

المجلد ٤ الاصدار ١٠

المشوّقة

المجلة التي تحركك!



فكر في ذلك

راكبة الحافلة الضريرة

الأمومة والأبوة من القلب

فهم الإكتئاب

يحدث الشعور بالإحباط لنا جميعاً، لكنه ينتهي عادةً بعد فترة من الوقت. ومع ذلك، عندما تتطور هذه المشاعر الى إكتئاب، تبدأ بالتأثير في حياتنا اليومية.

تُظهر الأبحاث الأخيرة أن الإكتئاب يصيب ١٢١ مليون شخص في العالم. ويمكن أن يؤثر على قدرة الشخص على العمل، وعلى تكوين العلاقات وبالتالي تؤثر بشكل كبير على نوعية حياته. أسباب الإكتئاب كثيرة ومتنوعة، و غالباً ما تساهم الظروف الصعبة بهذه الحالة.

ومع أن التغلب على الإكتئاب لا يكون سريعاً أو سهلاً، فهي أبعد ما تكون عن المستحيل. الأجوبة متنوعة مثل أسبابه، و ما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر، لكن التغلب على الإكتئاب هو في متناول اليد. المفتاح هو أن نبدأ بخطوات صغيرة والبناء عليها.

لقد ضَمَّنتُ مجموعه متنوعة من المقالات المفيدة حول الموضوع في هذا الإصدار من المشوقة، بما في ذلك بعض الروايات المباشرة من الأشخاص الذين تغلبوا على الإحباط والإكتئاب. إن الشعور بالتحسن قد يستغرق بعض الوقت، لكنني أمل أن هذه المقالات سوف تشجعك على أنه بالإمكان التغلب على الإكتئاب، وإعطاء بعض التبصر في كيفية إتخاذ تلك الخطوات الأولى الى السعادة.

بقلم: كرسينا لين
للمشوقة

فكر في ذلك

عشر نصائح بسيطة
لتحسين المزاج

إفعل الخير، تشعر بالإرتياح
مساعدة الآخرين، باب للشفاء

قصة كاثي
قوة التفكير الإيجابي

راكبة الحافلة الضريبة

الأمومة والأبوة من القلب
فهم الإكتئاب

اقتباسات بارزة
كيف تكون سعيداً على أية حال

المجلد ٤ الإصدار ١
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٥

٧

٨

١٠

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

فكر في ذلك

بقلم : فيك جونسون، بتصرف

معظم الناس يعطون القليل جداً من الأهمية للتفكير بما يشغل تفكيرهم، وعدد أقل من الناس يفهمون أن "الأفكار الجيدة تحمل ثماراً جيدة والأفكار السيئة تحمل ثماراً سيئة"، معظمنا يفهم قانون الزرع والحصاد في جوانب أخرى من الحياة، لكن فُشلنا في فهم أن هذا القانون نفسه فعّال على أفكارنا.

إن قصة حزيران من عام ١٩٩٧ في صحيفة وول ستريت جورنال تزعم أن منظمات المحافظة على الصحة ذكرت أن ٧٠٪ من جميع الزيارات الى طبيب الرعاية الأولية يعانون من أمراض نفسية – اضطراب ينطوي على كل من العقل والجسم. وذكر الدكتور ديفيد سويل، طبيب الرعاية الأولية ومؤلف الرسالة الإخبارية لصحة العقل والجسم، التي تحظى بإحترام كبير، أن ١٦٪ فقط من الناس الذين يزورون طبيبهم لغرض الأمراض الشائعة مثل الغثيان والصداع واضطراب المعدة تم تشخيصهم على أن السبب عضوي وجسماني. هذا يعني أن ٨٤٪ يعانون من مرض نشأ في الفكر!

ليست صحتنا فقط التي تتأثر بأفكارنا، في كتاب "اجعل حياتك جديرة بالإهتمام" كتب إيميت فوكس: "كلما فكرت في تطلّعاتك أو الأمور الظالمة التي عانيت منها، فإنك ستمر بالمزيد من هذه المحن، وكلما تفكر في حسن الحظ الذي كان لديك، فإن المزيد من حسن الحظ سوف يعود عليك."

