الاكتئاب المبتسم... الكشف عن مرض نفسي خفي قد يكون قاتلا!

قد تبدو أوقات العطلات الموسمية وفترات الأعياد مليئة بالفرح والبهجة، لكن الضغوط النفسية قد تجعل الكثيرين يتظاهرون بالسعادة، وهم يعانون في صمت.

لذا، يتعين علينا في هذه الفترة أن نكون أكثر وعيا بمشاعر من حولنا، خاصة لأولئك الذين يعانون من "الاكتئاب المبتسم"، وهو مصطلح يستخدم لوصف الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ولكنهم يخفون مشاعرهم الحزينة خلف ابتسامة مزيفة.

ويظهر هؤلاء الأشخاص وكأنهم يعيشون حياة طبيعية، حتى أنهم يبدون سعيدين في المناسبات العائلية والاحتفالات، بينما هم في الواقع يكافحون داخليا مع مشاكل نفسية قد تصل إلى مستويات خطيرة.

وتوضح أنيتا جوهيل ثورب، المدربة في مجال الصحة العقلية، أن:"الناس الذين يعانون من الاكتئاب المبتسم يبدون في الظاهر وكأنهم يتحكمون في حياتهم، ولكنهم في الواقع يعانون في صمت، ويحاولون التكيف مع مشاعرهم السلبية بالتظاهر بالسعادة".

علامات الاكتئاب المبتسم:

- التعب الشديد

بينما يشعر الجميع بالإرهاق في نهاية العام، فإن الشخص الذي يعاني من "الاكتئاب المبتسم" قد يبدو أكثر تعبا بكثير، خاصة أن الحفاظ على الابتسامة يستهلك طاقة كبيرة.

- الصداع وآلام البطن

قد تكون الآلام الجسدية، مثل الصداع أو آلام المعدة، نتيجة للتوتر النفسي الكامن وراء الابتسامة المزيفة.

- الإفراط في تناول الطعام

بينما يميل الجميع إلى الإفراط في تناول الطعام خلال العطلات، قد يتجاوز البعض الحد كوسيلة للتعامل مع مشاعرهم السلبية.

- الشعور بثقل الجسم

إذا بدا الشخص غير قادر على النهوض أو القيام بأنشطة بسيطة، فقد يكون هذا بسبب شعوره بالتعب العاطفي والنفسي.

- الحساسية الزائدة للنقد أو الرفض

قد يُظهر الشخص تأثرا زائدا بأي نقد أو رفض، ما يعكس ضعفا عاطفيا دفينا.

- النوم لفترات أطول

قد يحاول الشخص الهروب من مشاعره السلبية من خلال النوم لفترات طويلة.

وإذا لاحظت أن أحد أحبائك يظهر علامات "الاكتئاب المبتسم"، من المهم أن تقدم له الدعم المناسب. حاول التحدث معه بشكل لطيف ودون إصدار أحكام، كما يمكنك طرح سؤال بسيط مثل: "كيف تجد الأمور مع اقتراب عيد الميلاد؟" مع الحرص على أن يكون السؤال مفتوحا لتمكين الشخص من التعبير عن مشاعره.

وتوصي أنيتا جوهيل:"بضرورة التحقق من مشاعر أحبائك خاصة في الأوقات الصعبة مثل العطلات. وإذا شعرت أن الأمور تتدهور بشكل كبير، فمن المهم توجيههم إلى المساعدة المتاحة، مثل طبيب مختص أو مراكز الرعاية العاجلة".