

## معلومات عن الإكتئاب

الإكتئاب هو حالة نفسية يعاني خلالها الإنسان من الشعور بضغط نفسي شديد وتبدو له الحياة سوداوية. وعندما يتعرض الإنسان للإكتئاب فإنه يفقد الشعور بالسرور بأي شئ، ويصعب عليه الشروع بأي جهد ويعتريه التعب بسرعة. كذلك يصعب عليه إتخاذ القرارات والتركيز على الدراسة أو القراءة مثلاً.

ويواجه المصاب بالإكتئاب إضطرابات في النوم وغالباً ما يستيقظ أثناء الليل. وفي بعض الحالات يصعب عليه النوم أو قد يكون نومه سطحياً ومقطعاً. وفي بعض الحالات الأخرى قد يعاني من طول النوم أو الرغبة الشديدة فيه. كذلك تصاحب الإكتئاب عموماً إضطرابات في الشهية للأكل، فأحياناً ينعكس ذلك على شكل قلة في الشهية وخفة في الوزن، وفي بعض الأحيان الأخرى على شكل زيادة مبالغة في الشهية للأكل.

غالباً ما يتصف المصاب بالإكتئاب بالنرفزة وتصعب عليه معايشة الآخرين. ومن علائم الإكتئاب أيضاً لوم الذات والجنوح نحو التفكير بالموت أو الإنتحار. كذلك يعاني المصاب بالإكتئاب من علال بدنية كأوجاع الرأس والعضلات والمعدة والظهر دون أن يكون لذلك سبب جسدي.

### ما هي أسباب الإكتئاب؟

عادة ما يبدأ الإكتئاب عندما تحدث للإنسان تغيرات جسيمة في حياته. فقد يسبق الإكتئاب مثلاً إضطراب الإنسان إلى التخلي عن شخص عزيز أو أمر حياتي آخر مهم خسارة جسيمة أخرى كالوظيفة أو المسكن. وقد يبدأ الإكتئاب أحياناً عندما يتوجب على الإنسان أن ينجو من تحديات كبيرة دون أن تكون تحت تصرفه مصادر قوة كافية. وكمثل عن هذه التحديات الكبيرة يمكن ذكر الإنتقال للحياة من وسط إلى آخر والتلاؤم مع ثقافة جديدة وتعلم لغات غريبة.

ويختلف البشر في سهولة التعرض للإكتئاب، فليس من الغريب أن نرى بعض الناس يستسلمون للإكتئاب أكثر من غيرهم. وربما يعود ذلك إلى العوامل الوراثية أو السمات الشخصية. ولكن من المعروف أن الإكتئاب له صلة بعمل الدماغ التي تعود إلى طبيعتها عقب الخلاص من الإكتئاب.

### كيف يمكن علاج الإكتئاب؟

ينبغي على الإنسان الذي يعاني من الإكتئاب طلب المساعدة خاصة إذا كان الإكتئاب يؤثر على حياته اليومية. وبإمكان الإنسان مثلاً أن يناقش الأمر مع الممرضة أو الطبيب، كما يفضل أيضاً التكلّم مع الأشخاص الأقرباء والأعزاء عن المشكلة. وليس من الغريب أن يلوم الشخص الذي يعاني من الإكتئاب نفسه على وضعه الصعب مما يزيد من الإكتئاب. ومن المفضل في البداية أن يعطي الإنسان لنفسه مهلة لمراجعة نفسه وإستيعاد عافيته. فمن الجدير بالذكر أنه يصعب على الإنسان حل المشاكل الصعبة مثلاً في حال الإكتئاب، لذلك يفضل تأجيل حل مثل هذه المشاكل إلى وقت لاحق قدر الإمكان. كما يجدر بالذكر أن الشفاء من الإكتئاب يستغرق أحياناً وقتاً طويلاً قد يمتد من عدة أسابيع إلى عدة أشهر.

تهدف المناقشات التي يجريها الإنسان الذي يعاني من الإكتئاب مع إختصاصيي العلاج إلى توضيح معالم المرض وتهذئة الوضع. وعموما يساعد التكلم عن المشاكل والمصاعب بحد ذاته على إراحة بال المريض على الرغم من أن ذلك قد لا يأتي بحل ناجح. وبعد مرحلة التهذئة يمكن الدخول في مناقشات تفصيلية لتوضيح علائم الإرهاق النفسي وأبعاد الخسارة النفسية التي يعاني منها المريض وللتفكير في وسائل الشفاء وبدائله. وغالبا ما تساعد المناقشات أيضا على إستكشاف وجهات نظر جديدة للمشاكل الحياتية وتصرفات المريض وطريقة تفكيره وعلاقاته الإجتماعية. ويهدف العلاج عموما إلى مساعدة الشخص المريض على إستعادة مصادر قوته الذاتية.

وغالبا ما تساعد الأدوية في التغلب على أعراض الإكتئاب. وتعتبر أدوية الإكتئاب آمنة ولا تسبب الإدمان أو العادة. وتظهر تأثيرات الأدوية على الحالة النفسية والأعراض عموما بعد حوالي ٢-٤ أسابيع من مباشرة العلاج. ومن الجدير بالذكر أنه ينبغي متابعة العلاج الدوائي حتى بعد الشفاء لأن أعراض الإكتئاب قد تعود بسهولة للظهور بعد التوقف عن تناول الأدوية. يستغرق العلاج الدوائي من نصف سنة إلى سنتين من الزمن يتم خلالها تناول الأدوية بشكل يومي منتظم. ولا يتم التوقف عن تناول الأدوية إلا بعد إستشارة الطبيب.

وقد تظهر بعض التأثيرات الجانبية في المرحلة الأولى من العلاج الدوائي. وتتلخص هذه التأثيرات عموما في الدوار وأوجاع الرأس وزيادة التعرق وأوجاع المعدة والتعب. وعموما تكون التأثيرات الجانبية خفيفة وتختفي خلال بضعة أيام بعدما يتعود الجسم عليها. وفي بعض الأحيان قد يضطر الأمر إلى تبديل الدواء إذا تبين أن التأثيرات الجانبية شديدة أو أن الدواء لا يؤثر بالقدر الكافي. ويجدر التحدث مع الطبيب حول التأثيرات الجانبية للأدوية. وفي بعض الأحيان قد تكون هناك ضرورة لإستعمال أدوية إضافية بشكل مؤقت لتسهيل النوم أو تخفيف الضغط النفسي.

نصح بإستشارة الطبيب أو الممرضة للحصول على المزيد من المعلومات حول الإكتئاب أو وسائل علاجه.

حرر هذه النشرة الطبيب النفسي الإختصاصي تابير هالا، وهو يعمل في مجموعة تأهيل المهاجرين لدى مركز تامبيري للرعاية النفسية.