



جامعة الملك سعود - كلية الطب - قسم الطب النفسي
www.phrac.net

الاكتئاب النفسي



أ.د. عبد الله السبيعي

الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " لا يزال
البلاء بال مؤمن أو المؤمنة في جسده ، وفي ماله ، وفي ولده حتى
يلقى الله وما عليه خطيئة ".
٤. إذا شعرت أنك مكتئباً قليلاً ، جرب المشي السريع ، وركز
جل تفكيرك وانتباهك على الأحاسيس الجسمانية والمشاعر
الانفعالية. تمتع بهذه اللحظات أطول فترة ممكنة قبل أن
ترحف إلى عقلك الأفكار السلبية.

• كيف يمكن أن تتعامل مع مريض الاكتئاب؟

١. قدم له العطف الاهتمام فحسب. ولا تنزعج إن لم يتفاعل
معك ، لأن الاكتئاب من طبيعته العجز وصعوبة التفاعل.
٢. استمر في الحديث والتواصل معه ، ولا تيأس من المحاولة
وإشعاره بالاهتمام والرعاية. ولا تنزعج إن لم يتجاوب معك
أو يقابل جهودك بالشكر.
٣. ساعد المريض فيما يريد القيام به من التزامات ولكن لا
تقم بها نيابة عنه لكي لا تؤثر سلباً في شعوره تجاه نفسه ،
وكذلك لا تعده بما لا تستطيع الوفاء به.
٤. تجنب لوم المريض أو إشعاره بأنه مسئول عن حالته ، وتجنب
اتهامه بضعف الإيمان أو نقص اليقين.
٥. ابحث له عن طبيباً نفسياً كفؤاً ، وسارع بالعلاج ، فإن
الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية استجابة للعلاج
ولله الحمد.
٦. انتبه لما يتحدث به المريض عن الانتحار ، وخذ تلميحاته
على محمل الجد لأنها قد تحدث بالرغم من نفيها لإمكانية
حصولها ، وساعده في تجنب حدوث ذلك لا سمح الله.

" ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا حزن،
ولا أذى، ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها
من خطاياها "

٣. العلاج الكهربائي: ويستخدم في الحالات الشديدة على شكل
جلسات كل يومين ، حيث يتم تنبيه لدماع من خلال جهاز
خاص لذلك تحت مخدر عام مثلما يحدث في العمليات
الجراحية. وعلى عكس ما يتوقعه الكثير من الناس فهو ليس
صعقاً كهربائياً وليس فيه شعور بالألم.

• ماذا يمكن أن يحدث لو لم يعالج الاكتئاب؟

ليس من السهل التنبؤ بما يمكن أن يحدث ، لأن ذلك يعتمد على
نوع الاكتئاب وشدته. ولكن الاكتئاب النفسي قد يؤدي للانتحار في
١٥% من الحالات ، وقد يجعل المريض يتخذ قرارات خاطئة في حق
نفسه وأسرته ، مثل بيع ممتلكاتهم أو الفصل من عمله أو خلافه.

• هل يمكن الشفاء من الاكتئاب؟

قال صلى الله عليه وسلم: " لكل داء دواء ، علمه من علمه وجهله
من جهله " ، نعم. يمكن أن يشفى الاكتئاب تماماً ، ولكن لا ينبغي
التوقف عن الدواء إلا بمشورة الطبيب المعالج. كذلك فلا ينبغي
الاستعجال في حدوث النتائج المرجوة من الدواء حيث تحتاج معظم
مضادات الاكتئاب إلى مدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع. وقد
تحدث خلال هذه المدة بعض الآثار الجانبية من الدواء التي ينبغي
الصبر عليها حتى تزول ويبدأ الشفاء بإذن الله. وبعد انتهاء مدة
العلاج التي تستغرق حوالي تسعة أشهر فإنه يتم إيقاف الدواء
تدرجياً. لكنه لا يمكن الوعد بشفاء دائم لا عودة فيه للمرض بعد
توقف الدواء ، لأن ذلك غير ممكن لأي طبيب مهما كان تخصصه.

• كيف يمكنني أن أساعد نفسي إذا كنت مصاباً بالاكتئاب؟

١. اقرأ عن حالات الاكتئاب واضطرابات المزاج في المصادر
الموثوقة.
٢. استشر طبيباً نفسياً ، وبادر بالعلاج فالشفاء ممكن بإذن
الله..
٣. اعلم أن الله قد أراد بك خيراً ، حيث يروي أبوهريرة رضي

الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً. وهو يصنف ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج. وأهم ما يميز الاكتئاب هو الانخفاض التدريجي -أو الحاد والمتسارع أحياناً- في المزاج ، والذي يظهر على شكل شعورٍ بالحزن والضيق والكآبة التي قد لا يوجد لها ما يبررها.

• ما هي أشكال الاكتئاب النفسي؟

للاكتئاب أشكال عدة لعل أهمها:

1. الاكتئاب الشديد: ويأتي على شكل نوبة أو نوبات من الاكتئاب فقط. وقد تصاحب هذا النوع من الاكتئاب أعراض ذهانية مثل الهلاوس أو الضلالات (الهذات).
2. عسر المزاج: وهو نوع من الاكتئاب المزمن ، ولكنه أخف وطأة من الاكتئاب الشديد ، لذلك لا يصاحبه أي أعراض ذهانية.

