

أنا وأنت على الطريق الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال

سيدتي المستمعة، يقول أحد التقارير الواردة في الصحيفة العربية تحت عنوان : **الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال** ما يلي: ذكرت دراسة بريطانية أن الاضطرابات النفسية هي أكثر شيوعاً بنسبة ٢٠ إلى ٤٠ لدى النساء من الرجال وذلك من جراء التوتر الذي يتعرضن له بسبب توليهن مهاماً عديدة. وقال البروفسور دانيال فريمان، وهو عالم نفسي من جامعة أكسفورد، في دراسة نشرت بعنوان "الجنس المتوتر، الكشف عن الحقيقة حول الرجال والنساء والصحة النفسية": إن التحقيق الأول المنهجي لاستطلاعات صحية نفسية وطنية، أظهرت أن الاضطرابات النفسية هي أكثر شيوعاً بنسبة ٢٠ إلى ٤٠ لدى النساء من الرجال. وأوضح فريمان أن التوتر الناجم عن الضغط على النساء لأداء أدوار عديدة هو عامل أساسي لارتفاع معدلات الاكتئاب والرهاب لديهن. وأشار أيضاً إلى أن: "النساء يُصبن بمعدلات أكثر ارتفاعاً من التوتر من جراء المتطلبات المرافقة لأدوارهن الاجتماعية".

ويتابع التقرير عن الاكتئاب الذي يصيب النساء أكثر من الرجال ليقول فيه البروفسور دانيال فريمان أنه: يتوقع من المرأة أن تكون الراحية ومربية المنزل والعاملة . كما يطلب منها في الوقت عينه أن يكون جسمها رشيقاً ومظهرها مثالياً. كما أضاف: علماً بأن العمل المنزلي يتم التقليل من أهميته ، ونظراً إلى أن النساء غالباً ما يتقاضين رواتب أقل، كما ويجدن صعوبة في التقدم في وظائفهن، ويتعبن عليهن القيام بعدة أدوار في آن، ويتم إظهارهن بصور عن "المرأة المثالية" ، فمن أجل كل هذه التوقعات من الطبيعي أن يكون لهذه العوامل أثر نفسي عليهن. وقال أيضاً إن هذه العوامل تشكل عناصر ضغط قد تجعل النساء يشعرن بأنهن أخفقن وبأنهن لا يملكن مكونات النجاح الضرورية وبأنه تم التخلي عنهن. " وهذا النوع من المشاعر قد يؤدي إلى مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب. وقال الكاتب الآخر لهذه الدراسة وهو جيسون فريمان من قسم العلوم النفسية في جامعة أكسفورد: إن النساء يعانين معدلات أكثر ارتفاعاً من الاكتئاب والرهاب والأرق والضغط ما بعد الصدمة، وكذلك من اضطرابات في الأكل. إلى هنا ينتهي التقرير.

إذن إن خلاصة ما توصلت إليه الدراسات يا سيدتي هي أن النساء معرضات للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف عن الرجال. وبالطبع وكما سمعنا من التحليل السابق فهو أن الضغوط التي تعيشها المرأة في هذا العصر بالذات هي من جراء المسؤوليات الملقاة على عاتقها والتي تزداد يوماً بعد يوم. وعندما تشعر بأنها

واقعة تحت هذه الضغوط تقلق وتخاف وتضطرب. وهذه المشاعر لابد أن تؤدي فيما بعد إلى مشاكل نفسية منها الاكتئاب. وبالطبع يختلف هذا التأثير من سيدة إلى أخرى. فالبعض منهنَّ يتحملن أكثر من غيرهن. ترى، هل شعر الناس في الماضي بمثل هذه الحالات أيضا؟ ألم يكن لديهم ضغوطات حياتية لكنها من نوع آخر؟ بالطبع نعم. إذن الحياة يا صديقتي بما فيها من ضغوطات متنوعة تؤثر على الإنسان بطبيعته ومهما اختلف الزمن. فلقد مرَّ الناس نساء ورجالا وعبر التاريخ بمواقف صعبة جعلتهم يكتنبون ويفشلون وربما يتمنون الموت. إذ يخبرنا الإنجيل المقدس وبحسب البشير لوقا الطبيب عن هذه الحادثة التي ذهب فيها الرب يسوع المسيح إلى الهيكل اليهودي هناك في بداية رسالته إلى العالم، وفي الناصرة حيث تربى، دخل إلى المجمع حسب عادته يوم السبت وقام ليقرأ. فدفع إليه سفرُ إشعياء النبي . ولما فتح السفر وجد الموضوع الذي كان مكتوبا فيه: روح الرب علي لأنه مسحني لأبشر المساكين، أرسلني لأشفي المنكسري القلوب، لأنادي للمأسورين بالإطلاق وللعمي بالبصر، وأرسل المنسحقين في الحرية... ثم طوى السفر وسلّمه إلى الخادم وجلس، وجميع الذين في المجمع كانت عيونهم شاخصة إليه. فابتدأ يقول لهم: إنه اليوم قد تمَّ هذا المكتوب في مسامعكم.

قال الرب يسوع المسيح : إنه اليوم قد تم هذا المكتوب في مسامعكم. ما هو الذي تم ؟ لقد تمت نبوءة النبي إشعياء التي تخبر عنه بأنه سيأتي إلى هذا العالم بهدف معين ألا وهو لكي يشفي المنكسري القلوب ، وليبشر المساكين، ولكي ينادي للمأسورين بالإطلاق وللعمي بالبصر. وكذلك أتى لكي يفكَّ قيد المظلومين والمعذبين. أخبرهم بأن اليوم أي في مجيئه في تلك الساعة تمت النبوءة عنه. وهذا بالضبط ما فعله يا سيدتي. لأن المسيح أتى إلى عالم البشر لكي يشفي المرضى ، ويتحنن على الناس ، ويخرج الشياطين ويحرر من أسر إبليس الشيطان. وأيضا أتى لكي يشفي منكسري القلوب . فالمكتوب هو كسير القلب والنفس، وهذا ما يحزُّ في نفس الرب يسوع الذي يشعر مع الإنسان ويحب الإنسان وأتى لكي يفتدي الإنسان من آلامه وخطاياها. فهل التجأت إليه يوما سيدتي؟ هل تعرفت إلى رسالته التي تحمل الأمل من جديد إلى حياتك؟ وهل فهمت هدف مجيئه إلى عالمنا؟ لكي يمد يد العون لكل محتاج ومثقل ومكتئب وفاشل وفقير ومظلوم ولكي يحرر كل خاطئ من أسر الخطية. يقول عنه الإنجيل المقدس بأنه لما رأى الجموع منطرحه، تحنَّ عليهم لأنهم كانوا كغنم لا راعي لها. فإذا كنت سيدتي متضايقة أو مكتئبة لما لا تأتي إلى الرب يسوع وتطلب منه العون وهو وحده يقدر أن يمنحك الأمل من جديد لأنه مصدر الرجاء.