

أنا وأنت على الطريق

## العلاج العائلي يزيح الأدوية عن المكتئبين

هل سمعت سيدتي أن العلاج العائلي يزيح الأدوية عن المكتئبين؟ تعالي لنستمع إلى ما جاء في هذا التقرير الذي ورد في الصحيفة العربية. يقول: أشارت نتائج بحث جديد إلى أن العلاج العائلي ربما يكون أكثر فعالية من الأدوية المضادة للاكتئاب الحاد لمريض تعرّض لانتكاسة خلال العلاج طويل المدى. وقال الدكتور جيوفاني فافا من جامعة بولوجنا بإيطاليا وزملاء له أن نتائج الدراسة الحالية تصور الدور المهم الذي تلعبه أحداث الحياة والتوازن العائلي على المرضى الذين يعالجون من اكتئاب متكرر. وقال فافا إذا كان هناك شخص يتناول مضادات اكتئاب لكن هناك الكثير من الضغوط حوله وخاصة في عائلته، فإنهم يحتاجون إلى علاج عائلي وليس إلى علاج بمزيد من الأدوية. وأدرج الباحثون عشرين رجلا بالغا وامرأة عانوا من انتكاسة لمرض الاكتئاب بالرغم من التزامهم الجيد بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب. واستمر نصف المشاركين في تناول جرعة علاجهم المضاد للاكتئاب فيما شاركوا هم وشركاؤهم في ست جلسات من ساعة واحدة أسبوعيا. وخلال هذه الجلسات عمل المريض وشريكه مع طبيب لتحديد مشاكل العائلة وأحداث الحياة المرتبطة بانتكاسة المريض وتطوير خطوات لحل المشكلة من أجل التعامل مع هذه المواقف بشكل إيجابي. وزاد العشرة الآخرين المشاركين في الدراسة جرعات علاجهم وتلقوا دعما ونصيحة كما هو مطلوب في ست جلسات استمرت ثلاثين دقيقة أسبوعيا.

ويقول التقرير أيضا: بأن الباحثين أوردوا في دورية الطب النفسي أنه خلال فترة الدراسة التي استمرت عاما استجاب سبعة من عشر مرضى في كل مجموعة للعلاج الخاص بهم. لكن هناك واحدا فقط من المستجيبين السبعة في مجموعة التدخل العائلي مقارنة بستة من كل سبعة مستجيبين في مجموعة الجرعات التي جرى زيادتها واجهوا انتكاسة خلال فترة الدراسة. وغالبا ما تكون انتكاسة المرضى مرتبطة بحدث معين في الحياة مثل التقاعد أو التغيرات داخل العائلة كما يعلق الباحثون. وعلى ذلك فإن تطبيق تدخل عائلي بالنسبة لمرضى الاكتئاب المتكرر يتعيّن تقييمه بدرجة أكبر في مجموعات دراسية أوسع. إلى هنا ينتهي التقرير...

إن ما نستخلصه من هذه الدراسة يا سيدتي هو أن الاهتمام بالجو العائلي ككل يعود على المريض بالفائدة الجمة أكثر من مضادات الاكتئاب نفسها. فالحفاظ على جو عائلي متوازن يكون للمريض بمثابة علاج أفضل بكثير من العلاج بالأدوية. وعندما يتفهم أفراد العائلة وضع المريض المكتئب فإنهم يقدرّون على مساعدته من دون شك. وإن العلاج العائلي أيضا يساعد أفراد العائلة على

التعاون معا لكي يوفروا جوا من التفاؤل والأمل لمريض الاكتئاب . وهكذا يزرعون في داخله بعض الأمل والرجاء وهذا ما يساعده على تخطي مرحلته الصعبة بدعم من الأهل والمقربين.

ترى ماذا تعلمنا كلمة الله المقدسة التي كتبها أناس الله القديسون مسوقين بالروح القدس عن موضوع الاكتئاب هذا ؟ وهل شعر البعض بهذا الشعور في الماضي أيضا؟ أم أنه مرض العصر كما يقال؟ تعالي سيدتي لنقرأ ما كتبه النبي داود في القديم معبراً عن مخاوفه، واضطرابه، عن خلجات قلبه وأحاسيسه التي يشعر بها في أعماقه فكتب هذا النشيد ليقول: أحبك يا رب يا قوتي. الرب صخرتي وحصني ومنقذي. إلهي صخرتي به أحتمي. ترسي وقرن خلاصي وملجأ. أدعو الرب الحميد فأخلص من أعدائي. اكتفتني حبال الموت. وسيول الهلاك أفرعتني. حبال الهاوية حاقت بي. اشراك الموت انتشبت بي. في ضيقي دعوت الرب وإلى إلهي صرخت. فسمع من هيكله صوتي وصراخي قدامه دخل أدنيه..... أرسل من العلى فأخذني. نشلني من مياه كثيرة. أنقذني من عدوي القوي ومن مبغضي لأنهم أقوى مني. أصابوني في يوم بليتي وكان الرب سندي. (مزمو ١٨)

ترى، إذا شعرت بالاكتئاب يدب في داخلك يا سيدتي، فماذا تفعلين؟ هل تتبعين خطى النبي داود في القديم وتطلبين من الله العلى التقدير خالك وصانعك بأن يخلصك وينقذك؟ قال داود يصف مشاعره من خلال الصعوبات التي كان يمر بها من جراء أعدائه : حبال الموت اكتفتني. وسيول الهلاك أفرعتني. في ضيقي دعوت الرب وإلى إلهي صرخت. فسمع من هيكله صوتي وصراخي دخل أدنيه.. فنشلني وأنقذني... هل اختبرت سيدتي هذا الاختبار المجيد؟ وهل أتيت إلى الله من كل قلبك يوم ضيقك واكتئابك ؟ وصرخت إليه ؟ وقال آخر مرة أخرى: لماذا أنت منحنية يا نفسي ولماذا تننين في ارتجي الله لأني بعد أحمده. فهل تشعرين بانحناء النفس أو هل يشعر أحد في بيتك بهذا الشعور الكئيب؟ ارتجي الله لأنه هو وحده معطي الرجاء والأمل.

وإذا حدث وكان سبب الاكتئاب واليأس هو خطاياك يا سيدتي ، والشعور بتقلها، فلما لا تأتي إلى الله مؤمنة بالفادي يسوع المسيح الذي فدى نفسك من عقاب الخطية الذي هو الموت والانفصال الأبدي عن الله، وتطلبين الغفران منه ؟ عندها ترتاح نفسك ويهدأ داخلك لأن خطاياك وآثامك قد غفرت. قال يسوع المسيح: تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. هل تبغين سيدتي أن تختبري محبة الله في حياتك؟ وغفرانه لذنوبك وخطاياك؟ وهل تريدين أن ينتشلك مما أنت فيه؟ إذا كنت تعانين من اكتئاب النفس؟ أو إذا كان أحد من أفراد عائلتك يعاني من ذلك؟ كوني أنت من يدل ويرشده إلى مانح العزاء والرجاء.

\*\*\*\*\*