

Low Mood Workbook

هل لديك

حالة مزاجية
سيئة؟

كتيب المساعدة الذاتية للاكتئاب

يتناول هذا الكتيب مواضيع متفرقة حول الحالة المزاجية السيئة والاكتئاب. وينقسم إلى سبعة أقسام. ويضم كل قسم قدرًا كبيرًا من المعلومات. وللاستفادة بأكبر قدر من هذا الكتيب، نقترح عليك قراءة قسم واحد في كل مرة حتى تفهمه جيدًا. اقرأ كل الأقسام ثم ركّز على الأجزاء التي تعتقد أنها أكثر إفادة لك.

القسم 1

4 ما الاكتئاب؟

القسم 2

9 كيف يؤثر علينا الاكتئاب؟

القسم 3:

18 إحداث تغييرات إيجابية على ما نقوم به.

القسم 4:

23 إحداث تغييرات إيجابية على طريقة التفكير.

القسم 5:

32 التعامل مع المشاكل والأمور المثيرة للقلق.

القسم 6:

35 الخاتمة.

القسم 7:

36 مزيد من الدعم والمعلومات.

ستجد بعض هذه الأقسام مرتبطاً بحالتك، لكنك ستجد أيضاً أجزاءً لا ترتبط بحالتك. يحتوي هذا الكتيب على العديد من المهام لمساعدتك على فهم حالة الاكتئاب التي تمر بها وتعلم طرق جديدة للتعامل معها. وهذه المهام تحت عنوان "توقف وفكر". وعليك التفكير في الأسئلة المطروحة وإتمام المهام. وقد تقرأ كثيراً قبل أن تبدأ في تدوين بعض النقاط. وهذا أمر مقبول، وننصحك باستغراق الوقت المناسب.

لا تقلق إذا كنت وجدت صعوبة في فهم بعض أفكار هذا الكتيب. وعليك تذكر أنك تتعلم مهارة جديدة وستستغرق وقتاً وتبذل مجهوداً لتعلم كيفية التعامل مع الحالة المزاجية السيئة. استغرق الوقت الذي تحتاج إليه وامتدح نفسك بعد كل خطوة إيجابية تتخذها. وقد تحتاج إلى الدعم من صديق أو أحد أفراد العائلة، لذا قد يكون من الأفضل لهم أيضاً قراءة هذا الكتيب.

الفقرة 1

ما الاكتئاب؟

نشعر جميعًا في بعض الأحيان بحالة مزاجية سيئة. ويقول الجميع في مرحلة ما من حياته إنه يشعر بالاكتئاب. ومن الطبيعي أن تشعر أحيانًا بأن حالتك المزاجية سيئة، ولا سيما إذا كانت الحياة من حولك تثير التوتر. وعندما يزداد سوء حالتنا المزاجية وتظهر أعراض أخرى تمنعنا عن القيام بأشياء نقوم بها عادةً، فإن هذا الوقت هو المناسب لطلب المساعدة.

مَن يعاني من الاكتئاب؟

الاكتئاب منتشر للغاية وقد يمر به أي شخص. وتشير التقارير إلى أن 1 من بين كل 4 أشخاص يعاني من الاكتئاب في مرحلة ما من حياته. وتقريبًا يكون نصف العدد الذي يعالجه الأطباء العامون في صعوبات الصحة الذهنية لأشخاص مصابين بالاكتئاب.

ما السبب في الإصابة بالاكتئاب؟ و"لماذا أنا"؟

لا يوجد سبب واحد يؤدي إلى الاكتئاب، فهناك عادةً عدة أسباب تتداخل وتتشابك لتسبب الاكتئاب.

العوامل البيولوجية

العوامل الجينية: قد يكون السبب في زيادة حدة الاكتئاب والإصابة به من الأساس هو العوامل الجينية. إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من مشاكل متعلقة بالاكتئاب، فقد تكون لديك احتمالية أكبر للإصابة به. ولكن حتى إذا كان هناك أفراد في العائلة يعانون من الاكتئاب، فلا بد من وجود أحداث حياتية مثيرة للتوتر كي تسببه.

المواد الكيميائية في المخ: قد يكون السبب في ظهور أعراض الاكتئاب هو انخفاض مستويات بعض المواد الكيميائية في المخ. وقد يصف الطبيب الأدوية المضادة للاكتئاب لرفع مستويات تلك المواد الكيميائية.

الاعتداء الجسدي أو الجنسي في مرحلة الطفولة

تشير بعض الأبحاث إلى أنّ الاعتداء على الأطفال يزيد من احتمالية إصابتهم بالاكتئاب في مراحل لاحقة من حياتهم.

العوامل الاجتماعية

قد تزيد العوامل الاجتماعية، مثل العوامل الواردة أدناه، من احتمال الإصابة بالاكتئاب.

- الفقر
- البطالة
- سوء حالة السكن
- الديون

العوامل النفسية

هناك بعض التجارب التي إذا تعرضنا لها في الطفولة تجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. على سبيل المثال، يشير بحث إلى أن فقدان الأم في مرحلة الطفولة المبكرة قد يزيد من احتمال الإصابة بالاكتئاب. وعلى الرغم من ذلك، لا يؤدي فقدان في مرحلة الطفولة المبكرة دائماً إلى الإصابة بالاكتئاب، ولن يُصاب كل من فقد أمه بالاكتئاب. قد يُصاب الأشخاص بالاكتئاب عند وقوع حدث يثير الشعور بالاكتئاب، وقد يكون فقداناً آخر أو موقفاً آخر يثير التوتر.

ما الذي قد يسبب الإصابة بالاكتئاب؟

ضغوط الحياة

تؤدي بعض ضغوطات الحياة إلى الاكتئاب، سواء من تأثير حدث مفاجئ أو تراكم التوتر على المدى الطويل. ومن بين الأمثلة على التجارب التي قد يؤدي إلى الاكتئاب: فقدان بصفة عامة كفقدان الوظيفة أو فقدان شخص مقرب.

ألق نظرة على قائمة الخيارات التالية وضع علامة بجوار التجارب التي مرت بك مؤخرًا. قد يُصاب بعض الأشخاص بالاكتئاب نتيجة لأحد العوامل التالية، ولكن السبب يكون عادة عبارة عن مجموعة من العوامل.

