

## الاكتئاب

- «لا يحصل شيء جيد معي أبداً»
- «لا قيمة لي»
- «الحياة لا تستحق العيش»
- «من الافضل للناس أن لا أكون موجوداً»

### المشاعر

- عدم القدرة على التحمل
- شعور بالذنب
- العصبية
- الاحباط
- فقدان الثقة بالذات
- عدم السعادة
- التردد باتخاذ القرارات
- الشعور بخيبة الأمل
- التعاسة
- الحزن

### المشاعر البدنية

- التعب بصورة دائمة
- فقدان الحيوية
- المرض والإنهاك
- وجع رأس وألم في العضلات
- تقلب في المعدة
- مشاكل في النوم
- فقدان الشهية أو تغيرها
- خسارة كبيرة في الوزن أو اكتساب كبير للوزن

يعاني كل فرد من بعض هذه الأعراض بين الحين والآخر ولا يشعر كل فرد يعاني من الاكتئاب بجميع هذه الأعراض. وقد تتراوح أعراض الاكتئاب بين الطفيفة جداً إلى بالغة الحدة. إذا شعرت بأعراض الاكتئاب في معظم يومك - كل يوم - لأكثر من أسبوعين، أو إذا كان يساورك قلق بشأن أي من المشاعر التي تحسّ بها، فينبغي أن تسعى للحصول على مساعدة من طبيبك.

يختلف معنى الاكتئاب بين ثقافة وأخرى؛ وأعراض الاكتئاب والعلاجات المتوفرة له ليست متشابهة. في هذه النشرة يتم تعريف الاكتئاب على أنه مشكلة تتعلق بالصحة العقلية تسبب لمن يعانون منها مشاعر الحزن والتعاسة في معظم الأوقات، وفقدان الاهتمام بالأمر أو الشعور بالانسراح، والشعور بالذنب أو تدني الثقة بالذات، واضطراب في النوم أو الشهية، وانخفاض بالطاقة، وضعف في الذاكرة.

ولا يوجد نوع واحد من الاكتئاب أو سبب واحد له، فلكل شخص ظروف وتاريخ وثقافة تختلف عن الآخر؛ وكذلك فإن أسباب الاكتئاب ومدته وأعراضه وعلاجه تختلف جميعها من شخص لآخر.

وتقدّر منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب سيحتل المرتبة الأولى على قائمة الشواغل الصحية في البلدان المتقدمة والنامية على السواء بحلول العام ٢٠٣٠.

## الأعراض:

قد تختلف علامات الاكتئاب وأعراضه بين الناس ولكنها عموماً تشمل الشعور بالحزن أو اليأس. وتختلف علامات وأعراض الاكتئاب من شخص لآخر وتشمل مجموعة من السلوكيات والمشاعر والأفكار والأحاسيس البدنية.

## السلوكيات

- التوقف عن الخروج من البيت
- عدم إنهاء واجبات العمل أو المدرسة
- الانطواء بعيداً عن أفراد العائلة والأصدقاء المقربين
- الاعتماد على الكحول والمهدئات
- عدم القيام بالنشاطات التي تجلب المتعة بالعادة
- صعوبة في التركيز

## الأفكار

- «أنا فاشل»
- «إنها غلطتي»



## الأسباب:

الاكتئاب حالة معقدة وأسبابها غير مفهومة بالكامل؛ غير أن هناك عوامل مختلفة يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، منها العوامل البيولوجية (كالصفات الوراثية أو التعرض لمرض في الجسم أو إصابة جسدية) والعوامل النفسية أو الاجتماعية (التجارب التي يعود تاريخها إلى الطفولة أو البطالة أو فقدان عزيز أو أحداث غيرت مجرى الحياة كالحمل والهجرة وتفكك العائلة والعزلة). وقد تم ربط الشعور بمرض طويل الأجل أو مهدد للحياة، كمرض القلب أو وجع الظهر أو السرطان، بارتفاع خطر الإصابة بالاكتئاب.

## الحصول على المساعدة:

يختلف كل فرد عن الآخر وليست هناك وسيلة ثبتت فعاليتها لعلاج الاكتئاب، إذ يجب تصميم العلاج ليتناسب مع حالتك وظروفك واحتياجاتك وأفضلياتك. هذا ويستفيد معظم الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب من علاج أو أكثر من العلاجات التالية:

- تغيير أسلوب الحياة والحصول على دعم اجتماعي
- العلاجات النفسية أو «الكلامية»
- العلاجات الطبية

وتشمل المقاربات العلاجية الشائعة للاكتئاب العلاجات الكلامية والأدوية.

## العلاجات الكلامية

تنطوي العلاجات الكلامية على التكلّم بسريّة مع مختص مدرب بشأن المشاكل أو المسائل التي قد تسبب مشاعر قلق. وتشمل أنواع العلاجات الكلامية تقديم المشورة والعلاج النفسي، وبوسع طبيبك أن ينصحك بشأن المقاربة التي يمكن أن تجدها الأنجع لك.

معلومات عن هذه النشرة:

لقد تم اقتباس نشرة المعلومات هذه من وثيقة مشابهة نُشرت على موقع "الصحة في المملكة المتحدة" (health UK). يمكن الاطلاع على النشرة الأصلية على الموقع <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

تشمل المراجع الأخرى ما يلي:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

## الأدوية

الخيار العلاجي الآخر للاكتئاب هو تناول مضادات الاكتئاب؛ ويمكن تناول هذه الأدوية بمفردها أو إلى جانب العلاجات الكلامية.

وهناك أنواع مختلفة من مضادات الاكتئاب وبوسعك مراجعة طبيبك بشأن النوع الذي قد يناسبك. وإذا لم يكن مفعول أحد الأدوية جيداً، قد يوصف لك نوع آخر، لكن من المهم أن تواظب على أخذ الدواء طوال المدة التي نصحك بها طبيبك.

وقد تحصل بعض الآثار الجانبية جرّاء تناول مضادات الاكتئاب. لذا فإنه عندما تسعى للحصول على الدعم، اطرح أسئلة عن العلاجات والآثار الجانبية والمدة التي يمكن أن تتوقع على أثرها الشعور بتحسن.

وإذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب، من الضروري أن تراجع طبيبك أو مقدم الرعاية لك للحصول على المزيد من المعلومات وبحث نوع العلاج الذي قد يكون الأنسب لك.

## إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يوجد شخص يُحتمل أن يؤذي نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب الرقم 13 11 14

ساهم في إعداد نشرة المعلومات هذه أفراد من Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ومجموعة مقدمي الرعاية.

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health  
Mental Health Australia

صدرت في ٢٠٢٠

<sup>1</sup> World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

