

دليل عن الأكتئاب



تحت رعاية مركز الاكتئاب بجامعة ميتشجان

بدعم من المنحة التعليمية غير المقيدة أو المحدودة المقدمة من إيلي ليلي وشركاه
(Eli Lilly and Company)

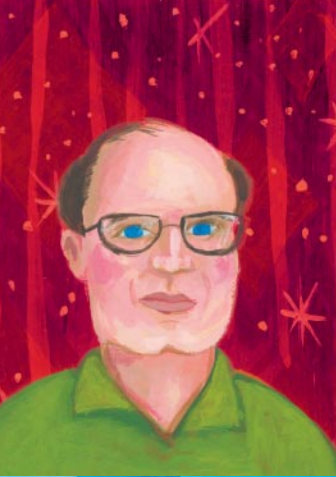
أعضاء مجلس اوصياء جامعة ميتشجان:
ديفيد آ. براندون، لورنس ب. دايتش، دانييل د. هورنج،
أوليفيا ب. ماينارد، ريبريكا ماكجوان، أندريا فيشر نيومان،
س. مارتن تايلور، كاترين تي. وايت، ب. جوزيف وايت، بحكم المنصب.

جامعة ميتشجان هي جهة عمل ايجابي / مانحة للفرص المتساوية. نظام
الصحة بجامعة ميتشجان ملتزم بالجودة التامة.

حقوق الطبع والتأليف لعام ٢٠٠٢ محفوظة لأعضاء مجلس اوصياء جامعة ميتشجان
آن أربور، ميتشجان، ٤٨١٠٩

ما وراء الحنين تقريب الثغرة بين الأعراض العاطفية والبدنية للأكتئاب

الاكتئاب
حالة شائعة
وقابلة للعلاج
بشكل كبير.

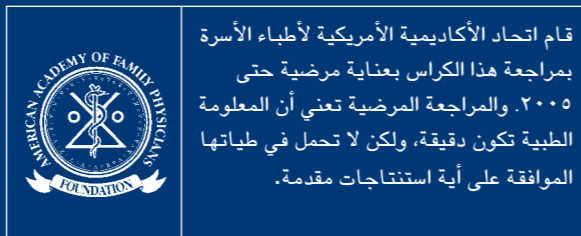


يمكنك الشعور
بالاكتئاب
كأوجاع
وآلام، أيضا.

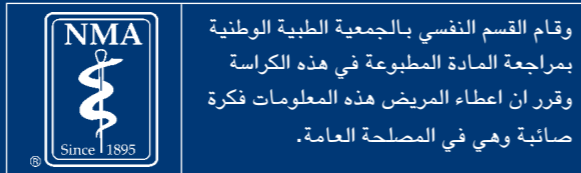


معرفة كافة
علامات
وأعراض
الاكتئاب

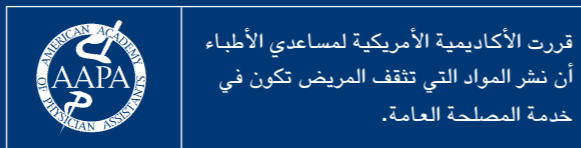
تعمل كثيرا على
تحسين صحتك
العامة وتساعدك
في أن تحيا
حياة مليئة
بالإنجازات.



قام اتحاد الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة
بمراجعة هذا الكراس بعناية مرضية حتى
٢٠٠٥. والمراجعة المرضية تعني أن المعلومة
الطبية تكون دقيقة، ولكن لا تحمل في طياتها
الموافقة على أية استنتاجات مقدمة.



وقام القسم النفسي بالجمعية الطبية الوطنية
بمراجعة المادة المطبوعة في هذه الكراسة
وقرر ان اعطاء المريض هذه المعلومات فكرة
صائبة وهي في المصلحة العامة.



قررت الأكاديمية الأمريكية لمساعدى الأطباء
أن نشر المواد التي تتفق المريض تكون في
خدمة المصلحة العامة.



ليس الاكتئاب
علامة دالة على
الضعف أو
الكسل.



ما وراء الحزن

إذا سألك شخص فيما إذا كنت مكتئباً، ماذا تجيب؟
مطلقاً. لست حزينا. أستيقظ من النوم وأذهب للعمل كل يوم. كيف يمكن أن أكون مكتئباً؟

في أكثر الأحيان، عندما نفكر

في شخص مصاب بالاكتئاب، تتبادر إلى الذهن صور الحزن أو البكاء أو الوحدة. ولكن هناك العديد من الأعراض الأخرى التي غالباً لا نربطها بالضيق أو الضجر العاطفي. وعلى سبيل المثال هل تعرف أن مشكلات الهضم أو الأوجاع والآلام التي ليس لها ثمة تفسير قد تكون مؤشراً على الاكتئاب؟

ويشتمل الاكتئاب على مجموعة مترابطة من الأعراض العاطفية والبدنية التي تخضع للتحكم من قبل كيمائيات يطلق عليها اسم الناقلات العصبية. وقد جرت العادة على أن الأعراض العاطفية تستخدم في كشف الاكتئاب. ولكن البحوث قد بينت لنا أن الاعراض البدنية هي شائعة كثيراً في حالة الاكتئاب ولا يجب التغاضي عنها.

الرابط العقلي - الجسدي

تحدد الممرات العصبية كيف يقوم جسمك بمعالجة أحاسيس ومشاعر الألم. فحبك الشوكي يمثل "الشارع الرئيسي" بجسمك، حيث يقوم بإرسال رسائل جيئةً وذهاباً إلى الأعضاء والأعصاب والخلايا. ويتم إعادة ترتيب هذه الرسائل بواسطة الناقلات العصبية في المخ التي تعمل على تنظيم مشاعر وأحاسيس المرء بالألم.