الأحداث الحياتية المثيرة للقلق

موت أحد أفراد العائلة أو مرضه

الانتقال من المنزل

الانفصال عن علاقة

مشاكل المرض الشخصي أو المشاكل الصحية طويلة الأجل

الحمل أو الولادة لدى فرد قريب في العائلة

الضغط أو التغييرات في العمل

القلق المالي

تحمل مسؤولية تقديم الرعاية

ظهور مشاكل في منزلك أو مع جيرانك

التقاعد

ماذا يمكنني أن أفعل للتحسن؟

مواد المساعدة الذاتية

تتيح لك مواد المساعدة الذاتية (مثل هذا الكتيب) التعافي من الاكتئاب سواءً بالاعتماد على نفسك أو بمساعدة الآخرين. هذا الكتيب يستند إلى العلاج السلوكي المعرفي على النحو التالي.

العلاج بالكلام / العلاج النفسي

إن أكثر أنواع العلاج استخدامًا وأكثرها بحثًا هو العلاج السلوكي المعرفي. ويعتمد العلاج السلوكي المعرفي على فكرة أن الاكتئاب ينشأ عن الفكرة التي لدى الأشخاص عن أنفسهم وعن العالم من حولهم. على سبيل المثال، عندما تشعر بأن حالتك المزاجية سيئة، فستكون على الأرجح أكثر انتقادًا لنفسك ومتشائمًا في نظرتك إلى المستقبل. ويهدف هذا النوع من العلاج إلى مساعدتك في تحديد التفكير غير المفيد والأفكار الضارة التي قد تعزز استمرار الشعور بالتوتر بالإضافة إلى تعلم طريقة التعامل معها.

الأدوية المضادة للاكتئاب

قد يتم وصف الأدوية لتقليل حدة أعراض الاكتئاب، وخصوصًا الأعراض الجسدية. ويمكنك التحدث مع طبيبك العام في هذا الصدد.

توقف وفكر

استغرق وقتًا يسيرًا للتفكير في الاكتئاب الذي أصابك. ما السبب الذي أدى إلى ظهوره؟ وماذا حدث مؤخرًا وساعد على ظهوره؟ اكتب هذه المعلومات في المساحة التالية، وستستخدمها طوال قراءة الكتاب.

الملخص

- الاكتئاب هو مرض منتشر ويرتبط بالكثير من الأعراض.
- قد تؤثر عليه العديد من العوامل، بما في ذلك العوامل البيولوجية والنفسية.
- هناك الكثير من العلاجات المتوفرة للاكتئاب: المساعدة الذاتية والعلاج بالكلام والأدوية المضادة للاكتئاب.

القسم 2

كيف يؤثر علينا الاكتئاب؟

يهدف هذا القسم إلى تصفية ذهنك لمعرفة مدى تأثير الاكتئاب عليك في أربعة محاور وتأثيره أيضًا على الآخرين.

- يؤثر الاكتئاب على الحالة المزاجية
- يؤثر الاكتئاب على الجسد
- يؤثر الاكتئاب على السلوك
- يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير

لنلق نظرة على هذه المحاور واحدًا تلو الآخر لتحديد تأثير كل محور عليك.

يؤثر الاكتئاب على الحالة المزاجية

عندما تشعر بالاكتئاب، قد تلاحظ تغيرات في طريقة شعورك.

الحالة المزاجية السيئة: هي عندما تشعر بالضجر. وقد يتغير هذا على مدار اليوم. ويشعر الأشخاص بأن حالتهم المزاجية تكون في أسوأ حالاتها في الصباح وتحسن حالتهم المزاجية بمرور ساعات اليوم.

الشعور بالذنب: ينتشر الشعور بالذنب بين عدد كبير من الأشخاص، وقد ينشأ هذا الشعور عن خذلان الشخص لنفسه أو لغيره.

الشعور بالتوتر أو القلق: هو الشعور المتواصل بالقلق من أشياء أنجزتها أو عليك إنجازها.

الشعور بالغضب أو الانفصال السريع: هو الشعور بالغضب من نفسك أو الآخرين.

الشعور بالخجل أو الإحراج: هو الشعور بالدونية بطريقة ما أو الإحراج من الشعور بالاكتئاب.

لمساعدتك على تحديد شعورك خلال الأسبوع الماضي، ضع علامة بجانب المشاعر التي مرت عليك.

المشاعر	
	الشعور بالحزن أو حالة مزاجية مسيئة
	زيادة حدة الشعور في الصباح
	عدم الاستمتاع بالأشياء كما كان الحال سابقاً
	الشعور بفقدان الإحساس
	الشعور بالذنب
	القلق أو التوتر
	الشعور بالهلع
	الشعور بالغضب أو الانفعال السريع
	الشعور بالخجل

تناولنا طرقاً متنوعة يمكنك استخدامها لتحسين حالتك المزاجية فيما يخص تغيير السلوك وطريقة التفكير. وستتم مناقشة هذا الأمر لاحقاً في هذا الكتيب.

يؤثر الاكتئاب على الجسد

توضيح الأعراض الجسدية

قد يؤدي الاكتئاب إلى ظهور بعض الأعراض الجسدية، ويعتقد الكثيرون في البداية أن لديهم مرضًا جسديًا بسبب التغييرات التي تطرأ عليهم. وفيما يلي أمثلة عن تلك التغييرات الجسدية:

- **الأرق:** قد تجد صعوبة في الخلود إلى النوم بسبب القلق، أو تستيقظ أثناء الليل باستمرار أو تستيقظ في الصباح الباكر.
- **الوزن:** قد يقل وزنك بسبب فقدان الشهية. وقد يزيد وزنك بسبب سلوك تناول الطعام لتغيير الحالة المزاجية، وقد ينتهي هذا الأمر بزيادة سوء حالتك المزاجية.
- **فقدان الطاقة:** قد تشعر بالتعب طوال الوقت وتستصعب فعل أي شيء. وتتوقف في هذه الحالة عن القيام بالأنشطة التي كانت تشعرك بالسعادة.
- **انخفاض الرغبة في الجنس:** قد تقل رغبتك الجنسية، ما قد يزيد من الصعوبات في علاقتك.
- **الانفعالات الجسدية:** قد تؤدي إلى أعراض التوتر الجسدي، فيشعر بعض الأشخاص بانعدام الراحة وتسارع وتيرة الحياة، بحيث لا يشعرون بالراحة.

ولمساعدتك على تحديد الأعراض الجسدية التي مررت بها خلال الأسبوع الماضي، ضع علامة بجانب الأعراض التي مرت عليك.

الأعراض الجسدية	
	الأرق
	فقدان الشهية
	زيادة الوزن / فقدان الوزن
	الشعور بفقدان الإحساس
	فقدان الطاقة
	انخفاض الرغبة في الجنس
	الإمساك
	أعراض الشعور بالألم
	الانفعالات الجسدية
	أخرى (يُرجى التحديد)

هناك عدة طرق للتعامل مع الأعراض الجسدية للاكتئاب:

- تعلم كيفية النوم بشكل أفضل
- تغيير النظام الغذائي
- استرداد طاقتك الجسدية

لا يتناول هذا الكتيب هذه الأعراض بالتفصيل، لكن هناك مصادر أخرى قد تساعدك للتعامل مع هذه المشاكل.

