

ما الذي يجب أن تعرفه عن مرض الاكتئاب؟

الاكتئاب السريري هو حالة اضطراب تصيب الجسم كله. ويمكن أن يؤثر الاكتئاب على طريقة تفكيرك وعلى صحتك جسمانيا وعاطفيا. يعتقد الكثير من الناس أن الاكتئاب بكل بساطة حالة تعكر المزاج، وإنما الاكتئاب السريري أكثر بكثير من مجرد حالات "تعكر" المزاج العادية التي نتابنا جميعنا من حين لآخر.

يعتقد الكثير من الناس أن الاكتئاب والأعراض المصاحبة له ليست حالة "حقيقية" ويستطيع الشخص المصاب بها "التخلص منها" بسهولة. ونتيجة لهذا الاعتقاد غير الصحيح، فإن الأشخاص المصابين بالاكتئاب إما أنهم محرجون من طلب العلاج أو لا يدركون أنهم حقا مصابون بمرض "حقيقي". فإن "الإحساس بالاكتئاب" هو رد فعل طبيعي لأحداث معينة نمرّ بها في حياتنا ك وفاة شخص عزيز علينا، ولكن إذا استمرت حالة الاكتئاب لعدة أسابيع أو شهور فليست حالة طبيعية. عندما تستمر حالة الاكتئاب لفترة ما – إما عقب وقوع حدث مزعج أو بدون أي سبب واضح على الإطلاق – فإنه يكون من الأفضل طلب العناية الصحية.

أنواع وأعراض مرض الاكتئاب

كما هو الحال بالنسبة لأمراض أخرى كثيرة، فثمة أنواع مختلفة من الاكتئاب، والأنواع الثلاثة الأكثر انتشارا معروفة بالأسماء التالية: **الاكتئاب الأكبر، اليأس (الغم)، والاضطراب الثنائي القطب**.

الاكتئاب الأكبر يجعل من شبه المستحيل القيام بالأنشطة المعتادة، فإنه يعوق القدرة على تناول الطعام والنوم والاستمتاع بالأنشطة التي كانت في العادة ممتعة. وقد يحدث مثل هذا النوع من الاكتئاب مرة واحدة في حياة الإنسان، إنما يتكرر حدوثه عدة مرات طوال حياة الشخص المصاب به. يحتاج الأشخاص المصابون بالاكتئاب الأكبر إلى علاج طبي متخصص، وقد يتضمن ذلك إعطاء المريض علاج المساعدة أو دواء بشكل مستمر.

اليأس (الغم) هو نوع من أنواع الاكتئاب تصاحبه أعراض مزمنة طويلة الأجل، لا تعجز الشخص المصاب بها عجزا تاما ولكنها تعوق قدرته على أداء الوظائف أو الشعور بالارتياح.

أما المصابون بالاضطراب الثنائي القطب (المسمى أيضا مرض الهوس والاكتئاب)، فيعانون من تقلبات شديدة في مزاجهم. فالتغيرات من الصعود إلى "القمة" (المسمى "هوس") ثم الهبوط إلى "القاع" (الاكتئاب) قد تحدث بسرعة ولكنها تحدث في العادة تدريجيا. يعتبر الاضطراب الثنائي القطب حالة خطيرة تستدعي العلاج الطبي.

تشمل أعراض الاكتئاب الآتي:

- إحساس دائم بالحزن أو الفراغ أو القلق
- زوال الرغبة في ممارسة الأنشطة التي كانت ممتعة في الأحوال العادية
- نقص في الحيوية والنشاط
- مشاكل في النوم (بما فيها الأرق)، والنوم أكثر من اللازم والاستيقاظ في الصباح الباكر)
- مشاكل في الأكل (بما فيها فقدان الشهية والإفراط في تناول الطعام)
- صعوبة في التركيز، والتذكر واتخاذ القرارات
- الشعور باليأس أو التشاؤم
- الشعور بالذنب وإحساس بعدم القيمة الذاتية
- التفكير في الموت أو الانتحار
- الإفراط في البكاء
- إحساس دائم بالأوجاع والآلام التي لا تستجيب للعلاج
- شبه انعدام الرغبة في الألفة أو زوالها كاملا

إذا كان الشخص قد فقد عزيزا عليه مؤخرا، فقد تكون هذه المشاعر جزءا من رد الفعل الطبيعي لحالة الحزن. ولكن إذا استمرت المشاعر دون أي تحسن في المزاج، فعلى الشخص استشارة الأخصائيين.

تشمل أعراض الهوس (دورة الصعود إلى "القمة" في الاضطراب الثنائي القطب) الآتي:

- المزاج "العالي" الزائد عن حده
- تناقص الحاجة إلى النوم
- حيوية زائدة بشكل ملحوظ
- نشاط زائد بشكل ملحوظ
- الإكثار من الكلام بشكل ملحوظ
- الأفكار المتسارعة
- توهم العظمة
- سوء التقدير
- سلوك اجتماعي غير لائق
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات
- يسهل إلهائه وتشتيت انتباهه

قد تتراوح أعراض الهوس من معتدلة إلى شديدة. عندما يكون الهوس معتدلا فلا يلاحظ الأعراض سوى المقرَّبون إلى الشخص المصاب.

لا يعاني كل شخص مصاب بالاكتئاب أو الاضطراب الثنائي القطب من جميع الأعراض، فيعاني بعض الناس من أعراض قليلة والبعض الآخر يعاني من أعراض كثيرة. كما يمكن أن تتفاوت حدة الأعراض.

