

## مكتئبون ومبتسمون: كيف يلتقط الطبيب إشارات المرض؟

مبالغة المرضى في إظهار السعادة تصعب عملية تشخيص إصابتهم بالاكتئاب



تبدو الصورة النمطية للمكتئب، على أنه ذلك الشخص الذي ترتسم على ملامحه الكآبة والحزن، ويعيش في عزلة عن العالم من حوله، لكن على عكس هذه الحالة، هناك نوع أخطر من الاكتئاب، وهو "الاكتئاب المبتسم" والمصابون به يظهرون على أنهم سعداء لكنهم في الواقع على حافة الانتحار.

يمنية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن



2014 أقدم على الانتحار الممثل الكوميدي الأميركي الشهير روبن ويليامز، رغم أنه يعد من أبرز صناعات البهجة حول العالم، واشتهر بادواره الكوميديا الطريفة التي اضحكت الملايين، ومع ذلك فحياته كانت عكس الكوميديا التي اتقنها في أدواره التمثيلية المختلفة، فقد كان يعاني في صمت من الاكتئاب ما دفعه إلى إنهاء حياته بشكل مريع.

## معاناة صامتة

إلا أن "الاكتئاب المبتسم" لا يقتصر على النجوم ولا على فئة عمرية أو وضع اجتماعي محدد، بل يعد من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في مختلف دول العالم. وأشارت دراسات طبية إلى أن واحداً من بين كل 10 أشخاص يعانون من الاكتئاب حول العالم، في حين تتراوح نسبة من يعاني "الاكتئاب المبتسم" ما بين 15 إلى 40 في المئة منهم. ويرجع الممثل الأميركي خواكين فينكس في تجسيد هذه الحالة النفسية لـ "المكتئب النفسي" في فيلم "الجوكر" الذي تم طرحه في أكتوبر 2019، فقد كانت تتناوب نوبات الضحك، رغم أن قلبه يعتصر من الألم والحزن.

ويتصف من يعانون هذا النمط من الاكتئاب بسرعة "تقلب مزاجهم"، إذ تكفي رسالة نصية قصيرة مثلاً تشيخ بانجازاتهم في أعمالهم لرفع إحساسهم بالسعادة، إلا أنهم يعودون بسرعة كبيرة إلى وضعهم الحزين. وقالت الدكتورة ربيكا لورانس استشارية الطب النفسي في بريطانيا "يبدو هذا الأمر غريباً، فالشخص المكتئب يفترض أن يعانون من أعراض منهكة كالإرهاق والتعب، لكن بالنسبة إلى المكتئب المبتسم فإنهم قادرين على إخفاء ذلك، حتى على أسرهم، ما يجعل من الصعب التحقق من مرضهم إن كان حقيقياً أو لا، إنهم يتمكنون من الذهاب إلى العمل ويضحكون وقادرون حتى على المزاح".

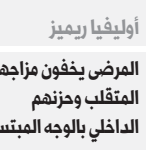
ليس كل من يبتسم سعيداً، فأحياناً يخفي وراء تلك الابتسامة شعور مريب بالباس والحزن والاضطراب النفسي، إلا أن البعض من المكتئبين يبدون قادرين على إخفاء جميع أعراض الاكتئاب بنجاح وإيهام من حولهم بأنهم سعداء، وحياتهم تسير على ما يرام، فيظهرون كأشخاص عاديين عند لقائهم وإجراء محادثات معهم، في حين أنهم على حافة الانتحار.

وشاع في السنوات الأخيرة استخدام مصطلح "الاكتئاب المبتسم" (smiling depression) أو "الاكتئاب اللانمطي"، وهو بالنسبة إلى الحالة التي يظهر من خلالها المكتئب مشاعر الفرح والبهجة، وهذه الحالات تكون مضللة للأطباء النفسيين أنفسهم، الذين يكون من الصعب عليهم تمييز أعراض الاكتئاب لدى مثل هذا النوع من الحالات، كما أن هؤلاء المكتئبين يجدون صعوبة في الاعتراف بالاكتئاب ومناقشته مع الآخرين.

ربيكا لورانس



أوليفيا ريميز  
المرضى يخفون مزاجهم  
المتقلب وحزهم  
الداخلي بالوجه المبتسم



وحذرت أبحاث حديثة من ظاهرة "المكتئب المبتسم" التي يكون فيها الشخص محطماً من الداخل، ورغم هذا يباليخ في إظهار رودة فعله السعيدة للناس، حتى لا يكشف أمره أحد. وتنتشر ظاهرة "الاكتئاب المبتسم" بشكل كبير في صفوف الفنانين، ففي عام

## ليس كل من يبتسم سعيداً

ويؤكد خبراء علم النفس أنه يصعب تحديد الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الإصابة بـ "الاكتئاب المبتسم"، لكن المصابين به هم غالباً ممن يعانون من المزاج المتقلب، وقد يرتبط ذلك بأنهم أكثر عرضة لتوقع الفشل، ومواجهة صعوبات في التغلب على بعض المواقف المحرجة أو المهينة، ويميلون إلى التفكير في المواقف السلبية التي يحدث أن تحدث. وأكد عالم الأعصاب النمساوي فيكتور فرانكل أن "حجر الزاوية في الصحة العقلية الجيدة" هو وجود هدف في الحياة، مشدداً على ضرورة ألا يسعى الناس إلى الوصول إلى "حالة خالية من التوتر والمسؤولية والتحديات"، بل يجب أن يسعوا إلى هدف معين في الحياة، مثل التطوع في نشاط ما.

