



DEPRESSION (ITS CONCEPT AND CAUSES) Fawzia Muhammad Qahs

Academic Degree: Assistant Lecturer - Department of Psychology -
Faculty of Education Abu Issa - University of Zawiya

Zawiya - Libya

Email: f.salim@zu.edu.ly

Received: 30/01/2024 Accepted: 16/02/2024 Available online: 30/06/2024

ABSTRACT

The current research aims to identify depression (its concept, causes, types, and most important theories.)

The researcher relied on the use of the descriptive approach to answer the research questions: the concept, causes, types, and theories. In this research, the researcher reached a set of recommendations, the most important of which is detecting the symptoms of the disorder, holding training courses, and giving scientific lectures for this disorder, as well as training psychologists and sociologists.

Keywords: Depression , Concept , Causes

الاكتئاب (مفهومه وأسبابه)

فوزية محمد قحاص

الدرجة العلمية: محاضر مساعد - قسم علم النفس - كلية التربية أبو عيسى - جامعة الزاوية
الزاوية - ليبيا

Email: f.salim@zu.edu.ly

تاريخ الاستلام: 2024/01/30م تاريخ القبول: 2024/02/16م تاريخ النشر: 2024/06/30م

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الاكتئاب (مفهومه وأسبابه وأنواعه وأهم نظرياته.

واعتمدت الباحثة على استخدام المنهج الوصفي للإجابة عن أسئلة البحث، المفهوم والأسباب والأنواع والنظريات، وتوصلت الباحثة في هذا البحث إلى مجموعة من التوصيات وأهمها الكشف عن أعراض الاضطراب وإقامه الدورات التدريبية وإلقاء المحاضرات العلمية لهذا الاضطراب، وكذلك تدريب الإخصائيين النفسيين والاجتماعيين
الكلمات المفتاحية: الاكتئاب ، مفهومه ،أسبابه

الفصل الاول

مقدمة:

يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في المجتمعات الحديثة ، وينظر إلى الاكتئاب باعتباره اضطرابا انفعاليا يتم تشخيصه من خلال مجموعة من الأعراض ، منها الشعور بالحزن وقلة الاهتمام بالأمور التي كانت تبعث الشعور بالسُرور .

ويعد الاكتئاب من الاضطرابات الشائعة في العالم ، إذ يصاب به العديد من الأشخاص، وهناك اكتئاب عادي يتعرض له الإنسان بمعدل يومي، وهو حالة طبيعية يشعر معها الإنسان بنوع من القلق والملل والحزن وإنكار الذات وفقدان الأمل، وهناك اكتئاب نفسي المنشأ يحدث نتيجة إصابة الشخص بمرض مزمن أو وجود إعاقة جسمية تجعله يشعر بعدم الثقة بالنفس والشعور بالنقص، وهذا النوع قد يستمر لمدة طويلة يعيق الشخص على الانسجام مع نفسه ومجتمعه ومع البيئة المحيطة به، فتتعدم بالتالي الصحة النفسية لديه ، وقد يدفع صاحبه إلى الانتحار .

وهناك أنواع من الاكتئاب ينجم عنها تغير شديد في البيئة التي تحيط بالفرد (لطي

الشربيني، 2003، ص 25)

وقد ازداد به الاهتمام في السنوات الأخيرة نتيجة لزيادة نتائج البحوث التي تشير إلى ارتباط الاكتئاب بالمشكلات السلوكية والانفعالية، ويعد الاكتئاب من الموضوعات الهامة التي تحتل مرتبة خاصة لدى العاملين في مجال الصحة النفسية ؛ لانتشاره الواسع ولدوره المعرقل للحياة، علاوة على ذلك لا يعد الاكتئاب ظاهرة وقتية فهو حالة نفسية تشتد فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلبا في النشاطات اليومية ، ويعد اهم أحد الأمراض الأكثر انتشارا في الوقت الحالي وهذا ما توكله بعض الدراسات العلمية وتؤكد نسبة حدوثه العالية في المستقبل .

فليس هناك تصنيف معين للفئات التي تتعرض للاكتئاب، فهو يصيب كل الأفراد ولا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة فالجميع عرضة للإصابة به، فهو لا يؤثر في النفس أو أنه مرض نفسي فحسب وإنما يؤثر في كل أعضاء الجسد (نوم وطريقة معاملة والطريقة التي يفكر به الإنسان عن نفسه وعن الأشياء التي تحيط به .

كما يعد الاكتئاب أحد الاضطرابات الوجدانية التي تسبب المعاناة والألم للفرد ما يعيق حياته وتوافقه النفسي، كما تظهر على الفرد أعراض مختلفة تؤدي به إلى الانتحار في بعض الأحيان .

وينتشر الاكتئاب بين الأفراد بنسب تتراوح ما بين (5-6) بغض النظر على مستوى التحضر أو الرقعة الجغرافية، وقد دلت إحصائيات هيئة الصحة في عام (1988) على أن نسبة الاكتئاب تصل إلى (5%) (غريب احمد، 2008، ص95)

مشكلة البحث:

إن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل، وأثناء هذا التفاعل تتكون شخصية الفرد وتنمو ويتخذ سلوكه طابعا معيناً ويفعل ما يمر به من خبرات، ويتم هذا نتيجة لتكوينه البيولوجي مع العوامل البيئية.

وتعرف الشخصية المتزنة على أنها : وحدة متكاملة من سمات مختلفة بتآلفها مع بعضها بعضاً، وأهم عامل لتحقيق التكامل هو خلو الشخصية من الصراعات النفسية العنيفة، الشعورية واللاشعورية ، ويعد التوافق من مستلزمات الشخصية السوية.