من المهم التذكر أن أعراض الاكتئاب مشتركة بينه وبين حالات طبية أخرى. فعلى سبيل المثال، النقص في وزن الجسم والنوم المضطرب وانعدام الهمة والنشاط يمكن أن تكون نتيجة مرض السكري أو القلب بدلا من الاكتئاب، أو في حالة زوال الاهتمامات وسوء التركيز وفقدان الذاكرة فيمكن أن تكون نتيجة لمرض ألزهايمر أو باركنسون. ومن المهم أيضا التذكر أن الاكتئاب يمكن أن يحدث مصاحبا لأمراض أو اضطرابات أخرى. يرتفع معدل حدوث الاكتئاب إلى أكثر من المتوسط لدى مرضى السرطان والأزمات القلبية والسكتة. كما تزيد نسبة الإصابة بالاكتئاب لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أخرى والذين يعانون من مشاكل إدمان المخدرات أو الكحوليات. إنه لفي غاية الأهمية أن يقوم الأخصائي الطبي بتقييم الأعراض لتحديد ما إذا كان الشخص المصاب يعاني من الاكتئاب أو من مرض آخر أو كلاهما.

مسببات الاكتئاب

هناك عوامل كثيرة يمكن أن تسهم في حدوث الاكتئاب. فقد يصاب بعض الناس بالاكتئاب بدون أي سبب واضح. ويصاب بعض الناس بالاكتئاب لعدة أسباب مجتمعة. وبالنسبة للآخرين فيبدو أن مسببا واحدا يولد لديهم الاكتئاب. فثمة عدة عوامل قد يكون لها دور هام في إصابة الشخص بالاكتئاب وهي:

العوامل الوراثية / التاريخ العائلي – كثيرا ما يكون الاكتئاب متوارثا في الأسرة الواحدة، مما يشير إلى أننا قد نرث القابلية للإصابة به من أبائنا. فأطفال الآباء المصابين بالاكتئاب يكونون أكثر عرضة للإصابة به، إلا أن الأطفال الذين ينتسبون لعائلات يخلو تاريخها من الاكتئاب يمكن أن يصابوا به رغما عن ذلك، والأطفال الذين ينتسبون لعائلات توارثت أجيالها الاكتئاب فقد لا يصابون به.

أمراض أخرى – كشفت الدراسات أن التغيرات الجسدية التي تحدث في جسم الإنسان يمكن أن تولد الاكتئاب أو تزيد من حدته. ومن أمثلة الحالات الطبية التي قد تكون مرتبطة بالاكتئاب أمراض السكتة، والسكري، والسرطان، ومرض باركنسون، والاضطرابات الهورمونية.

الأدوية – إن بعض الأدوية قد تسبب الاكتئاب كأثر جانبي عند تناولها وحدها أو احتمالاً عند تعاطيها ضمن توليفة من أدوية أخرى .

الشخصية / عزة النفس – الأشخاص الذين يقل عندهم الاعتزاز بالنفس، أو المتشائمون، أو المتقلون بالإجهاد فهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. (إنه ليس معروفاً، وإنما قد تكون هذه السمات شكلاً من أشكال الاكتئاب في مراحله المبكرة.)

أحداث الحياة – يمكن أن يسبب الاكتئاب وفاة شخص حبيب أو عزيز، أو الطلاق، أو الانتقال إلى مسكن جديد، أو المشاكل المالية، أو أي ضائقات أخرى.

العلاج

إن الاكتئاب حالة خطيرة، ولكنها حالة يمكن في العادة علاجها بنجاح. فيما يلي أنواع العلاج الثلاثة الرئيسية:

- الأدوية
- العلاج النفسي
- العلاجات البيولوجية (العلاج الكهربائي الراجع)

ثمة أنواع كثيرة مختلفة من الأدوية. تقوم جميع الأدوية بتحويل عمل المواد الكيميائية الموجودة في المخ بهدف تحسين المزاج والنوم والشهية والتركيز ودرجة الحيوية والنشاط. قد يحتاج بعض الناس إلى أدوية مختلفة أو توليفة من الأدوية. أما الذين يتعاطون علاجاً نفسياً فيتكلمون مع معالجين مدربين. يصمم العلاج عادة لمساعدة المريض على إدراك أنماط التفكير السلبي التي تسهم في حدوث الاكتئاب لديه وتغيير هذه الأنماط، أو على التعامل مع الناس بشكل أكثر فعالية وتحسين العلاقات معهم. يمكن معالجة حالات الاكتئاب الخفيفة إلى المعتدلة بنجاح بالعلاج وحده، ولكن حالات الاكتئاب الشديدة قد تحتاج إلى توليفة من العلاج والأدوية. وفي بعض الحالات الشديدة جداً التي لا يكون للعلاج والأدوية تأثير، فيمكن في هذه الحالات الأخذ في الاعتبار إعطاء العلاج الكهربائي الراجع.

الاكتئاب والمسنون

يعتقد الكثير من الناس أنه من العادي أن يشعر المسنون بالاكتئاب، ولكن هذا غير صحيح! فمعظم المسنين مرتاحون في حياتهم ولا ينبغي اعتبار الاكتئاب من المراحل الطبيعية لتقدم العمر. في بعض الأحيان نتجاهل حالات الاكتئاب لدى كبار السن لأنهم قد يكونون أقل احتمالاً من غيرهم للإفصاح عن مشاعر الحزن أو اليأس أو زوال الاهتمام لديهم. إنما بدلاً من ذلك فقد يصفون ألاماً جسمانية يشكون منها. ينبغي الانتباه بدقة لأعراض وشكاوى المسنين حتى لا تضيع الفرصة لتشخيص مرض الاكتئاب، إذ يؤدي ذلك إلى معاناة لا داعي لها وضياع ما كان مفروضاً أن يكون حياة مثمرة.