

## مقدمة الكتاب

أصبح مصطلح الاكتئاب شائعاً بيننا بسبب الظروف المعيشية والبيئة التي نواجهها دائماً لذا قررت كتابة هذه السطور للتعرف على هذا الشبح الذي هدد حياتنا وكيفية الوقاية منه وعلاجه .

### ونذكر أولاً:

#### تعريف المرض:

الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلًا بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز. وقد يكون مصحوبًا بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات. ويؤثر المرض في المشاعر، والتفكير، والتصرفات؛ مما يسبب كثيرًا من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر في أداء الأنشطة اليومية. وقد يسبب الشعور باليأس من الحياة، والتفكير في الانتحار، وربما الإقدام عليه في الحالات المتقدمة .

#### مسميات أخرى للمرض:

الكآبة، الاضطراب الاكتئابي، الاكتئاب النفسي، اكتئاب المزاج.

ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية العادية والانفعالات العاطفية التي لا تدوم طويلاً، كاستجابة لتحديات الحياة اليومية.

وقد يصبح الاكتئاب حالة صحية خطيرة، لاسيما عندما يكون طويل الأمد وبكثافة معتدلة أو شديدة. ويمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة للشخص المصاب به، وتردي أدائه في العمل أو في المدرسة أو في الأسرة. ويمكنه أن يفضي في أسوأ حالاته إلى

### أنواع الاكتئاب:

1- اضطراب الاكتئاب الجزئي:

ويعرف بالاكتئاب الخفيف.

والاكتئاب الجزئي حالة من سوء المزاج تستمر لفترات طويلة، ولا تؤثر بشكل ملحوظ في أداء الشخص.  
ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمر لسنتين على الأقل.

## 2- الاكتئاب الموسمي:

يتميز بحدوثه خلال موسم الشتاء؛ حيث تقل فيه أشعة الشمس، ويزول غالبًا بحلول فصل الربيع، ويكون مصحوبًا بالعزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن.

## 3- الاكتئاب الذهاني:

فيه يصاب الشخص باكتئاب شديد، بالإضافة إلى نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات، والأوهام، وغيرهما. وتكون أعراضه مرتبطة بأوهام كئيبة، مثل: هلوسات الفقر، والمرض، وغيرهما .

## 4- اكتئاب ما بعد الولادة:

يُعد أشد خطورة من الكآبة النفاسية التي تصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.  
والمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة تواجه اكتئابًا شديدًا في أثناء فترة الحمل وبعد الولادة، ومن أعراضه: الحزن الشديد، والإجهاد، مما يؤثر في أنشطتها اليومية، وعنايتها بنفسها وطفلها.

## 5- الاكتئاب ثنائي القطب:

المصاب بثنائي القطب يواجه نوبات من الاكتئاب الشديد تتناوب مع نوبات ابتهاج عالية..

## 6- اضطراب الاكتئاب المتكرر .:

يعاني الشخص من اعتلال الحالة المزاجية، وعدم الاهتمام والتمتع بالأشياء، وتدني الطاقة مما يؤدي إلى قلة النشاط لمدة أسبوعين على الأقل.

ويعاني كثير ممن يمرون بحالات اكتئاب كذلك من أعراض القلق، واضطراب النوم والشهية، وقد يكون لديهم شعور بالذنب أو قلة تقدير الذات وضعف التركيز، بل وحتى أعراض بدون تفسير طبي.

..

## أعراض الاكتئاب



1- فقدان الرغبة في ممارسة الفعاليات اليومية

2- الإحساس بالعصبية والكآبة

3- الإحساس بانعدام الأمل

4- نوبات من البكاء بدون أي سبب

5- [اضطرابات في النوم](#)

6- صعوبات في التركيز

7- صعوبات في اتخاذ القرارات

8- زيادة أو نقصان الوزن

9- عصبية

10- قلق وضجر

11- حساسية مفرطة

12- إحساس بالتعب أو الوهن

13- حساس بقلّة القيمة

14- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس

15- أفكار انتحارية أو محاولات للانتحار

16- مشاكل جسدية بدون تفسير، مثل أوجاع الظهر أو الرأس.

17- مشاعر الحزن، أو البكاء، أو الخواء، أو اليأس

18- نوبات غضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة

19- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية أو جميعها، مثل الجماع أو الهوايات أو الرياضة

20- الإرهاق والافتقار إلى الطاقة، فحتى المهام الصغيرة تستغرق مزيداً من المجهود

21- تباطؤ التفكير أو التحدث أو حركات الجسم

22- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب، مع التركيز على إخفاقات الماضي

23- سلوكيات عدوانية غير اعتيادية

📖- الانفعال بسبب أمور صغيرة أو تافهة؛

📖- الإحساس بالفراغ؛

📖- احتقار الذات؛

📖- العزلة والانطواء على النفس.

أعراض الاكتئاب مختلفة ومتنوعة لأن الاكتئاب يظهر بأشكال مختلفة عند مختلف الأشخاص.

فعلى سبيل المثال، قد تظهر أعراض الاكتئاب لدى شخص عمره 25 سنة مصاب بمرض الاكتئاب تختلف عن تلك التي تظهر عند شخص عمره 70 سنة.

وقد تظهر لدى بعض المصابين بمرض الاكتئاب أعراض حادة جداً إلى درجة واضحة تشير بأن شيئاً ما ليس على ما يرام.

عادة ما تكون الأعراض لدى العديد من المصابين بالاكتئاب من الحدة بما يكفي لإحداث مشاكل ملحوظة في الأنشطة اليومية، مثل العمل، أو المدرسة، أو الأنشطة

الاجتماعية، أو العلاقات مع الآخرين. قد يشعر بعض الأفراد باليأس وعدم السعادة بشكل عام دون معرفة السبب.

