

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Arabic)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

في الحقيقة ليس هناك رأي وسط في وجود أو عدم وجود مرض الاكتئاب ثمة حقائق عن الاكتئاب:

الاكتئاب: ما هو؟

يمر جميع الناس بفترات يسودها الحزن وغالبا ما تدوم هذه الحالات لساعة واحدة او لعدة ساعات أو أيام فقط. ويعزى هذا الاحباط النفسي لأسباب قد تكون واضحة وفي بعض الأحيان يحدث الحزن لشخص ما بدون سبب معين. وثمة أناس يكابدون الحزن لفترات أطول على أثر فقد صديق عزيز عليهم أو فقد عضو من أعضاء العائلة. وهذا النوع الأخير من الحزن غالبا ما يوصف بالإلتياح أو الفقد.

أما مرض الاكتئاب فهو دوام الاحباط النفسي الذي يستمر لعدة اسابيع في كل مرة مصحوبا بمجموعة معينة من الأعراض الجسمية والنفسية . وقد تؤدي هذه الأعراض الى مشاكل جسمية ونفسية خطيرة ومشاكل إجتماعية أيضا تتطلب علاجاً من نوع خاص.

ماهي أعراض الاكتئاب النفسي؟

- إن اي من الحالات التالية تعتبر جزء من مرض الاكتئاب:-
- * الشعور بالحزن وسهولة البكاء
 - * النوم المتقطع المصحوب بالقلق
 - * التغير في الشهية والوزن
 - * فقدان الاهتمام والحافز الشخصي
 - * فقدان الطاقة والتعب بسهولة
 - * آلام جسمية. بصورة خاصة صداع الرأس وآلام البطن
 - * فقدان الرغبة الجنسية والعجز الجنسي
 - * الشعور بعدم أهمية الحياة أن تعاش
 - * الشعور بالعجز في أداء أي شيء
 - * الشعور بالذنب وتأنيب الضمير
 - * التشاؤم حول المستقبل
 - * الانفعالات وحدة الطبع
 - * القلق
 - * تشوش الذهن وضعف الذاكرة
 - * الادمان على الكحول او المخدرات

ما مدى انتشار الاكتئاب النفسي ؟

الاكتئاب من الأمراض واسعة الإنتشار جدا في استراليا ونسبته ١ من كل أربع سيدات و ١ من كل ستة رجال مصابات /مصابين بمرض الاكتئاب خلال أيام حياتهن /حياتهم وكثير من هؤلاء النساء والرجال المصابات والمصابين بمرض الاكتئاب لا يعرفون ماهي أسباب أزماتهم الجسمية والنفسية فلم يأخذوا لها العلاج.

هل إن جميع أنواع أمراض الاكتئاب واحدة ؟

توجد أنواع مختلفة وكثيرة لمرض الاكتئاب النفسي. ويحدث الاكتئاب نتيجة لمرض معين أو نتيجة ضغوط أو اجهادات من مختلف الأنواع . ومن الانواع المعروفة لمرض الاكتئاب هو الاكتئاب الإرتكاسي أو التفاعلي الذي قد يؤدي الى عواقب خطيرة ويتطلب علاج تخصصي معين. أما النوع الآخر من الاكتئاب هو الاكتئاب الخلي أو الداخلي والذي يحدث بلا سبب واضح إنما هو عبارة عن تغييرات في كيميائية الدماغ (الموصلات العصبية) . ففي بعض الأحيان هناك أشخاص يعانون من هذا النوع من الاكتئاب ورغم هذا فإنهم يمرون بفترات تتصف بمعنويات عالية أو أمزجة جيدة. فعندما تتغير أزمجتهم صعودا وهبوطا يحدث لهم خلل في أزمجتهم يسمى خلل عاطفي ذو قطبين.

