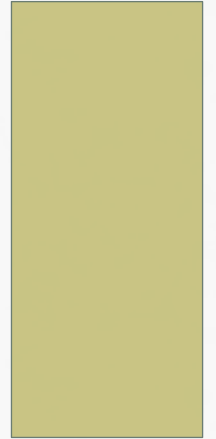


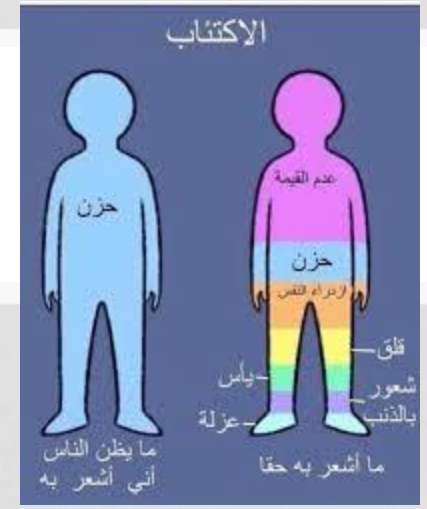


الإكتئاب عند النساء

م. شيماء لؤي عبدالهادي



ماهو الإكتئاب



- الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعورًا 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.
- يجب ألا تكون الأعراض ناتجة عن أي حالة مرضية جسدية، أو نفسية أخرى قد تكون مسؤولة عن تلك الأعراض.
- الشعور بالحزن ليس كالاكتئاب، فالحزن أمر طبيعي، والاكتئاب حالة مرضية.

الفرق بين الحزن والاكتئاب

- عند حدوث خسائر في الحياة قد يصعب على الشخص تحملها، مثل: فقدان شخص عزيز، أو خسارة الوظيفة، وغيرها. ومن الطبيعي أن يصاب بالحزن، وقد يعتقد أنه قد أصيب بالاكتئاب. وفي الواقع أن الشعور بالحزن ليس كالاكتئاب. فالحزن أمر طبيعي، ويختلف من شخص إلى آخر، ويشبه الاكتئاب في بعض خصائصه، مثل: العبوس، والعزلة، وغير ذلك، ولكنهما يختلفان في نواحٍ أخرى كما في الجدول أدناه:

الاكتئاب	الحزن
حالة مرضية.	رد فعل طبيعي تجاه الخسائر.
يستمر الشعور بالحزن، ولا يستطيع الشخص الاستمتاع، ولا التفكير في المستقبل بإيجابية.	الشعور بالحزن قد يكون مؤقتًا، ولا يزال الشخص قادرًا على الاستمتاع بالأمر الأخرى، والتطلع إلى المستقبل.
الشعور بالدونية أمر شائع.	لا يزال الشخص محتفًا بثقته بنفسه.

الاكتئاب والمرأة



الاكتئاب والمرأة

- يمكن أن يؤثر الاكتئاب على كل جانب من جوانب حياة المرأة، بما في ذلك الصحة البدنية، والحياة الاجتماعية، والعلاقات، والوظيفة، واحترام النفس. وما يزيد من تعقيدته هو عوامل مثل الهرمونات الإنجابية، والضغوط الاجتماعية، واستجابة الإناث الفريدة للضغط النفسي.
- **الأسباب وعوامل الخطورة:**
- التاريخ العائلي.
- نوع الشخصية، كأن يكون الشخص كثير القلق، أو يعاني قلة الثقة بالنفس، أو يكثر من لوم ذاته، وغير ذلك.
- الإصابة بالأمراض الخطيرة، مثل السرطان.
- الإدمان على المخدرات، والكحول.
- صعوبات الحياة المستمرة، مثل: ضغوط العمل، والوحدة لفترة طويلة، والتعرض للعنف، وغيرها، قد تسبب الاكتئاب.

