

### المظاهر السريرية

يظهر الأشخاص الذين يعانون من نوبة اكتئابية تغيرات في تفكيرهم ( المعرفي ) ووجدانهم ووظائفهم الجسدية وسلوكهم بمعنى أنهم يعانون من :

- ١- تغيرات في التفكير
- ٢- تغيرات في الوجدان
- ٣- تغيرات في الوظائف الجسدية
- ٤- تغيرات في السلوك

### ١- الأعراض التفكيرية: ( التفكير السلبي)

يترافق الاكتئاب مع الأفكار السلبية حول الذات وحول العالم وحول المستقبل. وبالعادة تكون هذه السلبية شديدة. والأشخاص المكتئبين قد يظهروا عدم الرضا عن الذات ولوم النفس وفقدان الثقة بالنفس وان صعوبات التفكير هذه تؤدي إلى صعوبات في اتخاذ القرار. أما الأشخاص المتدينين فقد يعانون مما يقدّمهم للاعتقاد بأنهم ارتكبوا خطيئة. وفي الحالات الشديدة من الاكتئاب فإن أفكار تآئيب الضمير والحط من قيمة الذات يرافقها في الحالات الأخطر أفكار انتحارية.

### ٢- الأعراض الوجدانية

قد يلاحظ الشخص المكتئب تغيرا بكيفية شعوره مثل:

- فقدان المتعة عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة.
- انخفاض المزاج ( ميل للحزن والبأس والانقباض والانزعاج والتعاسة) غاو الشعور بالضيق أو ثقل على الصدر وقد يسبق ذلك فقدان المتعة انخفاض المزاج وكثيرا ما يترافق الشعور بالحزن وعدم السعادة مع نوبات من الدموع والبكاء.
- وقد يعاني من أعراض وجدانية أخرى مثل القلق والتوتر ونوبات الهلع وغيرها من مظاهر القلق ( مثل الخوف والقلق غي المحدد) وهذه الأعراض شائعة وجودها قد يلقي بظلاله على الاكتئاب بحيث يستمره.

### ٣- الأعراض جسدية

وتشمل اضطرابات الشهية والوزن والنوم والرغبة الجنسية ومستوى النشاط والطاقة ، مما ينتج الأعراض الجسدية الشائعة التالية:

- فقدان الشهية وأحيانا ازدياد الشهية مما يؤدي لفرط الأكل.
- نقصان أو ازدياد الوزن.
- نقصان الرغبة الجنسية ونقصان الدافع الجنسي.
- الإرهاق.
- اضطراب النوم وتشمل الأرق أو فرط النوم.
- وفي حالات الاكتئاب الشديد يعاني المكتئب من الصحو وتغير المزاج خلال اليوم بحيث يكون بأسوأ مزاج خلال الصباح ولكنه يتحسن مع حلول المساء.
- وقد يظهر المريض لأحد هذه الأعراض الجسدية وخصوصا الإرهاق والآلام قبل ظهور الأعراض.

### ٤- التغيرات السلوكية: وتشمل

- التهرب من المسؤولية وتجنب المهام الصعبة.
- الانسحابية والهروب من العمل والحياة الاجتماعية والنشاطات الشخصية بما في ذلك رعاية النفس والنظافة الشخصية ومراعاة أنماط الحياة الصحية.
- الانخراط في السلوكيات غير الصحية بما فيها:
  - = الانسحاب الاجتماعي
  - = إساءة استخدام الكحول والعقاقير
  - = إيذاء الذات مثل إحداث في الجسم أو محاولات الانتحار والأخطر من ذلك الإقدام على الانتحار.
  - = ازدياد السلوك الاعتمادي.

