



تقرير حلقة بحث بعنوان :

الاحتساب مماثلة المصير

تقديم الطالبة :

آية بسام محمود

الصف:

العاشر

تاريخ :

٢٠١٤\٢٠١٣

اشراف:

منال حنونة

مقدمة:

حياة الإنسان مليئة بالمتاعب وبما يرهق نفسيته فمن وقت لآخر يشعر كل انسان بشيء من الحزن وتكدر المزاج فيظن نفسه مصاب بالاكتئاب لكن هذا الشعور لا يدوم ولا يكون هو الشعور السائد لدى الانسان فذلك الشعور البسيط يختلف عن ما يسمى مرض الاكتئاب الحقيقي الذي يظهر على شكل اعراض محددة ومعروفة لدى الاطباء، كما ان الاكتئاب يتراوح في شدته ما بين الاكتئاب البسيط المزمن الى الاكتئاب الحاد الذي يسترق الطاقة النفسية والروحية والجسمية للإنسان بحيث لا يعود قادراً على القيام بمهامه العادية بل قد يؤدي به الى اذاء نفسه او حتى محاولة الانتحار.

فالاعتئاب مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه ان يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسمية.

واليوم، يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاعتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجاً طويلاً المدى، بالضبط كما يتم التعامل مع الامراض الاخرى. فبعض المصابين يتعرضون لفترة واحدة من الاعتئاب فقط، اما لدى غالبية المرضى تتكرر اعراضه وتستمر مدى الحياة، لكن عن طريق التشخيص والعلاج السليمين يمكن التقليل من اعراض الاعتئاب، حتى لو كانت اعراضه حادة. فالعلاج السليم يمكن ان يحسن شعور المصابين به في غضون اسابيع معدودة ويمكنهم من العودة الى ممارسة حياتهم الطبيعية كما اعتادوا على الاستمتاع بها قبل الاصابة به.



شكل (٢)



شكل (١)

فما الاعتئاب؟ وما اسبابه؟ وما اعراضه؟

هذا ما سنناقشه في هذا البحث حول مرض الاعتئاب واسبابه وسبل علاجه.

المتن:

الفصل الاول: الاكتئاب

الاكتئاب هو عبارة عن مزيج من مشاعر الحزن، والوحدة، والشعور بالرفض من قبل الآخرين، والشعور بقلّة الحيلة والعجز عن مواجهة مشاكل الحياة. وحسب تعريف المعهد الأميركي للصحة العقلية فإن الاكتئاب عبارة عن:



شكل (٣)

¹ "خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج ويؤثر على نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض اتزانه الجسدي والنفسي والعاطفي"

فان الاكتئاب اضطراب مرضي مزمن يشمل الدماغ ، الجسم والمشاعر ويؤثر على حياة المصاب بجوانبها المختلفة كالتغذية ، النوم ومشاعره اتجاه نفسه او اتجاه الآخرين.

² كما ينظر الأطباء النفسيين إلى المريض المكتئب بأنه الشخص الذي يعاني من تغيير واضح وملحوس في المزاج وفي قدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله.

شكل (٤)



¹ المعهد الأميركي للصحة العقلية
² واحة النفس المطمئنة: د. محمود جمال ابو العزائم

الفصل الثاني: أعراض الاكتئاب

اضطراب الاكتئاب هو مرض شامل يؤثر على الجسم والمزاج والأفكار . إنه يؤثر على طريقة الأكل والنوم وطريقة الإحساس بالنفس ، وطريقة التفكير بالأشياء . واضطراب الاكتئاب ليس فقط اختلال مزاجي عابر ... وليس علامة ضعف أو عجز من الشخص المصاب ، أو حالة نستطيع طردها أو الهروب منها بالتفكير في أشياء أخرى . والمصابون بالاكتئاب لا يستطيعون أن يسحبوا أنفسهم من أعراض المرض لكي يرجعوا أسوياء مرة أخرى. وبدون العلاج فإن أعراض المرض من الممكن أن تستمر لأسابيع أو شهور أو أعوام . وباستخدام العلاج المناسب فإنه من الممكن التغلب على المرض في ٨٠% من الحالات التي تعاني من الاكتئاب هناك بعض المرضى الذين يعانون من أعراض قليلة ، وهناك الكثير أيضاً يعانون من أعراض شديدة تختلف من فرد لآخر .

شكل (٥)

أعراض الاكتئاب:



- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء
- الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم
- البكاء الشديد
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة
- فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التي كان يستمتع بها الإنسان من قبل
- الأرق خصوصاً في الساعات الأولى من النهار والاستيقاظ قبل الفجر وأحياناً النوم الكثير
- سرعة النرفزة والنشاط الزائد وعدم القدرة على الهدوء والارتخاء.
- الشعور بالتعب الدائم وعدم القدرة على بذل الجهد البدني.
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن
- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء .
- التفكير في الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار .
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات
- أعراض جسدية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة .

الفصل الثالث: أسباب الاكتئاب

هناك عدة عوامل تلعب دوراً مهماً في ظهور مرض الاكتئاب وهي تشمل العوامل العضوية كما العوامل النفسية والاجتماعية تلعب الدور الأكبر في ظهور اعراض الاكتئاب، كذلك عامل الوراثة.

