

تصميم غلاف | طرح الرسومات

الشمس والقمر

شركة

أحمد عادل عثمان

اكتاب جاد

اكتاب جاد

أحمد عادل عثمان



اسم الكتاب / اكتئاب حاد

اسم المؤلف / أحمد عادل عثمان

سنة النشر / ٢٠٢١

مصممة الغلاف / فرح الدسوقي

تنسيق / أميرة محمود

الجهة الناشرة / دار ثراث للنشر الإلكتروني

مدير عام الدار / المهندسة أميرة محمود فتحي

رئيس مجلس إدارة الدار / عبد الرحمن محمد

دار ثراث للنشر الإلكتروني

[/Website/https://torathbookstore.blogspot.com](https://torathbookstore.blogspot.com)



إهداء..

للمجانين في المصحات العقلية

للمنعزلين عن ضجيج العالم

للوحيدين رغم الكون الذي يحيط بهم

أتمنى أن تجد في حياتك شخص لين، لا يقسو في العتاب، لا يطبق الخصام لا يُسيء الظن بك، لا يستبدلك سريعًا أو يمل من أحاديثك اليومية المكررة، أتمنى أن تتعثر به شخص لطيف الكلمات، يداعبك بالكلمات الجميلة بين كلماته العادية، يهتم بأدق تفاصيلك، يعرف الفرق بين ضحكك الكاذبة والمزيفة، يتباهى بإنجازاته مهما كانت بسيطة، يدعمك وأنت تركض نحو أحلامك، يشد بيدك قبل أن تفرق في الوحل، وحين تشعر بالحزن يفعل المستحيل لإسعادك، شخص يفهمك حين تتلعثم من قسوة الحزن، يسمح لك بالأنهيار والبكاء أمامه دون نخل أو حرج، يطمئنك ويحتويك في أشد لحظات وحدتك وحزنك، أتمنى أن تتعثر به شخص يدافع عنك دائمًا أمام الجميع، يجارب لأجلك لا يستلسم بسهولة لا يتنازل عنك لا يقبل أن تقضي مأساتك وحدك، أتمنى أن يقع في غرامك شخص يحبك ويتقبلك بكل ما فيك من مساوئ وعيوب، لا يراك حمل أو عبء عليه مهما أشدت الحياة عليك.. أتمنى أن تجد في حياتك شخص واحد يكتفي بك عن العالم.. أتمنى أن تتعثر به شخص يحبك كما تستحق. أتمنى لك الكثير لكن أعلم أن حبي أكثر.

الانتحار

أشعر بأن جرحي هذه المرة عميق، عميق جداً ، اشعر بالوحدة والانكسار ولا أحاول البكاء هل هذه نعمه ام تقمه ، انا الان افكر في الانتحار بقتل نفسي بأبشع الطرق.

ينتحر كل عام أكثر من 700000 شخص.

تقابل كل حالة انتحار حالات أخرى عديدة من محاولات الانتحار. ومحاولة الانتحار من قبل هي العامل الوحيد الأهم الذي يزيد من احتمال الإقدام مرة أخرى على الانتحار لدى المنتحرين.

الانتحار هو رابع سبب للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 عامًا.

77% من حالات الانتحار في العالم تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

يعتبر ابتلاع المبيدات، والشنق والأسلحة النارية من بين الأساليب الأكثر شيوعاً للانتحار على مستوى العالم.

على الرغم من ثبوت الصلة بين الانتحار والاضطرابات النفسية (خاصة الاكتئاب والاضطرابات الناجمة عن تعاطي الكحول) في البلدان المرتفعة الدخل، فإن كثيراً حالات الانتحار تحدث باندفاع في لحظات الأزمة عندما تنهار قدرة المرء على التعامل مع ضغوط الحياة،

مثل المشاكل المالية، أو الانفصال أو الطلاق أو الآلام والأمراض
المزمنة.

عندما أقرر الانتحار لن اترك رسالة انتحار خلفي ،

لقد كنت في كل يوم ابعث عدة رسائل لكن لا أحد يفهمها..

