

الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وقد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب ونقص تقدير الذات. عادةً ما يصاحب المرض مجموعه من الأعراض الجسدية مثل: التغيير في الشهية، وغيرها. يجب ان لا تكون الأعراض ناتجة عن اي حالة مرضية جسدية، او نفسية أخرى قد تكون مسؤولةً عن تلك الأعراض.

الشعور بالذنب ليس كالاكتئاب، أمر طبيعي، بينما الاكتئاب حالة مرضية(1) تعرف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه مرض شائع في العالم إذ يقدر أنه يصيب 3.8% من الأشخاص في العالم، 5.0% منهم من البالغين و5.7% من البالغين الذين تزيد اعمارهم عن 60 سنة (2) ويعاني من الاكتئاب نحو 280 مليون شخص في العالم (2). ويختلف الاكتئاب عن تقلبات المزاج المعتادة والإنفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية. وقد يتحول الاكتئاب الى حالة صحية خطيرة، لاسيما إذا يتكرر حدوثه بحده متوسطة أو شديدة. ويمكن أن يؤدي عند من يصاب به الى المعاناه الشديده وتأثر الاداء في العمل والمدرسة والأسرة. ويمكن ان يؤدي الإكتئاب في اسوء حالاته الى الإنتحار. وينتحر كل عام اكثر من 700,000 شخص. والإنتحار هو رابع سبب رئيسي للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 سنة.

تعرف المكتبة القومية الامريكية للطب NLH (معاهد الصحة القومية) الاكتئاب بأنه مرض طبي ممكن علاجه. إنه تعريف غامض نوعاً ما، لكنه يحتوي على ثلاثة مكونات أساسية، ها هو معنى كل منها:

مرض الاكتئاب مرض ذو أعراض خاصة ومميزة، تحدث تغيرات في الطريقه التي يحس بها الشخص بذاته، أو بعالمه، او بحياته. ولتحديد انها اكتئاب، فإن تلك الأعراض تكون مستمرة لأسبوعين على الأقل.

طبي: الاكتئاب حقيقة،، انه ليس اختلاق من وحي خيالك فهو يوجد ويؤلم، ويؤثر على جسمك وعقلك.

ممکن علاجہ: من الممكن علاجه حيث يمكن ترويضه عن طريق تغييرات في اسلوب الحياة، او الادويه، او العلاج النفسي، او باجتماع تلك الاشياء.

يشير علماء النفسي الى تلك الحالة باعتبارها اكتئاب مرضي_ اضطراب نفسي يتسم باعراض معينة، تشمل عدم القدره على التركيز، حيث النوم لفترات قصيره أو طويلة للغاية، فقدان الشهيه، أو تناول الطعام بصورة أكبر من المعتاد، الضيق، القابلية للإستثارة، فقدان الطاقه، الشعور بالحزن والذنب والعجز واليأس المبالغ فيه، وأحياناً التفكير في الموت).3)

كذلك من ضمن التعريفات ان الاكتئاب هو شعور من الحزن الشديد الى درجه تكفي للتاثير في الاداء أو تقلل من الإهتمام او التمتع بالنشاطات. قد يحدث الأكتئاب عقب فقدان حصل مؤخراً أو حدث حزين اخر ، ولكنه يكون غير متناسب مع هذا الحدث ويستمر لفترة زمنية اطول مما هو مناسب)4)

الاكتئاب مرض يصيب النفس والجسم يؤثر على طريقه التفكير والتصرف، ومن شأنه ان يؤدي الى العديد من المشكلات العاطفيه والجسديه، حيث انه يعد أحد أكثر الأمراض المنتشره في العالم، وعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الأكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ أن الاكتئاب يسبب لهم شعوراً من انعدام اي رغبة في الحياة.

قد يصيب الاكتئاب جميع الفئات العمريه حيث إنه لا يقتصر على عمر أو جنس أو عرق أو فئة محددة، لكن تشير بعض الاحصاءات ان النساء اللاتي تم تشخيص مرض السرطان لديهم اكثر من الرجال، ذلك يعود لان النساء يبحثن عن علاج بشكل اكبر

-اسباب الاكتئاب والعوامل التي تؤدي اليه:

يطلق على الاكتئاب مرض العصر وحيث يصيب الكثيرين دون مقدمات ويؤثر على حياتهم بشكل كبير ويجعل الافكار السلبيه تسيطر عليهم.

ابرز اسباب الاكتئاب

1.ضغوط الحياة

ضغوط الحياة المختلفة من أهم عوامل التسبب في الاصابه بالاكتئاب ومن هذه الضغوط المشكلات الأسرية والمشكلات المادية والمشكلات في العمل.

2.الوراثة

يوجد عوامل وراثية للإصابة بمرض الاكتئاب تعمل على التأثير على الانفعالات وطرق التفكير. 3. طرق التربية الخاطئه للاطفال في الصغر قد تؤدي الى اصابتهم بالاكتئاب في الكبر حيث ان تصرفات بعض الآباء مع الاخرين تبث الاكتئاب والتشاؤم وإساءة الظن بالآخرين في نفس ابنائهم دون ادراك

4.اضطراب الشخصية-المرض النفسي

يعد اضطراب الشخصية والمرض النفسي من أكثر مسببات الاكتئاب شيوعاً حيث تتسم الشخصيات الوسواسية والهستيرية بسرعة الإنفعالات و تقلبات المزاج السريعة، والتي تعد من ابرز علامات الاكتئاب.

5.في بعض الاحيان يعاني بعض اصحاب الامراض المزمنة من نوبات الاكتئاب، وخاصة أولئك الذين تطول فترات علاجهم أو ضعف نسبة الأمل في شفائهم.

6.الاصابه بالحزن الشديد وخاصة عند فقد الاحبه من الممكن ان يصل بالانسان الى الاصابه بمرض الاكتئاب،ويكون الإكتئاب هنا مؤقتاً ويزول مع الوقت.

كما انه تجب الإشارة الى أنه قد لا توجد اسباب محددة وراء الإصابة بالاكنتاب، وتشير الدراسات الى ان هناك العديد من الاسباب التي قد يحتمل ان تكون مسببة للاكنتاب، ومنها:

.الجينات

.التغير في مستويات الناقل العصبي بالدماغ

.العوامل البيئية

.ضغوط نفسيه واجتماعية

.مرض الأضطراب ثنائي القطب (gate ahram .org .eg6)

أنواع الاكنتاب:

هناك أنواع متعددة من الاكنتاب، ويوضح الدكتور وليد هندي استشاري الصحة النفسية أشهر أنواع الاكنتاب وأعراضها فيما يلي:

.الاكنتاب الحاد

يعد الاكنتاب الحاد أشهر أنواع الاكنتاب وأخطرها، ويتمثل في الشعور بالحزن الشديد واليأس، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة وقلة الطاقة بشكل عام، وصعوبة التركيز في العمل أو إنجاز المهام، وتغيرات في عادات النوم والأكل فإما يفقد الشخص الوزن بسرعة أو العكس، والشعور بآلام في الجسم غير مبررة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والتفكير في الانتحار وربما محاولة الإقدام الفعلي على ذلك.

