

## نسمع كثيراً عن الاكتئاب، لكن ما هو؟

تشمل أعراض أو علامات المعاناة من اكتئاب شديد ما يلي:

- مزاج كئيب
- فقدان الاهتمام أو المتعة بالحياة أو بالمناسبات أو بالناس
- إضافةً إلى أربعة من الأعراض التالية على الأقل:
  - تغيير في الوزن أو الشهية
  - تغيير في نمط النوم (النوم طويلاً أو العكس، الاستيقاظ طويلاً)
  - تغيير في النشاط (مثلاً: قد يبدو فعالاً وكأن الشخص المكتئب يتصرف بحركة بطيئة. يُطلق على ذلك أيضاً اسم "اضطراب حركي"، أو "تخلّف نفسي حركي" أو "اهتياج").
  - الشعور بالتعب أو الكسل
  - الشعور بالذنب أو عدم القيمة
  - ضعف التركيز أو ضعف القدرة على اتخاذ قرار
  - التفكير بالانتحار

## أعراض الاكتئاب

لا توجد قواعد ثابتة وراسخة حول الاكتئاب أو أسبابه أو عن كيفية معاناة الأفراد به . لكن هناك علامات يستخدمها الاختصاصيون كخطوط عامة.

التغيرات في المزاج والتفكير	الأعراض (العلامات) البدنية	الأعراض السلوكية
تدني التقدير للذات	انخفاض في الطاقة والمشاعر	الإدمان على الخدرات والكحول
رسم صورة سلبية عن الذات	شعور بالإرهاك	الشعور بالقلق
تصور عدم وجود معنى للحياة	فقدان الاهتمام بالجنس	الإصابة بنوبات هلع
التفكير بأن لا فائدة من العيش	اضطراب في أنماط النوم	الشعور بعدم الاستقرار
القلق	ضعف القدرة على التركيز	المعاناة من أعراض هوس
الشعور بالفراغ	فقدان الوزن أو اكتساب وزن	
	وجع رأس	
	بكاء	
	فقدان الشهية	

وهناك أعراض وعلامات اكتئاب أخرى لم يرد ذكرها هنا، لكن يبدو أن الأعراض التي جاءت أعلاه هي الأكثر شيوعاً.

ويذكر أنه ليس بالضرورة أن يعاني جميع المصابين بالاكتئاب من هذه الأعراض.

بعض الخرافات الشائعة بعض الخرافات الشائعة بعض الخرافات الشائعة

خرافة ... النساء فقط يعانين من الاكتئاب

حقيقة ... النساء والرجال يمكن أن يعانوا من الاكتئاب



## حقائق عن الاكتئاب... ووسائل الشفاء منه...

ليس من السهل دائماً الإقرار بوجود مشاعر الاكتئاب لأن مجتمعا يمكن أن ينظر إلى من يعاني من هذه الحالة على أنها علامة على عدم التحمل أو نوع من "المرض العقلي". لكن من أهم الأمور التي يجب أن تدركها إذا كنت تعاني من الاكتئاب هو أنك لست لوحيدك.

### ما هو الاكتئاب ومن يعاني منه؟

الاكتئاب حالة تؤثر على العديد من الناس في وقت ما من حياتهم. وعلى وجه العموم، تعاني النساء من الاكتئاب بمعدل ضعف معاناة الرجال منه تقريباً. ويمكن للاكتئاب أن يبدأ في أي سن، من الطفولة وحتى سن متأخرة من العمر. فعلى سبيل المثال تعاني من الاكتئاب نسبة 75 بالمائة من النساء اللواتي يزرن "مركز لايكهارت الاجتماعي لصحة المرأة" لمشاكل نفسانية واجتماعية مختلفة.

إن كل شخص له خاصيته، وكذلك الأمر فإن معاناة كل شخص من الاكتئاب لها طبيعتها الخاصة. وهناك درجات متفاوتة من الاكتئاب ولا تعاني جميع النساء من الأعراض والمشاعر ذاتها. ويمكن للاكتئاب أن يتراوح بين الشعور بالحزن والوحدة والشعور الشديد باليأس الكامل. وتلقي النساء في الغالب باللوم على أنفسهن ويشعرن بالذنب. وقد يؤثر هذا أيضاً على الطريقة التي ينظرن بها إلى أحداث أخرى أكثر إيجابية في حياتهن.

