لدي المؤلف من خبرات وتجارب شخصية غزيرة، وتلمس عند قراءتها مدي ما له من مقدرة علي التعبير عن المواضيع التي يتطرق إليها، رغم ما يكتنفها من غموض وإبهام في أذهان الناس، وتُعاش مصطلحاتها وكأنك أنت من وضعها ابتداءً.

والاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة، والتي كثيراً ما لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولون عن تقديم الرعاية الصحية، رغم أنها تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، إذ يقدر عدد المصابين بالاكتئاب بثلاثمائة وأربعين مليون إنسان في العالم، وتتمثل خطورة المرض في حرمانه للمصابين به من الاستمتاع بمباهج الحياة، وإغراقهم في مشاعر عميقة من نقص التقدير للذات والإحساس بالذنب بدون مبرر حقيقي، وعزوفهم عن المساهمة الفاعلة في أداء واجباتهم نحو مجتمعهم وأسرههم بل ونحو أنفسهم، وفي الحالات الشديدة قد يندفع المريض للانتحار، وقد جعل ذلك كله من الاكتئاب المسبب الرئيسي للعجز في الوقت الحاضر، ويقدر الخبراء أنه سيصبح ثاني الأسباب التي تزيد من عبء المرض والعجز والتعوق الذي يتقل كاهل العالم بأجمعه عام ألفين وعشرين.

وفي مقابل هذه الصورة القائمة للاكتئاب تطالعنا آفاق رغبة واعدة بالتغيير

نحو ما هو أفضل لنا جميعاً مجتمعاتٍ وأفراداً مرضي وعاملين في إيتاء الخدمات الصحية، وتتنظر منا أن نوجه جهودنا نحو تحسين الرعاية الصحية للمصابين بالاكتئاب، آخذين بالحسبان أنه بوسع الأطباء الممارسين إذا ما توفر لهم التدريب المناسب في مستوى الرعاية الصحية الأولية، أن يقوموا بتشخيص المصابين بالاكتئاب، وتقديم المعالجة الفعالة لهم أو للعدد الأكبر منهم ومن هنا أطلقت منظمة الصحة العالمية مبادرة لمعالجة الاكتئاب ضمن نطاق خدمات الصحة العمومية، وكان الغرض الرئيسي من هذه المبادرة تخفيف الأعباء التي يسببها المرض بتوفير المعالجة المناسبة وإتاحتها لمن يحتاج إليها في جميع أنحاء المعمورة. ولتحقيق هذا الغرض وضعت منظمة الصحة العالمية مرامي نوعية وخاصة رأت أن تحقيقها سيحسن رعاية المصابين بالاكتئاب ويزيد من فرص تقديم المعالجة لهم، ومن هذه المرامي تنقيف المرضى ومن يحيط بهم والعاملين الصحيين الذين يهتمون برعايتهم، والعمل علي إنقاص الوصمة الاجتماعية التي ترافق المصابين بالاكتئاب، وتدريب القائمين علي إيتاء الرعاية الصحية الأولية علي تشخيص الاكتئاب ومعالجته، وتعزيز ما لدي البلدان من قدرات لوضع سياسات داعمة لتقديم الرعاية الصحية وتوفير المعالجة للمصابين بالاكتئاب.

وقد باشرت منظمة الصحة العالمية فعليا بعض الأنشطة والفعاليات التي تضمن الوصول إلي تلك الغايات، فشرعت في إحياء بعض التظاهرات الوطنية التي تهدف لزيادة وعي الناس بالاكتئاب، ولإبطال المفاهيم الخاطئة، وإحلال المفاهيم الصحيحة محلها، إلي جانب إنتاج وتوفير المعالجة الدوائية التي تحسن من حال المرضى بالاكتئاب، وعقد الحلقات العملية التي تقوي من قدرات البلدان علي تقديم الرعاية الصحية لهم، وتشجيع الدراسات المتعددة المواقع والتي ترمي إلي تحسين أوضاعهم.

ولا يسعني وأنا أطلع هذا الكتاب الذي أقدم له اليوم "الاكتئاب - المرض والعلاج" إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان لمؤلفه علي ما بذله من جهد مشكور في توضيح الكثير من المفاهيم الخاطئة حول الاكتئاب، وتقديم صور حية مستقاة من التجربة والخبرة اليومية للمؤلف والتي تتناول الاكتئاب في مختلف مراحل العمر، مع الإشارة إلي الحلول المتعددة لكل مشكلة قد تكون وراء الاكتئاب أو نتيجة له.

أتمني للأخ الكريم الدكتور الاستمرار في سعيه الدعوب نحو خدمة المرضى، وتنقيف المجتمع، وتصحيح المفاهيم الخاطئة فيه.

" ولكل درجات مما عملوا وليوفيهم أعمالهم وهم لا يظلمون."

## مقدمة

لقد قمت مستعيناً بالله بإعداد هذا الكتاب .. وهو محاولة لإلقاء الضوء علي الاكتئاب النفسي ، الذي يعتبر - دون مبالغة - من اهم واخطر مشكلات الانسان في عصرنا الحالي،ذلك ان التقدم العلمي،والتطور الحضارى الهائل لم يتمكنوا من وضع حد لمعاناة الانسان،الذى توقع ان يجد فيهما الحل لكل مشكلاته ، بل ان العكس تقريباً هو ما حدث ، فقد شهد العصر الحديث ازدياداً في معاناة الانسان ، حتي لم يعد بوسعه الاستمتاع بالحياة ، وفقد سكينه النفس ، وادى به عدم التوافق الي الاضطرابات النفسية ، ومنها حالة الاكتئاب التي يتزايد انتشارها في عالم اليوم .

ولقد كان التحدى الحقيقي حين فكرت في إعداد هذا الكتاب ، هو كيفية عرض ما يتناوله من قضايا هامة حول الاكتئاب النفسي مرض العصر ، بلغة سهلة تكون مفهومة للجميع ، رغم ما يحيط بموضوعه ، وبالطبع النفسي عموماً من الغموض والتعقيد ، ثم فكرت بعد ذلك في إضافة بعض المعلومات للمتخصصين الذين يرغبون في مزيد من المعرفة حول موضوعات هذا الكتاب.

ولم يقتصر هذا الكتاب علي عرض المعلومات التي تتعلق بموضوعه،بل حاولت قدر الجهد نقل آخر ما صدر من ابحاث ودراسات،ووجهات نظر عصرية حول موضوع الاكتئاب النفسي،والذى اصبح محل اهتمام متزايد من قبل اوساط وجهات عديدة في ارجاء العالم،وفي الوقت ذاته فقد حرصت علي ذكر الثابت فقط من الحقائق دون التعرض لما تضاربت حوله الآراء .

