

## حتى لا نكون ضحايا الإكتئاب



تحية طيبة للجميع أنا شاب في الخامسة والعشرين أعاني وعلى استمرار من حالة نفسية ودوم أشعر بالإكتئاب وخصوصاً في وقت المغرب أو بعد المجيء من العمل، أشعر في هذه الأوقات بأن روحي تريد أن تفارقني من دون سبب فما الحل.. أفيدوني؟ الأخ العزيز السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تحية طيبة وبعد.. الاكتئاب حالة شائعة في هذا العصر، وربما تصل بعض الاحصائيات إلى أن أكثر من ثلثي الناس يمرّون بهذه الحالة أو يعانون بنحو من الأنحاء منها، خصوصاً مع ما جلبه العصر الحديث من متاعب جسدية ونفسية تُسبب التعب والارهاق للإنسان، ويعود كثير من الاكتئاب إلى عوامل وراثية وبيئية.. وإذا كان الإنسان لا يستطيع تغيير ما توارثه فإنّه يستطيع أن يعمل على تغيير البيئة التي يعيش فيها، ومما يساعد في ذلك أمور: أولاً: العمل على تحسين المزاج النفسي من خلال الراحة والاستجمام، فإذا كنت تشعر بالاكتئاب بعد العمل فيمكنك تجديد قواك الجسدية - وكذلك النفسية - بالاستحمام وأخذ قسط من الراحة والنوم ومن ثمّ العودة إلى متابعة شؤونك بحيوية ونشاط.. وإذا كان الاكتئاب يقترن بالغروب، فاعمل على أن تكون ساعة الغروب ساعة ترفيه تشتغل فيها بالتجوّل في حديقة أو سوق أو مشاهدة برنامج تلفزيوني تحبّه أو زيارة صديق أو قريب، وهكذا حتى تمر ساعات الغروب وأنت في شغل عن التفكير فيما يجلب لك الاكتئاب، وربما كان الفراغ لوحده عاملاً مهماً في ذلك، فينبغي الانشغال بأي أمر سليم ومسلٍ. ثانياً: ومما يساعد على التخلص من الاكتئاب، أن يكون للإنسان هدف يسعى إليه وفي الحياة شغف يدفعه للعمل والنشاط

ولحبّها والتمتّع فيها... إذن حاول أن تستحضر أهدافك واكتبها على ورقة وعلّقها أمامك حتى تتذكرها وتحرك فيك الحافز لحبّ الحياة... ومن الأهداف: التقدم في العمل، الرفاه، الزواج، خدمة العائلة، خدمة الوطن، خدمة الناس، ومن أرقاها وأعلاها: حبّ الله والعمل في سبيله والسعي لنيل رضاه، ويمكن لكل الأهداف السابقة أن تندرج تحت هذا العنوان، ففي المأثور: "الكاسب حبيب الله"، وأيضاً: "الكاد على عياله كالمجاهد في سبيل الله". ويمكن أن تكون كل لحظات وسكنات الإنسان طاعة وعبادة لله إذ نوى الخير لنفسه ولغيره قربة إلى الله تعالى... وهو الذي بيده كل شيء وهو وليّ التوفيق. ثالثاً: مما يُسبّب الاكتئاب أو يزيده بعض العادات السلبية، كالإكثار من الجنس أو العادة السريّة لأن استنزاف الطاقة الجنسية يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية أيضاً. وأيضاً الإرهاق الجسدي من دون وجود تغذية صحّية، لذا ينبغي الاهتمام بصحة الجسد وتناول الغذاء المناسب خصوصاً الفواكه والخضار وأي غذاء غني بالفيتامينات والمعادن، وللرياضة وخصوصاً السباحة دورها المفيد في علاج الاكتئاب خصوصاً إذا كان ذلك مع الأصدقاء. رابعاً: مما ينفع كثيراً في علاج القلق والاكتئاب الركون إلى ذكر الله وقراءة القرآن خصوصاً الذهاب إلى المسجد عند الصلاة ومنها صلاة الغروب فإنّ التواجد مع المؤمنين والصالحين يدخل على النفس الألفة والسرور. أخيراً، إذا لم تنفع كل الوسائل، فإن مراجعة الطبيب النفسي المختص يفيد. فإنّ هناك علاجات خاصة بالاكتئاب، ولكن نأمل أن تتجاوز الحالة ولا تحتاج إلى الدواء. والله هو الشافي والكافي.