إذا لم يسبق لك أن دربت نفسك على "التفكير الإيجابي"، فإنني أطلبك بقضاء يوم ترصد وتسجل أفكارك. مارّس هذه الحكمة التي لا تقدر بثمن". "ركّز أفكارك على ما هو صحيح وجيد ومستقيم. فكّر في الأشياء النقية والجميلة، وأسهب في الحديث عن الأشياء الجيدة والجميلة لدى الآخرين. فكّر في كل ما يمكن أن تشكر الله عليه وكن سعيداً بذلك. إن هذا يستحق التفكير.

فكر في الأشياء الطيبة

الكاتب غير معروف

- | | |
|--|--|
| فكر في أيام الصحة والسرور | فكّر في الأشياء التي تجعلك سعيداً، |
| لا بأيام التويل والألم، | لا بالأشياء التي تجعلك حزينا، |
| فكر بأيام بقائك على قيد الحياة مع أشعة الشمس | فكر في الأشياء الجميلة والحقيقية في الجنس البشري، |
| لا بأيام المطر الكثيية | لا في الجانب الدنيء والسيء، |
| فكر بالأمال الممتدة أمامك | فكر في النعم التي تحيط بك، |
| لا ما انقضى ويكمن وراءك | لا بتلك المحروم منها، |
| فكر في الكنوز التي جمعتها | فكر في فضائل صداقاتك، |
| لا بتلك التي فشلت في العثور عليها | لا بتلك الضعيفة والخاطئة، |
| فكر في الخدمة التي قد تقدمها | فكر في المكاسب التي حققتها في مجال الأعمال التجارية، |
| لا بخدمة ذاتك وحدها | لا بالخسائر التي تكبدها، |
| فكر في سعادة الآخرين | فكر بكلامك الجيد، |
| وفي هذا سوف تجد سعادتك! | لا بالكلام القاسي والعدائي، |

عشر نصائح بسيطة لتحسين المزاج

بقلم: تابي بيدل، بتصرف

الإكتئاب هو أحد الحالات الصحية الأكثر شيوعاً في العالم. يتراوح في خطورته بين نوبات معتدلة ومؤقتة من الإحباط إلى إكتئاب حاد ومستمر. بالإضافة إلى العلاجات والتقنيات المتنوعة المستخدمة من قبل المتخصصين بمعالجة الإكتئاب، قد ترغب أيضاً في محاولة بعض الأفكار التالية لتحسين مزاجك.

١. **ممارسة الرياضة.** تساعد ممارسة الرياضة بعض الناس أكثر من مضادات الإكتئاب. حيث تعمل على إطلاق الإندورفين المعروف بأنه مادة كيميائية طبيعية تترك شعوراً جيداً في الجسم. التمرين يساعدك أيضاً على بناء الطاقة. إبدأ يومك ببضع دقائق من التمرينات اليومية، و مع مرور الوقت قم بزيادة مدة تمرينك. " القيام بالتمارين لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر، لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن يخفف من أعراض الإكتئاب بشكل ملحوظ"، هذا ما يقوله الموظفون في مايو كلينيك.
٢. **خفض كمية السكر التي تتناولها.** الحد من تناول السكر و الإكتئاب من تناول الأطعمة الصحية تزيد مستويات الطاقة وتسبب بإنجلاء الإكتئاب. و وفقاً لبعض البحوث، النظام الغذائي الذي يتضمن الكثير من الفواكه والخضراوات وكذلك الحبوب الكاملة والدهون والزيوت الصحية قد تقلل من خطر الإكتئاب بنسبة الثلث تقريباً.
٣. **قلل الكافيين.** إن الحد من الصودا والقهوة والشاي والشوكولاته تحدث فرقاً كبيراً في مزاجك. القلق هو أحد أعراض الإكتئاب الشائعة. تناول الكافيين بكثرة يمكن أن يجعلك عصبياً وقلقاً - وصعوبة النوم في الليل - يزيد في الإكتئاب.
٤. **عرض نفسك لبعض أشعة الشمس.** إذا كنت تشعر بإكتئاب أكثر خلال أشهر الشتاء المظلمة، قد يكون لديك اضطرابات عاطفية موسمية. يتم معالجتها من خلال العلاج بالضوء أو التعرض لأشعة الشمس الاصطناعية. إسأل طبيبك إذا كان العلاج بالضوء مناسب لك. خلاف ذلك، تأكد من أن تمضي على الأقل ١٠ دقائق في الشمس كل يوم لرفع مزاجك.
٥. **اللعب مع أحد الحيوانات الأليفة.** يمكن أن يساعد على رفع مزاجك. عندما تلعب مع الحيوانات الأليفة فإن كل مشاكلك تنتزع من عقلك. وفقاً لبعض الدراسات، العناية بالحيوانات الأليفة يمكن أن تكون علاجية جداً.
٦. **كن خلاقاً.** قيامك بعمل إبداعي يمنحك متعة - مثل الغناء والرسم والتصوير الفوتوغرافي والعزف على آلة موسيقية والكتابة في صحيفة - يمكن أن ترفع مزاجك. الهدف ليس خلق تحفة، لكن القيام بعمل يجعلك تشعر بالراحة في داخلك.
٧. **اقرأ كتاباً.** تناول كتاب ملهم جداً يأخذك الى عالم آخر ويرفع مزاجك.
٨. **قم برياضة روحية.** التوتر والقلق يمكن أن يزيدا أعراض الإكتئاب لديك، ويصبح من الصعب التعافي. إن تعلم كيفية التخلص من توتر جسمك وعقلك وروحك عن طريق الصلاة والتأمل يمكن أن يمنحك شعوراً بالسلام والهدوء ويساعد على تحسين حالتك.

