هل أنتِ مكتئبة؟



يؤكد خبراء علم النفس أنّ حالة الاكتئاب تختلف عن حالات الضيق والحزن التي يعانيها الإنسان بين حين وآخر، وخاصة عندما تظهر آثاره، بشكل واضح، على تصرفات الشخص وعلاقاته الاجتماعية، إضافة إلى حياته الأسرية، وأدائه الوظيفي ناهيك عن اختياره الألوان والديكورات المنزلية حوله. وتحتل النساء نسبة 20% من المرضى المصابين بالاكتئاب، مقابل 10% للرجال، نتيجة لعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية عديدة، تُسهم في بعض الأحيان في تحويل الحزن إلى كآبة وسوداوية تجذبان النساء بعيداً عن الواقع والعالم المحيط بهنّ. وتتركز جهود وأبحاث خبراء علم النفس على تحليل شخصية المرأة وتأثير حالات الحزن عليها، نظراً لأهميتها الكبيرة والفاعلة في حياة الأسرة بأكملها، فضلاً عن الدور الكبير الذي يلعبه الاكتئاب في تكوين شخصيتها الاجتماعية والأسرية. ويقدم الخبراء مجموعة من الأسئلة تساعدك على أن تتعرفي على شخصيتك الحقيقية، من خلال تحديد الحالات المزاجية التي تصابين بها، وهل هي "مجرد مزاج" مؤقت تمرين به.

1- تمرين بحالات حزن طويلة تجعلك تفضلين الجلوس وحيدة، مع إهمال تام للتواصل مع العائلة والأصدقاء.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

2- تلازمين الفراش، ولا ترغبين في الذهاب إلى العمل أو ممارسة أنشطتك اليومية بعد خلاف مع صديقتك أو أحد أفراد أسرتك.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

3- تسترجعين طوال الوقت ذكريات الأحداث المؤلمة التي مررت بها، وتغرقين نفسكِ في اجترار الحزن والبكاء على الفرص الضائعة.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

4- تبالغين في ردات فعلك، وتدافعين بشراسة عندما يتطرق الحديث إلى أسلوبكِ الكئيب في الحياة، ومدى اندماجكِ وتفاعلكِ مع الآخرين.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

5- تنجذبين بشدة إلى الأفلام الرومانسية، والأغاني الحزينة وقراءة القصص التراجيدية، ولا تخجلين من إظهار مشاعرك وتساقط دموعكِ في كافة الأحيان.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

6- تتجنبين حضور حفلات الزفاف والمناسبات الاجتماعية، خاصة إذا كان أصحابها من ثقلاء الدم، وتلجئين إلى اختلاق الأعذار الواهية على أشغالك والتزاماتك الكثيرة.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

7- عندما تقومين بتغيير أثاث المنزل أو الستائر، تتجهين بشكل تلقائي إلى اختيار المفروشات والستائر ذات الألوان الداكنة، مع الابتعاد كلياً عن الألوان الفاتحة.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

8- تخشين الصداقات الجديدة، ويشكل الخلاف في وجهات النظر مع صديقتك المقرّبة مأساة يمكن أن تؤدي إلى القطيعة الدائمة.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

9- غالباً ما تنتهي إجازاتك السنوية بكوارث، وتضعين اللوم على زوجك وأولادك لعدم اختيارهم المكان المناسب لقضاء الإجازة.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

10- المستقبل بالنسبة إليكِ، هو المكان المظلم الذي ربما يحمل بين طياته الآلام والمصائب، وتفضلين عدم التحدث عنه، أو التفكير فيه.

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً

النتائج:

إذا كانت أغلب إجاباتكِ (أ):

فأنتِ إنسانة تكره الحياة في جو من الكآبة والسوداوية، وتستمتع بالحياة والاختلاط مع الناس.

