

فعالية العلاج بالفن في التخفيف من الاكتئاب The Effectiveness of art in Reducing Depression

بوعزة يسمينة^{1*}، زريوح عبد الحق²

¹ جامعة أبي بكر بلقايد(تلمسان)، مخبر: توثيق الشعر الشعبي الجزائري
yasminabouazza560@gmail.com

² جامعة أبي بكر بلقايد(تلمسان)، مخبر: توثيق الشعر الشعبي الجزائري yahoo.fr@zerriouh2002

ملخص:	معلومات المقال
التعبير عن الذات من خلال الإبداع الفني له قيمة علاجية و ذلك يكون عن طريق تفريغ المكبوتات و الشحنات من ساحة اللاشعور الخفية الى ساحة الشعور الظاهرة و إسقاطها من خلال العمل الفني سواء كان هذا العمل لوحة فنية أو منحوتة أو عملا مسرحيا...لقد كان الفن أصدق أداة تعبيرية للنفس من التعبير اللفظي هذا الأخير الذي قد يتصادم مع ضوابط الأنا الأعلى (الدين، المجتمع، العادات والتقاليد)، وقد ساهم العلاج بالفن في التخفيف إن لم نقل القضاء على العديد من الاضطرابات النفسية نذكر منها الاكتئاب هذا ما أوضحتها العديد من الدراسات التي أشارت كلها على أن هذا النوع من العلاج أثبت نجاعته في الميدان.	تاريخ الارسال: 2024/10/14 تاريخ القبول: 2024/11/24 تاريخ النشر: 2024/12/19
.	الكلمات المفتاحية: ✓ فن ✓ إكتئاب ✓ دراسات حول الموضوع
Abstract :	Article info
Self-expression through artistic creation has a therapeutic value by discharging pent-up feelings and charges from the hidden subconscious area to the visible area of feeling and projecting them through artistic work, whether this work is a painting, a sculpture or a theatre work... Art therapy has contributed to the alleviation, if not elimination, of many psychological disorders, including depression, as evidenced by many studies, all of which indicated that this type of therapy has proven its effectiveness in the field.	Keywords: ✓ Keyword: Art ✓ Depression ✓ Studies on the subject

المؤلف المرسل : بوعزة يسمينة

ظهر الفن مع ظهور الانسان هذا ما تؤكد رسومات الكهوف، وقد عبر الإنسان من خلال الفن عن مشاهداته اليومية وأحاسيسه وألمه، غير أن العلاج بالفن لم يعرف كعلاج تكميلي ذو مجال متفرد (الصحة) إلا في أربعينيات القرن الماضي من خلال مارجريت نومبيرج (1890-1930) في الولايات المتحدة الأمريكية وقد أسست مدرسة خاصة تعنى بالمعالجة الفنية. تتلمذت مارجريت على يد جون ديوي وماريا مونتيسوري كما أنها تأثرت بمدرسة التحليل النفسي لسيغموند فرويد وعالم النفس التحليلي كارل يونج، وقد اعتمدت أفكارهما في تحليل الأعمال الفنية (سيغموند فرويد، 1979، ص50) ك فكرة الإسقاط الذي يعتبر عملية لاشعورية فهو مرآة عاكسة للعالم الداخلي، فالعمل الفني حسب فرويد هو إسقاط الذات عبر مختلف الأشكال الفنية (دينا مصطفى، 2018، ص100-102)، ويساهم العلاج بالفن في تخفيف الكثير من الأمراض النفسية التي يعاني منها الفرد كطيف التوحد وفرط النشاط الحركي والزهايمر والقلق والاكتئاب ويأخذ العلاج الفني عدة أشكال ووسائل فنية كالتشكيل بالطين والرسم ولف الورق والموزاييك فنجذ مثلاً أن الرسم يقدم على نطاق واسع في المستشفيات والعيادات النفسية في جميع أنحاء العالم، ويعمل المعالجون بالرسم مع الأفراد والأزواج والجماعات في مجموعة متنوعة من البيئات، بما في ذلك الاستشارات الخاصة والمستشفيات ومراكز الصحة والمؤسسات الإصلاحية والمراكز العليا والمؤسسات الاجتماعية الأخرى. كما لا يجب أن تكون هناك موهبة فنية ضرورية لنجاح العلاج بالفن، لأن العملية العلاجية لا تتعلق بالقيمة الفنية التي يقدمها العمل، وإنما تتعلق بإيجاد ارتباطات بين الأعمال الإبداعية التي قام بها الشخص وبين ما يشعر به في أعماقه.

