

015

2001



# المعرفة طريق الوقاية

سلسلة تعزز الصحة بمدورها الصندوق الوقفي للجمعية الصحية بدولة الكويت



# الإكتئاب

ربما كان منتشرًا أكثر مما نظن..!

دولة الكويت  
الأمانة العامة للأوقاف  
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



جميع الحقوق محفوظة للجمعية  
تصميم الوقفي للتنمية الصحية بوقتها  
الطبع في دولة الكويت عام 2001  
ISBN 99905-36-14-1  
ردمك 1-14-36-99905

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**على مدى اسابيع قليلة** تالية لوفاة زوجته، كنت حريصا علي زيارة العم (بو خالد) الذي فقد زوجته بعد زواج استمر حوالي 37 عاماً .. ولاحظت كلماته التي يصف بها الحياة (بأن كل ما فيها اصبح صعبا وشاقا) ولاحظت ايضا عزوفه عن تناول الطعام او ممارسة رياضته المفضلة وهي المشي يوميا. ولم تمضي اسابيع قليلة اخرى حتى فجعنا بوفات رجل فاضل كان يتمتع بصحة ممتازة وحياة هائلة. تذكرت قصة العم (بو خالد) رحمه الله عليه وانا اتابع الضجة الإعلامية في الولايات المتحدة الأمريكية والتي حدثت بعد جريمة (اندريا بيتس) التي قتلت أطفالها في (هيوستن) ووصف الأطباء حالتها بمرض اكتئاب الولادة.. كان السؤال الذي طرحناه يدوره حول عدد حالات الانتحار واسبابها في دولة الكويت، ورغم ندرتها الا ان

العديد منها يعود الى الاكتئاب ومن المؤكد ان العديد ايضا من جرائم القتل يرتبط بامراض الاكتئاب. وهي مجموعة من الامراض التي نعتقد انها لم تلق الاهتمام الكافي وان المجتمع الكويتي بحاجة حقيقية لمزيد من المعرفة والتوعية حول تلك الامراض. وتشير الدراسات الى ان حوالي 17 مليون اميركي يعانون من الاكتئاب. بينما يعاني حوالي 85 مليون اوروبي غربي من هذا المرض. وفي بحث قيم للبروفيسور (لاري اونبي) تمت دراسة 1963 حالة انتحار. تبين ان 70% منهم كانوا بالفعل يعانون من الاكتئاب بصورة او اخرى. وترجع الاسباب الى مجموعة متباينة من العوامل اهمها احباطات العمل والفشل الوظيفي والبطالة، الصدمات العاطفية والتفكك الاسري، الفراغ النفسي الذي يعقب فقدان شخص عزيز، الفراغ الروحي والايماي خاصة في مجتمعات متفككة وغير ملتزمة دينيا. لكن الملفت في الدراسة ان هناك العديد من الامراض العضوية الجسمانية والنفسية التي تؤدي الى الاكتئاب وهناك ايضا العديد من الظروف الفسيولوجية التي قد تؤدي الى الاكتئاب لعل اهمها الولادة. هناك فهم علمي جديد لفسيولوجية الاكتئاب (Depression). وهناك الآن عقاقير جديدة لعلاج تلك الامراض سواء لكبار السن او للبالغين او حتى للاطفال ويؤكد العلماء ان حياة المدن الآن هي الاسوأ على الاطلاق على مر التاريخ الانسان. وان المزيد من المدنية بمفهومها الحالي لا يعني سوى المزيد من التفكك والصراع والقلق والتوتر وهو امر يعني دائما امراض اكثر واحباطات متتالية ومزيد من الاكتئاب، لكنني اجد في ديننا الاسلامي وكتابنا المنزل من الله عز وجل منظورا آخر للحياة ربما قد يكون فيه الوقاية. عموما لنقرأ ولنتعرف عن كتب.. فالمعرفة دائما هي طريق الوقاية.