وعلاج الاكنتاب الحاد يجب تناول الأدوية المضادة له، وكذلك استخدام العلاج بالحديث إلى الطبيب النفسي، حيث أن هناك ما يتراوح بين 80 إلى 90% من المصابين بالاكنتاب الحاد يستجيبون للعلاج.

الالاكتئاب الموسمي

عادة ما يبدأ مع بداية فصل الخريف والشتاء، وقد يشعر الكثير من الأشخاص بفقدان الاهتمام في القيام بالنشاطات المفضلة وازدياد الشهية خاصة أن النهار في فصل الشتاء يكون قصيراً،

والأشخاص التي قد تمر بالاكتئاب الموسمي هم في الأساس لا يحبون فصل الشتاء و يحبون الصيف بسبب الخروجات الكثيرة التي يمكن أن يذهب إليها الكثير في فصل الصيف و الشواطئ و البحر فكل هذا يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بالفرح على عكس فصل الشتاء فبعض الأشخاص لا تحب أن تخرج و تميل إلى المكوث في المنازل بسبب الطقس البارد و الأمطار.

وينصح الأشخاص المصابين بهذا النوع من الاكتئاب، بمواجهة مخاوفهم بمحاولة الخروج من البيوت وعدم المكوث فيها واختيار أنسب وقت بالتزامن مع الطقس الملائم والخروج وسط بعض الأصدقاء، فهذا قد يشعرهم بالتحسن قليلاً وتغيير حالتهم المزاجية وأيضاً تغيير فكرتهم السيئة عن فصل الشتاء.

الاكتئاب ما بعد الولادة

تعاني حوالي 80% من الأمهات الجدد بعد الولادة من هذا النوع من أنواع اكتئاب بسبب الضغط الجديد الذي يتعرضون له بشكل مكثف وتتراوح فترته من 3 أسابيع إلى حوالي 3 أشهر، وهناك اكتئاب شديد تتراوح فترته من أسبوعين لعدة شهور ومن أعراضه:

-التعب الشديد

-الشعور بالوحدة واليأس

-مخاوف من إيذاء الطفل

-الإحساس بالانفصال عن الطفل

-الأفكار الإنتحارية

وهذا النوع من الاكتئاب له العديد من الأسباب، منها قلة خبرة الأمومة، ويكون هناك أو هام وصراعات نفسية للأم، وخوف كبير على الطفل ما يعرضها للاكتئاب، كما أن الإجهاد الناتج عن الولادة أو ولادة طفل غير متوقع يسبب الاكتئاب، ويعزز من هذا عدم دعم الزوج لها، وحوث اضطرابات في النوم تسبب إجهاد نفسي وعصبي يؤدي إلى الاكتئاب.

الاكتئاب الذهاني

يُعرف الاكتئاب الذهاني دوماً عن باقي أنواع الاكتئاب النفسي بأنه يتضمن الشعور ببعض الأوهام، حيث أنه عبارة عن حالة ذهنية تتميز بالسلوك غير المنظم والمعتقدات الخاطئة مثل، الشخص من الممكن أن يسمع ويرى ما لا وجود له هلوسة، وقد يتطور الأمر لعدم القدرة على الكلام، وعدم مغادرة الفراش، والانفصال عن الواقع، والضلالات والاعتقاد بأفكار غير منطقية.

ويتطلب علاج الاكتئاب من هذا النوع، بمجموعة من الجلسات الخاصة مع الأخصائيين النفسيين والمعالجين بالإضافة إلى بعض الأدوية المضادة للاكتئاب والمضادة للذهان.

الاضطراب ثنائي القطب

يعد واحداً من أشهر أنواع الاكتئاب النفسي و يعرف بالهوس الاكتئابي، وقد تختلف أعراضه ما بين الهوس والاكتئاب ويحتاج للاستعانة بمتخصص في الصحة النفسية لتخطيه، مثل:

-التقلبات الحادة في الحالة المزاجية، من حالات فرح شديد إلى حالات حزن عارم.

-التفكير فقط في الأفكار السيئة.

-صعوبة في التركيز.

-مشاكل في النوم.

-التعب والإرهاق.

-العصبية.

-ثقة شديدة في النفس.

-سلوك خطر وغير معتاد.

-التفكير في الانتحار

.اكتئاب ما بعد السفر

يصاب باكتئاب ما بعد السفر أو اكتئاب العطلة حوالي 57% من المسافرين البريطانيين، والأكثر شيوعاً بين اليابانيين في أسبوع الأجازات الخاص بهم، وهذا الاكتئاب هو أحد اضطرابات المزاج يصاب به الأشخاص بعد العودة من الأجازة والإحساس بالضيق من العمل، ويصاب به أكثر الموظفين الجدد والطلبة والبالغين في العمل، وتزيد الإصابة كلما زادت مدة الأجازة، لأنه يقارن بين روتينه اليومي في الأجازة والعمل.

وأعراض هذا النوع من الاكتئاب، الخمول والتعب وفقدان الشهية، ونقص الحافز، وعدم التفاعل مع الناس، وله معدل طبيعي لا يتجاوز بشكل طبيعي 15 يوم حسب سرعة التكيف مع البيئة المحيطة ومشاركة أصدقائه لزوال الطاقة السلبية.

.اكتئاب الزواج

يحدث لواحدة من بين 10 مقبلين على الزواج، حالة من الاكتئاب، بسبب التفكير الزائد واختلاف نمط الحياة، ويكون لديها صراع نفسي وخوف، ويكون أعراضه الوسواس والشعور بالإحباط، خاصة إذا حدث صدام بين توقعاتها والواقع، وكثرة المسؤوليات، ويمكن أن تصاب المرأة باكتئاب ما بعد الزواج بسبب الضغوط الجديدة التي تتعرض لها المرأة.

والاكتئاب عند المرأة يكون بالحزن والشعور بالحزن والمعاناة والكرب، ويحدث فقدان في الشهية ونقص في الوزن وخمول والشعور بالتعب العام والتشاؤم وفقدان طعم الحياة، ويكون لديها ميول انتحارية وعزلة عن أصدقائها.

اكتئاب الأمومة

من الناحية السيكولوجية، فإن غريزة الأمومة من أقوى الغرائز الإنسانية بصفة عامة وعلى المرأة بصفة خاصة، والحمل يسبب للمرأة خلل نفسي وتكون معرضة لاكتئاب الحمل، ولا يصاب به المرأة فقط ولكن 6% من الرجال يصابوا به، لأن لديهم عدوى المشاعر من الزوجة، أو بسبب إهمال الزوجة لهم خلال هذه الفترة، أو يكونوا غير مستعدين نفسياً للطفل ويكون هناك خوف.

اكتئاب الأطفال

معدل انتشار الاكتئاب عند الأطفال 3% من عدد المواليد في أي مجتمع، وقد يرتفع لأربع أضعاف، ومعدل إصابة الذكور أكثر من الإناث، وفي إنجلترا مثلاً زاد استخدام عقاقير الاكتئاب للأطفال أربع أضعاف خلال الـ 10 سنوات الأخيرة، وتشخيص هذا النوع من الاكتئاب يعتمد على أولياء الأمور والمدرسين ولكن غالباً ما يتم إنكاره.