وفي هذا الكتاب ، حرصت ايضاً علي الاثقل كاهل القارئ بقفاصيل علمية متخصصة ، او بمصطلحات عربية واجنبية معقدة من تلك التي يعمد الي استخدامها معظم من يكتبون في مجال الطب النفسي ، وحاولت ان اعرض الافكار بطريقة ابعدا ما تكون عن الغموض ، وحرصت علي إضافة تجربتي المتواضعة كي يحمل هذا العمل الي القارئ رؤية متكاملة للموضوع تسهم في تيسير فهمه سواء للمتخصصين ، او لغيرهم من المهتمين بالثقافة والمعرفة في كل مجال ، ونسأل الله ان نكون قد وفقنا في اعداد هذا الكتاب الذى نود ان يكون دليلاً الي فهم اعمق لاسباب ومظاهر وعلاج مشكلة الاكتئاب النفسي..مرض العصر..

## المؤلف



## الفصل الاول: الاكتئاب .. نظرة عامة

### نظرة عامة

هل يعيش العالم اليوم عصر الاكتئاب ؟ .. تساؤل نحاول الاجابة عنه من خلال المعلومات التي نقدمها في هذا الكتاب ، ونظن إننا لم نعد بحاجة الي مزيد من الدلائل علي وصف العصر الحالي بأنه عصر الاكتئاب ، وقد اطلق وصف عصر القلق علي الفترة التي سبقت وصاحبت ثم تلت الحرب العالمية العظمي الاخيرة .

ولقد شهدت الفترة الاخيرة مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين اعداداً متزايدة من حالات الاكتئاب ، حيث انتشر هذا المرض بصورة وبائية في كل مجتمعات العالم ، ولم يسلم من الاصابة به الرجال والنساء والأطفال والشباب والشيوخ ، ولعل ذلك هو الدافع الي وصف هذا العصر بأنه عصر الاكتئاب .

### ما هو الاكتئاب ؟

للإجابة علي هذا التساؤل ، ولوضع تعريف دقيق لمرض الاكتئاب فإننا لن نذكر ما ورد في المراجع والكتب الطبية التي وضع فيها المتخصصون تعريفات مطولة تم صياغتها في صورة عبارات ومصطلحات تحتاج بدورها الي من يقوم بشرحها وتفسيرها ، فنحن عندما نتحدث عن الاكتئاب فإننا نتكلم عن شئ يعرفه كل الناس جيداً ، اما إذا حاولنا وضع تعريف علمي محدد فإننا في هذه الحالة نقوم بتعقيد الامور حيث نستخدم كلمات ومصطلحات يصعب فهمها .. فإذا سألك احد عزيزي القارئ ما هو الماء ؟ فإن الاجابة تكون صعبة إذا حاولت صياغتها في صورة تعريف محدد لكن الناس كلها تعرف الماء وشربوا منه جميعاً ، وهذا الكلام ينطبق ايضاً علي تعريف مرض الاكتئاب .

ويعتبر الاكتئاب من اكثر الظواهر النفسية انتشاراً ، ونستطيع القول ان اى واحد منا قد يمتلكه في وقت من الاوقات شعور بالحزن او الضيق ، او اننا نشعر احيانا باضطراب يمنعنا من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيارة الاصدقاء .. كل هذه العلامات هي في الغالب دلالة علي الاكتئاب

النفسي ، غير ان هناك خطأ شائع نقع فيه جميعاً حين نتوقع ان الشخص الذى يعاني من الاكتئاب لا يدرك ان تبدو عليه علامات الحزن والاسي الشديد بصورة واضحة للجميع ، وإذا لم يكن الامر كذلك فإن عامة الناس لا يدركون ان الشخص يعاني من الاكتئاب ، وهذا الكلام ينطبق علي الأطباء ايضاً ، لأن الجميع يتوقع ان يكون المريض المكتئب في حالة من الحزن الواضح ، لكن الواقع ان مظهر الحزن وحده ليس دليلاً علي الاكتئاب او مرادفاً لوجود هذا المرض في كل الاحيان ، لكن الاكتئاب له مظاهر وعلامات اخرى سيتم تناولها بالتفصيل فيما بعد .

### بين الاكتئاب والسعادة ..

هناك محاولة لتعريف الاكتئاب من خلال نقيضه ، وهو السعادة، وتعني السعادة وجود شعور بالارتياح ، وهذا الشعور يتضمن الرضا عن النفس وعن الحياة ، اما غياب هذا الشعور فقد يكون هو الوصف المناسب للإكتئاب لكن هذه الانفعالات هي انفعالات انسانية طبيعية، اى ان كل منا لا يد انه في وقت من الاوقات قد شعر بالارتياح والرضا (السعادة) او العكس اى شعر بالامتعاض وعدم الرضا وهذا الشعور الاخير ليس دليلاً علي وجود الاكتئاب في حالة مرضية ، ولكنه احد المشاعر الانسانية المعتادة.

وفي هذا الكتاب - عزيزى القارئ - سوف تجد وصفاً لإحدى الحالات النفسية المرضية التي تجمع الشئ ونقيضه ، ويطلق عليها " لوثة المرح والاكتئاب " ، وفي هذه الحالة نجد المريض في بعض الاحيان يعاني من حالة اكتئاب شديد تتميز بالحزن والعزلة وعدم الرضا عن الحياة والتفكير في الانتحار ، ويستمر ذلك لفترة زمنية تتراوح بين عدة اسابيع وعدة شهور ، ثم يعاني نفس المريض من حالة اخرى هي العكس تماماً لهذه الحالة حيث ينتابه شعور غامر بالسعادة ، وكثرة النشاط ، وحب الحياة والميل الي المرح ، وهذه الحالة تستمر في نوبة مماثلة للنوبة السابقة في المدة ، وهذه الحالة المرضية هي مثال علي وجود حالتين متناقضتين يمر بهما نفس المريض ، ولعل في ذلك وضوح للمقارنة بين شعور الاكتئاب وبين الحالة المتناقضة مع ذلك تماماً .

### مصطلح الاكتئاب ..

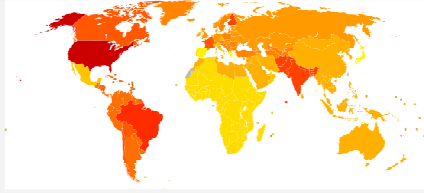
يستخدم مصطلح الاكتئاب " Depression " علي نطاق واسع في اللغة الانجليزية واللغات الاجنبية الاخرى للتعبير عن الاكتئاب النفسي ، وعن بعض المعاني الاخرى في المناسبات المختلفة .. ففي علم الاقتصاد يدل هذا المصطلح علي الكساد والانكماش في المعاملات المالية ، وفي علم الارصاد الجوية هو تعبير عن حالة الطقس ويعني حدوث منخفض جوى ، وفي علم وظائف الاعضاء هو تعبير عن تناقص في وظائف بعض الاجهزة الحيوية .