وقد وجدت الدراسات الحديثة ان هناك علاقة بين مرض الاكتئاب و تعديل في النشاط الكيميائي للمخ وهذا التعديل مشابه للتغيير الوقتي الطبيعي الذي يحدث في كيميائية المخ بسبب حدوث الأمراض أو بسبب ضغوط الحياة والإحباط والحزن .. ولكن هذا التغيير الكيميائي يختلف في أنه مستمر ولا يرجع بعد إزالة الأسباب المؤثرة (إذا كان هناك أي أسباب ... وغالباً لا توجد تلك الأسباب). ويستمر هذا التغيير الكيميائي ويؤدي ذلك لظهور الأعراض الاكتئابيين ومن خلال تلك الأعراض تظهر العديد عن الضغوط الجديدة على الشخص مثل

شكل (٦)



● الإحساس بعدم السعادة

● اضطراب النوم

● الضعف وعدم القدرة على التركيز

● عدم القدرة على القيام بالعمل

● عدم القدرة على الاهتمام بالمتطلبات الجسدية والعاطفية

● الإجهاد من الاستمرار في العلاقات العائلية وعدم القدرة على مواصلة الحوار والتعامل مع الأصدقاء.

ومن هذه الضغوط الناشئة عن الاكتئاب والمتولدة منه يحدث رد فعل على كيميائية الجهاز العصبي ويؤدي ذلك إلى استمرار اختلال النشاط الكيميائي في المخ

شكل (٧)



الفصل الرابع: عوامل حدوث الاكتئاب

هناك عدة عوامل تسهم في حدوث الاكتئاب والعوامل هي:

- انتشار المرض في العائلة: حسب الإحصاءات الطبيعية، فإن حوالي ثلثي المصابين بمرض الاكتئاب لديهم أفراد عائلة أو أقرباء أصيبوا بالمرض.

شكل (٨)



- العمر: سن الشباب والمراهقة والتي من المفروض أن تكون أسعد أوقات الإنسان أصبحت حسب رأي خبراء الصحة النفسية من أتعس فترات الحياة عند الكثير من الشباب والمراهقين في

العصر الحديث حيث يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم الداخلية نحو متطلبات المجتمع العصري ومشاكله العديدة من خلال إظهار مشاعر الغضب والتمرد أو الهرب من المنزل أو إدمان الكحول والمخدرات أو إظهار السلوك العدواني، سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل وفي الواقع، وحسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن عدم معالجة حالات الاكتئاب عند المراهقين تحمل معها مخاطر إقدام المرضى على الانتحار، وبدليل زيادة نسبة الانتحار لأكثر من ثلاثة أصناف بين فئات المراهقين والشباب ومن كلا الجنسين وذلك حسب الإحصائيات الأميركية

- مشاكل وضغوط نفسية كبيرة: مشاكل الحياة العصرية المختلفة مثل فقدان الأهل والأحبة المفاجئ أو مشاكل العائلة والأسرة والزواج والطلاق وانهيار المبادئ والقيم الأخلاقية في المجتمعات الحديثة وأيضاً الفقر وعدم القدرة على توفير سبل ووسائل العيش الكريم في المجتمعات الحديثة، هي عبارة عن مجموعة من الضغوط النفسية اليومية التي يعاني منها الإنسان في المجتمعات الحديثة، وجميعها مشاكل وضغوط نفسية تؤدي لحدوث الاكتئاب كردة فعل نفسية لهذه المشاكل
- الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة: الاكتئاب قد يحدث لبعض الذين يصابون بأمراض تسبب أذى نفسياً أو جسدياً أو كليهما للمريض مثل مرض الصرع، إصابات الرأس الليفية الشكل، الجلطة القلبية أو الدماغية أو السرطان وحتى مرض السمنة

- وإن استخدام بعض المهدئات Barbiturates أو الستيرويدات أو العلاج بأي أدوية أو عقاقير أخرى بشكل مستمر ولمدة طويلة، ربما يؤدي لحدوث الاكتئاب عند بعض المصابين بهذه الأمراض.



شكل (٩)

- إدمان الكحول والمخدرات حسب الإحصاءات الطبية، فإن حالات الاكتئاب بين مدمني الكحول والمخدرات أكثر انتشارا مقارنة بالأفراد الذين لا يتعاطون الكحول أو المخدرات بتاتا أو يستخدمونها لفترات قليلة ومتباعدة. في نفس الوقت وحسب الإحصائيات الطبية، فإن مرضى الاكتئاب أكثر استخداما للكحول والمخدرات مقارنة بغير المصابين بمرض الاكتئاب
- الجنس: الإناث حسب الإحصاءات الطبية الأميركية يصبون بمرض الاكتئاب الشديد بنسبة الضعف مقارنة بالذكور، بينما حالات الاكتئاب الخفيف تزداد بنسبة ما بين ٥-٦ أضعاف بين الإناث مقارنة بالذكور. وحسب رأي خبيرة علم النفس في جامعة ستانفورد الأميركية سوزان يكسيما فإن "سبب حدوث الاكتئاب الشديد لمشاعر الحزن بطريقة تؤدي إلى الاستسلام لمشاعر الحزن والسماح لها بالسيطرة الكلية على مشاعر الإنسان الأخرى، وبالتالي الوقوع في دوامة الحزن الدائم والعميق على عكس الذكور والذين يستطيعون نسيان الحزن بطريقة أو أخرى".



شكل (١٠)

الاكتئاب والوراثة

هل الاكتئاب مرض وراثي؟

يبدو أن كيميائ المخ عند بعض الناس مهياة لحدوث مرض الاكتئاب بينما البعض الآخر تكون الفرصة للإصابة بالاكتئاب طفيفة حتى في حالة تعرضهم لنفس المؤثرات العضوية أو النفسية. كما أن تأثير الوراثة على حدوث المرض تكون بدرجة أكبر على الأقارب بالمقارنة لنسبة المرض في المجتمع ككل، ويبدو أن هناك ارتباط بين زيادة القدرة على الإبداع والجين المسئول عن حدوث الاضطرابات الوجدانية (ذهان الهوس والاكتئاب) حيث لوحظ أن المبدعين من الكتاب والفنانين يوجد زيادة في نسبة مرض الاضطراب الوجداني بين أفراد أسرهم . ومن دراسة الحالات التي يوجد لها تاريخ مرضي للاضطراب الوجداني في أكثر من جيل من أجيال العائلة وجد أن هؤلاء المرضى لديهم تركيب وراثي مختلف عن باقي أفراد الأسرة الأصحاء ويجب أن نلاحظ أن العكس ليس صحيحاً...فليس كل فرد لديه تركيب وراثي يجعله مهياً للمرض سوف يصبح مريضاً في المستقبل ، ولكن هناك عوامل أخرى تساعد على ظهور المرض منها التعرض للظروف النفسية الشديدة . ولذلك فليس من المستحب زواج الأقارب في العائلات التي ينتشر فيها الاكتئاب.

