

الاختبارات والقياس لحالات الإكتئاب:

مقاييس واختبارات الإكتئاب : يعتبر أسلوب القياس النفسي لحالات الإكتئاب من التطبيقات الحديثة حيث نجد في تراث علم النفس القديم الكثير من الوسائل التي تم استخدامها في الماضي مثل علم الفراسة ، وقراءة الكف ، والتنجيم لتحديد بعض صفات الشخصية والحالة المزاجية ومعظم هذه الأساليب لا تستند في الغالب إلى أي أساس علمي و أصبحت حالياً مجرد وسيلة للتسلية.

أما القياس النفسي للإكتئاب بمفهومه الحديث فإنه يتضمن تطبيق اختبارات ومقاييس موضوعية يتم إخضاعها لخطوات كثيرة قبل أن يبدأ استخدامها وتتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات ، أي أنها تقيس بالفعل وجود الإكتئاب وشدته كما أنها تعطي معلومات عن حالة عند تطبيقها حول أعراض الإكتئاب ، ومن هذه الاختبارات والمقاييس ما يمكن تطبيقه بواسطة المريض نفسه بأن نطلب منه الإجابة علي مجموعة من الأسئلة ، ومنها ما يتطلب أن يقوم الطبيب أو الباحث النفسي بتوجيه الأسئلة إلى المريض وتسجيل استجابته لها ، وفي بعض الحالات الشديدة من الإكتئاب يجد الأطباء صعوبة في تطبيق هذه الوسائل حيث يرفض المريض التعاون أو الإدلاء بأي معلومات وفي بعض الأحيان لا يكون لدى المريض أي استعداد لسماع هذه الأسئلة أو الإجابة عن أي منها ، وهنا يجب تأجيل الاختبارات إلى وقت آخر، ومن مقاييس الإكتئاب يوجد ما هو مختص ومفيد كما يوجد المقاييس والقوائم الطويلة ، ومنها ما تم تصميمه للتأكد من وجود الإكتئاب ، كما أن منها ما يدل علي شدة ودرجة الإكتئاب ، في بعض المقاييس يمكن الاستدلال علي خصائص معينة من جوانب شخصية المريض وهناك ما يعرف بالاختبارات الإسقاطية Projective ومن أمثلتها:

-اختبار نقطة الحبر والمعروف باسم اختبار " رورشاخ " : وهو ببساطة يعني وضع نقطة من الحبر علي ورقة حتى تكون شكلاً عفويًا ثم يطلب الفاحص من المريض أن يصف الشكل الذي تكون ومن خلال إجابته يتم تحليل شخصيته ، ومن الاختبارات أيضا ما يعتمد علي تحليل الرسوم والكتابة العفوية التي يضعها الشخص علي الورق حيث يركز انتباهه في أمور أخرى ، وتظهر ما بداخل نفسه من صراعات نفسية.

من أمثلة اختبارات الإكتئاب الأخرى: من أكثر مقاييس الإكتئاب انتشاراً مقياس " هاملتون Hamilton " ومقياس " بك Beck " ، وعدد آخر من المقاييس التي يمكن من خلالها التعرف علي طبيعة حالة الإكتئاب وشدتها ، وهنا نقدم بعض النماذج من الأسئلة التي يحتوي عليها مقياس " بك " الذي يضم 21 مجموعة من العبارات التي تصف مشاعر مختلفة ويطلب من الشخص الذي يخضع للاختبار أن نضع العلامة أمام العبارة المناسبة من كل مجموعة والتي تنطبق على حالته , ويضم الاختبار مجموعات من العبارات حول الشعور بالحزن والهم ، والتشاؤم من المستقبل والشعور بالسخط وعدم الرضا ، والتردد في اتخاذ القرارات ، وفقدان الاهتمام بكل شيء مثل فقدان الرغبة الجنسية ، كما يضم الاختبار أيضا مجموعات أخرى تسأل عن أعراض الإكتئاب المختلفة مثل الشعور بالإخفاق ، والفشل ، وانخفاض تقدير الذات ، والشعور بالذنب ، وخيبة الأمل ، والتفكير في إيذاء النفس ، والبكاء بصورة متكررة ، والضيق ، وسرعة الاستثارة ، واضطراب نمط النوم ، والشعور بالتعب والإجهاد ، وفقدان الشهية للطعام ، ونقص الوزن ، والانشغال علي الصحة بصورة مرضية , وهذه مجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة ، كما ترى فإن هذه العبارات قد وضعت علي شكل مجموعات.