هل يصيب الاكتئاب النساء بنسبة أكبر من الرجال؟

- الحقيقة: نعم، فحالات الاكتئاب تكاد تصل إلى الضعف بين النساء مقارنة بالرجال؛ وذلك لوجود عدد كبير من النساء قد يصبن باكتئاب ما بعد الولادة، مما يزيد نسبة انتشار المرض لديهن. هذا بالإضافة إلى اختلاف الأدوار الاجتماعية بين الجنسين، بما يتيح للرجال فرصًا أكثر للسيطرة على الأعراض من خلال الانخراط في الحياة اليومية
- ويُمكن الإصابة بالاكتئاب في أيِّ عمر.
- ترتبط بعض التغيُّرات المزاجية والشعور بالضيق بالتغيُّرات الهرمونية المعتادة. ولكن لا تتسبَّب التغيُّرات الهرمونية وحدها في الإصابة بالاكتئاب. وترتبط العوامل الحيوية الأخرى والصفات الموروثة وظروف الحياة والتجارب الشخصية بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. وفيما يلي الاسباب

علامات الاكتئاب عند المرأة

عدم الاهتمام بالأنشطة السابقة

2

التعبور باليأس والحزن

1

اضطراب في النوم

4

تغيرات في الشهية

3

التعب والإرهاق

6

العصبية والعنف

5

أفكار انتحارية

8

ضعف في التركيز

7



الأعراض

لا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الأعراض نفسها؛ حيث تختلف أعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض، ومدة الإصابة به، وبحسب مرحلة المرض. وتصنف الأعراض كالتالي:

أعراض نفسية:

الحزن المستمر.

ضعف الثقة بالنفس، والشعور بالدونية.

الشعور باليأس، والإحساس بالذنب.

الشعور بالقلق، والتوتر.

نقص، أو انعدام الرغبة، أو المتعة بالنشاطات التي كانت تثير الرغبة والمتعة.

صعوبات في التركيز، أو اتخاذ القرارات.

التفكير بالموت، أو الانتحار.

الأعراض

أعراض جسدية:

صعوبة النوم ليلاً، مع الاستيقاظ باكراً، أو النوم الزائد.
الشعور بالخمول، وانعدام النشاط.
انخفاض الشهية ونقصان الوزن، أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.
الصداع، وآلام العضلات بلا سبب واضح.
التحدث، والتحرك ببطء.
اضطراب الأمعاء.
تغيرات في الدورة الشهرية.
أعراض اجتماعية:

الميل للانعزالية.

عدم الاهتمام بالواجبات بالعمل.

الابتعاد عن الأهل، والأصدقاء المقربين.

هنالك بعض الحالات تصاحبها أعراض مشابهة لأعراض الاكتئاب، مثل: مشكلات الغدة الدرقية، أو ورم في الدماغ، أو نقص الفيتامينات، مثل فيتامين (د). لذلك يجب التحقق من الحالة الصحية قبل تشخيص الاكتئاب.

أسباب الاكتئاب عند النساء

1. العامل الوراثي

تعد النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي بالإصابة بالاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بغيرهن.

2. تغييرات في الدماغ

تختلف أدمغة المصابات بالاكتئاب عن غير المصابات ويرجع ذلك إلى كيمياء الجسم، إذ تتميز أجزاء الدماغ التي تدير الحالة المزاجية والأفكار والشهية والسلوك عند النساء غير المصابات بالاكتئاب بالتوازن الصحيح للمواد الكيميائية على عكس النساء المصابات به.

3. تقلب مستويات الهرمونات

يساهم ارتفاع وانخفاض هرمونات الاستروجين والبروجسترون بشكل مفاجئ عند النساء خلال فترة الحيض أو الحمل أو النفاس أو انقطاع الطمث أو الإجهاد إلى تعرض المرأة للاكتئاب.

أسباب الاكتئاب عند النساء

4. التعرض لظروف قاسية

قد تكون أحداث الحياة المرهقة والظروف القاسية، مثل: التعرض إلى الصدمة أو فقدان أحد الأحباء أو حدوث اختلافات في العلاقة أو زيادة أعباء ومسؤوليات العمل أو رعاية الأطفال والوالدين المسنين أو التعرض إلى إساءة أو مواجهة الفقر سببًا في الاكتئاب لدى بعض النساء.