أهم الأسباب التي تؤدي الى الإكتئاب:

- 1- وجود أقارب بيولوجيين مصابين بمرض الاكتئاب
- 2- أحداث مسببة للتوتر في الحياة، مثل وفاة شخص عزيز
- 3- مزاج اكتئابي في فترة الصباح
- 4- أمراض، مثل: السرطان، أمراض القلب، الزهايمر أو الإيدز
- 5- تناول متواصل، لفترة طويلة، لأدوية معينة، مثل أدوية من نوع معين لمعالجة فرط ضغط الدم، حبوب منومة وحبوب منع الحمل في بعض الحالات.
- 6- **كيمياء الدماغ.** الناقلات العصبية هي مواد كيميائية متواجدة بشكل طبيعي في الدماغ والتي من المرجح أن تلعب دورًا في الإصابة بالاكتئاب..
- 7- **الهرمونات.**
- 8- . يمكن أن تحدث التغيرات الهرمونية نتيجة الحمل، وخلال الأسابيع أو الأشهر التالية للولادة (المدة التالية للوضع) ومن المشكلات في الغدة الدرقية، أو انقطاع الطمث، أو عدد من الحالات الأخرى.
- 9- **الصفات الموروثة.**
- 10- يشيع الاكتئاب أكثر بين الأشخاص الذين يعانون أقربائهم بالدم هذه الحالة. ويحاول الباحثون العثور على الجينات التي قد تتسبب في الاكتئاب.
- 11- بعض السمات الشخصية، مثل تراجع الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين بشكل كبير والنقد الذاتي أو التشاؤم
- 12- الأحداث الصادمة أو المسببة للإجهاد النفسي كالانتهاك الجسدي أو الجنسي، وموت أو فراق شخص عزيز، والمشاكل المالية
- 13- أن تكون لديك إحدى السمات التالية في محيط لا يدعمك: المثلية الجنسية، أو ازدواج الميول الجنسية، أو التحول الجنسي، أو اختلاف في نمو الأعضاء التناسلية يجعلك غير واضح الجنس (ثنائية الجنس)
- 14- العوامل التربوية:

في حالة نشأة الأطفال في بيئة يكون كل أفرادها أو بعضها ينظرون إلى الحياة نظرة تشاؤم ، أو إحساس بالذنب، أو غيرها من العادات والأفكار السلبية فإنه من المتوقع أن ينشئ جيلا لديه الاكتئاب النفسي

## 15- ظروف الحياة:

هناك بعضا من الأمور التي تحدث صدمة لدى الإنسان مثل وفاة عزيز، أو حدوث بعض المشاكل الزوجية والأسرية".

16- الجينات الوراثية هي أحد أهم العوامل التي تسهم في ظهور الاكتئاب، حيث اكتشفت العديد من الجينات المسؤولة عن ذلك ولكنه العلماء احتاروا في كيفية عمل هذه الجينات، كما أنه لا يوجد دليل مباشر لدور الجينات والوراثة في إصابة الفرد بالاكتئاب.

- فالفرد بالتأكيد لن يصاب بالاكتئاب لمجرد أن أحد الوالدين، أو أحد أفراد أسرته كان مصابا بالاكتئاب، ولكن ربما احتمالية ظهور أعراض مرض الاكتئاب ومروره به قد تزداد في المستقبل شيئا فشيئا

## 17- المحيط العائلي

الأحداث والظروف التي تمر على الشخص أثناء حياته، ربما يؤثر تأثيرا شديدا على الطفل أو الشخص.

حتى يحدث له اكتئاب، وسوف نذكر بعضا من هذه الأحداث:

- سوء المعاملة أو الأذى الجسدي للطفل في الصغر فقدان أحد الوالدين في مرحلة الطفولة.
- نوعية الآباء مثل الأب المتسلط، أو الفوضوي، والذي دائما ما يعنف أولاده.
- كل هذه العوامل كفيلة بأن تؤثر في نفسية الطفل وتحوله إلى أحد الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

## 18- نوع الجنس:

- في دراسة أجريت على مجموعة من النساء والرجال، وجدوا أن نسبة الإصابة بين السيدات في مرض الاكتئاب تكون أكثر من الرجال بمقدار الضعف. ولكن من خلال التحليل العلمي هذا لا يعني أن السيدات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال..
- فضلا على أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والتغيرات الهرمونية التي تمر بها المرأة مثل التغيرات الهرمونية في فترة الحيض، أو فترة الحمل، أو مرورها بسن اليأس، كل هذه العوامل كفيلة بأن تتعرض لاحد نوبات المرض خلال حياتها، وذلك لأن النساء في معظم الأحيان يكن أضعف من الرجال من الناحية النفسية.

## 19- افتقاد القدرة على التحكم في المصير:

هناك بعض الدراسات التي توصلت أن الأشخاص الذين لا يملكون قدرة على تغيير واقعهم، هما في الغالب أكثر عرضة للاكتئاب وفي ظاهرة أطلق عليها اسم **عجز التعلم**، أجريت تجربة على بعض الكلاب، وفيها قام العلماء بتعريض لظروف قاسية حتى يأكلون كميات أقل، ويتم معاقبتها عقاب خفيف دون وجود سبب يذكر. بعد فترة وجد أن هذه الكلاب استسلمت للواقع، وتعودوا على أكل كميات قليلة، ولكن هناك العديد من الاختصاصيين الذين رفضوا نتائج هذه التجربة، حيث لا يوجد ما يؤكد إصابة الكلاب بالاكتئاب.

## 20- الكرب وأحداث الحياة:

بالطبع يمكن أن تؤدي أحداث الحياة إلى الاكتئاب، ويظهر ذلك من خلال ضيق نفسي أو ملل. المفاجآت الحزينة، والكرب، وضيق الأحوال يجعل باب الاكتئاب قريبا إليك. وقد وجدوا أن الاكتئاب يبلغ حدته خلال السنة أشهر التي تلي الفاجعة، أو الحدث الحزين.

- وربما تأتي هذه الأحداث في صورة خسارة وظيفة، أو فقدان الزوج ، أو أحد الأقارب. وربما تتمثل في مشاكل السكن، أو العمل، أو الاختيار بين قرارات مصيرية في الحياة.
- وربما يكون هناك بعض المشكلات القصيرة التي تتحول إلى مشكلات مزمنة مما يضغط على المشاعر ويسبب الأحزان ويتحول إلى حالة دائمة تسبب الاكتئاب.

○ إصابة بمرض ما.

○ الانفصال الزوجي.

○ موت الزوجة أو الزوجة.

○ خسارة الوظيفة.

○ التقاعد.

• وربما يكون هناك أكثر من عامل في فترة زمنية واحدة، وبالتالي فإن شدة الاكتئاب تكون كبيرة.

## 21- أمراض الإعاقة طويلة الأمد:

في بعض الأحيان عندما يكون الإنسان سليماً، وفجأة تحدث له إعاقة تمنعه من إكمال حياته بالشكل الطبيعي، فإننا نجد أن هناك نوعاً من الانزعاج والاضطرابات الشخصية وربما يدخل الشخص في دوامة الاكتئاب، ويرجع السبب إلى أن البشر دائماً يفضلون حياة الاستقلالية، لكن عند تعرضهم إلى العجز، ويشعرون إلى أنهم سوف يعتمدون على شخص ما، فإن ذلك يؤثر على نفسياتهم و يسبب إحساساً بالاكتئاب.

