



# الاكتئاب

كيف ينشأ؟ وكيف تتم معالجته؟  
وما هي علاقته بالإجهاد والضغط العصبي؟

نبذة عن المؤلف:

أ. د. مارتن كيك المتخصص في العلوم الطبيعية الطبية هو طبيب متخصص في الطب النفسي وعلاج الأمراض النفسية والعصبية فضلاً عن أنه عالم متخصص في علم الأمراض العصبية وبعد حصوله على تدريبه الدولي في ميونخ وبازل ولندن وزيورخ كان يعمل في الفترة من عام 1996 إلى 2005 في معهد ماكس بلانك للطب النفسي في ميونخ. حيث ترأس هناك مؤخراً قسم «الاكتئاب والخوف». وقد تم منحه عدة جوائز من بينها الجائزة البافارية للارتقاء بالتأهيل من وزارة العلوم والبحوث والفنون بفاريا نظير أعماله وجهوده العلمية. علاوة على ذلك فهو يمثل أحد أعضاء كلية الطب بجامعة لودفيج ماكسيميليان في ميونخ بالإضافة إلى العديد من الجمعيات المتخصصة. كما أنه عضو مؤسس في اتحاد البحوث «شبكة التخصص في الاكتئاب». بالإضافة إلى ذلك يعد مارتن كيك عضواً مجلس إدارة الجمعية السويسرية لأمراض الخوف والاكتئاب (SGAD) ومستشاراً علمياً في مجلس إدارة الجمعية السويسرية لأمن الأدوية في الطب النفسي (SGAMSP) وعضواً بلجنة الأخلاق في الطب النفسي وطب الأمراض العصبية وجراحة الأعصاب بمقاطعة زيورخ ورئيس مجموعة العمل بمركز علوم الأعصاب بزيورخ. ومنذ عام 2006 يعمل ككاتب لمدير مستشفى كلينيا شلوسلي الخاص السويسري الثرية بالعلاجات التقليدية في أوتفيل أم زيه في زيورخ وكبير الأطباء بها.

أ. د. طبيب مارتن كيك متخصص في العلوم الطبيعية الطبية. حاصل على ماجستير في إدارة الأعمال ونائب مدير مستشفى وطبيب متخصص في الطب النفسي وعلاج الأمراض النفسية وطبيب متخصص في طب الأعصاب. مستشفى كلينيا الخاص في شلوسلي. 8618 أوتفيل أم زيه. زيورخ.  
www.clenia.ch . هاتف: 044 929 81 11

## مقدمة



غالباً لمدة ستة أشهر على الأقل بعد عودة ظهور أعراض المرض. وكلما ظهرت مراحل الاكتئاب في التاريخ المرضي للمريض بشكل أكثر وكلما كانت هذه الأعراض أخطر كان من الضروري الخضوع للعلاج لفترة طويلة. ويعني ذلك أن المرضى يتم متابعتهم من الناحية العلاجية إلى جانب فترة علاج الصيانة.

والشيء المهم في هذا الصدد هو العلاج الدائم والمتخصص للاكتئاب سواءً عن طريق العلاج النفسي أو العلاج بالأدوية. وهو ما يؤدي إلى تماثل الشفاء التام. وذلك نظراً لأن المرضى الذين يعانون من وجود بعض الأعراض المتبقية يصابون بنكسة بنسبة تصل إلى 80%. ومن خلال علاج الصيانة المستخدم في الوقاية من الانتكاسات يتم متابعة المرضى غالباً لمدة ستة أشهر على الأقل بعد عودة ظهور أعراض المرض. وكلما ظهرت مراحل الاكتئاب في التاريخ المرضي للمريض بشكل أكثر وكلما كانت هذه الأعراض أخطر كان من الضروري الخضوع للعلاج لفترة طويلة. ويعني ذلك أن المرضى يتم متابعتهم من الناحية العلاجية إلى جانب فترة علاج الصيانة.

ويعتمد هذا الدليل على أحدث الأبحاث وسوف يساعدكم على فهم مرض «الاكتئاب» بصورة أفضل. كما أنه معد خصيصاً للأشخاص المصابة أو ذويهم أو أصدقائهم أو كل المهتمين بهذا الأمر على حد سواء. غير أن هذا الدليل لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يحل محل التشخيص والاستشارة الطبية المتخصصة. وإنما يهدف فقط إلى تقديم بعض الاقتراحات من أجل تعميق الحوار.

مع أطيب الأمنيات

أ. د. مارتين كيك المتخصص في العلوم الطبيعية الطبية.



تعد أمراض الاكتئاب واحدة من أخطر وأهم أشكال المرض في جميع أنحاء العالم. فهي - على اختلاف أشكالها وصورها- تصيب نسبة تصل إلى 20% من السكان. فالتفكير والمشاعر والجسم والعلاقات الاجتماعية أي أن الحياة بالكامل تتعرض دائماً للعديد من الأضرار. وعلى الرغم من الخطورة الجسيمة للاكتئاب إلا إنه لا يتم تمييزه في كثير من الأحيان أو أنه لا يتم معالجته بالقدر الكافي. ويتسبب ذلك في قدر كبير من المعاناة وفقدان جودة الحياة بالنسبة للشخص المصاب وذويه. فضلاً على ذلك ففي الأعوام الماضية أضحى من الواضح تماماً أن الاكتئاب يعتبر مرضاً مزمناً ناجماً عن الإجهاد. وعليه فأطلق عليه اسم «اكتئاب الإجهاد». إنه يمثل أحد العوامل الخطيرة لظهور أمراض أخرى منتشرة وخطيرة مثل احتشاء عضلة القلب والسكتة وهشاشة العظام والسكري. بل أنه في حالة عدم علاج الاكتئاب قد يؤدي ذلك إلى قصر العمر.

