



الكآبة مرض يمكن علاجه

معاً نساهم في إعادة البسمة

وزارة الصحة

بالتعاون مع

منظمة الصحة العالمية في العراق

نَبْطِئُ الصَّحْرَاءَ بِمِلْحَانِنَا



وزارة الصحة في العراق



الاضطرابات الاكتئابية (الكآبة)

الاضطرابات الاكتئابية أمراض نفسية شائعة، وتختلف شدة الاكتئاب فهناك الاكتئاب البسيط والمتوسط والشديد، وهي أكثر شيوعاً بين الإناث عنها بين الذكور وإن كانت نسبة انتشارها متباينة بين المجتمعات، ويمكن أن تكون أوسع انتشاراً في بعض المجتمعات عنها في مجتمعات أخرى. وهي تصيب الناس في كافة مراحل الحياة إلا أنها أكثر حدوثاً في متوسط العمر.. ولكن تشخيصها في فترة المراهقة والبلوغ أخذ في الازدياد.

ما هي أسباب الاكتئاب؟

تعزى الكآبة إلى أسباب عديدة منها الصدمات والضعف النفسية وفقدان الأعداء والحوادث الحياتية الأخرى، وتعزى أمراض الاكتئاب إلى تغيرات في كيميائية الدماغ.



ما هي الخصائص السريرية الشائعة للكآبة؟

من أهم أعراض الاكتئاب الحزن، وفقدان الاهتمام بكل شئ، والشعور بالكسل، والتعب، وكذلك فقدان الثقة بالنفس، وهبوط

المعنويات، والشعور بالذنب دون مبرر، وغلبة الأفكار السوداوية، والانتحارية والرغبة في الموت. ويشكو المصاب من ضعف التركيز، وقلة الشهية، واضطراب النوم وبعض الشكاوى البدنية.

ولا تعتبر كل الأمراض الاكتئابية مرضية، ففي الحياة الكثير مما يجعل الشخص يشعر باضطراب المزاج ولكن ليس للحد الذي يمكن أن يعتبر مرضاً اكتئابياً. فتشخيص الاكتئاب يستوجب أن تكون شدة الأعراض أكثر من معدل التحمل ولأسبوعين على الأقل.

ما هي أهمية المداخلة الدوائية؟

تؤدي الكآبة إلى التغيب أو الانقطاع عن العمل وعدم الإنتاجية ومعاناة كبيرة. وقد تدفع إلى الانتحار بنسبة ١٥-٢٠٪ وهذه النتائج يمكن تفاديها بالمداخلة العلاجية.

ما هي النتائج البعيدة المدى للمداخلة العلاجية؟

تتصف الكآبة بأنها تحصل بصورة متكررة ولفترات متباينة وكل مرة تمتد من عدة شهور إلى عدة سنوات ويعود المريض إلى الوضع النفسي الطبيعي بين النوبات. إلا أن حالات الاكتئاب المزمن قد تستمر ولا تنتهي خصوصاً عندما لا يتناول المريض العلاج الفعال وهذا يحدث بنسبة ٢٠٪. ويعمل العلاج على المدى البعيد على تقادي الانتكاسات والتقليل من شدتها ومن مدة استمرارها. إن نسبة الانتكاسة في داء الاكتئاب هي ٣٥٪ في السنتين الأوليين من الإصابة و ٦٠٪ في الإثني عشر سنة بعد الإصابة الأولى- وتزداد الانتكاسات بين الذين تتجاوز أعمارهم ٤٥ عاماً. ويمكن تقادي ذلك والتقليل منه بالعلاج المنتظم.

من أهم المخاطر المؤسفة لمرضى الاكتئاب هي حوادث الانتحار فكما ذكرنا سلفاً أن ١٥-٢٠٪ من المصابين يلجأون إلى الانتحار الذي يمكن جداً تفاديه لو لجأ المصاب إلى العلاج وانتظم عليه.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

يهدف العلاج إلى تخفيف الاكتئاب وتفاذي الانتكاسات والشفاء التام. إن العلاج الرئيسي هو استخدام مضادات الاكتئاب، أو العلاج النفسي أو كليهما.

كيف يمكن للعلاج أن يساهم في التخفيف من المعاناة؟

للعلاج تأثير فعال على كافة درجات شدة المرض بنسبة ٧٠٪ في الاكتئاب البسيط وأقل من ذلك بالنسبة إلى الاكتئاب الشديد وعندما يقارن المضاد للاكتئاب بالدواء الكاذب نجد أن الاستجابة للدواء الفعال المضاد للاكتئاب أكثر بكثير من الاستجابة للدواء الكاذب. وقد أظهرت الدراسات أن لمضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات القديمة نفس الفعالية العلاجية لمضادات الاكتئاب الحديثة وهي أقل ثمناً بكثير حيث لا تتجاوز تكلفة العلاج بها في الدول النامية الـ ٥٠٠٠ دينار عراقي للشهر الواحد. أما العلاجات الحديثة فهي أغلى سعراً بكثير ولكنها أكثر قبولاً من المرضى وتأثيراتها الجانبية أقل أيضاً إلا أن توفرها في الدول النامية محدود جداً بسبب غلاء أسعارها.