كما يمكن استخدام الرسم كنقطة بداية لإعادة إحياء الذكريات وحث الشخص على أن يروي ما مر به من أحداث قديمة تركت أثراً عميقاً بداخله مما يساعد في كشف الرسائل والمعتقدات الموجودة بالعقل اللاوعي، بالإضافة إلى تطوير سلوكياتهم ومشاعرهم وإدارتها وتحسين احترام الذات مع هذا فإن الجرائر تعرف حركية غير كبيرة ومحتشمة لهاته التقنية على غرار بعض الدول العربية كالسعودية والعراق والأردن ومصر. ومن هنا جاءت إشكالية هاته الدراسة كالتالي:

ما المقصود بالعلاج بالفن وماهي أهم الدراسات التي أكدت نجاعة هذا العلاج في التخفيف من الاكتئاب؟
العلاج بالفن الى

تقديم خبرة تنفيسية من خلال استخدام الفن كمتنفس للمشاعر والخبرات الداخلية

تقوية الأنا عن طريق تحرير الطاقة النفسية التي سبق استنفادها في عملية الكبت من خلال التنفيس عن المكبوتات في العمل الفني وعودة الطاقة النفسية مرة أخرى إلى الأنا الأمر الذي يؤدي إلى دعم الأنا وتقويته. قد عبر عن التنفيس بأنه الإفصاح عن بعض المعاني والأفكار التي استتارت في اللاشعور وحجبها ظروف الحياة وتقاليدها وقوانينها عن الخروج فبينما هناك من يرحب بها في المجتمع هناك أشياء بالمقابل تعتبر خروجاً عن العرف والتقاليد لذلك إن لم يستطع الفرد تهذيبها ولجأ للضغط عليها فتخزنت في اللاشعور متحينة الفرصة للخروج مقلقة صاحبها إن لم تخرج في صورة أخرى (محمود البيسوني، 2000، ص227).

تقليل الشعور بالذنب

تنمية القدرة على التكامل والتواصل (دينا مصطفى، المرجع السابق، ص211-212)

استكشاف المشاعر من خلال رسم ما يتبادر إلى الذهن، والتعبير عنها مع محاولة إظهار الجانب الإبداعي (مدحت عبد الحميد أبو زيد، 2002، ص111)

لرسم أهمية تشخيصية وعلاجية خاصة لأولئك الذين لا يستطيعون لسبب ما التعبير الصريح أو الكافي عن مشاكلهم عن طريق الكلام أو الكتابة كالأطفال والبكم والانطوائيين ومرضى الشيزوفرانيا... فالرسم يظل محصناً وراء ذرع الرمز لا يعرض صاحبه للمحاذير (علي كمال، 1994، ص411)

• الرسم يحسن الحالة النفسية المزاجية، ويرى المعالجين أن الإنتاج الفني يخفف الضغوط، ويحدث سموا وارتفاعاً للحالة النفسية¹ (محمد أحمد النابلسي، 1991، ص84). ومنهجيته.

2. تعريف العلاج بالفن:

1.2 حسب الجمعية الأمريكية:

هو مجال للخدمة الإنسانية يقدم فرصا استكشافية للمشكلات الشخصية من خلال التعبير اللفظي وينمي الخبرات الجسمية والانفعالية والتعليمية من خلال ممارسة النشاطات الفنية العلاجية (فهد بن سليمان الفهيد، 1428هـ-1427هـ، ص7) كما ترى أنه فرصة للتعبير والتواصل الغير اللفظي.

2.2 حسب الجمعية البريطانية:

فتعرفه على أنه نوع من العلاج يعتمد على الإشكالية البصرية (التصوير الشكلي، الرسم التشكيل وغيرها) كأداة يستعملها اختصاصي العلاج بالفن المؤهل ليساعد المريض على إبراز الأفكار والمشاعر التي لا يستطيع التعبير عنها. يستعمل المعالج بالفن طريقة التحويل التي تحتوي على مشاعر من ماضي المريض يوصلها إلى المعالج عن طريق العمل الفني في الجلسة العلاجية وتحتوي الأعمال الفنية عادة على المشاعر والأحاسيس تبدو واضحة في العملية العلاجية (اليامي عوض مبارك، 2011، ص218).