ولكن هل الاكتئاب يحدث بسبب وجود عوامل عضوية (كيميائية) أو بسبب عوامل نفسية

ان الاكتئاب قد يظهر أما بسبب ظروف نفسية أو كيميائية وغالباً ما تتداخل كلاً من العوامل النفسية والكيميائية ولكن ما يحدث أن عامل من العوامل قد يبدأ المرض وتساعد العوامل الأخرى على زيادة حدة المرض واستمراره ونموه ولذلك يجب عند مواجهة المرض أن يكون العلاج موجها لكل من العوامل النفسية والكيميائية وذلك لكي نتمكن من الحصول على العلاج الشافي لأغلب المرضى

شكل (١١)



سن الإصابة بالاكتئاب

الاكتئاب يصيب جميع الأعمار إلا أن الإصابة به تزداد في مرحلتين ، الأولى بين سن الأربعين والخمسين و الثانية بين سن الستين والسبعين.

شكل (١٢)



هل تتغير صورة الاكتئاب باختلاف العمر ؟

يعتبر سن المريض من العوامل المؤثرة علي الصورة الإكلينيكية للاكتئاب ، فكثيرا ما تتغير صورته مع تغير العمر . ففي الأطفال مثلا يأخذ صورته اضطرابات نمائية ... فمثلا يفقد الطفل تحكمه في البول بعد أن كان قادرا علي ذلك ، أو يبدأ في إظهار صعوبة في النطق كالتهتهة مثلا بعد أن كان كلامه سلسا .وفي الأطفال الأكبر والمراهقين يأخذ الاكتئاب صورة اضطرابات سلوكية فيبدأ الطفل أو المراهق في الكذب أو السرقة دون داعي وربما اعتبر الوالدان ذلك خلا في التربية دون النظر إلى انه قد يكون تعبيراً عن مشاعر دفينية بالحزن .و كثيرا ما يأخذ الاكتئاب صورة أعراض جسدية في السن الصغير وأيضا الكبير ، وبدلا من أن يقول المريض انه حزين فانه يترك ذلك لجسده الذي يبدأ في التآلم فتبدأ المعاناة من أمراض الجهاز الهضمي أو الحركي أو غيرها ، في حين أن الاكتئاب في المسنين يظهر بصورة اضطرابات معرفية فيحدث الخلط بين مريض الاكتئاب و مريض عته الشيخوخة.

الاكتئاب عند المسنين

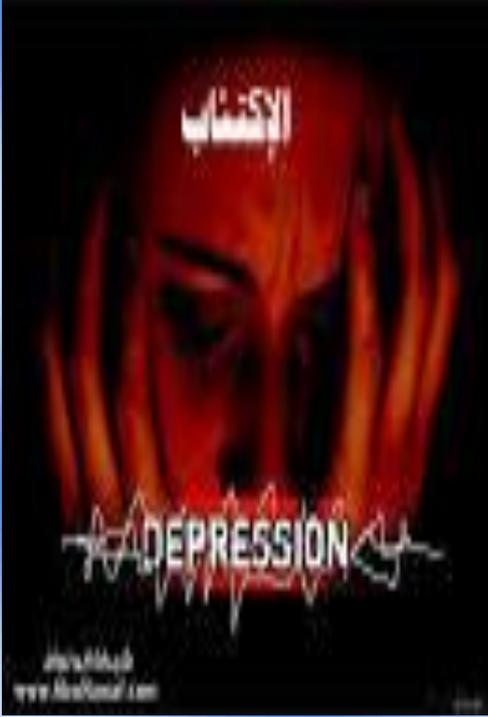
في حالة اكتئاب كبار السن نجد أن هناك مجموعة من الأعراض المرضية النفسية وهي الأعراض المعرفية التي تؤدي إلى الخلط بين الاكتئاب وبين عته الشيخوخة . فالمريض النفسي ينسى أكثر مما سبق و تصيبه حالات من عدم الإدراك ويكون فاقدا للحماس و الرغبة في عمل أي شيء جديد . و اسهل شيء لديه أن يقول لا أدري دون أي محاولة جادة ، في حين أن مريض عته الشيخوخة يفقدون القدرة فعلا علي العمل حتى لو حاولوا . وبمعني أوضح فان مريض الاكتئاب يستطيع إنجاز ما يطلب منه ولكن ليس لديه الحافز أو الرغبة في ذلك أما مريض عته الشيخوخة فانه لا يستطيع .

لكن هناك عوامل تزيد الاكتئاب لدى المسنين كالعوامل الاجتماعية مثل فقد الأهل والأقارب والأصدقاء سواء بالوفاة أو بالمرض أو السفر ، كذلك قلة الدخل والاعتماد على الآخرين في أداء متطلبات الحياة . ومنها عوامل جسدية كوجود أمراض أخرى تزيد نسبتها كلما تقدم العمر أو فقد لبعض الحواس مثل السمع أو البصر أو لوهن الجسم و ضعف المجهود .