اما في الطب النفسي - وهذا هو موضوعنا - فإن لمصطلح الاكتئاب أكثر من معني لكنها رغم عدم التشابه فيما بينها في كل الاحوال تدور حول نفس المفهوم ، فالإكتئاب قد يكون احد التقلبات المعتاده للمزاج استجابة لموقف نصادفه في حياتنا يدعو الي الشعور بالحزن والاسي مثل فراق صديق او خسارة مالية ، وقد يكون الاكتئاب احيانا مصاحباً للإصابة بأى مرض آخر فمريض الانفلونزا مثلاً لا نتوقع ان يكون في حالة نفسية جيدة ، وهو غالباً يشعر بالكآبة لإصابته بهذا المرض ، وفي هذه الحالة يكون الاكتئاب ثانوياً نتيجة لحالة اخرى تسببت في هذا الشعور ، وعلي سبيل المثال هناك قول بأن " كل مريض مكتئب " ، وهذا الكلام له نصيب كبير من الصحة لأن الإصابة بأى مرض هي شئ يدعو الي شعور الاكتئاب ، اما المفهوم الالهم للإكتئاب هو وصفه كأحد الأمراض النفسية المعروفة ، ويتميز بوجود مظاهر نفسية واعراض جسدية سيتم الحديث عنها بالتفصيل فيما بعد .

### الاكتئاب في العالم اليوم

شهدت الفترة الاخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار مرض الاكتئاب في كل انحاء العالم ، وتقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية ان ما يقرب من 7% - 10% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب ، وهذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناة نتيجة للإصابة بهذا المرض ، ويكفي ذلك كدليل آخر علي ان العالم اليوم يعيش عصر الاكتئاب ، ولعل ابلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول " ميلاني كلين " احد علماء النفس بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من اثار الاكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الاخرى مجتمعة.

وهناك دليل آخر علي ان العالم اليوم يعيش عصر الاكتئاب ، وهو ما ورد في احصائيات منظمة الصحة العالمية حول عدد الاشخاص الذين يقدمون علي الانتحار كل عام ، ويصل هذا الرقم 800 ألف شخص في العالم سنوياً ، وهذا يمثل العبء الاساسي لمرض الاكتئاب لأن الانتحار يحدث كنتيجة مباشرة للإصابة بمرض الاكتئاب حين يصل الشخص الي مرحلة اليأس القاتل ، وهناك ما يدفع علي الاعتقاد بأن انتشار الاكتئاب يفوق كثيراً كل الارقام التي تذكرها الجهات الصحية المختلفة ، فهناك حقيقة ثابتة بأن مقابل كل حالة حادة او متوسطة من الاكتئاب يتم تشخيصها والتعرف عليها يوجد العديد من الحالات الاخرى تظل مجهولة لا يعلم عنها احد شيئاً ، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات ميدانية اكد بعضها ان ما يقرب من 80% من مرضي الاكتئاب لا يذهبون الي الاطباء ، ولا يتم اكتشاف حالتهم رغم معاناتهم من حالة الاكتئاب .



الاكتئاب في العالم: المناطق الداكنة أكثر البلدان التي ينتشر بها الاكتئاب

### اعباء مرض الاكتئاب

هناك اعباء اقتصادية واجتماعية وصحية لمرض الاكتئاب بالإضافة الي المعاناة النفسية ، واليأس القاتل الذي يكلف الإنسان حياته في بعض الأحيان حين يفكر في التخلص من هذه المعاناة بأن يضع نهاية لحياته بالانتحار ، ومرض الاكتئاب يعتبر من أكثر الحالات التي تؤثر علي الانتاجية في العمل واستهلاك الخدمات الطبية ، كما ان مريض الاكتئاب يؤثر سلبياً علي افراد أسرته ، ويمتد تأثيره الي المحيطين به من زملاء العمل والاصدقاء ، وتمثل العناية بمرض الاكتئاب مشكلة حقيقية للمريض ولأهله ، وللطبيب المعالج ، وللمجتمع بصفة عامة .

ويرتبط مرض الاكتئاب بسلسلة من المشكلات الاخرى ، فمن الناحية الصحية ثبت علاقة مرض الاكتئاب بالتأثير السلبي علي مناعة الجسم مما يمهّد الطريق للإصابة بأمراض اخرى مثل السرطان ، وامراض القلب والشرابيين ، ومجموعة اخرى من امراض العصر المعروفة ، ومن الناحية الاقتصادية فإن تأثير الاكتئاب علي حياة المريض يمنعه عن ممارسة عمله المعتاد او كسب العيش ويؤدى الي مشكلات اسرية تؤثر في المريض ومن حوله ، ومن الناحية الاجتماعية فإن العزلة التي يفرضها مرض الاكتئاب تؤدى الي قطع الصلة بين المريض وبين المحيطين به ، وعدم مشاركته في الحياة الاجتماعية ، ويعتبره الجميع عبئاً عليهم حيث لا يستطيع مساعدة نفسه او من يقوم برعايتهم ، وكل هذه تمثل التكلفة التي تنشأ عن الاصابة بمرض الاكتئاب ، علاوة علي المعاناة ومشاعر اليأس القاتل التي تمثل عبئاً هائلاً لا يمكن ان يتصوره احد الا من يمر بهذه التجربة بالفعل .

ومن علامات وصف هذا العصر الحالي الذي يعيشه العالم اليوم بأنه " عصر الإكتئاب " وجود اسباب تدفع الي التنبؤ بزيادة اعداد مرضي الاكتئاب مع مرور الوقت في ظل التطورات الحضارية السريعة ، والبيئة الاجتماعية المتغيرة ، والصراعات والحروب التي تسود في اماكن كثيرة من العالم .. إن ذلك من شأنه ان يؤدى الي فقدان الاستقرار وانعدام شعور الامن والتفكك الاجتماعي ، وكل هذا يمهّد الطريق الي مزيد من حالات الاكتئاب النفسي بما يؤدى الي تفاقم مشكلة الاكتئاب مع الوقت رغم كل الجهود التي تبذل لمواجهة هذه المشكلة والتي

لم تقلح حتي الآن في احتوائها حيث لم تقلح وسائل التقدم الحضارى وتقدم وسائل الرعاية الصحية وابتكار الادوية الحديثة الا في زيادة متوسط العمر للإنسان ، لكن كل ذلك لم يسهم في الحد من تزايد انتشار مرض الاكتئاب النفسي في هذا العصر .

