كيف نتعامل مع الملل والضيق؟



* ينتاب العديد من الناس شعورا بالملل والضجر، وعدم الرغبة في ممارسة الأنشطة الاعتيادية، بالإضافة لرغبتهم في النوم لساعات طوال، فقد يصبح هذا الشعور سائداً لديهم لفترات طويلة، فلم تعد الأنشطة والأعمال التي كانوا يمارسونها لها متعتها كالسابق تشعرهم بالسعادة والسرور والفرح…

* فلماذا تسلل إليهم هذا الشعور؟ ولماذا لم يعد يستطيعون ممارسة أنشطتهم الاعتيادية بشكل طبيعي؟

- يقال إن أولى أعراض الاكتئاب هي تلك الأعراض التي ذكرت سابقا، من عدم استمتاع بالأنشطة الاعتيادية، والنوم لساعات طوال، وعدم الرغبة في العمل، والشعور بالملل والضيق والضجر، والحزن الشديد، وحب الانعزال بانفراد لساعات طوال...

* فهل الشعور بالملل والضيق والضجر يعد اكتئاباً ؟

- يعرف الاكتئاب بأنه الشعور بالحزن والكدر واليأس وفقدان الاهتمام وعدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء سار أو ممتع، فمريض الاكتئاب يفقد الرغبة في الشهية والإحساس لكل ما كان يشتهيه من قبل بل لا يجد طعم أو لذة لأي شيء في الدنيا.

ومن أهم الأعراض العامة لهذا الاضطراب:

1. الشعور بالحزن الاكتئاب والضيق واليأس وهو ما يطلق عليه المزاج الاكتئابي.
2. فقدان الاهتمام والقدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة.
3. اضطراب الشهية وفقد الإحساس بطعم ونكهة الطعام فهو يأكل فقط لأنه اعتاد على ذلك.
4. ويصاحب فقدان الشهية فقدان الوزن.. مع ملاحظة أن بعض مرضى الاكتئاب يزداد إقبالهم على تناول الطعام ويزداد وزنهم بالتالي ولكن أيضا دون الشعور بلذة الطعام كما كانوا من قبل.
5. اضطراب النوم بالزيادة أو النقصان ولكن الأغلب خاصة في كبار السن هو الأرق ونقص نوعى وكمي لعدد ساعات النوم مع المعاناة من الأحلام المزعجة والنوم القلق.
6. تناقص النشاط الحركي والطاقة وشعور المريض بالكسل وسرعة التعب ولكن أحياناً أيضاً يحدث العكس ولكن لا يكون في صورة نشاط منظم مفيد وإنما في صورة إفراط حركي وهياج بلا هدف
صعوبة التركيز ونقص القدرة على التفكير المنظم مما يتسبب في كثرة السرحان ورسوب بعض الطلاب أو فشل بعض الموظفين في أداء أعمالهم.
7. الشعور بالذنب والإثم وعدم قيمة الذات، رغم عدم اقتراف المريض لأي أعمال تدعو لمشاعر الذنب هذه.. ولكنه يرى أنه المسئول عن كل ما يحدث حوله من مصائب وآثام.
8. كثرة الأفكار عن الموت، وعدم قيمة الحياة، وعبثية الوجود، وتمنى الموت.. بل أحياناً الإقدام على الانتحار في حالات الاكتئاب الشديدة.

* وبالنظر للأعراض السابقة، لا يمكننا الحكم على هؤلاء الأشخاص بأنهم مكتئبين، لكنه الشعور بالملل والضيق المبرر أحيانا، نحو وجود أحداث شكلت هذا الشعور لديهم، نحو فقدان الوظيفة التي يحلم بها الشخص، أو فقدانه لمبلغ من المال، أو ضيق الحالة الاقتصادية، أو وجود بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية، أو وجود بعض المشكلات بالعمل، أو وجود ضغوط نفسية لا يستطيع تحملها، كل هذه وغيرها من أحدث قد تكون المسبب الرئيس في هذا الشعور...

* كيف يمكننا التعامل مع هذا الشعور؟

- علينا في البداية الابتعاد قليلاً عن الانفراد لساعات طوال مع الذات والانعزال عن الآخرين، وهنا أدعوكم صراحةً للحديث مع الأصدقاء والأشخاص المقربين لديكم، تناقشون فيها الأحداث التي تمرون بها والتي تزعجكم وتسبب لكم الشعور بالضيق والملل والضجر، ويعد هذا أفضل طرق العلاج النفسي والذي يسمى (بالتفريع أو التنفيس الانفعالي)، حيث يفرغ وينفس الشخص ما لديه من مكبوتات وأحزان ويخرجها للشخص الذي يتحدث معه...

- ويقال أن من المسببات الرئيسة للاضطرابات والأمراض النفسية هو المغالاة في استخدام (ميكانزم الكبت)، حيث يغالي الشخص في كبت ما لدية من مشاعر حزن وضيف ولا يتحدث عن ذلك لأحد، ولتجنب حدوث ذلك علينا بالمقابل استخدام التفريغ الانفعالي...

- علينا أيضا القيام بممارسة بعض الأعمال والتي من شانها تغيير الأجواء النفسية العامة لنا ولمن حولنا، نحو القيام برحلات ترفيهية أو زيارات للأقرباء والأصدقاء.

- علينا أيضا محاولة تفهم الأمور ببساطة ويسر، وعدم تحميل الأمور أكبر مما تحتمل، والبعد عن العصبية الزائدة (والتي أدرج لها في هذا القسم موضوع خاص).

- علينا أيضا ممارسة الأنشطة الرياضية، فقد أثبت أن تأثير الأنشطة الرياضة ليس على صعيد الجسم فقط، بل ويحسن أيضا من الحالة النفسية لدى الشخص، ويساعده في التخلص من الطاقة الزائدة لديه.

- أخيراً يجب علينا محاولة التغيير من الروتين اليومي في ممارسة كافة أنشطتنا اليومية، من حيث المواعيد والتوقيت والأماكن أيضا...