5. الإحساس بالألم

إن إصابة النساء بالألم العاطفي أو الجسدي على المدى الطويل يسبب الإصابة بالاكتئاب، فقد ينتج الألم عن حالة طبية مزمنة أو حادث أو صدمة.

6. طبيعة الدور الاجتماعي

إن النساء اللاتي يفضلن البقاء في المنزل كربات بيوت قد يصبين بالاكتئاب نتيجة عدم تقدير المجتمع لهن، وفي الوقت نفسه قد تواجه النساء اللاتي يعملن خارج المنزل عدم المساواة في العمل أو قد يشعرن بالتعارض بين دورهن كزوجة وربة منزل وهذا ما يسبب الاكتئاب.

7. أسلوب مواجهة المشكلات

تميل النساء في حل مشكلاتها اليومية من خلال العاطفة والتفكير العميق في التفاصيل الأمر الذي يسبب لهن الاكتئاب على عكس الرجال الذين يستخدمون أسلوب تشتيت الانتباه لمساعدتهم في نسيان مشكلاتهم.

كيف يختلف الاكتئاب عند النساء عن الرجال؟

هناك العديد من الاختلافات بين اكتئاب النساء واكتئاب الرجال، إذ يختلف الاكتئاب عند النساء في أمور عديدة منها:

- يظهر في وقت مبكر.
- يستمر لمدة أطول من الرجل.
- يعود بأي وقت على عكس الرجل.
- يرتبط بأحداث حياتية مرهقة.
- يكون أكثر حساسية للتغيرات الموسمية.
- يزيد من شعور النساء بالحزن.
- يصل إلى درجة التفكير بالانتحار.
- يرتبط باضطرابات القلق، بالتحديد أعراض الهلع والرهاب واضطرابات الأكل.

الاكتئاب عند المرأة

- علامات الاكتئاب عند المرأة وأنواع الاكتئاب الخاصة بها هناك أنواع معينة من الاكتئاب هي فريدة من نوعها وتصيب النساء فقط. ويرتبط كل من الحمل وفترة ما بعد الولادة وفترة ما حول انقطاع الطمث والحيض بالتغيرات الجسدية والهرمونية. بعض أنواع الاكتئاب التي تحدث في مراحل مختلفة من حياة المرأة



البلوغ



قد تؤدي التغيرات الهرمونية في سن البلوغ إلى زيادة احتمالية إصابة بعض الفتيات بالاكتئاب. ومع ذلك، فإن التقلبات المزاجية المؤقتة المرتبطة بتقلب الهرمونات خلال فترة البلوغ أمر طبيعي، وهذه التغيرات وحدها لا تسبب الاكتئاب.

ولكن غالبًا ما يرتبط البلوغ بتجارب أخرى يمكن أن تسهم في حدوث الاكتئاب، مثل:

المشكلات الناشئة المتعلقة بالمراهقة، الخلافات مع الوالدين، زيادة الضغط للإنجاز في المدرسة أو الرياضة أو غيرها من مجالات الحياة.

بعد البلوغ، تكون معدلات الاكتئاب أعلى في الإناث عنها في الذكور. ونظرًا لأن الفتيات عادةً ما يصلن إلى سن البلوغ قبل الأولاد، فهن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في سن مبكر أكثر من الأولاد.

مشكلات ما قبل الحيض

PMS

بالنسبة إلى معظم النساء المصابات بمتلازمة ما قبل الحيض PMS ، تشتمل الأعراض على انتفاخ البطن وصداع وقلق وانفعال وشعور بالاكتئاب بصورة طفيفة لفترة قصيرة.



مشكلات ما قبل الحيض

PMDD

إلا أن عددًا قليلاً من الإناث المصابات بمتلازمة ما قبل الحيض يشعرون بأعراض شديدة تعطلُّ أنشطتهن؛ حيث يتعطلن عن دراستهن أو عملهن أو علاقاتهن أو يتوقفن عن ممارسة نشاطات أخرى في حياتهن. في هذه المرحلة، قد تتجاوز متلازمة ما قبل الحيض ليتحول إلى الاضطراب الانزعاجي لما قبل الحيض (اضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي وهو نوع اقل شيوعا وأكثر شدة. هو حالة خطيرة مع علامات وأعراض مثل التهيج والغضب والمزاج المكتئب والحزن والأفكار الانتحارية، والام العضلات والمفاصل وهو نوع من الاكتئاب الذي يتطلب العلاج بشكل عام.

