يُعرَف الاكتئاب (بالإنجليزية: Depression) بأنه أحد الأمراض النفسية الشائعة، وهو اضطراب مزاجي حاد أو مزمن يؤدي إلى شعور الفرد المستمر بالحزن، ويؤثر في قدرة الشخص على الحياة بطريقة طبيعية. [1]تشمل أعراض الاكتئاب في الغالب جميع جوانب حياة الفرد، ومشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وطريقة تفكيره وتصرفاته، [1]أنواع الاكتئاب أو الاكتئاب الرئيسي، أو الاكتئاب أحادي القطب، وهو أحد أنواع الاكتئاب الشائعة، يعاني المصاب بالاكتئاب الشديد من استمرار الأعراض طوال الوقت، ويعتبر أخطر أنواع الاكتئاب،فقدان الطاقة والشعور بالتعب.الشعور بألم دون سبب محدد.فقدان القدرة على اتخاذ القرارات.أفكار بالانتحار أو الموت أو إيذاء النفس.الاكتئاب المستمرثاني أنواع الاكتئاب النفسي هو الاكتئاب المستمر (بالإنجليزية: Persistent Depression)، يسمى أيضاً الاكتئاب المزمن، أو الاضطراب الاكتئابي المستمر، وهو الاكتئاب الذي يستمر لمدة عامين أو أكثر.انخفاض الطاقة.حدوث مشاكل في التركيز والذاكرة.مواجهة صعوبة في المدرسة أو العمل.فقدان الشعور بالبهجة والسعادة.العزلة.يعد هذا النوع من الاكتئاب طويل الأمد، إلا أن أعراضه يمكن تتفاوت من متوسطة إلى شديدة، وقد يعاني بعض المصابين من نوبات الاكتئاب الشديد قبل أو أثناء الإصابة بالاكتئاب المستمر، وفي هذه الحالة يسمى الاكتئاب المزدوج. لذا يبدأ الأشخاص المصابون بهذا النوع من الاكتئاب في الشعور بأن أعراضهم ليست سوى جزء من نظرتهم الطبيعية للحياة.الاضطراب ثنائي القطباضطراب ثنائي القطب (بالإنجليزية: Bipolar Disorder)، أحد أنواع الاكتئاب التي يسمى أيضاً الهوس الاكتئابي، يعاني فيها المصاب من حالة مزدوجة، إذ يمكن أن يدخل في حالة اكتئاب شديد، بحيث تبدو أعراضها عكس أعراض الاكتئاب،احترام الذات العالي بشكل مبالغ فيه.السعي وراء المتعة مثل الإنفاق المفرط.الشعور بالجنون أحياناً.الشعور بالقلق والعصبية.الشعور بالتعب والخمول.الشعور بآلام دون أسباب حقيقية مصحوبة بحركات انفعالية.الإصابة باليأس وفقدان الثقة بالنفس.أفكار بالانتحار، لكنها في حالة ثنائي القطب أكبر بحوالي 15 مرة من أنواع الاكتئاب الأخرى.والجدير بالذكر أنه في حالات ثنائي القطب يمكن أن يحدث الذهان،للمزيد: اكتئاب ما بعد الولادة للرجال: أعراضه وطرق علاجهاكتئاب ما بعد الولادةيمكن أن يحدث اكتئاب الولادة في الفترة المحيطة بالولادة، لكن 16% من النساء، يصل فيها هذا الحزن إلى أن يتم تشخيصه على أنه أحد أنواع الاكتئاب.تتضمن أعراض اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة، أو اكتئاب ما بعد الولادة ما يأتي:الشعور بالقلق.العصبية.الحزن.الشعور بالتعب والإنهاك.أفكار تتعلق بإيذاء النفس أو إيذاء الطفل.الشعور بقلق شديد بشأن صحة الطفل وسلامته.إيجاد صعوبة في رعاية المولود الجديد.قد يمتد اكتئاب ما بعد الولادة أسابيع أو شهور بعد الولادة، وتعتبر النساء اللواتي يفتقرن إلى المساعدة، أو اللواتي عانين من الاكتئاب من قبل،ألم العضلات والمفاصل.