والفرق بين الاكتئاب عند الأطفال والاكتئاب عند الكبار أنه يستمر لفترة طويلة عند الأطفال، وتكون أعراضه، تغير في سلوكه والهروب من المدرسة، والشجار مع زملائه، والبكاء المستمر، وانخفاض في الشهية، والتردد في اتخاذ القرارات، وتوهم المرض، وتصور سالب لصورة الجسم، وكذلك السرقة ونقص القدرة الاستيعابية للتعلم وتساقط الشعر وظهور الثعلبة والتبول اللاإرادي والكوابيس.

هناك أنواع اكتئاب أخرى تعتبر أقل شيوعاً من المتعارف عليها، ومنها:

اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية

تعاني منه العديد من النساء في فترة تسبق موعد الدورة الشهرية والذي يحدث بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث للنساء في ذلك الوقت، وتتخلص أعراضه في:

-اضطراب في المزاج.

-التوتر والأرق.

-صعوبة في التركيز.

-الإرهاق والتعب العام.

-تغير في نمط الطعام والنوم

الالاكتئاب غير النمطي

يختلف هذا النوع عن الاكتئاب المتعارف عليه والذي يُعرف باستمرار حالة الحزن خلاله، لكن الاكتئاب غير النمطي يمكن للمصاب به أن يستجيب للأحداث السعيدة بطريقة إيجابية وعادية، ومن أعراضه:

-النوم بشكل أكثر من العادي.

-زيادة الشهية لتناول الطعام.

-التقلبات المزاجية.

-الشعور بثقل غير مُبرر بالذراعين والأرجل.

-الحساسية المفرطة للانتقاد.

الاكتئاب المبتسم.

يعد الاكتئاب المبتسم أحد أخطر أنواع الاكتئاب وإن كان نادراً؛ لأن الابتسامة تخفي وراءها معاناة نفسية حقيقية لا يدركها المحيطين بالشخص؛ لأنهم يندعون فيما يظهر منه، وخلال يستطيع المريض أن يمارس المريض حياته بشكل طبيعي دون أن يظهر أي تغيرات نفسية ملحوظة لمن حوله إلا أنه مؤثر على الجانب الداخلي منه بشدة، وتتضمن أعراضه:

-تغيرات في الشهية ما بين الإفراط أو زهد الطعام .

-الأرق أو النعاس لفترات طويلة.

-الشعور بالدونية وانعدام القيمة.

-عدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة.

-الاندماج في الحياة الاجتماعية

-ارتفاع الكفاءة في العمل.

-الشعور بالذنب بدون سبب.

اعراض الاكتئاب

لا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الاعراض نفسها،حيث تختلف اعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض، ومدة الاصابه به،وبحسب مرحلة المرض.

وتصنف الاعراض كالاتي:

-أعراض نفسيه:

. الحزن المستمر.

. ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية.

. الشعور باليأس والإحساس بالذنب.

. الشعور بالقلق والتوتر.

. نقص او انعدام الرغبة او المتعه بالنشاطات التي كانت تثير الرغبة والمتعه.

. صعوبات في التركيز، او اتخاذ القرارات.

. التفكير بالموت او الانتحار.

-اعراض جسديه:

. صعوبه النوم ليلا، مع الاستيقاظ باكراً، أو النوم الزائد.

. انخفاض الشهية ونقصان الوزن، أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.

. الصداع، آلام العضلات بلا سبب واضح.

. التحدث، والتحرك ببطء.

. اضطراب الامعاء (الإمساك).

. فقدان الرغبة الجنسية.

. تغيرات في الدورة الشهرية عند النساء.

-اعراض اجتماعية:

. الميل للإنعزالية.

. عدم الاهتمام بالواجبات بالعمل، او المدرسة.

. تعاطي المهدئات والكحول.

تجدر الاشاره ان هناك بعض الحالات تصاحبها اعراض مشابهة لأعراض الأكتئاب، مثل مشكلات الغده الدرقيه، او ورم في الدماغ، أو نقص الفيتامينات مثل فيتامين (د). لذلك يجب التحقق من الحالة الصحية قبل تشخيص الاكتئاب.

كذلك يجب التتويه على الفرق بين الحزن والاكتئاب:

عند حدوث خسائر في الحياة قد يصعب على الشخص تحملها، مثل وفاة شخص عزيز او خساره الوظيفة، او انتهاء العلاقات، وغيرها فمن الطبيعي أن يصاب الإنسان بالحزن، وقد يعتقد أنه قد أصيب بالاكتئاب. وفي الواقع ان الشعور بالحزن ليس كالاكتئاب. فالحزن امر طبيعي ويختلف من شخص الى اخر ويشبه الاكتئاب في بعض خصائصه مثل العبوس والعزلة وغير ذلك ولكنهما يختلفان في الآتى:

الحزن رد فعل طبيعي تجاه الخسائر بينما الاكتئاب حالة مرضية

الشعور بالحزن قد يكون مؤقتاً، ولازال الشخص قادر على الاستمتاع بالامور الأخرى، والتطلع إلى المستقبل. بينما في حالة الاكتئاب يستمر الشعور بالحزن، ولا يستطيع الشخص الاستمتاع، ولا التفكير في المستقبل بإيجابية.

. في حاله الحزن لا يزال الشخص محتفظا بثقه بنفسه. بينما في حاله الاكتئاب الشعور بالدونية امر شائع.

تشخيص الاكتئاب

يتم تشخيص الاكتئاب عن طريق التاريخ الشخصي: يتم بسؤال المريض عن حالته الصحية، والتأكد من وجود الأعراض لمدة اسبوعين.

مقياس بيك للاكتئاب:

هو وسيله من الوسائل التي تم اختراعها وتطويرها قديما عام 1961 ميلادي من قبل احد مشاهير علماء النفس وهو "أرون بيك"، وذلك من اجل قياس درجه الاكتئاب لدى المرضى، ويعد من اكثر مقاييس التصنيف الذاتي استخداماً في جميع أنحاء العالم لقياس شدة الاكتئاب، فهو مثل الاستبيان يعتمد على بعض الاسئلة التي لا تحتاج لزياره الطبيب عن الاعراض التي يشعر بها المريض او المواقف اليومية.

يتكون مقياس بك من 21 سؤال من نوعيه اسئلة الاختيار المتعدد، وتكون عن الأعراض التي تشير لإصابة الشخص بالاكتئاب ومدى شعوره بها ومدتها وتأثيرها على المواقف اليومية او الحياتية، وكذلك يقيس ايضا الحالة المزاجية ومقدار التشاؤم و التهيج لمعرفة مدى حدة الاعراض. هذا وقد تم تطوير مقياس بك للإكتئاب للمرة الثانية واختصاره عام 1996 ليصبح 13 سؤال ويسمى مقياس بك الثاني للاكتئاب.

مقياس

بيك للاكتئاب

مقياس بيك للاكتئاب

إعداد د. أرون بيك

تعريف الاكتئاب:

حالة مزاجية هابطة، لا توقف سير حياة الفرد الطبيعية، لكنها تصعب الأمور على الفرد، وفي أصعب حالاته قد يدفع الاكتئاب الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته.

نبذة عن المقياس:

ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبدالستار ابراهيم، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب، يتكون المقياس من (٢١) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (٠ - ٣) لتوضيح مدى شدة الأعراض.

