

DEPRESSION

الاكتئاب



المركز الفلسطيني للإرشاد



كيف يستطيع الإنسان أن يعرف إذا ما كان لديه اكتئاب أم لا؟

ليعرف الإنسان إذا ما كان يعاني من الاكتئاب يجب أن تتوفر خمسة أو أكثر من أعراض الاكتئاب لمدة أسبوعين على الأقل على أن تشمل على الأقل على واحد من الأعراض التالية:

- ١ : مزاج كئيب
- ٢ : فقدان المتعة والاهتمام

وتؤثر الأعراض على أمرين مهمين في حياة وهما: عمله، علاقاته الاجتماعية، أي بمعنى آخر كافة نشاطاته الحياتية والاجتماعية.

يخلط أغلب الناس بين الاكتئاب والشعور بالحزن غير أن هناك فرق كبير ما بين الاكتئاب والشعور بالحزن.

ما هو الفرق بين الشعور بالحزن والاكتئاب؟

الحزن هو حالة أو وضع نفسي يأتي كردة فعل لحدث معين، وهو أمر طبيعي يرافق الحدث الصعب لفترة محدد من الزمن، ومن ثم يعود الشخص الحزين بعد فترة تتراوح ساعات أو أيام من تخطي الموقف الذي سبب له الحزن إلى متابعة حياة كما كانت عليه قبل الحدث.

أما الاكتئاب فإنه اضطراب المزاج وليس فقط ردة فعل على حادثة أو موقف معين، ويغلب عليه طابع الاستمرارية وتكون درجة حدته أعلى من حدة الحزن، إضافة إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب منها ما هو معروف وسيتم التطرق إليه لاحقاً ومنها ما هو غير معروف الأسباب.

كذلك فإن الحزن هو شعور واحد، أما الاكتئاب فهو مجموعة من الأعراض والمشاعر تتجمع لفترة زمنية تستمر لأكثر من أسبوعين (مع العلم أنه من الممكن أن يأتي الاكتئاب كردة فعل للأحداث الحياتية الصعبة، ولكن هذا الوضع لا يستمر لفترة زمنية طويلة وهو ما يسمى بردة الفعل الاكتئابية)، والشعور بالحزن هو أحد أعراض الاكتئاب.

الحزن يأخذ فترة زمنية قصيرة ولا يكون مرافق للفرد في كل المواقف فإذا كان الشخص حزين وواجه موقف مفرح أو مضحك فإنه يتعامل مع هذا الموقف ويستطيع أن يشعر بالسعادة، أما الشخص المكتئب فإن شعور الكآبة يرافقه في جميع المواقف والظروف.

أعراض الاكتئاب

أعراض نفسية عاطفية

- مزاج سيء معظم الوقت
- الشعور بعدم الرضا عن النفس وفقدان الثقة
- الشعور بالعجز واليأس والفراغ الداخلي
- اليأس والتشاؤم من المستقبل والشعور بالقلق والخوف
- الشعور بعدم جدوى الأشياء
- الانشغال الدائم بأفكار سلبية
- الانشغال الدائم بأفكار سلبية

أعراض سلوكية

- التفكير أو القيام بإيذاء النفس أو الانتحار
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ قرار
- زيادة أو فقدان الشهية بطريقة غير اعتيادية
- نقص في الرغبة الجنسية
- عدم القدرة على التفكير والاسترخاء
- الانعزال والابتعاد عن الآخرين بدل طلب المساعدة والدعم منهم
- اضطرابات في النوم، الاستيقاظ المبكر، الأرق أو كثرة النوم
- لوم زائد عن الحد للنفس وشعور بالذنب دون سبب
- سرعة في الانفعال بشكل غير اعتيادي أو فقدان الصبر
- عدم الاستمتاع بالأنشطة المبهجة
- ضعف في النشاط والطاقة

أعراض جسدية

- صداع
- تورق
- الآلام العضلات
- دوام
- إرهاق
- ضعف عام

الأسرة ودورها في الوقاية من مشكلة الاكتئاب

تعتبر الأسرة أهم عامل في التربية والتنشئة الاجتماعية، فهي التي تشكل شخصية الفرد وتحدد سلوكه، لذلك فإن منح الطفل احتياجاته النفسية، الجسدية، الروحية والمادية بشكل متوازن، يكون الداعم الأساسي في تكوين شخصية نفسية قادرة على التعامل مع الضغوطات الحياتية وتحمل الإحباط، في حين أن الحماية والدلال الزائدان للطفل يؤدي لشخصية غير مستقلة وغير قادرة على تحمل الصعوبات ومواجهة الإحباط وضغوطات الحياة، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والمرض النفسي ومن أهمها الاكتئاب.