وقد يشعر الأطفال الذين يُواجهون خطر الانتحار بالاكئاب أو القلق
وينسحبون من ممارسة النشاطات ويتحدثون حول مواضيع تتعلق
بالموت أو يقومون بتغيير سلوكهم فجأة.

ينبغي على أفراد العائلة والأصدقاء أن يأخذوا جميع التهديدات بالانتحار
أو محاولات الانتحار على محمل الجد.

يُعدُّ الانتحار نادرًا عندَ الأطفال قبل سن البلوغ وهو أساسا مشكلة
تتعلق بالمراهقين خصوصًا بين عمر 15 و 19 عامًا، وبالبالغين، ولكن
يقوم الأطفال في مُقْتَبَل المراهقة بالانتحار فعلياً، وينبغي عدم الإغفال
عن هذه المشكلة المحتملة علي قال اخر ..لا اعلم ما أقدم علي فعله
صواب كان ام خطأ ..ولكني لا استطيع البوح بشيء ، كل يوم تُشرق
الشمس م الشرق الم يحين الشروق م الغرب بعد ؟

اضع رأسي علي الوسادة خشيه ان استيقظ صباحا مللت الاستيقاظ
، تحل بي الظلمة بشكل غريب لوهله رأيت النور وكان عابرا ..استطيع
اخفاء الشعور والكذب بجديهِ ف انا لست سعيدا ..الجميع يستطيع

تحريك شفته ليس هذا يعني ابتسامه ، ربما تحمل شيء من الالاسي
والخوف والقلق .. شخصا دائما يسكن داخلي تارة وعقلي تارة .. اراه
شاحبا ولا استطيع التعرف علي وجهه اراه باهتا ، محطما اراه في
احلامي يُريد قتلي دائما ويفشل في ذلك حتي أدركت أن ذلك الشخص
هو أنا ..

لم ارغب في الانتحار ولكن الألم بداخلي يُجبرني علي فعل ذلك..

الاكتئاب

إن رغبتني في الحديث عن نفسي قد انتهت، لم يعد هناك من يستطيع الاستماع إلى المزيد من الأحاديث الكثيرة، ولم يعد يهمني كذلك أن يعرف عني أحد، لقد أعتدت الأمر..

يعد مرض الاكتئاب معقدًا بعض الشيء ويختلف العلاج باختلاف أنواعه..

الجدير بالعلم أن أعراض الاكتئاب تتراوح من فقدان الأمل والتعب إلى فقدان الاهتمام بالحياة والألم الفيزيائي وأخيرًا التفكير بالانتحار، وهناك العديد من أنواع الاكتئاب بعضها يصيب الإنسان جراء التعرض لموقف حياتي أو لتغيرات في كيمياء الدماغ للإنسان.

الاضطراب الاكتئاب الرئيسي.

يتميز هذا النوع من أنواع الاكتئاب المختلفة بإصابة المريض بأعراض الاكتئاب في معظم أيام وأوقات الأسبوع

فقدان الاهتمام والمتعة للقيام بالنشاطات اليومية.

فقدان أو زيادة الوزن.

صعوبة في النوم، أو شعور بالرغبة في النوم معظم أوقات اليوم.

الشعور بالعصبية والقلق، أو على النقيض تمامًا الشعور بالخمول أو الكسل جسديًا وعقليًا..

أنا لا أموت من العُزلة أو أختنق أنا أموت من المجتمع من البشر من الازدحام من فوضى العالم ومن ضجة تفكيري الطويل..

اضطراب ثنائي القطب

يعد اضطراب ثنائي القطب اضطراب حاد في المزاج، إذ يمر المريض بفترات تغير في المزاج تؤدي إلى الهوس أو الهذيان، ومن الممكن أن تكون الأعراض المصاحبة لهذه الفترات بسيطة، ومن الممكن أن تؤثر على حياة الإنسان بشكل كبير بحيث يحتاج إلى دخول المستشفى إذ يفقد ارتباطه بالواقع تمامًا..