ولقد حدد بعض الخبراء سمات الشخصية المتوافقة بتمثيل الفرد لحدود إمكاناته، وانصاف الفرد لعلاقات اجتماعية جيدة ، والإقبال على الحياة بوجه عام، وقدراته على مواجهة الإحباطات اليومية واتساع أفق الحياة النفسية واتصافه بالالتزان الانفعالي ، وإذا ما حصل الفرد على تحقيق متطلبات عملية التوافق أثناء هذه الضغوط والأزمات النفسية فإنه يستطيع التوازن والاستقرار النفسي والانفعالي حيث تنمو الشخصية في كل جوانبها ويتحسن أدائها العلمي والاجتماعي .

ويمر عصرنا بمأساة الحروب والأزمات الحادة ، وإذا بدأ المجتمع يدرك ويشعر بوطأتها بصورة مستمرة ومتزايدة أدت إلى إلحاق الأذى والضرر الكبير في مرتكزاته الأساسية و تدمير ما يملكه الفرد من قدرات، ومما لاشك فيه أن هذه الأزمات النفسية تؤدي إلى إحداث تفكك في العلاقات والمعايير الاجتماعية ما يؤدي إلى خلق فرص وإيجاد مجال للتصادم وعدم التجانس وانعدام التوازن بين المواقف والسلوك ، ولعل من الواضح للعيان أن اختلاف الحياة المدنية المعاصرة عن ذي قبل فضغوط الحياة أصبحت كثيرة ومتنوعة ولم تعد كما كانت في السابق ببساطتها وقلة متطلباتها وإن ما يواجه كثيرا من الناس في عدم القدرة على توفير الحاجات بالاعتماد على النفس وفشل بعضهم في تحقيق طموحاته أمام كل هذه الأمور السابقة وغيرها

نشأ عند العديد من الناس حالات مرضية تختلف عن الحزن العادي الذي يحصل لمعظم الناس لسبب أو لآخر ، ثم ما يلبث أن يزول ، وهو ما يعرف حالياً بالاكتئاب، وهو اعتلال خطير يعاني الشخص فيه فترات طويلة من الحزن والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والوحدة التي يمر بها الفرد أحيانا.

وخطورة الاكتئاب تعد مشكلة كبيرة وخاصة عندما لا يشعر الفرد بأنه مريض ويحتاج إلى استشارة طبيب فغالبا ما يعاني الفرد من الاكتئاب ولكنه يستمر في حياته ويتصرف بطريقة سلبية يفكر بأفكار سوداوية يعزل عن الناس ويفكر في إيذاء نفسه والمحطين به.

ومن خلال العرض السابق فإن مشكلة البحث تتمحور في الاسئلة الرئيسية التالية:

- 1: ما مفهوم الاكتئاب؟
- 2: ماهي أسباب الاكتئاب؟
- 3: ماهي أنواع الاكتئاب ونظرياته؟

أهداف البحث:

- 1: التعرف على مفهوم الاكتئاب.
- 2: ما هي أهم أسباب الاكتئاب.؟
- 3: معرفة أنواع الاكتئاب وأهم نظرياته.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله لاضطراب الاكتئاب، إذ يعد من أكثر الاضطرابات انتشارا بين الناس لما يحمله من خبرات مؤلمة وإحساس بالعجز والملل والقلق نتيجة لافتقار للعلاقات الاجتماعية ، ويعد الاكتئاب من أخطر الأمراض النفسية التي يمر به الفرد لشعوره بفتور شديد في حياته .

كما تتمثل أهمية البحث في تناوله موضوعا من الموضوعات الحديثة المنتشرة في كل دول العالم.

وتظهر أهميته في التعرف على ضحايا هذا الاضطراب والتعرف على الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى انتشاره في حال معرفة أسباب هذا الاضطراب.

مصطلحات البحث:

1: **الاكتئاب**: هو مزيج من الشعور بالكآبة والحزن والإحباط واليأس مع اضطراب في المزاج والشعور بالذنب يترافق مع ذلك الأرق والقلق وفقدان الشهية.(إبراهيم حسن (2008، ص7)

ويعرّف إجرائيا بأنه : مجموعة من مشاعر العجز والضعف وعدم الملاءمة والحزن.

منهج البحث:

انطلاقاً من أن المنهج هو الطريق الذي من خلاله نكشف الحقيقة، ولأن طبيعة هذا البحث تستلزم استخدام المنهج الوصفي الذي من خلاله يتم الوصف والتحليل النظري لاضطراب الاكتئاب.

وقد قسمت الباحثة البحث إلى ثلاثة فصول، تضمن الفصل الأول: الإطار العام للبحث بينما تضمن الفصل الثاني الإطار النظري، حيث تكون من ثلاثة مباحث:

المبحث الأول مفهوم الاكتئاب.

المبحث الثاني أسباب الاكتئاب.

المبحث الثالث أنواع الاكتئاب ونظرياته.

الفصل الثاني: المبحث الأول

الإطار النظري:

تمهيد: سوف يتناول هذا الفصل المحاور الأساسية للبحث، وهي مفهوم الاكتئاب

إجابة التساؤل الأول: ما مفهوم الاكتئاب:

تعد مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعاني كل شخص بدرجة معينة في حياته، أما الاكتئاب فهو حالة نفسية تشد فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلباً في النشاطات اليومية للفرد وتعد أحد الأمراض النفسية الأكثر انتشاراً في الوقت الحالي، وهذا ما توكده بعض الدراسات العلمية التي تؤكد على ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل.

