

الإكتئاب

وزارة الصحة الفلسطينية - وحدة الصحة النفسية
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية وبتتمويل من الاتحاد الأوروبي

المحتويات:

- ماذا تشعرون عند الاكتئاب ٤
- لماذا تم تشخيص مرضي بأنه إكتئاب ٥
- أسباب الاكتئاب ٧
- ما هو الاكتئاب ٩
- المسنون والاكتئاب ١١
- الاكتئاب المصاحب للأمراض المزمنة ١٣
- فقدان الأحبة ١٥
- نصائح لأصدقاء مريض بالاكتئاب ١٧

ماذا تشعرون عند الاكتئاب ؟

”في البداية لم يكن الوضع متأزما، فقط عدم الاهتمام بأمر كثيرة، والشعور كثيرا بالملل . حينها بدأت أستيقظ الساعة ٣:٠٠ صباحا ولم أتمكن من العودة الى النوم . بدأت بتناول النقرشات والشوكولاتة طيلة الوقت . توقفت عن الالتقاء بأصدقائي . بدأ الجميع يستفسرون عني قائلين ماذا جرى له . عندها فقط شعرت أنه لا بد أن أفعل شيئا . وفي النهاية، لقد تحسن وضعي . أما الآن فهذه في الرئيسي هو أن يبقى وضعي مستقرا” . هذا ما حدثنا به أحمد . . . وهو يعكس حالته في وضع الاكتئاب .

تجدون أدناه وصف لبعض المشاعر التي قد تتعرفون عليها فيما لو كنتم تعانون من الاكتئاب

كيف يمكن أن تشعر . . .

- « ليس هناك فائدة من الاستمرار . »
- « ليس هناك ما أنتظره من المستقبل . »
- « أنا فاشل . »
- « أنا لا أستطيع القيام بأي شيء بشكل صحيح . »
- « أشعر بالحزن الشديد وبعدم فائدتي . »
- « أشعر بوحدة قاتلة . »
- « أكره مغادرة سريري في الصباح . »
- « أشعر دائما بالتوتر وسرعة الإنفعال . »
- « أنا لا أريد أن أرى أحدا . أكره حتى الطعام ، و لا أريد أن أسمع الموسيقى و الأغاني . »
- « كم أنا قبيح وشاحب . »
- « أنا أكره نفسي . »
- « أشعر وكأنني أحتضر . »

لماذا تم تشخيص مرضي بأنه إكتئاب؟

قد يشعر أي واحد منا بالإحباط في يوم من الأيام وهذا أمر طبيعي . إلا أنه هناك فارق ما بين أن تشعر بالإحباط أو أن تكون مكتئباً . وكثيراً ما يكون من الصعب التمييز بينهما حتى لهؤلاء الأكثر مهنية في هذا المجال .

عندما يتم تشخيص مرضك بالاكتئاب فإن طبيبك قد أخذ عدة عوامل بالاعتبار . كي يتم تشخيص مرضك بأنه اكتئاب لا بد من أنك قد عانيت من تعكر في مزاجك وشعرت ببعض الحزن أو انعدام الاهتمام بما يحيط بك . وهذا يتم ربطه بأكثر من عارض من التالي ذكره ولمدة تتعدى الأسبوعين :

هل تشعر ب . . .

- الحزن أو الفراغ ؟
- اليأس أو الذنب ؟
- اليأس أو انعدام القيمة ؟

هل تبدو وكأنك . . .

- غير قادر على اتخاذ قرارات
- غير قادر على التركيز أو التذكر
- غير مبالي بأعمالك ونشاطاتك اليومية أو هواياتك
- لديك مشاكل مع أفراد أسرتك أو في العمل

هل تشكو من . . .

- فقدان الطاقة والشعور بالضعف
- قلة النوم والنهوض باكراً في الصباح
- فقدان أو زيادة في الشهية/ الوزن
- الصداع أو آلام المعدة أو آلام الظهر أو آلام العضلات أو المفاصل

هل أصبحت فجأة... .