يؤثر الاكتئاب على السلوك

عندما يشعر الأشخاص بالاكتئاب عادةً، فإن حركتهم تقل ويبدوون في الانسحاب من أداء بعض الأنشطة المختلفة. وقد تبدأ في تناول الكحوليات أو الأدوية أو التوقف عن الاهتمام بنفسك. وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدة أسباب: فقد تشعر بالملل، أو لا تستمتع بالقيام ببعض الأنشطة، أو تظن أن الآخرين لا يريدون التحدث معك عندما تكون حالتك المزاجية سيئة، أو تعتقد أنه ليست لديك طاقة لفعل أي شيء.

ألق نظرة على القائمة التالية وضع علامة بجانب السلوكيات التي انتهجتها. والآن، فكّر في وقت سابق كنت لا تشعر فيه بالاكتئاب، وما الأنشطة التي كنت تقوم بها؟ اكتب في المساحة التالية قائمة بالأنشطة أو الهوايات التي كنت تقوم بها أو كنت تستمتع بها سابقاً. سنتناول في هذا الكتيب لاحقاً طرق زيادة النشاط.

السلوكيات غير المفيدة

	عدم الخروج من المنزل وعدم مقابلة الآخرين
	عدم الاهتمام بالمظهر
	عدم الاهتمام بتناول طعام جيد
	عدم القيام بأنشطة ممتعة
	إهمال الأعمال المنزلية
	عدم الرد على الهاتف أو عدم الاستجابة لقرع الباب
	عدم فتح الخطابات
	تناول الكحوليات
	أخرى (يُرجى التحديد)

يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير

عندما تشعر بالاكتئاب، قد تمر بك أفكار غير مفيدة حول نفسك والعالم والمستقبل. وقد يمر الأشخاص غير المصابين بالاكتئاب أيضًا بهذه الأفكار المشوشة، لكنها تكون بمعدل تكرار أكبر في المصابين بالاكتئاب، وقد يصعب عليهم التخلص من هذه الأفكار. وتتضمن القائمة التالية أفكار شائعة حول المصابين بالاكتئاب. اقرأ ما يلي، وضع علامة بجانب الأفكار التي مرت بك خلال الأسابيع القليلة الماضية. لا يمكننا إدراج جميع الأفكار التي تمر بالجميع، لذا يمكنك استخدام المساحة المتوفرة في كتابة الأفكار الخاصة بك غير المدرجة.

الأفكار غير المفيدة

الأفكار السلبية حول الذات

أنا شخص عديم الفائدة وأخفق في كل شيء

رؤية الجانب السيئ دائمًا في جميع المواقف

لقد أخفقت في اليوم بأكمله ولم أفلح في شيء واحد

اعتقاد أن الأسوأ هو ما سيحدث

لن أخرج الليلة، فلن أستمتع بوقتي

اعتقاد أن الآخرين يظنون بك ظنونًا سيئة

إنهم يعتقدون أنني ممل للغاية

تحمل اللوم عن كل شيء

لقد كانت ليلة مأساوية، ولم يستمتع أحد بها

استخدام عبارات متطرفة مثل "يجب" وغير ذلك

يجب أن أكون مثاليًا وإلا سأعرض للانتقاد

التفكير في الموت

لا أستطيع التحمل، وأتمنى لو كنت ميتًا*

أي أفكار غير واردة أعلاه

فيما يلي الأعراض الأخرى المرتبطة بالاكتئاب: ضع علامة بجوار أي عرض
مر بك.

الأعراض الشائعة			
	التشاؤم		فقدان الرغبة
	اليأس		صعوبة التركيز
			مشاكل في الذاكرة

*إذا كانت تمر بخاطرك أفكار كثيرة أو متطرفة حول الانتحار وبدأت في التخطيط
لكيفية القيام بذلك، فعليك الحصول على المساعدة في أقرب وقت ممكن. ويمكنك
التحدث مع طبيبك العام إن كنت لا تزور اختصاصياً في الصحة النفسية. ويمكنك
أيضاً التواصل مع خدمة Samaritans.

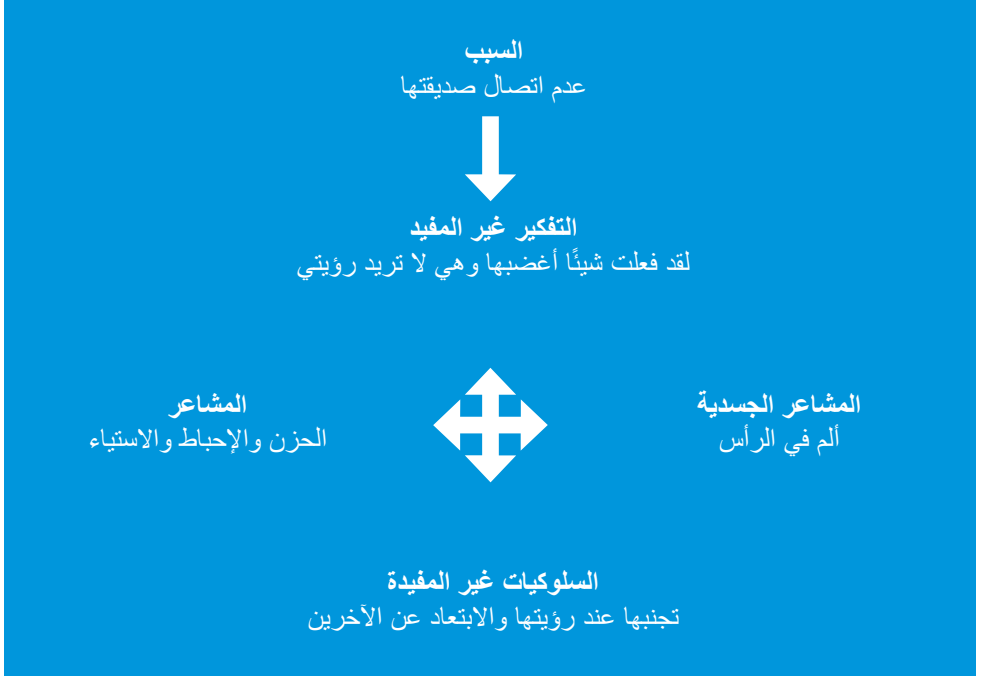
فهم الاكتئاب

جميع هذه الجوانب (المشاعر والجسد والسلوك والتفكير) مرتبطة ببعضها وتؤثر على بعضها أيضًا.