طريقة التطبيق والتصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (١٥) سنة فأكثر.
- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي، بوضع دائرة حوله.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة، التي اختارها المفحوص، فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم (٣) فإن درجته لهذا السؤال هي (٣) ... وهكذا.
- ملاحظة/ في السؤال (١٩) يُسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج لتخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم، يعطى صفراً، وإذا كان لا، يعطى الدرجة بحسب اختياره من البدائل، وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

لا يوجد اكتئاب	صفر - ٩
اكتئاب بسيط	١٠-١٥
اكتئاب متوسط	١٦-٢٣
اكتئاب شديد	٢٤-٣٦
اكتئاب شديد جداً	٣٧ فما فوق

مقياس (B.D.I)

الاسم: تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة
المستوى التعليمي: تاريخ اليوم:
الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب مطلق
المهنة: مستشفى/عيادة:
الدرجة:
التصنيف:

تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (٠ أو ١ أو ٢ أو ٣).

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد إنك أجبت على كل مجموعة.

أولاً/

- ٠- لا أشعر بالحزن.
- ١- أشعر بالحزن.
- ٢- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

- ٠- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.
- ١- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- ٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

- ٠- لا أشعر بأنني فاشل.
- ١- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- ٣- أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

- ٠- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- ١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- ٢- لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- ٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

- ٠- لا أشعر بالذنب.
- ١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- ٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- ٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً/

- ٠ - لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً.
- ١ - أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.
- ٢ - أتوقع أن أعاقب.
- ٣ - أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

- ٠ - لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١ - أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢ - أنا ممتعض من نفسي.
- ٣ - أكره نفسي.

ثامناً/

- ٠ - لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- ١ - أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢ - ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣ - ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

- ٠ - أشعر بضيق من الحياة.
- ١ - ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢ - أصبحت أكره الحياة.
- ٣ - أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشرأ/

- ٠ - لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١ - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أبكي طوال الوقت.
- ٣ - لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٠ - لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١ - أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣ - لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠ - لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١ - إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠ - اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١ - لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢ - أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣ - لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠ - لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١ - يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية.
- ٢ - أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣ - أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أقوم بعلمي كما تعودت.
- ١ - أحتاج لجهود كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢ - إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣ - لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

- ٠- أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١- لا أنام كالمعتاد.
- ٢- استيقظ قبل مواعيدي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعيدي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١- أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
- ١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

- ٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- ١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- ٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- ٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

-علاج الاكتئاب

ان الأدوية والعلاج النفسي فعال بالنسبه لمعظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب، اما إذا كان المريض يعاني من اكتئاب حاد وقد يحتاج للبقاء بالمستشفى او المشاركه في برامج علاج المرضى بالعيادات الخارجيه الى ان تتحسن الاعراض

. تتوفر انواع عديده من مضادات الاكتئاب أشهرها مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائيه وهذه وظيفه الاطباء النفسيين ان يصفوا هذه الادويه ان كان المريض بحاجة اليها وهناك العديد من الادويه الاخرى التي يستعملها الاطباء النفسيون في علاج الاكتئاب. وهذه الادويه من المرجح انها تقلل من خطر الانتحار على المدى الطويل من خلال تحسين الحالة المزاجية للمريض.

. العلاج النفسي:

يعدي العلاج النفسي مصطلحاً عاماً لعلاج الاكتئاب من خلال الحديث عن حالة المريض والمشكلات ذات الصله مع اخصائي الصحة النفسية ويعرف العلاج النفسي ايضا بالعلاج بالحوار او المعالجة النفسية.

يمكن لأنواع المختلفة من العلاج النفسي ان تكون فعالة في علاج الاكتئاب، مثل العلاج السلوكي المعرفي، أو العلاج بالتركيز على العلاقات مع الآخرين. وقد يوصى أخصائي الصحة النفسية بأنواع أخرى من العلاجات.

يمكن للعلاج النفسي مساعدة المريض في الاتي:

. التكيف مع أزمة او صعوبة أخرى في الوقت الحالي.

. تحديد المعتقدات والسلوكيات السلبيه واستبدالها بأخرى سليمة و إيجابية.

. استكشاف العلاقات والخبرات، وتطوير التفاعلات الإيجابية مع الآخرين.

. ايجاد افضل الطرق للتعامل مع المشكلات وحلها.

. تحديد المشكلات التي تسهم في اصابة المريض بالاكتئاب وتغيير سلوكياته مما يزيد الامر سوءاً.

. استعادة الشعور بالارتياح والقدرة على السيطرة في حياة المريض والمساعدة على تخفيف اعراض الاكتئاب، مثل اليأس والغضب.

. تعليم المريض كيف يضع اهداف واقعية لحياته.

. تنميه قدره على التحمل، وتقبل الضيق باستخدام سلوكيات صحية.

اشكال بديلة للعلاج

تتوفر اشكال اخرى لعلاج الاكتئاب كبديل للجلسات المكتبية المباشرة وقد تكون خياراً فعالاً لبعض الاشخاص.

يمكن تقديم العلاج، على سبيل المثال، في صورة برنامج كمبيوتر أو عن طريق جلسات عبر الإنترنت أو باستخدام مقاطع الفيديو أو كتيبات التمارين. يمكن إرشاد البرامج من قبل المعالج أو يمكن ان تكون مستقلة جزئياً أو كلياً.

ضعف التحصيل الدراسي

يعرف ضعف التحصيل الدراسي بأنه حالة تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب قد تكون عقلية أو جسمية أو إجتماعية أو إنفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل عن المستوى العادي والمتوسط مقارنة بالاقران في العمر ذاته.

للتحصيل الدراسي أهمية كبيرة حيث يشير التحصيل الدراسي في مفهومه العام إلى كم المعلومات التي يتحصل عليها الطلاب خلال دراستهم ولا يؤتي بثماره إلا إذا كان ناتجًا عن دراسة لقدرات واستعدادات الطلاب من قبل المسؤولين عن عملية توجيه الطلاب. ويعد التحصيل الدراسي هو المدخل الرئيسي الذي يمكن من خلاله التعرف على مشكلات فشل الطلاب في المدارس و الجامعات

مفهوم التحصيل الدراسي:

التحصيل الدراسي يعني بلوغ مستوى معين من الكفاءة في الدراسة سواء كان في المدرسة أو الجامعة، ويتم تحديد ذلك من خلال العديد من الاختبارات أو التقارير الخاصة بالمعلمين.

بالإضافة إلى أن التحصيل الدراسي يعني القدرة على اكتساب كم من المعلومات والمهارات التي يمكن للطالب استيعابها، ويتوقف ذلك على قدرة كل طالب، ويقاس التحصيل الدراسي عن طريق مؤشر الأداء الدراسي أو الأكاديمي

أهمية التحصيل الدراسي

1. يساهم التحصيل الدراسي مساهمة كبيرة في العملية التعليمية وذلك لأهميته الكبرى و تأثيره، حيث أنه يشير إلى مستوى الطلاب وإنجازهم.

2. يساعد التحصيل كذلك في تحديد أهدافهم التي يريدون الوصول إليها، ويشير التحصيل الدراسي للطلاب إلى مدى نجاح المنظومة التعليمية.