الفصل الخامس: أنواع الاكتئاب

• الاكتئاب الشديد (الجسيم)

يظهر الاكتئاب الجسيم بعدة أعراض متداخلة تؤثر في القدرة على العمل والنوم والشهية والاستمتاع بمباهج الحياة مع انكسار النفس وهبوط الروح المعنوية وتتميز هذه الأعراض بأنها تزداد في فترة الصباح و تقل تدريجيا أثناء اليوم وهذه النوبات الشديدة من الاكتئاب من الممكن أن تحدث مرة أو مرتين أو عدة مرات في حياة المريض .



شكل (١٣)

• عسر المزاج

عسر المزاج هو نوع أقل حدة من الاكتئاب وهو عبارة عن أعراض مزمنة مستمرة لمدد طويلة ولكنها لا تعيق حياة الإنسان بل تجعله لا يستطيع العمل بكفاءة ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة في الحياة وقد يعاني المريض بعسر المزاج من نوبات اكتئاب شديدة .

• الاكتئاب ثنائي القطبية : (ذهان الهوس والاكتئاب)

هو نوع آخر من نوبات الاكتئاب ويسمى الاكتئاب ثنائي القطبية لأنه يحوى دورات من الاكتئاب والانتشراح (الهوس). وقد يكون التغيير أو التقلب في المزاج سريع وحاد ولكن في الغالب يكون بصورة متدرجة . وعندما تكون في دورة أو طور الهوس فإن جميع الأعراض تكون موجودة . والهوس يؤثر على التفكير والقدرة على الحكم على الأمور والسلوك الاجتماعي لدرجة تسبب مشاكل خطيرة وإحراج شديد . مثلا قد يحدث تصرفات مالية من بيع وشراء بأسعار غير واقعية وإنفاق النقود ببذخ أو بسفه أو قد تحدث أعمال غير مسؤولة خلال تلك الفترة

شكل (١٤)



● الاكتئاب الوجداني الموسمي

الاكتئاب الوجداني الموسمي هو نوع من أمراض الاكتئاب الذي ينتكس كل شتاء . وهذا النوع من الاكتئاب يكون مصحوباً بعدة أعراض مثل وجود نقص واضح في الحيوية وزيادة شديدة في النوم والنهم الشديد للمواد الكربوهيدراتية (النشوية) . والعلاج بالضوء -التعرض للضوء الساطع في فترات الصباح - يساعد على تحسن أعراض المرض بصورة واضحة .

شكل (١٥)



● اكتئاب ما بعد الولادة

التقلب بالمزاج وبعض الضيق يحدث عادة بعد إنجاب الأطفال ، ولكن إذا كانت الأعراض واضحة وشديدة وإذا استمرت أكثر من عدة أيام ، فيجب عندئذ الحصول على المساعدة الطبية . واكتئاب ما بعد الولادة قد يكون خطيراً لكل من الأم والطفل المولود

● الاكتئاب الداخلي

الاكتئاب يطلق عليه الاكتئاب الداخلي إذا ظهر بدون سبب خارجي مثل وجود أحداث خارجية سيئة أو أوضاع مجهددة للإنسان أو أي إحداث واضحة خارجية تؤثر على حياة الفرد . والاكتئاب الداخلي يستجيب جيداً للعلاج الطبي . وبعض الأطباء لا يستخدمون هذا المصطلح الطبي في تشخيص الاكتئاب .

شكل (١٦)



● الاكتئاب "الغير نمطي"

الاكتئاب الغير نمطي هو تشخيص نادر ولكن يناقش كمعلومة للناس . والمريض الذي يعاني من الاكتئاب غير النمطي بصفة عامة لديه شهية أكثر من المعتاد ، وينام مدد طويلة أكثر من اللازم وأحياناً يستطيع الاستمتاع بالأوقات السعيدة مثل الحفلات بالرغم أنه لا يسعى لحضورها ، وهذا يحدث بالعكس لمريض الاكتئاب العادي الذي يعاني من نقص الشهية وعدم النوم والذي لا يستطيع الاستمتاع بأي شيء . وبالرغم من ذلك الاسم فإن الاكتئاب غير النمطي قد يكون في الحقيقة أكثر شيوعاً من الأنواع الأخرى .

الفصل السادس: علاج الاكتئاب

انواع العلاجات النفسية المؤثرة في علاج الاكتئاب

هناك عدة طرق للعلاج النفسي لمرضى الاكتئاب منها العلاج المعرفي (Cognitive) والعلاج النفسي التدميمي ... أما العلاج النفسي التحليلي فليس له دور ملموس في علاج حالات الاكتئاب.

حالات الاكتئاب وبعض العلاجات المتخصصة

هناك أنواع محددة من الحالات الاكتئابية التي يوجد لها علاج متخصص لكل حالة فمثلاً يجب عند علاج حالات مرضى الاكتئاب ثنائي القطبية أن نراعى ألا يتسبب العلاج المستخدم في تحسن حالة الاكتئاب وانتقالها للوجه الآخر من المرض وهو نوبات الهوس (ذهان المرح أو الهوس) ومن الممكن التحكم في هذا الأمر عندما نستخدم العقار المضاد للاكتئاب بالإضافة للعقاقير المثبتة للمزاج (مثل أقراص الليثيوم وتجریتول وديباكين) .



شكل (١٧)

ماذا نعمل إذا كان العلاج غير فعال ومتى نبدأ في استعمال علاج آخر للمرضى

العلاج يكون غير فعال إذا ظل المريض يعاني من الاكتئاب أو إذا حدث انتكاس للمرض مرة أخرى بالرغم من استخدام العلاج وهنا يطلب المريض وأسرته من الطبيب أن يوقف العلاج أو التحول لاستخدام علاج آخر أكثر فاعلية . ويجب أن نلاحظ أن الحكم على نجاح أي عقار لا يمكن الجزم به إلا بعد مضي ٨ أسابيع من العلاج وذلك بعد الوصول للجرعة العلاجية المناسبة وفي بعض أنواع مضادات الاكتئاب (ثلاثية الحلقات) يجب أن نراجع مستوى العقار بالدم لكي نتأكد من الوصول للجرعة العلاجية المناسبة قبل أن نحكم على أن العلاج غير فعال. أما إذا كان المريض قد استخدم العلاج لمدة ٨ أسابيع بعد الوصول للجرعة العلاجية المناسبة ولم يحدث تحسن واضح في المرض فمن الممكن حينئذ التحول لنوع آخر من العقاقير المضادة للاكتئاب .