الاضطراب العاطفي الموسمي

يعد الاضطراب العاطفي الموسمي أحد أنواع الاكتئاب المختلفة التي تصيب الإنسان في فصول معينة في السنة، مثل: فصل الشتاء ، حيث يصاب الإنسان بهذا النوع من الاكتئاب بسبب قصر فترات النهار والتعرض لأشعة الشمس بنسبة أقل، بحيث يتخلص الإنسان من الاضطراب العاطفي الموسمي في فصل الربيع والصيف..

أصبحت قادرٌ علي الجلوس طوال اليوم بمفردي ابحت عن اي شيء يشغلني من مخالطة البشر اتجاوز حزني بمفردي وسط غرفتي المظلمة أعلم أن الوحدة ليست جيدة لكني أعدت عليها فكلما خالطت الناس تأذيت.. وأنا لا أموت من العُزلة أو أختنق أنا أموت من المجتمع من البشر من الازدحام من فوضى العالم ومن ضجة تفكيري الطويل..

الاكتئاب الحاد أحد الامراض النفسية المزمنة التي يتطلب علاجها سريعاً، لأن حينما نترك المريض يُعاني من الاكتئاب الحاد دون علاجه أو الأخذ بيده لإنهاء تلك المشكلة، قد يتطور الحال به إلى إقدامه على الانتحار، أو فعل أشياء غير مسؤول عنها، وبالتالي في هذه الحالة يُعتبر الاكتئاب الحاد من الأمراض النفسية الخطيرة..

أنت متعب لأنك تُصّر على أن تكون أنت وحدك في عالم لا يعترف إلا بملايين النسخ المتكررة وأنت متعب لأنك تستطيع دون أدنى مجهود أن تكون ساذجاً. وأنت متعب لأنك لا تثير في أحد أية مشاعر محايدة لا تثير سوى الإعجاب الجارف أو الكره العميق أو الغيرة المتأججة، وصدقتك متعبة .

هل أنا مجرم؟

أستيقظ لأجد نفسي في قطار شبه فارغ و لا أعلم كيف وصلت إلى هنا ، لا أدري كيف وجدت نفسي في هذا القطار ، ألتفت من حولي لأجد شخصا يطالع الجريدة ينظر الي قائلًا لصديقه " انظر ، لقد استيقظ !". لازلت اعاني من صداد حاد . صوت القطار جعلني لا أستطيع التحرك من مكاني ، ثم أدرك بعدها أنني مكبل ، لم استوعب ذلك ، و لما أنا مكبل من يدي. هناك سيدة تنظر الي بانزعاج . اسأل " أين أنا ؟..". يجيب الشخص صاحب الجريدة و البذلة الأنيقة و الشارب الغريب " تمثيل جيد جيرمي " ...جيرمي؟ من جيرمي ؟..يضيف له صديقه الذي أنهى من التأمل من خلال النافذة " لقد كان سريعًا ، الفضل يعود لصاحب المحل ، يجيد التصويب حقا " ، حينها يضحك صاحب الجريدة و يضعها جانبا و يقول لي " لقد كلفنا الأمر سنوات جيرمي ..". لا أدري لما يواصل هذا الشخص في مناداتي ب جيرمي . فإسمي هو.. مهلا ، ما هو اسمي ؟ ..حينها احدق بتلك السيدة التي ترمقني بنظرات مخيفة ، اشبه بنظرات طفل خائف من كبل ضال ، لكن لما أنا مكبل ما الذي يحدث و لما متواجد في القطار ..اسأل الشخص " أين أنا ؟ من أتم ؟ ". يضحك و يضيف لصديقه " خدعة مبتذلة اليس كذلك .." يرد الآخر " نعم ، مبتذلة جدا ، اللعنة ، لم اتوقع ان يكون القبض عليه بهذه السهولة ". حينها اتعجب من كلمة "القبض ! " .مهلا ..