### الاكتئاب يمكن أن ينجم عن أمور عديدة ومختلفة...

يعاني البعض من اكتئاب بيولوجي ويحتمل أن يعانون منه بسبب وجود عدم توازن كيميائي في الدماغ. لكن بالنسبة لمعظم الذين يعانون من الاكتئاب، يكون اكتئابهم ناجماً عن عوامل اجتماعية أو عن ردود فعلهم إلى حدث (أو أحداث) حصلت لهم، مثلاً: فقدان شخص عزيز أو مقرب، ضغوطات تربية الأطفال دون شريك، الفقر، البطالة ورداءة السكن، المرض والشعور بالعزلة أو عدم وجود أفراد عائلة أو أصدقاء على مقربة منهم.

وقد تشمل "الأسباب" الأخرى للاكتئاب ما يلي: العنف المنزلي، إساءة المعاملة الجنسية، مشاكل تعود لشرب الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى، المرور بفترات طويلة من الضغط النفسي، التعرض لصدمات نفسية في مرحلة الطفولة، الأذى لفقدان عزيز، المشاكل المتعلقة بالميل الجنسي، أو غيرها من المشاكل غير المحلولة التي قد تكون في حياتك.

وتعاني النساء من خلفيات ثقافية متنوعة في معظم الأحيان من ضغوطات نفسية إضافية، قد تشمل العزلة الثقافية والاجتماعية ومشاكل الاستقرار بعد الهجرة وعدم إجادة اللغة الإنكليزية. ولدى بعض الثقافات يتم التعبير عن الاكتئاب بوسائل بدنية أكثر منها بواسطة المشاعر والأحاسيس (Kleinman & Good 1985). مثلاً: تتكلم النساء عن الاكتئاب لديهن بالتعبير عن شعورهن بالعصبية أو وجع الرأس أو التعب أو الحسرة.

وغالبا ما ينجم الاكتئاب عن مجموعة من العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية لذا فإنه يتوجب أخذ جميع هذه العوامل بالاعتبار عند معالجة الاكتئاب.

**مجموعات الدعم** - تتشارك النساء ضمن هذه المجموعات في تجاربهن وآرائهن بشأن ما مررن به وما يساعدهن في علاج الاكتئاب. وقد توفر لك المشاركة بإحدى هذه المجموعات وسيلة لفهم تجارب الاكتئاب الشخصية التي تعاني منها. كما أنها تطمئنك إلى أنك لست لوحدها وأن هناك نساء أخريات يشعرن بذات الشيء.

**الخيارات العلاجية الأخرى** تشمل ما يلي: التمارين (تبيّن أن المشي نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع يساعد في إزالة الاكتئاب). التدليك. تناول الأطعمة المغذية (هذا ضروري لصحة الجسم والعقل). صفوف التحكم بالضغط النفسي. اليوغا. العلاج بالأشغال الفنية. مجموعات تقدير الذات وإثبات الوجودية. التفكير الإيجابي (محاولة إعادة تصميم إجراءات تفكيرك - بالتركيز على الإيجابيات أكثر من السلبيات. أو إعادة كتابة قصص في حياتك مُنحيةً قدرًا أقل من اللوم على نفسك ومبديّةً تفهماً أكبر لتصرفاتك). العلاج بالتعرض للضوء. الضحك (مثلاً: استئجار فيديو مضحك أو الذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلم كوميدي). النوم ليلة كاملة. الاستمتاع بالطبيعية - كالمشي في الحديقة أو السباحة في البحر...