يتكون المخ البشري من آلاف الملايين من الخلايا وهناك مراكز في المخ لكافة الوظائف النفسية والبيولوجية للإنسان ، فهناك مركز للحركة ومركز للتنفس ومركز لتنظيم ضربات القلب وكذلك هناك مركز للذاكرة والسلوك والمزاج والوجدان.. ويرتبط المخ بالحبل الشوكي الذي يقع داخل العمود الفقري وهو يحتوى على عدد ضخم من الخلايا العصبية وبذلك يتمكن من نقل كل أنواع المعلومات من وإلى المخ. وتتصل الخلايا العصبية التي يتكون منها الجهاز العصبي بعضها ببعض بواسطة تشابكات عصبية ، وهذه التشابكات أو المسافات الرقيقة بالرغم من إنها تفصل ما بين الخلايا لكنها في الواقع تربط بينها كيميائيا .. أن الرسائل تنتقل بين خلية وأخرى بواسطة مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية ، وزيادة أو نقص الناقلات العصبية في المخ "مثل السيروتونين ، دوبامين ، ادرينالين .. الخ" يؤدي إلى اضطراب الوظائف النفسية للإنسان فقد وجد مثلا أن اختلاف نسبة السيروتونين يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب .ومن هنا جاءت فكرة كيفية ضبط تركيز الناقلات العصبية وإيجاد توازن بينهما مستخدما العقاقير التي تؤثر على الناقلات العصبية وإعادتها إلى وضعها السليم.

وهناك عدة أنواع من العقاقير المضادة للاكتئاب وكلا منها يعمل على زيادة مستوى نوع معين من الناقلات العصبية (Neurotransmitters) وهي سيرتونين ودوبامين ونورابنيفرن في المخ . وليس من الواضح كيف تعمل زيادة الناقلات العصبية على نقص درجة الاكتئاب ولكن هناك بعض النظريات التي تفسر ذلك منها أن زيادة تركيز الناقلات العصبية يؤدي إلى زيادة تركيز المستقبلات العصبية التي ترتبط بها هذه الناقلات في المخ وبذلك تتحسن حالة الاكتئاب

هل الأدوية المضادة للاكتئاب هي نوع من أنواع حبوب الفرفشة ؟

لا ... فهناك فرق بين العقاقير المضادة للاكتئاب وحبوب الفرفشة أو الأدوية التي تباع في الأسواق السوداء مع تجار المخدرات والتي تؤثر على الناحية المزاجية بطريقة سريعة وتجعل الإنسان يشعر بأحاسيس غير طبيعية من النشوة والهلاوس مثل أقراص L.S.D ، أما العقاقير المضادة للاكتئاب فأنها تحسن المزاج في حالات الاكتئاب فقط ويبدأ عملها بطريقة بطيئة خلال عدة أسابيع وذلك بزيادة نسبة الناقلات العصبية في المخ بطريقة طبيعية .

نسبة المرضى الذين يتحسنون مع استخدام العقاقير

يتحسن حوالي ٧٠% من المرضى مع استخدام الأنواع المختلفة من العقاقير المضادة للاكتئاب ومن الممكن لمريض لم يتحسن مع استخدام نوع من أنواع مضادات الاكتئاب أن يستجيب ويتحسن مع استخدام نوع آخر من العقاقير

كيف سيشعر المرضى عند العلاج بالأدوية .. هل سيشعرون بانشرح ؟

أن أغلب المرضى الذين يعالجون بالأدوية المضادة للاكتئاب يشعرون بأن أعراض الاكتئاب تتلاشى تدريجياً وأنهم يعودون للإحساس الطبيعي خطوة خطوة (شينا فشيناً) والمرضى الذين يتحسنون بالعلاج لا يحسون بانشرح المزاج أكثر من اللازم ولا يكونون مثل الإنسان الآلي الذى لا يشعر ، أنهم يحسون بالحزن عندما يتعرضون للأشياء أو الأحداث المحزنة كما أنهم يشعرون بالسعادة كاستجابة للأحداث السعيدة . أن الحزن الذى يشعرون به نتيجة لإحباط أو خيبة الأمل لا يسمى اكتئاب ولكنه الحزن الذى يشعر به أي فرد نتيجة للإحباط أو لفقد شخص عزيز له. أن مضادات الاكتئاب لا تجلب السعادة ولكنها تعالج الاكتئاب .. أن السعادة لا تستطيع الحصول عليها من تناول الأقراص العلاجية .

أنواع العقاقير المستخدمة في علاج الاكتئاب

هناك عدة أنواع من العقاقير لعلاج الاكتئاب ولكن نوعان أساسيان من هذه العقاقير تستخدم منذ حوالي ٣٠ سنة وهما :

شكل (١٨)



- المجموعة التقليدية "المركبات الثلاثية أو الرباعية الحلقات" مثل تربتزل و تفرانيل وهي أدوية مؤثرة ورخيصة لكن آثارها السلبية كثيرة مثل زيادة سرعة دقات القلب و جفاف الحلق و الإمساك وزيادة الوزن.
- العقاقير المانعة لأكسدة المركبات الأحادية الأمينية إلا أن هذه الأدوية يتحتم على من يأخذها الامتناع عن الكثير من الأطعمة

كما أنه يستخدم حالياً أنواع حديثة من العقاقير المضادة للاكتئاب تتميز بان لها تأثيرات جانبية أقل... كما أن المفعول العلاجي لها يبدأ سريعاً ، ولكن لم يثبت حتى الآن أن لها تأثير أكبر من العقاقير الأخرى ، بل وقد يستجيب بعض المرضى بصورة أفضل للعقاقير التقليدية (مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات). ويوجد حالياً عدة أنواع من العقاقير الحديثة لعلاج الاكتئاب مثل عقار فلوكستين (بروزاك) وعقار سبرام و عقار فافرين .

