استراتيجية ذاتية للتحرر من براثن الإكتئاب

◄ينظر علماء النفس إلى الإكتئاب على أنه حالة شديدة التعقيد، وربما تشمل تورط العديد من الجينات إلى جانب العديد من العوامل البيئية والاستعداد الوراثي والإهمال أو التعرض للمعاملة السيئة في فترة مبكرة من العمر، أو التعرض لإصابة كبيرة خلال فترة البلوغ.

والإكتئاب من الأمراض المصاحبة لتقدّم الحضارة وتسارع الحياة المصاحب لها، إلى درجة أنه بات واحدة من سماتها، لاسيما وأن الجميع رجالاً ونساءً قد يصابون به. وأظهرت تقارير منظمة الصحة العالمية في دراساتها حول مرض الاكتئاب في العالم أن هنالك على الأقل أكثر من 100 مليون شخص حول العالم يعانون اضطرابات المزاج والاكتئاب.

كما باتت هذه المشكلة واحداً من الأمراض الشائعة في جميع المجتمعات وخاصة الصناعية منها، وتشير بعض التقديرات إلى أن نسبة الإصابة به تزيد على 5 في المئة في المجتمع، لكن تبيّن أنه يصيب النساء بنسبة أعلى من الرجال.

ويختلف تأثير كلّ عامل من شخص إلى آخر، وعليه فإنّ السبب الرئيسي للاكتئاب يكون مختلفاً، وبالتالي فإنّ الطريقة العلاجية المثالية أيضاً ستكون مختلفة. ولذلك فإن أولى خطوات التوصل إلى علاج شافٍ تتمثل في معرفة السبب الذي أدى إلى تطوره هذه الحالة في المقام الأول.

وربّما تكون زيارة الطبيب النفسي وما يصفه من علاجات، مثل مضادات الاكتئاب، من أهم الطرق العلاجية الفعّالة للتخلص من هذا المرض الذي بات يصيب الكثيرين في وقتنا الحالي لما يواجهونه من ضغوط وأزمات قد تستعصي على الحل، لكن مع ذلك يبقى العلاج المنزلي مهماً أيضاً.

وفي هذا السياق، نقدم إليك عدداً من الخطوات التي يمكنك الاعتماد عليها، والتي من شأنها أن

تساعدك على التخلص من مشاعر الاكتئاب والحيلولة دون الإصابة بها في المستقبل.

- أهداف واقعية:

- ضع أهدافاً واقعية لنفسك، وتحمّل قدراً من المسؤولية. ويمكنك تجزئة الأعمال الكبرى إلى مهام صغيرة، ومن ثم ترتيبها حسب الأولويات. وافعل ما تريد عندما يكون بمقدورك عمل ذلك.

- تأخير القرارات: يمكنك تأخير اتخاذ القرارات الحياتية المهمة بالنسبة إليك، مثل تغيير الوظيفة أو تبديل أثاث البيت أو الأمور المهمة المتعلقة بالزواج أو الطلاق، خاصة إذا كنت تشعر أنك تعاني حالة حادة من الاكتئاب.

- كاتم الأسرار:

حاول الكشف عن بعض مشاعرك لأحد الأشخاص ممن يحظون بثقتك أو من المحيطين بك داخل الأسرة أو في بيئة العمل. فهذا أفضل من العيش في عزلة عن الآخرين، والتكتم على أسرارك جميعها بغض النظر عن حجمها وحساسيتها. وعندما تنجح في اختيار شخص ما ليكون مؤنساً لك في عزلتك للخروج من قوقعة الأسرار والمشكلات المؤلمة، فمن المؤكد أنك ستجد فيه عوناً لك ليساعدك على تخطي الكثير من العقبات التي كنت تعتقد أنه لا مخرج منها أبداً.

- النشاطات الاجتماعية:

إذا كنت لا تشعر بحافز للقيام بأي عمل، حاول المشاركة في النشاطات الدينية أو الاجتماعية أو النشاطات الأخرى. لأن مجرد المشاركة تعني الخروج من الحياة الروتينية التي فرضت عليك منذ فترة طويلة، وهذه بدوره سيكسبك المزيد من العلاقات المفيدة مع المجتمع، كما ستكتشفين معها أبعاداً جديدة للحياة غير تلك الأبعاد التي كان تقع أمام ناظريك.

- الرياضة مهمة:

مارس التمرينات بشكل منتظم، إذ تثبت الدراسات على الدوام أن الرياضة تحفز خلايا وأعضاء الجسم على التجدد والنشاط. كما تعمل الوصلات العصبية في الدماغ بانتظام لإفراز مواد كيميائية لتهدئة الأعصاب وحتى التغلب على بعض المشاعر المؤلمة وتجاوز الأحزان التي تنغص عليك حياتك.

- الغذاء المتوازن:

اتّبع نظاماً غذائياً متوازناً، وإذا كنت تفقد الشهية نحو الطعام، تناول الوجبات الخفيفة الصغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة، فالأكل حتى الإشباع قد يزيد حالتك النفسية تعقيداً، ويدفعك إلى الخمول والكسل وزيادة الوزن، وهكذا ستزداد مشكلاتك، ويكون لزاماً عليك التعامل مع العديد منها بدلاً من التركيز على حالتك النفسية.

- النوم الجيّد:

نم بشكل جيّد، وإذا كنت تعاني من مشكلات في النوم، عليك اعتياد النوم في نفس التوقيت كلّ ليلة، والأهم من ذلك، استيقظ في نفس الوقت كلّ صباح. وأطفئ جميع الأنوار الموجودة في غرفة النوم، واجعلها خالية من أي مصدر يحدث الضوضاء، ولا تمارس التمارين بعد الخامسة مساءً.

- تجنب الأرق:

للتخلّص من حالات الأرق العابرة، تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين بعد الخامسة مساءً، وبدلاً من ذلك يمكنك اعتياد شرب بعض الأعشاب الملطفة والمهدئة للأعصاب، مثل النعناع واليانسون، ومزجها مع بعض الفواكه. وابتعد عن الإستحمام بالماء الحار أو البارد جداً قبيل الخلود إلى النوم، بل يمكنك الاستحمام بماء فاتر قبل ساعتين من الموعد المعتاد للذهاب إلى السرير. وتجنب تناول الأدوية التي لم يصفها الطبيب لك، لأنها قد تؤرق نومك وربما تتعارض مع أدوية أخرى تتناولها.

- الصبر واللطف:

تحل بالصبر وعامل نفسك بلطف، وتذكر أن الاكتئاب ليس عيب فيك، أو أنه ليس بالشيء الذي يمكنك أن تتغلب عليه بقوة الإرادة وحدها. ومن المهم تناول الأدوية من أجل القضاء على الاكتئاب، كما هو الحال مع أي مرض آخر.

- التفاؤل:

حاول أن تكون حالتك النفسية في وضع إيجابي، وتمتع بروح مفعمة بالتفاؤل، وانظر إلى الحياة بروح مرحة بعيدة عن التشاؤم، وتذكر أن التحسّن قد يستغرق بعض الوقت، وأن حالتك النفسية ستتحسّن، ولكن بصورة تدريجية.►