- غير هادئ أو متعكر المزاج
- تكثر من تناول المهدئات
- تتجنب الأسرة والأصدقاء
- غير مكترث بنشاطاتك أو مزاوله هواياتك

هل... .

- بدأت بالحديث أو التفكير بالموت
- أذيت نفسك
- حاولت الانتحار

تذكر، قد يعود اليك الاكتئاب، حتى لو تحسنت، من المهم أن تبق متنبها للأعراض



أسباب الاكتئاب

ليس هناك سبب واحد للاكتئاب حيث يختلف الوضع من شخص لآخر . وعلى غرار الأمراض الأخرى فان من مسببات الاكتئاب العامل البيولوجي العضوي ، وذلك بسبب التغيرات في بعض كيميائيات الدماغ ، ولهذا يقوم طبيبك بوصف بعض الأدوية لاستعادة التوازن في الدماغ الى طبيعته معالجا بذلك أعراض الاكتئاب لديك . ولكن الاكتئاب يمكن حدوثه دون سبب ظاهر وفي أي وقت ويمكن أن تسببها عوامل بيئية أيضا .

أسباب محتملة للاكتئاب

يمكن للاكتئاب أن يحدث بدون سبب يذكر .

وعليه من الأهمية بمكان مراقبة أعراض الاكتئاب في كافة الأوقات ، حتى عندما تشعر بتحسن ما .

● ماض غير سعيد

علاقات متوترة أو أحداث غير سعيدة في الماضي قد تؤدي الى الاكتئاب .

● غير قادر على مواجهة التغيرات

فقدان مكان العمل أو حالات الطلاق هي مسببات رئيسية للاكتئاب . وبالنسبة للنساء المتزوجات واحتمالات استيعاب أدوار متعددة كدور الأم و الزوجة والعمل خارج البيت ، كل هذا قد يؤدي الى القلق والاكتئاب .

● فقدان شخص عزيز

إن الحزن والأسى أمر طبيعي كردة فعل لفقدان شخص عزيز أو فقدان شيء ثمين .

● عوامل بيئية

تلعب البيئة دورا في المساعدة على الاكتئاب، فالبيئة المناخية قد تؤثر وتدعم الاكتئاب على غرار: تغيير الفصول والأحوال الجوية، وهناك البيئة الاجتماعية بحيث يلعب التاريخ العائلي لمرضى الاكتئاب دورا في وضعهم المرضي . كما أن كون البيئة سلبية أي أن تكون محاطاً بكثير من القلق والتوتر والضغط قد يساهم في الإصابة بالمرض، أما إذا كانت البيئة ايجابية فستتوفر فيها سبل الراحة والهدوء النفسي وتعمل على عدم الإصابة بالاكتئاب .

● عوامل جينية

مثلا يمكن أن تعمل جيناتك على أن تكون عرضة لأمراض معينة كزيادة الوزن على سبيل المثال، يمكن لهذه الجينات أن تعرضك الى الاكتئاب أيضا .

● تغييرات هورمونية لدى المرأة

إن أحداث الانجاب على غرار أعراض ما قبل الحيض وانقطاع الحيض و الحمل قد تسبب الى تغييرات في المزاج وبضمنها الاكتئاب . لأنه بالإضافة الى الضغوط المتزايدة فإن للهورمونات تأثير أيضا على ذلك الجزء من الدماغ الذي يتحكم بالمزاج والعواطف .

● حياة مملّة

انعدام الفرح ورتابة في الحياة اليومية وعدم الرضا من عملك وغياب الأصدقاء - كل هذا قد يضيف كثيرا الى الاكتئاب .

بغض النظر عن مسببات اكتئابك، فإن العلاج متوفر وعليك بحثه مع طبيبك .