– 11 علاج الإكتئاب : إن هدف العلاج هو مساعدة الأشخاص المصابين بالإكتئاب لكي يشعروا أنهم على طبيعتهم أكثر بحيث يستطيعون أن يتقدموا في مسيرة حياتهم في بعض الحالات، يمكن أن يساعد العلاج على التخفيف من الأعراض النفسية والجسدية التي لدى المرضى على كل حال ، عندما لا تزول

الأعراض بشكل تام يكون هناك خطر متزايد بأن يرجع الإكتئاب , ولا أحد يجب أن يطمئن بكونه يشعر أنه أفضل حالا بقليل فقط ببذل العناية المناسبة يمكن للمصابين بالإكتئاب أن يتحسنوا بشكل كبير وأن يعودوا إلى المضي في حياتهم المنتجة من جديد, إن العثور على طبيب مختص موثوق به وتصميم خطة علاج من أجل شريكك ، والتي قد تشمل العلاج بالمحادثة أو المشاركة في مجموعات داعمة أو تناول دواء ما أو مزيج من المعالجات يشكل أو خطوة في المضي نحو الشفاء.

1 - 11 العلاج النفسي :ويتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية يضم عدة أساليب , و المشكلة الرئيسية في استعمال أي دواء لعلاج الكآبة أنها تتطلب وقتا من 4 إلى 6 أسابيع لتبدأ مفعولها وفي أحيان كثيرة لا يظهر أي تحسن من جراء استعمال دواء معين فيضطر الطبيب إلى تجربة نوع آخر من الدواء ولكن في كل الأحوال الدواء وحده لن يكون له مفعولا إذا لم يتم محاولة لحل المشاكل والتوترات الخارجية أو بعض الصفات في شخصية الإنسان فعلاج الكآبة هو مجهود جماعي يشارك فيه الطبيب والباحث الاجتماعي والمريض نفسه الذي من المفروض أن يكون دوره قياديا هناك عدة أنواع من العلاج النفسي وأهمها:

1-العلاج السلوكي المعرفي : هو أحد طرق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من الأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق وتعكر المزاج الثنائي القطب وحالات نفسية أخرى ويستند على مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية بهدف تغييرها إلى أفكار أو قناعات ايجابية أكثر واقعية وستعمل هذا النوع من العلاج بصورة متزامنة مع الأدوية المستعملة لعلاج الكآبة , أحد أهم أعراض مرض الكآبة هو التفكير السلبي ونقد الذات وعدم الأيمان بالقدرات الشخصية وعدم الأيمان باحتمالية التحسن والشعور بان وجود الشخص أو عدمه سوف لن يغير من الأمور شيئا وهنا تكمن الفكرة الأساسية في هذا النوع من العلاج حيث يتم بصورة تدريجية على هيئة جلسات تكون فردية أحيانا وجماعية في أحيان أخرى بإقناع المريض أن ما يشعر به من إحباط وسوداوية ما هو إلا أعراض لمرض لا يختلف عن أي مرض آخر فعندما يصاب الشخص بأي إلتهاب على سبيل المثال فان هناك جراثيم معينة سبب هذا الإلتهاب والتي ينتج عنه أعراض مختلفة مثل الحمى فعلى نفس المنوال توجد للأمراض النفسية أسبابا معينة ومن أهمها تخلخل في نسبة الناقلات العصبية مثل السيروتونين في الدماغ وهذا التخلخل يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الخمول وعدم الثقة بالنفس فهذه الأعراض إذن هي أعراض مؤقتة لمرض معين له أسباب وعلاج وليست طباع متأصلة في شخصية الإنسان , تبدأ بعد ذلك عملية استبدال تدريجي للمشاعر السلبية بأفكار ايجابية وواقعية فعلى سبيل المثال استبدال فكرة "أنا لا أصلح لأي شيء" بفكرة "أنا أحس بإنني لا أصلح لشيء لكوني مريضا" وستعمل أيضا طريقة سؤال الشخص بان يذكر مجموعة من النقاط الإيجابية عن نفسه وفي معظم الحالات لا يتمكن الشخص المصاب بالكآبة من ذكر أية نقطة ايجابية نظرا للطبيعة التشاؤمية للمرض فيقوم المحل النفسي بمساعدة المريض بتكوين قائمة من النقاط الإيجابية الحقيقية الموجودة في الشخص مبتدأ بأشياء بسيطة مثل "أنا أحب أطفالي" , وهذه المهمة ليست بالسهلة أو السريعة ويعتمد تأثيرها على العديد من العوامل بدءا من المريض إلى الظروف الإجتماعية المحيطة به إلى تناوله للأدوية بصورة منتظمة إلى قدرات ومدى إخلاص المحلل النفسي أو الطبيب النفسي.

2-العلاج الإيقاعي الشخصي المتناسق : هو أحد طرق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من الأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق وتعكر المزاج الثنائي القطب وحالات نفسية أخرى ويستند على مساعدة المريض في العيش بتناغم مع الأشخاص القريبين والمحيطين بالشخص مثل أفراد العائلة بواسطة تشخيص الأساليب الغير المرنة التي يستعملها شخص معين في تعامله مع الآخرين إما نتيجة لأعراض بعض الأمراض النفسية أو نتيجة لصفات متأصلة في شخصية الإنسان , ويكمن أهمية هذا العلاج بكونه

يستهدف عوامل التوتر الخارجية ومن ضمنها العلاقات الشخصية التي تلعب في بعض الأحيان دورا كبيرا في تسبب نوبات الكآبة فيقوم المحلل النفسي أو الطبيب النفسي باستطلاع الطرق الغير السليمة التي يستعملها الشخص عندما يواجه توترا خارجيا فهناك على سبيل المثال طرق غير سوية قد يستعمل من قبل البعض مثل اللجوء إلى الكحول لمواجهة المشاكل أو الإنفعال الشديد والصراخ عند حدوث خلافات وهنا يلعب المتخصص النفسي دورا في تثقيف الشخص فالإنسان في حالة الإنفعال والقلق وحسب قوانين جسمية ثابتة سوف يستقبل اقل كمية من الدم إلى خلايا الدماغ حيث يتم ضخ كمية أكبر من الدم إلى أطراف جسم الإنسان ليساعده إما في الدفاع عن نفسه أو الهرب لإنقاذ حياته وهنا فأي كلمة أو قرار يتفوه به الشخص في لحظة الإنفعال هذه تكون غير موضوعية ويقوم المختص النفسي بمساعدة الشخص في تكوين قائمة بالمواقف التي تسبب انفعالا أو إحباطا في ذلك الشخص ويقوم بتمرين الشخص على استعمال طرق أكثر فعالية مثل تجنب اتخاذ القرارات في لحظة العصبية أو الابتعاد عن الموقف أساسا أو مساعدة الشخص في تحليل سبب كون ظاهرة معينة عامل إحباط من الأساس , ويفضل في مثل هذا النوع من العلاج أن يتم في حضور الأشخاص الذين يتعايشون مع المريض بصفة يومية مثل أفراد العائلة أو الزملاء في العمل والفكرة النهائية هي مساعدة جميع الأطراف في تحديد العوامل التي تسبب التوتر ومساعدتهم على انتهاج أساليب عملية لحل هذه الخلافات.