3.2 حسب المنظور النفسي التحليلي:

التعبير الفني وسيلة تعبيرية إسقاطية للصراعات والمخاوف والمواد اللاشعورية المخزنة التي ربما يصعب أو يستحيل التعبير عنها لفظيا، كما يركزون على تتبع ما تتضمنه تلك التعبيرات الفنية من رموز وأشكال وأحداث، ويعنون بتحليل هذه الرموز والأشكال والبحث في معانيها ومضامينها باعتبارها سجلات مرئية مصورة وكاشفة تزودنا بمفاتيح هامة لفهم الشخصية وإلقاء الضوء على طبيعة الرسوم وغيرها من أشكال التعبير الفني في المجال الإكلينيكي (محمد عثمان البحتي، 1983، ص143).

كما أن علماء النفس اتبعوا منهج البحث العلمي ولذلك درسوا حياة مجموعة من الفنانين ووازنو بينهم، ولم يهملوا شيئا يمكن أن يلقي الضوء على النمو العقلي عند هؤلاء الفنانين وعلى النواحي الخاصة التي نبغ فيها، لم يكتف عالم النفس بهذا بل استدرج الشعراء والمصورين إلى معمله ليقس درجة تأثيرهم وإدراكهم العقلي وأدت النتائج على أن الفنان شخص موهوب بالفطرة والاختلاف يكمن في الدرجة لا في النوع (سناء خضر، 2014، ص288). فمثلا فان جوغ خلال السنوات العشرة التي تلت موته فإن أعماله لم تكن مهمة ولا مبهمة بل كانت مرموقة وموضع اهتمام النقد الفني مع ذلك فإن غزارة الدلالات التي تناولت سيرة فان جوغ ونتاجه الفني لم ينقطع على امتداد القرن العشرين تعزز الفكرة الشائعة بين المعجبين به، مفادها أن نهاية هذا الفنان المأساوية كانت نتيجة عدم الفهم الذي تعرضت له أعماله و كان ضحيتها (ناتالي اينيك، 2001، ص109).

3. طرق إجراء العلاج بالفن:

1.3 العلاج بالفن الموجه أو الطريقة المباشرة:

يشبه كثيرا ما يتم تناوله في دروس التربية الفنية، حيث يقترح المعالج موضوعات يعبر عنها العميل (المسترشد أو المريض) مشروعات محددة يشارك فيها الآخرين يري أنها مفيدة له ويمكن أن تساهم في حل مشكلته.

2.3 العلاج بالفن الغير الموجه أو الطريقة الغير المباشرة:

بينما يترك للعميل أن يختار بنفسه الموضوعات والأنشطة التي يمارسها ليعبر عن أفكاره ومشاعره بحرية وتلقائية وبالأسلوب الذي يراه، وأن يكتشف ويجرب بنفسه خامات ومواد مختلفة مع توفير التشجيع والتقبل اللازمين، حتى يتسنى له الاستبصار بمشكلاته .

3.3 العلاج التأهيلي:

يوظف القائم على هذا العلاج أسلوب التعبير الفني بجميع وسائله العملية والعقلية في تشجيع ومساعدة الفئات المستهدفة للتعامل مع التغيرات الحديثة التي طرأت على حياتهم، نتيجة إصابتهم الفجائية مما قد تساعدهم على تخطي مرحلة التأقلم مع أوضاعهم الجسمية والاجتماعية والنفسية ويعتمد في العملية العلاجية التأهيلية على الخيال والتدريب والتفاعل الجماعي (دينا مصطفى، 2018، ص246-249).

