

المنهج الإسلامي في مواجهة الاكتئاب



د. عزت عبدالعظيم الطويل
أستاذ علم النفس
كلية الآداب بجامعة بنها

الاكتئاب هو حالة من الألم النفسي تؤدي بصاحبها إلى نوع من العذاب الجسدي مصحوبا بإحساس بالذنب، وهبوط في تقدير النفس لذاتها، ونقصان في النشاط العقلي والحركي والحشوي، ويلعب كل من التفكير الاجتراري والتبرم النفسي دورا فعّالا في المنظومة السيكودينامية للشخصية علي اعتبار أن سمات شخصية معينة يمكن تقويمها من خلال نمطها الفكري السائد، فالتشويه المعرفي وتحريف الفكر وراء ما يبدو من أعراض الاكتئاب حيث إن كثيرا من الأشخاص تسيطر عليهم تلقائيا أفكار سوداوية سلبية عن أنفسهم وعن الناس، وعن العالم أجمع لمجرد حادثة بسيطة حدثت لأحدهم أو نكسة عابرة تمكنت منه.

وهناك وسائل ذات دور خطير في مواجهة الاكتئاب منها:

أولا: العلاج الدوائي

ويؤدي بالمرضى إلى تقدم طفيف في الشفاء، ويحتاج لوقت كبير، وقد يترك أعراضا جانبية، وآثارا سلبية إذا استمر طويلا وتحول إلى ظاهرة «الإدمان».

ثانيا: العلاج النفسي

ليس العلاج الدوائي هو العلاج الأوحى، ولكن لا بد من العلاج النفسي بشقيه الفردي والجماعي وكذلك العلاج المعرفي والتحليلي والأسري فكل هذه العلاجات يجب أن تسير جنبا إلى جنب بالتوازي مع العلاج الدوائي بالإضافة إلى ثقة المريض الكاملة في المعالج النفسي.

ثالثا: الانغماس في العمل الجمعي

من المعلوم أن الجماعة هي التي تصوغ للفرد نمط السلوك السائد وفقا لمعايير محددة وضعتها الجماعة للسير على منوالها والالتزام بقواعدها، والامتثال لعقلها الجمعي ومشاركة أفرادها نشاطها من خلال التفاعل والتواصل ومساهمة الفرد في اجتلاب المتعة للآخرين.

رابعا: الوسطية والاعتدال

يرى الفيلسوف الإسلامي الطبيب أبو بكر الرازي أن كثرة التفكير ومعلم الأعمال الذهنية تجلب الوسواس والمانخوليا (الاكتئاب) وتؤدي إلى إصابة الإنسان بالحمى والهزال العام حيث إن كلا من الإفراط أو التقصير في طلب العلم أو خدمة مهنة واجادتها أو إهمالها يؤدي بنا إلى الهم والوسواس والإصابة بالمزاج السوداوي.

خامسا: عدم المبالغة في الحزن أو الضح

خذ الأمور دائما هونا لا هولا وتجنب الهموم التي تتسم بالدوام والاستمرار، كما ينصح خبراء النفس المسلمين بأنه على الحزبون أن يستمع إلى اللحن الجميل، والأهازيج الشعرية الرنانة لأن النفس البشرية إذا دخلها الحزن خمد نورها وإذا فرحت اشتعل نورها (لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم....) سورة الحديد.

سادسا: تجنب انغماس الفراغ والبطالة

إذا كانت أعراض الاكتئاب التقليدية تكمن في المزاج السوداوي والأرق والقلق والانطواء والأفكار الانتحارية لدى المكتئبين، فإن هناك صورا أخرى مختلفة لهذه الأعراض لدى الشباب والمراهقين تبدو في العنف والعدوان والتوتر والإهمال والنسيان واللامبالاة وتطبيق هذه الصورة بأعراضها الأخيرة على أكثر من ٧٠٪ من الفئة العمرية. إن الشباب والفراغ والبطالة وعدم المساندة

وتعمل مثل هذه الإفرازات النفسية المنفرة والتأملات السلبية البغيضة كقوى داخلية دافعة، تضخم السلبية، وتكشف المستور من العورات، وتستمرئ جلد الذات .. وفي نفس الوقت تعض الطرف عن الإنجازات الإيجابية والذكريات السعيدة.

أمارات وأعراض الاكتئاب:

العدوانية - الأرق - القلق - المزاج السوداوي - الميل إلى البكاء - الشعور بالوحدة - الشعور بالذنب - الشعور بالتبرم - التشاؤم - التردد في اتخاذ القرارات - البؤس والعجز - كراهية الذات - الشعور بالفشل - الأفكار الانتحارية - فقدان الشهية للطعام - الصداع - اضطرابات الجهاز الهضمي - الإمساك - اضطرابات التبول لدى الذكور والدورة الشهرية لدى الإناث - فقدان الشهوة الجنسية .