## 22- أنماط التفكير:

من أسباب الاكتئاب الرئيسية، هو الطريقة التي ينظر بها كل شخص إلى الحياة فأحدهم ينظر إلى الحياة والمستقبل نظرة تفاؤلية، وهناك بعض الأشخاص الذين يكونون سلبيين بدرجة كبيرة تجاه أنفسهم وتجاه الحياة.

لذلك الأشخاص المعرضون إلى الاكتئاب يميلون إلى التفكير بطريقة مختلفة، فهم دائماً ما يقللون من فرص نجاحهم في الحياة، وينظرون إلى النجاحات التي يقومون بها إلى أنها أمر بديهي عادي. ودائماً ما ينظرون إلى إخفاقاتهم إلى أنه أحد الأمور التي ينبغي التفكير فيها باستمرار

## 23- المرض الجسدي:

عند إصابة الأفراد بأحد الأمراض الخطيرة فإن الأمر يسوء أمامه، وينظر إلى الحياة نظرة سوداء، ويرجع السبب في ذلك إلى فقدان الشخص للثقة في نفسه،



ويفكر كثيراً في كيفية مواجهة المرض وأنه لا بد من مواجهة الموت وحده، وغيرها من الأفكار السلبية التي تملأ ذهن الشخص، وتظهر مثل هذه الأفكار والتي تعتبر من أسباب الاكتئاب التي تتكون داخل ذهن الإنسان فور حدوث الأمراض الخطيرة مثل تكون جلطة، أو الإصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل السكر والضغط، أو الإصابة بالسرطان.

## 24- الأدوية والعقاقير:

### الأدوية التي تسبب الاكتئاب:

الأقراص المضادة للصرع، وبعض العقاقير المعالجة لضغط الدم المرتفع، وحبوب منع الحمل، وحبوب البروجستيرون، ومدرات البول، والمهدئات القوية. بالإضافة إلي بعض المسكنات التي يتم استخدامها على المدى البعيد مثل مسكنات التهاب المفاصل والربو..

## إرشادات للتعامل مع الاكتئاب:

- 1- الحرص على ممارسة النشاط البدني.
- 2- قضاء الوقت بين الأهل والأصدقاء، وطلب المساعدة منهم، وتجنب العزلة.
- 3- القراءة والتعلم أكثر عن الاكتئاب.
- 4- التدوين والكتابة يساعدان على تفريغ المشاعر، والشعور بالتحسن.
- 5- تعلم تقنيات الاسترخاء، والتعامل مع الضغوط، مثل: التأمل، واسترخاء العضلات، واليوغا.

6- تبسيط المهام اليومية، ووضع أهداف قابلة للتحقيق؛ لتجنب الإصابة بالإحباط..

7- تجنب اتخاذ القرارات المهمة

مضاعفات الاكتئاب

1- زيادة الوزن أو السمنة والتي يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب أو الداء السكري

2- الألم أو المرض البدني

3- القلق واضطراب الهلع أو رهاب العلاقات الاجتماعية

4- الصراعات الأسرية أو صعوبة العلاقات والمشكلات في العمل أو المدرسة

5- الشعور بالرغبة في الانتحار أو محاولات اقترافه أو فعله

6- تشويه الذات مثل جرح النفس

مخاطر الاكتئاب

1- الانتحار

2- [الإدمان على الكحول](#)

3- الإدمان على مواد مخدرة

4- أمراض قلب وأمراض أخرى

5- مشاكل في العمل أو في التعليم

6- مواجهات داخل العائلة

7- صعوبات في العلاقة الزوجية

8- عزلة اجتماعية

## تشخيص الاكتئاب

حين يشك الأطباء بكون المريض مصابا بمرض الاكتئاب، يقومون بإجراء سلسلة من الفحوصات الطبية والنفسانية.

فحوصات لتشخيص الاكتئاب

1- الفحص الجسماني (البدني)

2- الفحوصات المخبرية

3- التقييم النفسي

معايير لتشخيص الاكتئاب

1- اضطراب الإحكام: رد فعل عاطفي حاد على حدث مؤلم في الحياة. وهو مرض نفساني يرتبط بالتوتر النفسي ومن شأنه أن يؤثر على العواطف، الأفكار وعلى السلوك.

2- الاضطراب ذو الاتجاهين) أو: الاضطراب ثنائي القطب: يتميز هذا النوع من الاضطراب بمزاج متقلب من النقيض إلى النقيض.

3- دَوْرَوِيَّةُ المِزاج (اضطراب المزاج الدوري) أحد أنواع اضطراب الإحكام.

4- الاكتئاب الجزئي (أو: خَلْلُ التُّوتَّةِ هو مرض أقل حدة وصعوبة، لكنه مزمن أكثر من الاكتئاب.

5- اكتئاب ما بعد الولادة: هو اكتئاب يظهر عند بعض النساء بعد ولادتهن أطفالا جددا. وهو يظهر، عادة، بعد شهر من الولادة.

6- الاكتئاب الذّهانيّ: هو اكتئاب حاد وصعب ترافقه أعراض وظواهر ذهانيّة، مثل الهلوسة

7- الاضطرابُ الفصاميّ العاطفيّ: هو مرض يشمل مميزات وأعراض مرض الفصام (الانفصام العقلي واضطرابات المزاج

8- اكتئاب الشتاء: هذا النوع مرتبط بتبدل الفصول وبالتعرض غير الكافي لأشعة الشمس.

يختلف الاكتئاب الحاد عن الأمراض التي ذكرت أعلاه، سواء من حيث الأعراض أو درجة الصعوبة.

الوقاية من الاكتئاب.

يمكن لتلك الإستراتيجيات أن تُفيد..

