

الاكتئاب

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

الاكتئاب

مقدمة

الاكتئابُ حالةٌ شائعة تصيب ملايين الناس كلَّ سنة.

يؤثرُ الاكتئابُ في معظم جوانب الحياة اليومية، فهو يؤثرُ في نظام اليكُل والنوم، وفي شعور المريض بقيمته الذاتية، ونظرته إلى الحياة. كما أنَّ الاكتئابَ يؤثرُ في الناس الذين يحبُّون الشخص المصاب بالاكتئاب، ويهتمون بأمره، أيضاً.

ثمة سبلٌ كثيرة لمعالجة الاكتئاب؛ ولكن من المهمُّ أن نساعدَ الناس الذين يعانون من الاكتئاب، لأنَّ عواقبَ عدم تقديم المساعدة يمكن أن تكونَ مقلقة.

يساعد هذا الملخص المرء علي فهم الاكتئاب، ويرشده إلى كيفية مساعدة نفسه ومساعدة الأشخاص الذين يحبُّهم إذا ما أصيبوا بالاكتئاب.



الاكتئاب

يتمثّل ردُّ الفعل الطبيعي على الأوضاع المسبّبة للتوتُّر النفسي والحزن في أن يشعَرَ المرءُ بالحزن والكآبة. ومن الحالات التي يمكن أن تسبّب الحزن أو الكآبة للإنسان:

- فقدان الشخص لمن يحبّ.
- الإصابة بالمرض.
- فقدان العمل.
- المشاكل المالية.



يتمكّن معظمُّ الناس من التغلّب على شعورهم بالحزن ومن تجاوز حالة الحزن بطريقة بناءة. ولكنَّ بعضَ الناس لا يتمكّنون من تجاوز هذه الحالة، فتسود عندهم مشاعرُ الحزن؛ وهذه من علامات الاكتئاب.

الاكتئابُ مرضٌ بالفعل. ويمكن للأطباء أن يميزوا عدة أنواع من الاكتئاب، وبعضُ هذه الأنواع أكثر شدة من غيرها. كما أنّ علاج الاكتئاب متوفر، وهو ناجح عادة. وكلما اكتشف الطبيبُ والمريض حالة الاكتئاب وعولجت في وقت أبكر، كانت فرصُ الشفاء أكبر.

الأعراض

يتحوّل الحزنُ إلى اكتئاب حين يتواصل الشعورُ بالحزن طوَالِ الوقت، وحين يبدأ تأثيرُ الشعور بالحزن في الحياة العائلية للشخص وفي عمله. وفيما يلي بعض أعراض الاكتئاب، لكنّ هذه الأعراضُ لا تظهر كلها بالضرورة على كل من يُصاب بالاكتئاب.

- قلة أو انعدام الاهتمام بالأنشطة والهوايات التي يستمتع بها المصاب عادة.
- زيادة ساعات النوم أو الصعوبة في النوم.
- قلة أو انعدام الاهتمام بالحياة الزوجية أو بممارسة الجنس مع الزوج أو الزوجة.
- شعور الشخص بانعدام قيمته وباليأس مع لوم النفس على كلِّ شيء.
- الخجل من العائلة والأصدقاء، والإحساس بالعار أو الوصمة من الشعور بالاكتئاب.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، وعدم الاستحمام أو العناية بالمظهر.

وقد يصبح الشعورُ بالحزن وانعدام القيمة واليأس قوياً إلى حد يجعل مريض الاكتئاب يفكر في الانتحار. الانتحارُ ومحاولة الانتحار من العواقب المأساوية للاكتئاب. وينبغي على المريض إذا شعر بأنّه يودّ إنهاء حياته أن يستشير الطبيب فوراً.

وينبغي على من يعرف شخصاً عزيزاً عليه يفكّر في الانتحار أن يتصل بالطبيب فوراً. ويصحّ التأمُّر نفسه على الشخص الذي يتحدّث عن اعتزّامه إلحاق الأذى بالآخرين، ولاسيّما بالأشخاص الذين يلقي مسؤولية مشاكله عليهم.



