



الاكتئاب هو الشعور بحزن مستديم وفقدان الرغبة في القيام بالأنشطة التي تستمتع في الأحوال العادية بمزاوتها، مع العجز عن إنجاز الأعمال اليومية، وذلك لمدة أسبوعين على الأقل. ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة أو الحزن المؤقت بسبب التحديات التي تواجه المرء في حياته اليومية.

والاكتئاب مرض شائع يتعايش معه حالياً أكثر من 300 مليون شخص حول العالم،

ويمكن أن يصيب أي شخص في أي وقت. وقد يُصاب المرء بالاكتئاب مرة واحدة فقط، وقد تتكرر إصابته به.

علامات الاكتئاب وأعراضه الشائعة

للاكتئاب أعراض نفسية وبدنية. وقد يكون الاكتئاب خفيفاً أو شديداً إلى حدٍّ يجعل المرء يشعر بأن الحياة لم تعد تستحق أن تُعاش، وقد يؤدي في أسوأ حالاته إلى الانتحار.

ومن أعراض الاكتئاب النفسية: التعاسة، والوحدة، واليأس، وفقدان الرغبة في الأشياء التي كنت تستمتع بها، والشعور بالرغبة في البكاء، والإحساس بالذنب أو عدم القيمة، وقلة الاعتداد بالنفس، وبطء التفكير، والنسيان، وصعوبة التركيز، والاستغراق في أفكار تدعو إلى إيذاء النفس والانتحار.

ومن الأعراض البدنية: الشعور الدائم بالافتقار إلى النشاط والحيوية، أو النوم السيئ (النوم لفترة طويلة جداً أو قصيرة جداً)، أو انعدام الشهية أو تناول كميات كبيرة من الطعام، أو تدني الرغبة الجنسية، أو الشعور بأوجاع وآلام، أو الإرهاق/الوهن، أو مشاكل في الهضم رغم عدم وجود مرض جسدي مُحدّد.

ومن الأعراض الأخرى التي تظهر على الشباب: مشاكل سلوكية تسبب صعوبات في التصرف على نحوٍ لائق أو مُناسب في المنزل أو المدرسة، أو زيادة التوترات في علاقاتهم مع الأسرة والأصدقاء، أو المشاركة في سلوكيات خطيرة، وقد يشمل ذلك التغيب عن المدرسة أو الجامعة، وإيذاء الذات (بآلة حادة مثلاً)، وتعاطي المخدرات أو المشروبات الكحولية، وإقامة علاقات جنسية غير لائقة.

ومن الأعراض الأخرى لدى كبار السن: صعوبات في الذاكرة، والتشوش، وحدوث تغيرات في الشخصية (تشبه أعراض مرض الزهايمر)، والشعور بالآلام أو الأوجاع البدنية، والإرهاق ومشاكل النوم، والرغبة المتكررة في البقاء في المنزل بدلاً من الخروج للاختلاط بالناس أو القيام بأشياء جديدة.

وقد يكون الاكتئاب مصحوباً باعتلالات طبية أخرى، مثل السكري والسرطان وأمراض القلب وداء باركنسون.

الاكتئاب لدى النساء والرجال

إن الاكتئاب أكثر شيوعاً بين النساء منه بين الرجال، والنساء أكثر طلباً للمساعدة بشأنه من الرجال. كما أن النساء يُمرُرنَّ في حياتهنَّ بمراحل تجعلهنَّ أكثر عرضةً للاكتئاب، مثل الحمل أو فترة ما قبل انقطاع الطمث. والنساء أكثر إقداماً على محاولات الانتحار، ولكن معدل إكمالهنَّ لمحاولات الانتحار أقل من الرجال.

وقد يظهر اكتئاب الرجال في شكل أعراض أخرى مثل اللجوء إلى سلوكيات العزلة والانزواء (قضاء أوقات طويلة في العمل أو في ممارسة الرياضة)، وتعاطي المخدرات أو تناول المشروبات الكحولية، والسلوكيات التي تتسم بالعنف أو الإيذاء، وسرعة الانفعال أو الغضب غير اللائق، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر (مثل القيادة المتهورية للسيارات). واحتمالية طلب الرجال للمساعدة أقل من النساء. وقد يتصرف الرجال على نحو أكثر اندفاعاً حينما تتباهم الأفكار الانتحارية، وهم أكثر ميلاً إلى استخدام أساليب قاتلة (مثل الأسلحة النارية) وإلى إتمام محاولات الانتحار مقارنةً بالنساء.

