

كلنا شعرنا في مرحلة ما في حياتنا بالحزن و في أوقات مختلفة. وهذا رد فعل طبيعي يسبب التعاسة والحزن ولا يستغرق وقتا طويلا. أحيانا، يستمر هذا الشعور ويزيد حدة ويؤثر على وظائف الحياة اليومية وان حدث هذا فربما يكون هذا الاكتئاب. الاكتئاب هي من الأمراض الأكثر شيوعا يعاني منه شخص من كل ستة في المملكة المتحدة البريطانية. وهو يختلف من شخص الى آخر.

### كيفية معرفة اذا كان شخص مصابا بالاكتئاب / الأعراض

للاكتئاب مظاهر عديدة، بعض الأشخاص يظهرون أعراضا قليلة بينما يعاني آخرون من أعراض كثيرة. وتضم هذه الأعراض غالبا الشعور بانخفاض المعنويات، عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء بما في ذلك أشياء كانوا يستطيعون القيام بها من قبل، عدم القدرة على التركيز، الشعور بالتعب وكأنهم ليس لهم القوة للقيام بأي شيء، الرغبة في البقاء في السرير طول اليوم، الحاجة الى البكاء بدون سبب معين، عدم الرغبة في التكلم مع أي شخص أو الخروج، الأفكار السلبية مثل الشعور بالعجز، واليأس، والشعور بانعدام القيمة. وربما يهمل المصاب ملبسه والاعتناء بنفسه. وفي حالات أخرى ينتابه شعور بالذنب الشديد. وغالبا ما يشعر المصاب بفقدان الشهية وقلة الوزن، وعدم الاهتمام بممارسة الجنس، والنوم القليل. وربما يفقد المصاب النوم تماما، أو ربما يستيقظ مرات عديدة خلال الليل أو في الصباح الباكر. وقد يتغير نمط نوم المريض لدرجة أنه يبدأ في الاستيقاظ في الصباح ساعات عديدة قبل الوقت الاعتيادي. المزاج المكتئب يختلف في الصباح وفي المساء اذ ربما يسوء في الصباح مقارنة بالمساء. وأقد تتأثر وظائف الحياة اليومية. في حالات أخرى، يرتبط الشعور بالكآبة بالقلق. ويصبح بعض المرضى أحيانا متهيجين. وقد تكون الأفكار السلبية شديدة لدرجة أن المصاب لا يعتقد أنه سيتحسن. وربما يتوقع الأسوأ. ويتوقع الفشل في مجال عمله، افلاسه، وتدهور محتوم لصحته. وربما يفكر في تأذية نفسه أو حتى الانتحار.

### لماذا يشعر الناس بالاكتئاب / الأسباب

يعاني بعض الأشخاص من الاكتئاب مرة واحدة فقط. بعضهم الآخر يتعرضون له مرات متكررة، اذ يحدث الاكتئاب مرة أخرى أشهر أو سنوات بعد حدوثه في المرة الأولى. وقد يكون الاكتئاب حدثا متكررا ضمن عائلة واحدة ولكن قد لا يعاني منه كافة أفراد عائلة واحدة. بعض الأشخاص يتعرضون للاكتئاب كجزء من مرض الثنائي القطبي العاطفي، حيث تكون معنوياتهم عالية في بعض الأحيان ومنخفضة في أحيان أخرى. قد يحدث الاكتئاب بسبب أحداث في حياة الشخص مثل فقدان عزيز، القلق الناجم عن المشاكل المالية مثل الديون، والمصاعب التي تكتنف العلاقات، الأمراض العضوية خصوصا الأمراض المزمنة والمؤلمة، فقدان منصب عمل، النزاعات أو الضغط في الشغل، المدرسة أو البيت. بعض الأشخاص يشعرون بالاكتئاب بدون أي سبب معين. أحيانا تكون أعراض الاكتئاب بدنية فقط، ولا يدرك الشخص أنه يعاني من الاكتئاب.