ما هي مدة العلاج؟

تستغرق فترة العلاج من ٦ إلى ٨ أسابيع في البداية. ويتعين أن يفحص المريض خلالها كل أسبوع إلى أسبوعين في البداية لملاحظة

تأثير العلاج وآثاره الجانبية وتنظيم الجرعة وتشجيع المريض على الاستمرار في المعالجة، والاستجابة لاستفساراته ثم يتبع ذلك فترة ستة أشهر من العلاج بالدواء والعلاج النفسي بهدف تفادي الانتكاسات. فبذلك تقل نسبة حدوث الانتكاسة من ٤٠-٦٠٪ إلى ١٠-٢٠٪ حتى الحصول على الشفاء التام.

أما العلاج المستمر فيوصف للمصابين بالاضطرابات الاكتئابية بهدف تفادي عودتها وخاصة للذين حصلت لهم ثلاث انتكاسات أو أكثر ولحالات الاكتئاب المزمن والاكتئاب المستمر وفي مثل هذه الحالات يتعين فحص المريض شهرياً إلى كل ثلاثة شهور.

■ هل يمكن معالجة الاكتئاب دون عقاقير؟

هناك من المرضى من يفضل العلاج النفسي على العقاقير. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت لأكثر من عشرين سنة ماضية أن العلاج



النفسي وحده مفيد في حالات الاكتئاب البسيط والمتوسط الشدة بنفس نسبة فائدة العقاقير. ومن هذه العلاجات النفسية النوعية العلاج المعرفي والعلاج النفسي

الشخصي والذي يستوجب تعاون المريض والمعالج وتوعية المريض. أما حالات الاكتئاب الشديدة فتحتاج إلى استخدام العلاج الدوائي أو علاجات أخرى.

■ لماذا لا يحصل غالبية مرضى الاكتئاب على العلاج المطلوب؟

القليل من مرضى الاكتئاب يسعون للحصول على العلاج وهذا حتى في الدول المتقدمة، يعزى ذلك إلى أعراض المرض نفسه. فالمرضى يعانون من فقدان الأمل والخيبة والشعور باللافايدة وبتقليل شأن ذاته وبالشعور بالذنب وعدم الدافعية. وهناك سبب آخر هو أن المريض لا يعي الفائدة من العلاج المبكر، ولا يتمكن من الحصول عليه بسبب ثمنه، وللسببة (العيب أو الخجل) من المرض دور في النفور من العلاج وسبب ثالث يقع على عاتق مقدمي الخدمات الصحية الذين لا يدركون شدة إصابة المريض وحاجته للعلاج وفق القواعد المعروفة أو لأنهم ليس لديهم الوقت الكافي لتطبيق أسلوب العلاج المطابق للدليل في مراكز الرعاية الصحية الأولية.

إذا على المريض أن يفعل للشفاء من المرض؟

من المهم أن ينظر المريض إلى أعراض مرضه على أنها مرض وليست ضعفاً في شخصيته أو نقصاً فيه. ومن الضروري السعي لطلب وتناول العلاج مبكراً سواء أكان العلاج بصورة الدواء أو العلاج النفسي وكذلك يتعين الاستمرار في الواجبات اليومية وممارسة الأشياء المسلية.

إذا يقع على عاتق الأسرة في المساعدة على الشفاء؟

للأسرة دور مهم في شفاء المريض فتفهم أفراد الأسرة ودعمهم للمريض له نتائج إيجابية على شفائهم ويتعين على أفراد الأسرة تفهم أعراض المرض وتجنب التقليل من شأن المريض عندما يعبر عن أفكار غير مقبولة أو سلبية، ويتعين على الأصدقاء والأهل دعمه وعليهم الاستمرار في تشجيعه على أخذ العلاج ومتابعة مراجعته المنتظمة للجهات المختصة.

أ دور المجتمع في مساعدة المريض وذويه للشفاء من المرض؟

من الشائع أن يسخر المجتمع من المريض أو يسئ معاملته في بعض الأحيان، من المهم الاعتراف بالمرض النفسي كما هو الحال مع الأمراض الأخرى وعدم إساءة معاملة المريض بالسخرية منه والتقليل من شأنه أو تجنب الاختلاط به. وعلى العكس، فالدعم الذي يقدمه المجتمع للمريض للعودة به إلى الحياة الاجتماعية يساهم في تحقيق الشفاء من هذا المرض كثيراً.

أ هي المراكز المتوفرة في القطر لمعالجة حالات الاكتئاب؟

1. مراكز الرعاية الصحية الأولية.
2. العيادات النفسية في المستشفيات العامة والمستشفيات النفسية.
3. العيادات النفسية الخاصة.

سياسة توفير الصحة للجميع: المنشأ والولاية
عرف مؤسسو المنظمة "الصحة" بأنها "حالة من إكمال
السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً. لا مجرد انعدام المرض
أو العجز".

وأعلن دستور المنظمة أن "صحة جميع الشعوب أمر
أساسي لبلوغ السلم والأمن. وهي تعتمد على التعاون
الأكمل للأفراد والدول".

وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



وزارة الصحة في العراق

www.mohiraq.org www.emro.who.int/iraq للاتصال wriraq@irq.emro.who.int

بدعم من الصندوق الدولي لإعادة إعمار العراق للأمم المتحدة - المنحة اليابانية