٩. **حافظ على الإتصال مع الناس.** دعوة صديقك للذهاب في نزهة، أو الإضمام الى مجموعة متطوعين، أو أخذ درس عن شيء كنت تتوق لتعلمه. أظهرت الأبحاث أن الناس الإجتماعيين لديهم أجهزة مناعة تعمل بشكل أفضل. إهتمامك بالآخرين يمكن أن يساعد على إخراجك من مشاكلك ويرفع مزاجك.
١٠. **أحصل على نوم كافي.** النوم القليل جداً يمكن أن يكون له تأثير كبير على مزاجك. لرفع مزاجك، إعمل على أن تكون نوعية وكمية نومك أولوية. كما يجب تحديد وقت النوم و وقت الإستيقاظ بصورة منتظمة. تشير البحوث إلى أن معظم البالغين يحتاجون ما بين سبع وتسع ساعات من النوم كل ليلة.

هذه العشر نصائح البسيطة لرفع المزاج قد لا تكون كافية وحدها. الإكتئاب مرض خطير. إذا كان لديك أي أفكار على إذاء نفسك أو الآخرين. أطلب المساعدة من الطبيب فوراً.



إفعل الخير، تشعر بالإرتياح

مساعدة الآخرين، الباب للشفاء

بقلم: دينيس تومسون، مراسل صحفي، مقتطفات بتصرف

القيام بعمل لطيف لشخص آخر غالباً ما يترك عند الناس شعوراً بالرضا عن أنفسهم والإيجابية عن مكانهم في العالم. هل يعني ذلك ممارسة أعمال عشوائية من اللطف ثبت أن لها قيمة علاجية في علاج اضطرابات المزاج مثل الإكتئاب؟

نعم، وفقاً لمجموعة متزايدة من البحوث التي وجدت أن "تدخلات النشاط الإيجابي" - مثل مساعدة شخص ما بمواد البقالة وكتابة ملاحظة شكر وإحصاء نعمنا- يمكن أن تكون بمثابة علاج فعال منخفض التكلفة للإكتئاب.

"تبدو أنها تافهة حقاً. تبدو مثل، ما المهم في الموضوع، أن تشعر بحالة جيدة لمدة عشر دقائق"، قالت سونجا ليوبوميرسكي، أستاذة علم النفس في جامعة كاليفورنيا، ريفر سايد، المؤلفة المشاركة في كتابة بحث حول هذا الموضوع. وأضافت "لكن بالنسبة لشخص مكتئب، فهي ليست تافهة على الإطلاق، الأفراد المكتئبون يحتاجون الى زيادة المشاعر الإيجابية في حياتهم، حتى لو لمدة دقيقة هنا وهناك."

مثل هذا المسار البسيط المنخفض التكلفة يمكن أن يكون له آثار كبيرة، بالنظر الى أن أكثر من ١٢٠ مليون شخص في العالم يعانون من الإكتئاب.