## العلاج الطبي...الأدوية المضادة للاكتئاب

عند وصف مضادات الاكتئاب بصورة مناسبة لحالات الاكتئاب الكبير أو الشديد. فإنه يمكن لهذه الأدوية أن تفيد في علاج الاكتئاب. وهناك أنواع عديدة ومتنوعة من مضادات الاكتئاب المتوافرة بأصناف مختلفة. وهذا قد يحرّر في معظم الأحيان لذا فإنه إذا وصف لك هذا العلاج. احرص على أن تستفهمي جيداً عن الدواء الذي تتناولينه وتأثيراته الجانبية الممكنة. هذا وللحصول على المفعول المنشود من مضادات الاكتئاب ينبغي أن تؤخذ إلى جانب متابعة جلسات مشورة. ومن فئات الأدوية الأكثر شيوعاً ما يلي:

### 1 - مثبّطات Serotonin Re-Uptake الاختيارية (اختصارها SSRI's)

هذه الأدوية هي أحدث العلاجات الموجودة وهي أدوية يصفها الطبيب عادةً كمضادات للاكتئاب. وبينها أصناف معروفة قد تكوني سمعت عنها في وسائل الإعلام. ولهذه الأدوية تأثيرات جانبية أقل من الأنواع الأخرى ويتم تسويقها بشكل واسع في معظم الأحيان. كما أن هامش أمانها أكبر إذا أخذت بجرعة زائدة. تشمل أصناف مضادات الاكتئاب هذه: Aropax, Lovan, Luvox, Prozac, Zoloft, Zactin. هذا ويمكن أن تشمل تأثيراتها الجانبية ما يلي: الغثيان. التقيؤ. الإمساك. الرجفة. جفاف الفم. التعرّق. انخفاض الرغبة الجنسية. فقدان الوزن. انخفاض الشهية. القلق. الأرق. الدوخة. الطفح الجلدي.

### 2 - مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (اختصارها TCA's)

تتواجد هذه الأدوية منذ زمن طويل ورغم وجود أنواع جديدة نسبياً هذه الأيام. فإن مضادات الاكتئاب هذه لا تزال توصف أكثر من غيرها. تشمل بعض أصناف هذه الأدوية: Anfranil, Sinequan, Prothiaden, Tryptanol, Tofranil. وقد تشمل تأثيراتها الجانبية: الدوخة. القلق. الشعور بالدوار. التشوش. رجفة معتدلة الحدة. صعوبة في التنسيق. اجتفاف الفم. وجع رأس. أرق. ضبابية النظر. إسهال. إمساك. اكتساب الوزن. صعوبة في التركيز. تدني الرغبة الجنسية. احرص على أن تذكري لطبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الوعائي القلبي قبل أخذ مضادات اكتئاب ثلاثية الحلقات. يجب الحرص عند تناول هذا النوع من الأدوية. في حال أخذ جرعة زائدة. احصلي على مساعدة طبية فورية واتصلي بالإسعاف.

وهناك أنواع أخرى من الأدوية المضادة للاكتئاب في السوق. ومن الضروري دائماً أن تسأل طبيبك عن أسباب اختياره للدواء الذي يصفه لك وأن تناقشي معه التأثيرات الجانبية بالتفصيل.

**وتذكري: عندما تأخذين أي نوع من الأدوية، من حقك الكامل أن تستفسري عنها من طبيبك أو الأخصائي المعالج.**



مركز لايكهارت لصحة المرأة  
مركز غير ربحي لصحة المرأة موجود للنساء بإدارة نساء. تموله حكومة نيو ساوث ويلز لتوفير مجموعة من الخدمات الصحية الشاملة للنساء اللواتي لديهن ظروف تستدعي حاجة إلى مساعدة. وتساعد أجواء المركز المأمونة والداعمة النساء على اتخاذ قراراتهن الشخصية عن دراية وفهم.

55 Thornley Street Leichhardt

هاتف: 9560 3011 فاكس: 9569 5098

خرافة ... أنت كئيبة لأنك لست قادرة على التحمّل

حقيقة ... يعاني بعض أكثر الأشخاص ذكاءً وقدرة على التحمّل من الاكتئاب. الاكتئاب يمكن أن يصيب أي شخص.