أذكر أسماء بعض العقاقير:

اولانزابين (Olanzapine)

كيوتيابين (Quetiapine)

زيبيراسيدون (ziprasidone)

اريبيرازول (aripiprazole)

اميتربتالين (amitriptyline)

نورتبرتالين (nortriptyline)

دوكسبين (doxepin)

دوسولبين (Dosulepin)

تريمبيرامين (trimipramine)

ديسبيرامين (Desipramine)

سيتالوبرام (citalopram)

باروكسيتين (paroxetine)

اسيتالوبرام (escitalopram)

فلوكسيتين (fluoxetine)

سيرترالين (sertraline)

دولوكسيتين (duloxetine)

فينلافاكسين (Venlafaxine)

سيليجلين (selegiline)



شكل (١٩)

ملاحظات عامة على العلاج بالعقاقير

- ١- الآثار الجانبية "السلبية" للأدوية المضادة للاكتئاب تبدأ قبل الآثار العلاجية "الإيجابية".
- ٢- لكي يكون الحكم منصفا علي أي دواء مضاد للاكتئاب بالفشل أو النجاح لابد من إعطاء الدواء مدة لا تقل عن شهرين .

السبل المتبعة في حال عدم التحسن مع العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب

الكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك في وقت مبكر وعندما يبدأ المريض في تناول الدواء فإنه يأمل في الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكي يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أي عقار يجب أن يكون قد أستخدم لمدة لا تقل عن شهرين . والسبب الرئيس للتحويل من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذي وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجي المطلوب ، وليس من بداية استخدام العلاج

شكل (٢٠)

هل تؤدي الأدوية المضادة للاكتئاب إلى الإدمان ؟



بالرغم من أن مريض الاكتئاب قد يحتاج إلى استخدام العقاقير لفترة طويلة فإن ذلك لا يعد إدماناً ، فهناك بعض الأمراض التي تحتاج لفترات علاج طويلة أو مدي الحياة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر .

دور العلاج بالجلسات الكهربائية

العلاج باستخدام الجلسات الكهربائية هو نوع هام ومفيد في علاج الاضطرابات الوجدانية ويبدأ استخدام الجلسات الكهربائية عندما لا تستجيب حالات الاكتئاب الشديدة للعقاقير المضادة للاكتئاب أو أن يكون المريض غير قادر على تحمل التأثيرات الجانبية للعقاقير أو يجب أن تتحسن حالته سريعاً ، وبعض المرضى لا يستجيبون للعلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب أو العقاقير المثبتة للمزاج ويكون العلاج بالجلسات الكهربائية هي الطريقة الأساسية لعلاج هؤلاء المرضى . وتستخدم الجلسات الكهربائية في علاج كلاً من حالات الاكتئاب وحالات الهوس . كما تستخدم الجلسات في علاج المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض العضوية الذين لا يستطيعون تحمل العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب ومثال لذلك بعض المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد حيث يكون علاج الاكتئاب باستخدام الجلسات الكهربائية أفضل لهم من استخدام العقاقير التي تؤثر على الكبد ، وكذلك يتم استخدام العلاج بالجلسات الكهربائية للسيدات الحوامل أو لبعض المرضى الذين يعانون من أمراض بالقلب عند تعرضهم للاكتئاب. ويتم اللجوء للعلاج بالجلسات الكهربائية في بعض الحالات التي لا يستطيع المريض فيها الانتظار لمدة شهرين حتى تتحسن فيها حالته مع استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب خصوصاً في بعض الحالات التي يكون فيها المريض عرضة للانتحار أو بسبب وجود وظيفة حساسة تتطلب سرعة التحسن لأن التحسن مع استخدام الجلسات الكهربائية يتم في غضون أسبوعين إلى ٣ أسابيع.

كيف يشعر المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية تجاه هذا العلاج ؟

في بعض الدراسات التي أجريت على المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية وجد أن حوالي ٨٠ % من هؤلاء المرضى أشاروا بأن العلاج قد أفاد في حالتهم وأدى إلى تحسنهم كما أشار حوالي ٧٠ % من المرضى أن إحساسهم بالخوف والقلق من هذا النوع من العلاج يعادل إحساسهم بالخوف عند ذهابهم لطبيب الأسنان .

إلى متى يستمر التحسن بعد العلاج بالجلسات ؟

العلاج بالجلسات الكهربائية يعطي نتيجة سريعة وناجحة في علاج الاكتئاب ولكن يجب أن يتبع ذلك استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب ، وقد وجد أن المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية ولم يتناولوا العقاقير المضادة للاكتئاب تنكس حالتهم بنسبة ٥٠ % على مدى ٦ أشهر بعد العلاج بالجلسات . ومن هنا تظهر أهمية الاستمرار في العلاج بالعقاقير بعد العلاج بالجلسات الكهربائية حتى تستقر الحالة المزاجية .