د. عبد الوهاب سليمان الفوزان

رئيس مجلس ادارة

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



## الاكتئاب... وضرورة المعرفة

الإكتئاب هو إختلال في وظائف المخ، يؤثر على التفكير، المزاج، المشاعر، التصرفات، والصحة البدنية ايضا، وإذا كان الجميع قد اعتقد في السابق ان الاكتئاب هو مجرد فكرة تسيطر على عقل الانسان (all in your head) وان اي انسان قادر بالارادة وحدها ان يتحرر من الاكتئاب فإن ذلك ليس صحيحا بالمرة. فالإكتئاب هو مرض او خلل صحي له اسسه البيولوجية ويحتاج الى العلاج الطبي. ومن حسن الحظ ان الاجيال الجديدة من ادوية علاج الاكتئاب هي الآن اكثر فعالية واكثر امانا وتوفر الشفاء لعدد من حالات الاكتئاب خلال اسابيع قليلة.

تؤكد الدراسات ان ثلث المصابين بالاكتئاب غير مدركين لاصابتهم اما الثلثين الآخرين فعلى الرغم من ادراكهم لاصابتهم الا انهم يبدون عادة ترددا في طلب العلاج ولاسباب عديدة منها ..

● **قلة المعرفة** .. كثيرون يعتبرون معاناتهم واحباطهم واكتئابهم جزء من الواقع المر لحياتهم الصعبة ولا يكتثون الا عندما تصل اصابتهم بالمرض ربما الى نقطة اللاعودة.

● **الشعور بالحرج الاجتماعي** .. فالكثيرين يخشون نظرة المجتمع والفكرة السائدة عن الاكتئاب كمرض نفسي او عقلي .. والكثيرون يخشون تأثير طلبهم للعلاج الطبي للاكتئاب على اوضاعهم الوظيفية او مناصبهم او حتى اوضاعهم الاجتماعية أو الأسرية.

● **المصاعب المادية** .. حيث ان الكثير من نظم التأمين الصحي لا تغطي كلفة مثل تلك المعالجات، كما ان لدى البعض قناعة راسخة ان المعالجة تحتاج الى سنوات تتضخم معها اتعاب الأطباء وكلفة الادوية.

● **تأثير الاكتئاب نفسه** .. فنسبة عالية من هؤلاء المرضى تعاني من فقدان القدرة او الدافع على تغيير واقعهم اضافة الى فقدان الامل والمصطلح الامثل لذلك (helplessness and hopelessness).

في الوقت الذي تعتقد فيه العائلة أن واحداً منها قد اعترأ حزن لسبب ما، قد تكون حقيقة الأمر أن هذا الشخص قد دخل بالفعل إلى دائرة الإكتئاب.

د. إريك سميت  
بريطانيا



يدرك الكثيرون إنهم بالفعل مصابين بالإكتئاب ومع ترددهم في طلب المشورة الطبية قد يصلون إلى مرحلة فقدان الأمل والرغبة في العلاج في آن واحد.

د. روجر ويلسون  
بريطانيا



الإعتزاز بالذات، أو خشية إهتزاز صورتهم أمام الآخرين قد تدفع البعض إلى معاناة أكبر مع الإكتئاب بدلا من المبادرة بطلب العلاج.

د. أحمد عكاشة  
مصر



مع زيادة حدة ومدة الإكتئاب يصاب البعض بتشوش فكري ورغبة جامحة في إنهاء حياتهم ويفقدون كل أمل حقيقي في نفوسهم في بإمكانية علاجهم.

د. ماري مولن  
الولايات المتحدة الأمريكية



## الاكتئاب .. نظرية وصور للاصابة..

يتفق العلماء الآن على نظرية تفسر الاكتئاب وتعتمد ان خلا يطرأ على ثلاثة من الموصلات الكيميائية العصبية بالمخ (Neuro Transmitters) وهي (السيروتونين والنورابينفرين و الدوبامين) وهذه الموصلات لها دورها الحيوي في الظروف الطبيعية لتنظيم افراز مجموعة من الهرمونات اهمها الاستروجين، البروجسترون، الكورتيزول، الاندروفين، والميلاتونين وهي هرمونات لها علاقة بمزاج الانسان وتوازنه النفسي، لكن العلماء في نفس الوقت لا يجدون تفسيراً واضحاً للعلاقة بين تلك الهرمونات ومزاج الانسان كما انهم لم يجدوا حتى الآن سبباً محدداً للخلل الذي يطرأ على هذه الموصلات العصبية الكيميائية.