أسباب الاكتئاب الشائعة

توجد عوامل كثيرة قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، منها مثلاً: الفقر، والبطالة، والأحداث الحياتية كوفاة شخص عزيز أو تحطم علاقة اجتماعية، والإصابة بمرض جسدي، والمشكلات الناجمة عن تناول المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات. وقد تسهم أيضاً العوامل الوراثية في الاكتئاب، إذ يَسِرُّ الاكتئاب في بعض العائلات.

والأهم من ذلك أن الاكتئاب لا يحدث بسبب ما يأتي:

- لأن شخصيتك ضعيفة وتحتاج فقط إلى جمع شتات نفسك!
- لأنه عقاب من الله، وكل ما عليك هو أن تُقَوِّيَ إيمانك بالله.
- لأنك كسول و عليك فقط أن تحاول الاستيقاظ مبكراً وأن تمارس مزيداً من الرياضة.
- لأنك متشائم و عليك فقط أن تغيّر طريقة تفكيرك لتكون أفكارك إيجابية.

متى تلتمس المساعدة؟

إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب معظم اليوم، وكل يوم تقريباً، لمدة أسبوعين على الأقل، فرمما تكون مصاباً بالاكتئاب. ومن الأهمية بمكان أن تطلب المساعدة إذا لاحظت مشكلات في عملك أو علاقاتك، أو إذا أخبرك آخرون أنهم يلاحظون شيئاً مختلفاً فيك. ومن المفيد أن تتحدث بشأن ذلك مع صديق أو مع أحد أفراد أسرتك. وبعض الناس يلتمس المساعدة من المطبّين أو رجال الدين في مجتمعهم المحلي. ويشعر معظم الناس بتحسن مؤقت بعد التحدث مع مَنْ

أمور أساسية بشأن العلاج

1. قد يستغرق العلاج ما يتراوح من 4 إلى 6 أسابيع لتشعر بالأثر الكامل لمضادات الاكتئاب.
2. إذا كان العلاج يسير على ما يرام، فسوف تحتاج إلى مواصلة تناوله بالجرعة نفسها لمدة تتراوح بين 4 و6 أشهر على الأقل بعد انخفاض حدة الأعراض. قد تدعو الحاجة إلى علاج أطول أمداً في حالة الاكتئاب المتكرر.
3. لا تتوقف عن تناول دواءك فجأة دون استشارة طبيبك. مضادات الاكتئاب لا تسبب الإدمان، ولكن قد تظهر عليك بعض أعراض الانسحاب إذا توقفت عن تناولها فجأة أو فاتتكم جرعة منها. وقد يزداد اكتئابك إذا توقفت عن العلاج فجأة.
4. إذا لاحظت أنت أو أي شخص من حولك أن سلوكك يزداد انفعالاً وهياجاً، فمن الضروري أن تخبر الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية بذلك.

الوصفات العلاجية المنزلية والأدوية البديلة

الأعشاب الطبية أو الأدوية البديلة مثل الفيتامينات أو أقراص أوميغا 3 لا يمكن أن تُغني عن مضادات الاكتئاب عند الحاجة إليها. ومع ذلك فإن معظم الوصفات العلاجية المنزلية هذه ليست لها آثار جانبية معروفة، وليست ضارة ما دمت تواصل تناول مضادات الاكتئاب. كما أن الأساليب الأخرى مثل الوخز بالإبر أو اليوغا أو التأمل أو العلاج بالموسيقى أو بالفن أو الروحانيات/الممارسات الدينية أو التمارين التنفسية يمكن أن تقلل من الإجهاد النفسي وتجعلك تشعر بتحسن، ولكنها تكون مُكمِّلةً فحسب لخطة العلاج ولا تغني عنها.

كيف تساعد نفسك إذا كنت مصاباً بالاكتئاب؟

- التزم بخطة العلاج. وواظب على الأدوية أو جلسات العلاج النفسي ولا تتوقف عن تناول الأدوية أو حضور الجلسات. فقد يعود الاكتئاب أو قد تعاني من أعراض الانسحاب.
- انتبه للعلامات التحذيرية. وتعرف على ما يمكن أن يسبب لك الاكتئاب، وعلى الأعراض التحذيرية المبكرة. اتصل بالطبيب/المعالج فور ملاحظة هذه الأعراض، واطلب من أقاربك أو أصدقائك أن يتنبهوا أيضاً للعلامات التحذيرية.
- تحدث عن اكتئابك. فإطلاع شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص على المشكلة يمكن أن يمنحك الدعم والمساندة، وسماع تجارب الآخرين يمكن أن يجعلك تنظر إلى اكتئابك من منظور آخر.