### الاكتئاب بين الامس واليوم

الاكتئاب النفسي مرض قديم قدم الانسانية ، ولقد سجل لنا التاريخ وصفا لمرض الاكتئاب لي اوراق البردى التي تركها قدماء المصريين قبل الميلاد بحوالي 1500 عام ، وهذا اول تاريخ مكتوب يتم رسده فيما ترك ليصل الينا من اوراق البردى التي تم العثور عليها وترجمة محتواها ، ومما ورد في هذا التاريخ ان هذا المرض كان موجوداً بصورة تشبه تماماً ما نراه الآن ، وان هذه الحالات كان يتم تشخيصها وعلاجها ايضاً ببعض الطرق في مصر القديمة ، كما وردت بعض الدلائل علي وجود الاكتئاب في الحضارات الأخرى .

### نبذة تاريخية

لعل من اول ما سجله التاريخ المكتوب أن " امحتب " الذي لقب فيما بعد " ابو الطب " قد اسس في مدينة " منف " القديمة في مصر معبداً تحول الي مدرسة للطب ، ومصحة لعلاج الامراض البدنية والنفسية ، وقد ورد في مراجع التاريخ ايضاً ان الأمراض النفسية - ومنها الاكتئاب - كان يتم الاهتمام بها وعلاجها بوسائل وطرق تتشابه كثيراً مع الطرق المستخدمة في العلاج في وقتنا الحالي ، فقد ورد وصف للأنشطة الترفيهية والعلاج بالماء واستخدام الايحاء والعلاج الديني للإضطرابات النفسية ، كما احتوت البرديات القديمة علي بعض النظريات التي تربط الامراض النفسية مثل الاكتئاب بحالة الجسم وامراض القلب ، وهذا يتماثل مع النظريات الحديثة التي تؤكد العلاقة بين الجسد والنفس ، وبين الأمراض العضوية والأمراض النفسية .



لقد ورد في كتب العهد القديم قصة " شاؤول " الذي اصابته الارواح الشريرة بحالة اكتئاب عقلي دفعه الي ان يطلب من خادمه ان يقتله ، وعندما رفض الخادم الانصياع لأمره اقدم هو علي الانتحار .

وفي كتابات الاغريق هناك بعض الاشارات عن طريق الاساطير ، وعن طريق الشعر والادب الي حالات تشبه الاكتئاب النفسي بمفهومه الحالي ، فقد

ورد في " جمهورية افلاطون " بعض التفاصيل عن حقوق المرضى النفسيين ، وكيفية علاجهم والعناية بهم ، وقد كان " ابقراط " الذي اطلق عليه " ابو الطب " من اوائل الذين وصفوا حالة الاكتئاب النفسي ونقيضه "مرض الهوس"وصفاً لا يختلف عن الوصف الحالي ، وقد ربط " ابقراط " بين الجسد والروح ، أو " بين الجسم والعقل " ، واكد وجود تأثير متبادل بينهما ، كما توصل الي ان المخ هو مركز الاحساس وليس القلب ، وكان بذلك صاحب نظرة شاملة في الطب العضوى والنفسي ، وقام الاطباء الرومان بوصف بعض الأمراض من بينها الاكتئاب ، وتم تصنيفه الي نوع خارجي ونوع داخلي مثل بعض التصنيفات الحديثة في الطب النفسي .

وتحتوى الكتابات القديمة علي وصف لوسائل العلاج المتبعة في ذلك الوقت ، ومنها ضرب المرضى ، أو منع الطعام عنهم حتي يتم حفز الذاكرة ، واعادة الشهية للمريض ، واستخدام وسائل التسلية والترفيه مثل الرياضة والموسيقى وقراءة بعض النصوص للمريض بصوت عال ، كذلك استخدام التغذية الجيدة وحمامات المياه ، ونقل المريض الي بيئة ملائمة للراحة والهدوء النفسي .

### تطور الطب والعلاج النفسي

شهدت العصور الوسطي في اوربا تخلف حضارياً انعكس علي النظرة الي المرضى النفسيين ، وطرق التعامل معهم واساليب علاجهم ، وكان هؤلاء المرضى في اوربا يتعرضون للقسوة الشديدة في التعامل معهم عن طريق الحرق والغرق والضرب بقسوة ، والعزل في اماكن غير ملائمة ظناً بأنهم تنلبسهم ارواح شريرة ، وفي نفس هذا الوقت خلال القرون الوسطي وبالتحديد في القرن الرابع عشر الميلادى تم انشاء اول مستشفى "بيمارستان" حمل اسم "قلاوون" في القاهرة ، وتم تخصيص مكان في هذا المستشفى لعلاج المرضى العقليين بطريقة آمنة للمرة الأولى ، وبعد ان ظل التفكير في ان المرض النفسي هو نتيجة للسحر ومس الجن والأرواح الشريرة سائداً لوقت طويل من الزمان بدأ التفكير العلمي في علاج هذه الأمراض بصورة تشبه علاج الامراض العضوية الأخرى .

وبعد مرور مئات السنين حدث تطور في اوربا وامريكا شمل وسائل العلاج بصفة عامة ، وعلاج الامراض النفسية علي وجه الخصوص، حيث ظهرت فكرة المصحات العقلية والمستشفيات المفتوحة كبديل للاماكن المغلقة التي تشبه السجون ، والتي كان يوضع بها المرضى النفسيين ، ثم ظهرت فكرة المستشفيات النهارية التي يمضي المريض بها وقته اثناء النهار حيث يتناول الطعام والعلاج ثم يعود الي منزله ليلا ، كذلك بدأت فكرة المستعمرات المتسعة التي يعيش بها المرضى وسط الاسوياء ، والحاق بعض المرضى ليعيشوا مع بعض الاسر التي تقبل القيام برعايتهم وتقدم لهم المعونة للتخلص من حالتهم المرضية .

وبداية من القرن الماضي اثمر التفكير العلمي في الأمراض النفسية بصفة عامة عن ظهور النظريات الحديثة التي تحاول تفسير اسباب الأمراض النفسية ، ووصف علاماتها ، وتم للمرة الأولى تصنيف الأمراض النفسية بأسلوب علمي يخضع للمراجعة المستمرة ، وكان العالم " كربلن " اول من فصل بين حالات الاكتئاب والهوس ووصف مرض الفصام ، ثم جاء عالم النفس الشهير " فرويد " ( 1856-1936 ) بنظرياته التي احدثت ثورة كبيرة في مفاهيم الأمراض النفسية ، ثم تعرضت هذه النظرية الي بعض النقد والتعديل فيما بعد ، وتقوم نظرية " فرويد " بالنسبة لمرض الاكتئاب علي انه نتيجة مباشرة لفقد شئ هام بالنسبة للفرد ، ونتيجة للضغوط والعوامل المحيطة به ، ولقد ادخل فرويد للمرة الأولى بعض المفاهيم مثل تكوين الشخصية من " الأنا " الذى يمثل الواقع ، و " الهو " الذى يمثل الغرائز ، و " الأنا الأعلى " الذى يمثل الضمير ، وتحديث عن مفهوم الصراع بين هذه المكونات في حالة الصحة والمرض ، كما ظهرت نظريات اخرى فيما بعد تفسر حدوث الأمراض النفسية بأنها نتيجة لتغيرات كيميائية .