1. وضع مخطط حياة صحي قائم على النوم في وقت مبكر، والقيام بنشاط بدني بشكل

منتظم، 2-اعتماد نظام غذائي صحي متوازن ومتنوع؛

☐- الاستمرار في القيام بالأنشطة التي تجعلك في حالة جيدة؛

☐☐- تجنب التدخين و شرب الكحول لأنها تعتبر من العوامل المساعدة على

الإصابة بالاكتئاب؛

☐- عدم التردد في البوح عما يخالجننا من أحاسيس لشخص مقرب عند الشعور

بالاكتئاب لأن التحدث في حد ذاته من شأنه أن يحسن من الحالة النفسية؛

⌚- محاولة رؤية الحياة والأشياء المحيطة بنا من وجهة نظر إيجابية؛

☒- المحافظة على العلاقات الاجتماعية بشكل دائم مع الأصدقاء والعائلة، وخاصة

في أوقات الأزمات؛

8- القيام بالتأمل من حين لآخر؛

👁️- في حالة الضرورة يجب التوجه إلى أقرب أخصائي أو طبيب نفسي أو مهني

في حالة الإصابة بالاكتئاب يجب اتباع تعليمات الطبيب المعالج و احترام الوصفات

الدوائية مع الحرص على الصبر وانتظار النتائج التي تأتي بعد أسابيع معينة من أجل

الإحساس بالتحسن وحتى لا تتكرر الإصابة بهذا الاضطراب النفسي.

10- اتخاذ تدابير للسيطرة على التوتر، للرفع من مستوى البهجة ومستوى التقدير الذاتي من شأنها أن تساعد.

11- الدعم من قبل الأصدقاء والأهل، وخاصة في فترات الأزمة يمكنه أن يساعد في التغلب على حالة الاكتئاب.

12- من شأن العلاج المبكر للمشكلة حال ظهور العلامات أو الأعراض الأولى أن يساعد وأن يمنع تفاقم الاكتئاب.

13- العلاج الوقائي الطويل المدى أيضا يمنع تكرار أعراض الاكتئاب.

14- بعض الناس يلجأون إلى طرق الطب المكمل أو البديل للتخفيف من أعراض الاكتئاب. هذه الطرق تشمل استخدام مضافات غذائية وتقنيات الجسم - النفس.

لراحة، وبالتالي تساعد في تخفيف وعلاج أعراض الاكتئاب

15-الوخز بالإبر الصينية

16- اليوجا

17- التأمل (Meditation)

18- التخيل الموجّه

19- لعلاج بالتدليك

هنالك أربع نقاط للأخذ بعين الاعتبار لوقاية العاملين أثناء تأدية عملهم :

### 1- زيادة التوعية:

الطرق الشائعة لعمل ذلك تتضمن المنشورات، الملصقات الاعلانية أو حتى اعطاء معلومات عن الاكتئاب خلال مقابلات تقييم العمال. الجميع بحاجة أن يدركوا ان العمل الايجابي والمساعدة يعود بفوائد أكثر على الأشخاص و على الشركة ككل.

### 2- التثقيف الصحي للعاملين:

يمكن للموظفين الاستفادة من المعرفة أكثر حول الصحة النفسية و كيفية تقليل الشدة النفسية. تقنية ترتيب الأولويات و الاستفادة من الوقت بشكل انسب و التدريب على العمل كفريق يمكن أن تحمي الموظفين من الاصابة بالاكتئاب او الحالات الأخرى. القوة العاملة و الادارة يجب أن يكون لديها معلومات عن كيفية تمييز حالات الاكتئاب بشكل مبكر و الظروف التي يكون فيها الأشخاص أكثر عرضة للاصابة به. هذا المجال من خطة و سياسة الصحة النفسية يجب ان يتضمن نقاشات حول التخطيط الأولي للتقاعد عن العمل و تهيئة الأفراد للعيش بعد أن يتركوا العمل نهائياً. من المهم التأكيد بشكل خاص على أن الاكتئاب لا يؤدي للتأثير بشكل دائم على قدرة الشخص على العمل.






### 3 تنظيم الأعمال:

هذا يشمل بيئة العمل, المسؤوليات الوظيفية, مستوى الاشراف و كيفية انتقاء و تدريب الأشخاص.  
بعض التعديلات الملائمة قد تجعل الموظفين أكثر رضى في مكان عملهم و ربما تحسن أداء العمل بشكل كلي.

### 4. خدمات الصحة المهنية:

تحتاج الى دعم رؤساء العمل لتطوير برامج تثقيفية للمدراء الآخرين و العاملين حول الاكتئاب. هذا يوجب عليهم مسؤولية تمييز و دعم الأشخاص المصابين بالاكتئاب و مساعدتهم على العودة للعمل.  
موظفي الصحة المهنية يملكون الخبرة على التعامل مع المسائل الحساسة مثل سرية المعلومات في مكان العمل, وسائل الأمان في العمل و توقيت العودة للعمل اما بشكل جزئي او بشكل كامل. لديهم أيضا المعرفة ببعض الامور في بيئة العمل التي قد تؤدي الى الشدة و الاجهاد النفسي.  
المرضى والأطباء في الصحة المهنية هم في موقع يجعلهم يعملون بشكل لصيق مع طبيب الأسرة و الأخصائيين الآخرين بنفس الوقت الذي يحافظون فيه على سرية و حساسية احتياجات الموظف المصاب بالاكتئاب.

وإذا راودكم شك حول إصابة طفلكم بالاكتئاب :

-  حاولوا معرفة ما يجري معه في المنزل والمدرسة وخارج المدرسة؛
-  حاولوا التقرب منه لمعرفة ما يقلقه؛
-  حاولوا التحدث مع الأشخاص المقربين من طفلكم لمعرفة المشاكل التي يعاني منها؛
-  اعملوا على توفير الحماية الضرورية لطفلكم من التوتر و العنف و سوء المعاملة؛
-  اعملوا على قضاء أكبر وقت ممكن مع طفلكم.

### علاج الاكتئاب:



- 1- المعالجة الدوائية
- 2- المعالجة النفسية
- 3- (المعالجة بالصدمة الكهربائية –
- 4- علاجات مكّمة وبديلة.

من المهم جدا أن يكون للمريض دور فعّال في علاج الاكتئاب. فبالتعاون والعمل المشترك، يستطيع الطبيب (أو المعالج) أن يقرر، سوية مع المريض، نوع علاج

الاكتئاب الأفضل والأكثر ملاءمة لحالة المريض، مع الأخذ بالاعتبار ماهية الأعراض ودرجة حدتها، الخيار الشخصي للمريض، القدرة على دفع تكاليف علاج الاكتئاب، الأعراض الجانبية لعلاج الاكتئاب وعوامل أخرى.

ومع ذلك، ثمة حالات يكون فيها الاكتئاب صعبا جدا لدرجة تحتم على الطبيب، على شخص قريب أو غيره، متابعة علاج الاكتئاب ومراقبته عن كثب حتى يسترد المريض عافيته ويصل إلى وضع يستطيع فيه أن يشارك، بفاعلية، في عملية اتخاذ القرارات.