إن طبيبك موجود هناك سيساعدك بالتغلب على الاكتئاب

ما هو الاكتئاب

كثيرا ما نخلط ما بين الاكتئاب والحزن وكثيرا ما تستعمل هذه الكلمة لوصف حالة الحزن التي يتواجد فيها الانسان، لكن الحزن هو حالة نفسية تحدث كردة فعل لحادث ما ولفترة زمنية محددة، أما الاكتئاب فهو اضطراب بالمزاج ويغلب عليه طابع الاستمرارية، وهو أكثر من حالة توتر يومية اعتيادية، انها حالة مرضية تؤثر على الانسان نفسه وعلى من يحيط به.

هناك من لا يعرف ما هو الاكتئاب ويعتقد بأنها مؤشرات لضعف الشخصية، مثل هذا الجهل يمكن تفاديه تدريجيا.

لست وحدك

إن حالات الاكتئاب شائعة في مجتمعاتنا وتقدر بأن كل انسان من ثلاثة يشكو أو إشتكى من الاكتئاب في مرحلة ما من حياته. ويزيد احتمال الاصابة بالاكتئاب كلما كبر الانسان. ومن المحتمل أن تعاود حالة الاكتئاب مرة أخرى مما يضعف قابلية الانسان بشكل كبير على الاستمرار بتحمل هذا العبء.

من المهم أن تعلم بأنّ العلاج متوفر وسيساعدك طبيبك على التحسن .

الاكتئاب ليس بـ . . .

الاكتئاب ليس أمرا تخجل منه .

الاكتئاب ليس بشيء معيب .

الاكتئاب ليس بمزاج متعكر يمكنك التخلص منه بسرعة .

الاكتئاب ليس بالأمر الذي عليك أن تواجهه لوحده .

الاكتئاب هو . . .

- الاكتئاب هو مرض على غرار مرض القلب أو مرض السكري .
- الاكتئاب يمكن النجاح بعلاجه لدى غالبية الذين أصيبوا به .
- الاكتئاب مثله مثل باقي الأمراض لو تم أهمله فان الوضع يمكن أن يتفاقم .

إن طبيبك هناك ليساعدك على التغلب على الاكتئاب



المسنون والاكتئاب

يعتبر الاكتئاب بشكل عام مرض شائع لدى المسنين، وعليه اذا كنت تعاني من الاكتئاب، فلست وحدك الذي يعاني من هذا المرض. لكن لا يمكن اعتبار الاكتئاب مرض لا يمكن تحاشيه أثناء الكبر، فهو ليس كذلك. يمكن بسهولة معالجته، ويمكن عمل الكثير لتحاشيه.

وهناك دور هام للأهل والأصدقاء أيضا في هذا المجال. عندما يقوم طبيبك بتشخيص الاكتئاب لديك، فلا شك بأنه أخذ بعين الاعتبار عدد من العوامل، منها:

علامات الاكتئاب عند المسنين

- غير مبالي بأي نشاط أو بالحياة بصورة عامة.
- انعدام الشهية، ولا يعتني بنفسه أو ببيته بالشكل الصحيح.
- صعوبات في الاسترخاء أو التركيز.
- انعدام الاهتمام بأفراد الأسرة والأصدقاء أو أية علاقات اجتماعية.
- يعاني من النوم المتقطع وإرهاق دائم.
- يعتبر أن لا أهمية له وأنه يشكل عبء على الآخرين أو لديه الشعور بالذنب.
- بعض الأحيان يستذكر الموت أو الانتحار أو إيذاء نفسه.

لماذا يكتئب المسنون؟

أحد الأسباب الشائعة هي عدم العمل والمشاكل المادية والاصابة بالتهاب المفاصل أو أي مرض مزمن آخر. عند بعض المسنين يشكل الشعور بالوحدة أو وفاة شريك حياته أو بعض الصعاب في الذاكرة، احتمال اصابته بالاكتئاب.