يعتبر مرض الاكتئاب مرضاً خطيراً ولكنه قابل للشفاء. فهو لا يعبر عن حزن طبيعي أو فشل أو ضعف في الإرادة. كما أنه بمرور الأعوام ظهرت صورة جديدة أكثر شمولية لإمكانيات علاج الاكتئاب. والشيء المهم في هذا الصدد هو العلاج الدائم والمتخصص للاكتئاب سواءً عن طريق العلاج النفسي أو العلاج بالأدوية. وهو ما يؤدي إلى تماثل الشفاء التام. وذلك نظراً لأن المرضى الذين يعانون من وجود بعض الأعراض المتبقية يصابون بنكسة بنسبة تصل إلى 80%. ومن خلال علاج الصيانة المستخدم في الوقاية من الانتكاسات يتم متابعة المرضى



## موجز لأهم النقاط

- 1- الاكتئاب مرض خطير قد يهدد الحياة في بعض الحالات ويستلزم علاجاً متخصصاً.
- 2- تتمثل العلامات الأساسية المميزة للاكتئاب في الشعور بالحزن والاستياء أو الشعور بالخواء الداخلي والإجهاد (الاحتراق النفسي) وفرط التحميل وحالات الخوف والاضطراب الداخلي واضطرابات التفكير والنوم.
- 3- قد يتعذر على الأشخاص المصابين بالاكتئاب الشعور بالسعادة، بل أنهم يبذلون قصارى جهدهم لاتخاذ قرارات بسيطة بأنفسهم.
- 4- كثيراً ما تصاحب أمراض الاكتئاب أمراض عضوية مستعصية مثل آلام المعدة والأمعاء أو الصداع أو آلام البطن أو آلام الظهر. وتظهر هذه الأعراض بشكل أساسي لدى نسبة كبيرة من المرضى.
- 5- ربما تشمل العلامات الأساسية للاكتئاب الإحساس بالذنب بدون سبب.
- 6- على غرار جميع المرضى المصابين بأمراض خطيرة يحتاج المرضى المصابون بالاكتئاب من الأشخاص المحيطين بهم إلى التفهم والدعم.
- 7- يتسم الاكتئاب باضطراب أيض الأعصاب في المخ. كما يحدث خلل في توازن تركيز ناقلات الأعصاب (السيروتونين والنورأدرينالين والدوبامين). وفي أغلب الأحوال يكمن السبب في فرط النشاط الدائم لعدد هرمونات الإجهاد. وفي حالة عدم علاج فرط النشاط هذا فإنه قد يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات محتملة مثل ارتفاع ضغط الدم واحتشاء عضلة القلب والسكتة والسكري وهشاشة العظام. وبالتالي من الأهمية بمكان الخضوع للعلاج بدقة وبصورة دائمة.
- 8- أمراض الاكتئاب قابلة للشفاء. ومن أجل العلاج يتم توفير أشكال مختلفة مثبتة من العلاج النفسي والأدوية الحديثة التي تعمل على تحسين الحالة المزاجية (مضادات الاكتئاب) ووسائل التغلب على الإجهاد وأساليب الاستجمام بالإضافة إلى طرق طبية تكميلية (على سبيل المثال العلاج بالنباتات).
- 9- وتتميز الأدوية الحديثة المضادة للاكتئاب بأنها لا تتسبب تقريباً في حدوث أية آثار جانبية، ففي كثير من الأحيان تظهر هذه الآثار الجانبية عند بدء العلاج فقط، إلا أنها لا تتسبب في تعلق المريض بها. كما أنها لا تعمل على تغيير الشخصية. بالإضافة إلى ذلك فهي ليست أدوية منشطة أو مهدئة.
- 10- الأدوية المضادة للاكتئاب لا يظهر أثرها على الفور. وغالباً ما تمر فترات تتراوح من أيام إلى أسابيع حتى يبدأ التحسن.
- 11- إذا اقتضى الأمر تناول الأدوية فمن الأهمية بمكان تناول هذه الأدوية بانتظام وبدقة شديدة وفقاً لوصفة الطبيب. ويتعين إخطار الطبيب المعالج دائماً بصراحة شديدة بأية آثار جانبية أو أية دواعٍ للقلق أو أية مخاوف أو شكوك محتملة.
- 12- من الممكن معالجة أمراض الاكتئاب التنكسية دائماً بطرق وقائية.
- 13- تتمثل الخطورة الكبيرة في الانتحار، إلا أنه يمكن خديد خطر الانتحار في الوقت المناسب. إنها حالة طارئة. ويتعين علاج الأشخاص المعرضين لخطر الإقدام على الانتحار من الناحية الطبية بأقصى سرعة ممكنة.

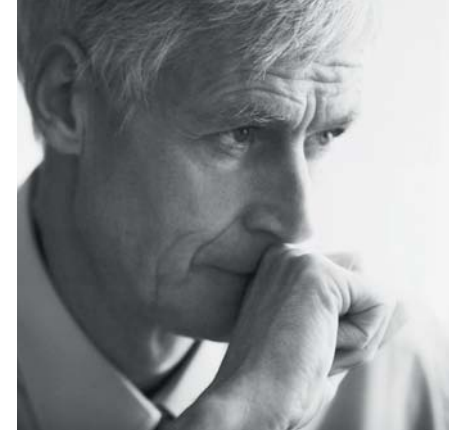


## ما المقصود بالاكتئاب؟

لدى نسبة تتراوح من 50 إلى 75% من الحالات الإصابة بمرحلة ثانية من المرض. ومع تزايد عدد المراحل تزداد خطورة ظهور مرحلة أخرى من المرض. ومن ثم يتضح مدى أهمية العلاج الدقيق لكل مرحلة مرضية على حدة.

### أعراض الاكتئاب

قد يرتبط الاكتئاب بظهور العديد من الأعراض المختلفة، وقد يختلف مدى صعوبة علاجه. فتتسم أمراض الاكتئاب العادية بالتنوع الهائل وفقاً لحالة كل فرد. وطبقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية (ICD-10) يمكن تمييز مرحلة الاكتئاب من خلال الإصابة بحالة حزن واستياء مستمرة لفترة زمنية تبلغ أسبوعين على أقل تقدير. حيث يرتبط بها فقدان في القدرة على الشعور بالسعادة والنشاط والاهتمام بالأشياء بالإضافة إلى فقدان القدرة على التركيز والقدرة على الأداء بشكل عام. فضلاً عن ذلك تظهر الأعراض العضوية المميزة مثل اضطرابات النوم وفقدان الشهية وفقدان الوزن واقتصار التفكير على المواقف التي يرى المريض أنها لا مخرج لها. وقد يؤدي ذلك إلى ظهور أفكار تتعلق بالموت ونوايا الانتحار الفعلية. ويحدث بطء في التفكير وفي الغالب يتجه التفكير تجاه موضوع واحد يكون في الغالب عن مدى سوء الحالة واليأس من الوضع الحالي وإلى أي مدى يبدو المستقبل بدون أي أمل.