3. يساهم التحصيل الدراسي في قياس مدى تحقيق الطلاب للأهداف التعليمية بشكل ناجح، وذلك بناءً على تقييم الأداء، كما يلعب التحصيل الدراسي دوراً هاماً أيضاً في تعزيز النمو الدراسي للطلاب.

4. يقوم بتقييم مدى تطورهم وتقدمهم، كما أنه يساعد في تطوير مهاراتهم الذاتية والمعرفية والإدراكية والدراسية وغيرها من المهارات التي تعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم.

5. يُعد التحصيل الدراسي من أهم النشاطات العقلية التي يقوم بها الطالب، فمن خلاله يُظهر الطالب تفوقه الدراسي ومدى استيعابه للمعلومات الدراسية.

6. يقيس التحصيل الدراسي مدى الاستفادة التي حصل عليها الطالب، وبالتالي معرفة مستواه وكذلك نقاط الضعف والقوة لديه.

أنواع التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي من العوامل التي تؤثر بالسلب أو بالإيجاب على الطالب، لذا يجب التعرف على أنواعه، إذ أن له دور في التعرف على نقاط الضعف والقوة عند الطلاب ومعرفة البرامج التعليمية التي تؤثر عليهم . وتتمثل أنواع التحصيل الدراسي فيما يلي:

-التحصيل الدراسي الضعيف

يمكن التعبير عن التحصيل الدراسي الضعيف بطريقتين رئيسيتين وهما التخلف العام والتخلف الخاص، ويظهر التخلف العام عند الطلاب في كافة المواد الدراسية بلا استثناء، ويعد التخلف الخاص بمثابة تقصير في عدد من المواد والموضوعات الدراسية من قبل الطالب.

-التحصيل الدراسي الجيد

يعد التحصيل الدراسي الجيد بمثابة تجاوز التحصيل الدراسي لأحد الطلاب بالنسبة لأداء أقرانه وتفوقه عليهم وهذا يعتمد في المقام الأول على القدرة العقلية للطالب، لذا فقد يتجاوز في أداءه الدراسي أداء أقرانه من نفس العمر، فيصل إلى مستويات تحصيليه عالية.

يمكن الطلاب المتفوقين من الوصول إلى مستويات دراسية عالية وأداء تحصيلي ممتاز مقارنة بذويهم، ولذلك يعتبر التحصيل الدراسي بمثابة سلوك يعبر عن مدى استيعاب الطلاب وأداءهم التحصيلي، سواء ارتفع التحصيل إلى المستوى المتوقع أو تم الارتقاء به والصعود به بالتدرج.

أسباب ضعف التحصيل الدراسي:

تقف مشكلة ضعف التحصيل الدراسي حائلًا أمام الطالب وتسبب له الكثير من المتاعب على المدى البعيد، ولا تقتصر هذه المشكلة على الطلاب فحسب، بل تمتد أيضًا لأولياء الأمور والمعلمين، وبالتالي تنعكس على الطالب، ويضعف تحصيل الطالب الدراسي نظرًا لعدة أسباب منها ما يلي:

-صعوبات التعلم

تؤدي صعوبات التعلم إلى ضعف التحصيل الدراسي، وتتمثل صعوبات التعلم في فرط الحركة وتشتت الانتباه واضطراب القراءة، وكذلك ضعف مستويات التركيز وفرط النشاط والاندفاع، وتؤثر هذه الاضطرابات على الذاكرة العاملة لدى الطلاب، وبالتالي تؤثر على درجة استيعابهم وتحصيلهم الدراسي.

-الذكاء والقدرات العقلية

يتوقف الاستيعاب ودرجة تحصيل الطالب على الذكاء والقدرات العقلية، إذ أن بينهما علاقة مؤكدة، ولكنها كما أثبتت الدراسات العلمية بأنها علاقة متغيرة أيضاً، فقد تم إجراء دراسة على مجموعة من الطلاب في مراحل دراسية مختلفة، حيث تمت متابعة درجات الطلاب على مدار السنوات الثلاث.

خلال الثلاث سنوات تم إجراء ثلاث اختبارات فكرية تشمل معايير تجريدية ولفظية وعددية، حيث أظهرت هذه الاختبارات العلاقة بين التحصيل الدراسي ومستوى الذكاء، ووجد بأنها علاقة متغيرة، إذ أنها غير محددة وفقاً للمرحلة الدراسية التي يوجد فيها الطالب.

-المشكلات الصحية والعقلية

أشارت الكثير من الأبحاث والدراسات إلى وجود علاقة بين صحة الطالب وبين تحصيله الدراسي.

فقد ثبت أن الأطفال الأصحاء تكون درجة استيعابهم أفضل وتحصيلهم الدراسي أقوى من نظرائهم الذين يعانون من مشكلات صحية وعقلية.

.ويبرز دور المعلم في التصدي لهذه المشكلة، حيث يواجه الكثير من التحديات في سبيل توفير بيئة صحية للطالب، وذلك إلى جانب تطوير السياسات المتبعة لتعزيز صحة الطفل وكذلك تعزيز السلوكيات الصحية تجنبًا للكثير من المشكلات الصحية للطلاب والتي تؤثر على درجة استيعابهم للمعلومات الدراسية، مما يؤدي إلى الفشل الدراسي والرسوب.

كما تؤثر المشكلات العقلية على مستوى تركيز الطالب وأدائه، وبالتالي مستواه الأكاديمي وتحصيله الدراسي، ولا يقتصر تأثير المشكلات العقلية للدارس على مستواه التعليمي فحسب، بل تؤثر أيضًا على علاقته بأقرانه وأفراد أسرته، كما تمتد عواقب هذه المشكلات إلى إمكانية حصوله على وظيفة في المستقبل وإمكانية توفير دخل مناسب.

-قياس التحصيل الدراسي

تلجأ المدارس و المؤسسات التعليمية إلى العديد من الطرق لقياس التحصيل الدراسي للطلاب وتتمثل تلك الطرق في الاختبارات التقليدية، حيث يقوم الطلاب بالخضوع للعديد من الاختبارات كسؤال المعلم للطلاب في الفصل وتقييمه لهم.

يمكن قياس التحصيل عن طريق الوظائف والأعمال والبحوث المنزلية التي يكلف بها المعلم الطلاب، أو عن طريق الاختبارات الشفوية أو اختبارات المقال والتقارير والمناقشات، وتعتبر أيضاً الاختبارات المقننة من طرق قياس التحصيل الدراسي كاختبارات الخطأ والصواب وملء الفراغات والمقابلة والترتيب وغيرهم.

-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

هناك العديد من العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي كالعوامل الشخصية والعوامل البيئية وغيرها والتي تتمثل فيما يلي:

.العوامل الشخصية

تتمثل العوامل الشخصية في القدرات العقلية كالقدرة المعرفية والذكاء واستعدادات الطالب العقلية الخاصة والحالة المزاجية الخاصة به وطرق تفكيره وما إلى ذلك،

والصحة الجسمانية كالحالة الصحية والتغذية والعاهات التي لدى الدارس والتي قد تحتاج إلى رعاية خاصة.