ما الذي فعلته حتى قتم بي القبض علي من اتم .. أحاول ان انهض ،
لكن الآخر حاول النهوض و هو خائف. رغم اني مكبل و احاول
معرفة ما لذي يجري ؟..حتى اسأله "ما الذي فعلته ؟؟". يجيبني "
قتل ، اغتصاب و احتيال يا جيرمي ، آمل ان يكون القاضي صديقك
" يضحكون مجددا ... بعدها اتألم لا تفقد منطقة الألم

في مؤخرة رأسي.. لا تفاجئ بالدم ..ما هذا ..

حينها يصل القطار للمحطة ، ليقوم الشخص صديقه بمساعدتي في
النهوض . و عندما نظرت عبر ابواب القطار ، المحطة. مكتظة
بالناس...حينها ينزلان بي و يردد لها " لقد قبضنا علي المجرم ، كل شيء
بخير الآن .. " ..مهلا، انا لست كذلك ، الناس تحرق بي و تشتمني
هناك من قام بالبرق علي ، اردد لها " انا لست جيرمي ...اتركوني ، لم
اعد استوعب الأمر " ..حينها يصل شخص آخر بنفس البدلة ليشكرهما
معا و يسأل " كيف قبضتم عليه ". ليجيب احدهم " لقد كان يركض
سريع الركض ، حتى تعرض لضربة من حجارة من صاحب محل اسقطته
ارضا وفقد الوعي....سيدي اظن انه ..فقد الذاكرة ...او يقوم بخادعنا .

ما زال الخوف مُتشبثًا بي من أسفل قدي حتى أعالي رأسي، لا أستطيع
المضي قُدّمًا؛ فقد توارى الخوف خلف حاجز الأمان الوحيد حولي،
أصبح يُحاوطني من شتى بقاع عقلي، فقط أريد أن يضربني أحدٌ
بمطرقةٍ على رأسي؛ لعلّها تُصاب بزلزالٍ سرمدي يملأها بالتشققات،
حتى ينتج الخوف منها كما تسيلُ الدماء من جرح اليد، وترى الدماء
ينابيع لا بداية لها ولا نهاية، كأنّها الأمطار اجتمعت فوق جرفٍ في أعالي
الجبل؛ فإنّهال سيلاً حتى أبادت ما حولها، وصار القاع قائم اللون،
مرعب المنظر، وتأجج النهار يُعطي المكان رائحةً عجيبةً تجمع بين عالمنا
وعالم الموتى، أفهمت رسالتي أم لا؟ الخوف يجعلك تشاهد ما لا تريد
أن تراه؛ فترى قدمك على انعكاس الماء في النهر، وأنت على الشاطئ
المجاور له، تريد الغوص ولا تجيد السباحة، ولكنك بارع في الغرق...
نهرب من الخوف إلى الخوف دون إدراكٍ منا، هكذا فطرتنا، هكذا
نهلك، هكذا سنلتي حتفنا عما قريب، ولا صلاةً لحديثي بما أقول؛ فأنا
خائف لا أكثر.

هل أجد مسكنا هنا الليلة؟ بذلك المنديل الأبيض المهترئ من العصر
العثماني، لوحت للحافلة ليلاً تواصل التقدم لكنها فاتتني ومرت بسرعة
الرياح من أمامي دون توقف، كورقة في مهب الريح فرت هاربة مع
التيار كنت بعينيّ الزائغتين أبحث وأتلفت هنا وهناك عليّ أجد عربة
تأتي من أي طريق فرعي لكن عبثاً، الطريق خاوٍ والليل قد أسدل

ستاره وهذا أعلن الكوكب سكونه التام وتوقفه عن الحركة، تدرجت
من أمامي بعض أوراق الأشجار وعلب الكرتون تدفعها رياح تلك الليلة
ببرود وتسير معها بسكينة دون اعتراض، أعود بعينيّ ثانية لأنظر عليّ
أجد مخرجاً من هذا المأزق، أملى عليّ عقلي بهذه الأثناء أن أسير قليلاً
على قدميّ، قد أجد مسكناً لهذه الليلة ثم أواصل المسير في الصباح
الباكر..