حدوث تشنجات وانتفاخ وألم في الثدي.الحزن.العصبية والانفعال.فقدان الطاقة.وجود مشكلة في التركيز.اقرا ايضاً :اكتئاب الشتاءأحد أنواع الاكتئاب ما يسمى بالاضطراب العاطفي الموسمي (بالإنجليزية: Seasonal Affective Disorder)، أو اكتئاب الشتاء، أو ضجر الشتاء الشديد، يحدث في أوائل فصل الشتاء، ويزداد في الربيع،يمكن تمييز الاضطراب العاطفي الموسمي من خلال الأعراض التالية:العصبية.زيادة الوزن.الطلاق.أن يكون الشخص عاطل عن العمل.المرور بعلاقات مؤذية عاطفياً أو جسدياً.المشاكل القانونية.تظهر أعراض الاكتئاب التفاعلي إلى البدء في غضون ثلاثة أشهر من الحدث،القلق.فقدان الطاقة.فقدان القدرة على التركيز.الوحدة والعزلة.الاكتئاب غير النمطي إذ يعاني الشخص من اكتئاب غير النمطي، أي غير مفهوم تماماً، وهي إحدى العلامات المميزة لهذا النوع من الاكتئاب، إضافة إلى الإفراط في النوم،زيادة الوزن.اعراض الاكتئابيمكن أن يسبب الاكتئاب العديد من الأعراض التي تؤثر على الحالة المزاجية للشخص، كذلك قد يسبب أعراضاً جسدية عديدة. [4]الشعور بالحزن أو اليأس معظم الوقت.فقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة التي اعتاد الشخص الاهتمام بها في حياته اليومية.الشعور بالذنب.الشعور بفقدان القيمة وانخفاض احترام الذات.القلق أو اضطراب النوم، حيث يمكن أن تزداد عدد ساعات نوم الشخص أو تقل كثيراً.زيادة الوزن أو خسارة الوزن غير المقصود.صعوبة في التفكير أو التركيز، والتردد في اتخاذ القرارات.الشعور بالتعب الدائم أو فقدان الطاقة تجاه القيام بالأمور الاعتيادية، حتى البسيطة منها.فقدان الرغبة الجنسية.كيف يتم تشخيص الاكتئاب؟ ثم يجري فحصاً بدنياً للكشف عن الأعراض الجسدية المصاحبة للاكتئاب أحياناً، مثل سوء الهضم. [4] مثل: [4] [9]الفحوصات المخبرية، وذلك بهدف التأكد من عدم إصابة الشخص بأي اضطراب مرضي يسبب أعراضاً تشبه أعراض الاكتئاب، مثل مرض قصور الغدة الدرقية.اختبار الاكتئاب، وهو عبارة عن أداة تشخيصية للاكتئاب ولكنها غير كافية بمفردها، ويشمل الاختبار مجموعة من الأسئلة التي تساعد في تحديد شدة الاكتئاب ونوعه لدى الفرد.العلاج النفسي للاكتئابيعد العلاج النفسي للاكتئاب أو العلاج بالكلام من الطرق الفعالة في علاج الاكتئاب بجانب العلاج الدوائي، حيث يساعد التحدث وتبادل الأفكار مع مختص، في تعلم مهارات للتعامل

Summarized by © lakhasly.com

مع المشاعر السلبية وكيفية التغلب عليها.تتضمن بعض طرق العلاج النفسي للاكتئاب ما يلي: [2] [3] [4]العلاج السلوكي المعرفي: يساعد العلاج السلوكي المعرفي على فهم الشخص لأفكاره وسلوكياته، ويركز العلاج على تعلم أساليب للتعامل مع الأفكار السلبية، واستبدال السلوكيات السلبية بسلوكيات إيجابية، والتغلب على مشاعر الحزن، واليأس، والإحباط، وغيرها.