

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يتسم بمزاج مكتئب مستمر أو فقدان الاهتمام أو اللذة بالأنشطة التي تكون عادةً ممتعة لمدة أسبوعين على الأقل. يواجه من يعانون من الاكتئاب صعوبات كبيرة في الوظائف والأنشطة اليومية في المجالات الشخصية والعائلية والاجتماعية والتعليمية والمهنية ومجالات أخرى.

تظهر أعراض الاكتئاب على عدة مستويات:

المزاج:

- شعور مستمر بالحزن والقلق والوخم والفراغ.
- مشاعر عجز وتشاؤوم والتهيج والذنب الزائد
- فقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة والهوايات

التفكير:

- صعوبة في التركيز والتذكر أو اتخاذ القرارات
- أفكار سلبية مستمرة
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق أو العجز
- أفكار عن الوفاة والانتحار أو محاولات للانتحار

سلوكي:

- هياج أو انسحاب أو أرق جسدي ملحوظ
- التحدث أو التحرك أبطأ من المعتاد

الجسدي:

- تغير كبير في الشهية أو الوزن (بالنقص أو الزيادة)
- صعوبة في النوم أو الاستيقاظ في الصباح الباكر أو النوم الزائد
- أعراض جسدية متعددة مستمرة بدون سبب واضح وتتضمن:
- أوجاع أو آلام أو تقلصات أو مشكلات في الهضم
- الإرهاق أو فقدان الطاقة

علاج الاكتئاب:

- الفحص البدني على يد مقدم رعاية صحية أولية لاستبعاد التفسيرات المحتملة الأخرى للأعراض أو الحالة البدنية التي قد تمثل أو تزيد من الاكتئاب.
- تقييم شامل على يد أخصائي اجتماعي الذي باستطاعته إحالة المريض إلى معالج أو طبيب نفسي عند الحاجة وتقديم متابعة علاج منتظمة ودعم نفسي اجتماعي مستمر بما في ذلك: حل المشكلات والمشورة والمساعدة في الانخراط في الأنشطة وتعزيز الدعم الاجتماعي، وتقديم التربية النفسية للشخص أو مقدمي الرعاية له.
- تدخلات نفسية موجزة مُسندة ببيانات فعالة لعلاج الاكتئاب، مثل علاج السلوك المعرفي أو العلاج الفردي أو الجماعي مع آخرين.

• التقييم النفسي والأدوية: وصفة محتملة لمضادات الاكتئاب التي تقلل من حدة الأعراض.

توصيات للشخص والأسرة:

- من المهم أن تحاول أن تفعل ما يلي بأكبر قدر ممكن حتى لو كان هذا صعبًا:
- ابدأ من جديد (أو استمر) الأنشطة التي كانت ممتعة في السابق.
- حافظ على نوم منتظم ونمط أوقات استيقاظ
- حاول أن تكون نشطًا بدنيًا بقدر الإمكان (مثل أداء الرياضة أو التمرين أو حتى المشي فقط).
- تناول الطعام بانتظام حتى مع وجود تغيرات في الشهية.
- اقض وقتًا مع أصدقاء موثوقين والعائلة.
- شارك في المجتمع والأنشطة الاجتماعية الأخرى بقدر الإمكان.
- لا توجل طلب المساعدة عند وجود أفكار انتحارية أو أفكار لإيذاء النفس.

كيف تساعد شخصًا لمواجهة الإجهاد ومواقف الحياة الصعبة:

• أعط هذا الشخص فرصة للتحدث ويفضل في مكان خاص وانصت له بطريقة داعمة.

• ساعد الشخص على حل المشكلات بمساعدة الخدمات/ الموارد المجتمعية.

• لو كنت تعتقد أن الشخص يتعرض لأي نوع من أنواع الإساءة (مثل العنف المنزلي) أو الإهمال (أي مقدمو الرعاية لا يستفون الاحتياجات الأساسية للأطفال أو كبار السن)، ساعدهم على الاتصال بالحماية القانونية و الموارد الاجتماعية لو كان هناك احتياج لذلك.

• حدد أعضاء العائلة والأسرة الداعمين وقم بإشراكهم بقدر الإمكان، لو كان ذلك مناسبًا.

• ابن نقاط قوة الشخصي وموارده وقدراته وشجعه

على مواصلة الأنشطة الاجتماعية السابقة بقدر الإمكان.

هل تعلم؟

• الاكتئاب شائع للغاية وقد يحدث لأي شخص.

• هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول الاكتئاب ربما

لأن الاكتئاب ليس حالة مرئية مثل الكسر أو الجرح. هناك

أيضًا مفهوم خاطئ عن أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يمكنهم السيطرة على أعراضهم بسهولة من خلال قوة الإرادة. من المهم أن نراعي أن حدوث الاكتئاب لا يعني أن الشخص ضعيف أو كسول.

• مواقف الآخرين السلبية (مثل "يجب أن تكون أقوى"، "تماسك")

قد تجعل احباط الشخص يزداد سوءًا.

• الحدوث المنتظم والاستمر حتى "البعض" الأعراض

الموصوفة في هذا الكتيب كافٍ لطلب المساعدة أو لتشجيع المحبوب على طلب المساعدة.

• يميل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب إلى آراء سلبية غير واقعية عن

أنفسهم وحياتهم ومستقبلهم. قد يكون موقفهم الحالي صعبًا

للعناية، ولكن الاكتئاب قد يتسبب في أفكار غير مبررة عن العجز

وعدم الاستحقاق. هذه الآراء على الأرجح ستتحسن عندما يتحسن الاكتئاب.

• أفكار إيذاء النفس أو الانتحار شائعة. لو لاحظ الشخص هذه

الأفكار، لا يجب أن يتصرف بمقتضاها، بل يجب أن يخبر شخصًا موثوقًا و

يطلب المساعدة على الفور من أخصائي صحة نفسية.  
يمكن علاج الاكتئاب حتى في أشد الحالات. كلما بدء العلاج بشكل مبكر كلما كان أكثر فعالية.

- لا يتأثر شخصان بنفس الطريقة بالاكتئاب ولا يوجد علاج واحد "مناسب للجميع". قد يستغرق الأمر بعض المحاولات والخطأ لإيجاد أنسب علاج لك.
- يمكن أن تساعد المتابعة المنتظمة في مكافحة إعادة ظهور الأعراض.