سرت بين الشوارع تائهاً تُسيرني أحاسيسي في هذه القرية المهجورة،
ارتجف كتفاي من عاصفة.. ریح مرت، ضمنت يديّ إلى بعضهما عليّ
أشعر بالدفع قليلاً، أخيراً هناك قبس ضوء ينير من بعيد في وسط
هذه الحلقة القائمة، شعرت وكأنما أحدّ يسير خلفي ويتبع خطواتي
خطوة خطوة، شددت على قدمي في المسير بدأت خطواتي تسرع أكثر
فأكثر ومن خلفي يجاريني في السير ثم إذ بي أركض
أسرع وأسرع وذلك اللعين لا يكف عن اللحاق بي.

اووه، هاذا وصلت قرعت باب الكوخ القديم بيديّ المرتجتين بضعف
مرة وأخرى، ها هو أخيراً يفتح ببطء وصوت صرير الباب يخرق أذنيّ
بقوة.

ظهرت من خلف الباب سيدة عجوز منحنية الظهر متجعدة الوجه
عينها غائرتان وتظهر بعض الحبوب في وجهها، فمها العابس ينبئ بما لا
يحمد عقباه، ترتدي عباءة سوداء متآكلة أطرافها ووشاح أسود يغطي
نصف رأسها وتظهر من الأمام شعيرات بيضاء رمادية تتكئ بإحدى
يديها على عصاة خشبية قد أكل عليها الزمن وشرب، تحول لونها
للأسود من كثرة استعمالها. أعود للنظر بوجهها فإذا بها تنظر إلي كمن
أمسك بمجرم، تنتظر مني البدء في الحديث حاولت التنحنح علّ
صوتي يسعفني خرجت الكلمات من فمي بشكل متقطع..

هل أجد .. مسكنا هنا.... الليلة؟

مرحبًا بالعودة من جديد افتقدتوني أنا أعلم سجين ينهض من جديد
سجين يمرض ولا يموت، صوت الصراخ يتعالى وهيستيريا بكائية، وأنين
رضيع تجاوز الثانية من عمره لا منطقية ولا عوالم أخرى، أنت في
المملكة لن تخرج، ستذهب مهرولاً باحثًا عن حجرٍ تختبئ فيه، ولا تعلم
أن الجزان تحت أمري سيلتهمونك ويعذبوك سيقطعونك أشلاءً،
مرحبًا في الهلاك هلم إلي بسرعة البرق حتى يُخرج عقلك من جمجمتك
ولا تُهيم بنفسك تباغًا فتسقط في هاويتي مع تلك الأضواء المشعة
لعيون الضباع، وصوت الصراخ وفحيح الثعبان، مقلتاى تتحركان
وتُحطم عظام رقبتك، ماذا يحدث سترى الجحيم بعينيك؟

سيدي القاضي؟

سيدي كيف تحكم علي بالسجن مدى الحياة، أنا مسجون مسبقاً بين الماضي والحاضر و أكبر جريمة فعلتها عندما وضعت قلبي لها، الآن أنا أسير بين يديها، فلا داعي لسجني وسجنُ الآخرين أمثالي فنحنُ أسرى تضحيات ما يسمى بالحب، لا تبتأس فنحن لسنا محتالين لنخدعك بالحديث، ولكن كل ما نحتاجه القليل من الاستقرار الجسدي وبعض من الراحة، يغفل الكثير عنا، الأهل، الأصدقاء حتى الأحباء تخلوا عنا، لا تحجزني فأنا معتادٌ على الوحدة لو تحدثت جدران غرفتي لأخبرتكَ عن مدى البؤس الذي يحاوطها، وعن سريري الذي يتحمل عناء جسدي وعن وسادتي التي امتصت دموع عيني، لا تسألني عن هذا العقاب الأشد إيلاماً، سيدي القاضي نحنُ أسرى العلاقات السطحية وأسرى البدايات السعيدة، لا تخبرني عن المحيط الذي أعيش داخله لأنه لا جدوى من محاولة الهروب منه فالواقع مُخيف، وقد أصابني الذعر من الماضي والحاضر أسوء منه، لا أجيّد الكذب سيدي لقد علمتني أمي أن أكون صادقاً، لذلك أحببتُ بصدق تام، تلك أكبر مخاوفي أن أقع في الحب مرةً أخرى ولكنني لن أتحمل عناء الفراق مجدداً لذلك أنا هنا أقول لك أرحني من ضجيج هذا العالم وضعوني تحت التراب ليسكن الآلام.

