

الإكتئاب جهداً لا يطاق ونجد طاقتنا وكأنها نضبت حتى عن القيام بالأعمال الروتينية الصغيرة في ذلك مثلاً عنايتنا بأمورنا الصحية اليومية العاجلة كتنظيفنا لأسناننا أو الحلاقة أو الاستحمام N أو التحضير لأمر مهم يتطلب لكن هناك أكثر من سبب يحملني على التعريف بهذا مفهوماً وتقدمه فأنا نعاني من الشيء لا يعني أننا نفهمه ومن ثم فإننا نترك للعلماء واخملتصr فرصة تعريفنا به بصورة تحقق لنا معرفة شروط حدوثه N وانتشاره وما يصحبه من علامات ومن ناحية أخرى فإن معرفتنا ومعاناتنا من الشيء N لا تعني أننا نستطيع أن نتحكم فيه N وأن نضبطه N ونتحكم في سبل علاجه N وهذا في حد ذاته يكفي أن يجعل من إثارة هذا الموضوع وتقدمه للقارئ العربي هدفاً جليلاً ومن ناحية ثالثة N يعبر الاكتئاب عن مجموعة من الأعراض؛ يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية depressive syndrome . ا;عروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخرN فالبعض قد يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللومN وتأنيب النفس. ويجيء عند البعض الآخر مختلطاً مع شكاوى جسمانيةN وأمراض بدنية بصورة قد لا نعرف الحدود بينهما. ويعبر البعض الآخر عنهN في شكل لل السريع من الحياة والناس.