

ما هو اضطراب الاكتئاب؟ (What is a depressive disorder?)



ما هو اضطراب الإكتئاب؟

يُستخدم مصطلح "الإكتئاب" بشكل شائع للدلالة على مشاعر الحزن التي تتأبنا جميعاً في أوقات معينة من حياتنا. وهو يُستعمل أيضاً للدلالة على عدد من اضطرابات الإكتئاب التي يمكن تشخيصها.

وبسبب شيوع الإصابة بمشاعر الإكتئاب، من المهم فهم الفرق بين التعاسة والحزن في الحياة اليومية وفهم أعراض اضطراب الإكتئاب.

حين يعاني الأشخاص من ضغوط نفسية، مثل فقدان شخص عزيز عليهم، أو فشل علاقة عاطفية أو خيبة كبيرة أو إحباط، يشعر معظمهم بالتعاسة أو الحزن. وهذه ردات فعل عاطفية تترافق مع الحالة وتدوم عادةً لوقت محدد فقط. لا تعتبر ردات الفعل هذه على أنها اضطراب الإكتئاب بل على أنها جزء من الحياة اليومية.

إضطرابات الإكتئاب هي عبارة عن مجموعة من الأمراض التي تتسم باكتئاب المزاج الحادّ أو الطويل الأمد وفقدان الإهتمام بالنشاطات التي كان الشخص يستمتع بها من قبل. يمكن لهذه الأعراض أن تؤثر سلباً في حياة الشخص.

إضطرابات الإكتئاب شائعة وتصيب حوالي شخص من أصل خمسة أشخاص في أوقات معينة من حياتهم.

إضطرابات الإكتئاب هي أمراض خطيرة ومقلقة للغاية كما تشكل خطراً كبيراً على حياة الإنسان وصحته.

من الضروري الخضوع للتقييم والعلاج من قبل أشخاص مختصين. وفي الحالات الخطيرة، من الضروري الدخول إلى المستشفى كإجراء أولي. لحسن الحظ أنّ علاج الإكتئاب عادةً ما يكون فعالاً.

ما هي أنواع اضطراب الإكتئاب الرئيسية؟

هنالك أمراضاً نفسية عديدة يدخل فيها الاكتئاب.

إضطراب الإكتئاب الشديد

وهو اضطراب الإكتئاب الأكثر شيوعاً في التشخيص.

يصاب الشخص الذي يعاني من اضطراب الإكتئاب الشديد بالكآبة ويفقد استمتاعه بالحياة. كما يصبح فاقد التركيز وقليل الطاقة وعرضة لتغيير أنماط الشهية والنوم لديه.

غالباً ما يراود المصاب بهذا النوع من الإضطراب الشعور بالذنب. ويمكن أن يؤدي شعوره بفقدان الأمل واليأس إلى التفكير في الإنتحار.

يمكن أن يظهر اضطراب الإكتئاب الشديد من دون أي سبب واضح، فهو قد يصيب الأشخاص الذين يتعاملون مع الحياة بشكل جيد، والناجحين في أعمالهم وفي حياتهم العائلية وفي علاقاتهم الإجتماعية. كما يمكن أن ينتج عن حدث مؤلم لا يستطيع الشخص التعامل معه.

كما قد تتناوبهنّ مشاعر القلق والخوف والكآبة والحزن والإرهاق الشديد. وقد تتعرّض بعض الأمهات لنوبات من الهلع أو قد يشعرن بالضيق وسرعة الإنفعال. كما من الممكن حدوث تغيير في أنماط النوم والشهية لديهنّ.

هنالك نوع من أنواع اكتئاب ما بعد الولادة شديد الحدة ولكن نادر الحدوث يُدعى "الذهان النفاسي". وفيه تصبح الأم غير قادرة على التعامل مع حياتها اليومية ويمكن أن تصاب باضطراب في التفكير والسلوك..

من الضروري بالنسبة للأمّ والطفل أن تتمّ معالجة إكتئاب ما بعد الولادة. وهنالك علاجات فعّالة جدّاً متوفرة لهذه الحالة.