وفيما يلي عرض موجز لبعض مفاهيم الاكتئاب:

الاكتئاب: هو عبارة عن مشاعر العجز والضعف وعدم الملائمة والحزن

وفي مفهوم آخر فإنه موقف عاطفي واتجاه انفعالي، يتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضياً واضحاً وينطوي على شعور بالقصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطغى هذا الشعور على الفرد أحياناً ويصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والعضوي (عبد العظيم، 2005، ص147)

وعرفت الموسوعة النفسية على أنه: إشارة إلى مجموعة أعراض إكلينيكية قوامها خفض نغمة المزاج، وصعوبة التفكير وتراجع حركي نفسي، والتأخر الذي يغلب عليه القلق وتسلسل الأفكار، وتهيج بعض الأحزان (مجدي عبدالله، 2000، ص182)

وفي مفهوم آخر هو: حالة من الحزن العميق يحس فيها الفرد بعدم الرضا، وعدم القدرة على الإتيان بنشاطه السابق، أو يأسه في مواجهة المستقبل، وفقدان القدرة على النشاط وصعوبة في التركيز والشعور بالذهان التام مع اضطراب في النوم وفقدان الشهية والأحلام المزعجة (مجدي أحمد عبد الله، 2000، ص185)

وفي بعض الأحيان يكون الاكتئاب هو عبارة عن شعور مؤقت بالحزن يعد استجابة مناسبة لحدث محيط، وهو الشعور العميق بالحزن والعجز الذي يمر به بعض الأفراد بعد فقدان عزيز، والاكتئاب أكثر شيوعاً بين الناس فيمكن أن نلمسه من شكواهم وهم يحسون بوعكة صحية من دون أسباب أو أعراض مرضية واضحة (نبيلة عباس، 2002، ص 135) والاكتئاب من وجهة نظر سيلغمان هو مظهر من مظاهر الشعور بالعجز حيال تحقيق الأهداف عندما تكون تبيعة لليأس منسوبة إلى علل الشخصية وفي هذا السياق فإن الأمل يكون مفهوماً كوظيفة لإدراك مدى احتمال حدوث النجاح في صلته بتحقيق الهدف (إبراهيم حسن، 2008، ص 7)

المبحث الثاني

إجابة التساؤل الثاني: ما هي أهم أسباب الاكتئاب؟

يعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها مختلف الفئات العمرية، ولها عدة عوامل تسهم في ظهوره ، وقد اختلفت الآراء والنظريات حول أسباب ظهوره ، حيث نجد تداخل بين هذه الأسباب وتعددتها وتفاعلها مع بعضها بعضاً ، حيث يكون من الصعب تحديد سبب محدد لكل حالة، وسنوضح أهم الأسباب المؤدية للاكتئاب :

1: أسباب نفسية: من العوامل النفسية المهمة ما يحدث فترة الطفولة المبكرة من خبرات مؤلمة ، حيث تولد هذه الصدمات نوعاً من الحساسية النفسية تمهد لظهور هذا الاضطراب النفسي فيما بعد، كذلك الإحباط الذي يعاني منه أي إنسان نتيجة لإدراكه لوجود عائق ما يحول دون تحقيق رغباته ومصالحه ، وتكون الاستجابة لهذا الإحباط هي الشعور بخيبة الأمل والمحصلة النهائية في الغالب تكون حالة مرض، وفي هذا المجال لا بد أن نذكر أن الإنسان لديه وسائل وحيل للدفاع النفسي ضد المؤثرات التي تسبب الصراع النفسي والاحتفاظ بالثقة بالنفس وتحقيق التوافق والصحة النفسية وعليه فإن حالة المرض ليست سوى إخفاق لهذه الأسلحة الدفاعية فينهار التوازن النفسي ويظهر الاضطراب نتيجة لهذا الخلل (لطفى الشربيني 2000، ص 44.43)

أسباب اجتماعية وبيئية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهو يتعامل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه ، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الأفراد والآخرين ، ومن أهم الأسباب الاجتماعية

1: الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد حبيب أو فقدان وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو كرامة أو شرف .

- 2: علاقة الطفل بأمه فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة وإن لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية ومملوءة بالألم .
- 3: امتصاص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل .
- 4: التربية الخاطئة كالترفة في المعاملة والتسلط والإهمال .
- 5: أسلوب التنشئة (الجبوري، 2010، ص29)

الأسباب الوراثية:

يرى الأطباء أن معظم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية أكثر من الوراثية وتقرر منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشاره (3% بين السكان وفي الأقارب 11%) وبين الأشقاء بنسبة 23% وغير الأشقاء بنسبة 17%) أما الطريقة التي ينتقل به الوراثة ، فما زالت غير معروفة وتعمل بعض مراحل العمر كعامل مسبب للمرض ففي مرحلة الشيخوخة يحدث الاكتئاب بسبب الضعف والعزلة والخوف من الموت ، ويحدث في مرحلة منتصف العمر بسبب شعور الإنسان أن المتبقي من عمره أقل من الذي ذهب وأنه لم يحقق آماله فيعاني من الإحباط ويمر بأزمة المفاهيم الوجودية ويفتقد للمعنى والهدف من الحياة، ويحدث في المراهقة بسبب الصراعات والمتناقضات وتضاعف الضغوط المختلفة على المراهق وتكون أعراض هذه الحالة شديدة كتكرار حالات الانتحار، والنساء أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجال بنسبة الضعف بسبب التغير الهرموني.