## مراحل علاج الاكتئاب

### • الاختيار النموذجي الأول

يبدأ العديد من الأطباء علاج الاكتئاب بواسطة الأدوية المضادة لمرض الاكتئاب المعروفة باسم مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الاختيارية

- الاختيار النموذجي الثاني :
- مجموعة من مضادات الاكتئاب المعروفة باسم مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات
- الاختيار النموذجي الأخير :
- مجموعة من مضادات الاكتئاب المعروفة باسم مُثَبِّطَات أُكْسِيدَانِ أُحَادِيَّ الأَمِين.

### الأعراض الجانبية لأدوية الإكتئاب

تظهر بمستويات متفاوتة الشدة عند مختلف المرضى، أحيانا تكون خفيفة إلى درجة لا تلزم التوقف عن تناول الدواء.

بالإضافة إلى ذلك، تختفي أو تخف هذه الأعراض خلال أسابيع معدودة من بدء العلاج بالأدوية المضادة لمرض الاكتئاب.



الشفاء من الإكتئاب  
قد يكون الاكتئاب، أحيانا، شديدا جدا إلى درجة إنه يستوجب استشفاء المريض  
(إدخاله إلى المستشفى لمعالجته في قسم الأمراض النفسية).

لكن حتى في حالات الاكتئاب الحاد، ليس من السهل دوما اتخاذ القرار بشأن طريقة  
علاج الاكتئاب وما إذا كان هو العلاج الملائم. فإذا ما توفرت إمكانية لمعالجة  
المريض خارج المستشفى بنفس النجاعة أو أكثر، فمن الأرجح ألا يوصي الطبيب  
بإدخاله إلى المستشفى.

استشفاء المريض في قسم الأمراض النفسية يفضل، عادة، في الحالات التي لا  
يستطيع المريض فيها الاهتمام بنفسه بشكل لائق، أو عندما يكون خوف جدي من أن  
يؤذي نفسه أو أي شخص آخر.

## متى تجب رؤية الطبيب؟

- 1- عند مواجهة أعراض الاكتئاب لأغلب الوقت، ولعدة أيام متواصلة، ولأكثر من أسبوعين .
- 2- إذا كان سوء المزاج يؤثر في الحياة اليومية، والعلاقات مع الآخرين.
- 3- عند التفكير بالانتحار، أو إيذاء النفس.

طرق علاج الاكتئاب-

### 1- الأدوية

تتوافر في الأسواق عشرات الأدوية لعلاج الاكتئاب. يستطيع غالبية الناس التخفيف  
من أعراض الاكتئاب عن طريق الدمج بين الأدوية والعلاج النفسي.

غالبية الأدوية المضادة لحالة الاكتئاب فعّالة وناجعة بنفس المقدار. لكن بعضها قد  
يسبب أعراضا جانبية حادة جدا وخطيرة

يتم استخدام أدوية تعرف باسم مضادات الاكتئاب، وهي - عادةً - تتطلب عدة أسابيع (بين أسبوعين وأربعة أسابيع)؛ لبدأ مفعولها. كما أنها تتطلب الاستمرار على تناولها لفترة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين في بعض الحالات. ولكن بعض الاضطرابات، مثل: النوم، والشهية، تبدأ بالتحسن قبل تحسن المزاج.

عند بدء استخدام الأدوية:  
يعاني بعضهم أفكارًا انتحارية، خصوصًا من هم دون سن الخامسة والعشرين؛ لذلك ينبغي مراقبتهم جيدًا، وعن قرب، خصوصًا في بداية استخدام الأدوية، أو عند تغيير الجرعات.

• يجب التحدث مع الطبيب قبل استخدام الأدوية وقت الحمل، أو عند التخطيط للحمل، أو قبل الرضاعة عن تأثير الأدوية في الأم والطفل.

خطورة إيقاف الأدوية بشكل مفاجئ:

يجب عدم التوقف عن استخدام الأدوية بشكل مفاجئ، ودون إخبار الطبيب، ليس لأنها قد تسبب الإدمان؛ بل لأن الجسم يكون اعتاد عليها. لذا يجب سحبها من الجسم بالتدرج، وتحت ملاحظة الطبيب المختص .

2- التخليج الكهربائي  
يتم تمرير تيار كهربائي عن طريق الدماغ لإحداث فيضان للمشاعر.

3- العلاج النفسي ووسائل أخرى:  
ويشمل: العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بحل المشكلات، وغيرهما. وقد يكون العلاج النفسي هو الأفضل، على الأقل كبداية في الحالات البسيطة من المرض.

4- العلاج المشترك: يشمل العلاج النفسي، والدوائي معًا، وهو الأفضل في معظم الحالات، وهو ما أثبتته التجارب الطبية.

## هناك علاقة قوية بين مرضى الاكتئاب والإدمان على المواد المؤثرة عقليًا؛ .

### فسيولوجية المرضى المصابين بالاكتئاب النفسي:

- من خلال الدراسات التي أجريت على الإنسان، لمعرفة واكتشاف أسرار الدماغ في جسم الإنسان.
- وجدوا أن الاكتئاب النفسي يكون مصحوبا بتغيير في إفراز الهرمونات، ومجموعة من وظائف الغدد الصماء.
- فضلا عن مجموعة من التغيرات التي تحدث داخل الأوعية الدموية والتي تنجم من ضغط الدم المرتفع.
- ومن المعروف أن مثل هذه الهرمونات تؤثر تأثيرا مباشرا في الحالة النفسية ، ومن أمثلتها الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والبنكرياس ، والغدد التناسلية.

### ما الفرق بين مجرد الشعور بالتعاسة والاكتئاب؟

كل انسان قد يمر بفترة معينة من حياته حينما يشعر بالكآبة و الهبوط. قد يكون هناك سبب وجيه لهذا الشعور لكن هذا لا يسيطر على حياتك ولا يستمر لفترة طويلة.

