العزلة والإكتئاب

السلام عليكم و رحمة ا تعالى و بركاته، هذه رسالة مني إلى موقعكم المتميز و الذي وجدت فيه حلول حقيقية لأناس طرحوا عليكم مسائل و مشاكل، و الذي آمل أن يكون أيضا سبباً في حل لمعضلاتي.

مشكلتي و هي أنني أعاني من اكتئاب و لا أدري ما سببه، مع العلم أنني في السابق عندما كنت في المرحلة الدراسية الثانوية لم تكن هناك أعراض لهدا المرض النفسي، مع العلم أنه لدي الكثير من المواهب و الحمد لله،كالمطالعة،الرسم،بعض الفنون و شديد التعلق بالطبيعة، كنت شديد المرح، و كنت أتحاشى العلاقات أو التحدث مع الفتيات في مرحلة الثانوية لشدة خجلي، و مرت الأيام و السنوات و لم أتحصل على شهادة البكالوريا كررت مراراً و لم انجح، ثم انتقلت إلى مدينة أخرى للقيام بدورة تكوين داخل معهد، و عند الانتهاء من هذا التكوين بدأت أعراض هدا المرض النفسي الذي لا أدري مصدره، و الذي يتميز بفترات احيانا ينخفض و احيانا يرتفع إلى درجة الاكتئاب و شدة الملل و العذاب النفسي..

وأصبحت الأشياء تافهة لدي و لا أجد متعة فيها و كثرة الملل.

أريد ان أضيف بعض النقاط لعلها تكون مفيدة لتشخيص الحالة.

-كبرت في عائلة محافظة لكن الأب جد متشدد و كثير الغضب، متسلط و كثير الأوامر

-أحب في أغلب الأحيان الطبيعة الداكنة و المائلة إلى السواد و اللون المفضل إلي هو الأزرق.

-كذلك بالنسبة للموسيقى فأحب الصنف الحزين منها.

-ربما المحيط العائلي الذي كبرت فيه المشحون و المتوتر أحيانا سبب لي الرهاب الإجتماعي...

-منذ سن شبابي لم أكون علاقة عاطفية رغم اهتمام بعض الفتيات بي أحيانا... (كبت عاطفي)؟؟

- شديد الإحساس و التأثر للنقد

- في بعض الأحيان اركن إلى العزلة

- عدم تحصلي على عمل لمدة طويلة زاد من حدة هده الأزمة.

أمل أن تكون هاته السطور كافية لإيجاد حل ازمة نفسية تسبب لي.. و جزأكم ا جزيل الشكر و اتمنى لكم التوفيق في مسيرتكم هاته.

الأخ الفاضل

السلام عليك ورحمة ا وبركاته

تجية طيبة وبعد..

ابتداءً نود إعلامك بأن حوالي ثلاثة أرباع أهل الأرض أو مايزيد عن ذلك عانوا أو يعانون من الكآبة بدرجة ما، ومع ذلك فإن معظمهم واكثرهم يستمرون في الحياة

ويواصلون طريقهم والكثير منهم يحقق النجاحات ويكتب لهم التوفيق.

إذن لاتكتئب من الكآبة كثيراً، ويمكنك تجاوزها كما تجاوز الكثيرون ذلك ومعظهم يتجاوزها بلا حاجة الى طبيب نفسي..

نعم هناك حالات شديدة لابد فيها من مراجعة المختص لأنها قد تؤدي بالانسان الى نتائج سيئة لاسمح ا، ومنها التفكير في الانتحار..

ولم يعد مراجعة الطبيب النفساني عيباً، ففي العالم المتقدم اليوم يراجعه الرئيس والوزير ورجل الاعمال واستاذ الجامعة ..

بل يراجع الطبيب النفسي أطباء مختصون في حقول أخرى، فلا ضير في ذلك.

ورغم كل ما ذكرت من ظروف وحالات تمر بها فإن حالتك بسيطة وليست بمعقدة.. ويمكن تلمس ذلك في رسالتك فإنك تمتلك قدراً جيداً من الشجاعة والصراحة وتتحدث عن نفسك بارتياح لاتأزم فيه.