قد يحدث الاكتئاب بأكثر من صورة عملية تختلف في الحدة والاعراض وايضا في طول مدة الاصابة. غير ان هناك بعضاً من صور المرض المحددة.

الاكتئاب الشديد يدفع المصاب إلى الهروب من واقعه إلى أحلام يقظة وعالم آخر غير واقعي يحقق فيه ما فشل في تحقيقه في عالمه الحقيقي. وتدرجياً يقوص المريض أكثر وأكثر في إكتابه.

د. ديسموند أوفودي  
ألمانيا



علاقة مادة (السيروتونين) بالاكتئاب ليست مجرد نظرية. بل لقد أمكننا تقدير المعدلات المرتفعة لتلك المادة لدى المصابين في أعمار مختلفة ومنهم الأطفال الأكبر من عمر الخامسة..!

د. تانسلي ملتاجي  
سويسرا



● **الاكتئاب الشديد (major Depression)** حيث يختل مزاج المصاب لمدة تجاوز الأسبوعين المتصلين وتشمل الأعراض الشعور بالحزن وفقدان الرغبة في المرح أو المتعة أو ممارسة أنشطة الحياة العادية بما فيها العمل. وإذا لم يعالج هؤلاء المصابين فقد تستمر الأعراض لشهور طويلة وحتى لو اختفت فإن الاصابة قد تعاود هؤلاء المصابين لأكثر من 4-6 مرات أخرى خلال حياتهم. والمصابون بهذا النوع من الاكتئاب هم الأكثر عرضة للانتحار والذي تكون له عادة أعراض تحذيرية.

● **الاكتئاب المتقطع (Dysthymia)** ويعاني المصابون بهذا النوع عادة من نوبات متقطعة من الاكتئاب تستمر لفترات 2-5 سنوات تتخللها فترات يكون فيها المصاب طبيعياً تماماً، وعلي الرغم من أن المرض أقل حدة من الاكتئاب الشديد إلا أن المصابون به قد يصابون لاحقاً بالاكتئاب الشديد.

● **الاكتئاب المتناقض (Bipolar disorder)** وهي حالة يعاني فيها المصاب من نوبات من الاكتئاب يعقبها نوبات أخرى من الزهو أو تضخم الشعور بالذات أو حتى الهلوسة ومشاعر الجنون.. وهكذا ينتقل المريض بين أقصى النقيضين.



● **الاكتئاب الموسمي** او اختصارا (SAD) .. خلال فترات الظلام او العتمة ينتج مخ الانسان المزيد من هرمون الميلاتونين وهو مادة تؤثر في مزاج الانسان وتوازنه النفسي وللعلماء نظرية تقترح ان سكان المناطق والمدن التي تفتقر الي اشعة الشمس أو ذات الجو المعتم يعاني سكانها اكثر واكثر من الاكتئاب. بسبب زيادة معدلات الميلاتونين والتي تتسبب في اكتئابهم ويفسرون بتلك النظرية ارتفاع معدلات الاصابة بالاكتئاب في شهور الخريف والشتاء وايضا في الدول الاسكندنافية..!

● **الولادة والإكتئاب**.. خلال الحمل ترتفع معدلات افراز هرموني الاستروجين والبروجسترون الي مستويات عالية لكنها تنخفض الي مستوياتها العادية خلال وقت قصير للغاية عقب الولادة. ويميل العلماء الي ربط الهبوط المفاجيء لهرمون الاستروجين بحالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية التي تصيب السيدات بعد الولادة والتي تختلف في طبيعتها وحدتها ومخاطرها.

1- **حزن الانجاب**.. ويصيب 80% من الامهات عقب ولادتهن للطفل الاول. والاعراض تشمل حدة ردود الافعال ، الاكتئاب البسيط والشعور بالاجهاد والشعور بالحزن وهي اعراض تستمر تقريبا لمدة 15 يوما بعد الولادة وتزول تدريجيا خاصة مع حنان الاقرباء والعائلة. وبعض الحالات قد تحتاج لمشورة الطبيب النفسي وربما استخدام دواء (TLC).

