

الإكتئاب

الأعراض

التشخيص

العلاج

دكتور

محمد حسين

استشاري

الطب النفسي

وطب الإدمان



عيادة الطب النفسي
وطب الإدمان ونفسية
الأطفال والمراهقين

الإكتئاب من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشاراً فهو يصيب 20% من البشر في كل المجتمعات، وإذا علمنا إن بين هذا العدد من يحاولون الإنتحار فهذا يعد الحديث عن الإكتئاب أمر هام للغاية. الإكتئاب من أسباب العجز وعدم القدرة على الإنتاج والعمل حيث يعد السبب الرابع بين أسباب ضعف الإنتاج. الإكتئاب واحداً من الإضطرابات النفسية التي تستجيب للعلاجات (سواء النفسية أو الدوائية) لذا فأن بذل الجهد في معرفة المرض ومعرفة طرق علاجه أمراً هاماً.

ما هو الإكتئاب؟

يختلط الأمر عند الكثيرين بين الإكتئاب والحزن؛ فالحزن حالة عرضية بينما الإكتئاب أعراض وعلامات لا بد أن يعاني منها المريض غالبية الوقت على مدار أسبوعين (على الأقل) وتنقسم هذه الأعراض إلى أعراض عظمى و أعراض مصاحبة.

www.nafsy.net

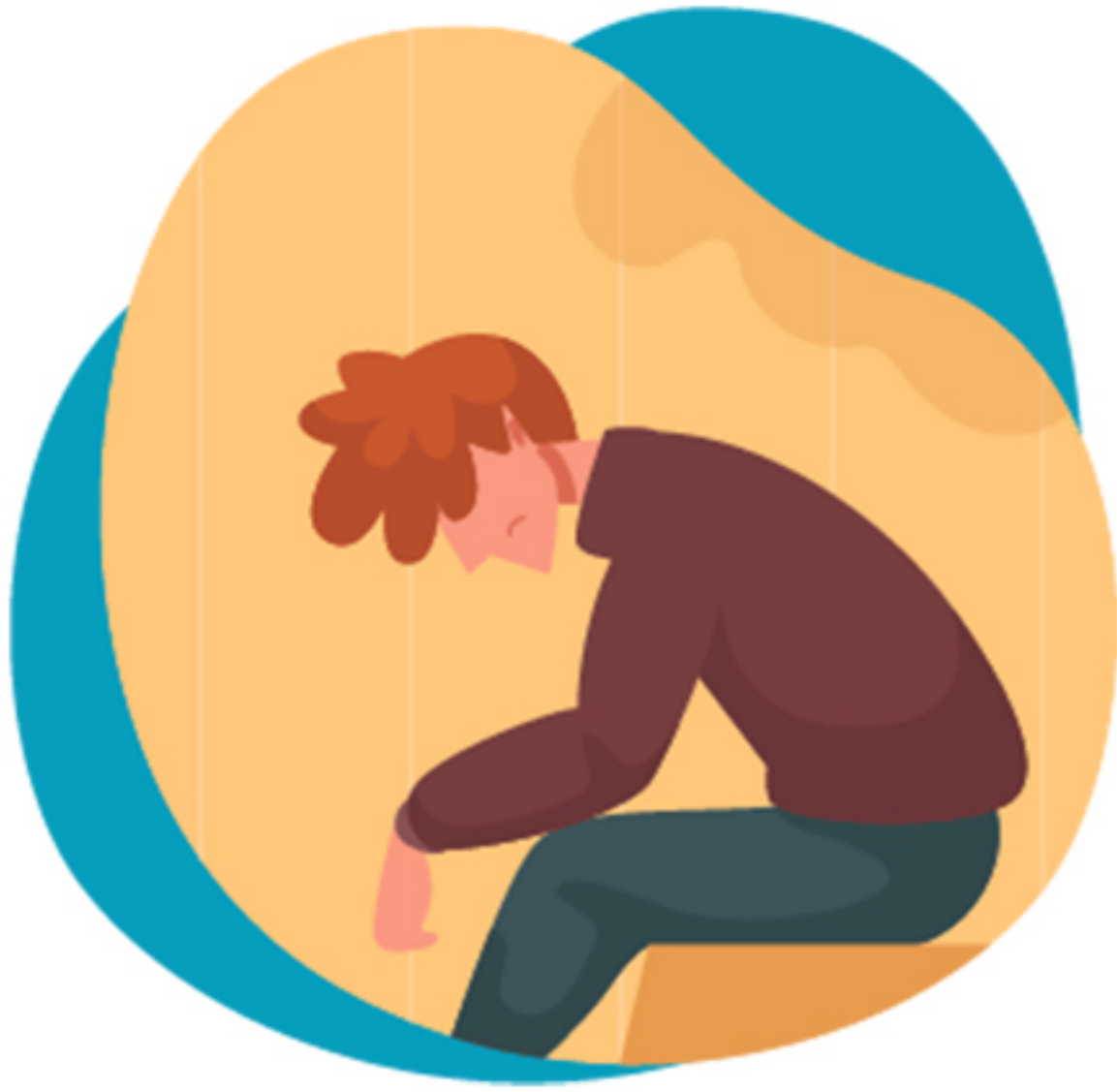
أعراض الإكتئاب



للإكتئاب الكثير من الأعراض ولا تنحصر أعراض الإكتئاب في الشعور بالحزن والكآبة فقط لكن لها أشكال مختلفة تتمثل في :

أعراض مزاجية

يتأثر مزاج الشخص المصاب بالإكتئاب بشكل ملحوظ ويظهر ذلك من خلال العديد من الشكاوى والأعراض المعروفة مثل؛



- الشعور بالكآبة والحزن
- الميل للعزلة والبعد عن الأهل والأصدقاء
- الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير والشعور بالتقصير
- فقدان الإهتمام بالأمور و الأنشطة التي كانت تشعره بالبهجة
- الشعور باليأس
- نوبات من الغضب أحياناً

أعراض معرفية

- ضعف الذاكرة المؤقت والنسيان
- القناعة بالعجز تجاه الحاضر
- نظرة سوداوية للمستقبل
- التفكير في الموت

- ضعف التركيز
- التشتت بسهولة
- ندم على الماضي
- قلة الثقة بالنفس

أعراض سلوكية

- الكسل وبطء الحركة والشعور بالثقل العام كإحساس الأثقال العالقة بالأطراف(هكذا يصف المكتتبون حالهم)
- البعض يعاني من توتر وزيادة الحركة