هل هناك حقيقة أن الجلسات الكهربائية تؤدي إلى تلف المخ ؟

ليس هناك أي دليل علمي على أن الجلسات الكهربائية تؤدي إلى تلف المخ وقد تم تشريح مخ سيدة توفت وفاة طبيعية وكانت خلال حياتها تعالج بالجلسات الكهربائية (حوالي ١٠٠ جلسة كهربائية) وأثبت التشريح عدم وجود أي تلف بالمخ بعد هذا العدد من الجلسات. وأحياناً تؤثر الجلسات الكهربائية على الذاكرة ، ولكن الحالة تتحسن وترجع الذاكرة لطبيعتها بعد عدة أشهر. ومن مراجعة الحالات التي اشتكت من استمرار تأثر الذاكرة لمدد طويلة بعد الجلسات وجد أن المقاييس النفسية لقياس حدة الذاكرة كانت طبيعية وربما ترجع الشكوى لمشاكل أخرى متعلقة بالناحية المزاجية والتركيز

وما هو سبب الجدل الدائر بين الأطباء النفسيين حول استخدام الجلسات الكهربائية؟

هناك جدل بسيط حول استخدام الجلسات الكهربائية وهذا الجدل سببه أن هناك من كان يدعى أن الجلسات الكهربائية كانت تستخدم في المستشفيات العقلية في الماضي كنوع من العقاب للمعتقلين السياسيين وذلك في الدول الاشتراكية أو الشيوعية السابقة .

شكل (٢١)

هل هناك وسائل أخرى لعلاج الاكتئاب ؟

نعم ... مثل العلاج بالضوء الذي يفيد في بعض المرضى الذين يعانون من مرض الاضطراب الوجداني الموسمي .

هل يحتاج مريض الاكتئاب لدخول المستشفى ؟

الغالبية العظمى من مرضى الاكتئاب لا يحتاجون دخول المستشفى لكن بعضهم يحتاج دخولها مثل المرضى ذوي الميول الانتحارية "خطورته على نفسه" أو إذا أصاب المريض الذهول الاكتئابي "لحاجته إلى رعاية خاصة".



كيف تستطيع الأسرة والأصدقاء مساعدة الشخص المكتئب ؟

أن أهم مساعدة يستطيع أي فرد أن يقدمها للمريض هو أن يساعده في تقبل العلاج والاستمرار فيه وأن يتقبل تشخيص المرض وأنه في حاجة للمساعدة الطبية حتى تزول الأعراض المرضية الاكتئابية بعد عدة أسابيع ، أو للبحث عن علاج آخر إذا لم تتحسن الحالة. وقد يحتاج أفراد الأسرة مصاحبة المريض للطبيب وتحديد مواعيد الاستشارة ومواعيد التحاليل الطبية إذا طلب الطبيب ذلك لمراجعة هل يتعاطى المريض العلاج أم لا .

والمساعدة الثانية هي تقديم الدعم العاطفي للمريض ، وهذا يعنى القدرة على فهم المريض وفهم حالته ومعاناته والصبر معه والتعاطف والتشجيع المستمر حتى يجتاز الأزمة.

إن الشخص المكتئب يحتاج دائماً للتشجيع والصحة . ولكن الضغط عليه أكثر من اللازم تجعله يشعر بالإحباط والفشل . لا تتهم المريض المكتئب بأنه شخص كسول وخامل أو أنه يدعى المرض لكى يتهرب من المسؤوليات . اغلب المرضى مع العلاج الطبي والنفسي تتحسن حالتهم ... ضع ذلك في ذهنك وأعط الأمل والتشجيع للمريض أنه مع الوقت ومع مداومة العلاج سوف يتحسن ويرجع إلى حالته الطبيعية.



طرق الوقاية من الانتكاس

يتحتم علي المريض بعد الشفاء من الاكتئاب ضرورة استخدام بعض الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية التي تساعد علي ثبات الوجدان "المزاج" - مثل أقراص الليثيوم أو بعض الأدوية المضادة للصرع -لفترة طويلة بعد الشفاء من الاكتئاب وذلك للوقاية من حدوث انتكاسة .

شكل (٢٢)

هل هناك طريقة للتغلب على ضغوط الحياة التي تؤدي للإحباط والاكتئاب ؟

كلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة ، والضغوط الأسرية ، وضغوط تربية الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة ، والأمور المالية والأزمات المختلفة . كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية ، وأعنى هنا أنواع الأدوية التي نتعاطاها ، وبعض أنواع الطعام ، أو كميته والمضاعفات المرضية ، والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو التدخين أو التعرض للملوثات البيئية . ومعالجة الضغوط لا تعنى التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ، ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة ، ونتفاعل مع الحياة ، ونحقق طموحات مختلفة وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ، ومعالجة نتائجها السلبية

وفيما يلي بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتغلب عليها

- ١- معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها .
- ٢- جعل الأهداف معقولة ، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة .
- ٣- الاسترخاء في فترات متقطعة يومياً يساعد على التغلب على التوتر .
- ٤- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والغيرة وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- ٥- محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بفتح مجال للتفاوض وتبادل وجهات النظر دون غبن للآخرين أو للنفس .
- ٦- تحسين الحوارات مع النفس ... أي الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها .
- ٧- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع .
- ٨- التوسيع من الاهتمامات وتوسع من مصادر المتعة والتنويع من الخبرات في السفر والتعارف والقراءة .
- ٩- توزيع الأعباء الملقاة على النفس، وتعلم طرق تنظيم الوقت
- ١٠- التمهّل ، والتهنئة من السرعة والإيقاع في العمل

شكل (٢٣)



- ١١- تعلم قول - لا - للطلبات غير المعقولة
- ١٢- الموازنة بين الاحتياجات الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه وبين التلبية لمتطلبات الآخرين وإحاحاهم
- ١٣- الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية بما في ذلك :
 - * الرياضة
 - * النظام الغذائي المتوازن والمناسب للظروف الصحية والعمرية
 - * الراحة البدنية
 - * العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين
 - * حماية النفس من مشكلات البيئة كالتلوث والضجيج واستنشاق هواء صحي .