أسباب الاكتئاب:

١- دور الخبرات الأساسية المؤلمة في مرحلة الطفولة: كفقد الوالدين أو أحدهما - اضطراب الاتجاهات الودية - توتر الحياة الأسرية - تهميش العلاقات الوجدانية بين الطفل والقائمين على تربيته - نقص معدل تكرار التعزيز الإيجابي - شعور الطفل بعجزه في مجال المهارات الاجتماعية .
٢- الخصائص النفسية والمعرفية المميزة للمكتئب : يركز المكتئب - عادة - تركيزا انتقائيا على المعلومات والخبرات التي تتطابق وما لديه من صيغة معرفية سلبية عن نفسه وعن العالم وعن المستقبل. كما تدور «فينومولوجيا» المكتئب (علم وصف الظواهر) حول محاور الفشل، والنظرة السلبية للحياة والمستقبل، والودنية واليأس وفقدان الأمل.

٣- الجينات الوراثية :

بمعنى أن الأب أو الأم المصابة بالاكتئاب ترفع لدى أبنائهما النسبة الاحتمالية للإصابة بالاكتئاب ثلاثة أضعاف أو أكثر من الأبناء ذوي الآباء والأمهات الأسوياء، حيث إن الأسرة بمثابة «الجدور» ويمثل الطفل البرعم، فإذا كانت الجدور صخرية جدهاء فإن برعمها سيكون أصغر تعصف به الأنواء.

٤- اضطراب كيمياء المخ :

يعاني مريض الاكتئاب من اضطراب في بعض مركبات كيمياء المخ وهي مادة «السيروتونين» تلك المادة العضوية التي تفرزها بعض خلايا الجسم، ويعكف العلماء والباحثون في السنوات الأخيرة على دراسة السيروتونين والهرمونات العصبية الأخرى وعلاقتها بالذهان من ناحية، وعلاقة العقاقير المستخدمة في علاج الاكتئاب بالسيروتونين من ناحية أخرى.

خطوات المنهج الإسلامي في مواجهة الاكتئاب

وعلاجه :

- ١- الصلاة لوقتها.
- ٢- قراءة القرآن الكريم.
- ٣- أداء الحج والعمرة (الاندماج مع الجماعات وأثر تغيير المكان).
- ٤- المحافظة على صلة الرحم وزيارة الأقارب ومودتهم ومناقشة مشاكلهم.

الاجتماعية والعاطفية من المداخل المتاحة للدخول نحو مناهذ الاكتئاب، كما أن العلاقة وثيقة بين الاكتئاب والانتحار حيث إن نسبة الأفراد المنتحرين الذين كانوا يعانون من الاكتئاب قد وصلت إلى أكثر من ٦٠٪ لدى هذه الطائفة.

سابعاً : مصاحبة الأشخاص المرحين

ثبت علميا أن التفاؤل والمرح والابتسام كلها فيتامينات تقوي وتشفى الأمراض دون علاج حيث إن العقل الهادئ الصافي المتفائل يستطيع القضاء على مسببات المرض، فلا تفكر فيما حرمك الدنيا منه، بل فكر فيما وهبته إياك، وعن الضحك فإن له فعل السحر في حياتنا النفسية والاجتماعية والثقافية، وفي هذا الشأن يرى علماء النفس والفسولوجيا أن تعبيرات الوجه كالابتسام أو التجهيم تلعب دورا حيويا في عملية تدفق الدم في المخ حيث إن كمية الدم المتدفق الي المخ هي التي تحدد نوعية الانفعال أو العاطفة التي تسود وجدان الانسان، كما دلت النتائج على أن الأشخاص المرحين المتسمين يشعرون بالسعادة بقدر كبير، بينما المتجهمون أو أعداء الضحك يشعرون بالغضب والملل وتوقع الشر.

ثامنا : الثقة بالله والنفس والاعتزاز بمعتقدك

كن مؤمنا بقدراتك ومواهبك واستعداداتك مما يجعلك تسلك سلوكا إيجابيا مرغوبا ومقبولا من خلال العمليات العقلية المعرفية التي تلعب دورها الحيوي في السلوك الانفعالي، وعليك أن تدرك تماما أن التفاؤل الخبير يجلب الخير وأن التفكير العقلاني يهدينا دائما نحو استنتاج النتائج المنطقية، ولا تكن كالموظف الذي ذهب لاستلام عمله في اليوم الأول وهناك أدرك أن مدير العمل كان غائبا بسبب هطول الأمطار الشديدة، ومن ثم اعتقد الموظف الجديد أنه فاشل ولا قيمة له بسبب هذه الواقعة التي تحدث لنا جميعا عشرات المرات. وترى النظريات المعرفية أن المكتئبين هم أشخاص يحملون على أنفسهم ويعاقبون ذواتهم بطريقة غير منطقية فهم ليسوا ضحايا رغباتهم الطفولية وحضراتهم الصيبانية وإنما هم ضحايا أحكامهم اللامنتطقية على أنفسهم، هذا ومن ثم علينا زيادة الجرعة الإيمانية لما لنا من أثر كبير.

ويذكرنا هذا المجال بما كتبه عالم النفس السويسري «كارل يونج» في مذكراته حين سجل قوله: «مارست العلاج النفسي أكثر من ثلاثين عاما، وتردد علي عيادتي النفسية عشرات الآلاف من المرضى من كل بقاع العالم، وكنت ألاحظ على المرضى منهم أنه يتمثل للتكيف والشفاء السريع إذا عاد إلى حظيرة الدين».