3- العلاج العائلي : هو إحدى طرائق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من الأمراض النفسية مثل الإكتئاب والقلق وتعكر المزاج الثنائي القطب وحالات نفسية أخرى ويستند على مساعدة المريض في حل مشاكله مع أفراد عائلته بدل إلقاء اللوم على أفراد العائلة , يلتقي المختص النفسي عادة مع شخصين أو أكثر من نفس العائلة في كل جلسة ويرجع بدايات هذا النوع من العلاج إلى المعالجة النفسية فرجينيا ساتير Virginia Satir حيث بدأت منذ الستينيات بالتركيز على دور المشاكل الأسرية في الأمراض النفسية و يتم التركيز في هذه الجلسات على الوسائل المستخدمة بين الأزواج أو أفراد العائلة الواحدة في حوارهم فيما بينهم و لا تهتم بالتحليل العميق لجذور هذه الوسائل الغير السوية المستخدمة فالهدف الرئيسي هنا هو معرفة وتنظيم ما يحدث بين أفراد العائلة وليس ما يدور في ذهن كل فرد في العائلة بمعزل عن الأفراد الآخرين , من خلال الجلسات يستمع المختص النفسي إلى شكوى ومعاناة أفراد الأسرة ويقوم أيضا خلال استماعه إلى ملاحظة كيفية الحوار والتعامل بين الأشخاص الموجودين في الجلسة ويتم مساعدة الأفراد في إيجاد حلول للمشاكل الرئيسية التي تهدد ترابط الأسرة كوحدة واحدة وهذه مهمة صعبة على أرض الواقع لأن أي مشكلة تحدث في العائلة لها أسباب متعددة مثل الوضع الإقتصادي للأسرة والصحة النفسية لأفراد الأسرة ولهذا فان مجرد حضور هذه الجلسات مع عدم حل المشاكل الأخرى ستكون عديمة الجدوى ولكن الفكرة هنا تكمن في تثقيف أعضاء الأسرة بالجلوس فيما بينهم والتحدث بصراحة ووضع جدول لخطوات معينة قد تؤدي في المستقبل إلى تحسين قدراتهم الذاتية على الحوار بدون استعمال وسيط خارجي.

2- 11 العلاج الدوائي : فيما يلي قائمة بالأدوية التي استعملت تاريخيا في علاج الكآبة بدءا من أقدم أنواع الأدوية علما انه في الوقت الحالي تستعمل الأدوية التي ترفع من نسبة مادة السيروتونين كعلاج أولي:

-مضادات للإكتئاب ثلاثي الحلقات Tricyclic antidepressant وتتضمن مثل هذه الأدوية كأميترينتالين و كلوميبرامين و ديسيبرامين و اميرامين ولكنها لها أعراض جانبية كثيرة مثل تسارع نبضات القلب والدوخة وجفاف الأغشية المخاطية في الفم و أعراض جانبية أخرى وان كانت ما تزال واسعة الانتشار.

-الأدوية التي ترفع نسبة مادة السيروتونين وتعتبر هذه الأدوية من أكثر الأدوية المستعملة في الوقت الحاضر وتكمن فكرتها في منع إعادة امتصاص السيروتونين الذي يعتبر أحد الناقلات العصبية و بالتالي ازدياد نسبتها ومن الأنواع الشائعة لهذه النوع من الأدوية بروزاك و باكسيل و زولوفت و أدوية أخرى مثل افيكسور و ريمرون و ترازودون و بروبون و هذه الأدوية لا تنتمي إلى الفصائل الثلاثة المذكورة. -أدوية خاصة بعلاج نوع الإكتئاب المرضى المسمى ب (إكتئاب متلصص) , وكذا الدهون غير المشبعة والمنخفضة الكولسترول ومجموعة فيتامينات (B) تبين أن لها القدرة على التأثير على الحالة المزاجية لما لها من تأثير على زيادة امتصاص وسائط نقل الإشارة الكيماوية في المخ ، حيث أظهرت التجارب إلى أن السمك و الزيوت التي تحتويها وخصوصا الحمض الدهني أوميغا 3 بمساعدتها في التخلص من الإكتئاب. -اليثيوم : يستخدم في نوبات الهوس و الإكتئاب البعيد المدى. وتعمل هذه الأدوية على تحسين و إستعادة الإلتزان الكيماوي المصاحب لمرض الإكتئاب والحالة المزاجية للمريض.