خرافة ... أنت تتخيلين الأمور. شدّي حيلك قليلاً وستشعرين بتحسّن كبير

حقيقة ... الاكتئاب حقيقة واقعة. وعلاج الاكتئاب متوفر، ولا يتم بمجرد نية التغلب عليه، إذ يحتاج الأمر إلى علاج منظم يُتخذ قرار بشأنه ويوضع موضع التنفيذ.

هناك وسائل عديدة تساعدك على البدء في علاج الاكتئاب والشفاء منه ...

## ما يمكنك القيام به ...

قد تشعرين أنه لا أمل من الشفاء لكن في الواقع يمكنك القيام بأمر كثيرة لمساعدة نفسك. الاكتئاب مرض يمكن معالجته بنجاح ومعظم الناس يمكن أن يستعيدوا الشعور بالعافية خلال بضعة أسابيع فقط.

## العلاجات المكتملة والخيارات العلاجية ...

الاسترخاء والتأمل - التواصل مع الذات يمكن أن يوفر استرخاءً للجسد وشفاءً للعقل. كما أنه يساعدك على التحكم بالضغط النفسي ومشاكل الحياة. ولا يستغرق الاسترخاء سوى بضع دقائق ويمكن أن يجرى في أي مكان تقريباً.

المشورة وهي عبارة عن التحدث بشأن مشاكلك مع شخص من خارج معارفك يمكنه الإصغاء إليك دون حكم على تصرفاتك. وعندما تبدأين بفهم مشاكلك تبدأ الأمور عادة بالعودة إلى نصابها. والمشورة إجراء يمكنك من خلاله التعبير عن أفكارك ومشاعرك بطريقة تساعدك على توضيح المصاعب. وهذا يساعدك بدوره على بذل جهد لاختبار تجارب جديدة بثقة متجددة.

العلاج الطبيعي وهو حقل طبي يُستخدم فيه طب الأعشاب والزهور والفيتامينات والمعادن والعلاج بالعطريات والتدليك والأغذية للمعالجة عبر إطار شامل. وليس للعلاج الطبيعي أي تأثيرات جانبية تذكر كما أنه يركز على منع المرض وتعزيز الصحة.

التداوي بالأعشاب وهو وسيلة تركز على مساعدة الجسم على الشفاء الذاتي. وتتكون الأدوية الطبيعية من مواد مصدرها الأعشاب. وليس لها أي تأثيرات جانبية تذكر وهي مأمونة وفعالة. ومن الأعشاب التي تستخدم في علاج الاكتئاب: عشبة سانت جون (التي ثبت علمياً بأنها تساعد في علاج الاكتئاب الذي تتراوح درجته بين المعتدل والمتوسط)، الشوفان، نبتة داميانا، زهرة رعي الحمام، البابونج الحزامي، الحصلبان، زهرة الآلام.

المعالجة المثلية التي تستند إلى مبدأ الجرعة المتدنية و"الشفاء بالمثل". بعبارة أخرى، يمكن للدواء الذي يكون له مفعول معين على الإنسان السليم الصحة أن يشفي أي مرض يُظهر مفعولاً مشابهاً. والمعالجة المثلية ممتازة لمعالجة المشاعر والتخلص من المشاعر السلبية الراسخة والاعتقادات الملازمة منذ وقت طويل وأنماط المشاعر القديمة.

الاتصال الاجتماعي/أفراد العائلة والأصدقاء - إن تواجد أشخاص يمكنك الوثوق بهم وإيداعهم أسرارك غالباً ما يكون مفيداً. حاولي تمضية بعض الوقت مع أشخاص تحرصين عليهم ويحرصون عليك، حتى عندما يكون ذلك آخر شيء تريدان القيام به. ومن المفيد أن تحصلي على المزيد مما يسمى بالتجارب "الإيجابية" التي يمكنك أن تبني عليها ذكريات جديدة تستبدل الأسى والحزن.

الوخز بالإبر وهو وسيلة شفاء شرقية قديمة يمكن أن تصلح توازن الطاقة في جسمك. كما تساعد في شفاء الأمراض وتخفيف التوتر. ووخز الإبر عبارة عن إدخال إبر دقيقة في نقاط طاقة إستراتيجية في الجسم.