و من العوامل أيضاً الحالة النفسية والانفعالية الخاصة بالشخص لأنها مرتبطة أساساً بتوافق الطالب مع نفسه والآخرين بمعنى تكيفه الذاتي، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية التي تحول دون قدرته على الانتباه والتركيز والمتابعة للدروس مما يؤثر سلباً على تحصيله الدراسي.

.العوامل البيئية

تتمثل العوامل البيئية في البيئة المدرسية و الجامعية وتعامل المعلمين و الاساتذة مع الطلاب والتلاميذ مع بعضهم البعض والمناهج والأنشطة المختلفة، بالإضافة إلى البيئة الأسرية والمتمثلة في الوالدين بمعنى المستوى الثقافي للأسرة والجو الأسري فإما هو جو مشحون بالتفاهم والاحترام والحب فينشأ الطالب في ظل ظروف نفسية صحية أو العكس مما يؤثر على تحصيله الدراسي وتعامله مع الآخرين.

.صعوبة المناهج وازدحام الصفوف الدراسية

من العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي للطلاب صعوبة المناهج الدراسية، إذ قد يجد الطالب صعوبة في تلقي المعلومة واستيعابها نظراً لصعوبة المناهج الدراسية، وبالتالي يؤثر على تحصيله الدراسي، إذ أن صعوبة المناهج وشدة تعقيدها

يؤثر على تركيز الطالب ويمنحه شعوراً بالخوف من عدم التحصيل الصحيح للمعلومات.

وتواجه المدارس و الجامعات الكثير من المشكلات ومن ضمنها مشكلة ازدحام الصفوف، ويرجع ذلك الى قلة عدد المدارس نسبة الى عدد الطلاب، وتعود تلك المشكلة بالسلب على الطالب، إذ تؤثر على تحصيله الدراسي، أي تؤثر على تركيزه ودرجة استيعابه للمعلومات الدراسية، ويجب اخذ هذه المشكلات بعين الاعتبار للتصدي لها مما يؤثر على تركيز الطلاب ودرجة استيعابهم بالإيجاب.

بإعادة النظر الى أسباب ضعف التحصيل الدراسي التي ذكرت آنفاً وجدوا أن الأسباب كالآتي:

1. ضعف القدرات العقلية: يعاني بعض الطلاب من صعوبة الحفظ ومن صعوبة استرجاع المعلومات المخزنة، كما أنّ استيعابهم بطيء فهم يحتاجون لوقت طويل حتى يستوعبوا المعلومة وهذا ما يكون سبباً أساسياً لتراجع تحصيلهم الدراسي .

2. المشاكل الأسرية :

تعتبر المشاكل الأسرية أحد أكبر المسببات لضعف التحصيل الدراسي حيث يتسبب الطلاق وافتراق الأبوين في خلق حالة من التشنّت والضياع في نفس الطفل فيصبح أكثر حزناً وقلقاً وهذا ما يمنعه من التركيز على دراسته.

3. حرمان الطفل من الرعاية والاهتمام :

الطالب يحتاج للرعاية والاهتمام حتى يتمكن من تحصيل علامات عالية وتحقيق النجاح ولذلك يتسبب عدم اهتمام الأهل بدراسة الطفل والإنشغال عنه وعدم مساعدته في إنجاز وظائفه سبباً رئيسياً لتراجع تحصيله الدراسي .

4.تضييع الوقت على مشاهدة التلفاز و الألعاب الاليكترونية و النت :

الساعات الطويلة التي يقضيها الطالب على مشاهدة التلفاز و ألعاب النت لها أثر سلبي على تحصيله الدراسي حيث تتسبب في ضعف التركيز، وتشتت الذهن، وضعف القدرة على الحفظ والتذكر .

5. افتقار المؤسسة التعليمية للقدرات التعليمية المطلوبة:

أحياناً يكون سبب ضعف التحصيل الدراسي افتقار المدرسة للقدرات التعليمية وعدم استخدام الطرائق الحديثة في التعليم وعدم الاعتماد على كادر من المعلمين المختصين، هذا الأمر يتسبب في عجز الطالب عن الفهم وبالتالي تراجع مستواه الدراسي.

- حلول ضعف التحصيل الدراسي:

. تدريس الطالب في الفترة الصباحية فقد أثبتت الدراسات أنّ الذاكرة تكون في أوج قوتها صباحاً.

.الحرص على تكرار المعلومات المراد حفظها، وتشجيعه ومدحه عندما ينجح في حفظ و فهم مقرراته الدراسية.

.محاولة حل المشاكل بهدوء وسلام وتجنّب الصراخ أمام الأبناء والحرص على أخذ الطالب لمرشد اجتماعي، يساعده على تجاوز معاناته في حال وقع الطلاق بين الأبوين.

يجب على الأباوين منح طفلهما الحب و يجب أن يساعده على فهم دروسه و التأكد من أنه فهم كل ما هو مطلوب منه، عندما يحقق النجاح يجب مكافأته كنوع من التشجيع على الدراسة .

تحديد وقت محدد للمشاهدة التلفاز و الألعاب الإلكترونية على ألا تتجاوز المدة ساعة واحدة في اليوم وتشجيعه على ممارسة بعض الأنشطة البدنية وتعلم هوايات جديدة، هذا الأمر سيساعده على التركيز على دروسه وتنمية مواهبه ومهاراته. لا بد من معرفة أسباب ضعف التحصيل الدراسي عند الطلاب و الحرص على معالجة هذه الأسباب حتى يتمكنوا من تحقيق النجاح والتفوق

أثر الاكتئاب على التحصيل الدراسي

تأثير الاكتئاب على التحصيل الدراسي هي حالة تصيب الطلاب تتسبب في تغير واضطراب مزاجي فينتج عنها

شعور بالحزن وقلة الهمة وفقدان الشغف بعمل الكثير من الأشياء، ويختلف ذلك عن نوبات الاكتئاب الأخرى ويحتاج للتعامل معه بطريقة خاصة كما قد يصيب الاكتئاب الطلاب في أي مرحلة من المراحل الدراسية.

ذكرت العديد من الدراسات بأن هناك علاقة وثيقة ما بين علم النفس والتربية وما بين التحصيل الدراسي كالذكاء عند الطالب وأجواء الدراسة وشخصية المعلم بالإضافة إلى الجوانب الاجتماعية وغيرها وما قد يؤديه الاكتئاب من انطواء وقلة انتباه وتركيز وتشوش في التفكير مما قد يعرض الطالب للرسوب وقلة ثقته بذاته وقدرته. حيث وجدت الدراسات بأن هناك علاقة وثيقة ما بين أعراض الاكتئاب وتدني مستوى التحصيل الدراسي، كما اعتبرت الدراسات بأن التحصيل الدراسي بحد ذاته يشكل ضغطاً نفسياً على الطالب خصوصاً إذا ما كان الطالب يعاني مشكلة أو نقصاً في قدرته على التحصيل مما يؤدي خلق توتر نفسي.

علامات الاكتئاب عند الطلاب وحتى نحكم على ما إذا كان الطالب مكتئب أو لا لا بد من الاهتمام بالعديد من الأمور ومراقبة العلامات والأعراض التي قد تظهر على الطالب وتدل على أنها من علامات الاكتئاب ومنها:

.انعدام أو فقدان الشهية والرغبة في تناول الطعام. .الشعور بالدوار والدوخة.

