



# علامات خفية لاكتئاب الرجال.. يجب ألا تهمل



فى الوقت الذى يُنظر فيه إلى الاكتئاب غالبا باعتباره حالة من الحزن والانعزال واللامبالاة، تحذر أخصائية علم النفس الروسية، الدكتورة يوليا رومانينكو، من أن الاكتئاب لدى الرجال قد يتخفى خلف سلوكيات غير متوقعة، مثل الانفعال الشديد، والعدوانية، أو اللجوء إلى ممارسة الرياضات الخطرة.

وبحسب موقع gazeta.ru، ترى رومانينكو أن الرجال غالبا ما يعبرون عن الاكتئاب بصورة مختلفة عن الصور النمطية المعروفة، مرجعة ذلك إلى ما وصفته بـ«الشعور الداخلى بالعجز»، وهو شعور يصعب التعبير عنه أو حتى الاعتراف به.

وتقول رومانينكو: «الغضب، فى كثير من الأحيان، ليس سوى وسيلة لتغطية مشاعر الحزن، والفقد، والعجز العميق».

**إشارات مبكرة قد لا تلاحظ**  
توضح الأخصائية أن الأزمات النفسية العميقة قد تدفع الرجل إلى فقدان الاهتمام

مؤقتا بالحيوية بسبب ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول، إلا أنها لا تعد حلا حقيقيا. وتؤكد رومانينكو، أن الشعور بالحياة لا يعتمد فقط على المحفزات الخارجية، بل ينبع من القدرة الداخلية على اختبار المعنى والمشاعر بعمق

بما كان يثير حماسه سابقا، ما يؤدي إلى الشعور بالفراغ والرتابة. وفى محاولة لاستعادة الإحساس بالحياة، قد يلجأ البعض إلى أنشطة محفوفة بالمخاطر، مثل رياضات المغامرة أو التصرفات المندفعة. ورغم أن هذه السلوكيات تمنح شعورا

## الألم المزمن لا يؤدي بالضرورة للاكتئاب

الحساسية للألم، ثم سلوكيات شبيهة بالقلق، وأخيرا أعراض شبيهة بالاكتئاب. ترافق ذلك مع تغييرات تدريجية فى بنية الحصين ونشاطه، ما يعكس كيف يعيد الألم المطول تشكيل دوائر الدماغ المنظمة للعاطفة. منطقة التليف المسنن فى الحصين، حيث تتكون الخلايا العصبية الجديدة، أظهرت نشاطا عاليا فى البداية، لكنه أصبح غير طبيعى مع مرور الوقت بسبب الخلايا الدبقية الصغيرة، ما تسبب فى اختلال الاستجابات الدماغية وتحفيز الاكتئاب.



كشفت دراسة حديثة أن الألم المزمن لا يؤدي بالضرورة للاكتئاب عند جميع المصابين، موضحة وجود آلية دماغية فى الحصين جزء من المخ تحدد قدرة الشخص على مواجهة الألم طويل الأمد بشكل عاطفى. وبحسب موقع «ميديكال إكسبريس»، أظهر البحث الذى جمع بين تصوير الدماغ لدى البشر والتجارب على الحيوانات، أن التغييرات التدريجية فى الحصين - المسؤؤل عن الذاكرة وتنظيم الاستجابات العاطفية - تلعب دورا حاسما فى تحديد ما إذا كان الألم المزمن يتحول إلى اكتئاب أم لا.

**كيف يؤثر الحصين على الاكتئاب المرتبط بالألم المزمن؟**

الأشخاص المصابون بالألم المزمن دون اكتئاب أظهروا حجم حصين أكبر ونشاطا متزايدا، مع أداء أفضل فى مهام التعلم والذاكرة، ما يشير إلى استجابة تعويضية للدماغ.

**دلالة النتائج وإمكانات العلاج**  
توضح الدراسة أن استهداف الالتهاب فى الحصين قد يمنع الاكتئاب لدى المصابين بالألم المزمن، خاصة إذا بدأ التدخل مبكرا، ما يفتح آفاقا جديدة للعلاجات المبكرة.

الأفراد الذين يعانون من الألم المزمن والاكتئاب أظهروا حجم حصين منخفضا ونشاطا مضطربا وأداء إدراكيا أضعف. **ماذا وجدت الدراسات على الحيوانات؟**  
الألم المستمر أدى أولا إلى زيادة

# تعديل سلوك الأطفال.. البداية الحقيقية للوقاية من الإدمان

والقدوة، فالأب والأم هما أول «قدوة سلوكية»، فالأبناء يقتدون بما يُمارس أمامهم أكثر مما يُقال لهم، فالعلاقة بين تعديل السلوك والإدمان عندما نتعامل مع سلوكيات أبنائنا في وقتها، فإننا نمنحهم: مناعة نفسية ضد الضغوط والانجرافات، ومهارات مواجهة تغنيهم عن البحث عن مخارج وهمية.