البؤساء؟

مساء الخير أيها السادة الحزاني كيف حالكم وكيف حال قلوبكم المحطمة؟ هل وجدتم المهرب من متاهة الحزن؟ أم ما زلتم تأمّنين مثلي؟ أرى أن بعضكم ما زال ضائعاً والبعض الآخر استسلم تماماً، ويبدو أن بعضكم قد نجح في تخطي متاهة الحزن ليتوه بمتاهة اليأس والخوف، علي كل حال لا تحزنوا أو تقلقوا فنحن علي الأقل لدينا بعضنا البعض، كما أننا تعودنا علي حياتنا المرعبة وتعودنا علي انقلاب أفكارنا ضدنا، أما البؤساء الآخرون الذين ينعمون بحياتهم ويضحكون ويفرحون يا لهم من مساكين مع اول ضربة من عاصفة الاكتئاب سينهارون تماماً علي عكسنا فنحن من أصبحنا نصنع تلك العواصف، أنا لا أحاول أن احبط أحدكم لأنكم جميعاً محبطون بطريقة أو بأخري، كما أن نصفكم قلوبهم مكسورة والنصف الآخر ماتت قلوبهم منذ زمن، فأني محاولة مني في أن أذكركم كم أننا بؤساء وحمقاء بلا أيتها جدوي فنحن لا ننسي ذلك لوهلة بسيطة، نحن من كتب علينا الضياع في دوامة من الاضطرابات و الغرق في محيط عقولنا المليء بالأفكار المفترسة ذات الأنياب الحادة، نحن البؤساء الذين لم يكتب لنا أن نري كيف تبدو السعادة، نحن من حُذف من أيامهم شمس النهار، إننا اصدقاء الليل الحزين ورفاق اليأس المرير، نحن من ليس لهم مكان شاغر في عالم الفرح.

"أين هؤلاء الأصدقاء القدامى الذين كنت أشعر معهم في السنوات الماضية أننا مُتقاربين كلياً ؟ الآن يبدو لي أنني كنت أنتمي إلى عالم مُختلف كلياً عما هو الآن، و يبدو لي أننا أصبحنا لا نتكلم أيضاً نفس اللغة، أشعر أنني أصبحتُ غريباً و منبوذاً، و لا أجد أيًا من كلماتهم أو اهتماماتهم يُثير شغفي، أصبحتُ صامتاً لأن لا أحد منهم يستطيع فهم حديثي. إنه لأمر رهيب أن تلتزم الصمت بينما لديك الكثير لتقوله. عدم المقدرة على تبادل أفكارٍ مع الآخرين أسوأ و أفضع أنواع العزلة لي على الإطلاق، الاختلاف عن الآخرين هو أقسى و أفضع من أي قناع حديدي يُمكن للفرد أن يُعزل بداخله."

هناك جسدي بمدينة لم أزورها بعد ، أفقدت روحي بجسد إنسان لم
أحظى أن ألتقي به يوماً ، ولكنني مطمئنة جداً ، عندما وهبته الروح
لم أخطئ باختياري ، لأثبت له كيف المحبة تثبت ، بهذا الشكل

لم أشتاق لروحي بجسدي ، كاشتياق لروحه بجوفي

كمواساة قلبه داخلي وأنا بكامل احتياطاتي كي لا أجرحه دون قصد ،
أعتبر بأنه يسكنني ويسكن داخلي بأكله ، وأنا أسكنه ولا أرحل عنه
أبدأ