ماذا يمكننا عمله لمساعدتهم؟

- يمكن للطبيب تقديم المشورة حول احتمالات العلاج .
- ممكن أن يشتمل العلاج على دواء أو استشارة أو أية تقنيات علاجية أخرى .
- مشاكل جسدية أو طبية قد تساعد على الاكتئاب ، ولذلك يجب ذكرها للطبيب المعالج .
- على المسن المكتئب أن يشارك بمشاعره وأحاسيسه وأفكاره مع أفراد العائلة أو أصدقائه .
- عليه خلق رتابة في برنامجه اليومي ويتابعه ويلتهى بمهمات وأهداف تم التخطيط لها مسبقا .
- يعتبر الاسترخاء والتمارين الرياضية مفيدة جدا لمكافحة الاكتئاب .
- يعتبر التغيير في رتابة الحياة راحة للمسن . وعوضا عن أخذ إجازة مكلفة ، يمكن أخذ استراحة وقضاء بعض الوقت مع قريب أو صديق .
- يمكن الانضمام الى مجموعة اجتماعية لديها نشاطات متنوعة ، والتي تبقيه على اتصال مع الناس أو الأهل والأقرباء .
- يمكن الوصول الى المساعدة في المراكز المتخصصة في تقديم خدمات صحّة نفسية في وزارة الصحة الفلسطينية .

أنت لست وحدك- إن الاكتئاب شائع أكثر مما تعتقد لدى المسنين

الاكتئاب المصاحب للأمراض المزمنة

اكتشافك بأنك تعاني من مرض خطير يعتبر صدمة بالنسبة لك ، وقد يسبب لك خوف شديد وإنزعاج عاطفي . ويشيع الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة . وتصل نسبة المكتئبين ذوي أمراض خطيرة الى ٥٠٪ من إجمالي الذين يعانون من الاكتئاب ، على غرار مرض باركنسون ، وهكذا فإنهم يعانون أيضا من مرضهم بالإضافة للاكتئاب . عندما يتم تشخيص مرضك من أنك تعاني من اكتئاب ، فلا شك بأن طبيبك قد أخذ بعين الاعتبار عدة عوامل كالمدرجة أدناه .

علامات الاكتئاب المرتبطة بأمراض خطيرة تشتمل عادة على :

- مزاج حزين دائم والشعور بالفراغ .
- عدم الاهتمام بالنشاط اليومي .
- الشعور بالتعب والارهاق .
- الاستيقاظ في الصباح الباكر والأرق أو إطالة النوم .
- فقدان الشهية ونقصان في الوزن .
- الشعور بالعجز والبكاء كثيرا .
- الأوجاع والآلام المزمنة والتي لا تتجاوب مع العلاج .
- أفكار حول الانتحار ومحاولات الانتحار .

بما أن علامات الاكتئاب سيتم معالجتها بواسطة الدواء و/ أو الاستشارة الطبية والنفسية ، والتي ستساعدك في التحسن وعلى بلورة مشاعر إيجابية . فتبدأ بممارسة بعض النشاطات المقترحة من قبل معالجك أو طبيبك ، مثل ممارسة التمارين الخفيفة أو هوايات معينة والتواجد أكثر مع عائلتك أو أصدقائك ، والاتصال بعيادات المساعدة الأولية أو جمعيات مساعدة ، وقراءة مواد لمساعدتك الشخصية ، كل هذه النشاطات قد تساعدك على التخلص من حالة الاكتئاب التي تعاني منها .

يعتبر الاكتئاب مرض نفسي والذي يمكن أن تعاني منه أكثر من مرة واحدة في حياتك . يمكنك أن تساعد نفسك بالبقاء بخير وتجنب أعراض الاكتئاب وذلك باتخاذك الاحتياطات التالية :

- ابق باتصال مع طبيبك .
- داوم اتصالك مع أفراد العائلة أو أحبائك .
- داوم على الحديث مع أحبائك بقدر الامكان .
- حاول ألا تنسحب ، استمر بالتفاعل مع هؤلاء الذين يحيطون بك .
- حاول الابتعاد عن النشاطات والظروف الضاغطة .
- التزم ببرنامجك اليومي .
- أطلب المساعدة من جمعيات أو مؤسسات التي تقدم المساعدة في هذا المضمار .
- لو وصف لك طبيبك علاج ما فاستمر على تناوله كما قيل لك أن تفعل و للمدة المطلوبة ، لا تتوقف عن تناول علاجك أو تغييره دون مراجعة طبيبك .
- لربما تحتاج الى تناول علاجك والاستمرار بتناوله لعدة أشهر ، على الرغم من تحسنتك .

