

كيف تقاوم الاكتئاب والقلق النفسى؟



بالرغم من أن كل شخص قد يكون عرضة للاكتئاب فى يوم من أيام حياته، إلا أن البعض يصاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التى تشير إلى أن الاكتئاب لا ينتج فقط عن تغير فى كيميائية الجسم أو «مضايقات الآخرين» أو «ضغوط الحياة» وإنما ينتج عن اتجاه الشخص الفكرى إزاء هذه الضغوط التى تدعو إلى الاكتئاب.

وفيما يلي أهم الخطوات التى يستطيع الفرد أن يتبعها ليهرب من مشكلة الاكتئاب. ولقد جرب مئات الأشخاص هذه الخطوات وشهدوا بفعاليتها.

١- الإيحاء الذاتى بالسعادة:

لا يكمن سر السعادة فى تقوية الرغبة فيها، بل فى الخيال الذى يصور لك أنك سوف تسعد .. فإذا أردت أن تقاوم الاكتئاب فعليك أن توحى لنفسك بالسعادة، فالإيحاء بالسعادة لو تمكن منك فلن تترك مجالاً لفكرة أخرى تتطرق إليك.

٢- لا تنحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك:

بل وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الاكتئاب فلن يترك لك العمل فرصة للأسى أو الحسرة والشعور بمرارة الإخفاق أو الفشل.

كلما ضاعفت جهدك الإنسانى زاد استمتاعك بالعمل والحياة والتخلص من أحاسيس الاكتئاب .. ولا تياس إذا رأيت أنك تسير ببطء .. والمهم ألا تتوقف، بل تسير فى الحياة وتتعلق بها برغبة قوية وإرادة شديدة: إرادة الحياة.

ونحن نتأثر بالوراثة وبالبيئة، والمدرسة و شخصية الوالدين، والدين، والعادات، والتقاليد، والأخلاق وهى «تتصارع وتتضارب فى نفوسنا».

ولكن: يستطيع كل منا أن يوجه

نفسه إلى السعادة وتجنب الاكتئاب بأن يقوى رغبته فى الحياة، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها، فيجتاز الخطر بتمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل، والإقبال عليها للاستمتاع بمباهجها وزيادة حظنا منها.

٣- درّب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب:

المراء قد يصاب بالشعور بالاكتئاب، يستبد به بين وقت وآخر، فيترأى له أن مقاومته عبث لا طائل وراءه، ويشجعه هذا الشعور على الاستسلام والخضوع المدمر .. أما الشخص الذى يرغب فى مقاومة هذا الإحساس للفوز بالسعادة فى الحياة، فيلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب، ولا يرضى بفكرة الهزيمة، ولا يقبل أن تستضعفه ظروف الحياة، ولا يوافق على وجود الخطر العاثر والزمن الغادر والظروف المعاكسة.

وهو يرى أن مجرد التفكير فى الاكتئاب قد يجلب له التعاسة، ولذلك لا يفكر إلا فى السعادة، ولا يعمل إلا لتفوز مقاومة الإحساس بالتعاسة .. ومن ثم يظفر ويفوز .

٤- قوّ النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله :

- ليس الدين مظاهر العبادة وحسب .. والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين وتعاليمه فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، وضد الشعور بالتعاسة والاكتئاب والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل.

- الاكتئاب يشل التفكير ويمنع الإقدام والتقدم .. فهو يبدأ قلقاً يساور النفس، ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة فى عمله وأسرته وحياته .. ولا علاج للخوف والاكتئاب سوى الإيمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه .. ولن يساور الاكتئاب قلباً عامراً بالإيمان .

٥- سامح أولئك الذين يخطئون إليك:

الأشخاص الذين لديهم قابلية للاكتئاب يتذكرون دائماً أن شخصاً محبوباً أو أحد أقاربهم قد رفضهم أو جرحهم فى حياتهم المبكرة، ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالانتصار الدائم على الاكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص، بل وفى الحقيقة



د. علاء فرغلي

إستشاري الطب النفسي

الشخص على أن يفكر في شخص آخر بجانب نفسه.

إن الله قد كَوّن النفس البشرية بطريقة معينة بحيث إن الإنسان إذا لم يساعد الآخرين، فلن يكون راضيا .. ومجازاة هذه الخدمة ليست مفيدة في الآخرة فحسب، ولكنها نافعة أيضا في هذه الحياة .

مثال: قابلت إحدى السيدات التي جاءت تشكو من الاكتئاب الشديد الذي لم تستطع التخلص منه .. تبين من دراسة حالتها أنها لم تساعد أبدا أى شخص منذ دخل أولادها المدرسة، ومع أنها كانت معلّمة في مدارس خاصة في مهنها إلا أن وجود ثلاثة أطفال صفار قد وجه طاقتها في اتجاهات أخرى .. وعندما تجد نفسها غير مشغولة في الصباح كانت تعتبر هذه فرصة ضرورية للراحة، ولكنها في النهاية وقعت فريسة للاكتئاب.