4. أنواع العلاج الفني الحديثة:

1.4 الفن الرقمي:

مع التطور التكنولوجي ، نحتاج إلى تقنيات جديدة لمواكبة ذلك ، الفن الرقمي هو أحد الأنواع المستخدمة في العلاج بالفن ، ومن خلاله يُستخدم برامج على الحاسوب الآلي لإنشاء الفن ، قد يكون هذا تصميمًا مجسمًا إلكترونيًا أو استخدام برنامج رسم لعمل الرسوم الخاصة بك ، ويُساعد هذا النوع بالتحديد الأطفال ، الذين اعتادوا على أجهزة الكمبيوتر والهواتف ، وجعل التعبير عن فنهم أسهل بالنسبة لهم ، وخاصةً الأطفال المصابين بالتوحد ، ، وهناك العديد من الخيارات المتاحة عند استخدام البرامج الرقمية أيضًا ، مما يساعدك على التعبير عن مشاعرك بشكل أكبر (1991، ص530).

التقنيات المستخدمة من قبل المعالجين فيما يتعلق بالفن الرقمي والوسائط الرقمية هي الأحدث والأكثر إثارة للجدل، ولا يزال يتعين دراستها تجريبيًا من أجل الفعالية العلاجية، ومع ذلك، فإن التغيرات الثقافية التي تفرضها أشكال الوسائط الجديدة هذه تفرض على المعالجين إبقاء الخيارات الرقمية متاحة، خاصة عند العمل مع الأجيال التي نشأت خلال العصر الرقمي

2.4 التصوير الفوتوغرافي:

بالنسبة لأولئك الذين ربما ليسوا حريصين على الرسم أو الجمع، يمكن أن يكون التصوير الفوتوغرافي منفذًا رائعًا، أو ما يعرف بالعلاج الضوئي ، هذه التقنية تتطلب تدريبًا إضافيًا لأولئك المعالجين الذين يرغبون في تطبيق هذا التدخل ، تحتوي معظم الهواتف الذكية على كاميرات حديثة ومدمجة ، لذا يمكن الاستفادة من التكنولوجيا التي تمتلكها أو شراء كاميرا أكثر احترافية ، ويُمكن عن طريقها التقاط صور للعديد من الأشياء المختلفة ، ويمكن بعد التقاط الصور تجميعها وإنشاء لوحة مرئية خاصة بك ، يمكن أن استشارة معالج الفن في تحديد التصوير الفوتوغرافي الذي يمكن أن يكون أفضل بالنسبة لك (عبد الرحمان العيسوي، 1997، ص112) .

5. تعريف الاكتئاب:

الاكتئاب كلفة تتضمن تدني المزاج، وتناقص الاهتمامات المصحوب بعدد من التظاهرات التي تمس الجوانب المعرفية، والاجتماعية والجسدية، وهي تتجاوز في حد ذاتها حالات الحزن العابرة حول هموم الحياة اليومية، وقد تصل شدة تعكر المزاج واليأس إلى ظهور التصورات الانتحارية أو حتى التخطيط للانتحار وتنفيذه (وردة بلحسيني، 2019، ص150) وهو كذلك حالة الحزن العميق يحس فيها المريض بعدم الرضا وعدم التركيز على القيام بنشاطاته السابقة والشعور المستمر باليأس وصعوبة التركيز² (مخالفة نريمان، 2015، ص22).

6. أنواع الاكتئاب:

1.6 الاكتئاب الكبير أو الشديد:

هو الشكل الأكثر شيوعا من الاكتئاب إنه يمتاز بتغيير في المزاج يدوم أكثر من أسبوعين ويشتمل على إحدى العلامتين الأساسيتين في الاكتئاب أو كليهما من أعراضه مشاعر كبيرة من الحزن والأسى، فقدان الاهتمام أو المتعة في النشاطات الممتعة عادة، فقدان في الوزن أو الزيادة، اضطراب في النوم حركة مضطربة وبطيئة، فقدان الرغبة الجنسية، أفكار انتحارية.

في حال عدم معالجة نوبات الاكتئاب الكبير فإنها تدوم مبدئيا لغاية 18 شهرا فالعلاج المبكر يحول دون تفاقم الاكتئاب كما أن متابعة العلاج كفيلة بمنع الاكتئاب من العودة مجددا. قد تبدأ النوبة الأولى في أي عمر لكن يحتمل كثيرا أن تحدث

بين عمر (25-44) عاما والملفت للنظر أن هذا النوع من الاكتئاب يظهر أكثر عند النساء مما هو عليه عند الرجال وتعتبر الأحداث المجهدة في الحياة والخسارات الكبيرة من المسببات الرئيسية لهذا النوع من الاكتئاب.

