

المحاضرة السابعة (علم النفس السريري)

اعداد م.د زينة شهيد علي

الاكتئاب :

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وقد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب، ونقص تقدير الذات . عادة ما يصاحب المرض مجموعة من الأعراض الجسدية مثل التغيير في الشهية ويجب أن لا تكون الأعراض ناتجة عن أي حالة مرضية جسدية او نفسية أخرى قد تكون مسؤولة عن تلك الاعراض. الشعور بالحزن ليس كالاكتئاب ، فالحزن أمر طبيعي، والاكتئاب حالة مرضية. ويعد من أكثر مشكلات الصحة النفسية شيوعاً وانتشاراً ويسمى بالبرد العام للأمراض العقلية. ويكون شائع لدى النساء ضعف شيوعه لدى الرجال، والدراسات الحديثة تشير الى انه يصاب به حتى الاطفال، وهو شائع بين طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية وفي الجامعة ويكون على شكل اكتآب معتدل بنسبة (15%) وبنسبة (5%) على شكل اكتئاب شديد.

ويقع هذا المرض ضمن مجموعة الامراض العصائية اذا ظل متصلاً بالواقع، اما اذا اثر الاكتئاب وجعله يفقد اتصاله بالواقع فيدخل الاكتئاب في هذه الحالة ضمن مجموعة الامراض الذهانية، أو المكتئب يفقد طاقته ودافعيته العادية ونشاطه الجسمي واضطرابات عاداته في النوم ويصعب عليه اقامة علاقات اجتماعية وينخفض مستوى تفكيره وبصورة ملحوظه عندما تنتابه مشاعر فقد قيمة ذاته أو شعور بالخطيئة أو خوفه من عقاب معين.

وعندما يقل نشاطه يزداد احساسه باليأس وينتابه الهم والحزن ومن العلامات التي تساعد على اكتشاف التنبؤ بالاكتئاب سيادة صفة الانطواء والخجل وقلة التحمل والحساسية والجبن والعناد والخضوع والاعتماد على الاخرين والشعور بعدم الأمن وعدم التوافق الجنسي وسيطرته الانفعالات على الشخصية.

أنواع الاكتئاب :

- 1- الاكتئاب الموسمي : يتميز بحدوثه خلال موسم الشتاء حيث تقل فيه أشعة الشمس ويزول غالباً بحلول فصل الربيع، ويكون مصحوباً بالعزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن.
- 2- الاكتئاب الذهاني : في هذا النوع من الاكتئاب يصاب الشخص باكتئاب شديد، بالإضافة إلى نوع آخر من الاضطرابات العقلية مثل الهلوسات، الأوهام، وغيرهما. وتكون اعراضه مرتبطة بأوهام كئيبة مثل هلوسات الفقر والمرض .
- 3- اكتئاب ما بعد الولادة : يعد شديد الخطورة وهو يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة والمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة تواجه اكتئاباً شديداً في أثناء فترة الحمل وبعد الولادة ومن اعراضه الحزن الشديد، القلق، الإجهاد، مما يؤثر في أنشطتها اليومية وعنايتها بنفسها وبطفلها.
- 4- الاكتئاب ثنائي القطب : يختلف اضطراب ثنائي القطب عن الاكتئاب، ولكن يتم ذكره ضمن أنواع الاكتئاب، لان المصاب بثنائي القطب يواجه نوبات من الاكتئاب الشديد تتناوب مع نوبات ابتهاج عالية.

الاسباب :

- 1- التاريخ العائلي .
- 2- نوع الشخصية مثلاً يكون الشخص كثير القلق ، او يعاني قلة الثقة بالنفس، او يكثر من لوم ذاته.
- 3- الاصابة بالأمراض الخطيرة مثل السرطان.
- 4- الادمان على المخدرات والكحول.
- 5- صعوبات الحياة المستمر وضغط العمل.
- 6- العيش وحيداً لفترة طويلة .
- 7- التعرض للعنف.

الاعراض :

لا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الاعراض نفسها، حيث يختلف أعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض، ومدة الإصابة به وبحسب مرحلة المرض. وتصنف الاعراض كالتالي :

أعراض نفسية :

- 1- الحزن المستمر.
- 2- ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية.
- 3- الشعور باليأس والاحساس بالذنب.
- 4- الشعور بالقلق والتوتر.
- 5- نقص أو نعدام الرغبة أو المتعة بالنشاطات التي كانت تثير الرغبة والمتعة لديه.
- 6- صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات.
- 7- التفكير بالموت والانتحار.

