

استشاري نفسي : لا يوجد مرض إسمه اكتئاب ما بعد "كأس العالم"

أوضح استشاري الطب النفسي الدكتور محمد اعجاز براشا ، أنه لا يوجد مرض إسمه اكتئاب ما بعد "كأس العالم" ، تعليقاً على ما يتداوله البعض في منصات مواقع التواصل الاجتماعي بعد انتهاء مونديال 2022 بأن حالات كثيرة ستعرض للاكتئاب ، مبيدًا أن فعاليات كأس العالم مثلها مثل أي فعاليات تقام سواء في المواسم أو مناسبات مختلفة ، وأهدافها مرسومة ومحددة من الناحية النفسية أو الترفيهية. وقال : صحيح إن فعاليات كأس العالم لعبت دورًا كبيرًا من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية ، ولكن لا يعني ذلك أن سعادة الفرد مرتبطة بأحداث معينة وبعدها يصاب بالاكتئاب ، فهذا غير صحيح فالإنسان هو من يصنع سعادته ويتجاوز كل الضغوط التي يتعرض لها ، فيجب أن لا يربط الفرد سعادته بحدث معين وبعدها يعتزل عن محيطه الاجتماعي ، بل عليه أن ينظر إلى الحياة بنظرة مشرقة والتفاؤل والأمل مهما كانت طبيعة ظروفه .

وأضاف "براشا" : لا شك أن حدث كأس العالم كان له أثر وانعكاس إيجابي في تعزيز الكثير من الأمور سواء داخل محيط الأسرة أو الملاعب أو المراكز الترفيهية المخصصة ، إذ وجد الفرد لنفسه متنفساً في قضاء أوقات سعيدة من خلال متابعة مباريات منتخبه أو المنتخب الذي يشجعه ، فطوال فترة شهر أرتبط الفرد بهذا الحدث العالمي الفريد وتابع مجرياته بكل شغف .

واكد د. براشا أن مرض الاكتئاب يعرف من الناحية الطبية باضطراب المزاج الذي يسبب شعورًا متواصلًا بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز ، وقد يكون مصحوبًا بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات ، إذ يؤثر المرض في المشاعر، والتفكير، والتصرفات؛ مما يسبب كثيرًا من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر في أداء الأنشطة اليومية ، وقد يسبب الشعور باليأس من الحياة، والتفكير في أمور معقدة كالرغبة في عدم العيش ، ولا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الأعراض نفسها؛ حيث تختلف أعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض، ومدة الإصابة به، وبحسب مرحلة المرض ، اما العلاج فإنه يتم استخدام أدوية تعرف باسم مضادات الاكتئاب.

ونصح د.براشا الجميع بتجنب مصادر القلق والتوتر ، والابتعاد عن كل ما يؤثر على الصحة من الناحية النفسية ، استثمار الوقت في الأمور التي تجلب الراحة والسعادة للفرد ، بجانب الاهتمام بممارسة الرياضة وأن كانت رياضة المشي لمدة نصف ساعة يوميًا ، والحرص على النوم الصحي وتجنب السهر .