

## الاكتئاب الذي يؤدي الى فكرة الموت

### مقدمة :

يصاحب فقدان أو وفاة شخص عزيز ظهور أعراض نفسية واضحة ، مع الإحساس بالاكتئاب والأعراض المصاحبة مثل فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وعدم النوم . ويجب أن نلاحظ أن انشغال المرضى بأن الإنسان أصبح عديم القيمة وعدم القدرة على العمل ووجود بطء حركى شديد و أفكار انتحارية و هي علامات تشير أن الحرمان قد تحول إلى نوبة اكتئاب جسيمة أو شديدة .

### أعراض الاكتئاب :

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء .
- الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم .
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة .
- فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل بما فيها الجنس .
- الأرق خصوصاً فى الساعات الأولى من النهار والاستيقاظ قبل الفجر وأحياناً النوم الكثير .
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن .
- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء .
- التفكير فى الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار .

- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
- أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة .

### متى تطلب المساعدة؟ :

الحداد تجربة مؤلمة ومتعبة حقاً. وليس دائماً يمكن أن نحدد متى نطلب المساعدة الخارجية. ومع ذلك هنالك بعض المواقف والمبررات التي يقرر على ضوءها الاستعانة بالمساعدة خلال فترة الحداد:

- عندما تستمر حالة الشعور بالخمول الذهني ولمدة أشهر بعد الوفاة.
- عدم المقدرة على النوم مع أحلام مزعجة.
- عدم القدرة على تحمل الجهد الجسمي والنفسي مع أعراض قلق وتوتر نفسي مزمن.
- التفكير المستمر بالفقيد مع أعراض الذنب والغضب المستمر.
- عدم تواجد شخص قريب تشاركه أحزانك ومشاعرك.
- اللجوء إلى الأدوية المسكنة وربما الكحول لغرض النسيان.
- أفكار يأس وربما التخلص من الحياة.

## دور الدين :

إن التقرب إلى الله سبحانه وتعالى والالتزام بالدين هو مصدر قوة ومؤاساة فاعلة للمسلم لمساعدته على تجاوز المحنة النفسية والاجتماعية الناتجة عن وفاة الفقيد. والالتزام بالدين يزيد العزيمة والتمسك بالحياة. واستشارة رجل الدين أو أي شخص آخر يؤدي هذه المهمة سوف يكون عاملاً مساعداً لتجاوز المحن.

**الاكتئاب مثل الضيف الغريب، والذي  
يتحكم بتفكيرك ويحاول قتلك باستمرار  
كن أقوى منه**