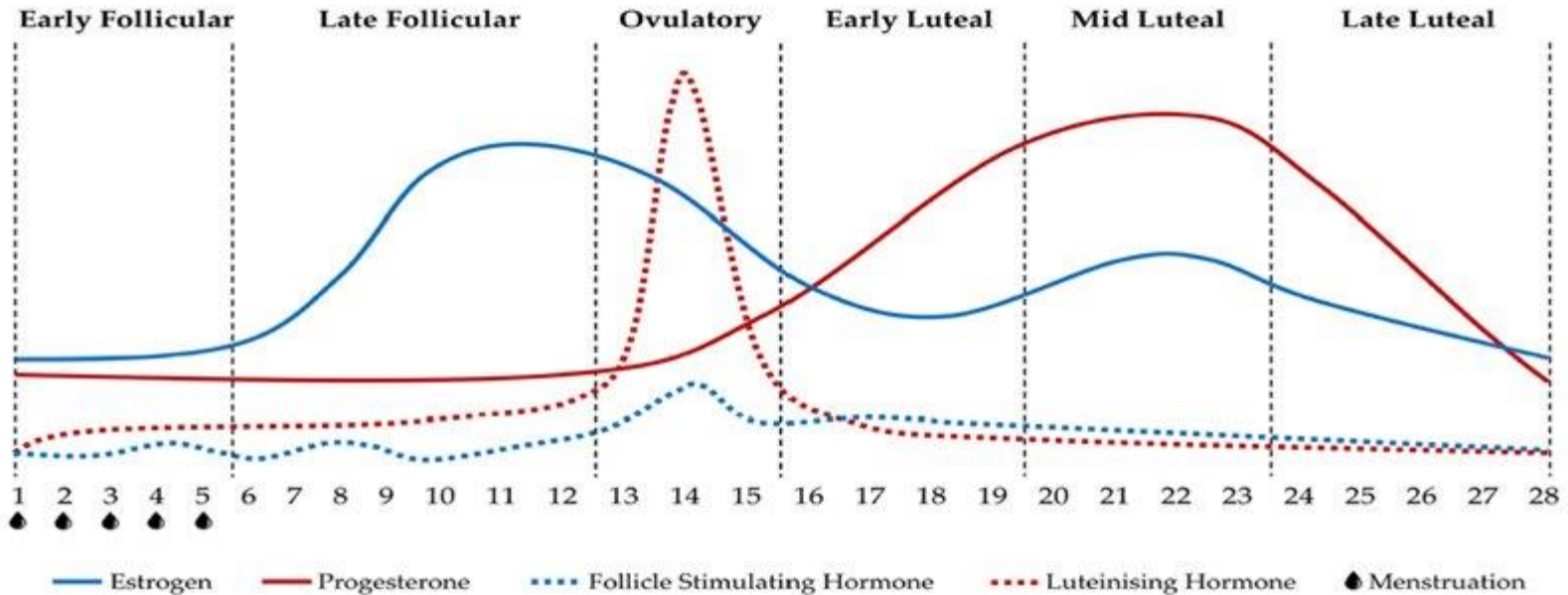


PMDD is a severe form of PMS
that occurs in
1 in every 20 women.

The wide range of physical and
emotional symptoms often occur
about **5 -11 days** before the
monthly menstrual cycle.

مشكلات ما قبل الحيض

لا يزال التفاعل بين الاكتئاب والاضطراب الانزعاغي لما قبل الحيض غير واضح. من المحتمل أن يؤدي التغير الدوري للإستروجين والبروجسترون والهرمونات الأخرى إلى إحداث خلل في التغيرات الكيميائية بالدماغ، التي تعيق بدورها إفراز الإستروجين الذي يتحكم في المزاج. يبدو أن السمات الموروثة والخبرات الحياتية والعوامل الأخرى تلعب دورًا.