لنلق نظرة على مثال لتوضيح ذلك.

تشعر سوزان بالاكتئاب وقد اتصلت بصديقتها وتركت لها رسالة تطلب منها معاودة الاتصال بها. وبعد مرور أسبوع، لم تتصل بها صديقتها بعد.

ألق نظرة على المخطط التالي لمعرفة كيف يرتبط هذا الحدث بالتفكير غير المفيد والحالة المزاجية السيئة وأنماط التفكير غير المفيد وحالة سوزان الجسدية. وباختصار، عندما يشعر شخص بالاكتئاب، فإنه يفكر عادةً في المواقف بشكل سلبي، ما يؤثر على شعوره فيتأثر بذلك فعله. وعلى الرغم من أن هذه الجوانب كلها مرتبطة ببعضها، إلا أنه يمكننا معالجة جانب واحد في كل مرة.



يتناول القسم التالي من الكتيب كيفية التعامل مع الصعوبات المختلفة المرتبطة بالشعور بالاكتئاب.

خطوات التعامل مع الاكتئاب

عليك التعامل مع الاكتئاب خطوة بخطوة في كل مرة.

الخطوة 1: إحداث تغييرات إيجابية على ما نقوم به

الخطوة 2: التعامل مع الأفكار غير المفيدة

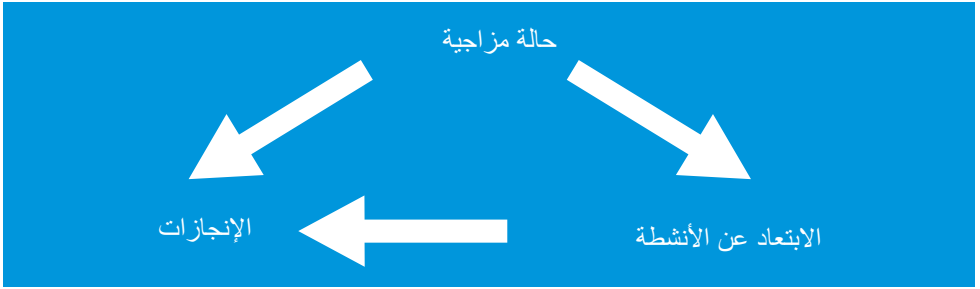
الخطوة 3: التعامل مع المشاكل

القسم 3

إحداث تغييرات إيجابية على ما نقوم به

أفضل بداية بالنسبة إلى الأشخاص الذين يشعرون بالاكئاب هي تغيير السلوكيات غير المفيدة. وهذا أمر مهم، ولا سيما في حال الانعزال في البيت والتوقف عن الأنشطة التي كنت تستمتع بها في الماضي.

وقد يؤدي تقليل تلك الأنشطة أو تجنبها إلى الدخول في دائرة مفرغة، وفيما يلي توضيح لذلك:



قد يؤثر هذا عليك بطريقتين:

- قد تشعر بالإجهاد بشكل أكبر وانخفاض الرغبة في القيام بأنشطة ممتعة وكذلك الأنشطة التي عليك إنجازها.
- قد يؤدي إلى فقدان الثقة في النفس، ما يجعل من الصعب عليك الخروج من المنزل.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

إنّ أحد أكثر الأشياء فائدة ويمكنك فعلها هو إدراك ما تفعله حقيقةً بشكل يومي. وهذا سيساعدك على معرفة الأنشطة الأخرى التي يمكنك إدراجها في يومك. ومن خلال اتخاذ خطوات صغيرة تدريجياً ومحاولة تحقيق أهداف بسيطة، يمكنك تغيير حالتك المزاجية.

جرب الطريقة التالية خطوة بخطوة.

الخطوة 1: كيف تقضي وقتك؟

لزيادة الأنشطة التي تفعلها، من المفيد لك أن تعرف كيف تقضي وقتك الآن. ويمكنك استخدام سجل الأنشطة في تسجيل ما تفعله يوميًا.

وفيما يلي مثالاً على سجل الأنشطة. استخدم سجل الأنشطة هذا في تسجيل كيف قضيت وقتك خلال الأسبوع الماضي. وسيمنحك هذا فكرة حول ما تفعله، وبالتالي يمكنك فعل المزيد في اليوم. ويمكنك إضافة أنشطة تستمتع بها وأنشطة أخرى مجهدّة بالنسبة لك. على سبيل المثال، قد تسجل أنك شاهدت التلفاز وقضيت بعض الوقت مجهدًا. وعليك كتابة تلك الأنشطة في أسرع وقت ممكن لأنك قد تنسى إذا لم تسجل لفترة طويلة.

سجل الأنشطة

بمجرد كتابة الأنشطة، يمكنك ربط الأنشطة معًا لمعرفة مدى نشاطك وما استمتعت به وما تحب فعله بشكل أكثر.

عندما تشعر بالاكْتئاب، قد يكون من الصعب عليك التفكير في الأنشطة التي تستمتع بها. ألق نظرة على القائمة التالية للحصول على فكرة حول نوع الأنشطة التي يستمتع بها بعض الأشخاص. قد يساعدك هذا على بدء التفكير حول ما اعتدت القيام به أو ما تحب فعله في المستقبل.

اليوم	الصباح	الظهيرة	المساء
الاثنين	شاهدت التلفاز	تناولت الغداء	شعرت بالإجهاد
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

الخطوة 2: زيادة النشاط

الخطوة التالية هي التخطيط لما تريد فعله. يمكنك في البداية إنجاز المزيد من الأنشطة التي تستمتع بها أو قد تحب القيام بها، كمحاولة إنجاز نشاط قمت به في الماضي. حاول التخطيط للأنشطة قبل عدة أيام أو أسبوع.

قائمة بالأنشطة السعيدة

الأنشطة الممتعة	أستمتع بها حاليًا	كنت أستمتع بها في الماضي
مشاهدة التلفزيون		
الذهاب إلى السينما أو المسرح		
التنزه برفقة الأصدقاء		
الأنشطة الإبداعية		
الكتابة		
التدريبات: الجري أو التمارين الرياضية		
القراءة		
حمام للاسترخاء		
الطهي		
التسوق		
استخدام الحاسوب		
التنزه مشيًا		
الذهاب إلى المكتبة		
حل لغز		
قراءة كتاب		
زيارة شخص		
أنشطة أخرى:		

يمكنك التخطيط لأهداف صغيرة لنفسك وتحديدها، بدلاً من كتابة "قراءة المزيد"، اكتب "سأزيد زمن القراءة بمقدار 30 دقيقة أخرى يومياً" أو "سأتنزه مشياً لمسافة قصيرة حتى أصل إلى المتجر المحلي في صباح يوم الثلاثاء".

