

الاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟ يجب التفكير في الاكتئاب على أنه مشكلة طبية. إذا كنت تشعر بالحزن معظم الوقت أو دائماً ولفترة تمتد لعدة أشهر على الأقل، فربما سيخبرك طبيبك أنك تعاني من الاكتئاب.

- عدم الرغبة في تناول الطعام أو الإفراط في تناول الطعام
- البكاء الكثير
- مشاكل في الانتباه أو التذكر أو اتخاذ القرارات
- سهولة الانزعاج من الأشياء
- الشعور بأن الحياة لا تستحق أن تُعاش
- التحدث عن أو وجود أفكار تضر نفسك
- شرب الكثير من الكحول أو تعاطي المخدرات

ما هي مسببات الاكتئاب؟

يعاني معظم الأشخاص المصابون بمرض مزمن من الاكتئاب من وقت لآخر. يمكن تشخيص بعض هؤلاء الأشخاص فقط بالاكتئاب كمرض حقيقي والذي من الممكن أن يكون مشكلة طبية قد تؤدي إلى تعقيد المشاكل الصحية الأخرى. فمن الممكن أن تكون احتمالية الإصابة بالاكتئاب وراثية. وهناك العديد من المشاكل التي يمكنها أن تسبب الحالة المزاجية المكتئبة والاكتئاب أكثر خطورة، مثل:

- فقدان القدرة على العمل بسبب المرض
- الشعور بالألم في كل أو معظم الأوقات
- حدوث تغييرات على مظهرك نتيجة المرض أو العلاج
- المشاكل الجنسية
- الآثار الجانبية للأدوية والعلاجات أخرى
- أعراض وأمراض أخرى، مثل الشعور بالإرهاق وصعوبة في التنفس
- الشعور بأنك عبئاً على العائلة والأصدقاء
- الشعور بالوحدة والعزلة
- الشعور بأن معتقداتك الدينية لم تعد تساعد

عندما يحدث الاكتئاب، قد تحتاج إلى العلاج من قبل طبيبك أو مختص في مجال الصحة العقلية.

قد يشعر كثير من الناس بالاكتئاب، ولكن قد لا يكون ذلك سيئاً بما يكفي أو لا يمتد لفترة طويلة لتشخيصه على أنه مرض الاكتئاب. في بعض الأحيان، يكون الشعور بالاكتئاب رد فعل طبيعي لسماع أخبار سيئة أو للقلق من التعامل مع مرض ما. إذا كان ذلك يعتبر رد فعل طبيعي أم لا، فيمكن للشعور بالحزن الشديد أن يسبب المعاناة. فإذا كنت تعاني من ذلك، فمن الأفضل الحصول على مساعدة.

من المهم أن تكون على علم بعلامات وأسباب وعلاجات الاكتئاب. معرفة ما إذا كنت تعاني من الاكتئاب هو الخطوة الأولى في الحصول على المساعدة التي تحتاج إليها للتغلب على المشكلة.

أعراض الاكتئاب

قد لا تظهر جميع المشاكل التالية على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. فبعضهم سيظهر عليه الكثير منها، والبعض الآخر سيظهر عليه القليل. قد تكون مدى قوة الأعراض مختلفة لكل شخص أيضاً وتتغير عادة مع مرور الوقت، فقد تكون علامات الاكتئاب:

- الشعور بالحزن دائماً
- الشعور باليأس والعجز
- الشعور بانعدام القيمة والشعور بالذنب
- التعب أو انخفاض الطاقة
- فقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة اليومية
- عدم الرغبة في الاختلاط بالأشخاص الآخرين، بما في ذلك الأسرة والأصدقاء
- مشاكل في النوم (صعوبة في النوم أو البقاء نائماً أو النوم أكثر من اللازم)

علاج الاكتئاب

إذا كنت تعاني من اكتئاب المزاج حيث أنه يز عجبك أو يمنعك من أداء وظيفتك، أخبر طبيبك. قد لا يشخص الطبيب حالة الاكتئاب، وقد يشخصها، ولكنه سيعرض عليك خطة للعلاج. فقد يُطلب منك بعض الاختبارات لتحديد ما إذا كانت المشكلة متعلقة بتغير في الدم. وقد يُقترح إحالتك إلى الصحة العقلية المهنية، طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو اجتماعي. ويتضمن العلاج ما يلي:

- الأدوية المضادة للاكتئاب
- أدوية لعلاج سبب محتمل لاعتلال الحالة المزاجية
- العلاج النفسي أو الإرشاد
- الأدوية المسكنة للألم أو الأعراض المؤلمة الأخرى
- إدارة الإجهاد، مثل تقنيات الاسترخاء أو التخيل الموجه

ما الذي يمكن أن تفعله لمساعدتك؟

- عندما تكون حالتك المزاجية سيئة، قد لا تشعر بحاجتك للأكل أو متابعة أعمالك المعتادة. فيجب عليك محاولة تقليل تأثير المشكلة.
- نم واستيقظ في الأوقات العادية الخاصة بك.
 - تناول الوجبات حتى إن لم تشعر بالجوع.
 - حاول ممارسة الرياضة، على الأقل ممارسة المشي يوميًا إذا استطعت.
 - قم بقضاء بعض الوقت مع أشخاص آخرين وتحدث مع العائلة والأصدقاء.
 - اطلب الدعم من رجال الدين إذا كنت ترغب في ذلك.
 - حاول إدارة الإجهاد عن طريق استخدام تقنيات الاسترخاء أو الاستماع إلى الموسيقى.
 - إذا اقترح عليك طبيبك المعالج بتدوين حالتك المزاجية كل يوم في مذكرات، استخدم هذا الأسلوب لمشاركة المعلومات.

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).

الاكتئاب