تدخلات النشاط الإيجابي يأتي في مجموعة متنوعة من الأشكال، بما في ذلك:

- كُنّ لطيفاً مع الآخرين
- الإعراب عن الإمتنان
- التفكير بتفاؤل
- التأمل في الأشياء الجيدة في الحياة

"الجانب الرئيسي هو العاطفة الإيجابية". قالت ليوبوميرسكي. ليس فقط كونك إيجابياً يحسن مزاجك، لكنه يمكن أن يتطور لتصبح مكتفياً ذاتياً" اللولبية الصاعدة" قالت ليوبوميرسكي. "إنها ككرات الثلج، وإنك أكثر احتمالاً لتجربة عاطفة أكثر إيجابية". لعل أفضل شيء حول ذلك هو أن الناس يمكنهم متابعة هذه الإجراءات الإيجابية من تلقاء أنفسهم. "إنها بسيطة"، كما تقول ليوبوميرسكي. "أنها لا تُغني عن الذهاب الى الطبيب. فهي ليست بديلاً، لكنها بديل كبير أو إضافة الى العلاج أو الدواء.

"عليك العمل على ذلك" كما تقول ليوبوميرسكي. "تستغرق جهداً لتذكير نفسك باستمرار بالقيام بأعمال الخير للآخرين، لكنها تصبح أسهل بمرور الوقت".

ما الذي يعود علينا من وراء خدمة الآخرين:

- ✓ سوف تساعدنا على تركيز إهتمامنا بعيداً عن مشاكلنا. أحياناً ندخل الى ثقب حيث لا نستطيع أن نرى أي شيء آخر، أو العثور على مخرج. مساعدة الآخرين تعمل على كسر هذه الحلقة. وتفتح رؤيتنا. تمنحنا منظوراً، وتبين أن مشاكلنا ليست مستعصية على الحل.
- ✓ في المساعدة على إلتئام جروح الآخرين، فإن جروحنا سوف تلتئم بسرعة أكبر. المودة والرحمة التي نظهرها للآخرين في أوقات آلامنا سوف تعود علينا بالشفاء والفرح.
- ✓ مساعدة الآخرين سوف تكشف مرة أخرى قيمة ذاتنا الحقيقية. سوف تظهر لنا أن لدينا قيمة يمكن أن نتحدث فرحاً.
- ✓ التقدير الذي سوف نشعر به من أولئك الذين قمنا بمساعدتهم سوف يجلب الفرح و الإكتفاء لقلوبنا. قلوبنا تتطلع الى الإكتفاء إذ عن طريق الخدمة فقط يمكننا العثور عليه.
- ✓ سوف نجد أننا لسنا وحدنا نعاني من المشاكل. نحن نعرف هذا فكرياً، لكن رؤية ذلك مباشرة هو الشفاء.
- ✓ الشعور الذي نحصل عليه من وراء تخفيف ألم وتوتر شخص آخر، الذي يسمى أحياناً "المساعد العالي" يمكن أن يرفع مزاجنا.



قصة كاثي

قوة التفكير الإيجابي

بتصرف

بحسب الظاهر، لدي حياة رائعة، وأنا أم كاملة مع زوج رائع وثلاثة أطفال جميلين. نعيش في منزل جميل وأقوم بإعطاء دروس العزف على الفلوت بدوام جزئي للأطفال في المدارس المحلية. لكن المرض العقلي يمكن أن يؤثر على أي شخص، بغض النظر عن الظروف.

من الصعب أن تشرح معنى الإكتئاب إلا إذا عانيته بنفسك. بالنسبة لي، شعرت أن كل شيء صعب جداً. لم يكن بمقدوري إتخاذ حتى قرار بسيط مثل ماذا سنتناول على العشاء أو ما إذا كنت أريد الخروج من المنزل.

أصبحت الحياة مستحيلة، إلى حد أن عمَل كوبٍ من الشاي ونظّم جملة معاً بشكل صحيح كانا إنجازاً.

الإكتئاب شيءٌ مضحك. فهو ليس ذلك الأمر الذي يحصل للأشخاص غير الأسوياء، الإكتئاب قد يحدث لأي واحد منا، والشعور بالعزلة والشلل العقلي مُنهك. ليس هناك شعور على وجه الأرض مثل ذلك ولا أتمناه إلى أي شخص.

في البداية جرّبت الدواء، وشاركت في جلسات العلاج الطبيعي. في حين أن ذلك ساعد قليلاً، إلا أنني ما زلت في نضال مع نوبات من الإكتئاب العميق.