إن طبيبك هناك بانتظارك ليساعدك بالتغلب على الاكتئاب

فقدان الأحبة

الحزن هو مرحلة انتقالية

عندما يتوفى أحد، حتى لو كان هذا متوقعا، يكون وقع الخبر مؤلما. ان هذا طبيعي فالحزن يعتبر مرحلة انتقالية، يتبدد مع مرور الزمن. عادة ما يبدأ بالصدمة تتلوها مشاعر الألم والفراغ واليأس. وفي بعض الأحيان تظهر هذه الأعراض بعد الشعور بالغضب أو بتوجيه الاتهام وذلك قبل القبول بالخسارة.

من المهم تجربة المراحل المختلفة للحزن حتى تصل الى مرحلة فقدان الأحبة. وفي اللحظة التي تمر فيها بكافة مراحل الحزن لا بد أنك ستكون قادرا على استعراض ذكرياتك مع الأحبة دون أن تسيطر عليك الأحزان.

إن الشكل يخلق الكثير من العواطف الجياشة. الحزن هو جزء هام منها، لكن أن تكون حزينا ليس بالضرورة أنك مكتئب. على كل فان العواطف المفرطة المتعلقة بالشكل قد تؤدي في بعض الأحيان الى الاكتئاب.

كي تصل الى حد أنه يتم تشخيصك بأنك تشكو من الاكتئاب، لا بد أنك مررت بمزاج صعب وفقدت الشعور بالاستمتاع والاهتمام بأمر أخرى. ومما لاشك فيه بأن هذا يرتبط بعرضين أساسيين أو أكثر لمدة تفوق الأسبوعين. بعض هذه الأعراض تجدها في الصفحة المقابلة.

الفرق ما بين الحزن والاكتئاب

ربما تكون مكتئبا اذا :

شعرتَ ب . . .

- الحزن والفراغ
- اليأس والشعور بالذنب
- العجز وانعدام القيمة والفائدة

وستبدو . . .

- غير قادر على اتخاذ القرارات
- غير قادر على التركيز أو التذكر
- فاقد الاهتمام بنشاطاتك اليومية وهواياتك
- لديك الكثير من الاشكالات في البيت أو العمل

وستشكو من . . .

- فقدان الطاقة والاستنزاف
- قلة النوم والنهوض مبكرا في الصباح
- فقدان أو زيادة في الشهية والوزن
- الصداع أو آلام المعدة أو آلام الظهر أو آلام العضلات أو المفاصل

اذا كنت تعتقد بأنك تشكو من الاكتئاب بعد حدوث فاجعة، لا تردد بالاتصال مع مركز الصحة النفسية للخدمات المجتمعية- وزارة الصحة الفلسطينية .

لا تحتفظ بحزنك، تحدث مع أحد عن مشاعرك

اتصل الآن على أحد الهواتف وفق القائمة على الصفحة الأخيرة

نصائح لأصدقاء مريض بالاكتئاب

ان كل ما تقوله لصديق مكتئب يمكن أن يترك أثرا كبيرا على مزاجه ، لذلك عليك أن تنتبه الى ما تقوله وأن يعكس كلامك له كل الحب والحنان والاهتمام والتفهم .
ومن ناحية أخرى يمكنك قلب الأمور رأسا على عقب اذا قمت بالتعامل مع صديقك المكتئب وكأنك تعتبر الاكتئاب ليس بمرض حقيقي .
إن الاكتئاب هو مرض حقيقي يسببه عدم توازن كيميائي في الدماغ وهذا يتطلب علاج ما .