### الاكتئاب .. الوضع الراهـن

لعل اهم التغيرات التي حدثت في النصف الثاني من القرن العشرين هي ثورة الكيمياء والعقاقير التي نتج عنها تغير الكثير من المفاهيم التي كانت سائدة من قبل ، ورغم ان مدة هذه الثورة لا تزيد عن نصف قرن الا انها اسفرت عن الكثير من الاكتشافات في مجال الأدوية التي تساعد علي علاج الكثير من الحالات بصورة لم تحدث من قبل ، وقد تم اكتشاف معظم الادوية النفسية وفي مقدمتها دواء " كلوربرومازين " بالصدفة حين تبين ان له تأثير مهدئ علي الجهاز العصبي ، ثم توالت فيما بعد الاكتشافات الطبية، وتصنيع الادوية الحديثة الي تعيد الاتزان النفسي لمرضى الاكتئاب .

ومن خلال الابحاث التي تم اجرائها في هذه الفترة فقد تبين حدوث تغيرات كيميائية في الجهاز العصبي سوف نشير الي البعض منها في مواضع تالية ترتبط بحالة الاكتئاب النفسي ، حيث ثبت ان نقص هذه المواد ومنها " السيروتين " و "تورابفرلين " يودى الي تغير في الحالة المزاجية وظهور اعراض الاكتئاب ، ومن هنا كان التركيز في لباحث الادوية الحديثة علي اعادة الاتزان الكيميائي الذى يودى الي تحسن واضح في حالة مرضي الاكتئاب ، وظهرت اجيال جديدة من هذه الادوية يتم استخدامها الان علي نطاق واسع ، ويتم تحسينها بصورة منتظمة للحصول علي افضل النتائج دون اعراض جانبية مزعجة .

وإذا كان هذا التقدم العلمي قد اسفر عن بعض الامل في التغلب علي مشكلة الاكتئاب فإننا رغم ذلك نقول ان الطريق لا زال طويلا للوصول الي حل حاسم لهذه المشكلة ،ولا تزال مسيرة العلم مستمرة دون توقف لتحقيق تقدم في المعركة مع الاضطرابات النفسية التي تصيب الانسان وتؤثر علي حياته ، وهذه المعركة كما رأينا قديمة قدم الإنسانية و لا تزال مستمرة حتي يومنا هذا .

## حقائق واررقام

من واقع الأرقام عن مدى انتشار الاكتئاب النفسي في العالم في العصر الحالي فإن هناك زيادة هائلة في حالات الاكتئاب كما تدل علي ذلك الإحصائيات التي وردت مؤخراً في مراجع الطب النفسي ، وفي تقارير منظمة الصحة العالمية ، ورغم ان هذه الأرقام تؤكد زيادة انتشار حالات الاكتئاب الا ان الغالبية العظمي من مرضي الاكتئاب لا يعرف احد عنهم شيئاً ، لأنهم لا يذهبون الي الأطباء ولا تبدو عليهم بصورة واضحة مظاهر الاكتئاب النفسي .

### الاكتئاب اكثر الأمراض النفسية شيوعاً

يعتبر الاكتئاب من اكثر الامراض النفسية انتشاراً حيث تقدر احصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضي الاكتئاب في العالم بما يزيد علي 500 مليون إنسان ، وتشير بعض هذه الإحصائيات الي ان نسبة انتشار الاكتئاب تصل الي 7% من سكان العالم ، ومن المتوقع ان تزيد هذه النسبة الي 10% في خلال اعوام قليلة ، وتشير احصائية لمنظمة الصحة العالمية اجريت في عام 1994 الي ان نسبة حالات الاكتئاب تصل الي 18% من العينة التي شملتها الدراسة ، وهذا الرقم يعني ان هؤلاء الاشخاص قد اصابوا بالاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم ، وتم تصنيف 4.6 % منهم كحالات اكتئاب شديدة ، 7.7% كحالات اكتئاب متوسطة ، 5.7% كحالات اكتئاب بسيطة .

وفي احصائية اخرى علي المرضي المترددين علي عيادات الأطباء من التخصصات المختلفة تبين ان نسبة 15% منهم يعانون من حالات الاكتئاب النفسي ، ومن هذه الأرقام فقط يتبين ان الاكتئاب يعتبر من اكثر الأمراض انتشاراً بصفة عامة ، وهناك حالات يطلق عليها حالات الاكتئاب " المقنع " Masked Depression ، وتعني ان المريض لا تبدو عليه مظاهر الاكتئاب لكنه يشكو من اعراض اخرى مثل الصداع والم الظهر وضيق الصدر وعسر الهضم ، ويتردد علي الأطباء من التخصصات المختلفة دون ان يعلم احد أن هذه الأعراض هي مجرد مظاهر جسدية تدل علي اصابته بالاكتئاب ، وهذه الحالات لا يتم تشخيصها في معظم الاحيان، ويظل المريض يعاني لسنوات طويلة دون ان يتم تشخيص حالته بواسطة الأطباء ، وبالطبع فان هذه الحالات لا يمكن ان تحيط بها الأرقام والاحصائيات .

### ظاهرة الجبل الجليدي





تعتبر ظاهرة الجبل الجليدى " Iceberg " من الأوصاف التي يتم التعبير بها عن الظواهر التي يخفي الجزء الأكبر منها بينما يبدو علي السطح الجزء الأقل ، وعلاقة ذلك بالاكتئاب ان مشكلة الاكتئاب النفسي بحجمها الهائل لا يمكن الاحاطة بها عن طريق الارقام والاحصائيات ، وكل ما نراه من حالات الاكتئاب النفسي هو مجرد الحالات الحادة والواضحة ، بينما يوجد اضعاف هذه الحالات من المرضي الذين يعانون في صمت ، ولا يكتشف احد حالتهم لانهم لا يذهبون الي الأطباء ولا يطلبون العلاج ، والدليل علي ذلك الدراسة الميدانية الموسعة التي اجريت في خريف عام 1974 ، واشترك فيها حوالي 15 الف طبيب ينتمون الي عدة بلدان منها المانيا وفرنسا و استراليا و سويسرا وغيرها ، وقد اظهرت نتائج هذه الدراسة الموسعة ان ما يقرب من 80% من مرضي الاكتئاب لا يذهبون الي الأطباء ولا يتم اكتشافهم ، اما البقية الباقية من حالات الاكتئاب فإن ما يقرب من 13-15% منهم يذهبون الي الاطباء الممارسين ، والذين يعملون في التخصصات المختلفة غير الطب النفسي ، ولا يذهب الي الأطباء النفسيين سوى 2% فقط من مرضي الاكتئاب ، وهناك نسبة من المرضي يقدمون مباشرة علي الانتحار دون ان يتم تشخيص حالتهم.