بعدئذ تم إحالتي الى مقرر تعليمي علمني كيف أكون على بيّنة من أفكارٍ ومشاعري، دون الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة. بدأت الحياة تتغير بعد ذلك. كوني أكثر وعياً لأفكاري أخذت الثقوب تمتلئ حيث لم يستطع العلاج الطبيعي والأدوية من القيام بذلك. سمعت لأول مرة عبارة "يسقط مستيقظاً" في تلك الدروس الأسبوعية، بالنسبة لي، كان أمراً منطقياً. ذهبت إلى الدرس متعبة ومتوترة ومحبطة وخرجت يقظة ومستيقظة ومفعمة بالأمل.

كونك أكثر وعياً ليس عصا سحرية سوف تحركك من أعماق الظلام في عقلك. كما أنها ليست مجرد قائمة من التقنيات تتعلمها لجعل كل شيء أفضل. إنها في الواقع وسيلة لتدريب العقل لتكون على بيّنة من أفكارك ومشاعرك، للتركيز على هنا والآن، بدلاً من التوقف في دوامة لا نهاية لها من التفكير السلبي.

كونك أكثر وعياً بما تفكر يضع الوضع برمته في ضوء مختلف، مثل التراجع خطوة إلى الوراء ورؤية كل شيء من وجهة نظر مختلفة.

سوف تجد أن المشاكل والأوضاع التي بدت مستحيلة سابقاً أصبحت فجأة لينة وأكثر قابلية للإنقياد.

في ما مضى، المرأة المستقلة، سوزان تشعر الآن بأنه محكومٌ عليها بهذا المصير الرهيب لتصبح عاجزة وعبئاً على كل من حولها.

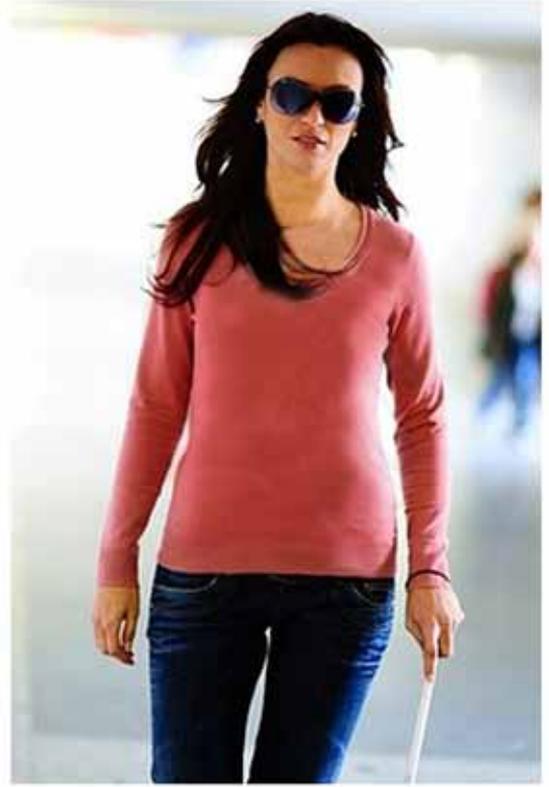
"كيف يمكن أن يحدث هذا لي؟" تقول و قلبها معقود بالغضب. لكن لا يهم كم بكت وصرخت و صلت، إنها عرفت الحقيقة المؤلمة- بصرها لن يعود. سحابة من الكآبة تخيم على روح سوزان التي كانت في ما مضى متفائلة.

كانت تجتاز كل يوم تمريناً من الإحباط والإرهاق في حاجتها الماسة، كانت تتشبت بزوجها مارك.

كان مارك ضابطاً بالقوات الجوية وكان يحب سوزان من كل قلبه. عندما فقدت بصرها، شاهدها وهي تغوص في اليأس وعقد العزم على مساعدة زوجته لإستعادة القوة والثقة التي تحتاجها لتصبح مستقلة مرة أخرى، كان يعرف أن هذه أكثر المعارك التي واجهها صعوبة.

أخيراً، شعرت سوزان أنها مستعدة للعودة إلى وظيفتها، لكن كيف ستصل الى هناك؟ كانت معتادة على ركوب الباص، لكنها الآن خائفة جداً من القيام بذلك لوحدها، تطوع مارك لإيصالها الى العمل كل يوم، على الرغم من أنهما يعملان على طرفي نقيض من المدينة. في البداية، هذا أراح سوزان وأوفى بحاجة مارك لحماية زوجته الضريرة التي كانت غير آمنة جداً من أداء أدنى مهمة. لكن سرعان ما أدرك مارك أن هذا الترتيب لا يعمل. كان محموماً ومكلفاً.