الموجود بداخلهم مع وجه مبتسم بصورة دائمة ومفرطة، أكثر حتى من الحد الطبيعي للأشخاص السعداء بوجه عام، وهذا يزيد من اكتئابهم ويتسبب في كبت مشاعرهم بصورة أكبر، ما يجعلهم عرضة للانتحار المفاجئ.

ولفتت أوليفيا ريميز الباحثة في جامعة كامبريدج إلى أن "الاكتئاب المبتسم" ليس فقط مصطلح تقني يستخدمه علماء النفس، بل إنه أقرب تسمية علمية لمن يصاب بالاكتئاب وينجح في إخفاء الأعراض. وحذرت ريميز من أن هذه الحالة من الاكتئاب قد تدفع الكثيرين إلى الانتحار، مشيرة إلى أنها تعد أكبر قاتل للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 35 عاماً في المملكة المتحدة.

وأوضحت "تقييم المخاطر ليس علماً دقيقاً، وقد نضطر إلى توخي الحذر الشديد بشأن الكثيرين لإنقاذ واحد، وفي بعض الأحيان، على الرغم من كل الجهود التي نبذلها، فإننا نخفق".

## الصورة الخارجية

وقالت الباحثة أوليفيا ريميز، التي أشرفت على دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا على "المكتئبين المبتسمين"، إنه يجب على الطب النفسي أن يعترف بهذه الأعراض كحالة نفسية معقدة، وهي تصيب الكثير من الأشخاص والعاملين في مجال الكوميديا ومدعي السعادة. وأضافت "هؤلاء المرضى يخفون مزاجهم المتقلب، والحزن والتعيج

وأضافت "اعتقد أنه قد تكون هناك نقطة انكسار للمكتئبين السعداء، فلن يكونوا قادرين على الحفاظ على تلك الواجهة لفترة أطول". وتساءلت لورانس "هل يعني هذا أنهم يعانون أقل عندما يبتسمون؟ في الواقع لا، فهم يحاولون إجهاد أنفسهم للحفاظ على هذه الصورة الخارجية، والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، وهذه أحد أكثر الجوانب المرهقة لاعتلال الصحة العقلية، وقد يكون زوال الابتسامة دليلاً على التعافي". وأشارت "نحن كمعالجين نفسيين نقضي الكثير من الوقت في تقييم المخاطر، لأننا بالطبع نريد إنقاذ الناس ومنعهم من إيذاء أنفسهم، أو - في حالات نادرة جداً - إيذاء الآخرين".

## الأجسام المضادة لنزلات البرد تمنع الإصابة بكورونا

المسبب لنزلات البرد قبل 24 ساعة لم يتمكن الفيروس المسبب لكورونا من الظهور لدى حقه. وعندما حدث العكس (أي حقن النسيج بفيروس كورونا قبل 24 ساعة) تمكن فيروس البرد من الظهور وطرد فيروس كورونا والاستئثار وحده بالخلايا.

وقال الباحث بابلو مورسيا لهيئة الإذاعة البريطانية بي.بي.سي "تفشي الفيروس المسبب لنزلات البرد بكثافة قادر على وقف تفشي فيروس كورونا". وأظهرت الأبحاث السابقة أنه عندما تتلامس عدوى فيروس الأنف البشري مع فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، فإن "النوع والشدة" يتأثران بشكل عام، وعادة ما يتأثران بقدرة الفيروس على الانتشار.

وأكدت تجارب عديدة قدرة الفيروس المسبب لنزلات البرد على تحفيز المناعة داخل الخلايا التي يصيبها، ما يخلق الباب في وجه الفيروس المسبب لكورونا ويتركه عاجزاً عن استنساخ نفسه.

لكن فيروس كورونا قد يجد طريقة للعدوى مرة أخرى مع زوال نزلة البرد المحفزة للمناعة داخل الخلايا. ويرى مورسيا أن "التحصين باللقاحات، فضلاً عن التدابير الصحية، مضافاً إليهما التنافس بين الفيروسات هي عوامل قادرة على خفض معدل انتشار فيروس كورونا، لكن الأثر الأكبر هو للتحصين باللقاحات".

