

الاكتئاب: ما هو؟

ما هو الاكتئاب؟

الشعور بالحزن في بعض الأوقات هو جزء طبيعي من الحياة. ولكن عندما تستغرق هذه المشاعر أكثر من عدة أسابيع، و يصبح من الصعب القيام حتى بالأشياء الصغيرة، فقد تكون مكتئباً.

إن الاكتئاب هو مرض يغير طريقة تفكيرك وشعورك. ويمكن أن يؤثر على أدائك في العمل وكافة جوانب حياتك اليومية الأخرى. قد تكون مكتئباً لمدة شهور وحتى سنوات. الاكتئاب ليس ضعفاً، وهو ليس غلطتك. إنه مرض ويمكن علاجه. يعاني بعض الناس من الاكتئاب مرة واحدة في حياتهم، بينما قد يعاني منه آخرون مرات متعددة. بدون العلاج، تبقى هناك فرصة بأنك ستعاني من نوبات اكتئاب متكررة.

ما هو الاكتئاب؟

يمكن أن يتعرض أي شخص للاكتئاب، ويميل لأن يسري في العائلات. الأحداث المجهدة قد تسبب الاكتئاب أو تمنع الشفاء التام. هذه الأحداث قد تتضمن مشاكل الزواج أو الطلاق أو وفاة شخص عزيز أو فقدان وظيفة أو إصابة أو إجهاد أو مرض مزمن. وفي بعض الأحيان، قد تصاب بالاكتئاب حتى عندما تكون الحياة تمضي بشكل جيد.

ما هي الأعراض؟

إن وجود 5 أو أكثر من الأعراض المدرجة أدناه كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل قد يعني بأنك مصاب بالاكتئاب:

- الشعور بالحزن أو "الانحطاط"
- الشعور بالتعب طوال الوقت
- التفكير بالموت أو الانتحار
- الشعور بعدم القيمة أو الشعور بالذنب
- فقدان الوزن أو زيادته أو تغير في الشهية
- الشعور بالتناقل، أو نقصان القوة
- التفكير بأن الحياة لا تستحق العيش
- مواجهة صعوبة في النوم أو النوم الكثير
- المعاناة من مشاكل في التفكير أو التذكر أو اتخاذ القرارات
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي كنت مهتماً بها مثل العمل أو الهوايات أو الرياضة أو زيارة الأصدقاء

احصل على المساعدة

- إذا كنت تعتقد بأنك تعاني من الاكتئاب، فيجب أن تراجع طبيبك.
- يستطيع طبيبك تحديد إذا كنت تعاني من الاكتئاب ووضع خطة علاجية لك، إذا كان هناك حاجة لذلك.
- يمكن أن يقوم طبيبك أيضاً بوصفك بمجموعات دعم أو مرشدين أو أنواع أخرى من المساعدة.

كلما سارعت بالحصول على المساعدة كلما بدأت تشعر بتحسن أسرع. اعتماداً على مدى حدة الاكتئاب لديك، قد تتضمن خطة علاجك الإرشاد أو برنامج لياقة بدنية أو حوار ذاتي متقابل أو مكملات غذائية وأدوية.