قد يكون صعباً عليك في البداية إنجاز المزيد من الأنشطة، لكن هذا سيصبح أسهل بمرور الوقت. ومن المهم للغاية أن تمدح نفسك ويمكنك أن تعد نفسك بهدية لتحديد هدف. قد يكون من الصعب عليك إنجاز الأنشطة بنفسك. وللبداء، يمكنك أن تطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة مرافقتك. ومع زيادة الشعور بالثقة، عليك القيام بهذه الأنشطة بمفردك.

التدريبات والاحتساب

تشير التجربة إلى أن التدريبات الجسدية قد تفيدك في تحسين شعورك. وعليك إدراجها في مخطط الأنشطة.

ويمكنك البدء بالتنزه مشياً كل يوم وزيادة مدة النشاط شيئاً فشيئاً كل أسبوع. إذا كنت تريد المشي ولا تريد أن تكون وحدك، فإنك ستجد في كل المناطق في اسكتلندا مبادرة "الطريق للجميع" التي تشجع على المشي بطريقة آمنة وصحية ضمن مسيرات يقودها متطوعون. لمزيد من المعلومات، يمكنك الاطلاع على قائمة تضم معلومات إضافية في نهاية هذا الكتيب.

ما السلوك الذي قد يزيد من حدة الاكتئاب؟

على الرغم من أنّ تناول كميات كبيرة من الكحوليات والأدوية يروق لمن يشعر بالاكتئاب، إلا أن عليك تجنب ذلك تمامًا.

قد يساعد هذا على المدى القصير على الشعور بالتحسن ونسيان المشاكل، إلا أنه يزيد من المشاكل على المدى الطويل.

وإذا كانت لديك تساؤلات حول تناول الكحوليات أو الأدوية وتريد السيطرة على ذلك، فعليك التحدث مع طبيبك العام الذي سيساعدك على التواصل مع المؤسسات التي يمكنها مساعدتك.

المخلص

- أفضل طريقة لبدء التعامل مع الاكتئاب وتحليله والتغلب عليه هي زيادة الأنشطة التي تقوم بها.
- ابدأ بالتدرّج وأنجز المزيد من الأنشطة التي تستمتع بها بالإضافة إلى المهام اليومية.

القسم 4:

إحداث تغييرات إيجابية على طريقة التفكير

يوقّر لك هذا القسم بعض الأفكار لمساعدتك على تحديد الأفكار غير المفيدة ومن ثم تغيير طريقة تفكيرك. وفي هذه المرحلة، عليك قضاء الوقت المناسب في قراءة هذا القسم مرارًا وتكرارًا حتى تفهم التفكير غير المفيد جيدًا وتعرف كيفية تحديده. بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، هذه هي المرة الأولى لهم التي يتأملون فيها طريقة تفكيرهم، لذا عليك التحلي بالصبر مع نفسك وألا تتعجل.

نأمل أنه من خلال تعلم كيفية إحداث تغييرات على طريقة تفكيرك ستلاحظ تحسنًا في حالتك المزاجية وسلوكك.

عند الشعور بالاكتئاب أو سوء الحالة المزاجية، غالبًا ما ترى الحياة بعين سلبية، وبالتالي تفكر في الموقف من منظور أسوأ ما قد يحدث.

وكلما زادت حدة الاكتئاب، زادت أفكار الاكتئاب التي تمر بها. وهذا يدخلك في دائرة مفرغة.

قراءة مثال عن إيما:

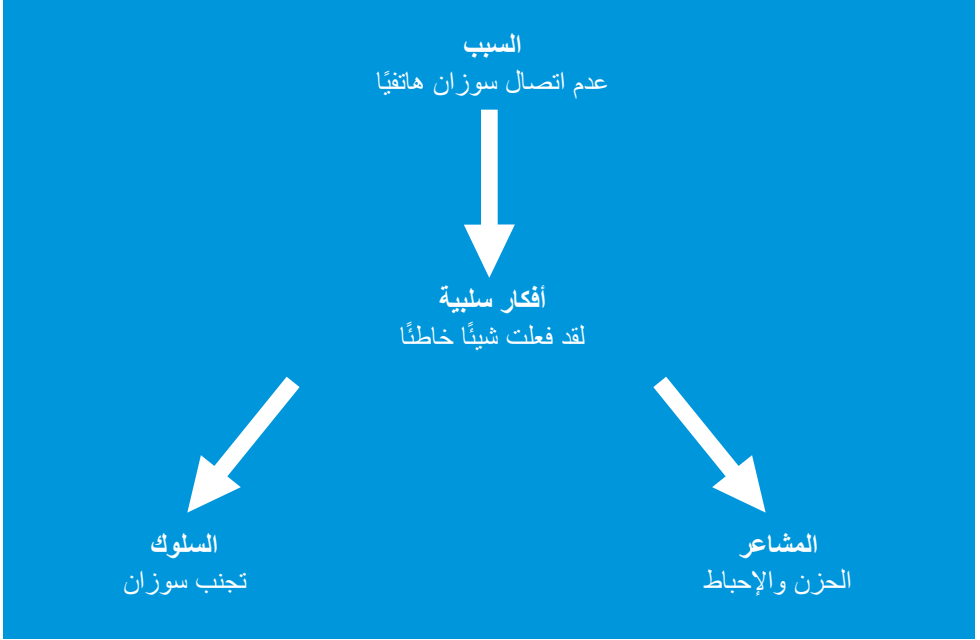
تشعر إيما منذ عدة أسابيع بأن حالتها المزاجية سيئة. واتصلت بصديقتها سوزان للتحدث معها. وكانت سوزان غير موجودة، فتركت لها إيما رسالة تطلب فيها من سوزان أن تعاود الاتصال بها. لم تتواصل سوزان مع إيما مجددًا في ذلك اليوم أو اليوم التالي، لذا بدأت إيما في التفكير بما يلي:

• "لابد أنني فعلت شيئًا أغضبها"

• "لابد أنها غاضبة مني ولم تعد تحبني"

هذه أفكار نمطية غير مفيدة قد يشعر بها أي شخص يعاني من الاكتئاب. عندما يشعر أحد بالاكتئاب، فإن طريقة تفكيره لا تؤثر على شعوره فحسب، بل على أفعاله أيضًا.

يوضح الشكل التالي مدى تأثير طريقة إيما في التفكير على شعورها وتصرفاتها.



