

يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة. فعلى الصعيد العالمي، يعاني أكثر من 300 مليون شخص من جميع الأعمار من الاكتئاب. الاكتئاب هو السبب الرئيسي للعجز في جميع أنحاء العالم، يمكن أن يفضي الاكتئاب إلى الانتحار. هنالك وسائل علاج فعالة ضد الاكتئاب. الاكتئاب من العلل الشائعة على مستوى العالم برمته، وفي كل عام يموت ما يقارب 800000 شخص من جراء الانتحار الذي يمثل ثاني سبب رئيسي للوفيات بين الفئة العمرية 15-29 عاماً. وعلى الرغم من وجود طرق علاج معروفة وفعالة لعلاج الاكتئاب، نجد أن أقل من نصف عدد المتضررين في العالم (أقل من 10% في كثير من البلدان) يتلقون مثل هذا العلاج. والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالاضطرابات النفسية. لا يتم في كثير من الأحيان تشخيص حالة من يعانون من الاكتئاب بشكل صحيح، ويتم تشخيص حالة الآخرين ممن لا يعانون من هذا الاضطراب في كثير من الأحيان بشكل خاطئ مع وصف مضادات الاكتئاب لهم. إن عبء الاكتئاب وحالات الصحة النفسية الأخرى آخذ في الارتفاع عالمياً. ودعا قرار جمعية الصحة العالمية الذي تم تمريره في أيار/ مايو 2013 إلى اتخاذ استجابة شاملة ومنسقة بشأن الاضطرابات النفسية على الصعيد القطري. يتم تصنيف حالات الاكتئاب باعتبارها طفيفة، وثمة فرق أساسي أيضاً بين الاكتئاب لدى الأشخاص الذين سبق لهم أن عانوا من نوبات الهوس أو لم يسبق لهم أن عانوا منها. ويمكن أن يكون نوعا الاكتئاب من الأنواع المزمنة (أي على مدى فترة طويلة من الزمن) مع حدوث انتكاسات، ولا سيما في حالة ترك الاكتئاب دون علاج. اضطراب الاكتئاب المتكرر: ينطوي هذا الاضطراب على نوبات اكتئاب متكررة. يعاني الشخص من اعتلال الحالة المزاجية، وعدم الاهتمام والتمتع بالأشياء، وتدني الطاقة مما يؤدي إلى قلة النشاط لمدة أسبوعين على الأقل. ويعاني كثير ممن يمرون بحالات اكتئاب كذلك من أعراض القلق، يمكن تصنيف نوبة الاكتئاب بأنها طفيفة، وقد يجد من يعاني من نوبات اكتئاب طفيفة بعض الصعوبة في الاستمرار في العمل العادي والأنشطة الاجتماعية، وخلال نوبة الاكتئاب الحادة، فمن غير المرجح تماماً أن يتمكن من يعانون الاكتئاب من مواصلة الأنشطة الاجتماعية، الاضطراب الوجداني الثنائي القطب: وعادةً ما يتألف هذا النوع من الاكتئاب من نوبات هوس واكتئاب تفصلها فترات من المزاج الطبيعي. ينجم الاكتئاب عن نوع من التفاعل المعقد بين العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب بدوره إلى مزيد من التوتر وعدم القدرة على أداء الوظائف وتردي حياة الشخص المصاب والاكتئاب ذاته. وهناك علاقة متبادلة بين الاكتئاب والصحة البدنية. فعلى سبيل المثال، إن تقديم تدخلات لآباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من مشاكل سلوكية قد يحد من أعراض الاكتئاب لدى الوالدين ويحسن الحاصل بالنسبة لأطفالهم. هناك طرق علاج فعالة للاكتئاب المعتدل والحاد. وقد يوفر مقدمو الرعاية الصحية طرق العلاج النفسي (مثل التحفيز السلوكي، والعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج النفسي بين الأشخاص، ويجب على مقدمي الرعاية الصحية أن يأخذوا بعين الاعتبار الآثار السلبية المحتملة المرتبطة بالأدوية المضادة للاكتئاب، وتشمل مختلف أشكال العلاج النفسي محل الدراسة العلاج النفسي الفردي أو الجماعي وجها لوجه أو كليهما، وتكون العلاجات النفسية فعالة كذلك في علاج حالات الاكتئاب الطفيفة. ويمكن أن تكون مضادات الاكتئاب شكلاً فعالاً لعلاج الاكتئاب المعتدل-الحاد، ولكنها لا تمثل الخط الأول من العلاج لحالات الاكتئاب الطفيف. وينبغي ألا تستخدم لعلاج الاكتئاب لدى الأطفال، كما أنها لا تعتبر خط العلاج الأول لدى المراهقين، يعتبر الاكتئاب من الأمراض التي تحظى بالأولوية والتي يغطيها برنامج عمل منظمة الصحة العالمية لرأب الفجوة في الصحة النفسية. ويهدف هذا البرنامج إلى مساعدة البلدان على زيادة الخدمات المقدمة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعصبية وتلك الناجمة عن تعاطي مواد الإدمان، من خلال الرعاية المقدمة من قبل العاملين الصحيين غير المتخصصين في مجال الصحة النفسية. يمكن أن يبدأ عشرات الملايين من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، في التمتع بحياة طبيعية - حتى عندما تكون الموارد شحيحة.