اضطراب المزاج الثنائي

(Bipolar mood disorder)

يعاني الشخص المصاب باضطراب المزاج الثنائي (الذي كان يُدعى الإكتئاب الهوسي) من نوبات هوسية تتراوح بين الإبتهاج وفرط النشاط، وفرط الإنفعال، وسرعة التحدّث، والتهورّ.

في حالات أكثر خطورة، قد يصاب الشخص أيضاً بالهلوسة. للمزيد من المعلومات الرجاء قراءة الكراسة بعنوان "ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟"

حين تصبح أعراض اضطراب الإكتئاب الشديد أقلّ حدّة أو معتدلة ولكن تدوم لفترة أطول (أي لفترة أكثر من سنتين)، يُدعى المرض "بالخلل العقلي".

اضطراب التكيف مع المزاج المكتئب

يقوم الأشخاص المصابون بهذا المرض برّدّة فعل على حالة مؤلمة في حياتهم، مثل فشل علاقة حميمة أو خسارة وظيفة ولكن بدرجة أكبر من المعتاد.

تكون مشاعر الإكتئاب قوية جداً وغالباً ما تشمل القلق، وقلة النوم وتغيير في أنماط الشهية. قد يختلف الوقت الذي تدوم فيه الأعراض من أسابيع إلى سنوات. وغالباً ما يكون من الضروري للمصابين بهذا النوع من الإكتئاب الخضوع للعلاج من أجل مساعدتهم على إيجاد وسائل للتعامل مع الحدث ولتجاوز الأعراض.

اكتئاب ما بعد الولادة

(Post-natal depression)

يصيب ما يعرف بالحزن ما بعد الولادة حوالي 50% من الأمهات الجدد. إذ تشعر الأم التي وضعت مولودها حديثاً باكتئاب خفيف أو قلق، أو توتر أو توعك، وقد تعاني من مشاكل في النوم بالرغم من شعورها بالتعب معظم الوقت. قد يدوم هذا النوع من الإكتئاب لساعات أو لأيام قليلة فقط ثم يختفي.

إلا أنه قد يتطور هذا الشعور بالحزن لدى حوالي 10% من الأمهات ليصبح اضطراباً خطيراً يُدعى اكتئاب ما بعد الولادة. وتجد الأمهات المصابات بهذا المرض صعوبة كبيرة في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

المشاكل النفسية المرافقة للإكتئاب

غالباً ما يعاني المصابون بالإكتئاب من أعراض القلق. للمزيد من المعلومات حول القلق الرجاء قراءة الكراسة بعنوان "ما هو إضطراب القلق"؟

غالباً ما يترافق التعاطي المفرط للكحول والمخدرات الأخرى المؤذية مع أعراض الإكتئاب. وهذا ما يجعل العلاج أكثر تعقيداً، لذلك من المهم التخلص من تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى. ويزداد خطر الإنتحار أيضاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب.

ما هي أسباب إضطرابات الإكتئاب؟

هناك في الغالب عوامل عدة مترابطة تترافق مع الإكتئاب.

عوامل وراثية

لقد تمّ التأكد من أنّ إمكانية الإصابة بالإكتئاب تنتقل وراثياً في العائلة. ويشبه ذلك استعداد الشخص للإصابة بأمراض أخرى مثل داء السكري وأمراض القلب.

عوامل بيولوجية كيميائية

يُعتقد أن جزءاً من إضطرابات الإكتئاب سببها خلل في توازن كيمياء الدماغ. ويمكن معالجة هذا الخلل بتناول الأدوية المضادة للإكتئاب.

الضغوط النفسية

تترافق الضغوط النفسية مع الإصابة بإضطرابات الإكتئاب، وخاصة المآسي الشخصية أو الكوارث.

كما تكون إضطرابات الإكتئاب أكثر شيوعاً في مراحل معينة من حياة الإنسان تحدث فيها تحولات حياتية كبرى، مثل ولادة طفل، وسنّ انقطاع الطمث وفقدان عزيز. وبالتالي فهو أكثر شيوعاً لدى البالغين الشباب والنساء والمسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية بدنية.

المزاج

قد يكون أصحاب بعض المزاجات معرّضين بشكل أكبر لأعراض الإكتئاب.

