

ما هو الإكتئاب ؟

Posted on 2020 , 18 يناير



Categories: [صحة, طب](#)

: بواسطة

الإكتئاب هو اضطراب نفسي يصيب الإنسان بفقدان الإحساس بالمتعة، إضافة إلى نقص النشاط والإحساس بالخمول والتعب واضطراب النوم والشهية زيادة أو نقصاناً، مع الشعور بضالة الذات، ولوم النفس وأغلب الناس تمر بفترات إحباط وشعور بالحزن، لكن عندما يستمر هذا الشعور لأسابيع أو شهور فضلاً عن أيام معدودة فإن هذا قد يكون اضطراب نفسي يسمّى الإكتئاب.

معلومات عن الإكتئاب

- يعد الاكتئاب السبب الرئيسي للإعاقة وتحمل العبء حول العالم، وتقدر نسبة الأشخاص المصابون به بحوالي 300 مليون حول العالم غالبيتهم من النساء.
- واحد من 10 من الأشخاص يصابون بالإكتئاب في مرحلة معينة من حياتهم.
- أكثر المراحل العمرية إصابة بهذا المرض هي مرحلة الشباب والشيخوخة.
- يؤثر الإكتئاب على مزاج وطريقة تفكير وتصرف الشخص المصاب به ويولد لديه شعور انعدام اي رغبة بالحياة.

ما هي أعراض الإكتئاب ؟

: أعراض الاكتئاب واسعة ومتنوعة لكن بشكل عام يمكن تلخيصها بأنها

- الشعور بالحزن.
- فقدان الأمل.
- فقدان الاهتمام بأشياء كنت في العادة تستمتع بممارستها

أعراض نفسية

- شعور مستمر بالحزن.
- فقدان الأمل واليأس.
- فقدان تقدير الذات.
- الرغبة المستمرة بالبكاء.
- الشعور بتأنيب الضمير.
- إنعدام وجود الحافز أو الاهتمام بالأشياء.
- إنعدام الشعور بالمتعة في أي شيء بالحياة.
- صعوبة اتخاذ القرارات والقلق والتعصب.
- وجود أفكار انتحارية أو أفكار بإيذاء الذات.

أعراض جسدية

- التحرك والكلام يكون أبطأ من المعتاد.
- تغير في الشهية أو الوزن.
- آلام وأوجاع في الجسد بدون أسباب مبررة.
- نقصان في الطاقة.
- فقدان أو نقص الرغبة في ممارسة الجنس.
- اضطرابات في الدورة الشهرية.
- اضطرابات في النوم سواء أرق أو زيادة في عدد ساعات النوم.

أعراض اجتماعية

- عدم الكفاءة في العمل.
- تجنب لقاءات الأصدقاء أو المشاركة في أي نشاط اجتماعي.

- إهمال الاهتمامات والهوايات

مضاعفات الاكتئاب

- تراجع نوعية حياة الشخص المصاب
- الإصابة باضطراب القلق
- مشاكل في المدرسة أو الجامعة أو العمل
- مشاكل عائلية وبين الأزواج
- العزلة الاجتماعية
- أذية النفس، إذ قد يجرح الشخص نفسه عمداً
- الموت المبكر من الأمراض الأخرى
- إدمان المخدرات أو الخمر
- الانتحار

عوامل الخطورة

عوامل الخطورة عديدة منها

- الأحداث الضاغطة الشديدة مثل وفاة قريب، مشاكل مالية
- عوامل وراثية
- بعض الأمراض الحادة أو المزمنة : الأورام ، **أمراض القلب**

علاج الاكتئاب

- ممارسة الرياضة والتمتع بالنشاط
- الابتعاد عن الخمر
- المحافظة على شبكة اجتماعية داعمة من الأصدقاء والعائلة، وخاصة في أوقات الأزمات
- معرفة معلومات كافية وموثوقة عن الاكتئاب وخاصة إذا كنت من الفئة المعرضة له
- حاول التعامل مع الضغط وتقليله

المراجع:

الاكتئاب. وزارة الصحة السعودية. روجع بتاريخ 8 يناير 2020م. - 1

- 2 - [الإكتئاب](#). طبيبي. روجع بتاريخ 8 يناير 2020م.
3 - [الالاكتئاب \(اضطراب اكتئابي كبير](#) .mayoclinic. 2019. روجع بتاريخ 8 يناير 2019.