من هو أكثر تعرضا للإصابة بمرض الاكتئاب ؟

جميع الرجال والنساء معرضون للإصابة بمرض الاكتئاب . وهناك فئات من الناس لديهم عوامل الإصابة بمرض الاكتئاب . من ضمنهم:

- * كبار السن
- * الأراامل من الرجال والنساء والمطلقون والمطلقات الذين يعيشون لوحدهم
- * ذوو الأمراض الجسمية المزمنة
- * الذين يعانون من آلام مزمنة
- * المدمنون على الكحول والمخدرات
- * النساء :
- * قبل حلول العادة الشهرية
- * في سن اليأس
- * بعد الولادة مباشرة
- * الشخصيات المولعة بعبادات أو طقوس معينة

هل من الممكن أن يعاني الأطفال من مرض الاكتئاب ؟

ممكن أن يعاني الأطفال من كل من مرض الاكتئاب الخلي و مرض الاكتئاب الإنفعالي. واعراض المرض تظهر على الأطفال كما تظهر تماما على الكبار . صف الى ذلك مرض الاكتئاب في الأطفال يتميز بما يلي:

- * نشاط عالي يفوق النشاط الطبيعي
- * مزاج عكر تشوبه نوبات من الغضب والتصرفات العدائية
- * رفض المدرسة
- * شكاوى من الأم جسمية لا يمكن تشخيصها و بصورة خاصة الأم في البطن وعدم السيطرة على ابرازات المثانة والمعدة.

هل يمكن للاكتئاب أن يعالج ؟

الاكتئاب ، كالأمرض الأخرى يتطلب علاج معين ومتخصص. فالالاكتئاب البسيط يمكن علاجه من خلال طرق مختلفة تعتمد على الكلام او العلاجات النفسية . وهذه العلاجات قد تتم من قبل شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص المعالجين. أحيانا لهذا العلاجات تسمية معينة مثل العلاج الإدراكي أو علاج الإرشاد العاطفي.

وإذا كان الاكتئاب ذو حدة متواضعة فقد يعالج بالأدوية المهدئة حيث توجد أنواع عديدة من العقارات المهدئة. وتؤخذ مثل هذه الأدوية لمدة ٣ - ٦ أسابيع قبل أن يشعر بفائدتها وعندئذ يجب أن يستمر تعاطيها لعدة شهور. بعض هذه العقارات لها تأثيرات مضادة مثل جفاف الفم ، أو التسكين المؤقت. وهذه الحالات تختلف من عقار الى آخر. وقد تم أخيرا تطوير عقار جديد.

وإذا لم يستجيب الاكتئاب الشديد للعلاج الذي يتم بواسطة الكلام أو من خلال الأدوية المهدئة عندئذ قد يتطلب الأمر المعالجة بالصعقات الكهربائية في أوقات يصبح من الضروري إدخال المريض إلى المستشفى.

هل يتكرر حدوث مرض الاكتئاب ؟

العلاج الفعال لمرض الاكتئاب يؤدي إلى حلول تقضي على الأعراض. وحالما يقض على أعراض مرض الاكتئاب يجب عندئذ الاستمرار على أخذ الأدوية المضادة للاكتئاب لعدة شهور أو لمدة طويلة. ومن الممكن أن يظهر الاكتئاب مرة أخرى. فإذا ظهر الاكتئاب مرة أخرى بشكل شديد الوطأة ومنتكر فقد يوصف في هذه الحالة دواء لمنع ذلك.

من أين يجب أن تأخذ الاستشارات ؟

إذا كان لديك صديق أو عضو من أعضاء عائلتك لديه أعراض توحى بمرض الاكتئاب فعليك أن تتصل بطبيبك المحلي أو المركز الصحي للهيئة الاجتماعية أو عيادة الهيئة الاجتماعية للأمراض العقلية. أو ربما طبيبك الخاص ليوفر لك العلاج لذلك أو قد يحيلك إلى طبيب أكثر اختصاصاً أو إلى مستشار في الأمور النفسية.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?