الحمل

لماذا يحدث اكتئاب ما بعد الولادة؟

الحمل ليس بالأمر السهل حيث تحدث تغييرات هرمونية حادة خلال فترة الحمل، وقد تؤثر على الحالة المزاجية.

وعادةً ما تتعامل النساء الحوامل مع غثيان الصباح وزيادة الوزن وتقلب المزاج.

كما أن هناك أمور أخرى قد تزيد أيضاً من خطورة الإصابة بالاكتئاب خلال فترة الحمل مثل:

نمط الحياة أو تغييرات العمل أو غير ذلك من مسببات الضغط النفسي الحياتية.
نوبات اكتئاب سابقة أو اكتئاب ما بعد الولادة سابقة أو الاضطراب المزعج لما قبل الحيض (PMDD) وعدم وجود دعم اجتماعي.

علامات الاكتئاب اثناء الحمل

1 صعوبة في النوم، والاستيقاظ في الليل أو النوم أكثر من اللازم

2 البكاء في معظم الأوقات، والشعور بالقلق.

3 كثرة الشعور بالذنب، واليأس.

7 صعوبة في التركيز.

4 فقدان الاهتمام بالنشاطات اليومية، أو الشعور بأنه لا يوجد أي شيء ممتع أو مضحك.

6 انخفاض الطاقة، التحرك ببطء شديد.

5 الإفراط في تناول الطعام أو فقدان الشهية.





اكتئاب ما بعد الولادة

تصاب امرأة من بين كلّ عشرة نساء باكتئاب ما بعد الولادة

Postnatal Depression

من المعتقد أنه يرتبط مع:

- تقلبات هرمونية كبرى تؤثر في المزاج
- مسؤولية رعاية المولود الجديد
- القابلية لاضطرابات المزاج والقلق
- مضاعفات الحمل والولادة
- مشكلات الرضاعة
- مضاعفات الرضع أو الاحتياجات الخاصة
- ضعف الدعم الاجتماعي

اكتئاب ما بعد الولادة

تظهر معظم حالات الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة خلال شهر من الولادة ، إلا أنها يمكن أن تظهر خلال الستة أشهر اللاحقة للولادة.

ان العديد من الأمهات الجدد يجدن أنفسهن مصابات بالحزن والغضب والانفعال، ويُصبن بنوبات بكاء بعد الولادة بوقت قصير. هذه المشاعر التي تسمى أحيانًا الكآبة النفسانية طبيعية وعادةً ما تهدأ في غضون أسبوع أو أسبوعين. يمكن التغلب على اكتئاب ما بعد الولادة المعتدل بدعم أفضل من قبل العائلة والأصدقاء.

أما الاكتئاب الأكثر حدّة فإنه سوف يحتاج إلى مساعدة من طبيبك، في بعض الحالات ، قد تحتاجين إلى مساعدة أطباء الصحة النفسية. وقد تشير مشاعر الاكتئاب الأكثر خطورة أو الممتدة إلى اكتئاب ما بعد الولادة، خاصة إذا تضمنت العلامات والأعراض ما يلي:

اكتئاب ما بعد الولادة



- البكاء أكثر من المعتاد
- انخفاض مستوى احترام الذات أو الشعور بأنك أم سيئة
- القلق
- سرعة الانفعال والاثارة
- اضطراب النوم، حتى عندما يكون طفلك نائمًا
- عدم القدرة على رعاية رضيعك
- التفكير في إيذاء رضيعك
- التفكير في الانتحار



الكآبة النفاسية

نوبات
بكائية
مفاجئة

صعوبة في
التركيز

صعوبة
في الخلود
إلى النوم

تقلبات
مزاجية
كالتغضب

يعاني منه:

80%

من النساء بعد الولادة

تستمر منذ الولادة حتى أسبوعين كحد أقصى
ثم تعود الأم إلى وضعها الطبيعي



إذا استمرت الأعراض أو أصبحت أكثر حدة ستصبح ...