ونلاحظ أن للاكتئاب عدة عوامل وأسباب سواء كانت من الناحية النفسية أو الوراثية او الاجتماعية او البيئة فكل هذه الأسباب تؤدي الى الإصابة بالاكتئاب مما تسبب صراعات او ضغوطات للفرد يعيق حياته، ويفقد نشاطه وحيويته فالإكتئاب هو نتاج لسلسلة من العمليات تبدأ من مرحلة الطفولة وهو نتاج للبيئة التي يعيش فيها الفرد ونتاج للاستعداد الوراثي أيضا (الجبوري، 2010ص30)

المبحث الثالث

إجابة التساؤل الثالث : ماهي أنواع الاكتئاب وأهم أنواع نظرياته؟

يعد الاكتئاب استجابة عادية تنبئها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة أو خيبة أمل أو فقدان شيء مهم كالعمل أو وفاة إنسان عزيز ، وما يميز هذا النوع العادي من الاكتئاب إنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين ، كما أنه عادة ما يكون مرتبطا بالموقف الذي أثاره، أما إذا استمر أكثر من أسبوع من ذلك فهذا يسمى الاكتئاب بالمرضي بالإضافة إلى وجود عدة أنواع أخرى من الاكتئاب وتشارك جميعها في أنها تجعل الشخص بعيدا عن العالم ويعتقد (لويس) أن الاكتئاب مرض واحد يزخر بأعراض مختلفة تتباين كما وليس كيفاً ، ولا يوجد ما يسمى بالاكتئاب النفسي العصابي الخارجي مستقلا عن الاكتئاب العقلي

الذهاني الداخلي ، والفارق الوحيد بينهما هو تعقيد شدة الأعراض الإكلينيكية ومن هنا سوف نتطرق إلى هذه الأنواع .

1: الاكتئاب العصابي :

ويمتاز الاكتئاب العصابي بخليط آخر من المشاعر العصابية بما فيها القلق والتوحد والخوف من المستقبل، ومشاعر التهديد والإحباط وتتشكل من هذا النوع أنماط مرعبة متعددة لعل أهمها ذلك الذي يسمى اكتئاب المزاج ، وفيه يبدأ الشخص اعتماديا سلبيا، وكثير الشكوى متفننا في اكتشاف أخطائه والإعلان عن جوانب ضعفه وسلبياته. (إبراهيم، 2000، ص18)

2: الاكتئاب الذهاني

هو اضطراب ذهاني داخلي المنشأ وراثي الجذور ، وأهم أعراضه المعاناة من حزن شديد عميق ، حيث تبدو نظرة المريض للناس والكون والحياة قاتمة، وكذلك يفقد هواياته واهتماماته القديمة ويفقد الحب والعطف نحو الآخرين وأفراد عائلته ويعتزل الناس ويشعر بالإثم ويرتكب الخطايا ويقدم على الانتحار ، ويمكن للاكتئاب أن يتخذ أشكالا عدة يميزها عن بعضها بعضا العوارض والظروف المرتبطة بها لأنها لا يوجد في الغالب تميز واضح بين مختلف أنواع الاكتئاب فهي تشترك في العديد من الخصائص نفسها ويمكن القول أن هناك من يعاني من أكثر من نوع واحد من الاضطراب، وسنتطرق إليها على النحو التالي

1: الاكتئاب الخارجي أو النفسي العصابي

ويرجع الى عوامل فردية لاشعورية يحس فيه المريض بالحزن والأسى دون ان يدري مصدر احساسه الحقيقي ويصيب المرء كرد فعل لمواقف خارجية، ويرى بعضهم الفرق بين النوعين هو فرق في الدرجة يصل إلى الاكتئاب الذهاني الداخلي المنشأ إلى حد أن إساءة المريض تفسر الواقع والتوهم والهذيان، أما الاكتئاب العصابي فيكون مصحوبا بأعراض عصبية كالقلق وتزداد حالات الانتحار فيه وهناك من يقسمه إلى ثلاثة أنواع ، مثل الخولي الذي يضيف إلى التصنيف الثنائي نوعا ثالثا هو: (الزيدي، 2009، ص320، 319)

• **الاكتئاب التفاعلي** كرد فعل لظروف خارجية يقال عنه اكتئاب خارجي المنشأ وهو بمثابة رد فعل للعوامل البيئية والضغط النفسية ويرى (برودي) أنه إذا كان هناك مقياس للاكتئاب فإنه في بدايته يقع ما يعرف بـ

1: الاكتئاب الأساسي: ويقترن فيه المزاج بشذوذ كيميائي .

2: الاكتئاب المضاعف: وهو مرض مزمن يحدث فترات من الاكتئاب الحاد .

3: الاكتئاب المخفي: يصيب 40% من مدمني الخمر في الولايات المتحدة

تحديدا (العبيدي، 2008، ص22)

وهناك من يقسم الاكتئاب من حيث الشدة إلى :

1: **الاكتئاب البسيط:** ويظهر المصاب فيه عزوفا عن الحياة ويبدو على شكل شعور بالإجهاد وهبوط العزيمة والشعور بعدم لذة الحياة، وقد ينجح أصدقاء المريض من انتشاله من كربة وقد لا ينجحون ، ويعد بعضهم هذا النوع من الاكتئاب نوعا من الشعور بالإجهاد والملل

2: **الاكتئاب الحاد:** فهذه الحالة هي عبارة عن تكثيف أو تضخيم لحالة الاكتئاب البسيط وتمتاز هذه الحالات بأن يعكس المريض شعورا قويا بالكراهية ضد نفسه ، فالمريض يتهم نفسه بارتكاب أفعال الجرائم ، كما يتهم نفسه بأنه وجه نحس ويتحدث علماء الطب عن أنواع أخرى منها :

1: **الاكتئاب الراجع لعدة جسمانية:** ويحدث هذا النوع كما يرى واتس نتيجة مرض أو إصابة بالمخ ، ويأتي مصاحبا لمرض عصبي معروف باسم (باركينسون) ويعقب الإصابة بفيروس مثل الإنفلونزا والتهاب الكبد الوبائي ويحدث من التسمم من المعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والسبب نقص عناصر الغذاء مثل مجموعة فيتامين(ب) وقد تصاب المرأة بعد الولادة بالاكتئاب .

