الاكتئاب.. قد يدمر حياتك وصحتك

"أنا مكتئب" هذه العبارة التي نستخدمها للتعبير عن التوتر أو القلق النفسي أو الانزعاج الداخلي الموجود لدينا، ولكن ليس كلّ من قال ذلك هو فعلاً يعاني هذه المشكلة.

الاكتئاب هو اضطراب نفسي يتم تشخيصه من قبل الطبيب النفسي ويحمل أعراضاً تشكل خطراً على صحتك وحياتك.

فالحزن والتعاسة هو ما يعرف عن مرض الاكتئباب، ولكن هذه العوارض تعتبر عابرة خصوصاً إذا كانت لفترة قصيرة جداً من حياة الشخص. فما مرض الاكتئاب؟ وما تأثيراته السلبية في الصحة؟ وكيف يمكن معالجته؟

أسباب الإصابة بالاكتئاب

يعتبر السبب الرئيسي للإصابة بالاكتئاب هو نقص في مواد بالجسم تساعد في الشعور بالسعادة وهي تسمى "السيروتونين" و "النورأدرينالين". هاتان المادتان تكونان ناقصتين في الدماغ بسبب عوامل عدة ومنها مايلي:

- الوراثة: الوراثه أيضاً تلعب دوراً في زيادة خطر الإصابة به.

- الشخصية : هناك شخصيات قابلة للإصابة به وشخصيات مرحة من الصعب أن تصاب على الرغم من مواجهتها لعدد من المشاكل الصعبة.

- خسارة شخص قريب: خسارة شخص قريب جداً وعزيز على القلب يسبب نقصاً بالمواد الكيميائية التي تمنح السعادة بالجسم، وبالتالي يعتبر سبباً رئيسياً للإصابة به.

- خيبة الأمل: التخطيط للمستقبل، ومن ثم مواجهة الفشل وعدم نجاح الخطة، تسبب في حدوث خيبة الأمل، وبالتالي المعاناة من الاكتئاب. ومن أكثر الأمور التي تُسبب خيبة الأمل هي مشاكل العمل وعدم نجاح العلاقة الزوجية.

- الإصابة بأحد الأمراض: المعاناة من أحد الأمراض والمشاكل الصحية الخطيرة، تؤدي إلى شعور المريض بالحزن وبالتالي المعاناة من الاكتئاب الحاد.

- الأدوية: تناول بعض أنواع الأدوية يسبب تخفيض المواد الكيميائية في الجسم التي ترفع من السعادة ما يعني الإصابة به.

- التقدم في العمر: التقدم في العمر والمعاناة من الشيخوخة تسببانه وخصوصاً عند النساء.

- الضغط المستمر لفترة طويلة: الضغوط الزائدة في الحياة سواء تلك التي تتعلق بالمنزل والعائلة وعدم القدرة على تحقيق النجاح والتوازن بين كلّ هذه الأمور، تؤدي إلى شعور الشخص بالحزن، وعلى المدى البعيد الإصابة به.

- التغييرات الهرمونية: التغييرات الهرمونية التي تحدث عند المرأة تسبب في حدوث الاكتئاب، لذلك تعتبر المرأة عرضة لهذا المشكل النفسي أكثر من الرجل. الانخفاض الهرموني الحاد الذي يحدث بعد

الولادة يؤدي إلى إصابة المرأة باكتئاب ما بعد الولادة. كما أن وصول المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث يزيد الهرمونية التي تحصل قبل الدورة الشهرية والتي تسبب تقلبات مزاجية حادة لا يمكن اعتبارها اكتئاباً أبداً لأن مدتها قصيرة جداً وهي غالباً ما تزول بعد ثلاثة أو خمسة أيام كحد أقصى.

- اتباع ريجيم خاطئ: الطعام أيضاً يؤثر في الحالة المزاجية للشخص. في حال اتباع ريجيم خاطئ كريجيم البروتينات فقط لفترة زمنية كبيرة تنخفض نسبة المواد الكيميائية التي تحسن المزاج في الجسم ما يرفع خطر الإصابة به.

أعراضه

- ضيق في التنفس، وحزن شديد، والشعور بعدم الارتياح، هي من عوارض الاكتئاب الأولى. بالإضافة إلى هذه العواض، تظهر بعض العلامات الأخرى لتؤكد إصابة الشخص بمشكلة الاكتئاب. هذه العلامات تتمثل بالتالي:

- الشعور بالضيق.

- اللامبالاة.

- عدم الاهتمام بالحياة الاجتماعية ولا الحياة العائلية.

- إهمال الفرد لشكله الخارجي.

- تناول كمية كبيرة من الطعام أو الانقطاع نهائياً عن تناول الطعام.

- شعور مريض الاكتئاب بأنه إنسان تافه.

- التفكير بالموت والرغبة بالانتحار.

- المعاناة من الأرق وعدم القدرة على النوم.

- فقدان الدافع للقيام بأي مجهود.

- عدم الخروج من المنزل.

- الخمول.

- النسيان وفقدان الذاكرة.

- ما ردات الفعل السلبية للإصابة بالاكتئاب؟

الاكتئاب لا يتوقف فقط على الشعور بالحزن والتعاسة والتوتر. ولكن اعراضه يمكن أن تؤدي إلى مشاكل جسدية أخرى تلحق الضرر أيضاً بصحة الإنسان. آلام الرأس والتعرق والدوار والإرهاق والضعف العام، هي من أكثر المشاكل التي تظهر أيضاً عند المريض الذي يعانيه. من جهة أخرى. ترتفع خطر إصابة مريض الاكتئاب بالأمراض التالية:

- أمراض القلب والشرايين.

- ارتفاع ضغط الدم.

- السكري.

- زيادة الوزن الشديد في حال كان المريض يتناول كمية كبيرة من الطعام أو انخفاض الوزن الشديد ونقص حاد في الفيتامينات إذا كان المريض لا يرغب بتناول الطعام بسببه.

العلاج

الطريقة الفعالة في علاج الاكتئاب تقضي بإعطاء المريض الأدوية المضادة له، والتي تعمل على رفع نسبة المواد الكيميائية في الجسم التي تحسن المزاج، وبالتالي تقضي عليه.

هذه الأدوية يجب تناولها فقط بإشراف الطبيب المتخصص والذي في إمكانه تحديد نوع الدواء وجرعته وأوقات الحصول عليه بحسب حالة كلّ مريض. بالإضافة إلى الدواء، يمكن أيضاً إخضاع المريض الذي يعاني الاكتئاب إلى جلسات علاج نفسي. هذه الجلسات فعالة جداً ويمكنها أن تحسن حالة المريض بشكل تدريجي ومع الوقت يمكن أن تكون بديلاً مثالياً للأدوية المضادة للاكتئاب. خلال هذه الجلسات يقوم المريض بالتعبير عن كلّ الأمور التي تسبب له القلق.