

الاكتئاب: مرض يؤثر على النفس والجسم الاكتئاب، المعروف أيضاً باسم الاضطراب الاكتئابي الحاد أو الاكتئاب السريري، ## هو مرض يصيب النفس والجسم ويؤثر على طريقة تفكير الفرد وتصرفه. يُعتبر الاكتئاب أحد أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، وعادةً ما يُعاني المصابون به من شعور بانعدام رغبة في الحياة، مما يُعيقهم عن ممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي. **أعراض الاكتئاب: ** تختلف أعراض الاكتئاب باختلاف الأشخاص، ولكنها قد تشمل: * فقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة اليومية الاعتيادية. * الشعور بالعصبية والكآبة. * الشعور بانعدام الأمل. * نوبات البكاء دون سبب واضح. * اضطرابات النوم. * صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات. * زيادة أو نقصان الوزن غير المقصود. * عصبية، قلق، وضجر. * حساسية مفرطة. * الشعور بالتعب والوهن. * الشعور بقلّة القيمة. * فقدان الرغبة في ممارسة الجنس. * أفكار انتحارية أو محاولات للانتحار. * مشكلات جسدية غير قابلة للتفسير، مثل آلام الظهر أو الرأس. **أسباب وعوامل خطر الاكتئاب: ** لم يتم تحديد السبب الدقيق للاكتئاب، ولكن العديد من العوامل البيوكيميائية والوراثية والبيئية يمكن أن تساهم في ظهوره، بما في ذلك: **العوامل البيوكيميائية: ** تغيرات فيزيائية في الدماغ، خلل في توازن المواد الكيميائية في الدماغ، وخلل في توازن الهرمونات. **العوامل الوراثية: ** تاريخ عائلي للاكتئاب. **العوامل البيئية: ** مواقف صعبة في الحياة، مثل فقدان شخص عزيز، مشكلات اقتصادية، والتوتر الشديد. **أسباب أخرى: ** حالات انتحار في العائلة، مزاج مكتئب في الصباح، أمراض مزمنة، تناول أدوية معينة، وغيرها. ** مضاعفات الاكتئاب: ** الاكتئاب هو مرض صعب قد يُشكل عبئاً ثقيلاً على الأفراد وعائلاتهم. * **مخاطر الاكتئاب: ** الانتحار، الإدمان على الكحول أو المخدرات، القلق، أمراض القلب، مشكلات في العمل أو الدراسة، مواجهات عائلية، صعوبات في العلاقات الزوجية، العزلة الاجتماعية. **تشخيص الاكتئاب: ** الفحوصات: ** الفحص الجسدي، الفحوصات المخبرية، والتقييم النفسي. * **معايير التشخيص: ** يحدد الأطباء أو المعالجون النفسيون ما إذا كانت الحالة هي مرض الاكتئاب الحاد أو أحد الأمراض الأخرى التي تشبهه، مثل اضطراب الأحكام، الاضطراب ثنائي القطب، اضطراب المزاج الدوري، الاكتئاب الجزئي، اكتئاب ما بعد الولادة، الاكتئاب الذهاني، الاضطراب الفصامي العاطفي، واكتئاب الشتاء. **علاج الاكتئاب: ** **التعامل مع الاكتئاب: ** يُعامل الاكتئاب كمرض مزمن ويتطلب علاجاً طويل المدى، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم. * **طرق العلاج: ** الأدوية، العلاج النفسي، والتخليج الكهربائي. * **الشفاء من الاكتئاب: ** يمكن أن يتطلب علاج الاكتئاب دخول المستشفى في حالات شديدة، ولكن يُفضل علاج المرضى خارج المستشفى عند إمكانية ذلك. * **الوقاية من الاكتئاب: ** ليس هناك طريقة للوقاية من الاكتئاب، ولكن يمكن اتخاذ بعض التدابير، مثل التحكم في التوتر، الدعم من قبل الأصدقاء والعائلة، والعلاج المبكر. **العلاجات البديلة: ** **العلاجات التكميلية والبديلة: ** عشبة العرن المثقوب. * أحماض أوميغا 3 الدهنية. * الوخز بالإبر الصينية. * اليوغا. * التأمل. * العلاج بالتدليك. **ملاحظة: ** يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي علاجات بديلة، خاصةً إذا كنت تتناول أدوية أخرى.