2- **اكتئاب الولادة**.. ويصيب حوالي 10-20% من الامهات عقب ولادة الطفل الاول حيث تعاني الأم من مزاج كئيب ورفض اي انشطة مثيرة للمرح او الفرح. اضطراب النوم، فقدان الشهية، عدم التركيز، تشوش الافكار، الشعور بالخوف والرعب وبالقلق، الرغبة في الانتحار، وهؤلاء الامهات قد يقدمن على اذاء المواليد. وهذه الاعراض قد تستمر حوالي 15 يوما بعد الولادة وتحتاج المصابات بهذا المرض الي المساعدة العائلية والعلاج النفسي المتخصص والمعالجة بعقاقير مضادة للاكتئاب.

3- **هوس الولادة**.. ويصيب حوالي 1-2 امرأة من بين كل 1000 امرأة حديثة الولادة. والاعراض عادة شديدة وحادة تشمل نوبات هستيرية وهلوسات فكرية، عدم القدرة على النوم، التشوش الفكري، الشعور بالفور من الزوج والمولود، وهؤلاء الامهات خطرات للغاية وقد يؤذين المواليد، وهذه الحالات تحتاج الي علاج نفسي وعقلي ويجب ابعادهن عن اطفالهن حتى يتم شفائهن.

سبق لي أن كتبت وحذرت من أن الموت المفاجئ للمواليد ليس تشخيصاً واضحياً دائماً. وقد يعود أحياناً لما نعرفه بإسم (متلازمة ميديا). وها أنا أعيد طرح الفكرة..!

د. توماس مانسود  
السويد



عند رفض الأم الإقتراب من مولودها أو التعامل به بالصورة الطبيعية المعروفة. فإن ذلك يعتبر ضمن الأعراض التحذيرية الواجب التعامل معها بوعي شديد.

د. ليندا كوهين  
الولايات المتحدة الأمريكية



## الأكثر عرضة للإصابة بالاكْتئاب

- العمر.. ليس هناك عمر محدد للإصابة لكن الفترة العمرية ما بين 25-44 عاما هي الفترة الاخطر على الإطلاق. ربما لانها تمثل مرحلة الصراع المهني والمعيشي وتحمل المسؤوليات.
- الأوضاع الاسرية .. تقل معدلات اصابة الرجال المتزوجين وتزداد معدلات اصابة المطلقين والمطلقات وكذلك غير المتزوجين والارامل من كلا الجنسين.
- النساء هن الأكثر عرضة للإصابة بالاكْتئاب الموسمي.
- الامهات الصغيرات بالسن ممن يعشن منفصلات عن عائلتهن هن الأكثر عرضة للإصابة باكْتئاب الحمل والذي يصيب ايضا الامهات غير المتزوجات او من حملن نتيجة لحوادث اغتصاب.
- الاطفال ممن يعيشون حياة اسرة مفككة او يتعرضون لضغوط نفسية او بدنية هم عرضة للاكْتئاب والذي تختلف اعراضه فقد تظهر في صورة تبول لا إرادي، انطواء، فشل دراسي، نوبات من السلوك العدواني.
- مدمنو الكحوليات والمخدرات هم من أكثر الفئات المعرضة للإصابة بالاكْتئاب.

## بعض الأسباب المرتبطة بالإصابة بالاكْتئاب..

- عوامل جينية ووراثية .. تزداد معدلات اصابة من لديهم تاريخ عائلي لحالات مماثلة من الاكْتئاب وقد يفسر ذلك إختلال افراز المخ للموصلات العصبية الكيميائية وعلاقتها بالاكْتئاب.
- الضغوط المعيشية .. وتشمل المصاعب الوظيفية او المادية، القهر السياسي او الامني، الاضطرابات والمشاكل الاسرية، وكذلك الصدمات العاطفية او فقدان شخص عزيز.
- الاصابة بالمرض .. والمصابون بامراض مزمنة خاصة الخطيرة منها والتي لا شفاء لها او المؤلمة مثل السرطان، مضاعفات السرطان، جلطة المخ، والالزهايمر.. جميعها قد تتسبب في الاصابة بالمرض وتولد ايضا الرغبة بالانتحار.. ويعتقد العلماء أن إصابة نصف المرضى بالاكْتئاب هو امر بحاجة الى تفسير علمي لتلك العلاقة، والعلماء يؤكدون ايضا ان مرضى الاكْتئاب معرضون للإصابة بامراض القلب بثلاثة اضعاف احتمالية اصابة الآخرين وهكذا فالعلاقة قائمة، ايضا فالإصابة ببعض امراض الغدة الدرقية (Hypothyroidism) قد يرتبط بالإصابة بالاكْتئاب والذي قد يصيب ايضا مرضى اورام المخ، مرضى الانسجة الرخوة، ومرضى الباركنسون، تبقى هذه العلاقات معتمدة على احصائيات طبية اكثر منها مستندة الى حقائق طبية.