غالباً ما يصيب الإكتئاب الأشخاص القلقين والحساسين والعاطفيين والسريعي الإنفعال والغضب إزاء أحداث معينة في حياتهم.

من الأشخاص المعرّضين للإكتئاب الأشخاص الذين يتوخون الكمال ويقومون بالنقد الذاتي ويضعون معايير عالية لأنفسهم وغيرهم.

والأشخاص الذين يعتمدون على الآخرين معرّضون أيضاً للإكتئاب حين يتمّ التخلّي عنهم. ومن جهة أخرى، فالأشخاص المتفائلون والذين يفكرون بإيجابية يحمون أنفسهم من الإكتئاب.

الكحول والمخدرات الأخرى

إنّ التعاطي المفرط للكحول والمخدرات الأخرى يعرّض الأشخاص للإصابة بالإكتئاب. ويؤدّي ذلك أيضاً إلى ارتفاع خطر الإنتحار لدى الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات الإكتئاب.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

يمكن معالجة اضطرابات الاكتئاب بشكل فعال جداً.

ينبغي على الأشخاص الذين تتناوبهم مشاعر حزن تدوم لفترة طويلة، أو تؤثر في حياتهم لدرجة كبرى، الإتصال بطبيب العائلة الخاص بهم أو بالمركز الصحي الإجتماعي.

- ثمة علاج فعال وآمن لبعض أشكال الإكتئاب الشديد مثل المعالجة بالتخليج الكهربائي، أو ما يُسمّى خطأً أحياناً بالمعالجة بالصدمة. فهو يمكن أن ينفذ حياة الشخص المعرض لخطر الإنتحار أو الشخص الذي توقف عن تناول الطعام أو الشرب جرّاء شدة مرضه والذي قد يموت نتيجة لذلك.

غالباً ما يشعر أهل الشخص الذي يعاني من اضطراب الإكتئاب بالإرتباك والضييق. لذا يشكل الدعم والتوعية من جهة وتفهم المجتمع من جهة أخرى جزءاً أساسياً من العلاج.

تعتمد العلاجات على نوع الأعراض لدى كلّ شخص، ولكونها تتضمن واحداً أو أكثر من العلاجات التالية:

- العلاجات النفسية مثل المعالجة السلوكية الإدراكية تهدف إلى تغيير أنماط التفكير والسلوك والمعتقدات المسببة للاكتئاب.
- العلاجات بين الأشخاص تساعد الأشخاص على فهم تأثير العلاقات بين الأشخاص على المشاعر.
- الأدوية المضادة للاكتئاب تخفف من مشاعر الإكتئاب، وتعيد أنماط النوم والشهية إلى طبيعتها، وتخفف القلق. وعلى خلاف المهدئات، فالأدوية المضادة للاكتئاب لا تسبب الإدمان عليها. وهي تعمل على إعادة توازن الناقلات العصبية في الدماغ بشكل بطيء، بحيث تأخذ من أسبوع إلى أربعة أسابيع من أجل تحقيق التأثيرات الإيجابية.
- تُستعمل أدوية معينة لمعالجة تقلبات المزاج مثل اضطراب المزاج الثنائي.
- من الممكن أن يكون التغيير في نمط الحياة، مثل القيام بالتمارين البدنية وتخفيف تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى، مفيداً لشفاء المرضى من الإكتئاب.

أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركزك الصحي الإجتماعي.
- مركزك الصحي النفسي الإجتماعي.

حول هذه الكراسية:

إنها الكراسية الأولى بين سلسلة كراسيات حول المرض النفسي ممولة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجية الصحة النفسية الوطنية. تشمل الكراسيات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب الشخصية؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟
- ما هو اضطراب القلق؟
- ما هو الفصام؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسيات من قسم الصحة النفسية والقوى العاملة دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة:

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

صندوق بريد: 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

Multicultural Mental Health Australia

Tel (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة، إتصلوا بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش (Community Help and Welfare Services) وأرقام الطوارئ المتوفرة على مدار الساعة والموجودة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

للحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، اتصلوا بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكنكم الحصول عبره على أشخاص يمكنكم الإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.depressionet.com.au

www.crufad.com

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.reachout.com.au

Insert your local details here