2: **الاكتئاب العنيد المقاوم للعلاج:** ويسمى بالاكتئاب الأحادي القطب .

3: **الاكتئاب الهياجي:** لا يستمر المريض في مكان واحد ويتحرك هنا وهناك متهما نفسه معبرا عن العجز والضياع ويحتاج هؤلاء المرضى إلى رعاية .

4: **اكتئاب سن اليأس:** ويصيب الأفراد غالبا في الأعمار المتوسطة والمتأخرة ما بين (55:40) عند النساء و(65:50) عند الرجال .

5: **الاكتئاب الشرطي:** ويرجع مصدره الأصلي إلى خبرة جارحة ، ويعود إلى الظهور بظهور حالة مشابهة .

6: **الاكتئاب القهري:** ويظهر على الشخصية القهرية إذا حيل بينهم وبين القيام بالأعمال الروتينية التي يقوم بها .

7: **الاكتئاب الخلقى:** ميل فطري يتسم به الشخص ويتصف المصابون به ببلادة التفكير والحركة والتشاؤم ويشق عليهم اتخاذ القرار بسهولة ، وإذا بدأوا شيئا لا يكملونه وتعوزهم الثقة بالنفس

8: **الاكتئاب الدوري وتتراوح مزاج المريض بين الاكتئاب والانشراح وقد تأتيه نوبة الاكتئاب مرة كل أسابيع أو شهور أو سنوات ويشعر خلالها أنه ضد الميل القوي للاكتئاب .**

9: **الاكتئاب الفجائي:** استجابات انفعالية تظهر فجأة وتختفي بسرعة وترافقها إصابات بالمخ .

10: **اكتئاب بعد النوم:** هو حالة وقتية تعقب النوم

11: الاكتئاب الانفعالي: يعاني منه الأطفال الذين يفصلون عن أمهاتهم مدة طويلة، إذ تظهر عليهم آلام الفراق ، وبعد ثلاثة أشهر أو نحو ذلك يكفون عن البكاء ولا يثيرهم إلا مثير أقوى ويجلس هؤلاء الأطفال في شروود قد اتسعت عيونهم وذهلوا عما حولهم، يشق على مخالطهم التخاطب والتبسيط معهم ويصاب به الأطفال في السن بين (6-8) أشهر ، ومن أعراضه فقدان الشهية للطعام والإسهال وعدم النوم ، ويصاب به الأطفال الذين ينشؤون في الملاجئ والمؤسسات .

12: الاكتئاب الموسمي: وهذا يشيع عند بعض الأشخاص في بعض شهور السنة لاسيما في أشهر الشتاء ، حيث يكون النهار قصيرا والليل طويلا وعادة ما يجيء هذا النوع في شكل من الرغبة في الانعزال والميل للحزن مع ميل شديد للأطعمة الغنية بالدهون، أما أسباب هذا النوع فغير معروفة حتى الآن، ولو أن بعض العلماء يرون أنه بسبب تزايد إفرازات بعض الهرمونات التي ترتبط بالتعرض لفترة طويلة من العتمة .(إبراهيم،2000، ص19)

13: اكتئاب ما بعد الولادة: ينتشر هذا النوع ما بعد الولادة في حوالي 13% من الحالات ويحدث بعد أشهر الولادة وتظهر على المرأة مجموعة من الأعراض تشمل المزاج المنزعج والتعب وفقدان الشهية واضطراب النوم والقلق والشعور بالذنب والأفكار الانتحارية ومن الأسباب المؤدية إليه الضغوطات مثل أحداث الحياة السلبية والعلاقات الزوجية المضطربة والافتقار إلى الدعم النفسي والاجتماعي وتعاطي المخدرات والأمراض النفسية .

14: الذهان الاكتئابي الهوسي: ويسمى أحيانا (الذهان الدوري) ويعد نسبيا من الاضطرابات العقلية النادرة وكان (كربلين) أول من وصفه كوحدة مرضية مستقلة ، فهو مرض يتصف بالدورية في مجراه ، وهو يخلو من أي عطب عضوي في الدماغ .

15: الاكتئاب وحيد القطب: يصيب الرجال ضعف ما يصيب النساء كما أنه في أغلب الأحيان وليس دائما يصيب الإنسان في المراحل المتأخرة من حياته، وأن أعراضه تظهر في أكثر من ثلث الحالات قبل سن العشرين ، وتنتشر كذلك ما بين (60-80%) من جميع المراهقين والبالغين الذين يقدمون على الانتحار يظهر تاريخهم المرضي إصاباتهم بالاكتئاب ثنائي القطب

16: الاكتئاب المقنع: وهو حالة من حالات الاضطرابات الوجدانية والعاطفية تأخذ مظهرها من الاضطرابات الجسدية مثل الإصابة بالأرق والإمساك أو فقدان الشهية أو الصداع (العبيدي،2004، ص245)

الفصل الثالث: النظريات المفسرة للاكتئاب

حاول العديد من العلماء تفسير الاكتئاب من وجهة نظره الخاصة ومجمل تفسيراتهم وحدة وتكامل جوانب حياة الإنسان وارتباط النواحي الجسمانية لدية بالنواحي النفسية والعقلية والاجتماعية، كما أنها تعكس تفصيلات لكيفية التدخل والتفاعل بين تلك النواحي في شخصية الإنسان والعوامل المؤثرة فيها .
وفيما يلي سوف نقوم بعرض بعض من وجهات النظر للمدارس النفسية للاكتئاب وتفسيرات كل مدرسة :