### الاكتئاب: مرض شائع وخطير

نظراً لشيوع أمراض الاكتئاب تعد معرفة إمكانات العلاج والمساعدة ذات أهمية كبرى ليس فقط بالنسبة للأطباء بكل تخصص وإنما أيضاً للشريحة العامة من السكان فحوالي 15% من السكان يصابون بالمرض. وتبلغ نسبة إصابة الإناث ضعف معدل إصابة الذكور (الذكور: 10%، الإناث: 20%). ويعني ذلك أنه من المؤكد أن كل شخص سيجد في محيط أقرابه أو معارفه أو أصدقائه شخصاً مصاباً بالاكتئاب. وللأسف الشديد لا تزال الإصابة بهذا المرض تظل في طي الكتمان في كثير من الأحيان أو كثيراً ما لا يتم تحديد المرض. ويكمن أحد أسباب عدم الاكتراث بالاكتئاب كما ينبغي في أنه في اللغة العامية الدارجة كثيراً ما يتم استخدام «أمراض الاكتئاب» عند إصابة الشخص بمجرد تعكر في حالته المزاجية.

وقد يظهر هذا المرض في أية شريحة عمرية – منذ الطفولة وحتى الشيخوخة. وقد يتطور المرض لمرحلة مزمنة لدى نسبة تتراوح من 15 إلى 20% تقريباً من حالات المرض في حالة عدم الخضوع للعلاج أو في حالة عدم الحصول على قدر كافي من العلاج. بينما تعقب الإصابة بالمرض

### اضطرابات النوم

قد تؤدي اضطرابات النوم إلى صعوبة بدء الخلود إلى النوم وصعوبة الاستمرار في النوم مع الاستيقاظ بشكل متكرر أو الاستيقاظ مبكراً. وهنا يشعر المريض بأنه لم يحصل على القدر الكافي من النوم ولم يشعر بأي استرخاء وأن نومه كان سطحيًا تمامًا. وفي حالة عدم الاستغراق في النوم العميق أو النوم الذي تتخلله الأحلام أو في حالة عدم سير مراحل النوم بصورة صحيحة كل منها على حدة قد لا يشعر الشخص بأي استرخاء أو راحة حتى مع النوم لفترة طويلة.

ويحدث هذا الشيء في حالة الإصابة بالاكتئاب. وتستطيع المستشفيات الحديثة الآن فحص حالة النوم. وتساعد مضادات الاكتئاب على استعادة الشكل الطبيعي والصحي للنوم مرة أخرى.



## الأشكال الخاصة للاكتئاب

تختلف الأشكال الخاصة للاكتئاب عن بعضها بناءً على الأعراض اللاحقة للنظر بشكل خاص. وهنا يعد الاكتئاب الذي يطلق عليه «الاكتئاب الخفي» (أو الاكتئاب الممنوع) أحد أهم الأعراض العضوية. وتأتي الأعراض العضوية والاضطرابات اللاإرادية والأمراض العضوية في مقدمة هذه الأشكال. وفي حالة الإصابة بأحد الأشكال الثانوية الأخرى للاكتئاب والذي يطلق عليه «الاكتئاب السوداوي» تظهر أعراض اكتئاب الصباح وفقدان الوزن وفقدان القدرة على الشعور بالسعادة وفقدان الشهوة الجنسية وكذلك فقدان الاهتمام بالأشياء. وقد يظهر الاكتئاب على بعض الأشخاص بصورة مختلفة تماماً. فبدلاً من الشعور بالانهزامية والحزن فإنهم يتصرفون بانفعال أو عدوانية أو غضب أو يتناولون كميات متزايدة من المشروبات الكحولية. وفي بعض الظروف يتم ممارسة الرياضة بصورة مبالغ فيها. ويشعر الأشخاص المصابون بالاكتئاب بالإجهاد وإنهاك القوى. ويصاب الذكور بهذا النوع من الأعراض بشكل أكبر من الإناث.

## متلازمة الاحتراق النفسي

تصف المتلازمة التي يطلق عليها «متلازمة الاحتراق النفسي» أحد أشكال الاكتئاب المرتبط بالإجهاد والذي ينشأ نتيجة للضغط المستمر (المهنية). تنسم متلازمة الاحتراق النفسي بفقدان الطاقة وانخفاض القدرة على الأداء وكذلك فقدان الاهتمام بالأشياء والمزاج الكلي وفتور الهمة عند القيام بالأعمال التي بدأ القيام بها بالفعل - والمستمرة لفترة طويلة في الغالب - والشاقة للغاية وإجراز المهام الفائقة. وفي كثير من الأحيان في حالة تراكم الإجهاد لسنوات طويلة قد يكفي وجود حل بسيط نسبياً (على سبيل المثال تغيير الوظيفة) من أجل القضاء على المرض. وفي الغالب تظهر بعض الأمراض العضوية غير الواضحة مثل فرط التعرق والدوخة والصداع ومشاكل الجهاز الهضمي وآلام العضلات. وتعد اضطرابات النوم أيضاً شائعة جداً في هذا الصدد. إلا أن متلازمة الاحتراق الداخلي قد تتطور إلى مرحلة خطيرة من الاكتئاب.

