

الماكتئاب

[] عبارة عن مصطلح يستخدم لوصف خليط من الحالات المرضية أو غير المرضية في الإنسان والتي يتغلب عليها طابع الحزن. هناك أنواع متعددة من الاكتئاب قسمت حسب طول فترة الحزن وعما إذا كان الحزن قد اثر على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرء وعما إذا كان الحزن مصحوبا بنوبات من الابهتاج إضافة إلى نوبات الكآبة [].

المأعراض

أعراض الاكتئاب وعلاماته عديدة منها الشعور بالحزن الاكتئاب والضيق واليأس وهو ما يطلق عليه المزاج الاكتئابي.

فقدان الاهتمام والقدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة اضطراب الشهية وفقد الإحساس بطعم ونكهة الطعام فهو يأكل فقط لأنه اعتاد على ذلك

ويصاحب فقدان الشهية فقدان الوزن.. مع ملاحظة أن بعض مرضى الاكتئاب يزداد إقبالهم على تناول الطعام ويزداد وزنهم بالتالي ولكن أيضا دون الشعور بلذة الطعام كما كانوا من قبل

اضطراب النوم بالزيادة أو النقصان ولكن الأغلب خاصة في كبار السن هو الأرق ونقص نوعى وكمى لعدد ساعات النوم مع المعاناة من الأحلام المزعجة والنوم المقلق

[] تناقص النشاط الحركى والطاقة وشعور المريض بالكسل وسرعة التعب ولكن أحيانا أيضا يحدث العكس ولكن لا يكون في صورة نشاط منظم مفيد وإنما في صورة إفراط حركى وهياج بلا هدف صعوبة التركيز ونقص القدرة على التفكير المنظم مما يتسبب في كثرة المسرحان ورسوب بعض الطلاب أو فشل بعض الموظفين في أداء أعمالهم .

الشعور بالذنب والاثم وعدم قيمة الذات، رغم عدم اقتراف المريض لأي أعمال تدعو لمشاعر الذنب هذه.. ولكنه يرى أنه المسئول عن كل ما يحدث حوله من مصائب وآثام.

كثرة الأفكار عن الموت، وعدم قيمة الحياة، وهشاشة الوجود، وتمنى الموت.. بل أحياناً الإقدام على الانتحار في حالات الاكتئاب المتقدمة.

وموضوع الانتحار يجب أن يؤخذ مأخذ الجد عند وجود أى دلالات أو أعراض اكتئاب لأن الثابت أن 15% من مرضى الاكتئاب ينتحرون، وإن مريض الاكتئاب إذا صرح أو ألمح بالمرغبة في الموت فإنه ينفذها وينتحر بالفعل.

علاج الاكتئاب

المعالجة الدوائية

المعالجة النفسى

المشكلة الرئيسية في استعمال أي دواء لعلاج الكآبة أنها تتطلب وقتاً من 4 إلى 6 أسابيع لتبدأ مفعولها وفي أحيان كثيرة لا يظهر أي تحسن من جراء استعمال دواء معين فيضطر الطبيب إلى تجربة نوع آخر من الدواء ولكن في كلا لأحوال الدواء وحده لن يكون له مفعولاً إذا لم يتم محاولة لحل المشاكل والتوترات الخارجية أو بعض الصفات في شخصية الإنسان فعلاج الكآبة هو مجهود جماعي يشارك فيه الطبيب والباحث الاجتماعي والمريض نفسه الذي من المفروض إن يكون دوره قيادياً.

تمارين رياضية لعلاج الاكتئاب

إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الماكثاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم. كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفزاز المخ لمواد كيميائية يجعل لإنسان يشعر أنه في حالة أفضل. "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا".