### الاكتئاب في الشرق والغرب

تشير الإحصائيات عن انتشار مرض الاكتئاب في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الي زيادة نسبة الاصابة بالاكتئاب حيث ذكرت بعض الدراسات ان الاكتئاب ينتشر في كل الطبقات الاجتماعية ، وخصوصاً في طبقات المجتمع العليا ، وفي دراسة اجريت في مدينة شيكاغو الأمريكية لانتشار الامراض النفسية في احياء المدينة لوحظ زيادة انتشار حالات الاكتئاب النفسي في الاحياء الراقية بالمدينة ، بينما لوحظ زيادة انتشار مرض الفصام العقلي " شيزوفرنيا" في الاحياء الفقيرة ، ولقد ادى ذلك الي التفكير في ارتباط زيادة الاصابة بالاكتئاب بارتفاع المستوى الاجتماعي ، وتشير الارقام عن انتشار الاكتئاب في بعض الدول الاوربية الا ان مرضي الاكتئاب يشكلون 20-30% من مجموع المرضي النفسيين .

ورغم عدم وجود احصائيات موثوقة في دول العالم الثالث حول انتشار الأمراض النفسية بصفة عامة ، فإن بعض الدراسات تشير الي ان ما يقرب من 20% من المرضي الذين يترددون علي العيادات النفسية في مصر يعانون من الاكتئاب النفسي ، وتصل نسبة هذه الحالات في السودان الي 33% من عدد المرضي النفسيين ، ورغم ان الارقام التي ذكرتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً عن عدد حالات الانتحار في العالم تدل علي زيادة هذه الحالات تصل الي 800 الف شخص كل عام ، فإن نسبة الانتحار في المجتمعات الشرقية تظل اقل كثيراً من دول اوربا وامريكا نظراً لتعاليم الدين الاسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس ، لكن هناك الكثير من المؤشرات التي تدل علي وجود حالات الاكتئاب النفسي في المجتمع بنسبة تقترب من انتشار الاكتئاب في الدول المتقدمة .

## الاكتئاب بين الرجل والمرأة

تشير الأرقام الي زيادة انتشار الاكتئاب النفسي لدى المرأة بنسبة تفوق حدوث هذه الحالات بين الرجال في بعض الدراسات تقدر نسبة الاصابة بالاكتئاب بين المرأة والرجل بحوالي 1:2 وفي دراسات اخرى وجد ان هذه النسبة 2:3 ويدل ذلك علي ان مقابل كل حالة اكتئاب في الرجال يوجد حالتين في النساء أو مقابل كل حالتين في الرجال يوجد ثلاث حالات في السيدات ، وتشير احصائيات اخرى الي ان احتمال اصابة المرأة بالاكتئاب علي مدى سنوات العمر يصل 28 في الألف بينما يبلغ في الرجال حوالي 15 في الألف .

ولد ساد لوقت طويل اعتقاد بأن فترة توقف الحيض " Menopause " بالنسبة للسيدات والتي يطلق عليها تجاوزاً مصطلح " سن اليأس " ترتبط بزيادة حدوث الاكتئاب النفسي غير ان هذه المرحلة من الناحية العملية لا يوجد بها زيادة في نسبة حالات الاكتئاب مقارنة بمراحل العمر الاخرى وربما اسهمت التغيرات البيولوجية التي تحدث للسيدات في هذه المرحلة مثل تغييرات في افراز بعض الهرمونات الانثوية في زيادة حدوث بعض الاعراض الجسدية التي تؤدي بدورها الي اضطراب التوازن النفسي لكن ما يطلق عليه " اكتئاب سن اليأس " هو حالة لم يعد لها وجود في مراجع الطب النفسي الحديث .

وبالنسبة للرجال فان تقدم العمر والتقاعد قد يرتبط بزيادة في فرص الاصابة بالاكتئاب وتشير بعض الإحصائيات الي ان نسبة الاكتئاب تصل الي 15% في المسنين ( فوق سن 65 سنة ) وقد يرتبط ذلك بزيادة فرص الاصابة بالامراض الجسدية في فئة المسنين بصفة عامة والتي تعرف بأمراض الشيخوخة كما تؤكد دراسات من المملكة المتحدة ان نسبة الانتحار بين مرضي الاكتئاب من المسنين حيث يشكل المسنون الذين تزيد اعمارهم عن 65 سنة ما يقرب من 25% من حالات الانتحار في المملكة المتحدة وتزيد نسبة الانتحار في الرجال عنها في السيدات ويمثل ذلك مشكلة كبرى بالنسبة لجهات الرعاية الصحية والنفسية هناك .

واخيراً فإن هذه الأرقام التي تم عرضها من الشرق والغرب من واقع التقارير الاخيرة عن انتشار مرض الاكتئاب النفسي لابد ان تعطي مؤشراً علي تزايد هذه المشكلة في كل بلاد العالم وتؤكد ضرورة الاهتمام برصد هذا المرض وتعاون كل الجهات من اجل مواجهته .

## مرض في كل الأعمار

يعتبر الاكتئاب النفسي من الامراض التي يمكن ان تصيب الانسان في اي مرحلة من مراحل العمر .. ومراحل الحياة تبدأ بمرحلة الطفولة المبكرة ( حتي سن 5 سنوات ) ، ثم الطفولة المتأخرة ( من 6-12 سنة ) ، وبعدها مرحلة المراهقة ( من 12-20 سنة ) ، يليها مرحلة الرشد والنضج ( من 20-40 سنة ) ، ثم

المرحلة التي نطلق عليها " منتصف العمر " ( من 40-60 سنة ) ، واخيراً مرحلة ما بعد الستين وهي مرحلة السن المتقدم والتقاعد ثم الشيخوخة التي تنتهي بنهاية رحلة الانسان في الحياة .

### الاكتئاب في الصغار والكبار



ساد لوقت طويل من الزمان اعتقاد بأن الاكتئاب يصيب الانسان في مرحلة معينة من العمر ، وقد ربط قدماء الاطباء بين الاكتئاب وتقدم السن ، وهناك ما يدل علي ان الاكتئاب يصيب الانسان بصورة اكبر في مراحل منتصف العمر ، والسن المتقدم ، ولكن الدلائل تشير الي ان الاكتئاب هو مرض لكل الاعمار ، وليس حكراً علي مرحلة معينة من العمر .

