



## - كيف يتم علاج الاكتئاب النفسي:

من المهم أن نلاحظ هنا أن الاكتئاب مرض نفسي. ولذا يحتاج إلى علاج دوائي لتعويض الخلل الكيميائي الذي حدث بالمخ. وأن ممارسة الرياضة وتغيير العادات اليومية والذهاب إلى أجازة لن يعالج الحالة وإن كان له تأثير في سرعة الشفاء. 80 - 90 ٪ من مرضى الاكتئاب النفسي يظهرون تحسن واضح وملحوس باستخدام العلاج.

### - أساليب العلاج:

أ- علاج دوائي، أكثر الأدوية استخداماً هي:

- مضادات الاكتئاب، ومن أنواعها:

1- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة - Tricyclic Antidepressants

2- مضادات الاكتئاب المؤثرة على مادة السيروتونين -

- Selective Serotonin Reuptake Inhibitors - Serotonin Enhancers

الاكتئاب النفسي هو مرض العصر الحديث. ومن حسن الحظ أنه يمكن علاجه ولكن من سوء الحظ أن المريض لا يشعر به في بداياته وإنما يلجأ للطبيب بعد أن تكون الحالة قد استعصت وزادت شدتها.

لذا ينصح دائماً بعدم أخذ الأمور على أنها ضعف بالإرادة أو خذلان في النفس أو حتى قلة إيمان. وإنما يجب أن تشاور الطبيب عندما يشعر الإنسان بهذه الأعراض حتى تكون نسبته في الشفاء أعلى وأسرع.

ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أنه لا يجوز تناول العقار دون استشارة الطبيب. لما قد يؤديه ذلك من أعراض جانبية وتعارض مع احتياج المريض. ولذا يجب استشارة طبيب نفسي في الحالة حتى يتسنى له الوقوف على الأعراض ومدى تأثيرها على حياة المريض. مع وصف العقار المناسب للفترة المناسبة بالجرعة المطلوبة.

### ب- علاج نفسي:

إن جلسات العلاج النفسي تتيح فرصة للتعرف على كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية والتحدث عنها. كذلك التعرف على أفضل السبل للتعامل مع الأعراض التي يعاني منها المريض أثناء المرض وهذه الجلسات يتبع منها أساليب مختلفة للعلاج - علاج سلوكي - علاج معرفي - علاج نفسي تحليلي - علاج أسري - علاج جماعي . تحدد النوعية الأنسب للمريض بعد أخذ تاريخ المرض.

# الاكتئاب النفسي

إعداد

الدكتور - انور الراشد

طبيب العائلة

عضو لجنة تعزيز الصحة

منطقة حولي الصحية



@T3zeez\_al9a7a



T3zeez\_al9a7a



لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

## الاكتئاب النفسي:

- الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً في الوقت الحالي و تؤكد الدراسات العلمية ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل.



لحسن الحظ أن الاكتئاب النفسي من الأمراض التي يمكن علاجها، أغلبية المرضى (90%-80) من الذين يواظبون علي العلاج الموصوف لهم يتم شفائهم . ولكن من مشاكل الاكتئاب هو التعرف عليه وعندئذ يجب التوجه إلي الطبيب لتلقي العلاج في الوقت المناسب.

حيث أن التأخر في استشارة الطبيب يكون له توابع سلبية علي سير الخطة العلاجية. فقد تحتاج الحالة إلي فترة أطول من العلاج أو كمية أكثر من الأدوية مع التعرض لنكسات في حالة عدم المواظبة علي العلاج.

من أخطر أنواع الاكتئاب النفسي عندما لا يشعر الإنسان أنه مريض ويحتاج إلي استشارة الطبيب. فغالبا ما يعاني الإنسان من الاكتئاب ولكنه يستمر في حياته يتصرف بطريقة سلبية، يفكر في أفكار سلبية ، ينعزل عن الناس أو حتى يفكر في إيذاء نفسه أو المحيطين به.

## - ما هو الاكتئاب؟!:

- إن الاكتئاب النفسي مرض يصاب به الإنسان فيجعله يعاني من الأعراض التالية:

- شعور بالإحباط والزهق والملل.
- عدم الاستمتاع بمباهج الحياة.
- اضطرابات بالنوم وقد تكون في صورة صعوبة في النوم أو كثرتة.
- فقدان الشهية للأكل أو الفرط في الأكل بشراهة.
- سرعة التعب من أي مجهود.
- صعوبة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات.
- نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل.
- التفكير في إيذاء النفس أو المحيطين كالانتحار أو القتل.
- الشعور بالذنب الدائم أو العصبية الدائمة.



من الممكن أن يصاب الشخص ببعض هذه الأمراض في أي مرحلة سنية وإن كانت أكثر ما تكون في السن من 24 - 44 سنة.

النساء أكثر عرضة للإصابة عن الرجال وقد فسر ذلك بأن النساء تتعرض لضغوط اجتماعية وبيولوجية بصورة دائمة.

## - ما هي أسباب الاكتئاب?!

- هناك عدة أسباب تتداخل معا لظهور أعراض الاكتئاب:

## - أسباب عضوية:

أهمها تغيرات في بعض كيميائيات المخ من أهمها مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين ومن المعتقد أن لهما دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب النفسي عند نقصهما.

## - الجينات:

وجد أنه هناك عوامل وراثية لظهور الاكتئاب في بعض العائلات حيث أن الدراسات التي أجريت علي التوائم أحادي البويضة وجد أن إصابة أحد التوائم بالاكتئاب يرفع نسبه حدوث الاكتئاب في التوائم الآخر إلي 70 ٪ ويكون عرضة للإصابة بالاكتئاب في مرحلة ما من حياته الشخصية. هناك بعض الأشخاص ممن لهم سمات تؤهلهم عن غيرهم للإصابة بالاكتئاب ومنها: الروح الانهزامية، الاعتمادية علي الغير، المتأثرون بالتغيرات الخارجية والشخصيات التي لها دائما نظرة تشاؤمية للأمر.



## - عوامل بيئية:

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي كذلك كثرة الضغوط الخارجية علي الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلي الشعور بعدم جدوى الحياة وهي أهم المؤديات للاكتئاب. ولكن يجب مراعاة أن الاكتئاب النفسي (رغم كل المسببات السابق ذكرها من الممكن حدوثه لإنسان يعيش حياة عادية قد نعتبرها نحن مثالية وخالية من المشاكل ومن الضغوط). ولكن الأمور دائما نسبياً كما يجب ألا نغفل العامل العضوي الذي لا علاقة له بالمتأثرات الخارجية.