أولا - مدرسة التحليل النفسي (فرويد)

يرى فرويد أن العصاب ينشأ نتيجة صدمة نفسية خلال السنوات الأولى من حياة الإنسان ، وهو الأساس في الصراع الأوديبي بين الطفل وأحد الوالدين من الجنس الآخر ، ويعبر عن الصراع الشديد بين مكونات الشخصية (الهو والأنا الأعلى) وافترض فرويد أن الاكتئاب يشبه الحزن ويختلف عن السوداوية في مسألة اتهام الذات، حيث ينقلب العدوان في الحالات التي تقدم على الانتحار إلى الذات ، وقد أرجع حالة النكوص في السوداوية إلى مرحلة الطفولة إلى المدة التي لا يستطيع فيها أن يفرق بين نفسه وبين البيئة ، وبسبب هذا التناقض الوجداني يتحرر من جزء من طاقة الليبدو لتعزيز العدوان الموجه نحو الذات، ويعتمد أصحاب نظرية التحليل النفسي أن هناك عوامل تهية شخصية الفرد من الصغر لكي تكون مستعدة لإظهار هذا المرض عند الكثير ومن هذه العوامل الخوف والوحدة والقلق، فإذا زاد أي منهم عن الحد المناسب أو تكرر بشكل مستمر فإن شخصية الفرد تنمو عند الكبر لإظهار أعراض مرض الاكتئاب. (العبيدات، 2008، ص20)

ادلر: يرى أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوة وهي نوعان من التعويض عن مشاعر النقص التي تبدأ من الطفولة عندما يرى الطفل أنه اضعف من الكبار المحيطين به جسميا وعقليا ويدفع به هذا الشعور إلى الكفاح من أجل التفوق والسمو، وما العصاب إلا محاولة لتحرير النفس من الشعور بالنقص، وقد أشار ادلر إلى بعض المواقف الأسرية كتدليل أو إهمال الطفل وتربيته بين إخوته وأسلوب الحياة الذي يضعه الفرد هدفا مبكرا في حياته بحيث تصبح جوانب الحياة الأخرى ثانوية بالنسبة له ويعتقد أنه من الممكن أن يؤدي أسلوب الحياة إلى ظهور المواهب والسلوك الإيجابي المفيد اجتماعيا (علي، 2010، ص20)

ثانيا - المدرسة السيكو بيولوجية:

أسسها ماير Meyer الذي يعتقد أن هناك عوامل متعددة تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية وهي الوراثة وحياة الجنين والطفولة والأمراض العضوية أو ضغوط الحياة

ومؤثرات البيئة، ويرى أصحاب هذه النظرية أن قشرة المخ مسؤولة عن الوظائف المعرفية، والمخ هو المسؤول عن الوظائف الوجدانية والانفعالية ولا يستطيع المخ أن يفكر تفكيراً سليماً أو يتجه إلى وجدانيات متزنة إلا إذا كان هناك ما يسمى بالاتزان الغددي وتتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة وهي الطاقة الجسمية والوجدانية والعقلية وهناك نوعان من الطاقة هما : السلبية والإيجابية وتوجه هذه الطاقة الحيوية عن طريق الشعور الواعي واللاشعور الواعي .

المدرسة السلوكية: عرف لويسون الاكتئاب بأنه مجموعة سلوكيات تم التعرف عليها من خلال الدراسات الوصفية والتحليلية والتحليل العاملي للأفراد والتي تتضمن انخفاض في معدل السلوك، عبارات لفظية تعبر عن القلق أو عدم الارتياح، التقليل من قيمة الذات والشعور بالذنب والشكاوى الجسمية مثل عدم النوم وفقدان الشهية والصداع .

إن الغرض الأساسي لوجهة نظر لويسون وزملائه يذهب إلى أن المعدل المنخفض من الاستجابات التي يتلوها تدعيم بشكل مقدمة حاسمه لحدوث الاكتئاب ، ويعرف التدعيم بنوعية التفاعلات بين الشخص وبيئته، فالتفاعلات بين الفرد وبيئته التي تؤدي إلى عائدات إيجابية تشكل تدعيمات إيجابية وأن خبرة الفرد في الحصول على تفاعلات مكافئة مع البيئة قليلة أو أن عدم الحصول عليها نهائياً لسبب شعور الفرد بالحزن فالاكتئاب ينتج من قلة العائدات الموجبة التي يحصل الشخص في تعامله مع البيئة (غريب، 2008، ص78-79)

ثالثاً- مدرسة النظريات المعرفية:

يرى بيك أن الاكتئاب انعكاس لما يحمله الإنسان من أفكار ومعارف وهو ينشأ في المقام الأول من اضطراب التفكير ومن اضطراب الحالة المزاجية ، وقد استند بيك في تفسيره للاكتئاب إلى ثلاثة مفاهيم استغراقية: الخبرات والمحاولات الاستغراقية والمخطط الاستغراقي والتشوية الاستغراقية فالخبرات الاستغراقية تتبنى أشكال التفكير طبقاً لتقويم الفرد لذاته وتبعاً لتفسيره بطريقة غير صحيحة وينتقل إلى تفسيرات خاطئة، أما المخطط الاستغراقي فيشير إلى تمثيل ثابت ومنظم للخبرات السابقة التي تشكل الأساس في تأكيد قناعة المكتئب بأنه يواجه مشكلات ومواقف صعبة وهو بذلك تعميم خبراته السابقة، وعندما تستثار الأفكار المضطربة تكونت لدى الفرد فأنها تقود إلى التفكير وسلوك سلبي في صورة اكتئاب، أما التشوية الاستغراقية: يتضمن التشوية الذي يحدث اثنا عملية معالجة المعلومات مثل التجرد الانتقائي ويعني الوصول إلى استنتاجات لحادثة معينة على أساس تفضيلات مستقلة مع تجاهل الفرد لكثير من البراهين والحكم على المواقف من خلال جزئية سلبية الموافق.