وبينما كنت أتحدث معها في جلسة نفسية: أدركت أنه أن الأوان لكي تعرف أن تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الاكتئاب الذي تعاني منه. فانضمت إلى إحدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها. وبعد ذلك بعدة أسابيع أصبحت سيدة نشيطة جدا، متفتحة للآخرين.

وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التي أصبحت على فترات متباعدة بعد أن تحسنت حالتها .. أفادت ليس لدى وقت للاكتئاب فيما بعد وعن طريقها أمكنها مساعدة الكثير من العائلات من أزمت الطلاق .. والخلافات الأسرية .. وكان هذا النشاط أعطاهم هدفا جديدا للحياة .. وشعورا بالتقدير ... وأخيرا يمكن القول: بأنه إن كنت ترغب حقا في أن تحيا حياة خالية من الاكتئاب توقف عن ادخار حياتك، بل انفقها من أجل الآخرين.

مرتاح البدن، هادئ النفس.
١٠- حافظ على سلامتك

البدنية والنفسية:

إن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافي لجسمه. فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية. والمثل القديم يقول «يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقا». وفي هذا يكمن الخطر الكبير. إذ إن الكثير من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا في زيارة الطبيب. فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا وإيقافه في بدايته، وقبل وصوله إلى المرحلة التي يصعب عندها علاجه بنجاح كبير ولكن النجاح في الحياة وتجنب الاكتئاب يحتاج إلى أكثر من جسم سليم.

٩- احرص على شغل وقت الفراغ:
إذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل. فعلاج هذا الحال، هو استخدام الفراغ بحيث يعوِّض من سأم العمل. وذلك بأن تمارس هواية ما تشغلك وتعوِّضك الفتور في العمل. وتعيد إليك اتزانك النفسي، وتبعد عنك الإحساس بالاكتئاب .. ولذلك يجب أن يكون لك هواية بل هوايات تتوافر بها اهتماماتك. وإن أعظم هذه الهوايات هي القراءة وتعود الدراسة، لأنها هي الهواية الباقية إلى سن الشيخوخة .. وهي في ظاهرها هواية واحدة، ولكنها في صميمها جملة هوايات لأن الذي يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من الهوايات والاهتمامات، وبذلك: لن يسام فراغه، ولن يقضيه ذاهلا في غيبوبة نفسية على كراسى المقاهي والكافيتريات، ولن يقع في العادات السيئة: كالتدخين والشراب والإدمان.

والخلاصة: إن أوقات الفراغ للفرد إن لم تستغل بطرق مفيدة يجنى من ورائها التقوية العام، وممارسة الألعاب الرياضية، والنشاط الاجتماعي المثمر، لتحول الطاقة إلى سبل ليس من مصلحة الفرد ولا من مصلحة العامة أن يضيعوا فيها هذه الأوقات.

١١- سلم نفسك لخدمة الآخرين:

إن أعظم مكافأة للنفس هي مساعدة الناس في حدود القدرات والإمكانات، وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس.

يميل الأشخاص المكتئبون إلى قضاء وقت طويل متفكرين في أنفسهم، في حين أن خدمة الآخرين ومساعدتهم تجبر

وأن تتمي في نفسك ملكة الاجتهاد في العمل والحرص على الوصول إلى الكمال فيه وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه، وتجنب التردد في تنفيذ أعمالك، والحرص على التنظيم في استغلال الوقت. مع ضرورة اعتدال العمل بين الحين والحين (الإجازات) لادخار الطاقة التي يمكن بواسطتها الاستمرار في العمل البناء المنتج .. وبذلك يمكنك الإحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب.

٦- جدد ذهنك يوميا:

إن الطريقة الصحيحة التي تبعث السعادة في داخلك وتقاوم بها الاكتئاب هي تجديد ذهنك يوميا بكلمة الله كي تتغذى روحيا، ولذلك عليك أيضا أن تكون باستمرار مطلعاً على الجديد في كل ما يكتب أو مبتكر أو ينشر عن نوع عملك .. ويجب ألا تكتفى في مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك إذا جمدت في مكانك تخطأك غيرك في السباق إلى النجاح.

٧- كن إيجابيا دائما:

لا يوجد للسلبية مكان في حياة الإنسان المرن المتفائل، ولأننا متصلون بقوة الله العجيبة فيجب علينا ألا نتوقع شيئا غير النجاح. وتجنب الذي يشكو دائما، والمتذمر والمنتقد والأهم من ذلك تجنب تقليدهم.

٨- اجعل من مهنتك فنا رفيعا:

أيًا كانت مهنتك فلا بد لك فيها من التفوق. ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك. اجعل منها فنا رفيعا، ثم اجعل من نفسك أستاذا في هذا الفن. وإنك تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك. راقب الناجحين جميعا، فلن تجد فيهم إنسانا يكره مهنته من قلبه.

حاول دائما أن تحمل نفسك على حب مهنتك والإخلاص لها،