### المجموعات المعرضة للاكتئاب

بعض المجموعات معرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرها مثل:

- النساء اللواتي مررن بتجربة ولادة حديثة
- الذين يعانون من مرض جسدي مهم
- الذين أصيبوا سابقا بالاكتئاب أو بمشاكل في الصحة العقلية وبمحاولة انتحار
- الذين يترددون على عيادات الرعاية الصحية الأولية أو أقسام الطوارئ لأسباب غير واضحة
- أي شكل من إساءة المعاملة ( جنسية أو جسدية أو نفسية أو إهمال ) أو إساءة استخدام المواد
- التاريخ الأسري لمرض نفسي
- الألم المزمن ( الأم العضال الليفي والشقيقة والألم الجهاز الهضمي والألم الحوض )

ومن المفيد الاستفسار عما يلي :

= خلال الشهر الماضي هل انزعجت من قلة المتعة أو الإهمال بنشاطاتك اليومية؟

= خلال الشهر الماضي هل شعرت بالضيق أو الاكتئاب أو فقدان الأمل؟

أن الجواب على أي من السؤالين يجعل الاكتئاب مستبعدا

ولا بد من معرفة هذه الحقائق عن الاكتئاب.

- ١- الاكتئاب شائع يصيب ١٢١ مليون شخص في العالم. كما إن حوالي ٢٠% من البشر أو أكثر سيصابون بنوبة اكتئاب رئيسي في فترة ما خلال حياتهم. ولكن العدد الدقيق لمرضى الاكتئاب يصعب تحديده لان العديد لا يتلقى المساعدة أو لا يتم تشخيصهم.
- ٢- الاكتئاب هو الاضطراب النفساني ( المسجل ) الأكثر شيوعا في العالم فهو في طليعة الاختلالات العقلية السائدة.
- ٣- الاكتئاب هو المسبب الرابع للعجز وعبء المرض بين كل الأمراض في العالم والاكتئاب يصيب البشر من كل الأصناف ومن كل الخلفيات العرقية والدينية.
- ٤- إن معدل انتشار الاكتئاب مدى الحياة تتراوح تقريبا عند النساء ما بين ١٠ - ٢٠ % وينخفض عند الذكور إلى ٥ - ١٠ %
- ٥- الاكتئاب هو المسبب الثالث الأكثر شيوعا لمراجعة الطب العام ممن يراجعون عيادات الرعاية الصحية الأولية.
- ٦- أن ١٥% من الذين عانوا من اكتئاب شديد قتلوا أنفسهم ( مرض خطر )
- ٧- هناك زيادة ملحوظة في استخدام خدمات الرعاية الصحية من مرضى الاكتئاب.

#### أسباب الاكتئاب

سبب الاكتئاب غير معروف لكن يظهر انه ينتج عن تفاعل بين مؤثرات داخلية وخارجية وعوامل وراثية وتغيرات كيميائية في الدماغ . أما الحوادث السيئة التي تصيب الإنسان فهي التي تسبق كل أنواع الاكتئاب، ونستطيع تصنيف العوامل التي تساهم في صنع الاكتئاب في ثلاث مجموعات.

- ١- العوامل النفسية التي ترتبط بحوادث الحياة السيئة وخصوصا الخسارة.
- ٢- العوامل الجسدية والكيميائية قد تنشأ عن تغيرات في مستويات المواد الكيميائية في الدماغ وخاصة الناقلات العصبية أو تغيرات في مستويات الهرمونات.
- ٣- العوامل الاجتماعية ترتبط المعاناة الاقتصادية الاجتماعية مع الاكتئاب وتساهم مشاكل العلاقات وفقدان الدعم الاجتماعي في تسبب الاكتئاب كعامل مدمم له ( يسبب استمرار المرض )

#### مقارنة الحزن مع الاكتئاب

خصائص الحزن	خصائص الاكتئاب
يرتبط الحزن بخسارة محددة	الحزن عام لكل مناحي الحياة
يحتفظ الشخص الحزين بالقدرة على المتعة	لا يتمتع المكتئب بشيء
يأتي الحزن على شكل موجات	الاكتئاب ثابت لا يتراجع
قد يعبر الحزن عن رغبة سلبية بإنهاء حياته	يعبر المكتئب عن تفكير انتحاري
الحزين قادر على النظر للمستقبل	المكتئب ليس له إحساس ايجابي بالمستقبل