

الاكتئاب- إلى أي حد يمكن أن تنخفض روحك المعنوية؟

٢- الإحساس باليأس، وعدم الأهمية والعجز.

٣- فتور الهممة وعدم الاهتمام بالمتع المادية.

٤- الضعف الجسدي والأمراض والآلام.

٥- الأرق وصعوبة التركيز.

٦- القلق وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

٧- تغييرات لا مبرر لها في الوزن.

٨- إحساس غامض بالذنب.

إن خليطاً يجمع عدداً من هذه الأعراض أو كلها يدل على اكتئاب خطير.

أيقظ الهلع المفاجيء شيلا (Shella) من نوم عميق، وهزت زوجها الراقدا بجوارها لتوقظه قائلة: "من فضلك ساعدني". لقد خيم عليها الظلام مرة أخرى. وهي تكتب قائلة: "إنني أعود من عملي كمسجلة طبية لحالات المرضى في المستشفى، ثم ألقى بنفسي في الفراش دون تناول الطعام. لقد كنت أصبح لا شعورياً دون سبب مفهوم، وكنت أستيقظ من النوم مذعورة بسبب الأحلام المفزعة. لم أكن أستطيع اتخاذ أبسط القرارات في حياتي. وكان أبسط عمل يبدو أحياناً أنه يحتاج لجهد خارق". لقد ظل هذا الاكتئاب غير المبرر مدة طويلة بالنسبة لشيلا، حتى بالرغم من المعاونة المتميزة والتفهم من زوجها المحب.

عندما استيقظت في تلك الليلة، دون قدرة على النوم، فعل ول (Will) كما كان يفعل في معظم الأحيان، إذ احتضن زوجته وبدأ يسرد بهدوء مزمر ٢٣ حتى استطاعت حقيقة ما به من اعتراف ووعد أن تقهر اكتئابها. إنه لم يشك أو يتهمها بفشلها المتكرر، لقد تركها لوحدها في الوقت الذي كانت تبدو فيه بحاجة للوحدة،