يتضح لنا هنا أن طريقة تفكير إيما (لقد فعلت شيئاً خاطئاً) قد تؤثر على شعورها (الحزن)، ما يؤثر بدوره على سلوكها في المستقبل (تجنب سوزان). وكلما ازدادت حدة الاكتئاب، زادت وتيرة تكرار الأفكار غير المفيدة وزادت كآبتها، مع العلم أن الشعور بالاكتئاب يزداد حدة مع كل فكرة. شددنا هنا على أن المصابين بالاكتئاب يميلون إلى الأفكار غير المفيدة التي:

- تظهر فجأة في عقلك بدون أي مجهود
- تجعلك تشعر بالفوضى والاكتئاب
- تظن أنها حقيقة رغم أنها غير مناسبة لما حدث (لقد فعلت شيئاً خاطئاً)
- لا يرغب فيها أحد ومن الصعب إيقاف تدفقها إلى المخ

طرق التفكير غير المفيد

يتبع عدد كبير من المصابين بالاكتئاب طرقًا متشابهة في التفكير. وفيما يلي أكثر طرق التفكير شيوعًا بين المصابين بالاكتئاب:

- **التعامل بشدة مع النفس:** أنا أتجاهل نقاط القوة لدي وأركز على نقاط الضعف لدي.
- **الاهتمام بالجانب السلبي:** أنا أركز على الجانب السيئ فحسب.
- **النظر إلى المستقبل بتشائم:** أنا أبالغ في تقدير فرص وقوع الأحداث السيئة.
- **المسارعة إلى الاستنتاجات:** أنا أفترض دائمًا وقوع الحدث السيئ.

قد تنشأ الأفكار غير المفيدة بسبب مواقف محددة كما هو واضح في المثال السابق أو قد تظهر في رأسك في أي وقت. وقد تأخذ أحيانًا شكل لذكريات لأحداث أو كصور. وقد تتعرض للأفكار غير المفيدة نفسها في بعض الأحيان مرارًا وتكرارًا.

قد تستدرجك الأفكار غير المفيدة إلى دائرة مفرغة، وكلما شعرت بالاكتئاب، زادت لديك الأفكار السلبية وارتفع معدل تصديقك لها. وهدفنا الأساسي هو كسر هذه الحلقة المفرغة ومساعدتك على تغيير طريقتك في التفكير.

يوضح المثال السابق أنّ المواقف والأحداث ليست العامل الأساسي في الإصابة بالاكتئاب، بل في طريقة تفكيرك فيها.

تأمل الموقف نفسه مرة أخرى وفكر كيف يُمكن أن ترى إيما الموقف بطريقة مختلفة.

فيما يلي مثالان وكيف يؤثران على مشاعر إيما.

- الشعور بالغضب: "هذه وقاحة! لا أصدق أنها لم تعاود الاتصال بي."
- الشعور بالقلق: "أتمنى أن تكون بخير ولم تتعرض لأي حدث سيئ!"

ينبغي الانتباه إلى أنّ الحدث لم يتغير، لكن المشاعر اختلفت تمامًا، وهذا يعتمد على نوع الأفكار التي لديك حول هذا الحدث.

ملاحظة الأفكار غير المفيدة

يشبه إيجاد الأفكار غير المفيدة مهمة المحقق لأنك تحاول إيجاد أدق الأدلة التي توضح السبب في سوء حالتك المزاجية. وقد تكون إحدى أفضل الطرق لتحديد هذه الأفكار غير المفيدة هي ملاحظة التغيرات في الحالة المزاجية. وتذكر آخر مرة شعرت فيها بأن حالتك سيئة.

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ماذا كان يدور في ذهنك في هذا الوقت؟
- أين كنت؟
- من كان برفقتك؟

كلما فعلت ذلك، أصبحت أكثر إدراكًا للتغيرات في حالتك المزاجية وتبدأ في إدراك التغييرات في حالتك المزاجية والتعرف على الأفكار السلبية بسرعة أكبر.

سيكون من المفيد لك في البداية التدوين في "دفتر الأفكار". ويُمكنك استخدامه لتسجيل أفكارك والوقت والمكان اللذين شهدا مرورها بخاطرك.

خلال الأيام القليلة المقبلة، ابحث عن الأفكار السلبية التي تجول بخاطرك. قد تكون المرة الأولى التي تدرك فيها تلك الأفكار عندما أصبحت مرتبطة بأحداث محددة، كما في المثال التالي، أو من الوارد أنها تطرأ فجأة على عقلك عندما تكون متفرغاً، مثل مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الموسيقى.

سيساعدك استخدام دفتر الأفكار على القيام بذلك وسيجعلك مدرِّكاً لأي أفكار غير مفيدة لديك ومتى تطرأ عليك وما المواقف التي تنشأ منها وما شعورك عند مرور تلك الأفكار بخاطرك. فيما يلي مثال على ما يمكنك كتابته في دفتر الأفكار.

الموقف	الحالة المزاجية	الأفكار غير المفيدة
5 أغسطس (أب): تجادلت مع جين في المنزل	الحزن والاكتئاب	إنها لا تحبني وستهجرنني يوماً ما
7 أغسطس (أب): تأخرت على الصف الدراسي بعد قيادة السيارة	الغضب	أنا غبي، ولا بد أنني سأرسل في هذه المادة

اكتب أفكارك في دفتر يوميات كما في المثال السابق باستخدام الإرشادات التالية. ويمكنك أيضاً إلقاء نظرة على مثال لدفتر يوميات مكتمل في مربع "توقف وفكر" في نهاية هذا القسم.

الموقف: المقصود هنا في الأساس المكان الذي طرأت فيه الفكرة.
وعليك أيضًا ملاحظة من كان برفقتك وأي شيء كان يحدث في هذا الوقت.
الحالة المزاجية: اكتب شعورك في هذا الوقت، سواء كنت حزينًا أم غاضبًا أم متوترًا.
الفكرة: اكتب الفكرة بطريقتك في التعبير كما كنت تشعر بها في وقتها.

النصائح

- حاول اكتساب عادة ملاحظة الأفكار وتدوينها كلما استطعت. احمل معك دفتر ملاحظات وقلمًا وكتب الأفكار وقت مرورها بخاطرك.
- إذا لم تتمكن من ذلك بعدها مباشرة، فحاول التذكر وكتابة الأفكار في أقرب وقت ممكن من الموقف الذي تعرضت له.
- عند بدء تسجيل الأفكار، قد تشعر بأن حالتك أسوأ بسبب التفكير في الأفكار السلبية. لكن عليك الاستمرار في ملاحظة أن تلك الأفكار السلبية تراودك مرارًا وتكرارًا. وستصبح الأمور أسهل مع الوقت.

الملخص

- تنتشر الأفكار غير المفيدة بين المصابين بالاكتئاب وقد تؤثر على مشاعرك وسلوكك.
- الخطوة الأولى هي تعلم كيفية تحديد الأفكار غير المفيدة والتخلص منها تعلم طريقة التعرف عليها عندما تلاحظ تغييرات في حالتك المزاجية.
- سيعود عليك تدوين الأفكار بفائدة كبيرة.