يحتاج مرضى الاكتئاب الى حنان وعطف وتفهم من قبل الذين يحيطون بهم .
إذ انه عندما يتعكر مزاجهم ويشعرون أنهم مهملين ولربما مذنبين ، فان آخر ما ينقصهم هو أصدقاء يختلقون لهم مشاكل مختلفة .

اذا كان لديك صديق مكتئب فسيأخذه بعض الوقت ليتحسن وضعه . وخلال تلك الفترة عليك تقديم أكثر ما يمكنك من دعم له ناهيك عن الحب والحنان والاهتمام بقدر كبير .

إن الاكتئاب مرض يمكن أن يعاني منه صديقك أكثر من مرة واحدة. يمكنك مساعدته أن يبقى معافى وأن يتحاشى أعراض الاكتئاب بواسطة تشجيعه على اتباع الارشادات التالية :

على صديقك أن . . .

- يبقى على اتصال بطيبه .
- يبقى على اتصال بأصدقائه .
- يبقى على تفاعل مع هؤلاء الذين يحيطون به .
- لا تدعه ينطوي على نفسه .
- يحاول التخفيف من الأعمال المجهدة .
- يلتزم ببرنامج اليومي .
- يطلب المساعدة من جمعيات أو مؤسسات التي تقدم الدعم النفسي في هذا المضمار .
- يتناول أي علاج تماما كما وصفه له طبيبه .
- يستمر بتناول العلاج . لربما يحتاج الى تناول علاجه والاستمرار بتناوله لعدة أشهر على الرغم من تحسنه .

عندما يكون صديقك مكتئبا عليك دعمه قدر الامكان



هواتف مراكز وعيادات الصحة النفسية في محافظات الوطن

٠٢ - ٢٤٠٨٥٩٣	مركز الصحة النفسية - رام الله
٠٢ - ٢٢٩٣٧٢١	مركز الصحة النفسية - الخليل
٠٩ - ٢٣٤٩٢١٩	مركز الصحة النفسية - نابلس
٠٩ - ٢٥١٥٦٢٠	مركز الصحة النفسية - سلفيت
٠٩ - ٢٦٧١٨٨٨	المركز النفسي - طولكرم
٠٤ - ٢٥٠٢٦٠٨	مركز الصحة النفسية - جنين
٠٢ - ٢٣٢٢٥٧٣	عيادة أريحا للصحة النفسية - صحة أريحا
٠٩ - ٢٥٧٤٩٧٥	عيادة طوباس للصحة النفسية - صحة طوباس
٠٩ - ٢٩٤٠٠٥٤	مركز الصحة النفسية قلقيلية - الصحة قلقيلية
٠٢ - ٢٧٩٠٢٦١	عيادة القدس والعيزرية النفسية

هواتف مراكز وعيادات الصحة النفسية في محافظات غزة

٠٨ - ٢٤٦٠٦١٤	عيادة أبو شباك - جباليا ، شارع مسعود	محافظة الشمال
٠٨ - ٢٨٠١٣٩٠	عيادة الصوراني : غزة الشجاعية ، شارع الوحدة	شرق مدينة غزة
٠٨ - ٢٨٧٩٨٤٦	عيادة غرب غزة : غزة ، شارع النصر ، منطقة العلمي (المشتل) بالقرب من أبراج الفيروز	غرب مدينة غزة
٠٨ - ٢٥٥٢٠١٢	عيادة شهداء النصيرات - النصيرات ، بالقرب من مكتب العمل	محافظة الوسطى
٠٨ - ٢٠٦٧٣٤٠	عيادة ياسر الأغا - خان يونس ، شارع البحر ، عمارة جاسر الأغا	محافظة خان يونس
٠٨ - ٢١٤٨٨٥١	عيادة تل السلطان - رفح ، تل السلطان ، شارع القدس	محافظة رفح
٠٨ - ٢٨٧٩٨٤٥	مستشفى الطب النفسي - غزة ، شارع النصر ، بالقرب من مستشفى العيون	النصر