الخريطة الجينية لكل إنسان تحمل كل ما قد يتعرض له من أمراض ومنها الإكْتئاب، لكن ظهورها من عدمه يعتمد على عوامل مختلفة في حياته.

د. دونالد كامبل

الولايات المتحدة الأمريكية



في مجتمعات المدن المتفككة أصبح كبار السن شريحة جديدة تضاف إلى الآخرين المعرضين للإصابة بالإكْتئاب.

د. جاي كيشول

بلجيكا



- **مدمنو النيكوتين والكحوليات والمخدرات..** تؤكد الدراسات ان حوالي 40% من المصابين بالاكتئاب الشديد (Major depression) وحوالي 60% من المصابين بالاكتئاب المتناقض هم ضمن هؤلاء المدمنين. كذلك فان معدل المصابين بالاكتئاب من المدخنين هو ضعف معدلهم من غير المدخنين وهكذا تبدو العلاقة واضحة.
- **التركيبة الشخصية..** المعرضون اكثر من غيرهم للاكتئاب هم اصحاب الشخصية الانكالية او المترددة او الشكوكية او هكذا يؤكد العلماء..!
- **الغذاء..** يعتقد خبراء التغذية ان نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك لا يرتبط فقط بزيادة احتمالية الاصابة بالاكتئاب وانا ايضا بعدم استجابة المرضى للعلاج بمضادات الاكتئاب.

## هل أنت عرضة للاكتئاب..

اجب على هذه الاسئلة ولو كانت اجابتك (بنعم) على اكثر من ستة من تلك الاسئلة فربما كنت بحاجة إلى طلب المشورة الطبية.

عندما يشعر الإنسان برغبته في التفكير في إنجازات خيالية أو الإسترسال في عالم غير واقعي. فإن ذلك عادة ما يكون بداية لإصابته بالاكتئاب.

د. تيري ميرتر  
فنلندا



مع تحول الشخص إلى الإنطوائية وسرعة الإستشارة والنفور من محيطه المعتاد. فإنه يكون بالفعل فيما يشبه (فترة الحضانة) أو ما قبل الإصابة بالاكتئاب.

بريطانيا



- 1- هل تجد معنوياتك عالية معظم الوقت؟
- 2- هل تشعر انك مضغم بالطاقة معظم الوقت؟
- 3- هل تخليت مؤخرًا عن بعض من انشطتك واهتماماتك؟
- 4- هل تشعر احيانًا بفقدان الإرادة؟
- 5- هل عانيت مؤخرًا من مشاكل بالذاكرة؟
- 6- هل تكره اسلوب حياتك الحالي؟
- 7- هل تجد حياتك خالية؟
- 8- هل تجد نفسك في موقف لا أمل فيه؟

## فكرة.. للنقاش..!

سنويًا تتظم الجمعية الاميركية لصحة النفسية والعقلية يوماً لإستقصاء الاكتئاب او ما يسمى (National Depression Screening Day) يتم فيه دراسة مئات الآلاف من المواطنين في حوالي 3000 مكان بالولايات المتحدة الاميركية ويتم من خلاله اكتشاف العديد من المصابين بالمرض. كما يتم تقييم معدلات انتشار الاصابة بالاكتئاب وأهم الاسباب.. لعلنا بحاجة الى الاستفادة من ذلك المشروع في دولتنا الحبيبة..!

