



ماذا تعرف عن

# الإجتئاب؟

تعريفه

وأعراضه وأنواعه

وأسبابه وطرق علاجاته

برعاية

إعداد



جمعية النجاة الخيرية

مركز الراشد

صندوق إعانه المرضى

للإستشارات الاجتماعية والنفسية

ت : 2560061/2/3

ت : 2 666 206

ف : 2571741

ف : 2 666 205

يُعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية الحديثة، كما ويُعتبر من الأمراض الشديدة؛ ذلك أنه يعطل معاني الحياة لدى الإنسان مما يؤدي في أقل حالاتها إلى العزلة واليأس وفي أشد حالاتها إلى الانتحار. والاكتئاب بشكل هاجساً اجتماعياً أمنياً في الدول المتقدمة اليوم؛ فالدول المتحضرة تصرف مليارات الدولارات في التشخيص والعلاج والتوعية هذا المرض.

### ❖ تعريف الاكتئاب وأعراضه :

يُعرفُ الاكتئاب بأنه من الأمراض المزاجية (*Mood Disorder*)؛ فهو شعور عميق بالحزن (ليس شعور الحزن المزاجي البسيط أو الطارئ)، يستمر لأكثر من أسبوعين وتصحبه بعض أو كل الأعراض التالية :

#### - جسدياً :

- \* ضيقة في الصدر
- \* قلة النشاط الجنسي
- \* أرق أو نوم كثير
- \* اضطرابات في الشهية

#### - نفسياً وفكرياً :

- \* التشاؤم تجاه المستقبل
- \* الشعور بالذنب/ الندم
- \* أفكار تسلطية ووساوس
- \* اليأس أو الخيبة
- \* الهكا،/ عدم القدرة
- \* ضعف في التركيز والذاكرة

#### - اجتماعياً :

- \* انسحاب اجتماعي
- \* مؤشرات خطيرة :
- \* هلاوس وتوهيمات
- \* أفكار إنتحارية
- \* عدم الرغبة في العمل

### ❖ الفرق بين الحزن والاكتئاب :

مسألتان تحددان الفاصل بين الحزن والاكتئاب؛ الحدة والمدة. فالحزن خفيف وقصير ويزول بزوال الأسباب



أو مضي الوقت، أما الاكتئاب فملازم وأكثر حدة. وكلما زادت المدة والحدة كلما زادت نسبة الاكتئاب.

### ❖ نسبة الإصابة :

يُعد الاكتئاب ثالث أكثر الأمراض النفسية تشخيصاً. نسبة الإصابة في التعداد العام هي بحدود 5% تختلف من دولة إلى أخرى وفق وضع الدولة اقتصادياً وسياسياً واجتماعياً.

#### - الجنس :

نسبة الإصابة في دورة الحياة للنساء 20-26% وللرجال 3-12%.

#### - العمر :

أغلب المصابين بالمرض يظهر معهم في العشرينيات غير أنه يدي من الملحوظ تزايد في الأطفال وما بعد سن انقطاع الدورة، عند النساء.

#### - الحالة الاجتماعية :

أغلب المصابين بالاكتئاب بالعموم غير متزوجين.

#### - العرق :

لم تسجل الدراسات أية فروقات ملحوظة بين الاختلافات العرقية.

### ❖ أنواعه :

(1) الاكتئاب التفاعلي (*Reactive Depression*) :

ويسمى الاستجابي والعصابي أيضاً، ويكون بسبب أحداث حصلت في الماضي القريب مثل فقدان عزيز أو انفصال أو كارثة مادية أو خسارة عاطفية. وهذا النوع من الاكتئاب الأكثر انتشاراً والأقل خطورة.

(2) الاكتئاب الداخلي (*Endogenous Depression*):



ويسمى الاكتئاب الذهاني (*Psychotic Depression*) أيضاً، ويأتي دون أسباب أو مقدمات سوى تفاعل بيولوجي في الجسم ينتج عن حالة مزاجية إكتئابية.

(3) الاكتئاب الموسمي (*Seasonal Depression*) :

ويأتي في أوقات معينة فقط مثل بداية فصل الشتاء، أو مع بداية شهر رمضان أو في الأعياد. وقد يكون، في الغالب، مرتبطاً بأحداث سلبية حصلت في مثل هذا الوقت أو أن يكون ظهور الاكتئاب أول مرة حصل في مثل هذا الوقت.

(4) اضطرابات الهوس والاكتئاب (*Mani-Depressive*) :

ويسمى من أمراض الطب النفسي، ويشعر فيه المصاب بدورات حزن شديدة واكتئاب أحياناً ونشاط زائد وهياج وهوس أحياناً أخرى. ويعد من الأمراض الخطيرة التي قد تعرض الشخص إلى خطر على نفسه كالانتحار أو غيره كالأضرار.

