

## أنا وأنت على الطريق تبدل الفصول قد يسبب الاكتئاب

سيدتي المستمعة العربية،

تبدل الفصول قد يسبب الاكتئاب. هذا هو عنوان تقرير ورد حديثاً. فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه: يقول: هل تعانيين مع انتهاء الصيف من احتباس عاطفي أو من رغبة متفاوتة في البكاء؟ أو حتى من صداع يومي؟ لا تقلقوا إننا في مرحلة انقلاب موسمي. فمع قدوم هذه الفترة الزمنية من كل عام تتلاشى ذكريات الصيف مخلفة وراءها ما يسمى " الكآبة الموسمية " التي تلي تتابع الفصول. ويقسمها العلماء إلى قسمين: كآبة شتوية تبدأ مع نهاية الصيف وبداية الخريف وتستمر نحو بداية فصل الشتاء، وأيضاً كآبة صيفية تبدأ مع فصل الصيف حيث الحرارة المرتفعة التي لا يتحملها مزاج الكثيرين.

ويعتبر القسمان من أنواع الكآبة الأخف وطأة والأقل خطورة، ولكن مع ذلك لا تستهينوا بالاكتئاب الموسمي عموماً لأنه يترافق مع نقص كبير في الطاقة كما تصحبه أعراض كثيرة قد تؤذي حياة البعض عند حصولها. ومن هذه الأعراض الصداع المستمر وقلة النوم والقلق ووهن جسدي وصعوبة في القدرة على التركيز بالإضافة إلى رغبة جامحة بالبكاء خاصة عند السيدات، ورغبة أكبر منها بتناول السكريات والنشويات مما يعني زيادة الوزن بسرعة كبيرة.

ويقول التقرير عن أسباب الاكتئاب الموسمي بأنه لا يوجد سبب رئيسي. لكن العلماء اكتشفوا أن مدة وشدة الأعراض التي تواجبه تتعلق كثيراً بالحالة النفسية والفيزيولوجية لشخص المكتئب، بالإضافة إلى الجينات الوراثية لديه وكمية الشمس التي يتعرض لها جسده كل يوم. ويُصح من يمر بهذه الحالة أن يكثر من الأطعمة الغنية بفيتامين "ب" المسؤول عن تغذية الدماغ والجهاز العصبي، كذلك تناول المعادن المساعدة في الوقاية من الاكتئاب الموسمي مثل الزنك والكالسيوم والمغنيزيوم وتناول ما يفيد في دعم الجهاز المناعي في الجسم ، والإكثار من أكل الخضار والبروتينات والابتعاد قدر الإمكان عن الدهون والكافيين. كما تعالج الكآبة الموسمية بالتعرض للضوء والسماح له بالدخول إلى المنازل وأماكن العمل بكميات كبيرة. فهو كفيل بتوليد شعور النشاط والإشراق داخل نفس المكتئب. وضمن فترة الاكتئاب يتوجه المكتئبون لاشعوريا نحو الذكريات المؤلمة ، كما يفكرون فقط بمساوئ وسلبيات الحياة التي يعيشونها ويتذكرون كل الأحلام الضائعة والمفقودة. وهنا تتفعمهم " الحركة " في معالجة اكتئابهم ، وذلك عبر ممارسة رياضات متنوعة ومفيدة. وبعد المشي والركض بحماس وتفاؤل ، أكثرها تأثيراً ، فالحماسة هي إعلان عن حب الحياة. إلى هنا ينتهي التقرير...

ترى، هل مررت سيدتي بفترة ما في حياتك باكتئاب؟ وماذا كان شعورك؟ إحدى المستمعات بعثت لي مرة تقول بأنها مصابة بمرض الاكتئاب، وهم أم لطفنتين. ولهذا أخذ منها زوجها الطفلتين وتركها عند أهلها عساها تتحسن. لكنها صارت مكتئبة أكثر من ذي قبل لأنها لم تعد ترى طفلتها الصغيرتين. أما أهلها فأقصوها جانبا بعيدا عن العائلة في غرفة مستقلة، كيلا يراها أحد من الجيران فيعيّرهم بسببها. وكانوا يأتون بالطعام إليها وهي منزوية بعيدا عنهم.

ما أبعد هذه الطرق يا سيدتي عن العلاج الصحيح. فعندما نترك المرأة المكتئبة تعاني من فقدان الرجاء والأمل في حياتها، وتعيش في يأس وحزن بعيدا عن العائلة وعن كل من تحب، فنحن إنما نزيد من اكتئابها ونحكم عليها بالموت النفسي الذي غالبا ما يتبعه الموت الجسدي... فلماذا يتصرف الأهل هكذا إزاء بناتهم؟

لكن هناك في الحياة حزن واكتئاب من نوع آخر وبعد آخر.. يقول سليمان الحكيم في سفر الجامعة هذه الآيات المقدسة: **الْحزْنُ خَيْرٌ مِنَ الضَّحْكِ لِأَنَّهُ بِكَأْبَةِ الْوَجْهِ يُصْلِحُ الْقَلْبَ**. أما ما نتعلمه من موعظة الرب يسوع المسيح على الجبل إذ يقول: **طوبى للْحزَّانِي لِأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ...** أي يمكن أن يكون الاكتئاب والحزن مفيدا في بعض الأحيان يا ترى؟ نعم، فالْحزْنُ مثلا على خطايانا والندم على أفعالنا الأثيمة يأتي بنتيجة خيرة لأنه يؤدي بالإنسان الحزين والنادم على خطاياه إلى توبة حقيقية. لهذا يقول سليمان الحكيم بأنَّ الحزن خيرٌ من الضحك إذ بكآبة الوجه يُصْلِحُ الْقَلْبَ أي يُصْلِحُ الدَاخِلَ الَّذِي هُوَ الْأَسَاسُ وَالْمَصْدَرُ. وهذا ما يعنيه الرب يسوع حين قال: **طوبى للْحزَّانِي لِأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ**. أي يا لسعد أولئك الذين يحزنون على خطاياهم ويتوبون عنها لأنهم سرعان ما يتعزّون أي يحصلون على الراحة الحقّة والسلام.

وهكذا يتصلح الإنسان المكتئب بسبب خطاياه، مع الله القدوس والبار. فهل تشعرين بثقل خطاياك يا سيدتي؟ لا تيأسي بل تعالي إلى الرب يسوع المسيح الذي وحده يمنحك السلام والفرح الحقيقيين لأنه هو الوحيد الذي مات عنك وافتدك من عقاب الموت والانفصال عن الله. فهل تؤمنين؟

\*\*\*\*\*