2: المبالغة في التعميم والوصول إلى قاعدة أو فكرة من نواتج موقف مع الميل إلى

تعميقه على مواقف كثيرة مماثلة .

3: تضخيم الأحداث وتفريغها: يعني التطرق في تقدير دلالة المعلومات والأحداث إما بالمبالغة في أهميته وحجمها أو بالمبالغة في تهميش دلالتها وتصغير شأنها .
شخصنة الأحداث: ويقصد بها أن يضيف الفرد على الأحداث أو المثيرات الخارجية صبغة شخصيته ولو أن هذه الأحداث لا تمس شخصيته على الإطلاق .
وبناء على ذلك فإن بيك يرى أن اضطراب الاكتئاب يعود إلى التنظيم السلبي أو الخاطئ للأحداث والمواقف التي يمر به الفرد، فتنشأ لديه نظرة سلبية عن ذاته، وتتضح من خلال تفكيره الخاص الذي يتسم بالحتمية. (حسن، 2008، ص 17.16)

رابعاً- منظور المدرسة الإنسانية:

يرى لوين أن الفرد المكتئب يعيش في متعلقات الماضي، مع إنكار الحاضر وعدم الاعتراف به ، وبذلك يكون غير واع أنه يعيش في الماضي في ذلك المستقبل الذي يبدو غير واقعي في الوقت الحاضر تماما ، كما يرى لوين أن الاكتئاب قد أصبح شائعا في الوقت الراهن وقد يكون سبب ذلك أن كثيرا من الناس يضعون لأنفسهم أهدافا غير واقعية وغير حقيقية وليس لها علاقة باحتياجاتهم الأساسية .

ويقسم لوين الناس بالنسبة للميل الاكتئابي إلى فئتين ، هما :

- الشخص ذو التوجه الداخلي: ومن صفاته أنه يضع ثقته في نفسه، يجد الإشباع في استجاباته للعالم الداخلي، دائما لديه حاجات غير مشبعة: لدية إحساس قوي وعميق بذاته، سلوكه واتجاهاته لا تتأثر بالبيئة، أقل ميلا للاكتئاب .
- الشخص ذو التوجه الخارجي: يضع ثقته في الآخرين، يجد الإشباع في استجاباته للعالم الخارجي حاجاته تشبع بناء على استجابة الآخرين، سلوكه واتجاهاته تتأثر بالبيئة، أقل ميلا للاكتئاب. (عبد العزيز ، 2010، ص 81)

أما التفسير الحديث للاكتئاب بالنسبة لهذه المدرسة فهم ينظرون إلى البكاء والحزن ببدء الطفولة ثم يمتد بعد ذلك على أوسع نطاق وبفاعلية شديدة وإظهار الكآبة هو الطريقة المقنعة لإشعار الآخرين بعدم السعادة ، حيث تبدو كما لو أن المكتئب يود إخبار من رفضوه وآلموه أنه ليس سيئا، والشخص المصاب بالاكتئاب على دراية شعوريه بهذه الأزمات ومع ذلك فإنه يلقي اللوم على مظاهر الاكتئاب أكثر من الأسباب الكامنة وراءه ، ويأتي الاكتئاب أسرع لدى بعضهم من غيرهم بسبب الاستعداد الوراثي الذي لا يعد كافيا من دون تأثير الإنسان منذ الطفولة بما قد جلبه استخدام سلوك الحزن والبكاء وتفسير هذه النظرية كيف تحول الاكتئاب عند بعض الناس وسيله لا شعورية لكسب المودة أو العطف أو الوسيلة للقسوة والانتقام، ومن الذين كانوا سببا في الماضي وآلامهم، ويرى أصحاب هذه الاتجاه أنه

لابد من البحث في الأسباب الحقيقية وراء اندفاع الإنسان كي يصبح مريضاً بالاكتئاب. (الجبوري، 2010، ص15)

الدراسات السابقة:

1: **دراسة الطيب (2013)** والتي هدفت لتعرف على نسبة انتشار الاعراض الاكتئابية وتحديد مستوياتها لدى عينة من الطلبة، وكذلك تحديد طبيعة العلاقة بين الاعراض الاكتئابية. وكل من المتغيرات الاتية: التشويه المعرفي للذات. والوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية. وفاعلية برنامج ارشادي. وقد تكونت عينة الدراسة من (605) طالب و(45) طالبة. تم اختيارهم من الطلاب الذين يعانون من الشعور بالاكتئاب النفسي كعينة تجريبية خضعت للبرنامج الارشادي. وقد توصلت الدراسة الى ان نسبة انتشار الاكتئاب الخفيف (16.25%) والمتوسط (14.25%) والشديد (6.0%). ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاعراض الاكتئابية والتشويه المعرفي للذات والشعور بالوحدة. وعلاقة سالبة بين الاكتئاب وكل من تبادل العلاقات الاجتماعية والتشويه المعرفي للذات. وأدى البرنامج الارشادي المستخدم الى خفض الاعراض الاكتئابية أدى عينة الدراسة التجريبية

2: **دراسة (الجبوري.2010)**، والتي استهدفت قياس الاكتئاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى أبناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك ، وقد شملت الدراسة عينه عشوائية مؤلفة من (140) فرد من المقيمين العرب في الدنمارك ، موزعين على مختلف مناطق الدنمارك ، وضمت (77) ذكر و(63) انثى، اعتمدت الدراسة مقياس للاكتئاب النفسي، وقد اظهرت النتائج ان كلا من الذكور والاناث من أعضاء الجالية العربية المقيمين بالدنمارك الذين شملتهم الدراسة يعانون من الاكتئاب النفسي ، واطهرت النتائج فروق لصالح الإناث مما يدل على ان الاناث يعنين من الاكتئاب النفسي اكثر من الذكور.