إعترف لنفسه، أن على سوزان البدء بركوب الباص مرة أخرى. لكن مجرد التفكير بذكر ذلك لها جعله ينكمش خوفاً. إنها لا تزال هشة جداً، وغاضبة جداً. كيف ستكون ردة فعلها؟ مثلما تنبأ مارك، كانت سوزان مرعوبة من فكرة ركوب الباص مرة أخرى. "إنني ضريرة"! أجابت



راكبة الحافلة الضريرة

الكاتب غير معروف

راقبَ الركاب على متن الحافلة بتعاطف المرأة الشابة الجذابة وهي تشق طريقها بعناية بعصاها البيضاء ترتقي درجات الحافلة. دفعت للسائق، وأخذت تتلمس موقع المقاعد مستخدمة يديها، سارت في الممر وعثرت على مقعد خالي. جلست ووضعت حقيبتها في حضنها وركنت عصاها إلى ساقها.

لقد مرت سنة منذ أن أصبحت سوزان البالغة من العمر أربعة وثلاثين عاماً ضريرة. ويرجع ذلك الى خطأ في التشخيص الطبي، أصبحت عمياء، وألقيت في عالم من الظلام والغضب والإحباط والشفقة.

بمرارة. "كيف لي أن أعرف إلى أين أنا ذاهبة؟ أشعر كما لو أنك تتخلى عني".

من أي وقت مضى. إنها تقوم بذلك! إنها تذهب للعمل بنفسها.

تحطم قلب مارك عند سماعه هذه الكلمات، لكنه كان يعلم ما كان ينبغي القيام به. وعد سوزان أنه سوف يركب الباص معها في كل صباح ومساءً، مهما إستغرق الأمر ذلك، حتى تعتاد على ذلك. وهذا ما حدث بالضبط.

في صباح يوم الجمعة، ركبت سوزان الباص إلى العمل كالمعتاد. أثناء دفعها الأجرة للخروج من الباص، قال سائق الباص، "إني أحسبك".

وافق مارك سوزان من وإلى العمل كل يوم لمدة أسبوعين. علمها كيفية الإعتماد على حواسها الأخرى. وتحديداً سمعها، لتحديد أين هي وكيفية التكيف مع بيئتها الجديدة. ساعدها على إقامة علاقات صداقة مع سائقي الحافلات الذين بإمكانهم الإنتباه لها وحفظ مقعد لها. جعلها تضحك، حتى في تلك الأيام غير الجيدة التي تتعثر بها أثناء خروجها من الباص أو سقوط حقيبتها.

سوزان لم تكن متأكدة مما إذا كان السائق يتحدث معها أم لا. بعد ذلك، من هو الذي يحسد امرأة ضريرة ناضلت فقط لكي تجد الشجاعة من أجل العيش على مدى السنة الماضية؟ بفضل، سألت السائق "لماذا تقول أنك تحسدني؟"

أجاب السائق، "يجب الشعور بحالة جيدة جداً لما تتمتع به من عناية وحماية".

على الرغم من أن هذا الروتين كان أكثر كلفة وإرهاقاً من سابقه، عرف مارك أن ذلك لم يكن سوى مسألة وقت قبل أن تكون سوزان قادرة على ركوب الباص لوحدها. أعرب عن إيمانه بها، في سوزان الذي عرفها قبل فقدان بصرها، التي لم تكن تخشى أي تحدٍ ولن تستسلم أبداً. أخيراً، قررت سوزان أنها مستعدة لمحاولة الرحلة لوحدها. جاء صباح يوم الإثنين، وقبل مغادرتها، ألقت ذراعها حول مارك. كانت عيناها مليئة بدموع الإمتنان لولائه وصبره وحبه.

لم يكن لدى سوزان أي فكرة عما كان السائق يتحدث عنه، وسألت مرة أخرى: ماذا تقصد؟

أجاب السائق. "أعلمين، كل صباح على مدى الأسبوع الماضي، رجلٌ نبيل جميل المظهر يرتدي الزي العسكري يقف في الزاوية يراقبك عند النزول من الحافلة. متأكداً من عبورك الشارع بأمان ويراقبك حتى تدخل بناء مكتبك.