## الاكتئاب في الأعمار المتقدمة

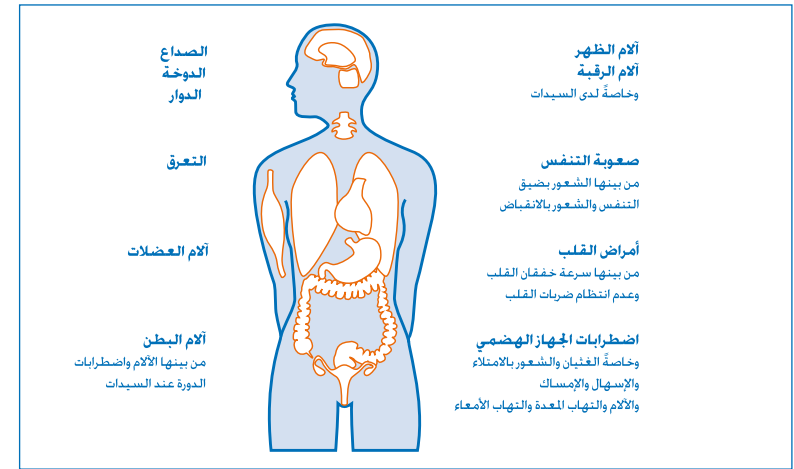
في حالة الإصابة بالمرض في عمر أكبر من 65 عاماً فنطلق عليه «اكتئاب الشيخوخة». وبشكل إجمالي فإن أمراض الاكتئاب لا تظهر في الأعمار المتقدمة بشكل شائع. إلا أنه يتم الإغفال عن الإصابة بالاكتئاب في كثير من الأحيان بالنسبة للمرضى الكبار في السن وبالتالي لا يتم علاجه لعدة سنوات. ويصمت بعض المرضى الكبار في السن تقريباً عن التحدث بشأن أعراض الاكتئاب ويشكون بشكل متزايد من أمراض عضوية أخرى. وبالتالي تأتي بعض الأعراض العضوية المختلفة في المقام الأول لدى الأشخاص الكبار في السن بشكل أكبر من المرضى الأصغر سناً. وغالباً ما تعتبر بعض الآلام غير الواضحة السبب على سبيل المثال لدى الأشخاص الكبار في السن بمثابة تعبير عن اكتئاب كامن. بالإضافة إلى ذلك قد ينشأ اكتئاب الشيخوخة أو يتطور بسبب نقص التغذية أو التغذية الخاطئة أو في حالة تناول قدر غير كافي من السوائل.

## اكتئاب الولادة

تظهر مراحل الاكتئاب بعد الولادة لدى نسبة تتراوح من 10 إلى 15% تقريباً من السيدات وتبدأ في الغالب في الأسبوع الأول أو الثاني. وفي كثير من الأحيان يستمر الاكتئاب لفترة تزيد عن الأسابيع وتصل إلى أشهر. ولا يمكن تمييز صورة المرض عن أية مرحلة من مراحل الاكتئاب النموذجية في أية مرحلة أخرى من الحياة. إلا أنه يجب التمييز بين «اكتئاب ما بعد الولادة» والشكل الأكثر شيوعاً والمتمثل في «الحزن وتعكر المزاج». ويبدأ هذا النوع من الاكتئاب في الأسبوع الأول بعد الولادة ولكنه لا يظهر عادةً قبل اليوم الثالث ويستمر لعدة ساعات قليلة فقط أو لعدة أيام. وتظهر هذه المراحل من الاكتئاب لدى حوالي 50% من السيدات الوالدات. كما أنه يتسم بأنه ليس ذا خطورة مرضية.

## الاكتئاب الموسمي

قد تتسبب أيام الشتاء المظلمة والمليدة بالضباب والغيوم في سوء الحالة المزاجية. وقد تؤدي في حالة الإصابة بما يسمى «الاكتئاب الموسمي» أو «اكتئاب الشتاء» في بعض الحالات الفردية إلى الإصابة بأمراض خطيرة قد تهدد الحياة. ويكمن السبب في ذلك في الانخفاض الموسمي لتعرض العين للضوء. وبالنسبة للأشخاص الحساسين لذلك يؤدي ذلك إلى اضطراب في أيض الملح، مما يؤدي إلى حدوث الاكتئاب.



أعراض عضوية محتملة للاكتئاب. قد تكون مثل هذه الأمراض العضوية شديدة الأهمية لدرجة أن الأمراض النفسية التي تنجم عنها لا يمكن تحديدها إلا بصعوبة. وهنا نقصد الاكتئاب الممنوع (= الخفي).



#### الانتحار خطر يهدد الحياة

من الأهمية بمكان أن نعرف بالنسبة لكل مريض بالاكتئاب مدى خطورة تفكيره في الانتحار. وتعد أفضل طريقة لتحديد ذلك هي التحدث مع المريض مباشرة عن معدل ومدى تفكيره في الانتحار. في كثير من الأحيان كان البعض يرى وجوب عدم التحدث مع المريض بالاكتئاب بأي حال من الأحوال لأن مجرد التحدث معه في ذلك قد يحفز لديه هذه الفكرة. ولكنه رأي خاطئ. فكل مريض بالاكتئاب يفكر في إمكانية الانتحار على الأقل في حالة يأسه ويرى عادةً أن التحدث في هذا الأمر بمثابة أحد أشكال الارتياح. الميل إلى الانتحار هو أحد الأمور الطارئة. فالأشخاص المعرضون لخطر الانتحار يتعين علاجهم من الناحية الطبية في أسرع وقت ممكن.



#### الاكتئاب: مرض يهدد الحياة

يعتبر الاكتئاب مرضاً خطيراً قد يهدد الحياة في بعض الحالات. وفي حالة عدم علاجه قد يؤدي إلى الوفاة. وبالنسبة للأشخاص الذين تصل أعمارهم إلى 40 عاماً تحتل الوفاة بسبب الانتحار المرتبط بالاكتئاب المركز الثاني بالنسبة لأسباب الوفاة الشائعة بعد الوفاة نتيجة للحوادث. فتقريباً جميع المرضى المصابين بأمراض اكتئاب شديدة لديهم أفكار انتحارية على الأقل. وفي حالة تحديد حالة الاكتئاب وعلاجها تختفي أيضاً الرغبة في الموت التي كثيراً ما تسيطر على المريض.

