

أدون استثناء مرت علينا لحظات طوال أو قصار عانينا خلالها منXعلي لا أحتاج إلى بذل جهد كبير كي أعرف فجميعنا ور أو N-ن فقدناهم أو افتقدناهمk أو الأعزاء والأصدقاءNأو الفرص التي ولت Nالحزن والأسى على بعض الآمال المجهضة وجميعنا بلا استثناء خبر أو شعر في لحظات ما أن الحياة أصبحت عد@ة .gأو مرغم وعلی مكان هجرناه طائع قدورهX وأن ا; رء لم يعد IN فيها من مشقة وجهd ولحظات الفرج فيها والسعادة أقل بكثيرNوأنها كفاح طويل وعقيم INالجدوى وفقدان الهممة والتقاعدNأن يتحمل فيها الجهد أو ا; وكلنا مرت علينا فترات كنا فيها نهبا للشعور بالإرهاق السريع فاختلف تعبيره عن ذلك الشعور بفترات IN اعتبر بعضنا هذا الإحساس بصورة أشدXوالعزوف عن بذل النشاط. ر Nعن الحركة الأیأسXور Nوالتشاؤم Nواضطراب النوم Nوفقدان الشهية Nوخيبة الأمل والأسى - البكاءNأطول امتزج فيها - مع الحزن ونجد طاقتنا وكأنها Nيصبح العمل البسيط هذا لا يطاق Nمن مستقبل طيب يحملنا على مواصلة الحياة في مثل هذه اللحظات عنايتنا بأمورنا الصحية اليومية العاجلة كتنظيفنا IN في ذلك مثالاXنضبت حتى عن القيام بالأعمال الروتينية الصغيرة أو التحضير لأمر مهم يتطلب لكن هناك أكثر من سبب يحملني على التعريف بهذا ا; فأن نعاني Nالأسناننا أو الحلاقة أو الاستحمام بصورة تحقق لنا معرفة شروط Nفرصة تعريفنا به gلا يعني أننا نفهمُ ومن ثم فإننا نترك للعلماء والمختص Nمن الشيء فإن معرفتنا ومعاناتنا Nهذا من ناحية. ومن ناحية أخرى Nوما يصحبه من علامات واضحة أو غير واضحة Nوانتشاره Nحدوثه وهذا في حد ذاته يكفي أن يجعل من Nونتحكم في سبل علاجه Nوأن نضبطه Nلا تعني أننا نستطيع أن نتحكم فيه Nمن الشيء يعبر الاكتئاب عن مجموعة من الأعراض ا; يطلق عليها Nالعربي هدفا جليلا ومن ناحية ثالثة³وتقد@ه للقاء Nإثارة هذا ا; وضوح Nعروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخر .depressive syndrome العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية وتأنيب النفس. ويجيء عند البعض الآخر مختلطا مع Nفالبعض قد يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللوم Nفي شكل مشاعر باليأس Nوأعراض بدنية بصورة قد لا نعرف الحدود بينهما. ويعبر البعض الآخر عنه Nشكاوى جسمانية INتجتمع كل هذه الأعراض معا في شخص واحد. تنوع هذه الأعراضXوا; لل السريع من الحياة والناس. ور Nوالتشاؤم ووضع Nهو ما يدفعنا إلى التعريف بهذا ا; فهوم لتمييزه عن غيره Nواختلاطها مع غيرها من أمراض نفسية وجسمانية أخرى Nالأفراد في اختبار هذا الإحساس gوالتباين الشديد بـ Nفإن تنوع أعراض الاكتئاب Nفيما يجب أن يوضع ومن ناحية أخرى أو يصيب Nتقل فرصة تعرفنا عليه عندما يصيبنا Nبأعراضه ا; ومن هنا Nغير ا; دربة صعوبة في التعرف عليه gقد يثير أمام الع فلا نقدم لهم العون الذي ينشدونه. وانطلاقا من هذه الحاجة نقدم فيما يلي شرحا IN; قربين منا وأعزاءنا