تصادفين أوقاتاً تحزنين فيها، غير أنّ هذا الحزن لا يشكل لديك نهاية العالم، فالأمل بالنسبة إليكِ موجود حتى في ثنايا كافة الأشياء الصغيرة المحيطة بحياتك، تعشقين التفاؤل وتفرحين بأبسط الأشياء، وتبهجك أصغر الأمور. تتصف شخصيتك بالإيجابية، التي تنعكس بشكل واضح على تصرفاتك تجاه عائلتك والآخرين. تحبين الاندماج مع الناس بشكل دائم، وتحضرين كافة مناسباتهم السعيدة والحزينة، وتخلقين جوك الخاص على الرغم من وجود بعض الثقلاء في الجوار، تفضلين وضع أحزانك في قفص خاص بك، ولا تدعينها تؤثر على مجريات حياتك الخاصة والعملية، ويدفعك تفاؤلك وثقتك بنفسك إلى إيجاد الإصرار والقوة على تحديد أهدافك المستقبلية، والاستمتاع بكلّ ما تجود به طرق الحياة من حولك.

إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ب):

فأنتِ شخصية يعتمد مزاجها على المناسبات والظروف.. تلجئين إلى الحزن والكآبة في بعض الأحيان، ولكنك تعودين إلى الاعتدال ومراعاة ظروف الحياة في أحيان أخرى، غير أنّ هذه المزاجية تعود إلى كونك لم تصادفي أحزاناً عميقة تؤثر على نفسيتكِ تماماً وتدفعك إلى الانغماس في عالم الكآبة والنظرة السوداوية إلى الحياة، ووفقاً للدراسات النفسية الحديثة، فإنّ الحصول على السعادة المنشودة يتطلب الكثير من العمل لزيادة مستوى رضا الإنسان عن نفسه في المقام الأوّل، الأمر الذي يُسهم في إبعاد الكآبة والحزن عنك، والاستمتاع بما تمنحك إياه الحياة، إجاباتك تشير إلى إمكانية وصولك إلى مرحلة الاكتئاب سريعاً. كما أنّ أحزانك تساعد على تراجع الطاقة لديك لمواجهة الحياة، وسرعة انفعالك تجاه كافة الأمور، وهذا بالطبع يثير العديد من المخاوف، التي من أهمها إغراق نفسك في الحزن إلى درجة يمكن أن يتحول فيها هذا الحزن، مع مرور الوقت، إلى اكتئاب واضح يحتاج إلى العلاج. حاولي التفكير بإيجابية، واستمتعي بوجود الأصدقاء والأهل من حولك، كما يمكنك الحصول على المساعدة من صديقاتكِ المقرّبات، فطلب المساعدة في بداية الأمر، خير من اللجوء إلى العقاقير والأطباء بعد فوات الأوان.

إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ت):

فأنتِ بالتأكيد تحتاجين إلى استشارة اختصاصي نفسي، فمزاجك الخاص لا يبدو عليه التأثر لمجرد وجود يوم حزين، أو موقف مؤقت، فضلاً عن مواجهتك نوبات ساحقة من الاكتئاب تجعل من الصعب عليك الاستمتاع بحياة طبيعية. تواجهين كافة الأمور بسوداوية مطلقة، ومجرد حادث بسيط، أو خلاف عابر يمكن أن يحوّل حياتك إلى جحيم مستعر. الاكتئاب الذي تعانينه لا يتعلق بكِ وحدكِ، حيث يُسهم في تحويل حياة كافة الأشخاص من حولكِ إلى واقع لا يطاق، مما يجعل الآخرين ينفرون من صحبتك، وهذا بالتأكيد يزيد من تعقيد الأمور، ويدفعك إلى المعاناة بصمت، ويحيطك بمزيد من اليأس والإحباط، وكراهية الحياة. كما يؤكد خبراء علم النفس أنّ هذه المعاناة لا تطال النواحي النفسية فقط، بل تترافق في كثير من الأحيان مع مخاطر صحية ملموسة، ناصحين بضرورة اللجوء إلى العلاج النفسي، خاصة وأنّ الاكتئاب مرض شائع، وسهل العلاج، ولا يتطلب منك سوى الإقرار بخروج الأمور عن السيطرة وطلب المساعدة، فهذا بالتأكيد أفضل شيء تقومين به لنفسكِ وللأشخاص المقرّبين من حولكِ.