ففي الأطفال تحدث الاصابة بالاكتئاب ، ولكن مظاهر المرض تبدو عليهم بصورة مختلفة عن الكبار وتزيد فرص تعرض الأطفال للإكتئاب إذا كان احد الوالدين او كل منهما مصاب بأضطراب نفسي مثل الاكتئاب او الادمان او عندما يتعرض الطفل للقسوة والعقاب والحرمان الشديد ولخبرات اليمه تؤثر في حالته النفسية ، ويظهر الاكتئاب في الاطفال في صورة اعراض جسدية واضطرابات سلوكية حيث لا يستطيع الطفل التعبير عن شعور الحزن والكآبة عن طريق اللغة ، ومن هنا فإن التركيز يكون علي المظاهر الجسدية والسلوكية للطفل ، والتي يفهم منها ان هناك خلا قد اصاب حالته النفسية ، ومن الاطفال من تظهر عليه علامات مثل التبول اللاارادي بعد ان كان يتحكم في التبول او من تظهر لديه عيوب في النطق والكلام مثل اللجاجة بعد ان كان يتكلم بطريقة طبيعية ، ومنهم من يشكو من الأم المعدة او القيئ او ضيق التنفس ، وكلها اعراض جسدية تقابل اعراض الاكتئاب في الكبار .

### الاكتئاب في مراحل العمر التالية

تعد مرحلة المراهقة ايضاً من المراحل التي تظهر فيها حساسية شديدة في وقت البلوغ نظراً لتغيرات البدنية والنفسية والاجتماعية التي تصاحب هذه المرحلة ، ومنها بداية ازدياد النمو البدني وتغيرات في الشكل والحجم للفتيان والفتيات علي حد سواء نتيجة لافراز الهرمونات ، وقد تظهر بعض الصعوبات والمشكلات النفسية في هذه المرحلة نتيجة لميل المراهقين الي العناد والاستقلالية والتمرد علي سلطة الاسرة ، وقد تظهر في خلال ذلك بعض الأعراض النفسية

مثل اضطراب الهوية حين يتساءل المراهق عن انتمائه الي الاسرة والمجتمع ، وقد تظهر هنا بعض اعراض الاكتئاب .

وتعد مرحلة منتصف العمر التي تبدأ بعد الأربعين في الرجال والنساء علي حد سواء من مراحل العمر الهامة حيث يتوقع ان يصل الشخص في هذه المرحلة الي قمة الانجاز علي المستوى الشخصي والاجتماعي ، ويطلق علي هذه الفترة " مرحلة منتصف العمر " ، وتتميز بالمسئوليات والاعباء الاسرية والاجتماعية والعملية وبعض التغييرات البدنية والنفسية ، ويلاحظ ان بعض من السيدات والرجال يمروا ببعض الازمات في هذه المرحلة قد تنتهي بالاصابة بالاكتئاب ، كما ان هذه المرحلة في نهايتها تؤدي الي المرحلة التالية ، وهي السن المتقدم الذي يرتبط باحساس النهاية او ما يطلق عليه البعض " خريف العمر " حيث يصل الشخص الي ذروة قوته من حيث تحقيق منجزاته وطموحاته والي ذروة النضج العقلي والعاطفي والاجتماعي والبدني معا ثم تأخذ كل هذه الأشياء في الانحدار التدريجي مع مرور سنوات العمر .

### الاكتئاب في السن المتقدم

هناك عوامل اسرية واجتماعية ونفسية تؤدي الي زيادة فرصة الاصابة بالاكتئاب في المرحلة السنية التي تعقب التقاعد عن العمل ( ما بعد سن 60 سنة ) ، وتتميز هذه الفترة من العمر بحدوث الكثير من الخسائر المادية والانحدار في الوظائف البدنية والاجتماعية نتيجة لظروف العمل ، حيث ان هذه مرحلة التقاعد بالنسبة للذين يقومون بأعمال رسمية كما ان هذه المرحلة تتميز بحدوث الكثير من الامراض والمشكلات الجسدية نتيجة لتقدم العمر والاجهاد الذي يصيب اعضاء الجسم ، ووظائف اجهزته المختلفة كما ان الناحية الاجتماعية تتأثر نتيجة لظروف الحياة بالنسبة للمسنين الذين تزيد احتمالات فقد الاهل والاقارب والاصدقاء المقربين لهم للوفاة او المرض او السفر مع الوهن الذي يصيب الشخص في السن المتقدم، مما يؤثر علي ما يقوم به من جهد وقدرته علي الحياة مستقلا دون مساعدة .

وتختلف صورة الاكتئاب النفسي في المسنين عنها في صغار السن، وفي مراحل العمر السابقة حيث يعاني المسنون من الاعراض النفسية والبدنية والسلوكية للإكتئاب بالإضافة الي بعض المظاهر الاخرى التي تحدث مع السن المتقدم مثل تدهور الذاكرة ، والنسيان ، وعدم الإدراك ، وفقدان الحماس ، والرغبة ، والمبادرة في بدء اي عمل ، وعدم الاقبال علي اي محاولة للتخلص من الاكتئاب ، والاستسلام الكامل للمرض دون وجود حافز او دافع للخروج من هذه الحالة ، ويعد الاكتئاب في المسنين احدى المشكلات الهامة خصوصا في البلدان التي تزيد فيها اعداد كبار السن كما يعد عبء كبيراً علي خدمات الرعاية الصحية والنفسية التي تقدم للمسنين في المجتمع .

## الحياة تبدأ بعد الستين

هناك مقولة شائعة ان سن الأربعين هو البداية الحقيقية للأستمتاع بالحياة بعد الكفاح والانجاز في مرحلة الشباب لذلك فهناك من يعتقد ان الحياة تبدأ بعد الأربعين ، ولكن هناك من يقول بأن الأربعين لا تزال في مرحلة الشباب ، وان الحياة ممكن ان تبدأ بعد ذلك حتي بعد التقاعد اى ان الحياة تبدأ بعد الستين او الخامسة والستين ، ويبدى الكثيرين التحفظ علي مستوى هذه العبارة حيث يعتقدون ان خريف العمر يبدأ من الأربعين ، وان التقاعد يعني ان الانسان اصبح زائداً عن الحاجة ، ويجب عليه ان يظل في انتظار النهاية فليس له اى دور في الحياة .

وبصفة عامة فإن مرور السنوات لا يجب ان يرتبط بالتشاؤم ، واليأس بل ان تقدم العمر يعني فقط الدخول الي مرحلة سنوية جديدة يمكن الاستمتاع بها ، ولا يجب ان يكون التقاعد عن العمل سبباً في اليأس او العزلة او الابتعاد عن المجتمع بل اننا ننصح بالتكيف مع الوضع الجديد لأن مرحلة السن المتقدم التي تبدأ بعد الستين قد يمضي فيها الانسان اكثر من ثلث حياته ، ولا يوجد ما يدفع علي معاناة الاكتئاب في هذه المرحلة ، ويمكن مواجهة الصعوبات التي قد يصادفها كل من وصل الي هذه المرحلة عن طريق الفهم والتعاون بين الفرد والاهل والمجتمع .