معالجة الاكتئاب متوقّرة، وهي ناجحة عادة.

قد يظن أفراد العائلة أنّ تجاهل الاكتئاب يؤدي إلى زواله من تلقاء نفسه. ولكنّ الاكتئاب قد يشوّش القدرات العقلية الطبيعية لدى المريض، كالقدرة على الحكم على الأشياء، لذلك على أفراد العائلة والأصدقاء أن يتخذوا الخطوة الأولى نحو العلاج.

أسباب الاكتئاب

هناك مزيجٌ من العوامل البيئية والنفسية والوراثية التي يمكن أن تسبّب الاكتئاب، كما أنّ حالات الاكتئاب الشديدة غالباً ما ترافق مع تغيّرات في الدماغ.

الدماغ يسيطر على كل أنشطة الإنسان. وهو يسيطر على طريقة تحريك الجسد وعلى طريقة التكلم والإستيعاب، كما يسيطر على المشاعر والعواطف. تتّصل خلايا الدماغ، التي تُعرّف باسم النورونات أو العصبونات، ببعضها بعضاً باستخدام مركّبات كيميائية خاصة تدعى النواقل العصبية. يعاني مرضى الاكتئاب من الاضطراب في عمل النواقل العصبية. وبما أنّ الدماغ يسيطر على الجسم كله، فقد يشعر مرضى الاكتئاب بصداغ وألم لا يمكن ربطها بأي مشكلة أخرى.

يبدأ الاكتئاب بعدّ مشكلة شخصية معروفة عادة، غير أنّ بعض الناس يصابون بالاكتئاب دون وجود سبب محرّض معروف. يميل الاكتئاب إلى الشيوع في بعض العائلات، فهو مرضٌ وراثي غالباً؛ فقد يكون الشخص معرّضاً للاكتئاب إذا كان أباءً أو أجداد ذلك الشخص قد أصيبوا بالاكتئاب.

يمكن أن يؤدّي تعاطي الكحول والمخدّرات إلى الاكتئاب، نظراً إلى أنّ الكحول والمخدّرات تؤثران في النواقل العصبية في الدماغ. وللشفاء من الاكتئاب، من الضروري أن يتجنّب المريض الكحول والمخدّرات.

وقد تؤدّي بعض الأدوية، ولاسيّما الأدوية الخافضة لضغط الدم، إلى اضطراب كيميائي في الدماغ وإلى اكتئاب. وفي هذه الحالة، قد يكون وقف تناول هذه الأدوية كافياً لمعالجة الاكتئاب، ولكن ينبغي على المريض عدم التوقّف عن تناول أي دواء دون استشارة طبيبه أوّلًا.

الطبيب وحده هو الذي يستطيع تشخيص الاكتئاب، ويتضمن التشخيص فحص المريض فحصاً سريرياً، وأخذ تاريخ مرضي كامل عن الأعراض، وإجراء اختبار للحالة الذهنية عنده.



التشخيص

من الضروري الحصول على تاريخ طبي واجتماعي شامل. يلي ذلك الفحص البدني لاستبعاد الأمراض الأخرى التي يمكن أن يكون لها أعراض شبيهة بالكتئاب. يمكن إجراء اختبارات دموية وصور للدماغ للتأكد من أن الأعراض غير ناجمة عن أمراض أخرى. إن التاريخ المرضي والفحص البدني يوجهان الطبيب عادة إلى إجراء المزيد من الاختبارات.

المعالجة

لحسن الحظ، يستطيع الطب النفسي الحديث معالجة الاكتئاب بنجاح. ويعتمد اختيار نوع المعالجة على التشخيص. قد لا تستدعي الأشكال الخفيفة من الاكتئاب استخدام أي أدوية، إذ تكفي معها المعالجة النفسية. أما الحالات المتقدمة المترافقة بأفكار الانتحار، فقد تستوجب دخول المستشفى واستخدام المعالجة الدوائية. يمكن أن تكون الاستشارة النفسية والمعالجة النفسية مفيدة جداً في معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب، وهي ضرورية إلى جانب المعالجة الدوائية أيضاً في معالجة الحالات المتقدمة. الأدوية التي تصلح اختلال التوازن في النواقل العصبية متوفرة الآن. ومن المهم جداً تناول هذه الأدوية بانتظام.