- التأخر عن العمل وعن لقاء الآخرين والغياب عن المناسبات الإجتماعية وعدم الذهاب للمدرسة أو الجامعة
- محاولات إيذاء النفس

أعراض جسدية

- الشعور بالألم بمناطق مختلفة بالجسم والشعور بالصداع أحياناً
- إضطراب النوم (الأرق _ الإستيقاظ مبكراً _ النوم الكثير)
- إضطراب الشهية (فقدان الشهية أو زيادة الشهية)
- الشعور بالإرهاق مع أقل مجهود
- فقدان الرغبة الجنسية

مدى إنتشار الإكتئاب



يصيب الإكتئاب بين 10 إلى 20 % من البشر أي أن خمس من حولك يعانون من الإكتئاب... أنت لست وحدك الإكتئاب يصيب الفقراء والأغنياء على حد سواء ؛ ويصيب أهل الحضر وأهل الريف على حد سواء ...وثبت علمياً أن الحالة المادية أو مستوى المعيشة ليس من العوامل المؤثرة

يُصيب الإكتئاب السيدات ضعف ما يصيب الرجال بنسبة 2 : 1 غالباً ما تكون الأعمار ما بين 24 : 44 سنة هي بداية ظهور الأعراضوليس هذا معناه أنه الأصغر سناً أو الأكبر لا يُصابون بل هو يصيب - للأسف - جميع الأعمار

لماذا نُصاب بالإكتئاب؟



النواقل العصبية هي كلمة السر في حدوث الإكتئاب فنقصان مادة السيروتونين بشكل رئيسي مصحوباً بنقصان كلاً من الدوبامين والنورإبينفرين بالخلايا المخية هو سبب حدوث الإكتئاب حيث أن لهذه النواقل العصبية الدور الرئيسي في الشعور بالسعادة والانتباه والحماسة والشهية والطاقة وإحساس الرضا والنشاط ونقصانها يؤدي إلى تأثر كل ذلك .



تتدافر العوامل الحيوية من إستعداد جيني ووراثي مع التفاعل مع ضغوط الحياة مع غيرها من العوامل لكي تظهر أعراض الإكتئاب .

الإكتئاب مرض عضوي ناتج عن خلل بالمخ ويظهر ذلك الخلل بشكل نفسي، وليس الإكتئاب ضعف شخصية أو ضعف إيمان كما يعتقد الكثير...

علاج الإكتئاب



كما ذكرنا فإن نقص مادة السيروتونين يشكل حجر الزاوية في حدوث أعراض الإكتئاب، ولهذا فإن الخطة العلاجية المبنية على العلاج الدوائي جنباً إلى جنب إلى العلاج النفسي (المعرفي السلوكي) هي الخطة الأكثر فاعلية و الأكثر جدوى وفائدة في حالات الإكتئاب متوسطة الشدة وعالية الشدة كما هو ثابت علمياً، بينما لا يُعتمد على العلاج النفسي وحده إلا عندما تكون شدة الإكتئاب بسيطة.