« من يلقي حنقه اليوم نتيجة لإصابته بالسوداوية كان يتمنى أن ينعم

بالحياة. ليته انتظر لأسبوع واحد فقط. »

فولتير، كاتب وفيلسوف، 1694 - 1778



# كيف ينشأ الاكتئاب؟

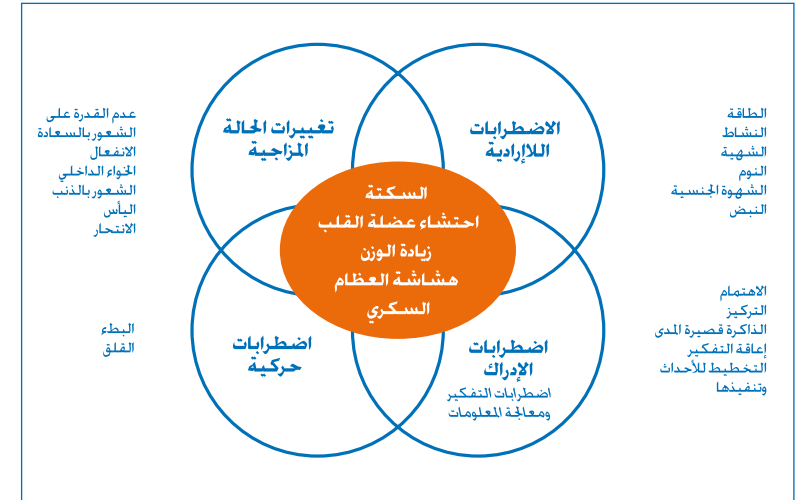
## الاكتئاب يصيب الجسم بالكامل

يعتبر الاكتئاب أحد العوامل الخطيرة التي تؤدي لظهور الأمراض الوعائية على سبيل المثال أمراض القلب والسكتة. ومن ثم ربما كان له نفس القدر من خطورة العوامل الخطيرة التقليدية كالتدخين وزيادة الوزن ونقص الحركة الذين يولى لهم قدر أكبر من الاهتمام في الوقت الحالي سواء على المستوى العام أو في إطار استراتيجيات الوقاية الصحية السياسية. وفي الوقت نفسه يرتبط أي مرض اكتئابي بظهور هشاشة العظام والسكري الذي يصيب البالغين. وبالتالي ينظر إلى الاكتئاب اليوم على اعتبار أنه مرض «جهازي» نظراً لأنه قد يؤثر أيضاً على العديد من الأعضاء الأخرى بالإضافة إلى المخ. ويؤكد كل ذلك على الأهمية القصوى للعلاج المبكر والدقيق والمستمر.

## كيف يمكن القضاء على «الاكتئاب الإجهاد»؟

نادراً ما يكون الاكتئاب ناجماً عن سبب واحد. ففي الغالب يؤدي تجمّع العديد من العوامل المختلفة - بناءً على وجود استعداد فطري - إلى حدوث المرض. وقد تكون بعض المؤثرات الحادة مثل فقدان أو وفاة أحد المقربين أو مواقف فرط الإجهاد المزمنة بمثابة سبب من أسباب أي مرض اكتئابي. فضلاً عن ذلك تظهر بعض العوامل الاجتماعية التي تتطلب التكيف على بعض الظروف الجديدة (مثل الزواج والبطالة والتقاعد) بشكل متزايد قبل بدء الاكتئاب. إلا أن مثل هذه العوامل المسببة لا تظهر لدى جميع المرضى. ولكن يظهر العديد من أشكال الاكتئاب على المريض فجأة وبدون أية أسباب ملموسة. وبالتالي يتعين توخي الحرص تماماً لعدم فهم الأمراض الاكتئابية كرد فعل طبيعي لظروف حياتية قاسية فحسب. فصحيح أن ضريات القدر الموجهة تتسبب في الحزن وتعكر الحالة المزاجية واضطرابات الحالة الصحية إلا إنها ليس بالضرورة تتسبب في الاكتئاب. ومن ثم يجب عند ظهور أي مرض اكتئابي أن تتم معالجته. وكثيراً ما يتم الإصابة بالإجهاد لفترات طويلة والذي كثيراً ما يظل موجوداً لفترة طويلة دون أن يؤدي إلى الإصابة بمرض. وفي أغلب الأحوال يكفي وقوع حدث بسيط نسبياً ليكون كالفشة التي قصمت ظهر البعير ومن ثم يحدث المرض.

عند الإصابة بالاكتئاب يحدث اضطراب لأيض المخ: حيث يحدث اختلال في توازن الناقلات العصبية السيروتونين والنورأدرينالين والدوبامين. ويكمن السبب في اضطراب نظام التحكم في هرمونات الإجهاد: ففرط الإجهاد الدائم لغدد هرمونات الإجهاد يؤدي إلى اضطراب أيض الخلايا العصبية إلى حد كبير لدرجة أنه يضر بتكوين وهدم الناقلات. فهي إما توجد بتركيزات ضئيلة للغاية أو أن عملية النقل لم تعد تتم بشكل صحيح. وفي حالة حدوث أي خلل في عملية النقل بين الخلايا العصبية فيؤثر ذلك سلبياً شيئاً فشيئاً على المشاعر والأفكار. وهو ما يؤدي إلى نقص النشاط وفقدان الشهية والأرق وصعوبة التركيز والأعراض الأخرى للاكتئاب. وهنا تبدأ الأدوية المضادة للاكتئاب في إحداث مفعولها وتتسبب في إعادة أيض المخ إلى توازنه الطبيعي. حيث أنها تؤدي إلى جعل عملية تنظيم هرمونات الإجهاد تتم بشكل طبيعي. وهذا هو ما يفعله أيضاً العلاج النفسي. حيث يتضح السبب وراء حقيق أفضل النتائج عند الجمع بين العلاج النفسي والعلاج بالأدوية في حالة الإصابة بأمراض الاكتئاب المتوسطة الشدة والشديدة.







# كيف تتم معالجة الاكتئاب؟

مع العلاج بشكل صحيح بات من الممكن اليوم تماثل الشفاء من الاكتئاب

## فكرة العلاج

يتطلب العلاج الفعال لمرضى الاكتئاب فكرة موحدة، حيث يتم اختيار طرق مختلفة من العلاج النفسي، مثل علاج السلوك الإدراكي والعلاجات النفسية المعقدة والعلاج بالتخاطب وفقاً لاحتياجات كل مريض أو يمكن الجمع بينها بالإضافة إلى العلاج بالأدوية يتم استخدام العلاجات الفردية أو الجماعية وذلك وفقاً لطريقة العلاج المناسبة للجسم أو طريقة العلاج المبتكرة وفقاً للأعراض أو طريقة الاستجمام أو التدريب على التغلب على الإجهاد (على سبيل المثال الارتجاع الحيوي وإرخاء العضلات بالتدرج وفقاً لياكوبسون أو اليوجا أو تشي جوخ أو تاي تشي) من خلال الجمع بينها بطرق مختلفة وفقاً لاحتياجات كل فرد.