*وسائل أخرى للعلاج : 1 - الصدمات الكهربائية.

- 2التنويم المغناطيسي.

- 3الإيحاء.

خاتمة

الإكتئاب من الإضطرابات النفسية الشائعة , والتي لا يلتفت إليها الناس ولا المسئولون عن الرعاية الصحية , حيث تؤدي آثاره الخطيرة بالمرضى إلى حرمانهم من الاستمتاع بمباهج الحياة , وإغراقهم في مشاعر النقص التقدير والإحساس بالذنب دون مبرر وفي حالاته الشديدة قد تدفع المريض إلى الإنتحار , كما يعتبر الإكتئاب ثاني سبب من الأسباب التي تنقل كاهل العالم أجمع. و لا يسعنا في الأخير إلا أن نتمنى أن نكون قد وفقنا في إعداد هذا البحث المتواضع.

المراجع

– 1الكتب:

- 1حسين فايد , علم النفس العام , ط1 , مؤسسة للنشر والتوزيع , القاهرة , مصر, 2004.

- 2عبد الستار إبراهيم , الإكتئاب , المجلس الوطني للثقافة , الكويت, 1998.

- 3عبد القادر عبد المنعم الميلوي , الأمراض و الإضطرابات النفسية , مؤسسة شباب الجامعة , الإسكندرية , ط4, 2004.

- 4عبد الرحمن العيسوي , علم النفس الطبي , منشأة المعارف الإسكندرية.

- 5عبد الرحمن العيسوي , موسوعة مصطلحات علم النفس الحديث والتربية , الدار الجامعية , بيروت , لبنان, 1988.

- 6عزت عبد العظيم – سيكولوجية الإكتئاب – دار المريخ – 1985م.

- 7لطفى الشربيني , الإكتئاب المرض والعلاج , منشأة المعارف , الإسكندرية.

– 2المجلات:

- 8عريب عبد الفتاح غريب , المجلة المصرية للدراسات المصرية , عدد56 , المجلد 17 , ماي 2007.

- 9محمد عبد الهادي الجبوري , (قياس الإكتئاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى أبناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك)) الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك/كلية الآداب والتربية: قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية , 2010.

– 3الإنترنت:

10- <http://ar.wikipedia.org/wiki/إكتئاب>.

11- منظمة الصحة العالمية, بطاقة المعلومات- الإكتئاب . 2005. متوفرة في- http://www.who.int/mental_health/

12- منظمة الصحة العالمية. الصحة العقلية لمنظمة الصحة العالمية في الإقليم الأوربي. نشرة حقائق Euro/03/03+8 سبتمبر/ أيلول 2003, متوفرة في موقع- <http://www.euro.who.int/document/med...re/fs0303e.pdf>

13- منظمة الصحة العالمية. الصحة العقلية لمنظمة الصحة العالمية في الإقليم الأوربي. نشرة حقائق Euro/03/03+8 سبتمبر/ أيلول 2003, متوفرة في موقع- <http://www.euro.who.int/document/med...re/fs0303e.pdf>

15- منظمة الصحة العالمية. نشرة الحقائق – الإكتئاب . 2002. متوفر في

- <http://www.who.int/whr/2001/chapter2/en/index4.html>

16- http://ar.wikipedia.org/wiki/نوبة_الإكتئاب_الكبرى.
17 - <http://www.al3ez.net/vb/showthread.ph>