الختام:

وفي الختام وجدنا ان :

الاكتئاب هو:

"خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج ويؤثر على نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض اتزانه الجسدي والنفسي والعاطفي"

اسباب الاكتئاب:

هناك عدة عوامل تلعب دوراً مهماً في ظهور مرض الاكتئاب وهي تشمل العوامل العضوية كما العوامل النفسية والاجتماعية تلعب الدور الاكبر في ظهور اعراض الاكتئاب، كذلك عامل الوراثة.

عوامل حدوث الاكتئاب:

- انتشار المرض في العائلة: حسب الإحصاءات الطبيعية، فإن حوالي ثلثي المصابين بمرض الاكتئاب لديهم أفراد عائلة أو أقرباء أصيبوا بالمرض.
- العمر
- مشاكل وضغوط نفسية كبيرة
- الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة
- استخدام بعض المهدئات Barbiturates أو الستيرويدات أو العلاج بأي أدوية أو عقاقير أخرى بشكل مستمر ولمدة طويلة
- إدمان الكحول والمخدرات
- الجنس: الإناث حسب الإحصاءات الطبية الأميركية يصبون بمرض الاكتئاب الشديد بنسبة الضعف مقارنة بالذكور، بينما حالات الاكتئاب الخفيف تزداد بنسبة ما بين ٥-٦ أضعاف بين الإناث مقارنة بالذكور

سن الإصابة بالاكتئاب

الاكتئاب يصيب جميع الأعمار إلا أن الإصابة به تزداد في مرحلتين ، الأولى بين سن الأربعين والخمسين و الثانية بين سن الستين والسبعين.

انواع الاكتئاب

الاكتئاب الشديد (الجسيم)

عسر المزاج الاكتئاب ثنائي القطبية : (ذهان الهوس والاكتئاب)



الاكتئاب الوجداني الموسمي

اكتئاب ما بعد الولادة

الاكتئاب الداخلي

الاكتئاب "الغير نمطي"

علاج الاكتئاب

- العلاج النفسي
- العلاج بالعقاقير
- العلاج بالجلسات الكهربائية

شكل (٢٤)

طرق الوقاية من الانتكاس

يتحتم علي المريض بعد الشفاء من الاكتئاب ضرورة استخدام بعض الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية التي تساعد علي ثبات الوجدان "المزاج"- مثل أقراص الليثيوم أو بعض الأدوية المضادة للمصرع -لفترة طويلة بعد الشفاء من الاكتئاب وذلك للوقاية من حدوث انتكاسة .

تعرفنا في هذا البحث على الاكتئاب واسبابه وعوامل حدوثه وانواعه وطرق علاجه ايضا تحدثنا عن افضل السبل للتغلب على الاكتئاب ومواجهة ضغوط الحياة فاذا استسلمنا لواقعنا وما نمر به فلن نستطيع ان نكمل حياتنا كما نريد بل ستسيطر علينا الاحزان وستملأ قلوبنا بالكآبة فلذلك علينا التحلي بالصبر ومواجهة التحديات.

لقد توخيت الدقة والامانة فيما نقلت في هذا البحث مما قرأت ومما بحثت و اتمنى ان اكون قد وفقت بما قدمت.

المصادر والمراجع:

[http\\:googl.com](http://googl.com)

[http\\:scholargoogle.com](http://scholargoogle.com)

[http\\:info@webteb.net](http://info@webteb.net)

القاموس الطبي Google

الجمعية العالمية الاسلامية للصحة النفسية مستشفى ابو العزائم للطب
النفسى الموسوعة النفسية : مجلة النفس المطمئنة: العيادة النفسية

فهرس الصور

- شكل (١).....ص٢
- شكل (٢).....ص٢
- شكل (٣).....ص٣
- شكل (٤).....ص٣
- شكل (٥).....ص٤
- شكل (٦).....ص٥
- شكل (٧).....ص٥
- شكل (٨).....ص٦
- شكل (٩).....ص٧
- شكل (١٠).....ص٧

شكل (١١)	ص ٨
شكل (١٢)	ص ٩
شكل (١٣)	ص ١٠
شكل (١٤)	ص ١٠
شكل (١٥)	ص ١١
شكل (١٦)	ص ١١
شكل (١٧)	ص ١٢
شكل (١٨)	ص ١٤
شكل (١٩)	ص ١٥
شكل (٢٠)	ص ١٦
شكل (٢١)	ص ١٧
شكل (٢٢)	ص ١٨
شكل (٢٣)	ص ١٩
شكل (٢٤)	ص ٢١

الفهرس

ارقام الصفحات

محتويات البحث

1 الغلاف

2 المقدمة

3 الفصل الاول: الاكتاب

4 الفصل الثاني : اعراض الاكتاب

5.....	الفصل الثالث: اسباب الاكتئاب
6.....	الفصل الرابع: عوامل الاكتئاب
6	العوامل
8.....	الاكتئاب والوراثة
9.....	سن الإصابة بالاكتئاب
9	الاكتئاب عند المسنين
10.	الفصل الخامس: انواع الاكتئاب
12.	الفصل السادس: علاج الاكتئاب
12.. ..	انواع العلاجات النفسية وبعض العلاجات المتخصصة..
13.....	العقاقير المضادة للاكتئاب وعلاج الاكتئاب
14.....	انواع العقاقير المستخدمة في علاج الاكتئاب
16.....	دور العلاج بالجلسات الكهربائية
18.	طرق الوقاية من الانتكاس
19.....	بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتغلب عليها
20	الختام
22.....	المصادر والمراجع/فهرس الصور
23.....	الفهرس