.التعب المفاجئ وفقدان الطاقة .

.تقلب المزاج والعصبية المفرطة حيث أن الطالب يتأثر ويتحسس من أصغر الأمور .

.السهر أو قلق وأرق في النوم مما يؤدي إلى تعب وإرهاق في الجسد .

.تشوش وصعوبة وانعدام في التركيز.

.انعدام الثقة بالنفس والتقليل من ذاته.

الشعور بالحزن والرغبة بالبكاء والتفكير في الانتحار.

أسباب الاكتئاب عند الطلاب:

يعد الاكتئاب من الأمور المهمة التي وجب الاهتمام بها والحذر منها لأنه قد يتفاقم ويتطور إلى مراحل خطيرة تحتاج إلى فترات علاج طويلة لذلك وجب علينا تحديد ما هي أسباب الاكتئاب، وهنا نذكر بعضاً من الأسباب

خوف الطالب من الإخفاق والفضل فتجد الطالب يكبر هذه المشكلة في ذهنه ويعيشها ويقتنع بها فتصبح شغله الشاغل وهذا بالطبع ينعكس سلباً على تحصيله الدراسي .

الخوف والقلق من الامتحانات ولا يعني ذلك أن خوف الامتحانات ينجم وينتج عن عدم اهتمام الطالب بدراسته، فالكثير من الطلاب يكونون فعالين داخل الحصة الصفية، إلا أن رهاب الامتحانات قد تؤثر سلباً على الطالب المتفوق وعلى تحصيله الدراسي.

التعب النفسي والجسدي الذي يحصل ويتراكم نتيجة الدراسة لفترات وساعات طويلة ويظهر ذلك جلياً عند طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعات.

البيئة المنزلية وما تحتويه من مشكلات عائلية بين الأب والأم فيؤثر ذلك على الطالب ويمنعه من الدراسة .

الشعور بثقل المسؤولية خاصة لدى طلاب الجامعات وهموم تكاليف الجامعة .

الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى والانتقال إلى مدرسة جديدة وصعوبة تشكيل صداقات جديدة.

الاكتئاب الدراسي

سمعنا في الآونة الأخيرة عن الكثير من حالات الانتحار بين الطلاب في سن 15 إلى 20 عامًا، لنجد طلبة يقدمون على تلك الخطوة الرهيبة دون أن يعلم أهلهم أي أسباب عن إنهاء حياتهم بتلك الطريقة، هذا هو الاكتئاب الدراسي الذي أصبح حديث اليوم، فهو السر وراء انتحار كل هؤلاء الطلبة.

ما هو الاكتئاب الدراسي

إذا مررت يومًا بحالة من اللامبالاة غير المنطقية في حين قرب ميعاد امتحانك، أو تراكمت الدروس التي عليك مذاكرتها، هل جلست يومًا أمام الكتاب لساعات طويلة تقرأ بلا فهم؟ وبمجرد إغلاقه وإنهاء المذاكرة، لا تتذكر حتى أي مادة ذاكرت، تشعر أن عقلك في حالة من التوقف عن العمل، تعاني من التوهان، عدم التركيز، الحزن المستمر دون تحديد ماذا تريد؟ نعم يا عزيزي! هذا هو الاكتئاب الدراسي.

أنواع الاكتئاب الدراسي

الكثير من الطلاب يعانون من هذا الاكتئاب، بسبب التغيرات الكثيرة التي قد تطرأ عليهم خلال العام الدراسي، وتختلف درجته على حسب شدة العامل المتغير، أو الصدمة التي تعرض لها الطالب؛ لذا يختلف تشخيص وعلاج كل حالة على حسب نوع الاكتئاب، وأنواعه 3، وهم:

كيف أعرف أنني مصاب بالاكئاب؟

تحديد الاكئاب الدراسي صعب على الطلاب، وأنت كولي أمر يصعب عليك الأمر، خصوصاً إذا كان ابنك أو ابنتك في مدرسة بعيدة، أو جامعة تتطلب منه الانتقال للعيش في مكان آخر، ولكن إذا كان يعاني من هذا الاضطراب النفسي ستلاحظ تغيراً في طريقة تفكيره، نظرته للمستقبل، والأشياء التي تدور من حوله، وفي حال بدأ الشك ينمو بداخلك حول إصابة طفلك، يجب عليك التحدث معه على الفور حول شكوكك، ولكن هناك بعض العلامات الأكثر شيوعاً التي تدل على أعراض الاكئاب، مثل:

عدم الرغبة في تناول الطعام.

الإغماء، والشعور بالدوار المفاجئ.

الحزن، والبكاء المستمر دون سبب واضح.

العصبية المفرطة غير المبررة.

عدم الشعور بكل ما يدور حولك.

أرق شديد، أو نوم مفرط.

عدم قدرتك على فعل أي شيء.

صعوبة في التفكير، والتركيز.

شعور بالألم، والصداع.

فقدان، أو زيادة الشهية.

لماذا يستهدف الاكئاب طلاب الجامعات؟

أثبتت بعض الدراسات العلمية أن الطلاب الجامعيين معظمهم يصاب باكئاب الدراسة الحاد، ويرجع ذلك إلى أن تلك المرحلة هي بداية الاعتماد على النفس، أغلب الطلاب يتوجهون إلى جامعات في محافظات مختلفة، بالإضافة إلى أن

الطالب أصبح هو المسؤول الأول والأخير عن تصرفاته، عليه أن يضبط مواعيد نومه، أكله، ومذاكرته دون الاعتماد على أحد، بعد أن كان يملك غرفة نوم خاصة به، يجد نفسه مع مجموعة من زملائه في نفس الغرفة، كل هذا فوق انتقاله من مرحلة المراهقة؛ مما يشكل عبئاً نفسياً على الطالب.

أسباب الاكتئاب الدراسي

على الرغم من أن الاكتئاب الدراسي لا يمكن تشخيصه بسهولة، خصوصاً أن الطلاب يشعرون بالحرج والخجل من زيارة الطبيب النفسي، أو حتى مواجهة أنفسهم بحقيقة معاناتهم من هذا الاضطراب النفسي، لكن ما لا تعرفه يا صديقي أن الاكتئاب مرض نفسي خطير، يستغرق علاجه فترات طويلة، وكذلك لا يمكنك أن تستهين بالأمر، فقد يبدأ بسيطاً، ثم يزيد بعد ذلك، سنعرض عليكم الآن مسببات هذا الاضطراب القاتل، وهي:

الخوف من الفشل

كثير من الطلبة تقلقهم وتجعلهم في أسوأ حالاتهم فكرة الفشل، وأقل حالات التركيز، خصوصاً مع سيطرة تلك الفكرة على الطالب يصبح التحصيل الدراسي أقل، مع الحزن بصورة مستمرة، ونستنتج من هذا أن هناك علاقة بين الاكتئاب والتحصيل الدراسي.

الإرهاق الجسدي والذهني

يحدث هذا عادة في حالات الأرق، وقلة النوم الذي يترتب على المذاكرة لساعات طويلة، بالتعب الذهني وقلة التركيز نتيجة طبيعية تماماً للإرهاق الجسدي، حاول تنظيم وقتك واحصل على قسط وفير من الراحة، فالعبرة في الاستثمار ليست بكم الصفحات أو الدروس التي قرأتها، إنما بمدى التحصيل الدراسي.