## أنواع الاكتئاب:

يعاني بعض الأشخاص من أعراض قليلة فقط، بينما يشكو آخرون أعراضاً واضحة أكثر، وحسب وخامتها - فهي تتراوح بين طفيفة، ومتوسطة، وحادة. في بعض الأحيان ربما يكون الاكتئاب مصحوباً بالأعراض الذهانية وهذه تختفي عندما يتم معالجة الاكتئاب. كما يمكن أن يكون الاكتئاب مصحوباً بالقلق النفسي.

## ما العمل عندما يعاني شخص من الاكتئاب / العلاج

مهما كان السن أو الموقف، لا يجب أن يشعر الشخص الذي يعاني من الاكتئاب بالخجل فالكامل معرض للمعاناة من هذه الحالة. فهي حالة يمكن معالجتها خصوصاً في المراحل الأولى.

في حالة وجود معاناة من الاكتئاب المعتدل، ليس هناك عادة الحاجة إلى الأدوية وربما تتحسن الحالة بمفردها في خلال أسبوعين، طبيبكم العام أو ال (GP) قد يوجه لك النصائح ويطلب منك الرجوع إليه بعد أسبوعين. في حالة عدم تحسن الحالة بعد أسبوعين، قد يساعد الدعم بواسطة المشورة، وحل المشاكل المسببة لهذه الحالة، والعلاج النفسي القصير على إشفاء المريض. وربما ينصح المريض بإجراء التمارين الرياضية لتحسين صحته ورفع معنوياته. ويضم برنامج التمارين عادة 3 جلسات في الأسبوع تستغرق كل واحدة بين 45 دقيقة إلى ساعة لمدة 10-12 أسبوعاً.

ويعتبر الذهاب إلى دكتورك (GP) أفضل طريقة للحصول على النصائح، تكلم معه وسيساعدك. كما سيحترم الدكتور خصوصيتك. ويشعر بعض الأشخاص بالتحسن عندما يناقشون مشاكلهم مع شخص آخر - مثلاً أصدقاء، العائلة، أحياناً يمكن للمهنيين تقديم المساعدة. فأن يستمع إليك شخص هو في بعض الأحيان كل ما تحتاجه.

ولكن إذا كان الاكتئاب معتدلاً أو حاداً ربما تكون في حاجة إلى أقراص مضادة للاكتئاب ويمكن لطبيبك (GP) أن يعطيك وصفة للحصول على هذه الأدوية. فيبدأ مفعول الأقراص المضادة للاكتئاب بعد 2-3 أسابيع من تناولها ومن الهام أخذها بانتظام على ضوء الوصفة الطبية. فهي تصبح فعالة لأنها ترفع مستويات ونشاط بعض الكيمياء في المخ ويساعد هذا على رفع معنوياتك.

هناك أدوية عديدة مضادة للاكتئاب متوفرة اليوم لديها مفعولات جانبية ضئيلة والكثير من الأشخاص يتحملها جيداً لسنوات كثيرة. ان هذه الأدوية لا تنمي العادة عند الانسان، لا تسبب اللاتحمل والرغبة الملحة. في بعض الأحيان قد يظهر الشخص أعراض الانطواء بسبب توقيف أو عدم تعاطي الجرعات في وقتها، أو أحياناً بسبب تقليص جرعة الدواء. هذه الأعراض هي عادة غير حادة ومقيدة ذاتياً ولكنها قد تكون أحياناً وخيمة، بوجه أخص إذا تم توقيف الدواء على نحو مفاجئ. إذا كانت لديك انشغالات، يجب التكلم مع الدكتور بخصوصها الذي سيوضح لك هذا. يجب أخذ الدواء لمدة ستة أشهر على الأقل بعد التحسن الكامل. يستحسن أن يتعاطى المرضى الذين عانوا من الاكتئاب مرتين أو أكثر مؤخرًا وعانوا من ضعف وظيفي كبير أثناء هذه الحالات، الأقراص المضادة للاكتئاب لمدة 2 سنتين. فينصح المرء الذي عانى من اكتئاب حاد في البداية أن يتعاطى تركيباً من علاج الإدراك السلوكي والأدوية المضادة للاكتئاب عوض علاج واحد فقط. أما الأشخاص الذين يعانون من حالات