إذن يمكنك تخطي الأمر بسهولة إن شاء ا.

- إبدأ أولاً بمعرفة ذاتك واكتشاف طاقاتك حتى تعرف قدرها وقدر النعمة التي أولاك ا بها..

- خذ ورقة وقلماً واكتب فيها ملكاتك ومأأنعم ا به عليك وستجدها قائمة لاتنتهي وقد قال تعالى: (وان تعدوا نعمة ا لاتحصوها ان ا لغفور رحيم)(النحل/18).

- ضع القائمة نصب عينيك وراجعها بين حين وآخر لتعرف أنك متميز وتستحق الاطراء وعليك الشكر الدائم تعالى..

- قل الحمد رب العالمين,دوماً,حتى تمتلأ شعوراً بالغبطة والثقة بالنفس وحتى يزيدك ا تعالى من نعمه ,كما قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم)(ابراهيم/7).

ثانياً: حاول أن تخرج الماضي من داخلك وتجعله مجرد ذكريات عابرة، تحدث عنها لمن تثق به حتى لاتدور في فلكها وتسحق نفسك من داخلها,وافضل طريقة للتخلص منها أن تعذر الاخرين عن تصرفاتهم معك.

- ابدأ أولاً بوالديك فلاشك أنهما كانا يعاملانك من منطلق المحبة والحرص عليك، طريقتهم طريقة الناس في زمانهم والتي ورثوها ممن كان قبلهم، ونياتهم كانت ولازالت سليمة..

فإذا عذرنا الناس ارتحنا وارتاح الناس الينا وعاملونا بالحسنى ولم نشعر بالظلم والاحباط,وزال الهم والغم من قلوبنا وأصبحنا أكثر خفة وراحة.

لنبدأ بالتعامل بإيجابية مع الناس ومع انفسنا.

ثالثاً: لنعرف الحياة على حقيقتها فإنها خلقت للفناء ولم تخلق للبقاء,وقد قال تعالى:

(لقد خلقنا الانسان في كبد)(البلد/4). والكبد من المكابدة وهي التعب والشقاء,فلذا لانتأذى كثيراً ولانشعر بالاحباط إذا ماواجهنا صعوبة أو مشكلة..

لنتعامل معها وكأننا نتوقعها مسبقاً ولنتعامل معها على أنها فرصة جيدة للصبر والفلاح طالما كان موقفنا نظيفاً وشريفاً يرضي الرب ويريح الوجدان.

رابعاً: الحياة حلوة رغم مرارها.. لقد خلق ا تعالى الى جانب الظلام النور,والى جانب التعب الراحة,ومع العمل النوم والاستحمام..

انظر الى الطبيعة وتعامل معها كما هي وستجد فيها الجميل والحلو والممتع مع اطلالة كل صباح يحمل لنا الخير والضياء معاً.

وأخيراً: لاتدع عواطف مكبوتة لنفسك فرصة لتفريغ شحناتها الغضبية المتجمعة.

عبر عن آرائك عما حولك,سلباً أو ايجابياً..قل عن المنظر الجميل انه جميل وعن القبيح انه ليس بجميل.

مارس النقد الايجابي في مجتمعك حتى لاتتكدس الغموم في نفسك فتثقل بها.

مارس الرياضة خصوصا السباحة والعدو..أو أقلها المشي وانطلق مع الطبيعة خارج البيت.

سافر ان استطعت فإنه خيروسيلة لتغيير الاجواء والخروج من حالة الملل لترجع نشيطاً ومشتاقاً الى ديارك.

وختاماً: ابدأ يومك واختمه بذكرا (ألا بذكر ا تطمئن القلوب)(الرعد/28).

ولاتنسى مرافقة الناس المؤمنين الذين يحملون الطيب فإنهم نماذج حية للصبر والامل برحمة ا، الذي منه كل توفيق.