



إرشادات
للمرضى

Disclaimer: People in the picture are models.

الإكتتاب

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم

ما هو الإكتئاب؟

- الإكتئاب هو اضطراب في المزاج.
- كلنا نختبر الشعور بالحزن من وقت إلى آخر، لا سيّما عندما نمرّ بظروف صعبة. غير أن الإكتئاب هو أكثر حدة ويستمر لفترة زمنية أطول من الحزن العادي.
- غالباً ما يؤثر الإكتئاب سلباً على أداء الفرد في حياته اليومية.
- يُعتَبَر الإكتئاب من الأمراض النفسية-العصبية الأكثر شيوعاً، وقد يصيب أي شخص.
- إن احتمال إصابة النساء بالإكتئاب هو ضعف احتمال إصابة الرجال به.

ما هي أسباب الإكتئاب؟

لا يوجد سبب واحد للإكتئاب.

- قد يكون سبب الإكتئاب وجود خلل في كيميائيات الدماغ.
- العوامل البيئية والضغطات تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب.
- قد يلعب العنصر الوراثي دوراً أيضاً في الإكتئاب. فأفراد العائلة الواحدة هم أكثر عرضة للإصابة به في حال التعرض للضغطات البيئية أيضاً.

ما هي أعراض الإكتئاب؟

لا بدّ من استمرار 5 من هذه الأعراض على الأقل لمدة لا تقل عن أسبوعين وأن تؤثر هذه الأعراض سلبياً على قدرتك بالقيام بأعمالك اليومية و/أو جودة حياتك كي يتم تشخيص حالة الإكتئاب.

- المزاج المكتئب خلال معظم ساعات اليوم
- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم النشاطات
- التعب أو فقدان الطاقة
- الشعور بالذنب أو عدم تقدير الذات
- ضعف التركيز، التردد وعدم التمكن من اتخاذ القرارات
- قلة أو زيادة النوم
- التفكير في الموت أو الانتحار
- التملل أو البطء في الحركة
- فقدان الوزن أو زيادته بشكل واضح

هل من علاج للإكتئاب؟

نعم.

تتوفّر علاجات فعّالة مختلفة للإكتئاب، بحسب شدة أو خطورة الحالة وبحسب احتياجاتك الشخصية. وقد تُستخدم هذه العلاجات منفردةً أو قد يتم الجمع بين أكثر من علاج لتحقيق النتيجة المطلوبة.

تشمل العلاجات الشائعة للإكتئاب الأنواع التالية، لكنها لا تقتصر عليها:

1. تغييرات في نمط الحياة

- الرياضة
- تحسين النظام الغذائي
- تنظيم أوقات النوم
- تعزيز الدعم الاجتماعي
- التخفيض من الضغوطات

2. الأدوية

قد تكون بعض الأدوية مفيدة في علاج الإكتئاب.

3. العلاج النفسي (Psychotherapy)

هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن استراتيجيات تساعدك على فهم اكتئابك والسيطرة عليه.

- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يُستخدم لمعالجة الإكتئاب. وهو يساعدك على معرفة الأفكار والسلوكيات المتعلقة بمشاعر الحزن الشديدة وتغييرها.

4. إجراءات تحفيز الدماغ (Brain stimulation)

- العلاج بالصدمات الكهربائية (Electroconvulsive therapy)
- التحفيز المغناطيسي للدماغ (Transcranial magnetic stimulation)
- تحفيز العصب المبهم (Vagus nerve stimulation)
- (ويتم اختبار تقنيات حديثة أخرى ما زالت قيد الدراسة)

بالإجمال، تُعتبر الأدوية أو العلاج النفسي العلاج الأول للإكتئاب. يعطي الجمع بين هذه العلاجات أفضل النتائج.

ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة الإكتئاب؟

- إذا لم تتم معالجته، قد يستمر الإكتئاب من بضعة أسابيع إلى سنوات.
- قد يسبب ذلك عجزاً كبيراً في حياة الشخص، ما يؤدي إلى فقدان وظيفته أو عمله.
- قد يؤدي الإكتئاب الشديد إلى الإنتحار.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال.
إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