العلاج النفسي

خطة العلاج النفسي تبنى على عدة ركائز أهمها :
لا تنعزل؛

كلما ابتعد المكتئب عن الآخرين كلما اندمج مع أفكاره ومشاعره التي غالباً ما تكون حزينة... لا تدع المكتئب يختلي بنفسه كثيراً.

تحرك؛

يشعر المكتئب بثقل عام ورغم ذلك فإننا ننصح بالحركة وممارسة أي نشاط رياضي لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً. ممارسة الرياضة لهذه المدة تساعد المخ على إفراز النواقل العصبية التي تحسن المزاج.



المبهجات؛

لكل فرد قائمة شخصية من الأمور والأنشطة والأماكن والأشخاص والأطعمة التي تدخل عليه البهجة. ساعد المكتئب على كتابة قائمة المبهجات الخاصة به، ويمكنك إقتراح البعض منها عليه فربما تذكره بأحد المبهجات المنسية بالنسبة له أو أن تقترح عليه أمر جديد لم يفعله من قبل.

لابد من فعل شيء مبهج - واحد على الأقل - يومياً... حتى وإن كان محدود الجدوى في بداية الأمر.

جدول المبهجات

أماكن	أشخاص	أنشطة	أطعمة ومشروبات
..... ١ ١ ١ ١
..... ٢ ٢ ٢ ٢
..... ٣ ٣ ٣ ٣
..... ٤ ٤ ٤ ٤
..... ٥ ٥ ٥ ٥
..... ٦ ٦ ٦ ٦
..... ٧ ٧ ٧ ٧
..... ٨ ٨ ٨ ٨
..... ٩ ٩ ٩ ٩
.....
.....
.....

لا تصدق إكتئابك؛

الإكتئاب كائن خبيث النية لكن في الحقيقة كل ما يُبْتَه الإكتئاب في ذهنك أو يقترحه عليك من أفعال هو في الغالب إقتراحات في صالح الإكتئاب لا في صالحك أنت... لذا ستجد من أفكار وإقتراحات الإكتئاب ؛

- "لن تعود كما كنت قبل الإكتئاب"... يوهمك الإكتئاب أن معاناتك أذلية ولا أمل من الشفاء... كل هذه خرافات والإكتئاب من الإضطرابات التي تستجيب للأدوية ولله الحمد ويرجع الإنسان لحياته وعمله ومجتمعه.

- "أنت السبب".. غالباً ما يوهمك الإكتئاب بأنك المسئول عما أنت فيه ... هذا ليس صحيح...

- "ابعد عن الآخرين" يريد الإكتئاب أن ينفرد بك وبذهنك ليذكرك بذكرياتك الحزينة أو يخيفك من مستقبلك القادم... عش يومك واندمج مع الآخرين

- "الأدوية لن تفيد بشيء"... الأدوية تصلح الخلل الكيميائي بالمخ وتصلح ما أفسده الإكتئاب.

العلاج الدوائي

يخشى الكثير من المرضى تناول الأدوية النفسية بشكل عام ومضادات الإكتئاب بشكل خاص خشية أن تسبب هذه الأدوية إدمان أو تعود أو أن يكون لها آثار جانبية على المدى البعيد.

مضادات الإكتئاب لا تسبب إدمان أو تعود وليس لها آثار على المدى البعيد لكن للبعض منها آثار جانبية عادة ما تحدث في الأيام الأولى للعلاج.



لكل دواء مميزاتة و عيوبه و التي تعتبر خياراً مناسباً للبعض
بينما قد لا تكون الإختيار الأفضل لآخر.
من بين عائلات مختلفة لمضادات الإكتئاب مثل مثبطات
استرجاع السيروتين الإنتقائية SSRIs و مثبطات استرجاع النور
أدرنالين و السيروتين SNRIs و مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقة
TCAs وغيرها من العائلات الجديدة لمضادات الإكتئاب يختار
الطبيب النفسي الدواء المناسب للمريض المناسب.

الإكتئاب له علاج... فلا تتردد في طلبه



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



د.محمد حسين nafsyclinic



د.محمد حسين
استشاري الطب النفسي

8 شارع الجلاء - فيكتوريا - الأسكندرية
(عيادتنا الوحيدة... انتبه لتشابه الأسماء)
035750270 - 01148080580



nafsyclinic



nafsy.net

www.nafsy.net