العلاج النفسي الديناميكي: يعتمد هذا العلاج على مساعدة المريض في اكتشاف وفهم المشاكل التي حدثت في الماضي وتسببت في الإصابة بالاكتئاب وكيفية تخطيها.العلاج التفاعلي: يهدف العلاج النفسي التفاعلي إلى تحسين علاقات الشخص الاجتماعية، وتعلم مهارات التواصل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر بوضوح.العلاج الأسري: يفيد هذا النوع من علاج الاكتئاب في الحالات التي يؤثر فيها اكتئاب الشخص على باقي أفراد أسرته، حيث يساعد على فهم المريض دوره، وتثقيف أفراد الأسرة حول الاكتئاب وكيفية التعامل مع الشخص المصاب به.تجدر الإشارة إلى أن بعض أنواع العلاج النفسي يمكن تطبيقها أيضاً في صورة علاج جماعي للاكتئاب، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي التفاعلي.علاج الاكتئاب بالأدويةتعمل أدوية الاكتئاب على الحد من الأعراض عن طريق استعادة توازن النواقل العصبية في المخ، وتستخدم كجزء من خطة علاج الاكتئاب المتوسط والشديد. [1]يبدأ مفعول أدوية الاكتئاب بعد أسبوعين أو أكثر من تناولها بانتظام، وقد يحتاج المريض إلى تغيير نوع دواء الاكتئاب أكثر من مرة حتى الوصول إلى الدواء المناسب، حيث تختلف الاستجابة من شخص لآخر، وقد تستغرق مدة علاج الاكتئاب بالأدوية عدة أشهر إلى سنوات في بعض الحالات. [3]تجدر الإشارة إلى أن مضادات الاكتئاب لا تسبب الإدمان، [3]مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية: هي النوع الأكثر شيوعاً من مضادات الاكتئاب والأقل آثاراً جانبية، تستخدم في علاج الاكتئاب النفسي الشديد وكذلك مثبطات استرداد.(Fluoxetine :والفلوكستين (بالإنجليزية (Citalopram :المتوسط، ومن أمثلتها السيتالوبرام (بالإنجليزية السيروتونين والنورإبينفرين: تستخدم هذه الأدوية أيضاً في علاج الاكتئاب المتوسط والشديد، ومن أمثلتها الدولوكستين مضادات الاكتئاب ثلاثية ورباعية الحلقات: تعمل هذه.(Venlafaxine :والفينلافاكسين (بالإنجليزية (Duloxetine :(بالإنجليزية الأدوية على استعادة توازن النواقل العصبية ولكنها يمكن أن تسبب آثاراً جانبية أكثر من الأدوية السابقة، والإيميبرامين مثبطات استرداد النورأدرينالين والدوبامين: تنتمي هذه الأدوية إلى مضادات الاكتئاب اللانمطية،.(Imipramine:(بالإنجليزية مثبطات.(Bupropion :وتعمل على زيادة مستوى الدوبامين والنورأدرينالين في المخ، ومن أمثلتها البوبروبيون (بالإنجليزية الأوكسيداز أحادي الأمين: تستخدم هذه الأدوية في علاج حالات الاكتئاب التي لم تستجب للأدوية الأخرى، ومن أمثلة هذه الأدوية :الإسكيتامين (بالإنجليزية.(Phenelzine :والفينيلزين (بالإنجليزية (Isocarboxazid :الإيزاركربوكسيد (بالإنجليزية هو دواء جديد لعلاج الاكتئاب وقد وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدامه عام 2019 كدواء لعلاج :(Esketamine الاكتئاب المقاوم للعلاج في البالغين، بجانب الأدوية الأخرى المضادة للاكتئاب. يتوفر هذا الدواء في صورة بخاخ أنف يبدأ مفعوله ،في غضون 20 إلى 40 دقيقة

Summarized by © lakhasly.com