2.6 الإعياء العقلي:

هو نوع من أنواع الاكتئاب طويل الأمد الخفيف والمميز بالمظهر العابس على الدوام، يدوم عادة لسنتين على الأقل وأحيانا لأكثر من خمس سنوات وهو لا يسبب العجز عادة ويمكن لهذا النوع من الاكتئاب أن يعيق العمل والحياة الاجتماعية ويصبح ضحاياه منعزلين اجتماعيا وأقل إنتاجية. تزداد الإصابة بالاكتئاب الكبير إذا كان الشخص يعاني من الإعياء العقلي. حين يزيد الاكتئاب الكبير من تعقيد الإعياء العقلي يطلق عليه الاكتئاب المزدوج من علاماته صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات، العزلة الاجتماعية، تهيج، كسل وأرق، زيادة الوزن أو فقدانه.

3.6 اضطراب التكيف:

يسبق هذا النوع الاكتئاب الكبير في أغلب الأحيان، فقد يتوصل بعض الأشخاص الى تسوية مع النتائج الدائمة لضغوط الحياة لكن بعضهم لا يفعل ذلك يمكن لهذا النوع من الاكتئاب أن يصيب أي شخص وهو يحدث غالبا في مراحل العمر الأكثر هشاشة (مايو كلينيك، 2002، ص66-67).

7. أسباب الاكتئاب:

للاكتئاب أسباب كثيرة ومتعددة منها ما يتعلق بالنفس ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية من البيئة المحيطة بالإنسان وسنعرض أهم أسباب الاكتئاب وهي كالتالي:

1.7 الأسباب النفسية والاجتماعية:

التوتر الانفعالي وتعرض الفرد للخبرات الأليمة والكوارث كموت عزيز أو فقدانه أو هزيمة أو طلاق...

2.7 الأسباب العضوية الكيميائية:

التغيرات التي تحدث في الهرمونات (رجب أحمد مصطفى علي وآخرون، 2014، ص10) وتعاطي الكحول والمخدرات.

3.7 الأسباب الاقتصادية:

الظروف السيئة الاقتصادية التي تمر بها العائلات والأسر تنعكس بالكآبة وفي مقارنة للنساء الفقيرات الغير المستقرات اقتصاديا في حياتهن تبين أن الظروف الاقتصادية تؤدي إلى التوتر وينعكس هذا على الأطفال وتتشكل لديهم سلوكيات كالاكتئاب.

4.7 الأسباب الوراثية:

أثبتت الدراسات أن الأفراد ذوي العائلات المصابة بالاكتئاب تكون لديهم قابلية للإصابة بنفس المرض.

8. الأعراض النفسية للاكتئاب:

تتمثل في تعكر المزاج وفقدان القدرة على الإحساس والتفكير الكئيب (كوام مكنزي، 2013، ص5-7) وظهور الأفكار الانتحارية.

9. مقياس بيك لقياس الاكتئاب:

هو وسيلة لقياس الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته ويمثل مقياس بيك محاولة مبتكرة وناجحة لقياس الاكتئاب للشخصية المكتئبة وتحديد نوع الاكتئاب. صاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف أرون بيك أستاذ في

الجامعة الأمريكية بنسلفانيا وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية. قام الدكتور عبد الستار إبراهيم بترجمته للغة العربية وهو أستاذ بكلية الطب في جامعة الملك فيصل. ويتكون المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب ويطلب من الشخص الذي يقدم له الاختبار قراءة الفقرات ووضع دائرة على العبارة التي تصف حالته ومشاعره.

في الإصدار الحالي تم تصميم استبيان للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 13 سنة وأكثر ويتكون من البنود المتعلقة بأعراض الاكتئاب مثل اليأس والتهيج والإدراك مثل الشعور بالذنب أو الشعور بالعقوبة وكذلك ظهور أعراض جسدية مثل التعب وفقدان الوزن وقلة الاهتمام بالجنس. يرمز لمقياس بيك بالإنجليزية بالأحرف الثلاثة الأولى BDI. نشر لأول مرة عام 1961 وهي النسخة الأصلية، ثم نشرت نسخة منقحة في وقت لاحق عام 1996 ويرمز لها BDI-1A ويستخدم هذا المقياس على نطاق واسع من طرف العاملين في مجال الرعاية الصحية والباحثين في علم النفس.

