



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City

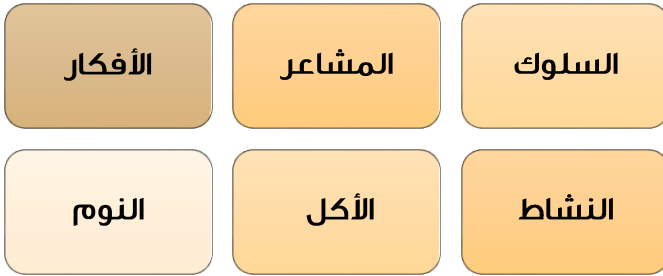


الاكتئاب

Depression

**الاكتئاب** هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام.

يؤثر على:



وقد يزداد تأثيره على استشعار قيمة الحياة وبالتالي تمني الموت والتفكير بالانتحار.



يعتبر الاكتئاب أكثر من مجرد تغيرات مزاجية بسبب ظروف الحياة، ولا يعتبر ضعف في الشخصية ولا نقص في الإيمان. معظم حالات الاكتئاب تتحسن أو تشفى تماماً بالعلاج سواء الدوائي أو السلوكي (النفسي).

## أعراض مرض الاكتئاب:

يختلف الاكتئاب عن التغيرات المزاجية الطبيعية بوجود أعراض شبه مستمرة (على الأقل لمدة أسبوعين) يعاني منها الفرد وتؤثر هذه الأعراض على أداء المهام المطلوبة منه سواء كانت دراسية أو منزلية أو وظيفية أو في العلاقات الاجتماعية مثلاً.

ويمكن تلخيص هذه الأعراض على النحو التالي:

- مشاعر الحزن، البكاء، ضيقة الصدر، الغضب أو عسر المزاج.
- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية أو جميعها، مثل السفر، اللقاءات الودية، الهوايات،

الرياضة أو حتى الواجبات اليومية مثل الوظيفة أو  
الاهتمام بالأولاد.



- اضطرابات النوم، بما في ذلك صعوبة النوم (الأرق) أو النوم أكثر من اللازم.



- الإرهاق والخمول والكسل، فحتى المهام

الصغيرة تستغرق وقتاً أطول وجهداً

أكثر "كأني أجز نفسي جر".

- ضعف شهية الأكل وبالتالي فقدان الوزن، وأحياناً يكون

العكس الرغبة الشديدة في تناول الطعام (ولكن دون

تلذذ) وبالتالي زيادة الوزن.



- القلق أو التملل وسرعة الانفعال

والغضب "يضيق خلقي"

- تباطؤ التفكير أو التحدث أو حركات الجسم.



- الشعور بضعف الثقة بالنفس والإحساس

بقيمة الذات أو الشعور بالذنب أو تأنيب

الضمير بشكل مبالغ فيه، مع التركيز على

إخفاقات الماضي واليأس من المستقبل.

- ضعف في التفكير والتركيز والذاكرة والتردد في اتخاذ

القرارات. وتظهر أعراض صعوبة التركيز على سبيل



المثال أثناء قيادة السيارة أو قراءة

مكتوب أو مشاهدة برنامج مرئي.

- تمنى الموت، أو أفكار الرغبة في الانتحار والتخطيط له.

هل تختلف أعراض الاكتئاب لدى كبار السن عن

البالغين



قد يظن البعض أن كبار السن يمرون بتغيرات طبيعية من ضمنها الاكتئاب وهذا غير صحيح. وينبغي استشارة الطبيب خاصة عند ملاحظة هذه الأعراض عند كبار السن:

مشكلات في الذاكرة أو  
تغيرات الشخصية  
خاصة العصبية أو  
الميل للعزلة.

الألم أو الوجع البدني  
خاصة المتعلقة  
بالجهاز الهضمي مثل  
الغثيان أو القولون  
العصبي.

التعب أو فقدان  
الشهية أو مشكلات في  
النوم.

تمني الموت خاصة بعد  
فقد عزيز أو الزوج.

## الأسباب وعوامل الخطر:

غير معروفة حتى الآن ولكن هناك عوامل خطر قد تساعد في حدوث الاكتئاب وليست قطعية أنها تسبب الاكتئاب.

## ويمكن ذكر بعض هذه العوامل:

**العمر:** سن الشباب هو أكثر عرضة للاكتئاب أكثر من صغار أو كبار السن.

الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بمعدل الضعف تقريباً.

التغيرات الحياتية المفاجئة مثل موت عزيز أو فترة بعد الولادة عند الأمهات أو التقاعد.

الإدمان على الكحول أو المخدرات.

الإصابة بأمراض مزمنة وخطيرة، كالسرطان، والسكتة الدماغية، والألم المزمن، وأمراض القلب.

## المضاعفات:

يُعد الاكتئاب اضطراباً خطيراً يمكن أن يكون وخيم الأثر على الشخص وعائلته. ويتفاقم الاكتئاب غالباً في حالة إهمال علاجه، مما يؤدي إلى مشكلات انفعالية وسلوكية وصحية والتي تؤثر على كل مجالات الحياة.

## العلاج:



الاكتئاب مرض يمكن علاجه بعدة علاجات طبية متوفرة وخاصة العلاج الدوائي والعلاج السلوكي (النفسي). العلاج الدوائي مثبت فعاليته بالدراسات الطبية ممارسة الأطباء.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصحة العقلية



HEM2.19.000700

