



الكتاب

إعداد: د. هناء البدران

تعريف الكآبة :

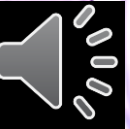
وهو اعتلال عقلي يعاني فيه الشخص من الحزن والقنوط والمشاعر السلبية لفترات طويلة، وفقدان الحماس وعدم الاكتراث. وتصادفه مشاعر القلق والتشاؤم والذنب .



الاكتئاب (Depression) ليس ضعفاً أو شيئاً سهل التخلص منه، ويعرف بأنه الاضطراب الاكتئابي الحاد (Severe depression disorder)، أو الاكتئاب السريري (الإكلينيكي - Clinical depression) هو مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والجسدية، وعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة،



وتجدر الإشارة إلى أن الاكتئاب يعد أحد أكثر الأمراض المنتشرة في العالم . التعامل مع الاكتئاب اليوم، يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجاً طويل المدى، بالضبط كما يتم التعامل مع مرض السكري (Diabetes) أو مع فرط ضغط الدم (Hypertension). بعض المصابين بمرض الاكتئاب يتعرضون لفترة واحدة من الاكتئاب فقط، لكن لدى غالبية المرضى تتكرر أعراض الاكتئاب وتستمر مدى الحياة.



أنواع الاكتئاب:

يقسم الاكتئاب من حيث حدّته إلى ثلاثة أقسام، وهي:

أ- الاكتئاب الخفيف والمزمن: وهو الاختلال المزاجي الذي يؤدي إلى العصبية المؤقتة، وهو عادةً ما يصيب الشباب والمراهقين، وقد تستمر هذه الحالة لمدة تصل إلى السنتين.

ب- الاكتئاب الحادّ: وهو الذي يؤدي إلى الإحباط، وفقدان الرغبة في القيام بأيّ أعمالٍ أو نشاطات خلال اليوم.

ج- الاكتئاب الموسمي: وهو الذي يصيب بعض الأشخاص في فصل الشتاء تحديداً، ويزيد الرغبة في تناول الحلويات والأطعمة الغنية بالسكر.



أسباب الكآبة :

هناك العديد من الاسباب التي تؤدي الى مرض الكآبة والتي منها _

١-العوامل الحادة من ازمات ومفاجئات فقدان الاحبة او الاعزار او مرض .

٢-الظروف النفسية المزمنة : التي تتجمع وتعرضة الى اليأس والحزن كالاحوال المادية المتدهورة والأمراض المزمنة سوء التفاهم والعراك الزوجي ضغوط العمل ،الفشل في الحياة الجنسية .

٣-العوامل الوراثية التي تعد من العوامل المهمة في الاصابة بالامراض النفسية .

٤-العوامل الكيمائية والتي نعني بها اضطراب عمل النواقل العصبية المسؤلة عن المزاج (السيروتونين) .



أعراض الكابة :

- يعاني المصاب بمرض الكابة بالعديد من الاعراض والتي منها .
- فقدان الرغبة في ممارسة واجباته اليومية الاعتيادية
- الشعور بالعصبية وثقل المزاج
- الإحساس بانعدام الأمل
- نوبات من البكاء بدون أي سبب ظاهر
- اضطرابات في النوم (الارق ، الاستيقاظ باكرا)
- صعوبات في التركيز واتخاذ القرار
- زيادة أو نقصان الوزن بدون قصد