لنزلات البرد هو الذي تمكن من البقاء عندما تم حقنه مع نظيره المسبب لكورونا في نفس التوقيت. وعندما تم حقن النسيج بالفيروس

لنزلات البرد هو الذي تمكن من البقاء عندما تم حقنه مع نظيره المسبب لكورونا في نفس التوقيت. وعندما تم حقن النسيج بالفيروس

لنزلات البرد هو الذي تمكن من البقاء عندما تم حقنه مع نظيره المسبب لكورونا في نفس التوقيت. وعندما تم حقن النسيج بالفيروس

لندن - كشفت دراسة جديدة أن الأجسام المضادة المتراكمة التي انتشأها الجهاز المناعي أثناء الإصابة بالفيروسات المسببة للزكام يمكن أن تحمي من كوفيد - 19، وأرجع باحثون اسكتلنديون سبب عدم إصابة البعض بكورونا إلى المناعة التي اكتسبها أجسامهم ضد فيروسات نزلات البرد التي تنتمي إلى عائلة فيروسات كورونا نفسها.

وقالت الدراسة إن الأبحاث التي أجرتها جامعة جلاسكو تخلق نظرية مفادها أن فيروس الأنف البشري (هو جنس فيروسات من عائلة الفيروسات البيكورناوية والمسبب الرئيسي للزكام) يطلق استجابة مناعية فطرية تمنع تكاثر الفيروس التاجي في الجهاز التنفسي.

وقد تبدو فوائد ذلك قصيرة الأجل، لكن فيروس البرد في المقابل واسع الانتشار، مما يجعله قادراً على المساعدة في مكافحة كوفيد - 19.

ولجا فريق من الباحثين إلى استخدام نسيج شبيه ببطانة مجرى النفس بحيث تحتوي على نفس أنواع الخلايا، وقاموا بحقنها بفيروس كورونا - سارس - 2، والفيروس الأنفي "rhinovirus" وهو من عائلة الفيروسات البيكورناوية والمسبب لنزلات البرد العادية الأكثر انتشاراً بين البشر. ووجد الباحثون أن الفيروس المسبب

## حقن الرجال بهرمون أنثوي يحميهم من كوفيد - 19

كانوا يعانون من أعراض شديدة، ويقوا لفترة في المستشفى واحتاجوا بشكل كبير إلى أجهزة التنفس الاصطناعي". وتابعت "إضافة إلى ذلك، فإن بعض الأبحاث أشارت إلى أن النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث، اللائي لديهن مستويات أعلى من البروجسترون بشكل عام، كانت إصابتهن بكوفيد - 19 أقل خطورة من النساء بعد سن اليأس، اللواتي لديهن مستويات أقل من البروجسترون".

وأوضحت "رغم أن أجسام كل من الرجال والنساء تنتج هرمون البروجسترون بشكل طبيعي، إلا أن النساء ينتجن الكثير من الهرمون خلال سنوات الإنجاب".

ولاحظ الخبراء أن النساء يتعرضن في فترة ما قبل انقطاع الطمث لتأثيرات أقل حدة عند الإصابة بكوفيد - 19، مقارنة بنظرائهن بعد انقطاع الطمث.

وكشفت نتائج الدراسة كذلك، أن الرجال الذين حقنوا بهرمون البروجسترون الأنثوي بقوا أياماً أقل في المستشفى، وكانوا أقل حاجة لأجهزة الأكسجين والتهوية الميكانيكية. لكن رغم هذه النتائج الواعدة التي كشفت عنها الدراسة، فقد حذر الباحثون من تعميمها نظراً لصغر حجم عينة البحث. ودعت غندهاري إلى إجراء المزيد من البحوث على مجموعات أكبر وأكثر تنوعاً، لتقييم المخاوف المحتملة والمتعلقة بسلامة وأمن هذا العلاج.

ويعتقد الباحثون أن خصائص الهرمون المضادة للالتهابات، كانت أساسية في المساعدة على تقليل خطر الوفيات الناجمة عن العدوى بفيروس كورونا.

وأجريت الدراسة بناء على التقارير الصحية المتعددة التي تفيد بأن الرجال أكثر عرضة على ما يبدو للوفاة بكورونا، وأن العدوى لديهم تكون أخطر بالمقارنة مع النساء.

وقالت الدكتورة سارة غاندهاري مديرة إعادة التأهيل الرئوي بالولايات المتحدة "بصفتي طبيبة في وحدة العناية المركزة، أدهشني التفاوت بين الجنسين المصابين بكوفيد - 19 الذين

واشنطن - كشفت دراسة أميركية حديثة أن حقن الرجال بهرمون "البروجسترون" الأنثوي، يساعد في تقليل التأثيرات الخطيرة للعدوى بكوفيد - 19.

ولاحظ الباحثون من خلال حقن عينة من الرجال المصابين بكورونا بهرمون البروجسترون، أنه حسن وضعهم الصحي وخفف من شدة الأعراض التي يعانون منها.

وأجرى الباحثون دراستهم على أربعين مريضاً أدخلوا للمستشفى، فيما تم علاج نصفهم بجرعة من حقن البروجسترون لمدة خمسة أيام ومرتين يومياً.



عدوى كورونا تصيب الرجال أكثر من النساء