إذا استمر الاكتئاب لوقت طويل و أصبح شديدا جدا فقد تجد نفسك محاصرا ولا تستطيع أن تخرج نفسك من هذا الاكتئاب. هذا ما يسميه الأطباء مرض الاكتئاب. بعض الناس يعانون من مرض الهوس الاكتئابي ( يدعى أيضا اضطراب المزاج ثنائي القطب) هؤلاء يمرون بفترات من الاكتئاب الشديد و فترات أخرى من الابتهاج و فرط الحركة. هذه الأخيرة قد تكون مؤذية أيضا مثل فترات الاكتئاب

### كيف يختلف الاكتئاب عند الرجال؟

بعض أعراض الاكتئاب هي أكثر شيوعاً عند الرجال منها عند النساء. هذه الأعراض تتضمن:

- النزق
- الغضب المفاجيء
- كثرة عدم التحكم
- زيادة المخاطرة
- العنف
- الرجال أكثر احتمالاً أيضاً لتنفيذ الانتحار

## كيف يتعامل الرجال مع الاكتئاب؟

### 1- العلاقات العائلية:-

أظهرت الأبحاث أن اضطراب العلاقات الزوجية هي المشكلة الأكثر شيوعاً المترافقة مع الاكتئاب عند الرجال. لا يستطيع الرجال التغلب على تعارض الآراء كما تفعل المرأة. التشاجر يجعل الرجال يشعرون بعدم الارتياح الجسدي لذلك فهم يحاولون تجنب الشجار أو النقاشات الصعبة. تحاول الزوجة التكلم عن المشكلة في الوقت الذي يحاول فيه الرجل أفضل ما عنده لتجنب ذلك فتشعر الزوجة عندها أنه يتجاهلها لذلك تحاول التحدث أكثر الشيء الذي يجعل الرجل متكدأ، لذلك فهو ينسحب أكثر و هذا يجعل الزوجة تشعر أنه يتجاهلها أكثر- هذه الحلقة المفرغة قد تدمر الحياة الزوجية.

### 2- الانفصال و الطلاق:-

يرى الرجال أنفسهم، بشكل تقليدي، أنهم المتحكمين بحياة العائلة، لكن إجراءات الانفصال و الطلاق غالباً ما تبدأها المرأة. المطلقون من الرجال هم الأكثر احتمالاً لأن ينتحروا ربما لأن الاكتئاب أكثر شيوعاً و حدة في هذه المجموعة. هذا ربما لأنه بالإضافة الى خسارة العلاقة الاجتماعية الأهم:

- هم غالباً يفقدون الاتصال مع أطفالهم.
- ربما يتوجب عليهم أن ينتقلوا للعيش في مكان مختلف.
- غالباً ما يجدون أنفسهم مفلسين.

هذه بحد ذاتها أحداث تسبب الشدة النفسية، بعيداً عن الشدة التي يسببها الانفصال، وربما تؤدي للاكتئاب.

### 3- الجنس:-

عندما يكتئب الرجال فانهم يشعرون بأقل جاذبية و أقل اغراء جنسيا. العديد منهم يفقد الرغبة بالجنس تماما. الا أن العديد من الأبحاث الأخيرة توحى أنه بالرغم من هذا فان الرجال يمارسون الجنس كالعادة لكنهم لا يشعرون بالرضى كالمعتاد. قلة من الرجال المكتئبين يكون لديهم زيادة في الشهوة الجنسية والرغبة بالمضاجعة ربما كمحاولة للشعور بشكل أفضل. هنالك مشكلة أخرى هي أنه بعض مضادات الاكتئاب قد تؤدي لنقص الرغبة الجنسية عند عدد قليل من الرجال. لكن الخبر السار أنه عند ما يتحسن الاكتئاب ستتحسن الرغبة و الأداء و الرضى الجنسي. مما يستحق التذكير به أن الأمر قد يحدث بشكل معاكس، فالعجز الجنسي- صعوبة الحصول و المحافظة على الانتصاب- يمكن أن يؤدي للاكتئاب. و نذكر ثانية أن هذه مشكلة عادة ما يكون لها حل فعّال.

#### 4- الحمل و الولادة:

نعلم و منذ سنين عديدة أنّ بعض الامهات قد تشعر باكتئاب شديد خلال فترة ما بعد الولادة. لكننا و منذ فترة قريبة أدركنا أن أكثر من واحد من كل عشرة رجال يعانون أيضا من مشاكل نفسية خلال هذه الفترة. هذا يجب ألا يثير الدهشة لأننا على علم أن الأحداث الرئيسية في حياة الناس حتى الجيدة منها كالانتقال لبيت آخر مثلا تجعلك تشعر بالاكتئاب.

ان هذا الحدث الخاص يغير حياتك اكثر من أي شيء آخر. سيتوجب عليك فجأة قضاء وقت أطول للعناية بزوجتك و ربما الأطفال الآخرين و هذا ربما يجعلك متعبا جدا. على المستوى الشخصي الأمهات الجدد قد يصبحن أقل رغبة بالجنس لعدة شهور و التعب هو السبب الرئيسي، لكنك قد تأخذ الأمر بشكل شخصي و تشعر بأنك مرفوض. ربما يتوجب عليك ان تتأقلم و للمرة الأولى على أن تأخذ المكان الثاني بالنسبة لعواطف زوجتك.

الأباء الجدد هم أكثر احتمالا للاصابة بالاكتئاب اذا كانت زوجاتهم مصابة أيضا أو أنهم غير متوافقين معا أو اذا كانوا عاطلين عن العمل. أهمية هذا ليست من وجهة نظر الأب فقط لأنها ستؤثر على الأم و ربما تؤثر على كيفية نمو الطفل و تطوره في الأشهر الأولى.

#### 5- البطالة و التقاعد:

ترك العمل ولأبي سبب يمكن أن يؤدي للشدة النفسية فقد بينت الأبحاث الحديثة أنّ واحدا من كل سبعة رجال عاطلين عن العمل سيتطور لديهم اكتئاب في السنة شهور التالية. تشكل البطالة الشيء الأكثر احتمالا لدفع الرجل لحالة اكتئاب شديد بعد الصعوبات في العلاقة الزوجية. العمل هو غالبا المصدر الرئيسي لاحساس الرجل بالقيمة و التقدير الذاتي. ربما تفقد علامات نجاحك كخسارتك لسيارة الشركة مثلا، أو ربما يتوجب عليك أن تتأقلم على وجودك بالمنزل، أو العناية بالأطفال بينما تصبح زوجتك هي التي تعيل المنزل.

من كونك في موقع السيطرة على الأمور ربما تؤول الى مستقبل لا تملك فيه الا القليل خاصة اذا استغرق ايجاد عمل آخر وقت طويل. اذا كنت خجولا أو ليس لديك علاقات اجتماعية حميمة أو لم تستطع ايجاد عمل آخر فانك أكثر قابلية لتصاب بالاكتئاب.