فوبيا الامتحانات

قرب موعد الامتحان، وخصوصًا إذا كان امتحان نصف العام أو آخره، يصيب معظم الطلاب بالقلق، التوتر، والخوف الشديد من الحصول على درجات ضعيفة، أو أن تكون المدة قبل الامتحان غير كافية، على الرغم من أنك قد ذاكرت بشكل جيد، لكن التوتر والقلق كافيان تمامًا لخوفك من الفشل.

التنمر

التنمر خطر يهدد حياة الطلاب، فيدخله في حالة من الاكتئاب الشديد، والعزلة الاجتماعية التي تجعله لا يستطيع التركيز في مواد الدراسة، وتقلل من تحصيله الدراسي بشكل كبير، بل وتجعل الطفل عنيفًا في المنزل، ليس لديه اهتمامات، أو شغف لممارسة أي نوع من الرياضة، أو غيره، بل قد يجعله يفكر في إيذاء نفسه، أو حتى التخلص من حياته.

المزيد من مسببات الاكتئاب الدراسي

الانتقال من مرحلة تعليمية إلى مرحلة جديدة.

قلة الصداقات.

الدخول إلى قسم، أو نوع من الدراسة غير محبوب للطالب.

المشاكل العائلية.

التفكير بطريقة عشوائية.

عدم تحديد هدفك.

المواد الدراسية الكثيرة، والصعبة.

تأثير الاكتئاب على التحصيل الدراسي

أثر الاكتئاب الدراسي

يتساءل كثير من أولياء الأمور حول مدى علاقة الاكتئاب، وعلاقته بالتحصيل الدراسي، من المؤسف قول إن الاكتئاب يؤثر على جميع مجالات الحياة ليست الدراسة فقط، وذلك لأنه يؤثر على النواحي الإدراكية والحسية عند الإنسان بالسلب، فدعونا نتخيل فقط أن طالبًا يعاني من اكتئاب، ليس لديه طاقة لفعل أي شيء جديد في حياته، أصابه الملل والفتور من كل ما في الحياة، هل تتوقع منه القدرة على التركيز للحصول على التحصيل الدراسي؟ بالطبع لا؛ لذا هناك علاقة وطيدة بين الاكتئاب، والتحصيل الدراسي.

علاج الاكتئاب الدراسي

أغلب الطلبة يتعرضون لهذا الاكتئاب بداية من المرحلة الإعدادية، ويرجع ذلك إلى العديد من التغيرات النفسية والجسدية التي من الممكن أن يمر بها الطالب، إذا كنت تشعر بالضغط الشديد، الحزن المستمر، عدم قدرتك على ممارسة أي نشاط، وتجد صعوبة شديدة في التكيف مع حياتك، يجب عليك التحدث مع أحد الوالدين أو معلمك؛ ليقدم لك ما يفيدك ويساعدك في التخلص من الاكتئاب، ولحين أن تجد الشخص المناسب للتحدث معه، نقدم لك بعض الحلول:

حاول تحديد هدف لك، وترتيب أولويات حياتك.

خذ قسطًا وفيرًا من الراحة يوميًا ما لا يقل عن 8 ساعات من النوم المتواصل.

مارس أي نوع من الرياضة التي تحبها.

شارك في النشاطات الصيفية المختلفة.

ابن الصداقات، والعلاقات الاجتماعية.

حدد وقتًا في اليوم؛ لتحصل على المتعة بالطريقة المحببة لك.

لا تفكر كثيرًا في الاكتئاب، فهذا سيزيد من حدته.

إذا كنت ستذاكر مادتين في اليوم، ذكّر مادة صعبة ومادة أسهل.

تغيير نظام المذاكرة قد يحفزك قليلاً، أو الجلوس في مكان جديد.

كيف أساعد ابني خلال العلاج؟

شجع ابنك على ممارسة رياضة معينة.

تحدث معه باستمرار؛ لتتعرف على ما يمر به.

لا تشعره بأن الاكتئاب الذي يمر به شيء طبيعي غير مهم بالنسبة لك.

ساعده، وقدم له المشورة؛ لكي يستطيع أخذ الأمور بهدوء.

علمه طرق الاستمتاع بوقته بشكل سليم.

الوقاية من الاكتئاب

كيفية علاج الاكتئاب الدراسي

على الرغم من أنه لم تثبت حتى الآن طرق معينة للوقاية من الاكتئاب، فكثير من الطلبة يعتبرونها من أكثر الفترات القاسية والصعبة في دراستهم، وخصوصاً إذا كان يعاني من البُعد العائلي، وبذلك يسعى وحده في ذلك الطريق المظلم؛ للبحث عن أي مصدر نور وعلاج له، لكننا قد اجتهدنا ووجدنا بعض الطرق للوقاية من هذا المرض النفسي العصيب، مثل:

لا تهلك نفسك في ساعات طويلة أمام الكتاب، لكن قسمها على مدار اليوم.

استمع إلى جسمك وعقلك، إذا شعرت بأن عقلك فقد تركيزه، توقف، وتابع في وقت لاحق، فهذا عقل بشري ليس كمبيوترًا.

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا.

التغيير، والاختلاف في طرق المذاكرة من الممكن أن يجعلها ممتعة.

حدد هدفك، وسر نحوه بخطى سليمة.

بهذا قد نكون قد وصلنا إلى نهاية رحلتنا... نتمنى أن تكون قد وصلت أنت أيضًا إلى مُبتغاك، وقمت بالتعرف على طرق علاج الاكتئاب الدراسي وأسبابه، لكن في النهاية نحب أن نوضح لك إذا كنت تعاني منه، ولا تنجح معك أي طريقة من طرق العلاج، توجه إلي الطبيب النفسي؛ لمساعدتك في التغلب عليه.

ومن هذا يتبين أهمية التشخيص المبكر للاكتئاب و علاجة لتجنب الفشل الدراسي

المصادر:

1. الدليل الصحي الشامل لكل موضوعات الاكتئاب تأليف دكتوراه كارن بريس تعريب دكتوراه بدر محمد العدل 2010.
2. وزارة الصحة السعودية www.moh.gov.sa الاكتئاب و علاجه
3. منظمة الصحة العالمية :الاكتئاب
4. كتاب ال حزن الخبيث. المؤلف لويس وابرت
5. د وليد هنيدي استشارى الصحة النفسيه-الاهرام gate.ahram.org..eg
6. مايو كلينيك علاج الاكتئاب
7. annajah.net اسباب تقف وراء ضعف التحصيل الدراسي
8. مكتبك. شبكة المعلومات العربية, التحصيل الدراسي أهميته وأنواعه.
9. بحث حول ظاهره ضعف التحصيل الدراسي تحت اشراف دكتور عماد عبد الغني
10. قل و دل ، اثر الاكتئاب على التحصيل الدراسي
11. مريم حرب :أثر الدراسة على التحصيل الدراسي. موضوع. كوم
12. ملحق الطب والصحة. العوامل النفسيه سبب رئيسي للفشل الدراسي. ملاحق الخليج
13. باراديج تريتمنت.
14. نيو بورت أكاديمي.
15. إيد سورس.