## أعراض تحذيرية للإصابة بالاكتئاب..

- وهي مجموعة من المتغيرات التي تطرأ على المصاب ربما دون أن يشعر هو بها. لكن من واجب الأسرة والمحيطين ملاحظة تلك التغيرات والمبادرة بطلب المشورة الطبية.
- **فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية** وتسمى طبييا (Anhedonia) ويشمل ذلك رفض الضحك، اللعب، القراءة، مشاهدة التلفاز، والعمل أيضا.
  - **تغير المزاج..** والشعور باليأس وفقدان الأمل والإرادة معا.
  - **اضطرابات النوم..** وقد يظهر ذلك في النوم لفترات طويلة للغاية أو لفترات قصيرة متقطعة وأحيانا عدم النوم مطلقا، المشي في منتصف الليل، أو الصباح المبكر هي أيضا أعراض معتادة.
  - **فقدان الوزن..** وفي واقع الحال فغالبية المصابية يعانون عادة من فقدان الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام، لكن 5% من المصابين قد يظهرون شهية زائدة ويتناولون كميات هائلة من الطعام.
  - **زيادة أو قلة ردود الأفعال** وتظهر على المصابين عند حديثهم أو ادائهم لأي حركات معتادة، تغيرات في واضحة سواء بالحركات أو الكلمات المتوترة والمضطربة أو العكس أي الحركات والكلمات البطيئة للغاية.
  - **الشعور بالأرهاق والتعب،** التفكير في الموت وفقدان الرغبة الجنسية.
  - **أعراض مختلفة** وتشمل زيادة التعرق، اضطراب الرؤية، الشعور بالحكة في مختلف مناطق الجسم، جفاف الفم، إضافة إلى اضطرابات معوية كالاسهال أو الإمساك وربما الصداع وآلام الظهر والصدر.
  - **تغير نمط الشخصية** وهكذا قد تجد شخصا هادئا يتحول إلى شخص ثرثار ويتحدث عن أفكار وآراء لم تسمعها منه مطلقا من قبل. أو تجد شخصا يتسم بالمسؤولية وقد أصبح لا مباليا أو تجد شخصا ينفق أمواله فجأة بطريقة عبثية لا منطقية ويسميتها العلماء بأعراض التضاد.

ثورات الغضب التي قد تعترى البعض فجأة. والتي يلاحظ فيها المحيطون بالمصاب رغبته في إيذاء نفسه.. مثل تحطيم الزجاج باليد أو الإرتطام بالحائط عمداً أو غيرها. هي ظواهر مبكرة لأخطر أنواع الاكتئاب. وعلينا أن لا نتصور ذلك مجرد أفعال نفسي مؤقت بل من الأرجح أنه تغيرات عضوية بالغة الخطورة.

د. ستيفين إركسون  
السويد



## وماذا عن (اندريا بيتس)..!

وهي الأم الأميركية التي كانت دوما مثالا للأُم الحنونة، وفجأة قتلت أطفالها الخمسة بعد ولادتها.. هي كما يراها المختصون حالة من اكتئاب الولادة وهي بالقطع ليست حدثا جديدا على البشرية.. ففي عام 431 قبل الميلاد رسم الاغريقيون نقشا حجريا لام تقتل ابناها وسمي هذا الرسم **بمتلازمة (ميديا)** ومنذ ذلك الزمن وحتى سجل التاريخ الآف والآف من الحالات المشابهة..!



## اكتئاب المراهقين..

وهي الظاهرة التي أصبحت مثار اهتمام الاطباء مؤخرا وفرض ذلك الزيادة في معدلات انتحار المراهقين ممن تناهر اعمارهم 22-15 عاما ويؤكد العلماء ان واحد من بين كل ثمانية في هذا العمر اما مصاب بالاكتئاب او عرضة له، واكتئاب المراهقين له اعراض مميزة اهمها الثورة على الواقع، رفض الدراسة، اضطرابات النوم، النوبات الحادة من الهياج، والتوتر والرغبة في الانتحار، وللأسف فان عددا متزايدا من المصابين يهرب من واقعه الى عالم ادمان الكحوليات والمخدرات ويقدر العلماء معدل من دفعهم الإكتئاب الى الادمان بحوالي 70% من مدمني المخدرات من بين المراهقين. تعود اسباب الاصابة الى المشاكل العائيلة والتفكك الاسرى والصعوبات الدراسية، الاخفاقات العاطفية او التعرض لصدمات نفسية عنيفة. غير ان الاطباء يؤكدون خطورة التمييز العرقي حيث يصاب المراهقون من ابناء الجاليات الوافدة بالاخفاقات بمعدلات تبلغ 5 اضعاف المعدلات العادية نتيجة شعورهم برفض المجتمع والنظرة الدونية وصعوبات الحياة والعمل.