حتى التقاعد عن العمل في الوقت المتوقع يمكن أن يكون صعبا بالنسبة لبعض الرجال خاصة اذا استمرت الزوجة في العمل, و قد تواجه صعوبة في التأقلم مع فقدان الروتين اليومي و فقدان الاتصال مع الزملاء.

#### **6- الرجال المثليين و الاكتئاب:**

على العموم الرجال المثليين لا يعانون من الاكتئاب بشكل أكثر من الرجال المستقيمين, و لكن يبدو أن المثليين المراهقين و الشباب الصغار هم أكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب ربما بسبب الشدة النفسية المرافقة لظهور الأمر.

#### **7- الانتحار:**

الرجال هم اكثر احتمالا بثلاث مرات لقتل أنفسهم من النساء. يكون الاكتئاب أكثر شيوعا عند الرجال المنفصلين عن زوجاتهم و الأرامل أو المطلقين و يزداد ذلك اذا كان الرجل يشرب الكحول بكثرة. لا يوجد أي شيء يقلل من معنويات الرجل الذي يشعر بالانتحار أكثر من أن يحس أن الآخرين لا يأخذونه على محمل الجد, لأنه على الأغلب قد أخذ وقتا طويلا لتصل به الشجاعة لأن يخبر أحدا ما حول الموضوع.

#### **8- العنف:**

أظهرت بعض الأبحاث أن الرجال الذين يرتكبون الجرائم العنيفة هم أكثر احتمالا ليصابوا بالاكتئاب من الرجال الذين لا يفعلون ذلك

#### **مساعدة الرجال:**

الرجال المصابون بالاكتئاب هم أكثر احتمالا للتكلم عن الأعراض الجسدية للاكتئاب من الأعراض العاطفية و النفسية.

قد يكون من المساعد التكلم عن الاكتئاب على أنه نتيجة تغيرات كيميائية في الدماغ أو الضريبة الحتمية للعيش في عالم صعب كثير المتطلبات. ولا صلة له بالضعف أو قلة الرجولة و هناك امكانية للمساعدة.. اذا كان الرجل المكتئب متزوجا أو في علاقة مستقرة- سواء كان مثليا أو مستقيما- فان شريك الحياة يجب أن يحاط علما لكي يستطيع هو أو هي فهم ماذا يحدث و هذا قد يقلل من احتمال أن يتدخل و يؤثر الاكتئاب على علاقتهم.

بعض الرجال لا يشعرون بالارتياح بالتحدث عن أنفسهم و ربما يمانع بأن يأخذ المعالجة النفسية و التي تعتبر طريقة فعّالة لتخفيف الاكتئاب و تحسّن حالة كثير من الرجال.

**ساعد نفسك:**

**1- لا تكتم الأمر في نفسك -** اذا مررت بحادثة مزعجة في حياتك حاول أن تخبر أحدا ما عن شعورك حولها.

**2- حافظ على النشاط -** أخرج من البيت و اعمل بعض التمارين حتى و لو مجرد المشي, هذا سيساعد على الحفاظ على لياقتك البدنية و سيؤدي لتحسن نومك. قد يساعدك هذا أيضا على عدم الاسهاب بالتفكير بالمشاعر و الأفكار المؤلمة.

**3- تناول الطعام بشكل صحيح -** يجب عليك أن تأكل حمية متوازنة مع الكثير من الخضار و الفواكه. من السهل أن تفقد الوزن و تصاب بقلة الفيتامينات عندما تكون مكتئبا.

**4- تجنب الكحول و المخدرات**

**5- لا تنزعج اذا لم تستطع النوم -** افعل شيئا مريحا تستمتع به كالاستماع للراديو أو مشاهدة التلفاز. استعمل تقنيات الاسترخاء و اذا شعرت بالتوتر المستمر جرّب تمارين اليوغا, المساج أو الدواء العطري الخ.

**6- افعل شيئا تستمتع به -** حدّد وقت منتظم كل اسبوع لتعمل شيئا تستمتع به مثل التمارين أو المطالعة أو ممارسة هواية معينة.

**7- تفحص نمط حياتك -** الكثير من الناس المصابين بالاكتئاب يكونون كماليين و يضغطون على أنفسهم أكثر من اللازم, فربما تحتاج لأن تضع لنفسك أهداف أكثر واقعية و بذلك تقلل العبء عن نفسك.

**8- خذ اجازة -** ربما يكون قول هذا أسهل من فعله لكن قد يساعد كثيرا الابتعاد عن روتينك العادي لبضعة أيام و أحيانا بضع ساعات قد تساعد.

**9- اقرأ عن الاكتئاب -** يوجد الآن العديد من الكتب و المواقع الالكترونية حول الاكتئاب, هذا لا يساعدك فقط بالتعامل مع الاكتئاب لكن ايضا قد يساعد الأهل و الأصدقاء على فهم ما يحصل لك.

10- تذكر أنه على المدى البعيد قد يكون الاكتئاب مساعدا - بعض الناس يخرجون من الاكتئاب أقوى و أفضل من قبل, ربما ترى الأمور و العلاقات الاجتماعية أكثر وضوحا و ربما يكون لديك القوة و الحكمة لتتخذ قرارات مهمة.

11- أفضل مكان لتبدأ به هو طبيبك الذي سيكون قادرا على مناقشة الخيارات معك

12- صحيح أن العديد من الرجال يكونون قلقين أن المعلومات الموجودة عند طبيبه ربما يطلب اعطاءها في تقارير طبية و على هذا ربما تؤدي فرصهم في العمل لكن ما يهم تذكره أنه في المملكة المتحدة من غير القانوني أن رب العمل يطردك أو لا يستأجرك للعمل فقط لأنه لديك اضطراب مرضي معين. الأرضية الوحيدة لاتخاذ اجراء كهذا هو أن حالتك المرضية (مهما تكن) سوف تتدخل في قدرتك على أداء عملك

13- الاكتئاب ربما ينتج عن مرض عضوي لذلك فمن المهم أن يجرى لك فحص سريري شامل. اذا كنت تتناول أدوية لعلاج مرض عضوي فان طبيبك يحتاج لمعرفة هذا لأن هناك احتمال لتداخلات دوائية

14- اذا كان لديك قلق على الحفاظ على سرية المعلومات يجب عليك مناقشتها مع طبيبك

15- اذا شعرت حقا أنك لا تستطيع التحدث لأحد معارفك حول الاكتئاب فجرّب الاتصال بالهاتف المساعد للسامارين. هذا سيساعدك على مناقشة الامور بشكل لا يعرفك أحد

16- الاكتئاب قد يكون كأى مرض آخر مثل التهاب الصدر أو كسر في الرجل فيجب ألا تشعر بالخجل حوله.