الهدف من المقياس: قياس درجة الاكتئاب.

طريقة التطبيق والتصحيح:

*يطبق المقياس على البالغين 15 سنة فأكثر.

*يتكون المقياس من 36 مفردة.

*يختار المفحوص البدائل الأنسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حول: دائماً/أحياناً/نادراً.

*درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اخترتها المفحوص فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم 2 فإن درجة السؤال تكون 2 الخ.

*في السؤال 19 يسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج للتخسيس إذا كان نعم يعطى علامة 0 وإذا كان لا يعطى درجة بحسب اختيار البدائل. وتجمع الدرجة الكلية وتصنف في الجدول كالتالي:

9-0	لا يوجد اكتئاب
15-10	اكتئاب بسيط
23-16	اكتئاب متوسط
36-24	اكتئاب شديد
37-فما فوق	اكتئاب شديد جداً

أبعاد المقياس:

البعد النفسي: (13 عبارة).

البعد الاجتماعي: (11 عبارة).

البعد الجسدي (12 عبارة).

ملحق مقياس بيك للاكتئاب:

فيما يلي مجموعة من عبارات التي نرجو أن يقرأها المبحوث جيدا وتضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة وذلك في الخانة التي ترى أنها تتفق مع وجهة نظرك كما أنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لكن المهم أن تعبر هاته العلامات التي تضعها أمام العبارات بصدق عن وجهة نظرك.

الاسم:..... النوع:.....
السن:..... الكلية:.....
السنة الدراسية:..... التخصص:.....

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر بالحزن والتعاسة			
2	أفضل أن أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين			
3	أشعر بالأرق أثناء النوم			
4	ينقبض صدري لأبسط الأسباب			
5	أنا أشكو من أحوالي وممن حولي			
6	أشعر بعدم النشاط والحيوية			
7	أنا عابس الوجه مقطب الجبين			
8	فقدت اهتمام الآخرين			
9	أشعر بالتعب حتى ولم أقم بأي مجهود			
10	أرى نفسي شخصا فاشلا			
11	تفتقر علاقاتي بالآخرين للعمق والثبات			
12	أشعر بالإرهاق والتعب عند القيام بأقل مجهود			
13	أشعر بأنني لم أحقق شيء له معنى			
14	تتأثر علاقاتي بالآخرين بدوافع وأغراض شخصية وأنانية			

فعالية العلاج بالفن في التخفيف من الاكتئاب

15	أشعر بالآلام شديدة في أماكن مختلفة من جسمي دون سبب		
16	أشعر بأنني تافه و عديم الفائدة		
17	أنا منطوي على نفسي		
18	نقص وزني بشكل ملحوظ في فترة قصيرة دون رجيم		
19	لم أجد شيئاً يحقق لي المتعة والرضا		
20	أرى أن قراراتي غير صائبة		
21	عندي صداع شبه دائم		
22	أشعر بالذنب من تصرفاتي		
23	أضجر من تصرفات أصحابي اتجاهي		
24	أشعر بالغثيان لمجرد النظر للأكل		
25	ألوم نفسي		
26	أعجز عن اتخاذ القرار		
27	أرى صحتي تدهورت وأخشى الأمراض		
28	أشعر بخيبة الأمل في نفسي		
29	أرى أن شكلي قبيح ومنفر		
30	لا أجد مقدرة أو جهد لإنجاز أعمالي		
31	لا أستطيع محادثة نفسي		
32	لا أثق في الجنس الآخر		
33	أشعر بعدم تقبلي لداتي		
34	أشعر بالملل		
35	أرى نفسي أقل من زملائي		
36	وزني ليس ثابتاً		

المصدر: علي، رجب أحمد مصطفى، 2014، ص 41-43

10. علاج الاكتئاب:

تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب بتعدد النظريات التي تتناقله فبينما يركز الطب النفسي على العلاج العقاقيري والجراحي والصدمات الكهربائية الى جانب الإشارة لبعض الوسائل النفسية والاجتماعية التي يستلزمها مريض الاكتئاب. يتجه العلاج النفسي بمهمة إزالة الأعراض، بينما تركز النظريات الأخرى في البحث عن الأسباب ومحاولة تحسين السلوك فالاتجاه السلوكي يبحث في إمكانية تحسين السلوك عن طريق التعزيز الإيجابي وإزالة أو محاولة تخفيض