(5) الذهول الإكتسابي (*Depressive Stupor*) : حالة

ذهول، وهو من أشدها ويحتاج رعاية طبية ونفسية خاصة.

### ❖ أسبابه :

(1) العوامل البيولوجية (الوراثية): لاحظ البعض أن

العائلة التي فيها شخص أو أكثر مكتئب تعاني أجيالها اللاحقة كذلك، لكن قد طرح كشيرون من المختصين مفهوم الاكتئاب السلوكي للطفل من الوالدين والأقربين.

(2) العوامل التربوية المكتسبة : يلاحظ أن نسبة كبيرة من



(*Antidepressants*)، مثل النارديل (*Nardil*)  
 والتوفرانيل (*Tofranil*)، والتريبتيزول (*Tryptizol*)  
 ولهذه الأدوية فعالية في تخفيف الأعراض، وينبغي العلم  
 بأن هذا النوع من الدواء يأتي أثره بعد فترة من الزمن لا  
 تقل عن أسبوعين، وقد يلاحظ معها بعض الآثار الجانبية  
 في أول أسبوع مثل جفاف الحلق والامساك وسرعة نبض  
 القلب والدوخة وما شابه، وتخف مع الأيام. كما أن هذه  
 الأدوية آمنة من ناحية الإدمان. نسبة استجابة المصابين  
 %70 .

(2) العلاج بالصدمات الكهربائية - (*Electro Convulsive Therapy*)  
 : ونسبة استجابة المصابين  
 %80 ، وهو برنامج قد أصبح آمناً في الآونة الأخيرة ويكون  
 بحدود صدمة كل يومين لمدة أسبوعين أو ثلاثة .

(3) العلاج بالجلسات والإرشاد : (*Counseling and Psychotherapy*)  
 وهي منهج المعالج والمرشد  
 النفساني فقط، والذي غالباً ما يساعد المصاب في حسم  
 صراعاته الداخلية ومواجهة أفكاره ومشاعره. ونسبة  
 استجابة المصابين %50-80 تعتمد على نوعية الخدمات  
 والمعالجين.

(4) العلاج بالإرشاد الروحي : وهو ما يسلكه المعالج  
 النفساني أو العالم بشؤون الدين والنفس البشرية طارحاً  
 مفاهيم مقوية للطمأنينة والسكون والإيمان والتوكل  
 واليقين.

\* للمزيد من المعلومات اتصل

بمركز الراشد للاستشارات الاجتماعية والنفسية

المصابين بالاكتئاب يصاب أولادهم أو أقربائهم الذين  
 يعيشون معهم بنفس المرض. كما أن للتربية الخاطئة  
 أثراً على كثيرين من المصابين بالاكتئاب.

(3) ضعف نمط الحياة : يلاحظ أن الذين لا يتمتعون بنمط  
 جيد للحياة (*Life Style*) أكثر عرضة للإصابة  
 بالاكتئاب ممن يتمتعون بنمط جيد، فيه ليونة وتصير  
 وتكيف، بغض النظر عن الحالة المادية أو الاجتماعية  
 أو العمرية أو الجنسية.

نمط الحياة الصلب وغير المدعم بالنشاط  
 الاجتماعي والروحاني والرياضي والنفسي من أقوى  
 مجلبات الأمراض النفسية بشكل عام والاكتئاب  
 بشكل خاص.

(4) الأفكار الخاطئة : وهي سبب معظم السلوكيات غير  
 المرغوبة والمزاج المتعكر. وأهمها المفاهيم والأفكار  
 تجاه الحياة بشكل عام والعلاقات بين الناس وطرق  
 التعامل مع الذات.

(5) الوحدة والعتوسة وسن التقاعد : من الملاحظ أن كثيراً  
 من مصابي مرض الاكتئاب ممن يعاني من الوحدة أو  
 العتوسة أو ممن توقفوا عن العمل أو الإنجاب. فقدان  
 الرسالة الواضحة في الحياة والأهداف التي تعطي  
 الدافعية للحياة من أقوى الأسباب الجالبة للاكتئاب  
 أيضاً.

### ♦ طرق العلاجات :

(1) العلاج بالأدوية : (*Pharmacological Treatment*)  
 وهي طريقة الطبيب النفساني فقط،  
 والذي غالباً ما يصف مضادات إكتئاب



برعاية صندوق إعانة المرضى



برعاية صندوق إعانة المرضى