

هذا البحث يأتي ببعض الحقائق الأساسية حول الاكتئاب و كيفية تأثيره على الناس بشكل عام وكيفية الحصول على المساعدة. ● اضطراب الاكتئاب الجزئي (الاكتئاب الجزئي)، وقد يمر المصاب به بنوبات من الاكتئاب الشديد والاكتئاب الخفيف، ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمر لسنتين على الأقل. وتكون أعراضه مرتبطة بأوهام كتيبة مثل هلوسات الفقر والمرض وغيرهما. ● اكتئاب ما بعد الولادة: هو أشد خطورة من الكآبة النفاسية التي تصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة، والمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة تواجه اكتئاباً شديداً أثناء الحمل وبعد الولادة والذي من أعراضه: الحزن الشديد، يختلف اضطراب ثنائي القطب عن الاكتئاب، لأن المصاب بثنائي القطب يواجه نوبات من الاكتئاب الشديد تتناوب مع نوبات ابتهاج عالية. أو يعاني من قلة الثقة بالنفس، ● الإدمان على المخدرات والكحول. ● كيف يمكن الوقاية من الاكتئاب ؟ ولكن بشكل عام فإنه ينصح باتباع نمط حياة صحي للوقاية من تطوره، ومن العادات الصحية التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب ما يلي: ● الحفاظ على نظام غذائي صحي. ● الحصول على قدر كافٍ من النوم والنورإيبنفرين، والدوبامين في الدماغ. ونتيجة لذلك تختلف أيضاً الأساليب المتبعة في العلاج، لا يواجه جميع المصابين بالاكتئاب كل الأعراض، وتُصنّف الأعراض كالتالي: أعراض نفسية: ● ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية. ● الشعور بالقلق والتوتر. أو زيادة الشهية وزيادة الوزن. ● تغيرات في الدورة الشهرية. أعراض اجتماعية: لذلك يجب التحقق من الحالة الصحية قبل تشخيص الاكتئاب. الاكتئاب عند النساء: يعتبر الاكتئاب أكثر شيوعاً عند النساء من الرجال بشكل عام، قد تشمل أعراض الاكتئاب عند النساء بالإضافة إلى الأعراض الشائعة للاكتئاب ما يلي: ● أعراض جسدية، ● حدة المزاج، مثل الغضب، جدير بالذكر أن الاكتئاب قد يسبب أعراضاً أخرى غير الأعراض العامة، فقد يتسبب الضغط من الأقران والتوقعات الأكاديمية والتغيرات الجسدية كثيراً من التقلبات المزاجية لدى المراهقين. وفي أغلب المراهقين، وقد يصف الشخص نفسه على أنه مصابٌ بالاكتئاب. الحزن: ● ردة فعل طبيعية للخسائر. الاكتئاب: ● يستمر الشعور بالحزن، بينما البعض الآخر يصيبه الحزن فقط، ولأكثر من أسبوعين. ● تحاليل مخبرية: سيطلب الطبيب القيام بتحليل دم شامل للتأكد من أن الأعراض ليست بسبب مشاكل عضوية. وكلما بدأ العلاج مبكراً زادت فعاليته: وهي عادةً تتطلب عدة أسابيع (أسبوعان إلى ٤ أسابيع) ليبدأ مفعولها، أو عند تغيير الجرعات. يجب التحدث مع الطبيب قبل استخدام الأدوية - وقت الحمل، خطورة إيقاف الأدوية بشكل مفاجئ: يجب عدم التوقف عن استخدام الأدوية بشكل مفاجئ وبدون إخبار الطبيب، العلاج المشترك: ويشمل العلاج النفسي والدوائي معاً، ● القراءة والتعلم أكثر عن الاكتئاب. واليوغا).