17- تذكر - أن الاكتئاب مرض شائع و يمكن علاجه و أنه من حقك المساعدة عندما تحتاج

- 1- الزعفران وخاصةً ميسم الزعفران وهو قلب الزهرة، يعمل على علاج الحالات البسيطة من الاكتئاب
- 2- عشبة القديس يوحنا: استخدمها الأوروبيون منذ فترات طويلة لما تحتويه من مضادات الاكتئاب الدوائية



- 3- الكافا هو أحد النباتات المهدئة التي تساعد على الاسترخاء، ويعمل هذا النوع من النباتات في محاربة الضغط النفسي، وعلاج كل من القلق والتوتر، والتخفيف من الاكتئاب.
- 4- عشبة رهوديولا : تسمى تلك العشبة، عشبة الجذر الذهبي، وتم استخدامها لسنوات عديدة لعلاج الاكتئاب، ونتائجها فعالة وإيجابية في التخفيف من القلق والتوتر.

5- جنكو بيلوبا أو عشبة الجنكة

6-النعناع

7- الروزماري أو إكليل الجبل

0

8- نبات الناردين، يعمل على التقليل من أعراض التشنجات وكذلك الاضطرابات العصبية، وهو فعال جداً في علاج حالات الاكتئاب. عشبة القديس يوحنا.

9- الجينسنغ، يعمل على محاربة حالات الاكتئاب الشديدة لما يحتويه من مواد مضادة للاكتئاب، وبالأخص الجينسنغ الأحمر.

## 10. اللافاندر

هذا العطر الرائع الذي يكفي أن ترش القليل منه على سريرك قبل النوم لكي تسترخي وتنعم بنوم هادئ .

## 11. البابونج

- الاسم الآخر له هو الكاموميل، وهو عشب متوفر في بلادنا العربية ويعطي الشخص شعوراً بالهدوء والاسترخاء.

## علاج الاكتئاب بالفيتامينات

الماغنسيوم وفيتامين B

فيتامين د:.

- أوميغا 3: تحتوي على نسبة كبيرة من المركبات التي تنتشر في الدماغ، وتناول 3 جرام منها يومياً يخفف من الاكتئاب.

- الزنك: وتناول 25 ملي جرام من الزنك يومياً لمدة 3 شهور يساعد على زيادة نسبة الأحماض الدهنية في الجسم وبالتالي التخفيف من الاكتئاب

مكملات أوميغا 3 تساعد على تقليل خطر الاكتئاب، كما أنها تساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية، يمكن العثور على هذه الأحماض الدهنية في زيت السمك وفي الطحالب البحرية.

فيتامين (ج) هو فيتامين قوي مضادات الأكسدة له فوائد معينة مثل فقدان الوزن وتحسين الطاقة، يتم التحكم في إفراز الكورتيزول، فيتامينات ب المعقدة

غالبًا ما يحدث الاكتئاب بسبب خلل في الناقلات العصبية في المخ، هذه الناقلات العصبية، مثل السيروتونين، تعزز الحالة المزاجية عن طريق نقل الإشارات بين خلايا الدماغ بكفاءة، الفيتامينات B تجعل الجسم يحفظ التريبتوفان، وهو حمض أميني، ويحوّله إلى السيروتونين، وبالتالي يحسن الحالة المزاجية للاكتئاب. البابونج مفيد بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب، في إحدى الدراسات، قلل الذين استخدموا المستخلص لمدة 8 أسابيع.

الحركة تساعد على التخلص من المشاعر السلبية وعدم الرغبة في إنجاز أي شيء. أما ممارسة الرياضة في مجموعة فهي تزيد من فرص التحسن إذ أن مجرد الحوار مع زميل يشارك في لعبة رياضية، تحسن الحالة المزاجية. الضوء لعلاج الاكتئاب

تزيد حالات الاكتئاب في فصول السنة المعتمة لاسيما وأن إنتاج الجسم لمادة السيروتونين (تساعد على تحسين المزاج) يتراجع في الشتاء وهو السبب في الشعور بالكسل والاكتئاب المرتبط بالشتاء. ولتجاوز هذا الأمر ينصح الخبراء الألمان بالتنزه لفترات طويلة أثناء سطوع الشمس. أما بالنسبة لمن تتدهور حالتهم في الشتاء فيمكنهم الاعتماد على نوع معين من الللمبات التي تحاكي الضوء الطبيعي وما له من تأثيرات إيجابية على الحالة المزاجية. الاسترخاء:

او يمكن التغلب على الضغط العصبي بالاسترخاء عن طريق اليوغا مثلا تناول الشوكولاتة والحلوى تؤثر بشكل إيجابي على مشاعر السعادة. وبالنسبة لمن يهتم بحساب السرعات الحرارية لكل شيء يأكله، فبإمكانه ببساطة الاستمتاع بقطعة من الشوكولاتة ثم ممارسة الرياضة لفترة أطول في اليوم التالي.

طرق أخرى لعلاج الاكتئاب بالطب البديل

طرق وأساليب غير شائعة لعلاج الاكتئاب، وتشمل:

1. **الحجامة.**

2. تدليك الجسم (المساج).

3. ممارسة التأمل.

4. **العلاج بالموسيقى.**

5. التنويم المغناطيسي.

6. الزيوت العطرية.

7. **علاج الاكتئاب بالقرآن**

لا شك أن الراحة النفسية التي نحصل عليها من الالتزام بتعاليم الدين والقرب من الله لها دور كبير في الحماية من الاكتئاب أو علاجه.

إن قراءة القرآن تشرح الصدر وتسمح للأعصاب بالاسترخاء.

تدبر معاني القرآن يفتح الممر بينك وبين الله مرة أخرى ويشعرك بالسكينة.

عندما يشعر المريض بالهدوء النفسي مع القرآن وتتحسن حالته، يدمج علاج الاكتئاب بالأعشاب والقرآن معا ليحصل على أفضل فائدة .

وأخيرا

يزداد عدد المرضى بالاكتئاب مع الوقت، ويحتاج الاكتئاب إلى علاج دوائي وعلاج نفسي وتغيير لنمط الحياة، لكن يلجأ البعض إلى علاج الاكتئاب بالأعشاب أو علاج الاكتئاب بالطب البديل . هذه الحلول لا تكفي وحدها لمجابهة المرض في بعض الحالات، لكنها تحسن من الحالة النفسية للشخص.