## المراجع

### المراجع العربية

- \* القرآن الكريم
- \* كتب التفسير: الجامع لاحكام القرآن للقرطبي - تفسير ابن كثير - تفسير الجلالين.. وغيرها من طبعات المصحف المفسر , وكتب شرح الفاظ القرآن الكريم.
- \* أحمد قبش (1983) الحكم والأمثال في الشعر العربي . دار الرشيد - دمشق .
- \* احمد عبد الخالق ( 1987 ) . الأبعاد الاساسية للشخصية . الاسكندرية - دار المعرفة الجامعية .
- \* حامد زهران ( 1978 ) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة - عالم الكتب .
- \* عبد الستار ابراهيم ( 1982 ) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان . الكويت - عالم المعرفة .
- \* عبد الستار إبراهيم (1998) الاكتئاب اضطراب العصر الحديث - عالم المعرفة - الكويت .
- \* لطفي الشربيني (1995) الأمراض النفسية في البيئة العربية . مجلة الثقافة النفسية - العدد 24: 1995 .
- \* لطفي الشربيني (1996) الدليل الموجز في الطب النفسي . جامعة الدول العربية - مركز الوثائق والمطبوعات الصحية - الكويت .
- \* لطفي الشربيني (1997) وصمة المرض النفسي في الثقافة العربية .- مجلة تعريب الطب - العدد 3 : مجلد 1- 1997 .
- \* لطفي الشربيني 2001 موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت
- \*.لطفي الشربيني 2002 الاكتئاب : الأسباب و المرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت
- \* لطفي الشربيني 2003 معجم مصطلحات الطب النفسي Dictionary of Psychiatry -مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت

- لطفي الشربيني ( 2004 ) الطب النفسي وهموم الناس  
منشأة المعارف - الاسكندرية -
- لطفي الشربيني ( 2005 ) أنت تسأل وطبيبك النفسي يجب  
= منشأة المعارف = الاسكندرية .
- لطفي الشربيني ( 2007 ) الاشارات النفسية في القرآن  
الكريم - سلسلة مقالات صحفية منشورة وحلقات تليفزيونية  
مصورة
- لطفي الشربيني ( 2007 ) عمر القلق: الاسباب والعلاج -  
منشأة المعارف - الاسكندرية
- \* جمود ابو العزائم . محمد المهدي . لطفي  
الشربيني(2005). المرض النفسي بين الجن والسحر والحسد.  
الجمعية العالمية الاسلامية للصحة النفسية-القاهرة .
- \* ن . سارتوريس وآخرون ( 1986 ) . الاضطرابات  
النفسية الاكتئابية في الثقافات المختلفة .  
جنيف - منظمة الصحة العالمية \* ميشيل ارجايل (1993)  
سيكولوجية السعادة ( مترجم ) عالم المعرفة - الكويت .
- مواقع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت): مجموعة  
المواقع الطبية والنفسية , .

## References

- Abdel Khalek A, Eysenck SB (1983) A cross cultural study of personality . Research in culture and Personality, 3:215-26 .
- Al Sherbiny LA (1983) Masked depression . Ms research, Alexandria , Egypt.
- Al Sherbiny LA (1998) Psychiatry in Arab Culture. PHD research , CS Univ. LA.
- American Psychiatric Association. DSM-IV. Deagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 th ed. Washington, DC: APA, 1994.
- Bridges PK, Hodgkiss AD, Malizia AL Practical management of treatment - resistant affective disorders. Br J Hosp Med 1995; 54:501-6.
- Clinical Resource and Audit Group. Depressive illness. A critical review of current practice and the way forward. Consensus statement. Edinbrugh: Scottish Office, 1995.
- Craig TKJ. Adversity and depression Int Rev Psychiatry 1996; 8:341-53.

• House A, Mayou R, Mallinson C, eds. Psychiatric aspects of physical disease. London: Royal College of Psychiatrists, Royal College of General Practitioners, 1995.

• Kendrick T. Prescribing antidepressants in general practice. BMJ 1996;313:829-30.

• Paykel Es, Priest RG Recognition and management of depression in general practice. Consensus statement. BMJ 1992;305:1198-202.

• Royal College of Psychiatrists. The general hospital management of adult deliberate self harm: London: RCPsych, 1994.

• Ustun TB, Sartorius N.( 1995.) Mental illness in general health care. An international study. Chichester: Wiley.

• Williams R, Morgan G.(1994) Suicide prevention: the challenge confronted. London: HMSO.

• World Health Organization.(1992) The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: WHO.



الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية: العدد 23

---



---

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2012

## د. لطفى عبد العزيز الشربيني

**الاختصاص:** الامراض العصبية والنفسية  
- استشاري الطب النفسي  
**الشهادة:** بكالوريوس الطب  
(القاهرة) - ماجستير الامراض العصبية  
والنفسية (الاسكندرية) - دبلوم العلاج  
النفسى (بريطانيا) - دكتوراة  
العلوم النفسية (الولايات المتحدة)



- **الإهتمامات العلمية:**  
خبير في مجالات الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة  
التدخين والإدمان.
- **الوظائف والمسؤوليات:**  
استشاري الامراض النفسية ومدير مركز الطب النفسي  
بالاسكندرية - خبير في مجالات الطب النفسي والصحة النفسية  
ومكافحة التدخين والادمان في مصر والدول العربية
- **المؤلفات:**  
اصدارات متنوعة تضم أكثر من 40 من الكتب  
الطبية والنفسية والثقافية والكتب المترجمة ومعجم  
المصطلحات النفسية وموسوعة العلوم النفسية صدرت  
عن مراكو النشر في مصر وبعض العواصم العربية.
- **النشاط العلمي:**  
عضو الجمعيات المحلية والعالمية ، والعضوية العالمية  
في الجمعية الأمريكية للطب النفسى APA ، وتم وضع  
اسمه وتاريخه العلمى في موسوعات الشخصيات العالمية  
، وله العديد من الابحاث و المؤلفات ، ووالكتابات  
الصحفية والبرامج التلفزيونية والاذاعية ، والمادة  
العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.
- **الجوائز:**  
جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام 1997  
جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام  
1996. وللمرة الثانية في عام 2001.  
جائزة الطب النفسى باسم ا د عمر شاهين من اكااديمية  
البحث العلمى والتكنولوجيا عام 2007-2008  
جائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب  
النفسى عام 2009.  
جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية ( د محمد  
النبلسي ) عام 2011