اعراض جسدية :

- 1- صعوبة النوم ليلاً، مع الاستيقاظ باكراً او النوم الزائد.
- 2- الشعور بالخمول وانعدام النشاط.
- 3- انخفاض الشهية ونقصان الوزن او زيادة الشهية وزيادة الوزن.
- 4- الصداع والآم العضلات بلا سبب واضح .
- 5- التحدث والتحرك ببطء.
- 6- اضطراب الامعاء (الامساك).
- 7- اضطرابات في الهرمونات الجنسية.

اعراض اجتماعية :

- 1- الميل للانعزالية.
- 2- عدم الاهتمام بالواجبات بالعمل او المدرسة.
- 3- الابتعاد عن الاهل والاصدقاء المقربين.
- 4- تعاطي المهدئات والكحول.

هنالك بعض الحالات تصاحبها أعراض مشابهة لأعراض الاكتئاب مثل مشاكل في الغدة الدرقية. أو ورم في الدماغ، أو نقص الفيتامينات مثل فيتامين (د) لذلك يجب التحقق من الحالة الصحية قبل تشخيص الاكتئاب.

الفرق بين الحزن والاكتئاب :

عندما يتعرض الفرد الى خسائر في الحياة قد يصعب على الشخص تحملها مثل وفاة شخص عزيز او خسارة وظيفة او انتهاء العلاقات ومن الطبيعي ان يصاب بالحزن وقد يعتقد أنه قد أصيب بالاكتئاب وفي الواقع أن الشعور بالحزن ليس كالاكتئاب. فالحزن أمر طبيعي ويختلف من شخص إلى آخر ويشبه الاكتئاب في بعض خصائصه مثل عبوس الوجه والعزلة وغير ذلك ولكنهما يختلفان في نواحي اخرى كما في الجدول ادناه :

الاكتئاب	الحزن
حالة مرضية	رد فعل طبيعي اتجاه الخسائر
يستمر الشعور بالحزن ولا يستطيع الشخص الاستمتاع ولا التفكير في المستقبل بإيجابية	الشعور بالحزن قد يكون مؤقتاً ولا يزال الفرد قادراً على الاستمتاع بالأمر الأخرى والتطلع الى لمستقبل
الشعور بالدونية	لا يزال الشخص محتفظاً بثقته بنفسه

التشخيص :

- 1- التاريخ الشخصي : سؤال المريض عن حالته الصحية والتأكد من وجود الاعراض لمدة اسبوعين.
- 2- تحاليل مخبرية: اجراء تحليلاً شاملاً للدم للتأكد من أن الأعراض ليست بسبب مشكلات عضوية.

العلاج :

الاكتئاب بكافة انواعه وشدته اضطراب قابل للعلاج وكلما بدأ العلاج مبكراً زادت فعاليته.
ومن اساليب الاعلاج :

استخدام الادوية :

يتم استخدام أدوية تعرف بأسم مضادات الاكتئاب وهي عادة تتطلب عدة اسابيع بين (2-4) اسابيع ليبدأ مفعولها ، كما أنها تطلب الاستمرار على تناولها لفترة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين في بعض الحالات. لكن بعض الاضطرابات مثل النوم ، والشهية تبدأ بالتحسن قبل تحسن المزاج.

ومن الامور التي ينبغي التأكيد عليها عند بدء استخدام الادوية يعاني البعض من أفكار انتحارية خصوصاً من هم دون سن الخامسة والعشرين لذلك ينبغي مراقبتهم جيداً وعن قرب خصوصاً في بداية استخدام الأدوية أو عند تغيير الجرعات.

وان التوقف عن الادوية بشكل مفاجئ له خطورة كبيرة لذلك يجب عدم التوقف عن استخدام الادوية بشكل مفاجئ ودون استشارة الطبيب ليس لانها قد تسبب الادمان بل لأن الجسم يكون اعتاد عليها لذلك يجب سحبها من الجسم بالتدرج وتحت ملاحظة الطبيب المختص لتلافي الأعراض الانسحابية.

ارشادات للتعامل مع الاكتئاب:

- 1- الحرص على ممارسة النشاط البدني، وقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء، وطلب المساعدة منهم وتجنب العزلة.
- 2- التدوين والكتابة يساعدان على تفريغ المشاعر والشعور بالتحسن.
- 3- تعلم تقنيات الاسترخاء والتعامل مع الضغوط مثل التأمل واسترخاء العضلات واليوغا.
- 4- تبسيط المهام اليومية ووضع أهداف قابلة للتحقيق لتجنب الإصابة بالإحباط.
- 5- تنظيم الوقت واعداد قائمة للإنجازات اليومية ومواعيدها .
- 6- تجنب اتخاذ القرارات المهمة عند الشعور بالاكتئاب.