

معظم الأشخاص يصابون بالاكتئاب بشكل مفاجئ دون أية علامات أو أسباب مفاجئة، وقد يكون للاكتئاب عدة أسباب حسب أطباء النفس، ومنها: العامل الوراثي: فبعض الأشخاص لديهم ميل أكثر من غيرهم للشعور بالاكتئاب، خاصة إذا كان لديهم تاريخ عائلي في الإصابة بالاكتئاب. العامل البيئي: العديد من العوامل البيئية تزيد من الاكتئاب؛ العامل البيولوجي: ويتمثل بوجود مشاكل في الناقلات العصبية في الدماغ، أو وجود خلل في إفراز هرمونات الجسم،