إكتئاب ما بعد الولادة

الشعور بأنها
أم فاشلة لأن
تستطيع رعاية
مولودها

الشعور
المتواصل
بالحزن

فقدان
الإهتمام بما
اعتادت
الاستمتاع به

التعب
وتغير رغبة
الأكل

عدم قدرتها
على النوم
عند نوم
طفلها

تفضيل
البقاء في
السرير لعدة
ساعات

الشعور
بالذنب
أو القهر

عدم رغبتها
في الاعتناء
بمولودها
الجديد

يعاني منه:

10%

من النساء بعد الولادة

تستمر لأكثر من أسبوعين
وغالبا في أول أربعة أشهر



مشاكل نفسية أخرى بعد الولادة

1- اضطراب نفسي عابر Baby Blues

في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة ، تشعر نصف الأمهات الجديديات بشيء من الرغبة في البكاء ، وبالفتور وعدم الثقة بالنفس . يعرف هذا " بالاضطراب النفسي العابر " أو **Baby Blues** يزول هذا الشعور بعد عدة أيام.

2- اضطراب النفاس Puerperal Psychosis

هذه حالة حادة تدعو للقلق تستدعي علاجاً عاجلاً . إنها حالة تصيب واحدة من بين خمسمائة امرأة. ويحدث ذلك ، في العادة ، خلال أيام أو أسابيع من الولادة . قد تعاني من تقلب مزاجي سريع ، أو تحمل معتقدات غريبة أو شاذة ، أو تسمع أصواتاً وتتصرف بطريقة غريبة لا يمكن التنبؤ بها . إن عانت من أي من هذه الظواهر ، سوف تكون بحاجة لمساعدة ورعاية طبية .

اكتئاب ما بعد الولادة

إنّ مستويات الأستروجين والبروجيستيرون (وهرمونات أخرى لها علاقة بالحمل والولادة) تنخفض فجأة بعد ولادة الطفل . وليس من الواضح كيف يؤثر ذلك على حالتك النفسية والعاطفية . لم يثبت وجود اختلاف في تغيّر الهرمون عند النساء المصابات أو غير المصابات باكتئاب ما بعد الولادة ، ولا توحى الأبحاث أنّ هذا يعد سببا أساسيا للإصابة بالاكتئاب . وقد تكون تغيّرات الهرمون أكثر أهميّة في حالتك الاضطراب النفسي العابر Baby Blues واضطراب النفاس .

كيف تساعدن نفسك بنفسك

أفصي عمّا تشعرين به :

إن كنت تشعرين بالتعاسة أو بأنك سريعة الانفعال أو قليلة الخبرة ، أو إن كنت خائفة ولا تتمتعين بحماسة كبيرة لطفلك ، عندها أفصي بذلك لأحد . لقد شعرت نساء أخريات بمثل هذا الشعور . إن كنت تشعرين بأنك غير قادرة على التحدّث مع عائلتك أو أصدقائك ، تحدّثي مع طبيبتك ، فهي تعرف أن هذه المشاعر شائعة وسوف تعرف كيف يمكن مساعدتك.

لا تدعي التشخيص يخيفك . فعلى الأقل أنت تعرفين ما هي العلة ، وأنها مشكلة عانت منها أمهات كثيرات غيرك ، وأنك سوف تتعافين مع مرور الوقت . إنّ معرفة ذلك سوف يساعد زوجك وأصدقائك وعائلتك على تفهم حقيقة ما تمرّين به ، ومعرفة كيفية المساعدة .

كيف يمكن للآخرين أن يساعدوا

لا تدع الشعور بالصدمة أو خيبة الأمل تصيبك إن اعترفت زوجتك أو أختك أو صديقتك أنّها تعاني من شعور فظيع منذ ولادة طفلها . امنحها الوقت الكاف لتستمع إليها ،وتأكد من أنها ستحصل على المساعدة التي تحتاج إليها.

