

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