أسباب الاكتئاب

ليس هناك سبب واحد للاكتئاب حيث يختلف الوضع من شخص إلى آخر ويمكن أن نقسم الأسباب إلى:

١. بيولوجية عضوية

- تغيرات في بعض كيميائيات المخ ومن أهمها مادة السيروتونين (Serotonin) ومادة النورادرينالين (Nor Adrenaline) اللتان يعتقد أنهما تلعبان دورا هاما في حدوث الاكتئاب النفسي لدى نقصهم .
- تغيرات في إفراز الهرمونات خاصة عند النساء في فترة الدورة الشهرية أو بعد الولادة .

٢. عوامل البيئة

إن التاريخ العائلي لمرض الاكتئاب قد يلعب دورا في الاستعداد للمرض ، فكلما كانت العائلة ذات تاريخ مع مرض الاكتئاب فإن الاستعداد قد يزيد من احتمالية الإصابة بالمرض ، ومن الجدير بالذكر أن هذا الاستعداد الوراثي المسبق يتأثر بشكل كبير بالبيئة التي يعيشها الإنسان ، فإما أن تكون هذه البيئة سلبية أي محاطة بالعديد من مصادر القلق والتوتر والضغط فتساهم في الإصابة بالمرض ، وإما أن تكون ايجابية وتتوفر فيها سبل الراحة والهدوء النفسي وتعمل على عدم الإصابة بالاكتئاب على الرغم من الاستعداد المسبق له .

٣. عوامل نفسية

تتعلق بشخصية الإنسان ، فهنالك بعض الشخصيات التي تكون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من غيرها مثل الشخصية الوسواسية والانطوائية والمثالية (الكمالية) أو بعض الأشخاص

الذين يضعون توقعات عالية من ذواتهم .

كذلك فإن طريقة تعامل الشخص مع الأحداث الحياتية الضاغطة تحدد الميول تجاه الاكتئاب .

٤. عوامل اجتماعية تربوية

ومنها ما قد يحدث في مرحلة الطفولة ويكون له أثر بالغ في كيفية إحساس الإنسان بنفسه مستقبلا مثل :
• الأحداث الصعبة والمساوية مثل الاعتداء الجنسي والجسدي

- الممارسات التربوية الخاطئة مثل التحقير مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس
- طلاق الوالدين وخسارة شخص عزيز كلها مصادر ضغط يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب
- مشاكل الأبوين الحادة والمستمرة أمام الأبناء
- وفاة احد الأقارب أو الأصدقاء
- الاضطهاد
- التربية الضاغطة من عقاب وترهيب

٥. أسباب سلوكية

- التعرض لتجارب سيئة في الحياة وكتم التجربة وعدم الحديث عنها ومواجهتها .
- التعرض لصدمة حياتية عنيفة
- الفشل وعدم الإنجاز
- عدم الرضا عن النفس والتطلع إلى ما عند الآخرين
- العزلة • شدة الغضب
- قلة النوم وكثرة السهر (الإرهاق الشديد)

ملاحظة: ليس بالضرورة أن كل من يتعرض لهذه الضغوطات أن يصاب بالمرض، كما أن تعرضه لسبب واحد لفترة بسيطة لا يعني أنه مريض، لا يوجد تحديد واضح للأسباب التي تؤدي إلى المرض، ولكن تكرار تعرض الفرد لهذه الأسباب تجعله مرشح قوي للإصابة بمرض الاكتئاب.

هل تعلم

- أن الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعاً، فهو ثالث مرض في العالم من حيث الانتشار حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية بعد الأمراض المعدية وأمراض القلب
- أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال (بنسبة ٢_١)
- أن الاكتئاب يصيب غير المتزوجين أكثر من المتزوجين
- أن الاكتئاب يعطل معاني الحياة مما يؤدي في حالات قليلة إلى الانتحار
- أن انتشار الاكتئاب يختلف من دولة إلى أخرى وفق وضع الدولة اقتصادياً، سياسياً واجتماعياً.
- الاكتئاب يصيب كل الأعمار والطبقات الاجتماعية
- الاكتئاب غير مقتصر على البالغين وإنما قد يتعرض له الأطفال والمراهقين

هل الاكتئاب درجات

كما ذكرنا سابق ليس كل من يحزن يكون مكتئباً، فالإكتئاب كسائر الأمراض يأتي بدرجات متفاوتة من ضمنها البسيط التي تكون فيه الأعراض السابقة بدرجات بسيطة لا يلاحظها الآخرون، ومنه المتوسط الذي يحتاج إلى علاج، ويلاحظ من حول المريض ويؤثر على المريض من الناحية الاجتماعية والعملية، ومنه الشديد الذي يحتاج إلى متابعة العلاج والإقامة في المستشفى.