• ما هي أعراض الاكتئاب النفسي؟

- تظهر أعراض الاكتئاب التالية بشكل متواصل تقريباً لمدة لا تقل عن عدة أسابيع:
1. مزاج مكتئب أو حزين أو تعيس.
 2. نقص واضح في الرغبة أو المتعة في كل الأشياء التي كانت تثير الرغبة أو المتعة.
 3. ضعف في الشهية للطعام أو انخفاض واضح في الوزن لا يمكن تفسيره بحمية غذائية ، أو زيادة في الشهية للطعام أو زيادة ملحوظة في الوزن.
 4. أرق أو ميل للنوم.
 5. شعور بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء أو شعور بالبطء والتثاقل الجسمي.
 6. الخمول وفقدان الطاقة.
 7. الإحساس بالدونية ، ولوم النفس أو الشعور.
 8. عدم القدرة على التفكير أو التركيز أو اتخاذ القرار.

9. أفكار متكررة في الموت (ليس فقط الخوف من الموت) ، أفكار انتحارية متكررة.
10. خلل في القدرة على أداء الوظائف الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من الوظائف الأخرى.

• ما هي أسباب للاكتئاب؟

1. الوراثة: تزيد احتمالات الإصابة بالاكتئاب مرتين إلى ثلاث مرة لدى أقارب مرضى الاكتئاب من الدرجة الأولى.
2. الجنس: تزيد نسبة احتمال الإصابة بالاكتئاب في النساء عن الرجال بمقدار الضعف.
3. العمر: يمكن أن يصيب الاكتئاب كل الأعمار ، لكن سن الإصابة الأولى يحدث عادة في العقد الثالث أو الرابع من العمر.
4. العوامل الاجتماعية: ليس هناك علاقة بين العوامل الاجتماعية مثل الثقافة أو الحالة المادية وبين الاكتئاب النفسي.
5. الضغوط النفسية: قد تزيد الضغوط النفسية مثل الوفاة أو الطلاق أو الخلافات ، من احتمال الإصابة بالاكتئاب.

• كيف يحدث الاكتئاب؟

يحدث الاكتئاب نتيجة خلل (نقص) في إفراز السبالات العصبية (المواد الكيميائية الطبيعية التي تجعل الخلايا العصبية تتواصل فيما بينها) ، مثل سيروتونين (HT-5) ونورادرينالين (NA).

• ما مدى انتشار الاكتئاب؟

يصيب الاكتئاب النفسي 7% من السكان كل عام ، مع ذلك فإن أكثر من 85% من مرضى الاكتئاب لا يتلقون علاجاً له إما لجهلهم به أو لعدم توفر الخدمات العلاجية لهم.

• هل هناك اضطرابات أخرى تشبه الاكتئاب؟

هناك عدد من الاضطرابات قد تشبه في شكلها الاكتئاب غير أنه لا تتوفر لها العدد الكافي من معايير التشخيص ، مثل:

1. الانخفاض العابر في المزاج في أثناء اليوم.
2. حالات الحزن والحداد لفقد عزيز ، وهي طبيعية ما لم تتجاوز الحد المقبول في مجتمع المريض.
3. اضطرابات التكيف التي تحدث نتيجة مشكلات الحياة المختلفة مثل الخلافات الإنسانية أو الظروف الطارئة غير المرغوبة.
4. الاضطرابات الصحية التي ينتج عنها تأثير مباشر على المزاج مثل اضطرابات الغدد الصماء.
5. استخدام المخدرات أو حتى بعض العقاقير العلاجية.

• كيف يمكن أن أعرف إن كنت مصاباً بالاكتئاب؟

قم بزيارة قسم الاختبارات النفسية في موقع كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية <http://www.phrac.net> ، وأجر الاختبار المناسب. هذه الاختبارات ليست كافية للتشخيص ، لكنها تساعد -إضافة إلى هذه المعلومات- في التعرف على معاناتك ، ولا تغني عن زيارة الطبيب النفسي.

• كيف يمكن علاج الاكتئاب؟

يمكن علاج حالة الاكتئاب بعدة طرق أهمها:

1. مضادات الاكتئاب: وهي عقاقير تستخدم لشتى درجات الاكتئاب لرفع مستويات مادتي سيروتونين (HT-5) ونورادرينالين (NA). وهي مأمونة العواقب وليس لها ضرر على المدى الطويل بالنسبة لأجهزة الجسم المختلفة ، ولا تسبب الإدمان.
 2. العلاج النفسي غير الدوائي ويستخدم لحالات الاكتئاب البسيطة والمتوسطة ويهدف إلى تعديل أفكار المكتئب التي تتميز بالسلبية والانهازمية وتغيير سلوكه الذي يغلب عليه الإنسحابية والانطواء.
- ويكون العلاج النفسي على شكل جلسات أسبوعية تستغرق كل منها 30-50 دقيقة ، وذلك لعدة أسابيع.