المثيرات المؤلمة والمسببة للاكتئاب بينما يذهب الاتجاه المعرفي الى محاولة تعديل مكتسبات المريض ومعارفه والوصول الى صيغة معرفية يستطيع من خلالها الانطلاق الى درجة السواء. ولكل تيار مزاياه وعيوبه كما يتوقف كل علاج بنوعية الاكتئاب ودرجته وكذا الشخص الذي يعاني منه. (عبد الله عسكر، 2001، ص145)

تجدر الإشارة على أنه يجب توضيح بعض الحقائق لعائلة المريض منذ البداية مثل طول مدة العلاج وإمكانية عودة الأعراض. مع ذلك يجب أن يسود العلاج جو التفاؤل حتى تتحقق النتائج المرجوة (لطفى الشربيني، 2001، ص148)

11. دراسات عن نجاعة العلاج بالفن لمرضى الاكتئاب:

1.10. دراسة كريستينا بلومدال:

تمّ التوصل من خلال دراسة شملت 43 مريضاً يعانون من "الاكتئاب الشديد" أو "المعتدل"، وتمّ إخضاعهم لجلسات علاج بالفن، إلى أنّ العلاج بالفن له دورٌ هامٌّ في علاج الاكتئاب الشديد وغيره من الأمراض النفسية. وقد تضمنت هذه الجلسات تمرينات تمّ وضعها من قبل الباحثة المتخصصة في مجال العلاج بالفن في معهد الصحة وعلوم الرعاية في أكاديمية ساهلجرينسكا السويدية"، كما تمّ استخدام الطباشير الملون، والألوان المائية، لممارسة الرسم من قبل المرضى المشاركين في الدراسة وذلك وفقاً لجدول مُعدّ سلفاً واشتملت الدراسة على تقييم 8 عوامل علاجية رئيسية، وهي الاستكشاف الذاتي، والتعبير عن الذات، والقدرة على التواصل مع الآخرين، وتفسير ما يقوله الآخرون، والتكامل، والتفكير الرمزي، والإبداع، والتحفيز الحسي. وقد لاحظ الباحثون بعد إجراء عشر جلسات من العلاج مدة كلّ جلسة منها ساعة تقريباً، حدوث تحسّن كبير في حالة المرضى، بالإضافة إلى تغييرات كبيرة شملت حياتهم اليومية بما فيها قدرتهم على العودة إلى العمل.

قد تمّ العلاج بشكلٍ فرديّ وبإشراف معالجين متخصصين في هذا المجال. فتبدأ الجلسة بكلمة قصيرة يتحدّث فيها المريض عن نفسه، ثمّ يُمارس تمرينات الاسترخاء، قبل أن يخضع لجلسات العلاج بالرسم. ويُشير الباحثون إلى أنّ الصورة التي رسمها المريض تُعتبر بمثابة مرآة تسمح له برؤية نفسه بشكلٍ أوضح والتعرّف على جوانب شخصيته، بالإضافة إلى أنّ مناقشة هذا الرسم مع المُعالجين ساعد المريض على تعزيز التفكير الذاتي، وتحفيز الدماغ على إدراك ما يحدث خارج العقل الواعي.

2.11. دراسة Jennifer, Price :

Creative healing: An expressive art therapy curriculum designed to decrease the symptoms of depression and anxiety، قامت هذه الدراسة للحصول على معلومات بخصوص أيا من الأساليب والوسائط الفنية التعبيرية هي الأفضل في التقليل من أعراض الاكتئاب والقلق للبالغين. تم استخدام الاستبيانات لجمع هذه المعلومات والبيانات التجريبية بهدف استخدام المعلومات المجمعّة إنشاء وتطوير منهج الاثني عشر أسابيع من المعالجة الفن التعبيري ليتم استخدامه مع الفرد والجماعة التي من شأنها معالجة اضطراب الاكتئاب والقلق عند البالغين.