قد يستغرق العلاج عدّة أسابيع قبل أن تظهر نتائج الأدوية. لذلك، من الضروري أن يواظب المريض على تناولها وألا يقف في اليأس إذا لم يحصل على نتائج سريعة. معظم الأدوية المضادة للاكتئاب لا تسبب الإدمان. ولكن، يجب عدم التوقف عن تناولها إلا بمشورة الطبيب.

قد ينجم عن تناول مضادات الاكتئاب آثار جانبية مثل:

- جفاف الفم.
- الشعور بالنعاس.
- صعوبة البدء بالتبول.
- مشاكل جنسية.



وينبغي على من كان يتناول مضادات الاكتئاب ولاحظ ظهور آثار جانبية أن يخبر الطبيب الذي يمكنه أن يقوم بتغيير الجرعة، وألا يتوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسه. لا تعمل معظم مضادات الاكتئاب مع الكحول أو المخدرات، لذلك من المهم جداً تجنب الكحول أو المخدرات.

تساعد المشورة المرضى أحياناً على فهم وقبول السبب الأولي لاكتئابهم.

وافقت إدارة الأدوية والأغذية الأمريكية على طريقة أخرى لعلاج الاكتئاب الشديد. وهي طريقة تحريض العصب المبهم. إنَّ العصبَ المبهم يخرج من الدماغ إلى القلب والصدر والبطن. وقد يفيد تحريض هذا العصب بتيّار منخفض في علاج بعض حالات الاكتئاب الشديد.



تجرى عمليةٌ جراحية لزرع مسرى كهربائي يُدعى المرشيدٌ حول العصب المبهم عندَ مروره في الرقبة. يوصل المسرى إلى بطارية تُوضع تحت الجلد في منطقة أعلى الصدر. المعالجة بالتخليج الكهربائي أو (ECT) تفيد عند المرضى المصابين باكتئاب شديد ممّن يستجيبون استجابةً بطيئةً للعلاج بالأدوية. تساعد المعالجة بالتخليج الكهربائي على استعادة توازن الناقل العصبية من خلال إحداث نوباتٍ صرعٍ قصيرة في الدماغ (حوالي ٣٠ ثانية). تجري المعالجة بالتخليج الكهربائي تحت التخدير العام والإرخاء العضلي. لا يصيب المرضى في أثناء هذا العلاج اختلاجٌ شديد كما نرى في بعض الأفلام. كما أنّ المرضى لا يشعرون بأي ألم أو أنزعاج في أثناء المعالجة بالتخليج الكهربائي. ويحتاج الأمر عادةً إلى عدّة جلسات من المعالجة بالتخليج الكهربائي.

ومع بدء تحسّن حالة مريض الاكتئاب، يصبح قادراً على القيام بتغييراتٍ صحيّةٍ تستطيع أن تخفّف الشدة النفسية، وأن تحافظ على نظرة أكثر توازناً للحياة. تساعد التمارين المنتظمة والغذاء الصحيّ والعلاقات المستقرة كثيراً على تخفيف الشدة النفسية، وعلى تقليل فرص الشعور بالاكتئاب مرة ثانية.

الخلاصة

الاكتئابُ حالةٌ طبيّة شائعة، ولا داعي للخجل منها.

يوجد علاجٌ فعّال للاكتئاب؛ فالأدوية والمشورة هما أهم عنصرين في معالجة الاكتئاب.

من الضروري أن يبدأ علاجُ الاكتئاب فورَ تشخيصه؛ إذ يمكن لمريض الاكتئاب، إذا عولج مبكراً، أن يستعيد نمط حياة أكثر سعادة وأن يستعيد نظرة أكثر توازناً للحياة.

