

# "الاكتئاب المبتسم" .. هل ترتدي أنت أيضا "قناع السعادة"؟



الاثنين 25 فبراير 2019 10:02 م

إذا كنت تعاني من الاكتئاب والمزاج السيئ، وتحرص على أن تبدو سعيدا أمام الآخرين، فأعرف أنك مصاب بمرض خطير يطلق عليه العلماء اسم "الاكتئاب المبتسم".

وغالبا ما يكون الأشخاص الذين يميلون إلى إخفاء شعورهم بالتعاسة وعدم إحساسهم بالسعادة في أي شيء يقومون به عبر التظاهر بالسعادة، أكثر إقداما على الانتحار

ويصعب عادة كشف الأشخاص الذين يعانون من "الاكتئاب المبتسم"، حيث يظهرون كأشخاص عاديين عند لقاءهم وإجراء محادثات معهم، كما يبدو كأفراد يتمتعون بالقوة في حياتهم اليومية

ويعمل من يعاني هذا النمط من الاكتئاب لسرعة "تقلب مزاجهم"، إذ تكفي رسالة نصية قصيرة مثلا تشيد بإنجازاتهم في أعمالهم برفع إحساسهم بالسعادة، إلا أنهم يعودون بسرعة كبيرة إلى وضعهم الحزين

ومن الأعراض الأخرى لهذه الحالة المرضية، الإفراط في الأكل، والشعور بالثقل في منطقة الساقين والذراعين، والسلبية الكبيرة عند تلقي أي انتقاد أو رفض، وفق ما ذكر موقع صحيفة "إندبندنت" البريطانية

كذلك يفضل المصابون بهذه الحالة النوم ساعاتٍ طويلة، ويتنامى الإحساس بالاكتئاب في المدة المسائية

وتشير دراسات طبية إلى أن واحداً من كل 10 أشخاص يعانون من الاكتئاب حول العالم، في حين تتراوح نسبة من يعاني "الاكتئاب المبتسم" ما بين 15 إلى 40 في المائة منهم

وينصح الأطباء بضرورة طلب الحصول على مساعدة في حال الشعور بأي من الأعراض المذكورة، علما أن الغالبية العظمى ممن يعاني "الاكتئاب المبتسم" يرفضون الاعتراف بمعاناتهم، ويخجلون من البوح بمشاعرهم

ويوصي العلماء من يعاني هذه الحالة، أو الاكتئاب عموماً، أن يمارس التأمل والرياضة، إذ كانت دراسة صادرة عن جامعة روتجرز الأميركية قد أظهرت أن من يتأمل ويمارس الرياضة مرتين أسبوعياً على الأقل، قد انخفض إحساسهم بالكآبة بنسبة 40 في المائة تقريبا، خلال مدة زمنية قصيرة لم تتجاوز 8 أسابيع