يثقون بهم، ولكن للحصول على علاج فعال، يجب عليك أن تذهب إلى أخصائي صحي محلي أو طبيب أو شخص متخصص في الصحة النفسية.

إذا كانت تتابع أفكار بشأن إيذاء الذات أو الانتحار فأنت في حالة طارئة.

إذا كنت تشعر بأن الحياة لم يعد فيها ما يستحق أن تعيش من أجله، وكنت تفكر في إيذاء نفسك أو إزهاق روحك، فاطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن من طبيب أو متخصص في الصحة النفسية (طبيب نفسي أو مُتخصِّص في علم النفس). وإذا كنت تُأَيِّب طلب المساعدة من المتخصصين، فتحدث مع صديق لك أو مع أحد أفراد أسرته أو اتصل بخط النجدة.

علاج الاكتئاب

الاكتئاب يمكن علاجه علاج الاكتئاب متاح وفعال، بما في ذلك العلاج بالأدوية (مضادات الاكتئاب) والعلاج بالتحدث (المعالجة النفسية) أو كلاهما معاً. وكلما بدأت العلاج مبكراً، كانت النتيجة أفضل. ومن أنواع العلاج بالتحدث الشائع استخدامها العلاج السلوكي المعرفي الذي يُركِّز على مساعدة المرضى على اتباع أساليب جديدة في التفكير من خلال لفت انتباههم إلى كلٍّ من الافتراضات "الخاطئة" و"الصحيحة" التي يفترضونها عن أنفسهم وعن الآخرين.

وفي أغلب الأحيان، لا تتطلب معالجة الاكتئاب دخول المستشفى. ولكن الاكتئاب لدى بعض الناس يكون شديداً للغاية لدرجة تستلزم إقامة المريض في المستشفى. وقد تكون الإقامة في المستشفى أمراً ضرورياً إذا كنت لا تستطيع رعاية نفسك بشكل صحيح، أو إذا كنت مُعرَّضاً بشدة لخطر إيذاء نفسك (أي تتابع أفكار تدعو إلى الانتحار أو إيذاء النفس) أو إيذاء شخص آخر.

- شجعه على طلب المساعدة من المتخصصين، واقترح عليه أن تذهب معه إلى جلسات العلاج.
- إذا وصف له المُعالِج أدويةً، فساعدته على تناولها طبقاً للوصفة الطبية.
- شجعه على اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول طعام صحي.
- إذا رأيت أي علامات تدل على محاولة إيذاء الذات أو الانتحار، فتحدث مع هذا الشخص العزيز لديك عن مخاوفك، وأخبر الطبيب، واتصل بخط النجدة من الانتحار أو بخدمة الطوارئ، واطلب المساعدة. فإن ذلك من الحالات الطارئة المهددة للحياة!

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسُبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: www.emro.who.int/mnh.

- تجنب المشروبات الكحولية والمخدرات، فالمشروبات الكحولية والمخدرات تتسببان في تفاقم أعراض الاكتئاب وتُصعِّبان علاج هذه الأعراض. تحدث مع طبيبك أو مُعالِجك إذا كنت تحتاج إلى المساعدة للإقلاع عنهما.
- اعتنِ بنفسك. تناول طعاماً صحياً، وواظب على ممارسة نشاط بدني، واحصل على قسط وافر من النوم. كن على تواصل دائم مع أصدقائك وأفراد أسرتك، وواظب على الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها.
- تقبّل الوضع الحالي. تقبّل أنك مصاب بالاكتئاب، وعدّل من تطلعاتك كي تتلاءم مع ذلك الوضع. فقد تظل لبعض الوقت عاجزاً عن إنجاز القدر الذي تنجزه في الظروف العادية.

كيف تساعد صديقاً أو فرداً من الأسرة أُصيب بالاكتئاب؟

- تحدث معه عن اهتمامك به وخوفك عليه. وأوضح له أنك ترغب في مساعدته، واستمع إليه دون إصدار أي أحكام عليه، واعرض عليه أن تقدم له الدعم والمساندة.