3: **دراسة (النجمة ، 2008)**، استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف الى مدى فاعلية برنامج ارشادي نفسي للتخفيف من اعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية ، وتتألف عينه الدراسة من (26) طالب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (13) طالب ومجموعة ضابطة وقوامها (13) طالب ، وتم استخدام مقياس بك للاكتئاب ، وبرنامج ارشادي نفسي، وتوصلت الدراسة في نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود اعراض للاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد المجموعة التجريبية في وجود اعراض للاكتئاب النفسي بين التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين من البرنامج الارشادي.

4: دراسة كاتر واخرون (Carter, et al 2009) هدفت الدراسة الى علاقة المتغيرات الشخصية والمعرفية بتناقض الذات لدى مرضى الاكتئاب الرئيسي ، اذا تكونت العينة من (177 مريضا متردد على العيادة الخارجية بمستشفى جامعة أوتاغو بنيوزيلندا بواقع (49 مريضا، (1289 مريضة، واستخدم الباحثون مقياس الشخصية ، ومقياس هاملتون للاكتئاب ومقياس قائمة الاكتئاب ، ومقياس قائمة الاعراض ، ومقياس تناقض الذات ، وأشارت النتائج ان الاكتئاب يرتبط بشكل دال مع تناقض ادراك الذات الواقعي المثالي ، كما كانت الاناث اكثر تناقضا من الذكور، والطلاب الأصغر سنا يعانون من الاكتئاب السوداوي اكثر من الكبار.

النتائج والتوصيات:

ويلاحظ مما سبق أن كل نظرية حاولت تفسير الاكتئاب من زاوية خاصة وفقا للأسباب التي اعتمدت عليها في بناء الفكرة ، حيث ركزت كل واحدة منهما على جانب من جوانب حياة الإنسان وربطت بينها، والاكتئاب مع إن التفسيرات التي أوردتها كل نظرية لم تقدم إلا فهما جزئيا لهذا الاضطراب إلا أنه لا يعد الاعتماد على أحدها كافيا لمعرفة حقيقة هذا المرض والأسباب الكامنة وراءه، فمن غير الممكن فصل جوانب حياة الإنسان عن بعضها بعضا وتأثير الجوانب البيولوجية أو الوراثية فهي لا تستقل عن التأثير الاجتماعي أو النفسي، وبالتالي فإن من الضروري عند محاولة معرفة الاكتئاب وأسبابه وعلاجه والاهتمام بكل وجهات النظر السابقة من أجل الحصول على فهم متجانس يساعد في تقديم خدمه أفضل للمصابين.

التوصيات:

- 1: ضرورة العمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطراب.
- 2: الاهتمام بالتدعيم النفسي والاجتماعي
- 3: إقامة البرامج التي من شأنها التخفيف من أعراض الاكتئاب.
- 4: إعداد وتدريب أخصائيين نفسيين في مجال الصحة النفسية والاجتماعية.
- 5: إجراء البحوث والدراسات واللقاء المحاضرات العلمية للتعرف على آثار وأضرار الاكتئاب.

المراجع:

- 1: عبد العظيم عبد الرحمان (2005)، الاكتئاب سلسلة الخبرات الصحية تصدر عن وشنس ميديا المملكة المتحدة
- 2: مجدي الحمد عبد الله (2000)، علم النفس المرضي دراسة شخصية بين السواء والاضطراب، دار المعرفة الجامعية

- 3: حسن إبراهيم المحمودي (2008) دراسة بعض اعراض الاكتئاب لدى المسنين من الجالية العربية في السويد، السويد
- 4: محمد الحسن خالد عبد الحليم (2008) حقيقة الاضطرابات النفسية، مركز التنمية الاسرية
- 5: صالح العبيدات (2008) التعبيرات الفنية في رسومات عينة من مرضي الاكتئاب، رسالة ماجستير، الادب في التربية الفنية كلية التربية.
- 6: لطفي الشرييني، الاكتئاب: الأسباب والمرض والعلاج. دار النهضة، 3: بيروت، 20012: مصطفى عدنان ياسين، (1999) السلوك المنحرف في ظروف الازمات، بيت الحكمة العدد (31)، مطبعة اليرموك، بغداد
- 7: النابلسي محمد احمد (2003) الاكتئاب أسبابه وعلاجه، سلسلة كتب الثقافة النفسية المتخصصة.
- 8: غريب عبد الفتاح (1990) مقياس الاكتئاب التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير الطبعة الثانية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة
- 9: عبد العزيز بن محمد بن حسن، العلاقة بين الاكتئاب بمقياس بك والحالات الانفعالية لمقياس الانفعالات الفارق لدى عينة سعودية، جامعة الملك سعود.
- 10: عبد العزيز بن علي (2010) تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب على بعض العمليات المعرفية (رسالة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية) الرياض.