المحبة تأتي فطرة ، وهو فطرتي الجميلة ،

وجود شغف اشتياقي له أتمسك بهاتفي بكامل قوتي وأوجهه ل قلبي لكي
أرتاح قليلاً ، من تعب الحياة ، من مزاجي المتقلب ، غيابه كان أثر
لدماري ، أتخربط جداً بين أيامي لا أجد الذي يضحكني وأعلم أنه حزين

أحزن معه حتى في غيابه أعلم ما يشعر به وكيف حاله لا أملك روحه ،
وقلبه عبثاً

لم أملكهما ، مجرد امتلاك ، أحتفظ بهما كخوفي من فقدان بصري
وحاسة سمعي لصوته

أمتلكهما ، لأنني أمتلك القدرة على المسؤولية الكافية لهما كي أطمئن
عنهما

لا أضحك وأنت حزين ، لا أبتسم وأنت مُتعب ، أنا بجانبك كل يوم

كيف ما تكون ، سوف أكون يا عزيزي

وأنت تقرأ ، ألا ترتجف كما أرتجف ، ؟

ألا تبتسم لغموضي لك ك تميز داخلي وبنظري

وبعد حروفي هذه ، أحبك جداً ،

لنحظى الرحيل ولا نعود ...

يشعر العديد من الأشخاص بالحزن لفترات طويلة مما يبعث الشك لديهم بأنهم قد يكونوا أحد ضحايا مرض الاكتئاب، فما هو الفرق بين الحزن والاكتئاب؟

إن الحزن يعد ردة فعل طبيعية من الإنسان بسبب التعرض لخسارة، خيبة أمل، المشكلات الحياتية، أو التعرض للمواقف الصعبة.

إن الشعور بالحزن من وقت لآخر يعد أمر طبيعي وجزء لا يتجزأ من الإنسانية، لذلك فإن شعور الحزن يتبدد غالبًا بمرور الوقت بحيث يستطيع الإنسان المضي قدمًا في حياته. إن التحدث عن الشعور بالحزن قد يشمل بعض الجمل مثل "أنا أشعر بأني حزين أو محبط"، كما يقوم بعض الأشخاص بالتعبير عن الحزن بقولهم "أنا كئيب" ولكن لا تعبر هذه العبارة عن الموقف بشكل دقيق

إن الاكتئاب يعد أمر مختلف عن الحزن، بالرغم من أن الحزن هو أحد أعراض الاكتئاب الشهيرة، فالإكتئاب هو مرض عقلي يؤثر على المزاج، طريقة فهم الإنسان لنفسه والحياة، طريقة تعامل الإنسان مع نفسه والحياة.

إن التدخل السريع والمبكر في علاج الاكتئاب يعد الحل الأمثل، لذلك إذا كنت تعرف شخصًا من المحتمل إصابته بالاكتئاب فإنه ينصح باطلاعه على هذا الأمر، يجب القيام بالتحدث للشخص المصاب بالاكتئاب وتقديم النصيحة له فيما يتعلق بالعلاج وضرورته، ولكن يجب التأكد من جاهزية هذا الشخص قبل ذلك للتحدث بالأمر.

إذا كنت غير متأكد مما إذا كانت مرحلة الحزن التي أنت فيها طبيعية أم لا، فاستشر اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لحالتك. قد تفيد المساعدة الخارجية من يرغبون في التعافي من الحزن وتقبُّل فكرة الموت أو التشخيص بمرض عضال.