يطير لك قبلة مع الريح، ويمنحك تحية ويمشي بعيداً. إنك سيدة محظوظة".

قالت وداعاً، وذلك للمرة الأولى، ذهب كل منهما في سبيله.

تدفقت دموع الفرح أسفل خدي سوزان، على الرغم من عدم استطاعتها رؤيته جسدياً، كانت دائماً تشعر بوجود مارك. لقد منحها هدية أقوى من البصر، هدية لم تكن بحاجة لرؤيتها لكي تؤمن -هدية الحب التي يمكن أن تجلب الضوء حيث كان هناك ظلام.

الإثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس. مضى كل يوم لوحدها على نحو تام، وشعرت سوزان على نحو أفضل



الإكتئاب ليس مجرد سوء المزاج والكآبة في بعض الأحيان. إنه ليس مجرد الشعور بالحزن. هذه المشاعر طبيعية عند الأطفال، خصوصاً خلال سنوات المراهقة. حتى عند خيبات الأمل والإنكسارات الكبرى تجعل الناس يشعرون بالحزن والغضب، فإن المشاعر السلبية تقل عادة مع مرور الوقت.

لكن عندما تستمر حالة الإكتئاب أو المزاج السيء لفترة طويلة- أسابيع وأشهر أو حتى لفترة أطول- و يحد ذلك من قدرة الشخص على العمل بشكل طبيعي، يمكن تشخيصه بالتالي على أنه إكتئاب.

التعرف على الإكتئاب

إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من أعراض الإكتئاب، فإنه من المهم إتخاذ الإجراء اللازم. التحدث مع طفلك والطبيب أو غيرهم ممن يعرفون طفلك جيداً. كثير من الآباء يصرفون إنتباههم. والتفكير من أنها سوف تزول، أو تجنب التصرف لأنهم قد يشعرون بالذنب أو يفضلون حل المشاكل الأسرية سراً.

لفترة طويلة، كان يعتقد أن الأطفال لا يصابون بالإكتئاب وأن المراهقين مروا بفترة من "الغضب والإجهاد" لذلك الكثير من الأطفال والمراهقين كبروا دون علاج ، الآن أصبح الإكتئاب في مرحلة الطفولة معروفاً، ويقول الخبراء أنه من المهم حصول الأطفال على المساعدة بمجرد ملاحظة وجود المشكلة.

الآباء والأمهات غالباً ما يشعرون بالمسؤولية عن الأمور التي تحدث لأطفالهم، لكنهم لا يعزون ذلك الى الإكتئاب. من المؤكد أن انفصال الأبوين، المرض، الموت أو أي انفصال آخر يمكن أن يسبب مشاكل على المدى القصير للأطفال، وأحياناً يمكن أن يؤدي الى مشكلة إكتئاب على المدى الطويل، هذا يعني إذا كانت أسرتك تعاني من الإجهاد فإنه من المفيد التوجه إلى مستشار ومعالج أو خبير آخر للحصول على الدعم. ومن المهم أيضاً تذكير طفلك من أنك موجود للمساعدة. قل ذلك مراراً وتكراراً- الأطفال الذين يعانون من الإكتئاب بحاجة الى سماع ذلك كثيراً لأنهم يشعرون أحياناً أنهم لا يستحقون الحب والإهتمام.

تذكر، الأطفال الذين يعانون من الإكتئاب يرون العالم بشكل سلبي للغاية لأن خبراتهم تتشكل من قبل الإكتئاب. قد يتصرفون وكأنهم لا يرغبون بالمساعدة أو قد لا يعرفون ما يعانون منه حقاً.

الحصول على المساعدة لطفلك

ينبغي أن تكون إستشارتك الأولى مع طبيب الأطفال الخاص بطفلك، و الذي سوف يقوم بإجراء فحص كامل لإستبعاد أي مرض جسدي.

إذا تم الإشتباه بالإكتئاب، يمكن للطبيب أن يحيلك إلى أخصائي يمكنه تشخيص الحالة ومؤهل لعلاج الإكتئاب.

هؤلاء المهنيين الصحيين يمكنهم المساعدة، لكن من المهم أن يشعر طفلك بالراحة مع ذلك الشخص. إذا لم يكن مناسباً، إعمل على إيجاد شخص آخر.

إن مدرس طفلك ومستشار التوجيه وطبيب المدرسة النفساني قد يكونون قادرين على المساعدة. هؤلاء المهنيين لديهم رفاهية طفلك في القلب ويتم الإحتفاظ بجميع المعلومات المشتركة معهم أثناء العلاج بغاية من السرية.