## واكتئاب كبار السن..

وهم غالبا ممن تجاوزوا السبعين عاما.. وعادة يعانون من امراض متعددة يضطرون معها الى تناول عقاقير مختلفة ويعانون ايضا ترديا ملحوظا في قدراتهم البدنية والدهنية. لكن العامل الاكثر تأثيرا هو فقدانهم لشركاء عمرهم او اصدقاء اعزاء وافتقارهم للحنان الاسري.. وهي طامة كبرى بكل اسف فالمجتمعات الآن تتحول بقسوة لتلفظ هؤلاء المسنين وتبرز على السطح بقوة ظاهرة حجود الانبعاثونكرانهم تفضل الآباء والامهات وبالتأكيد فان دور رعاية المسنين ليست المكان الامثل لرعاية هؤلاء المسنين بل وسط عائلاتهم ويؤكد العلماء ان مجرد الشعور باليأس وفقدان الامل لدى هؤلاء المسنين كفيل بادخالهم عالم الاكتئاب.

الإكتئاب قد يبدأ في سن مبكرة للغاية ولا تتأكد الإصابة به إلا بعد سنوات عديدة. لذلك إحذروا تعريض أطفالكم للضغوط.

د. مارك هيلمنسك  
الدانمرك



المخدرات التخيلية.. هي كما أراها عامل بالغ الخطورة يرتبط بالإصابة بالاكتئاب في مرحلة ما من إدمانها. وهؤلاء المرضى عادة يصعب علاجهم تماما.

د. توماس ماسون  
الولايات المتحدة الأمريكية



بيدي الكثيرون من المسنين تردداً كبيراً في محاولة علاج إكتئابهم رغم إدراكهم لإصابتهم، وذلك لشعورهم بخيبة الأمل ورغبتهم في الموت للخلاص من محيط يشعرون فيه أنهم بلا هدف وبلا أهمية وبلا علاقات محبة.

د. أولجا بروس  
المجر



## الاعراض التحذيرية ما قبل الانتحار..

يجمع العلماء ان ما يزيد عن 95% من المنتحرين المصابين بالاكتئاب قد اظهروا قبل اقدامهم على الانتحار بعضا من الاعراض التي لم تلقى اهتمام كافيا من قبل اسرهم او محيطين بهم.. لذلك وضع العلماء قائمة ببعض من تلك الظواهر والاعراض.. مع توصية للأسرة بطلب المشورة الطبية فوراً عند ملاحظة ايا منها .

من دراستنا تبين ان 63% من المنتحرين قد عانوا من هلوسات سمعية استمرت لأكثر من 6 شهور وكانوا يرددونها أحياناً على مسامع عائلاتهم. بينما 41% منهم عانوا من هلوسات بصرية واضحة دفعتهم للعديد من التصرفات الغير منطقية والتي لاحظها أفراد عائلاتهم. المحيط في الأمر أن حوالي نصف هؤلاء المنتحرين كانوا من مدمني المخدرات وهو ما دفع عائلاتهم إلى الربط بين الإدمان والهلوسات وتناسوا تماماً مرض الاكتئاب.