واختتمت «حافظ»، أن الوقاية من الإدمان لا تبدأ في المصحات، بل تبدأ في البيت، المدرسة، في لحظة غضب أو في موقف يومي بسيط، وكل مرة نهمل فيها سلوكاً خاطئاً بدعوى «أنه صغير» قد نكون نكتب أول سطر في قصة مؤلمة، وكل مرة نوجه، نصح، نشعر أبناءنا بالحب مع الحزم، فإننا نكتب لهم مستقبلاً أكثر أماناً.

وأكدت أن تعديل السلوك ليس رفاهية تربوية، بل هو خط الدفاع الأول ضد الانحراف والإدمان. التربية الواعية اليوم، هي علاج وقائي لمشكلات الغد.



قالت الدكتورة جيجى حافظ، استشاري علاقات أسرية وصحة نفسية بجامعة القاهرة، إن كثيراً من الآباء والأمهات ينشغلون بتأمين مستقبل أبنائهم بالدراسة أو المال أو المكانة، لكن يغفلون عن الاستثمار الأهم: بناء السلوك، فالسلوكيات التي تزرع في الطفولة لا تختفي، بل تنمو مع صاحبها وتتشابك مع شخصيته، حتى تصبح جزءاً من طريقة تعامله مع الحياة. وأشارت، إلى أن الأبحاث النفسية والتربوية تؤكد أن الطفل الذي يُترك لعناده المفرط دون تقيوم، قد يكبر وهو عاجز عن ضبط اندفاعاته، والطفل الذي يعتاد الكذب كمهرب، قد يستخدمه لاحقاً ليخفي هروبه إلى عادات خطيرة، ومن ينمو بلا مهارة للتعبير عن مشاعره، قد يبحث عن بدائل وهمية للتخفيف، مثل المخدرات أو الكحول؛ فالإدمان - في أساسه - ليس قراراً فجائياً بل هو سلسلة من السلوكيات غير المعدلة التي تراكمت منذ الطفولة. وأوضحت أن تعديل السلوك لا

يعنى القسوة، بل يعني الملاحظة من خلال الانتباه لأي سلوك متكرر غير سوى (عدوانية، عزلة، كذب...)، والتدخل بتقديم بدائل سلوكية عملية (الحوار بدلا من العناد، النشاط الرياضي بدلا من العنف، التعبير بالكلمات بدلا من الانطواء)، والتعزيز المستمر هو مكافأة السلوك الصحيح بالاهتمام والدعم، لا بالمال وحده.

من خلال الانتباه لأي سلوك متكرر غير سوى (عدوانية، عزلة، كذب...)، والتدخل بتقديم بدائل سلوكية عملية (الحوار بدلا من

المرضى الذين يتلقون العلاج النفسي من أطباء نفسيين من ٤١٪ إلى ٣٤٪.

وقال الباحثون: «في الوقت نفسه، تولى الأخصائيون الاجتماعيون والمستشارون، وليس علماء النفس، دوراً أكبر في تقديم العلاج النفسي، وكان هناك زيادة في متوسط عدد زيارات العلاج النفسي لكل مريض».

كما بدأ الناس أكثر استعداداً للالتزام بالعلاج النفسي، حيث أفاد أكثر من ١٧٪ في عام ٢٠٢١ أنهم حضروا أكثر من ٢٠ جلسة، مقارنة بأقل من ١٤٪ في عام ٢٠١٨.

في الوقت نفسه، انخفض عدد من توقفوا عن العلاج بعد جلسة أو جلستين من ٣٤٪ في عام ٢٠١٨ إلى ٢٨٪ في عام ٢٠٢١.



ووجد الباحثون أن نسبة من يعتمدون على «رعاية الصحة النفسية للمرضى الخارجيين» ارتفعت إلى ١٥٪ في عام ٢٠٢١، من أقل من ١٢٪ في عام ٢٠١٨.

نسبة الاعتماد على الأدوية في الوقت نفسه، انخفضت نسبة من يعتمدون على الأدوية

ووجد الباحثون أن نسبة من يعتمدون على «رعاية الصحة النفسية للمرضى الخارجيين» ارتفعت إلى ١٥٪ في عام ٢٠٢١، من أقل من ١٢٪ في عام ٢٠١٨. نسبة الاعتماد على الأدوية في الوقت نفسه، انخفضت نسبة من يعتمدون على الأدوية

جفرا نيوز- أشارت دراسة جديدة إلى أن الأدوية الموصوفة دون علاج مصاحب، أصبحت أقل شيوعاً في العلاج النفسي، بينما تزايد الاعتماد على رعاية الصحة النفسية من خلال التواصل مع أخصائيين.