ماذا يفعل بنا الاكتئاب في الثانية عشر ظهراً ؟

حسنا سأحكي لك القليل

بعد نوم اربع ساعات متقطعة وكواييساً لا حصر لها أستيقظ لأجد النور يقتحم عيناى بدون استئذان مثله كباقي الاشياء في حياتى، اعتدل قليلاً فأستمع لكل الأصوات القادمة من الشارع والتي برغم علوها لا تغطي على الأصوات الكامنة في رأسى الصغير هذا، أفيق قليلاً ثم اسأل نفسي اين أذهب بكل هذا الأذى والحزن والخاوف، والأحاديث المتكدسة في صدري ؟

ثم ماذا الآن انا لا اقوى على التحرك من مكاني، كلما ذهبت بعيداً عن غرفتي اتعب بشدة واهرب لها ثانياً، من الواضح ان معاناتى ليس لها نهاية، انا لا استطيع انجاز اي شيء حتى ابسط الاشياء ثقيلة جداً على روحي وتؤذي، حسناً سأظل هنا ليلة اخرى فلن تتوقف الارض عن الدوران اذا بقيت على السرير ليوم اخر ولن يلاحظ احد ايضاً.

إلى أن تتعافى روحي من كل هذا التعب..

أيها الأكتئاب

أعرف إنك تجلس بكل أريحية في أحده زاوية عقلي القدرة المظلمة وأنتك
مرض قاتل تتكاثر كخالية السرطانية او كعفن في ذلك الظلام الذي
يكاد أن يغطي عقلي بأكمله وكما أعرف إنك تود أن تقضي علي في
أقرب فرصة تتيح لك أو قد تجعل مني ذلك الإنسان الأكثر بؤس الذي
يخشه الضوء ويخاف أن يخطو خطوة واحدة خارج باب غرفته الصغيرة
القدرة وسوف تجعل مني سجين عقلي وأفكاري بعد أن كانت هي الشي
الوحيد المتحرر مني وعلى الأغلب سوف أموت من كثرة محاولات أن
أكتب رسالة انتحار ناجحة ..

كبرنا بالمواقف التي وقعت كما الصاعقة، بالتجارب التي لم نختار أن
نخوضها، بالأوقات الطاحنة والسيئة، بتلك اللحظات التي كانت كل
واحدة منها أثقل من أن تسمى لحظة كبرنا بالأيدي التي أفلتتنا عند
منتصف الطريق، كبرنا بالرفض وبعده الأبواب التي طرقتها مرارا ولم
تجيب، كبرنا بالأحبة الذين كانوا أمام أعيننا طوال الوقت ثم تلاشى
بعضهم خلف الغياب عن رغبة، وبعضهم تحت التراب بلا رغبة كبرنا
حينما اخترنا الصمت لغة رسمية للتعبير كبرنا في غفلة كغيوبة مستمرة
توقظنا منها أعياد الميلاد الراكضة خلف بعضها البعض كبرنا بالأيام التي
مرت من فوقنا ودهست كل ما تبقى منا فنهضنا منها من جديد..

كبرنا بالمعارك التي خرجنا منها جرحى نعم ولكن ليس نحن من تعرقنا
الجراح..

وكيف أخبر أمي أنني لست بخير، كيف أفسر لها سر تقطع نومي و
فقداني لشهيتي في الأكل، كيف أجيها عن سر ضحكي المتكرر على
أشياء ربما تبدو تافهة، كيف أخبرها عن سبب فقداني لوزني، ضعفي،
شعوبي و تدهور حالي النفسية، كيف أخبرها أن أصوات الناس
أصبحت تزعجني و لا أطيق الصراخ، كيف أشرح لها عن سبب
إمساكي بالهاتف طوال الوقت ليس للهو بل محاولة مني لتخطي أزمي
النفسية فقد تحطمت كلياً، أخبروها أن أنها أصبح كتلة جامدة يريد
الموت فقط.

تمت...

عن الكاتب:

الصحفي أحمد عادل عثمان

المنصورة الدقهلية

كاتب صحفي في جريدة كنوز عربية وكاتب مقالي وكاتب روائي
وشاعر مصري..

مؤلف كتاب حكايات الظلام وكتاب عالم المعرفة

كاتب لدي موقع جوك أكبر موقع ثقافي في الوطن العربي.

كاتب لدي مكتبة نور أكبر مكتبة ثقافية في الوطن العربي..

حاصل علي شهادة في دورة وكالة "رويترز" المقدمة في الصحافة
الرقمية..