كيفية وطرق مساعدة الشخص المكتئب

تلعب العائلة دوراً إيجابياً في استمرار الاكتئاب أو الحد والخروج منه، بمعنى أن الدعم العائلي والمجتمعي سلاح ذو حدين، فهو إما أن يشجع على استمرار الأعراض عندما تكون الحماية زائدة وبهذا يكون التواكل من المريض أو أن يكون هذا الدعم موجه بشكل إيجابي بعيداً عن التأييب واللوم وتحميل المريض مسئولية المرض وتوفير الجو الآمن للمريض وبهذا فإن هذه المساعدة وهذا النوع من الدعم يساعد المريض في العلاج والرجوع إلى وضعة الطبيعي الذي كان يفتقده سواء بعلاقاته مع الآخرين أو عمله أو دراسته.



كيف يمكن للأهل والمجتمع المساعدة في العلاج ؟

■ تفهم المرض ودعم المريض عن طريق ادماجها في النشاطات المجتمعية بشكل تدريجي .
■ مساعدة المريض في ممارسة نشاطاتة الحياتية والعملية بشكل يتناسب مع قدراته وبشكل تدريجي أيضا .

■ تفهم المرض وعدم الاستعجال في العلاج وإعطاء المريض الوقت والمساحة الكافية مع عدم استعجال المدة الزمنية التي يستغرقها المرض لاستعادة حيويته والرجوع إلى وضعة الطبيعي قبل المرض .

(فصحيح أن الشعور بالاكئاب صعب ويشعر الإنسان بالتعب وفقدان الأمل ، لكن مع ذلك يجب التذكير أن هذه الأفكار السلبية هي جزء من حالة الاكتئاب التي لا تعكس بالضرورة الظروف الحالية وهذه الأفكار السلبية تختفي عندما يبدأ الإنسان التخلص منها) .

علاج الاكتئاب

1. يجب أن نكون حذرين عندما يتعلق الأمر بمرض الاكتئاب فإذا كان الاكتئاب من النوع الشديد أو المستمر والذي يتسبب في تعطيل التمتع بالحياة والقيام بأدوار مهمة فيها فإنه لا بد من التوجه إلى المختصين من أجل العلاج .
- 1 . علاج دوائي (إذا كان هنالك حاجة) يقوم في الأساس على إعطاء الطبيب النفسي لمريض/ة الإكتئاب أدوية تسمى مضادات الاكتئاب .
- 2 . علاج نفسي يقوم على الدعم النفسي والإرشادي .

كلما كان الكشف مبكراً عن مرض الاكتئاب كلما ساعد ذلك في العلاج

- بعض الطرق التي يمكن أن يستخدمها الإنسان ذاتياً من أجل التعامل مع أعراض الاكتئاب:
- 1 . قبل كل شيء يجب أن تعرف وتفهم طبيعة مرضك .
 - 2 . الابتعاد عن الأفكار السلبية قدر المستطاع فيجب أن لا تنسى أن هذه الأفكار تزداد حدة إذا لم تعالج أو تتوقف .
 - 3 . قسم/ي المهمات الكبيرة إلى مهمات صغيرة مع البدء في المهمات التي لها أولوية وإن لم تستطع عمل شيئاً معيناً فآتركه .
 - 4 . حاول/ي أن تكون مع أشخاص متفهمين وإيجابيين فهذا دائماً أفضل من الوحدة وهنا نركز على أهمية دعم العائلة والأصدقاء فهذا يعطي الكثير من الأمل والدافعية لعودة الحياة إلى مسارها الطبيعي .
 - 5 . شارك في نشاطات محببة لديك .
 - 6 . لعب الرياضة وممارسة تمارين الاسترخاء .
 - 7 . من المفضل تأجيل القرارات المهمة في الحياة إلى حين الخروج من حالة الإكتئاب .



ملاحظة: يجب التذكير أن الشخص المصاب بالإكتئاب ليس إنسان ضعيفاً أو كسولاً كما يعتقد البعض فالإكتئاب ليس من تخطيط المصاب وليس من العيب أن يتم طلب المساعدة من المختصين.

في كل الأحوال لا بد من أن يراجع الشخص المريض الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي أو كلاهما معاً وذلك من أجل تحديد وضعه، والطرق الأنسب لعلاج حالته.

بلدعم من



بيت حنينا ٠٢-٦٥٦٢٢٧٢ • البلدة القديمة في القدس ٠٢-٦٢٧٧٣٦٠

رام الله ٠٢-٢٩٨٩٧٨٨ ■ نابلس ٠٩-٢٣٣٥٩٦٤

جنين ٠٤-٢٥٠٤٠٦٠ ■ عزون ٠٩-٢٩٠٢٤٦٢

www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com