الاكتئاب المتردد، يمكن أن يطلب منهم طبييهم مواصلة تناول الدواء المضاد للاكتئاب لبضعة سنوات بهدف تفادي نكسة. يمكن أن تكون حياتك طبيعية جدا وأنت تتناول الأقراص المضادة للاكتئاب. طبيبك (GP) ربما يطرح عليك أسئلة أخرى بخصوص مشاكلك، الدعم، والشيء الذي ربما أثار حالة الاكتئاب. يستحسن أن تكون صادقاً مع طبيبك كي يستطيع حل مشاكلك. عدم التكلم عن مشاعرك قد يزيد من الاكتئاب. هناك خدمات كثيرة أخرى يمكنها تقديم المساعدة في مراحل مختلفة. ربما يحول الطبيب (GP) المريض الى مختص في علم النفس اذا رأى أن هناك حاجة الى وجهة نظر خبير، أو الى ممرضة الطب النفساني الاجتماعية التي ستزور الشخص في بيته لمعرفة حاله. كما هناك فرقة الأزمات التي تساعدك في التعامل مع أي أزمة تعاني منها.. كل هؤلاء الأشخاص بما في ذلك المختصين الذين عالجوا العديد من الأشخاص الذين يعانون من نفس المشاكل وسيقدمون لك الدعم. أغلب الأشخاص الذين يتعرضون الى الاكتئاب يشعرون بتحسن في خلال 4 الى 6 أشهر ولكن بإمكان أن يعاني آخرون لفترات أطول.

في حالة معاناة الشخص من اكتئاب حاد جداً، ربما يصبح الدخول الى المستشفى ضرورياً. وقد يحتاج بعض المرضى الى ال ECT أي المعالجة بالتخليج الكهربائي وهو علاج آمن، يقدم تحت تأثير التخدير العام. يستعمل هذا العلاج لتحقيق تحسن سريع وقصير للأعراض الوخيمة في حالة عدم الاستجابة الى الأدوية. وتؤثر عادة هذه الطريقة بسرعة أكثر مقارنة مع الأقراص المضادة للاكتئاب وقد يكون للعلاج الواحد (ربما تضم 6 الى 8 جلسات) مفعولاً جيداً ايجابي في بعض الحالات. ويستحسن أن لا يتخذ المريض القرارات الهامة حتى يخف من الاكتئاب.

### مايجب عمله أكثر للمساعدة

حاول تفادي التوتر. كن واقعياً في تحقيق أهدافك، والا ستشعر بخيبة الأمل.

التمارين الخفيفة، المشي، اليوغا، الموسيقى، المطالعة، الرسم كلها نشاطات تساعد على إرخاء العقل والجسم من التوتر اليومي. حاول ممارسة هواية تستمتع بها. تناول الطعام الصحي، الكثير من الفواكه والخضراوات. تكلم عن الأشياء التي تقلقك مع عائلتك وأصدقائك الاقربين منك، أو حتى دكتورك، لا تكظمها في نفسك. تأكد من النوم على نحو منتظم. تجنب الشاي والقهوة في وقت متأخر من الليل، ووجبات الطعام الثقيلة في ساعات متأخرة من الليل، وتجنب كذلك الضوء الساطع عند الذهاب الى النوم. ويساعد تناول كأس من الحليب الدافئ، الموسيقى الخفيفة، الاستحمام بماء ساخن، على تشجيع النوم. الخمر يزيد الاكتئاب تفاقمًا ويجب تفاديته. فهو لا يساعد على النوم أو حل المشاكل. أطلب المساعدة في أقرب فرصة، لا تجعل الأمور تسوء.

الكلية الملكية لأطباء النفس

17 Belgrave Square

London SW 1X 8PG

