

# أكبر من الاضطراب المزاجي ☐☐ أهم أعراض الاكتئاب وأحدث طرق علاجه



الثلاثاء 2 مايو 2023 08:41 م

يُعد الاكتئاب أحد أكثر الأمراض المنتشرة في العالم، وعادةً لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ أن الاكتئاب يُسبب لهم شعورًا بانعدام أي رغبة في الحياة ☐

## تعريف الاكتئاب

ويعرف الاكتئاب بأنه "اضطراب مزاجي يسبب شعورًا دائمًا بالحزن وفقدان الاهتمام". ويسمى أيضًا اضطراب اكتئابي رئيس أو اكتئاب سريري، وهو يؤثر على شعورك وتفكيرك وسلوكك، ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية، وفقًا لـ"مايو كلينيك".

## أعراض الاكتئاب

مع أن الاكتئاب قد يحدث مرة واحدة فقط في العمر، فعادة ما يعاني الأفراد نوبات متعددة منه ☐ في أثناء هذه النوبات، تحدث الأعراض أغلب اليوم، وكل يوم تقريبًا، وقد تتضمن ما يلي:

- مشاعر الحزن، أو اليكاف، أو الخواء، أو اليأس ☐
- نوبات غضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة ☐
- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية أو جميعها، مثل الجماع أو الهوايات أو الرياضة ☐
- اضطرابات النوم، بما في ذلك الأرق أو النوم أكثر من اللازم ☐
- الإرهاق والافتقار إلى الطاقة، فحتى المهام الصغيرة تستغرق مزيدًا من المجهود ☐
- فقد الشهية وفقدان الوزن، أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام وزيادة الوزن ☐
- القلق أو الإثارة أو التملل ☐
- تباطؤ التفكير أو التحدث أو حركات الجسم ☐
- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب، مع التركيز على إخفاقات الماضي أو لوم النفس ☐
- تواجه مشكلة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات وتذكر الأشياء ☐
- أفكار متكررة أو مستمرة عن الموت، أو أفكار عن الانتحار، أو محاولات الانتحار، أو الانتحار ☐
- المشاكل الجسدية غير المبررة، مثل ألم الظهر أو حالات الصداع ☐

عادة ما تكون الأعراض لدى العديد من المصابين بالاكتئاب من الحدة بما يكفي لإحداث مشاكل ملحوظة في الأنشطة اليومية، مثل العمل، أو المدرسة، أو الأنشطة الاجتماعية، أو العلاقات مع الآخرين ☐ قد يشعر بعض الأفراد بالبؤس وعدم السعادة بشكل عام دون معرفة السبب ☐

## علاج الاكتئاب

وفقًا لما جاء في موقع "NHS" إذا كنت تعاني من الاكتئاب الحاد فقد يوصى الطبيب بالعلاجات التالية ☐

## مضادات الاكتئاب

مضادات الاكتئاب هي الأدوية التي تعالج أعراض الاكتئاب ☐ توجد أنواع مختلفة من مضادات الاكتئاب ويجب أن يصفها الطبيب، عادةً للاكتئاب المعتدل أو الشديد ☐

## الجمع بين العلاج

قد يوصي طبيبك بأخذ دورة من مضادات الاكتئاب بالإضافة إلى العلاج بالكلام، خاصة إذا كان اكتئابك شديدًا جدًا. عادةً ما يعمل مزيج من مضادات الاكتئاب والعلاج المعرفي السلوكي بشكل أفضل من تناول واحد فقط من هذه العلاجات.

## فرق الصحة النفسية

إذا كنت تعاني من اكتئاب حاد، فقد تتم إحالتك إلى فريق الصحة العقلية المكون من علماء النفس والأطباء النفسيين والممرضات المتخصصين والمعالجين المهنيين. غالبًا ما توفر هذه الفرق علاجات التحدث المتخصصة المكثفة بالإضافة إلى الأدوية الموصوفة.

## العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

يهدف العلاج السلوكي المعرفي (CBT) إلى مساعدتك على فهم أفكارك وسلوكك وكيف تؤثر عليك. يدرك العلاج السلوكي المعرفي أن الأحداث التي وقعت في الماضي ربما تكون قد شكلتك، لكنه يركز في الغالب على كيفية تغيير طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك في الحاضر. يعلمك كيفية التغلب على الأفكار السلبية - على سبيل المثال، القدرة على تحدي المشاعر البائسة. العلاج المعرفي السلوكي متاح في NHS للأشخاص المصابين بالاكتئاب أو أي مشكلة صحية عقلية أخرى ثبت أنها تساعد. إذا كان العلاج المعرفي السلوكي موصى به، فعادة ما يكون لديك جلسة مع معالج مرة واحدة في الأسبوع أو مرة كل أسبوعين. تستغرق دورة العلاج عادة ما بين 5 و20 جلسة، وتستمر كل جلسة من 30 إلى 60 دقيقة. في بعض الحالات، قد يُعرض عليك العلاج المعرفي السلوكي الجماعي.

## CBT عبر الإنترنت

العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت هو نوع من العلاج المعرفي السلوكي يتم تقديمه من خلال جهاز كمبيوتر، بدلاً من وجهاً لوجه مع معالج. سيكون لديك سلسلة من الجلسات الأسبوعية ويجب أن تتلقى دعمًا من أخصائي رعاية صحية.

## العلاج الشخصي (IPT)

يركز العلاج الشخصي (IPT) على علاقاتك بالآخرين والمشكلات التي قد تواجهها في علاقاتك، مثل صعوبات التواصل أو التعامل مع الفجوة. هناك بعض الأدلة على أن العلاج الوقائي المتقطع يمكن أن يكون بنفس فعالية مضادات الاكتئاب أو العلاج المعرفي السلوكي، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

## العلاج النفسي الديناميكي

في العلاج النفسي الديناميكي (التحليل النفسي)، سيُشجعك معالج التحليل النفسي على قول كل ما يدور في ذهنك. سيساعدك هذا على إدراك المعاني أو الأنماط الخفية لما تفعله أو تقوله والتي قد تسهم في مشاكلك.