وعندما تكون هذه الناقلات العصبية غير متوازنة، قد يصبح المرء مكتئباً والأكثر احتمالاً أنه يشعر بأعراض بدنية وقد يصبح الألم الموجود سابقاً أسوأ. ومن الممكن فعلاً ان الجمع بين الاثار البدنية والعاطفية للاكتئاب له تدخل في جودة حياة المرء.

بيان مراجعة الأعراض

لا يفهم معظم الأشخاص الاكتئاب. ولكن، معرفة جميع العلامات والأعراض يحسن كثيراً صحتك العامة أو صحة شخص عزيز لديك وتحول دون ضياع العمر لمرض لم يتم تشخيصه.

ومن أجل إعطاء أفضل رعاية، يحتاج مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إلى معرفة الصورة الكاملة - حتى الأشياء التي لا تعتقد أنها ذات أهمية لتقديمها.

اطلع على البيان التالي، وافحص تلك البنود التي تنطبق عليك واعرضها على الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية. وفحص هذه البنود لا يعني أنك مصاب بالاكتئاب؛ ولكن نظراً لأن العديد من أعراض الاكتئاب تتوافق مع حالات الاعتلال الأخرى، فمن الممكن أن تكون هذه المعلومة ذات فائدة أثناء زيارتك.

افحص كل البنود التي تنطبق:

- في أحوال كثيرة أكون قلقاً وسريع الغضب أو الانفعال.
- عندي أنماط نوم غير منتظمة - إما كثيراً جداً أو غير كاف.
- لم أعد أمتع بالهوايات، أو أصدقائي أو عائلتي أو أنشطة وقت الفراغ.
- لدي صعوبة في علاج مرضي في السكر، أو ارتفاع الضغط أو حالات الاعتلال المزمنة الأخرى.
- عندي أوجاع وآلام مزعجة بصورة متواصلة ولا تتحسن بغض النظر عما أفعله.
- علي وجة التحديد، في أحوال كثيرة أشعر:
 - بمشكلات في الهضم.
 - بصداق أو آلام بالظهر
 - بأوجاع وآلام مبهمه وغير واضحة مثل
 - آلام المفاصل أو العضلات
 - آلام بالصدر
 - بالدوخة
- الاقي صعوبة في التركيز أو اتخاذ قرارات بسيطة.
- لقد علق الآخرون مؤخراً على مزاجي أو مواقفي.
- لقد تغير وزني بصورة كبيرة
- كثيراً من هذه الاعراض التي اشرت إليها اعلاه مستمرة معي لمدة أكثر من اسبوعين.
- أشعر أن عملي في حياتي اليومية (العمل، الأسرة، الأصدقاء) يكون مصحوباً بالمعاناة بسبب هذه المشكلات.
- لدي تاريخ أسري بالاكتئاب.
- لقد فكرت بالانتحار.

والآن بعد أن قمت بتعبئة بيان المراجعة اقرأ بإمعان لمعرفة كيف تتحدث إلى الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية.

تحدث إلى الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية.

يعتمد الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية. على المعلومات التي تقدمها له للحفاظ على صحتك. وحتى إذا كان صعباً التحدث عن أشياء معينة، فليست هناك ثمة حاجة للشعور بالعجلة أو الارتباك مع الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية. فهو هناك من أجل مساعدتك.

وهنا بعض نقاط بدء المحادثة التي قد تجد أنها مفيدة:

نقاط بدء المحادثة



"إنني لا أشعر بالضبط
مثلاً كنت في السابق."

"يعتقد زوجي أنني قد
أكون مصاباً بالاكتئاب."



"الاقى صعوبة في
السيطرة على مرضي
في السكر أو ارتفاع
الضغط أو الأمراض
المزمنة الأخرى."



"لم أتم جيداً منذ عهد
قريب."

"هل من المحتمل أن
أكون مصاباً بالاكتئاب؟"

والآن عندي اكتئاب... فماذا أفعل؟



إذا كنت قد تشخصت بانك مصاب بالاكتئاب فأنت بحاجة إلى معرفة أنه مرض عام وقابل للعلاج بصورة كبيرة. ولدى بعض الأشخاص صعوبة في قبول اكتئابهم بسبب أنهم

يشعرون أنه يظهر الضعف أو الكسل. وهذا ليس صحيحاً. فمعظم الناس يكونوا شاكرين عندما يفهموا سبب الاعراض التي يشعرون بها وانه ممكن معالجتها بصورة فعالة.

تذكر، الاكتئاب ليس خطئك؛ فهو مرض حقيقي له اسباب طبيعية. عاداتك أم شخصيتك لم تتسبب في اكتئابك ولست مضطراً لمواجهة وحدك.

سيقوم الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية بمناقشة خيارات العلاج معك ويمكنكما معا الوصول إلى أفضل إجراء يمكن اتخاذه. وانه لمن دواعي سرورنا أن تكون قد اتخذت الخطوة الأولى نحو الشفاء.

ولمزيد من المعلومات عن الاكتئاب والعلاج،

اتصل على:

مركز الاكتئاب بجامعة ميتشجان

MICH - 475-800

www.med.umich.edu/depression

الجمعية الوطنية للمصابين بالاكتئاب والمهوسين به

www.ndmda.org - 362-826-800

الاتحاد الوطني للمختلين عقلياً.

www.nami.org - NAMI - 950-800

الجمعية الوطنية للصحة العقلية

www.nmha.org - 114-228-800