ماذا بمقدوري أن أفعل للمساعدة؟

معظم الآباء والأمهات يعتقدون أن مهمتهم ضمان سعادة أطفالهم. عندما يعاني طفلك من الإكتئاب، قد تشعر بالذنب لأنك لم تستطع إبهاج طفلك أو طفلتك. قد تعتقد أن طفلك يعاني بسبب شيء فعلته أو لم تفعله. هذا ليس صحيحاً بالضرورة. إذا كنت تعاني من الشعور بالذنب والإحباط والغضب والنظر في تقديم المشورة لنفسك. في النهاية، هذا يمكن أن يساعدك ويساعد طفلك.

طرق اخرى للمساعدة

- ✓ تشجيع الأكل الصحي، لأن هذا يساعد على تحسين المزاج والتوقعات.
- ✓ تأكد من بقاء طفلك نشيطاً. تبين أن النشاط البدني يساعد على تخفيف أعراض الإكتئاب. تتضمن الأنشطة البدنية ركوب الدراجة والمشي.
- ✓ قدّم حبك ودعمك وذكّر طفلك أنك موجود وترغب بسماع ما يقوله أو تقوله، حتى لو لم يكن ذلك ممتعاً. على الرغم من أن هذه الأمور قد يكون من الصعب على طفلك تصديقها، لكن من المهم بالنسبة لك قول ذلك.
- ✓ قبول الوضع وأن لا تخبر طفلك أبداً أن "يغير موقفه أو عاداته". ذكر نفسك أنه ليس الكسل ما تسبب في عدم قدرة طفلك على النهوض من السرير والقيام بالأعمال الروتينية والواجب المدرسي. هو أو هي بكل بساطة ليس لديه الرغبة والطاقة. ومع ذلك، لا يزال بإمكانك الثناء ومكافأة طفلك على بذل جهد إضافي.
- ✓ مراقبة علامات التحذير، والتأكيد على إتباع أي علاج موصوف، سواء كان ذلك دواء أو علاج أو كليهما. إستدعاء الطبيب على الفور إذا كنت ترى علامات على أن طفلك قد يفكر بإيذاء نفسه أو تحدث حول ذلك معك أو أي شخص آخر.

الإكتئاب يمكن أن يكون مخيفاً ومحبطاً لطفلك ولك ولأسرتك بأكملها. ومع المشورة المهنية ومساعدتك، يمكن أن يبدأ طفلك بالشعور على نحو أفضل والمضي قدماً بسنوات المراهقة والبلوغ.



كيف تكون سعيداً على أية حال

الإنسان مُؤَلَّع بتعداد مشاكله، لكنه لا يحصي أفراده. إذا قام بتعدادها كما يجب، سوف يرى أن كل قسمة منها تحوي سعادة كافية. - فيودور دوستويفسكي

عندما يغلق باب واحد من السعادة، يفتح آخر، لكننا في كثير من الأحيان ننظر طويلاً عند الباب المغلق حيث لا نرى الباب الذي فتح لنا. - هيلين كيلر

النجاح ليس مفتاح السعادة. السعادة هي مفتاح النجاح. إذا كنت تحب ما تقوم به، سوف تكون ناجحاً. - البرت شفايتزر

حتى لو السعادة غفلت عنك قليلاً، لا تنساها أبداً. - جاك بريفيرت

إذا كنت تتصرف كما لو كنت تتوقع أن تكون ناجحاً وسعيداً، نادراً ما سيخيب أملك. - براين تريسي

يجب أن تدرك أن السعادة الحقيقية تكمن في داخلك. لا تضيع الوقت والجهد في البحث عن السلام والهناء والفرح في العالم الخارجي. تذكر أن لا وجود للسعادة في الأخذ والتملك، لكن فقط في العطاء. الوصول والمشاركة والإبتسامه والعناق. السعادة هي عطر لا يمكنك صبه على الآخرين من دون الحصول على بضع قطرات على نفسك- اوغ ماندينو

الناس السعداء يتقبلون بالكلمات. إنهم يعرفون من التجربة أن كل شيء يتغير؟ الحظ السعيد اليوم قد يختفي غداً وأزمات اليوم قد تتحول الى حظ سعيد غداً. - غير معروف