د. كينيث كالاميا

الولايات المتحدة الأمريكية



- **التغير الحاد في الطباع..** مثل التوقف عن النوم لأيام متتالية، أو التقلبات اليومية السريعة للمزاج أو نوبات الهياج المتكررة.
- **محاولات لإيذاء الذات** مثل جرح الاصابع أو حرق الجلد بسيجارة مشتعلة.
- **التهديد بالانتحار.**
- **الاهام البصرية والسمعية** أو لهوسات والثرثرة.
- **الانطواء الشديد**
- **الحديث عن الموت** أو التصرفات المفاجئة الغير مبررة كتحويل حسابات بنكية أو كتابة وصية أو بيع ممتلكات دون سبب واضح.
- **مظاهر التمهيد..** ويقصد بها شراء آلة حادة أو سلاح.. تحية الاصدقاء وتوديعهم.

## علاج الاكتئاب..

لقد شهد الطب ثورة حقيقية في مجال انتاج وتطوير الادوية المضادة للاكتئاب على مدى العشرين عاما الماضية ولدينا الآن مجموعة من تلك العقاقير ربما افضل من اي وقت مضى.. وعلاج المرضى بالاكتئاب يعتمد على العقاقير (medications) والعلاج النفسي (Psychotherapy) ولم يعد الامر مجرد اريكة يسترخي عليها المريض ليسترسل في شكواه للطبيب المعالج، وعادة يتم العلاج على مرحلتين..

- **علاج الاكتئاب المبدئي..** وهو علاج طبي بالعقاقير اضافة الى علاج نفسي ويستمر لفترة تتراوح ما بين 4-8 اسابيع تتحسن عادة بعدة حالة المريض.
- **علاج وقائي مستمر..** ويؤكد العلماء ان حوالي 80-90 % من مرضى الاكتئاب تعاودهم الاصابة ولذلك يجب مواصلة المعالجة ببعض العقاقير وبالعلاج النفسي لفترات تتراوح بين 4-12 شهرا اضافية. وبعض المرضى قد يحتاجون لفترات اطول وربما لسنوات عديدة من العلاج.



## والوقاية من الاكتئاب..

اذا كنا قد حرصنا على اصدر هذا الكتيب، فإن هدفنا هو التنبه بخطورة ظاهرة أو امراض الاكتئاب ونتمنى ان يولي مواطنينا هذه الامراض مزيدا من الاهتمام والحذر فقد يكون انتشارها اكبر مما نظن..!.

● **الامراض المزمنة ليست مبررا لليأس ..** لو كنت مصابا بأي من تلك الامراض المزمنة والتي تضطرك لتناول عقاقير متعددة فأنت بحاجة الى المراجعة الدورية المنتظمة لطبيبك المعالج ومجرد شعورك بتغير في المزاج او ردة الفعل قد يكون سببا كافيا لطلب مشورة الطبيب النفسي دون اي حرج او تردد.

● **الاسرة المتماسكة ..** نحمد الله عز وجل على ديننا الحنيف الذي اوصانا ببر الوالدين ورعاية الابناء والاحذ بأسباب الرزق والتخلي عن اليأس والقنوط.. لكن واقعنا يؤكد ان بعض الابناء قد تخلوا عن هذه التعاليم فأهملوا رقابة الابناء وتخاذلوا عن اكرام الوالدين في كبرهم.

## وبينما كانت تلك هي اسباب العديد من حالات الاكتئاب.. فهل نتعظ..!

- لا تكن انغزاليا .. فالانطواء بداية للإكتئاب. ولا تكن اناانيا بل قدم المساعدة لمن يحتاجها لانك قد تحتاج مساعدة الآخرين يوما ما ولا تبالح في طموحاتك وكن قنوعا لكي لا تجني الاحباط واليأس.
- لا تدخن.. ولا تدمن الكحوليات أو غيرها .. فتلك اقصر الطرق لامراض ليس آخرها الاكتئاب. واجعل من ايمانك زادك الذي يقيك من تلك الشرور.
- راقب اطفالك والمراهقين وعند ملاحظة اية ظواهر او اعراض غير طبيعية عليك طلب المشورة الطبية او النفسية.

## وأخيرا.. للغلاف قصة..!



الإكتئاب ليس مجرد معاناة نفسية يمكن التخلص منها بمجرد الإرادة الذاتية. لكنه مرض عضوي له أعراضه ومظاهره النفسية والسلوكية والعقلية ويحتاج حتما إلى طلب المشورة الطبية خاصة مع توافر العديد من الأدوية الفعالة لعلاجها الآن..