



وزارة الصحة

مستشفى المسرة

الإكتئاب Depression



إعداد: مليحة الصقري
مراجعة واعتماد: دكتور سعيد الكعبي



طرق العلاج:

تختلف طرق العلاج باختلاف العوامل المسببة للمرض وحدة المرض والأعراض الظاهرة من شخص لآخر. من أشهر طرق العلاج هو العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج النفسي التفاعلي، و الأدوية المضادة للاكتئاب مثل المثبطات الانتقائية لإعادة التقاط السيروتونين (SSRIs) ومضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات (TCAs) والجلسات الكهربائية لتحفيز الدماغ والعلاجات المكملة مثل العلاج الطبيعي والعلاج المهني الذي يساعد على تغيير نمط الحياة.

كيفية علاج الاكتئاب والقلق؟



ما هو الإكتئاب؟

يعرف الاكتئاب بأنه أحد الأمراض النفسية الشائعة، وهو اضطراب مزاجي حاد أو مزمن يؤدي إلى شعور الفرد المستمر بالحزن، وفقدان الاهتمام بالأشياء والأنشطة التي كان يستمتع بممارستها، ويؤثر في قدرة المصاب على الحياة بطريقة طبيعية.

يختلف الاكتئاب عن تقلبات المزاج المعتادة والانفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية. وقد يتحول الاكتئاب إلى حالة صحية خطيرة، لا سيما إذا تكرر حدوثه بحدّة متوسطة أو شديدة. ويمكن أن يؤدي عند من يصاب به إلى المعاناة الشديدة وتأثر الأداء في العمل والمدرسة والأسرة. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب في أسوأ حالاته إلى الانتحار.

حقائق عن الإكتئاب:

يصيب الإكتئاب 3.8% من الأشخاص في العالم، 5.0% منهم من البالغين و 5.7% من البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة. ويعاني من الاكتئاب نحو 280 مليون شخص في العالم

الإكتئاب واحد من الأسباب المؤدية إلى الإعاقة في العالم، وهو مساهم رئيسي في العبء العالمي العام للمرض.

- تصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال.
- يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى الانتحار.
- يوجد علاج فعال لحالات الاكتئاب الخفيفة والمتوسطة والشديدة.

أنماط اضطرابات المزاج:

- نوبة وحيدة من اضطراب الاكتئاب - أي أول نوبة تصيب الشخص لمرة واحدة؛
- تواتر اضطراب الاكتئاب - وهو يعني أن الشخص سبق أن عانى من قبل من نوبتي اكتئاب على الأقل؛

الاضطراب الثنائي القطب - أي أن نوبات الاكتئاب تتناوب مع فترات من أعراض الهوس، التي تشمل الابتهاج أو سرعة الانفعال، وزيادة النشاط أو الطاقة، وأعراض أخرى مثل زيادة الثثرة، وتسارع الأفكار، وزيادة تقدير الذات، ونقصان الحاجة إلى النوم، وسهولة فقدان التركيز، والسلوك المندفِع والطائش .

اعراض المرض:

- تكدر المزاج - الشعور بالحزن وسرعة الغضب والفراغ أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة، في معظم الأوقات، كل يوم تقريباً، لمدة أسبوعين على الأقل
 - أعراض نفسية - ضعف التركيز، أو الإفراط في الشعور بالذنب أو ضعف تقدير الذات، أو اليأس من المستقبل، أو التفكير في الموت أو الانتحار
 - أعراض جسدية - اضطراب النوم، أو تقلبات الشهية أو الوزن، أو الشعور بالتعب أو فتور الطاقة، الشعور بالألم والإرهاق والوهن)
 - العلاقات الشخصية - يواجه صعوبة في المحافظة على العلاقات الشخصية والأسرية والاجتماعية والتعليمية والمهنية و/أو في غير ذلك من مجالات الأداء الهامة.
- ويمكن تصنيف نوبة الاكتئاب بأنها خفيفة أو متوسطة أو شديدة حسب عدد الأعراض وحدتها وتأثيرها على أداء الفرد.

العوامل المسببة للإكتئاب:

- عوامل بيولوجية
- عوامل بيئية
- عوامل اجتماعية
- نمط الحياة

- النظام الغذائي
- السهر وقلة النوم
- طبيعة العمل
- ضغوطات ومتطلبات الحياة
- ادمان الألعاب الإلكترونية

- الصدمات المبكرة في مرحلة الطفولة (التنمر و التحرش)
- سوء المعاملة (الضرب والإهانة)
- الفقر والحرمان
- التعرض البيئي (المناخ والتلوث البيئي)

بيئية
عوامل

بيولوجية
عوامل

- سمات الشخصية (ذاتي احترام الذات و الانتقاد الذاتي)
- التوتر الناتج من أحداث اجتماعية (الزواج، فقدان الوظيفة)
- الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

- التغيرات المرتبطة بالهرمونات (فترة الدورة الشهرية، الحمل، تغيير في معدلات الهرمونات التي تفرزها الغدد الدرقية)
- الأمراض والألم المزمن (المصابين بمرض السرطان أو نقص المناعة المكتسبة والأمراض المزمنة كالسكري والضغط)
- الوراثة (تاريخ عائلي في الإصابة بمرض الاكتئاب)