كيفية التعامل مع الزوج المكتئب

يعاني الأزواج من مشاكل عديدة ضمن إطار الزواج وحتى العلاقات الناجحة والقوية والمتينة تتضمن بعض المشاكل والخلافات. من الممكن أن تعاني الزوجة من مشكلة إكتئاب الزوج، الأمر الذي يؤدي على حصول خلافات زوجية.

يوجد الكثير من الأغراض الواضحة التي تدل على إكتئاب الزوج ومنها الحزن، عدم الرغبة بفعل شيء، نقصان أو زيادة مفاجئة في الوزن، الشعور بالأرق، النوم لعدد ساعات متواصلة طويلة، تناول الطعام بشكل مبالغ فيه أو عدم الرغبة مطلقاً بتناول الطعام، التركيز الشديد على فكرة معينة، قلة التركيز على كافة الأمور الضرورية وفي بعض الأحيان تظهر أعراض الإكتئاب لدى الرجل بصورة أمراض جسدية مثل الصداع ووجع في الظهر وأمراض الضغط.

ومن جهة أخرى، يوجد عدد من السلوكيات التي تدل أو الزوج يمر في مرحلة اكتئاب ومن بينها كثرة الشكوى، عدم الشعور بالرضا، عدم التمتع بالقدرة على الإستيقاظ والقيام بأي عمل والذهاب الى العمل، تواجد عصبية وعنف لدى التعامل مع أفراد الأسرة، اللجوء الى شرب الكحول وغيرها.

من أجل الحكم على أن الزوج يعاني من مشكلة الإكتئاب يجب أن يمر على هذه الأعراض حوالي أسبوعين على الأقل وهنا تدعي الحاجة الى أن يزور طبيب مختص لكي يقوم بتشخيص حالته.

يكمن دور الزوجة النضجة والذكية بطريقة تصرفها مع زوجها خلال هذه الفترة وحيث يمكنها اتباع عدد من الخطوات. تتمثل الخطوة الأولى بلفت نظر الزوج الى الأعراض التي يعاني منها وطمأنته. ثانيًا، يجب إيجاد طبيب نفسي جيد للتعامل معه ولحل المشكلة. ثالثًا، عليك الإنصات جيداً على كل كلام الزوج والتركيز على مشاعره الخاصة. في حين تكمن الخطوة الرابعة بإشراك زوجك في النشاطات الإجتماعية وتحفيزه على الخروج برفقة أصدقائه وأخيراً عليك تشجيعه على ممارسة الرياضة بإنتظام.