## العلاج النفسي

علاج الاكتئاب لا بد أن ينطوي دائماً على علاج نفسي، وهو ما يؤدي بطبيعة الحال إلى التعامل مع الضغط النفسي بشكل متغير وإلى تصبح التقييم الفردي السلبي وإلى معالجة الأحداث الحياتية الشخصية المليئة بالضغط النفسية، وحالياً يتم بحث العلاج السلوكي (VT) والعلاج النفسي بين الأشخاص (IPT) على الوجه الأكمل وإثبات مدى فاعليتهما بناءً على تطبيق بعض طرق العلاج النفسي، فضلاً عن ذلك فإنهما يحدان علي المدى الطويل من خطر حدوث انتكاسة ويتم تطبيقهما بنجاح كبير سواء بالنسبة للعلاج بالعيادات الخارجية أو في المستشفيات، وتقوم تلك الطرق الحديثة للعلاج النفسي بصفة خاصة على إيجاد الحلول وتهيئة الموارد، وليس فقط على البحث الفردي عن الصدمات القديمة والأسباب وأيضاً الانشغال بأوجه القصور.

فمشاعرنا وأفكارنا وأفعالنا تؤثر دائماً على بعضها البعض، كما تؤثر على وظائف أجسامنا أيضاً، وبهذه الطريقة قد تزداد الكآبة التي نشعر بها مثلاً عن طريق الأفكار السلبية، كما أن الانسحاب الاجتماعي - والذي يعد في كثير من الأحيان بمثابة نتيجة طبيعية للحالة الصحية السيئة - قد يزيد كذلك من الأفكار والمشاعر البغيضة. وهذا يتسبب في حدوث الضغط النفسي من جديد والذي يعمل على تعزيز الحلقة المفرغة التي ينحصر بداخلها الأشخاص المكتئبون. والعلاج النفسي يقدم نقطة بداية لكسر تلك الحلقة المفرغة من الاكتئاب. وفي كثير من الأحيان يكون من الأهمية بمكان البدء بالدعم العلاجي مع القيام مرة أخرى بالأنشطة التي قد تعمل علي تحسين الحالة المزاجية، ولا يمكن للمرء تحقيق ذلك منفرداً وهو في مرحلة الاكتئاب، ومن المهم أيضاً أن ندرك إلى أي مدى قد تتسبب بعض المواقف المحددة في ظهور مشاعر وأفكار سلبية محددة تلقائياً تقريباً عند الإصابة بالاكتئاب، وعندئذ يحدث هذا التفكير الاكتئابي النمطي من جانب واحد ويتحول إلى تفكير سلبي يدفع الاكتئاب إلى النظر إلى كل شيء من خلال نظارة سوداء، ويتمثل دور العلاج النفسي في نزع تلك النظارة مرة أخرى رويداً رويداً.

## المراحل الثلاثة للعلاج الفعال للاكتئاب

### العلاج الجذري:

يخفف الآلام ويقضي عليها تماماً.

المدة: 4 - 8 أسابيع

### علاج الصيانة:

يمنع حدوث أية نكسات عن طريق العمل على استقرار مرحلة المرض التي تخلص من ظهور أية أعراض، عند استمرار مرحلة الخلو من الأعراض مع الخضوع لهذا العلاج لمدة ستة أشهر يمكن حدوث شفاء تام من المرض. المدة: ستة أشهر على الأقل.

### الوقاية من النكسات:

يمنع إعادة الإصابة بالمرض بعد الشفاء التام وبقي من حدوث مرحلة جديدة من المرض. المدة: من عام واحد إلى عدة أعوام.





### العلاج النفسي بين الأشخاص (IPT)

العلاج النفسي بين الأشخاص معد خصيصاً لعلاج الاكتئاب. حيث يفترض أن العلاقات بين البشر (بين الأشخاص) قد تساهم بشكل أساسي في نشأة الاكتئاب. وعليه فمن المفترض أن يجارب المريض السابقة سواء النفسية أو المتعلقة بعلاقته مع الأشخاص تظهر أيضاً في السلوك الحالي. ومن ثم تظهر أعراض الاكتئاب نتيجة بعض الأشياء كالأحداث الحياتية المضجرة (مثل موت أحد الأشخاص المقربين أو الانفصال عن شريك الحياة) وكظروف الحياة الصعبة (مثل نبذ بعض الأشخاص في مكان العمل وفقدان الوظيفة والتقاعد أو الشجار الدائم مع أحد الأصدقاء). وبالنسبة لبعض المرضى الآخرين قد يكون من المهم معالجة جارب الخسارة (مرحلة الحزن) أو التغلب على مشاكل التنقل بين بعض الأدوار الاجتماعية (مثل عندما يغادر الأبناء المنزل أو عند التقاعد). وتتمثل أهداف العلاج بين الأشخاص في تخفيف الأعراض الاكتئابية وكذا تحسين العلاقات بين الأشخاص سواء علي المستوى الشخصي أو المستوى المهني أو كليهما.

### جوانب أخرى للعلاج النفسي

«فن التعامل مع الضغط والإجهاد» هو عامل أساسي آخر ومهم في مجال العلاج النفسي. وفي بعض الحالات الفردية قد يكون أيضاً العلاج بالتحليل النفسي أو العلاج النفسي العميق فعالاً إلى حد كبير. ومما هو جدير بالذكر أن لنتشنة الطفل شأن عظيم: العلاج بالتحليل النفسي يفترض أن للسنوات الأولى في العمر آثار في نفس الإنسان. ومن خلال العلاج يتم تحديد الصراعات الكامنة والمكبوتة عند المرضى ومن ثم يتم القضاء عليها.