وخلص فريق البحث من جامعتي كولومبيا وولاية نيويورك إلى أن الأمريكيين يستخدمون المزيد من الكلام، والأقل من الأدوية، للحفاظ على صحتهم النفسية.

ووفق «مديكال إكسبريس»، قال الباحث الرئيسي الدكتور مارك أولفسون: «بعد سنوات من توجه رعاية الصحة النفسية الأمريكية نحو زيادة استخدام الأدوية النفسية، بدأ البندول يتأرجح مرة أخرى نحو العلاج النفسي».



# طرق العلاج النفسی الحديثة

أصبح بإمكانك العلاج من المنزل عبر: تطبيقات الهاتف. جلسات فيديو مع مختصين. ومن أشهر التطبيقات: BetterHelp Talkspace

■ **مميزاته:** مرونة في الوقت. تكلفة أقل. خصوصية أكبر.

سابعاً: العلاج القائم على القبول والالتزام (ACT)

■ **فكرته:** يُعرف باسم العلاج بالقبول والالتزام. تقبل المشاعر بدل مقاومتها. التركيز على القيم والأهداف في الحياة.

■ **مناسب لمن:** يعاني من صراع داخلي مستمر. يشعر بالإحباط أو فقدان المعنى.

ثامناً: العلاج النفسی التكاملی (Integrative Therapy)

يجمع بين أكثر من طريقة علاجية. يتم تصميمه حسب شخصية المريض. ■ مثال: مزيج من CBT + اليقظة + دعم سلوكي. ■ هذا هو الاتجاه الحديث: علاج مخصص لكل شخص بدل طريقة واحدة للجميع.

■ **خلاصة مهمة:** العلاج النفسی الحديث يتميز بثلاث نقاط أساسية: له يعد يعتمد على "طريقة واحدة". أصبح مرناً وشخصياً. يجمع بين العلم + التكنولوجيا + فهم أعمق للإنسان.

ثالثاً: العلاج بالتعرض (Exposure Therapy)

يستخدم خصوصاً لعلاج: الفوبيا (المخاوف) اضطراب القلق. الوسواس القهري.

■ **فكرته:** تعريض الشخص تدريجياً لما يخاف منه بطريقة آمنة ومدروسة

■ مثال: شخص يخاف من الأماكن المغلقة ويتم تعريضه لها تدريجياً حتى يزول الخوف

رابعاً: العلاج بالواقع الافتراضي

من أحدث ما وصل إليه الطب النفسی: يتم استخدام نظارات الواقع الافتراضي لمحاكاة مواقف حقيقية.

مثل: الطيران، المرتفعات، الأماكن المزدحمة.

■ **مميزته:** آمن ١٠٠٪. يمكن التحكم في شدة التجربة.

■ **فعال جداً في:** علاج الفوبيا. اضطراب ما بعد الصدمة.

خامساً: العلاج بالتحفيز الدماغي

يشمل تقنيات حديثة مثل: التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة. التحفيز الكهربائي الخفيف للدماغ.

■ كيف يعمل؟ \* تنشيط مناطق معينة في الدماغ مسؤولة عن المزاج.

■ **يستخدم في:** الاكتئاب المقاوم للعلاج. بعض حالات القلق.

سادساً: العلاج النفسی الرقمي (Digital Therapy)

شهدت طرق العلاج النفسی الحديثة تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، فلم يعد العلاج يقتصر على الجلسات التقليدية أو الأدوية فقط، بل أصبح أكثر تنوعاً ومرونة وملاءمة لاحتياجات كل شخص. وفيما يلي شرح مفصل لأهم هذه الطرق الحديثة:

أولاً: العلاج المعرفي السلوكي (CBT) المطور

يعد العلاج المعرفي السلوكي من أكثر العلاجات استخداماً، لكنه تطور بشكل ملحوظ:

لم يعد يركز فقط على تغيير الأفكار، بل أصبح يشمل:

- تنظيم المشاعر.
- تعديل السلوكيات اليومية.
- ظهرت منه أنواع حديثة مثل:
- العلاج المعرفي القائم على اليقظة.
- العلاج السلوكي الجدلي (DBT).

■ مناسب لـ: القلق، الاكتئاب، الوسواس، اضطرابات الشخصية.

ثانياً: العلاج باليقظة الذهنية (Mindfulness)

يعتمد على تدريب الشخص على: التركيز في اللحظة الحالية. تقليل التفكير الزائد والقلق. ويُستخدم فيه التأمل وتمارين التنفس.

■ **أهم فوائده:** تقليل التوتر. تحسين التركيز. تقليل نوبات القلق.

■ مناسب جداً للأشخاص الذين يعانون من التفكير المستمر أو الضغط النفسی.