3.11. دراسة بافالو 2006 :

التعرف على أثر استخدام العلاج الجماعي بالفن -الرسم- والعلاج المعرفي السلوكي لمراهقات إناث ضحايا الأذى الجنسي وكان العلاج لمدة ثمانية أسابيع حيث أظهرت النتائج تدخل فعال في تخفيف الأعراض المرتبطة بالأذى الجنسي كالقلق والاكتئاب وضغوط ما بعد الصدمة والغضب والحزن والأسى وهذا العلاج الغير اللفظي يساعد في الشفاء من الخبرة الماضية المؤلمة الغير اللفظية.

4.11. دراسة فيسير وهوج 2008:

قدم برنامج العلاج بالرسم لمريضات بالسرطان الثدي والتي تظهر لديهن أعراض اكتئابية، كانت العينة مكونة من 35 مريضة واتضح من خلال النتائج أن هذا العلاج جعل المريضات يكتشفن ذواتهن ويعبرن عن انفعالهن وزادت رغبتهن في البحث في معنى الحياة وكذلك عشن الإحساس بجودة الحياة.

5.11. دراسة لوك 2008:

مع أمهات لديهن أحزان وجهت هاته الدراسة للواتي لديهن صدمة وفاة الطفل.

6.11. دراسة بونترى:

فحصت أثر العلاج بالفن الجماعي على صورة الذات وتقدير الذات لدى أمهات وكذلك على طبيعة التفاعلات بين الأم والطفل شارك في الجلسات أمهات لديهن أعراض اكتئاب أثرت على رعايتهن بأطفالهن واتضح بعد الجلسات أنهن سجلن مستويات عالية من تقدير الذات وصورة إيجابية أكثر بعد العلاج بالفن وأصبح لديهن اتجاهات تفاؤلية انعكست على أطفالهن كما اكتسبن ثقة بالنفس ونضجا أكثر.

7. الخاتمة:

نصاب بالإحباط من وقت لآخر وبعد الحزن جزءا لا يتجزأ من حياتنا، أما السعادة فقد لا نحس بها ولا تعني شيئا إلا وقد سبقتها موجة الأحزان ولكن عندما تسيطر علينا حالة الحزن نادرا ما نشعر بالسعادة، فقد يكون السبب في ذلك هو الاكتئاب العيادي أو الأعظم، فلا يوجد إنسان محصن ضد الاكتئاب فهو يصيب أكثر من 340 مليون شخص وهي نسبة متأرجحة بين النقصان والزيادة، المدهش أن حالات الموت التي كانت بسبب الاكتئاب ازدادت بشكل مخيف خاصة الانتحار وتشير الإحصائيات أن نسبة 15 بالمائة على الأقل ممن يعانون من الاكتئاب العيادي سوف ينتحرون ... لهذا فإن زيادة انتشار مرض الاكتئاب زاد من مسؤولية الطب النفسي في إيجاد وسائل جديدة لمواجهة الحالات المتنوعة والحالات الشديدة والمتكررة والمستعصية وهنا يظل الباب مفتوحا للبحث عن العلاج الأمثل والأنسب وكان العلاج بالفن أحد الطرائق التي ساهمت بشكل كبير في خفض التوتر والتخفيف من نسبة الاكتئاب وقد أظهرت الدراسات التي عرضناها سابقا فعاليته في الميدان، وكان لها أهمية في :

التعريف بهاته التقنية المعمول بيها في الكثير من دول العالم .

أهمية ادراج الفن في شتى المؤسسات الصحية الوطنية .

الكشف عن الآثار النفسية الجسيمة التي تعاني منها المكتئب .

إبراز فعالية ودور هذا النوع من العلاج في تحسين نفسية المكتئب .

وجوب ادراج الفن كمقياس أو محور دراسي في كليات علم النفس والعكس صحيح .

كما تكمن أهمية هاته الدراسة عن الكشف عما يؤدي له الاكتئاب من حالات القلق والتوتر من شأنه إدخال الأعصاب في غياهب المرض النفسي وحتى العقلي والسيكوسوماتي يمكن ان يصل الى حد الانتحار، ما يؤثر على الاسرة والعائلة والمجتمع.

قائمة المصادر والمراجع:

1 -محمد أحمد النابلسي، (1991)، مبادئ العلاج النفسي ومدارسه. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.

2 مخالفة نريمان، (2015) اكتئاب ما بعد الولادة، مذكرة ماستر علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر

3 م سابق

4 م ن

5 م سابق