

كيف نفهم الاكتئاب

إن الاكتئاب مشكلة شائعة يمكن أن تؤثر على أي منا وفي أي عمر. وتؤدي إلى مشاعر تتراوح ما بين الحزن وعدم السعادة إلى اليأس الشديد.

تمر بمعظمنا أوقات نشعر فيها بالحزن أو الشعور بالانكسار لسبب ما. وهذه الأوقات عادة ما تكون قصيرة ونجد بعدها طرق للتكيف معها. ولكن أحيانا يظل هذا الشعور معنا لمدة طويلة. وأحيانا يكون شديد الوطأة لدرجة أنه يعوق المكتتب عن ممارسة حياته الطبيعية. ومتى حدث هذا فإنه من الضروري الحصول على مساعدة الأخصائيين.

كيف يؤثر الاكتئاب على الناس؟

في أحيان كثيرة قد يكون هناك شعور باليأس والاحباط بدرجة قد تصبح الحياة فيها بلا معنى أو مملّة أو فارغة. وقد يشعر المرء فيها أحيانا بأنه لم يعد يستمتع بالأشياء كما في الماضي. أو أنه فقد الثقة بنفسه أو يشعر بأنه لا قيمة له. وقد يشعر البعض بالاضطراب أو القلق، وأحيانا قد تصل إلى نوبات من الهلع. وقد يكون هناك أيضا أعراض جسمانية وعند بعض الناس فإنها تبدو أوضح من الأعراض العاطفية أو النفسية. هذه الأعراض الجسمانية قد تكون على هيئة فقدان الطاقة والحيوية والتعب وربما الشعور بالثقل في الأطراف. وقد تبدو القيام بالأعمال اليومية أكثر صعوبة. وقد يجد الشخص صعوبة في النوم أو قد ينام الشخص لساعات أطول من المعتاد. وقد يكون هناك صعوبة في التركيز أو الصداع أو فقدان الرغبة في ممارسة الجنس. وعند البعض الآخر قد يكون فقدان في شهية الأكل، أو قد يشعر البعض الآخر في الأكل بكثرة للشعور بالراحة. والبعض قد يلجأ إلى ادمان الخمر أو المخدرات لكي يتكيف مع الاكتئاب.

ما هي أسباب الاكتئاب؟

إن أسبابه معقدة، فقد يظهر نتيجة حادثة معينة أو ظروف صعبة في حياتنا. أو وفاة شخص قريب لنا أو الانفصال عن شخص تحبه أو اعتلال في الصحة أو فقدان الوظيفة. وعلى سبيل المثال أشياء مثل الفقر، الاحساس بالانعزال بسبب عدم القدرة على التحدث بالإنجليزية أو لعدم وجود أصدقاء أو أقارب يسكنون بجانبه قد يؤثر على قدرة بعض الناس على أن يتفاعلوا وقد تساهم أيضا في الاكتئاب. إن تفاعل الناس مع المشاكل يمكن أن يتوقف على الكثير من شخصيتهم وتجاربهم في الحياة. إن الناس الذين يتوقعون الكثير من أنفسهم ويحاسبون أنفسهم بشدة على سبيل المثال يكونون عرضة للاكتئاب. ونفس الشيء يكون بالنسبة للناس المعتمدون على أنفسهم. وفي بعض الأحيان قد يكون الاكتئاب من العوامل الوراثية والتي تجري في العائلة. ومن المهم أن نتذكر أيضا أن الاكتئاب يمكن أن يتسبب بسبب التغييرات الكيميائية للمخ.

إلى أي درجة من الشدة يكون الاكتئاب؟

في بعض الأحيان قد يقبل المكتتب على الانتحار أو يؤدي نفسه. وقد يتطور عند المكتتب إلى اعتقادات خاطئة يعتقدون فيها بأنهم قد أخطأوا في الماضي ولهذا فإنهم يستحقون العقاب.

ماذا عن اكتئاب ما بعد الولادة؟

أنه نوع خاص من الاكتئاب قد يصيب بعض النساء بعد ولادة الطفل. ولو أنه من الطبيعي أو الشائع للنساء الشعور 'بالاحباط' لمدة عدة ساعات أو عدة أيام بعد الولادة،

Making Sense of Depression Arabic

ولبعض النساء، فإن الشعور بالاكتئاب والقلق قد يستمر لعدة أسابيع أو شهور أو ربما لأكثر من ذلك. قد يمتلكهم أفكار مرعبة، الشعور بأنهن أقل شأنًا من غيرهن والصعوبة في القيام بالمهام ومتطلبات الحياة العادية. إن النساء اللاتي يتعرضن لمثل هذه الخبرات والأعراض يحتاجون إلى المساعدة والتعزير.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association,
This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية،
ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٤١٤-٦٣٠٠ (٧٨٠) www.cmha-edmonton.ab.ca)

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٤٢٤-٧٧٠٩ (٧٨٠) www.emcn.ab.ca)

(ملتي كلتشر هلس بروكر كو أوب تليفون ٤٢٣-١٩٧٣ (٧٨٠)