وفي «العلاج النظامي (العائلي)» يكون التركيز علي المجموعة (=النظام) التي يعيش فيها الشخص. هذا النظام قد يتمثل في الزوجين أو العائلة أو الأصدقاء المقربين أو زملاء العمل. وننصرف من هذا إلى أن الشخص المريض يكون فقط «حاملاً للأعراض» وأنه يتعين بحث ومعالجة أسباب مشاكله في نطاق النظام كله. وكما هو الحال بالنسبة للعلاج النفسي بين الأشخاص يتم التركيز أيضاً على الجوانب الاجتماعية والجوانب المتعلقة بالتعامل بين الأشخاص



### العلاج السلوكي

يتعلم كل إنسان خلال حياته أنماطاً سلوكية ومواقف وردود أفعال عاطفية عن طريق جاريه الشخصية ومحاكاته. وفيما يتعلق بنشأة الاكتئاب يوجد العديد من طرق التفكير وأنماط السلوك التي تؤدي عند اقترانها بمواقف الحياة الصعبة والضغط النفسي المزمن إلى الإصابة بالمرض. وخلال العلاج يجب معالجة وبحث طرق السلوك المعضلة وأساليب التفكير والمواقف بصورة واقعية. يرتبط «العلاج السلوكي» بأسلوب التفكير السلبي وكذا المستوى السلوكي. فالتغيير في السلوك - على سبيل المثال من خلال إعادة هيكلة الأعمال الجبوبة والقيام بالأنشطة الاجتماعية - يؤدي شيئاً فشيئاً إلى تكوين أحاسيس إيجابية وخبرات جديدة. وهذا بدوره يؤدي إلى مضمون فكري مختلف والعكس صحيح. ويتمثل هدف العلاج السلوكي في عدة أشياء من بينها اكتساب قدرات على تكوين علاقات اجتماعية بشكل ناجح ومرضى والتعامل مع المشاعر الخاصة للشخص. وهناك هدف آخر يمكن التعبير عنه بأنه تعزيز معالجة التجارب الماضية المضجرة والأزمات الحالية والمواقف الحياتية الصعبة.



## العلاج بالأدوية

تتسم الأدوية المضادة للاكتئاب بأنها لا تزيد من خطر الانتحار. إلا أن العلاج بالأدوية قد يجعل الأفكار الانتحارية وبعض التصرفات في المرحلة المبكرة من العلاج أكثر سوءاً. ذلك أنها قد تؤدي إلى حدوث الاضطرابات العصبية والنشاط الزائد قبل بدء مفعول مضاد الاكتئاب عن طريق تخفيف أيض الأعصاب. وهذا يلقي الضوء على ضرورة العلاج الدقيق ومتابعة المريض والتأكد تماماً من ضرورة وصف أية مركبات البنزوديازيبين بصفة مؤقتة في حالة الإصابة بالاكتئاب. وفي كثير من الأحيان يمكن الحد من تلك الآثار الجانبية أو القضاء عليها باستخدام المستحضرات النباتية (العلاج بالأعشاب). وما له تأثير في هذا المجال على سبيل المثال عشب زهرة الألام وجذور الناردين الهر وجذور نبات الأرام وأوراق نبات المليسة.

عادةً يمكن تحقيق نتائج علاجية جيدة جداً بالعلاج النفسي فقط في الحالات المرضية البسيطة. ولكن يستتبع ذلك علاجاً بمضادات الاكتئاب في الحالات المتوسطة والمتقدمة من الاكتئاب. وتعتمد جميع الأدوية على مبدأ أثر تعزيز الناقلات العصبية (السيروتونين والنورأدرينالين والدوبامين) الذي اكتشفه رولاند كون في سويسرا قبل ما يربو على 50 عاماً. ولفترة طويلة ظن البعض أن تأثير مضادات الاكتئاب يقوم فقط على رفع التركيز لهذه الناقلات العصبية. ولكن اليوم نعلم تماماً أنه ضبط نشاط هرمون الإجهاد. كما تتميز أيضاً عشبة القديس يوحنا الفعالة (هايبريكوم بيرفوراتوم) بتأثيرها على عدة أشياء من بينها التأثير على السيروتونين والنورأدرينالين في حالات الاكتئاب التي تتراوح من الحالات البسيطة إلى الحالات المتوسطة الشدة. ولتجنب إضاعة الوقت بقدر الإمكان في تغيير الأدوية بسرعة وبصورة غير ضرورية يجب الانتباه إلى أن تأثير مضاد الاكتئاب عادة ما يبدأ بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع. ولذلك فلا يجب تغيير الدواء الموصوف إلا بعد أخذ جرعات كافية وبعد مرور أربعة أسابيع.

### أسطورة مضادات الاكتئاب

أصبحت كافة مضادات الاكتئاب المستخدمة لعلاج الاكتئاب اليوم لها آثار جانبية ضئيلة. وفي حال ظهور أية آثار جانبية ففي كثير من الأحيان يكون ذلك في بداية العلاج وتظل موجودة لفترة مؤقتة. مضادات الاكتئاب ليس لها علاقة بالشخصية ولا تغيرها. كما أنها لا تعتبر أدوية منشطة أو مهدئة. ولا يتمثل هدف العلاج إطلاقاً في التعطيم على المشاكل. علي العكس: كثيراً ما يمثل العلاج بالأدوية أساس العلاج النفسي من خلال حدوث التحسن. وفي حالة استخدام مضادات الاكتئاب بصورة صحيحة فإنها تمثل وسيلة مدعمة ومساندة تساعد على إعادة ضبط الأيض للخلايا العصبية وإعادة تنشيط قوى الشفاء الذاتي مرة أخرى. فتلك الأدوية تساعد على تحقيق المساعدة الذاتية.

وثمة بعض الأعراض الجانبية المحتملة (مثل في حالات نادرة يكون زيادة الوزن واضطرابات الوظائف الجنسية والعصبية) والتاريخ العلاجي والأعراض الفردية لنوبة المرض الحالية تكون ذات أهمية عند اختيار الدواء المضاد للاكتئاب. وفي حال حدوث بعض الأعراض مثل اضطرابات النوم أو القلق أو الاضطرابات العصبية أو الخوف أو الانتحار يكون الاختيار الأول للأدوية المسكنة (أي المهدئة) المضادة للاكتئاب مع إعطاء المريض مؤقتاً بنزوديازيبين. وفي حالات الأرق تفيد مضادات الاكتئاب - بخلاف الحبوب المنومة المعتادة - في إعادة ضبط بنية النوم التي تعرضت للاختلال بسبب الاكتئاب وبذلك تحصل على نوم هادئ.