المواجهة من جديد - التعامل مع الأفكار غير المفيدة

عندما نشعر بأن حالتنا المزاجية سيئة، لا نرى الأشياء بوضوح. ولا نستطيع رؤية الصورة كاملة. ونركز على النقاط السيئة ونتجاهل المعلومات حول النقاط الحياتية التي تسيير على ما يرام. ولهذا السبب تكون وجهة نظرنا للعالم غير دقيقة وغير واقعية. وتكون مبالغة فيها. ومع ذلك يمكنك تعلم تغيير أفكارك. ولا نقصد بذلك تقبلها فحسب كحقيقة (سوزان لا تحبني)، بل البحث عن طريقة مفيدة أكثر لرؤية الموقف من خلالها. سنتعلم كيفية إجراء ذلك في الصفحات القليلة التالية. إحدى الطرق السهلة للتعامل مع الأفكار غير المفيدة هي تقييم الأدلة الداعمة لها والمضادة لها للوصول إلى طريقة تفكير أكثر إيجابية وقابلية للتعايش.

ما الدليل؟

يمكنك التفكير في الأمر كأنه قضية في محكمة. وللوصول إلى الحقيقة، علينا الوصول إلى معلومات أو حقائق واضحة حول ما حدث بالفعل (وليس مجرد ما نظن أنه حدث). على سبيل المثال، إذا مر عليك صديق بدون التحدث إليك، فقد تظن أنك "أغضبته". ويمكننا تأمل هذا الدليل وتحليل إن كان مع الفكرة أم ضدها. وهل هذه الفكرة حقيقية؟

- **الدليل الداعم:** يشير إلى المعلومات التي تدعم الفكرة التي تدور في ذهنك، وقد يكون عبارة عن حقيقة شعورك أو شعورك من تجربة سابقة.
- **الدليل المضاد:** هو جميع المعلومات التي تفند الفكرة، مثل تذكر أن الأسوأ لم يحدث وكيف تعايشت مع الأمر قبل ذلك.
- **الأفكار الإيجابية للتعايش:** هي الأفكار التشجيعية التي يُمكنك التدرّب على قولها لنفسك عندما تراودك أفكار غير مفيدة.

ويمكنك فيما يلي الاطلاع على فعل ذلك.

اطرح على نفسك الأسئلة التالية

- هل توجد أدلة؟ وهل هذه الفكرة حقيقية؟
- ما وجهات النظر البديلة المتاحة؟ وما قد يقوله الآخرون؟
- هل هذه الفكرة تساعدني؟ هل هذه الطريقة في التفكير تساعدني أو تعيقني؟ وكيف؟
- كيف يمكنني تغيير الوضع؟

الهدف

الهدف من هذه المهمة هو تعليمك كيفية تحليل أفكارك التي تجعل حالتك المزاجية سيئة، وتهديتها، والتعامل معها. في البداية، سيكون من المفيد لك كتابة أفكارك في جدول لأنّ ذلك سيساعدك على تحديد الأفكار والتعامل معها بطريقة منظمة. ومع مرور الوقت، قد تجد أنك لا تحتاج سوى إلى تدوين الفكرة غير المفيدة والفكرة الإيجابية للتعيش، أو تعلم كيفية تحديد تلك الأفكار ذهنيًا. ولن يحدث هذا على الأغلب بين عشية وضحاها. التعامل مع الأفكار هي عبارة عن مهارة جديدة. وكما هو الحال في تعلم أي مهارة جديدة، فإنها تستغرق وقتًا ولن تمارسها بشكل صحيح من أول مرة. وتذكر مكافأة نفسك على مجهوداتك ببعض المديح أو الهدايا أو كليهما.

توقف وفكر

يمكنك تحليل أفكارك والتعامل معها بالطريقة نفسها. وما عليك سوى نسخ الجدول في مفكرتك واتباع المثال السابق. قد يكون من الصعب التفكير في دليل داعم لأفكارك أو مضاد لها. وقد يكون من المفيد في بعض الأحيان أن تطلب المساعدة من شريك حياتك أو صديقك لإنجاز هذه المهمة. (سيساعد السؤال المذكور في الصفحة السابقة على التعامل مع أفكارك الواردة في دفتر يومياتك)

الفكرة الإيجابية	الدليل المضاد	الدليل الداعم	الفكرة
لقد كانت على عجل من أمرها، ومن الوارد أنها لم تنتبه لوجودي	لقد كنا أصدقاء لسنوات، ولن تتجاهلني هكذا كانت ستخبرني لو كانت غاضبة مني لم تنتبه لوجودي	لقد مرت بجواري	لقد أصبحت إيما غاضبة مني

المخلص

- لاحظ ما تقوله لنفسك عندما تشعر بأن حالتك المزاجية سيئة.
- اكتب الأفكار غير المفيدة.
- ابحث عن الأدلة الداعمة والمضادة للأفكار غير المفيدة.
- دون المزيد من الأفكار المفيدة أو الإيجابية للتعايش.
- هناك عدد كبير من الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك.
- ستستغرق وقتاً في تعلم هذه المهارة الجديدة.
- كافي نفسك على المجهود الذي بذلته.

القسم 5:

التعامل مع المشاكل والأمور المثيرة للقلق

عندما تشعر بأن حالتك المزاجية سيئة أو بالاكتئاب، قد تعتقد في بعض الأحيان أن المشاكل كثيرة وقد تتجاهلها حتى تنتهي. وهذه الإستراتيجية غير مفيدة على المدى الطويل. وكلما ابتعدت عن التعامل مع المشاكل، أصبحت أكبر وأسوأ.

هناك أسلوب للتعامل مع المشاكل يُطلق عليه "حل المشاكل". ويوفر لك هذا الأسلوب طريقة منظم لتخفيف حدة المشاكل واتباع خطة واضحة والعمل في كل مرحلة خطوة بخطوة.

الخطوة 1: تحديد المشكلة

كُن محدّدًا بشأن ماهية المشكلة، بمعنى "أنا أواجه مشكلة في الحصول على جليسة أطفال متفرغة يوم الخميس حتى أتمكن من الخروج مع صديقتي".

الخطوة 2: حل المشكلة

فكّر في أكبر عدد ممكن من الحلول لهذه المشكلة. ويُطلق على هذا الأسلوب "العصف الذهني". لذا، عليك التفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة بدون التفكير في إن كانت ممكنة أو معقولة.

والفكرة هنا هي تدوين كل ما يدور في ذهنك، بغض النظر عن انخفاض أهميته. والسبب في القيام بذلك هو أنه كلما زاد التفكير، زادت فرص التوصل إلى حل جيد.

الخطوة 3: تحديد المشكلة

انظر إلى القائمة واختَر الحل الأنسب. فكّر جيّدًا في كل حل ممكن وتعرف على سلبيات وإيجابيات كل نوع. ثم حدّد الحل الأقرب إلى التنفيذ والنجاح.

الخطوة 4: وضع خطة

الخطوة 5: تنفيذ الخطة

الخطوة 6: مراجعة نتيجة تنفيذ الخطة

اسأل نفسك عن السبب في نجاحها أو إخفاقها. ثم فكّر فيما تعلمته من هذا التدريب.

فيما يلي مثالاً على كيفية نجاح طريقة حل المشاكل.

الخطوة 1: تحديد المشكلة

أواجه مشكلة في الحصول على جليسة أطفال متفرغة يوم الخميس حتى أتمكن من الخروج مع صديقتي.

الخطوة 2: حل المشكلة

العصف الذهني لإيجاد الحلول الممكنة: يُمكن لزوجي تغيير مواعيد العمل لرعاية الأطفال. توظيف جليسة أطفال أو طلب ذلك من صديقة عرضت علي مسبقاً القيام بذلك.

الخطوة 3: تحديد الحل الأفضل

الحل	الميزة	العيب
زوجي سيرعى الأطفال	لن أحتاج لأن أطلب معروفاً من صديقة، وأفضل للأطفال لأنه يتضمن تغييراً طفيفاً	يعمل لأوقات متأخرة كل أسبوعين، وقد يكون من الصعب عليه تغيير مواعيد عمله
توظيف جليسة أطفال	حل يعتمد عليه ويمكن إجراء حجز مسبق	قد تكون التكلفة مرتفعة قد يستغرق الأطفال وقتاً للتأقلم
طلب هذا المعروف من صديقتي ماري التي عرضت علي ذلك مسبقاً	يُمكن الاعتماد على ماري إذا أخبرتها مسبقاً بوقت كافٍ ويمكنني رد المعروف لها	قد تظن أنني أطلب منها معروفاً كبيراً

رأيك هو أنّ الطلب من ماري هو أفضل حل.

الخطوة 4: وضع خطة

الاتصال على ماري وطلب هذا المعروف منها

الخطوة 5: تنفيذ الخطة

يمكنك الاتصال بها يوم الثلاثاء الساعة 9 مساءً عندما يكون الأطفال نائمين. و عليك التخطيط لما يجب قوله، مثل "هل يمكنكِ رعاية أطفالي كما عرضتِ من قبل؟"

الخطوة 6: مراجعة نتيجة تنفيذ الخطة

انتهى الاتصال بشكل جيد ورحبت ماري بالاعتناء بالأطفال. وقالت إنها عرضت علي ذلك لأن بإمكانها فعل ذلك.

الملخص

- حدّد المشكلة التي تريد حلها.
- قم بعصف ذهني أو فكّر في الحلول المتاحة.
- اكتب المزايا والعيوب لكل حل.
- اكتب خطة.
- نفذّ الخطة.
- المراجعة

القسم 6: المراجعة

مع استمرار العمل في إدارة شعورك بالاكتئاب، تذكر أن تتوقف وتفكر في حالك. وسوف تستخدم عددًا كبيرًا من المهارات الجديدة التي تتطلب التدريب. عليك دائمًا التفكير في حالك السابق وتحديد مدى التغيير الذي طرأ عليك.

ومن بين الطرق لإجراء ذلك: تتبع التجارب السابقة التي كان أداؤك فيها جيدًا والتجارب الأخرى التي كان أداؤك فيها سيئًا وتحديد المنهجيات التي اتبعتها وكيف كانت النتيجة.

وسيكون من المفيد التفكير في حالك السابق من خلال دفتر اليوميات أو الدفتر لتحديد المرحلة التي وصلت إليها.

سيكون عليك بذل مجهود كبير وقضاء وقت طويل للتعافي من الاكتئاب لاتخاذ خطوة بخطوة. وتذكر مراجعة حالتك باستمرار ومكافأة نفسك على المحاولة.

في بعض الأحيان، قد تعتقد أن التقدم يحدث ببطء، لكن كل خطوة بسيطة تتخذها ستساعدك على الرجوع إلى الوضع الطبيعي.

عليك معرفة أن الأمور لن تسير بسلاسة دائمًا وقد تواجهك انتكاسات. ومن الطبيعي أن تواجهك بعض الانتكاسات. وحاول ألا تركز عليها أو تتعمق فيها كثيرًا، وتعامل معها على أنها فرصة لمعرفة ما يمكنك فعله بشكل مختلف في المستقبل وتصحيح الأمور والانتقال إلى الخطوة المقبلة.

تذكر أن قراءة هذا الكتيب فحسب هي خطوة إيجابية تجاه حالتك المزاجية السيئة.

حاول قراءة هذا الكتيب مرارًا لأن هناك أفكار لن تنتبه إليها إلا في عند قراءة الكتيب للمرة الثانية أو الثالثة.

القسم 7:

مزيد من الدعم والمعلومات

إذا كنت حاولت تنفيذ بعض الأفكار الواردة في هذا الكتيب ولا تشعر بتحسن، فهناك الكثير من المصادر التي يمكنك استخدامها لمساعدتك. ويمكنك الحصول على الدعم والمعلومات من المؤسسات الأخرى الواردة في هذا القسم.

وقد يتمكن طبيبك العام من تقديم النصيحة.

مواقع إلكترونية مفيدة

Samaritans

الهاتف المجاني: 116 123

البريد الإلكتروني: jo@samaritans.org

الموقع الإلكتروني:

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

الموقع الإلكتروني: <https://selfhelp.samaritans.org> (تطبيق Self-help)

Breathing Space

يمكنك الحصول على المعلومات والمشورة إذا كنت تشعر أن حالتك المزاجية سيئة أو تشعر بالقلق أو التوتر.

الهاتف المجاني: 0800 83 85 87

الموقع الإلكتروني: <https://breathingspace.scot>

NHS دليل

خدمة وطنية لتقديم المعلومات الصحية في اسكتلندا.

الموقع الإلكتروني: <https://www.nhsinform.scot>

ينوفر كم كبير من المعلومات لمساعدتك في العناية بصحتك الذهنية والنفسية. ويمكنك من خلال هذه الخدمة أيضًا الوصول إلى خدمات أخرى توفر الدعم في منطقتك المحلية.

Paths for All

الموقع الإلكتروني: <https://www.pathsforall.org.uk>
يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات حول الحياة الصحية.

تمت إعادة النسخ بعد الحصول على إذن كريم من



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>