## علاجات تكميلية مثبتة بدون أدوية

بالإضافة إلى «العلاج بالسُّهد» (العلاج بالحرمان من النوم) أو العلاج بالضوء توجد إمكانيات علاج أخرى مثبتة يمكن استخدامها كعلاج تكميلي أو عند الإصابة بأشكال بسيطة من المرض كبديل للعلاج الأدوية. وفي بعض الحالات المستعصية يمكن للخبراء في مراكز متخصصة استخدام الوسائل الحديثة بنجاح مثل «تحفيز العصب الحائر» (VNS) أو «التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة» (TMS). ويمكن استكمال العلاج عن طريق طرق علاج تكميلية مفيدة. علي سبيل المثال أفكار العلاج الطبيعي مثل المداواة بالأعشاب (طب الأعشاب) والمعالجة المائية (باستخدام الماء مثل طريقة علاج كنايب) والطب الصيني التقليدي (مثل الوخز بالإبر الصينية وأسلوب تشي جونج) والتدليك والعلاج بالاعطور.

### العلاج بالسُّهد

يساعد الحرمان من النوم على تحسين الحالة المزاجية. قد يبدو هذا في البداية غريباً بعض الشيء نظراً لأن الكثير من المرضى المصابين بالاكتئاب يعانون من اضطرابات في النوم بالفعل. ومن في العادة يعاني من الأرق بقدر معين يستطيع أن يتحمل علاج الاكتئاب. يذهب الشخص إلى الفراش للنوم ويتم إيقاظه مرة أخرى في الصباح بعد حوالي ساعة. ومن المهم خلال العلاج بالسُّهد وفي اليوم الذي يليه ألا ينام على الإطلاق ولو لفترة قصيرة من الوقت. فقد يؤدي ذلك إلى القضاء على تأثير تحسين الحالة المزاجية بالكامل. وغالباً ما يتم تطبيق هذا العلاج على مجموعة تخضع لإشراف طبي. حيث أن تنفيذها بصورة فردية أمر في غاية الصعوبة.

### العلاج بالضوء

هذا العلاج غير المسبب لأية آثار جانبية تقريباً لم يتم إثبات شدة فعاليته فقط للاكتئاب الشتوي بل ولكل أشكال الاكتئاب. وهنا يقضي المريض كل يوم صباحاً من 30 إلى 60 دقيقة أمام أي مصدر ضوء مضيء (2500 إلى 1000لكس). وفي تلك الأثناء يمكن للمريض أيضاً أن يقوم بالقراءة. وكلما تم العلاج بضوء الصباح مبكراً كان ذلك أفضل عادةً في مجاز العلاج. وفي حالات الاكتئاب النمطي المتكرر في الخريف والشتاء يمكن استخدام هذا العلاج أيضاً كعلاج وقائي.



## طرق الاسترخاء

الطرق العلاجية للتغلب على الإجهاد والضغط النفسي  
(تكملة للعلاج النفسي والعلاج بالأدوية)

- فن التعامل مع الإجهاد والتدريب الفعّال على التغلب على الإجهاد
- التدريب الذاتي
- الاسترخاء التدريجي للعضلات
- الارتجاع الحيوي. الارتجاع العصبي
- تاي تشي
- تشي جونج
- علاج فُحْفِي عَجَزِي
- التدليك
- تدليك مناطق المُنْعَكَسَات في القدم
- المعالجة المائية (مثل طريقة علاج كنايب)
- العلاج بالاعطور
- الوخز بالإبر الصينية



# اثنتا عشرة قاعدة موجزة لعلاج الاكتئاب

- 6- لا تتوقف عن تناول الأدوية حتى إذا شعرت بتحسن. يجب التخطيط لذلك بعناية.
- 7- قم بوضع خطة دقيقة بقدر الإمكان في مساء كل يوم (علي سبيل المثال من خلال وضع جدول زمني). قم أيضاً بتسجيل كل الأنشطة الممتعة.
- 8- قم بوضع أهداف بسيطة وواضحة. يمكن أن يساعدك في ذلك الطبيب أو المعالج.
- 9- قم بعمل مفكرة يومية لحالتك المزاجية. وسيقوم الطبيب أو المعالج بتوضيح كيف تقوم بعمل ذلك ومناقشتك في النقاط التي قمت بتسجيلها بانتظام.
- 10- بعد الاستيقاظ يجب النهوض فوراً ومغادرة الفراش. في حالات الاكتئاب يسمي البقاء مستيقظاً في الفراش «حالة التأمل». وكثيراً ما يكون الإحساس بذلك صعباً جداً. في هذه الحالة قم بإعداد استراتيجيات محددة مع طبيبك المعالج.
- 11- كن نشطاً من الناحية البدنية: الحركة تعمل كمضاد للاكتئاب كما تعزز إعادة بناء الخلايا العصبية.
- 12- وفي حال الإحساس بتحسن: قم باستشارة الطبيب أو المعالج عن كيف يمكنك الحد من المخاطر الشخصية لحدوث انتكاسة. قم بإعداد علامات الإنذار المبكر وقم بوضع خطة للطوارئ.



- 1- كن صبوراً مع نفسك! غالباً ما يتطور الاكتئاب ببطء وينحسر تدريجياً مع الخضوع للعلاج. العلاج يحتاج إلي الوقت - إنه أمر يستحق المثابرة.
- 2- في حال الحاجة إلى العلاج بالأدوية فلا يجب تناول الأدوية إلا بأمر الطبيب. خُل بالصبر فقد يتأخر بدء مفعول الدواء.
- 3- مضادات الاكتئاب ليس لها علاقة بالشخصية ولا تغيّرها.
- 4- من المهم أن تخطر الطبيب بكافة التغيرات التي تطرأ على حالتك الصحية وأن تتحدث معه بصراحة وبثقة عن قلقك ومخاوفك وشكوكك التي ربما تساورك أثناء الخضوع للعلاج.
- 5- في حالة ظهور أية أعراض جانبية غير مرغوبة يرجى استشارة الطبيب على الفور. وفي الغالب تكون هذه الأعراض غير ضارة وتحدث في البداية فقط.