حاول أن تساعد في الأمور العملية التي تحتاج إلى إنجاز عندما تشعر زوجتك أنها في حالة لا تمكنها من ذلك ، مثل التسوّق وإطعام الطفل وتغيير حفاضه ، أو في الأعمال المنزلية. قد يكون ذلك صعبا لبعض الوقت ، إلا أنّ الأمر يستحق الجهد المبذول.

تأكد من أنك تدرك ما يحدث ومن أن تتلقى النصح حول كيفية المساعدة ، خصوصا إن كنت زوج الأم.

الانتقال الى سن انقطاع الطمث

قد يزداد خطر التعرض للاكتئاب أثناء الانتقال إلى سن انقطاع الطمث عندما تكون مستويات الهرمونات عرضةً للتقلب. قد يزداد أيضًا معدل خطر الاكتئاب بعد انقطاع الطمث تحدث كلتا المرحلتين عند انخفاض مستويات الإستروجين انخفاضًا كبيرًا. معظم النساء المصابات بالأعراض المزعجة لا يتعرضن للاكتئاب. إلا أن هذه العوامل قد تزيد من معدل التعرض لخطر الاكتئاب:

- النوم المتقطع أو قلة النوم

- الهبات الساخنة

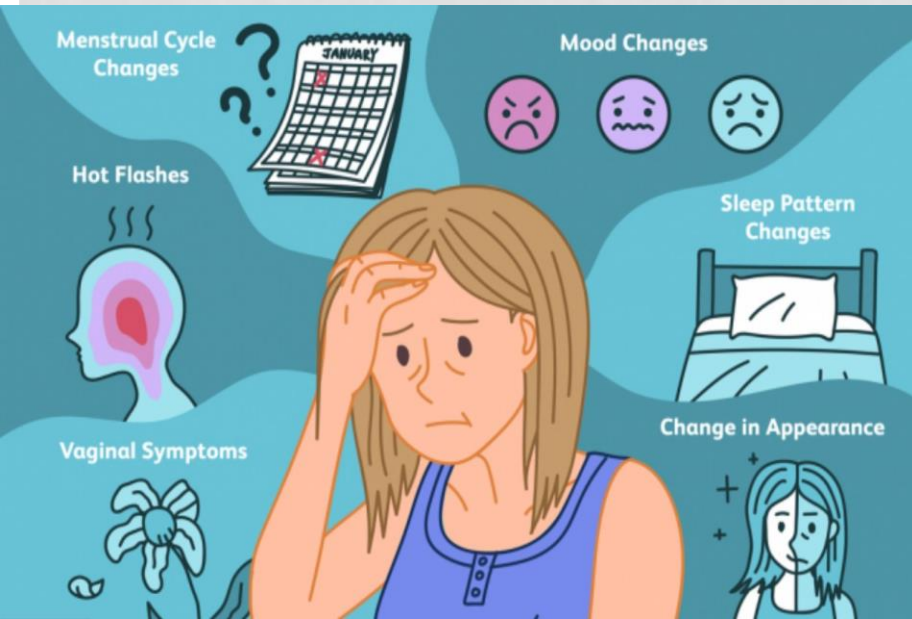
- القلق وتقلبات المزاج

- أحداث الحياة المجهدة

- زيادة الوزن أو ارتفاع مؤشر كتلة الجسم

- انقطاع الطمث في سن مبكرة

- انقطاع الطمث نتيجة استئصال المبايض



الاطعمة التي تساعد على زيادة مستوى هرمون الستيروجين



اسباب اخرى



- **الاستجابة الفسيولوجية للإجهاد:** تنتج النساء هرمونات الإجهاد أكثر من الرجال، ويمنع هرمون البروجسترون الأنثوي نظام هرمون التوتر من إيقاف نفسه كما يحدث عند الرجال، هذا يمكن أن يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الناجم عن الإجهاد.
- **قضايا صورة الجسد:** التي تزيد في الفتيات أثناء البلوغ قد تسهم في الاكتئاب في سن المراهقة.
- **مشاكل الغدة الدرقية:** نظرًا لأن قصور الغدة الدرقية يمكن أن يسبب الاكتئاب، يجب دائمًا استبعاد هذه المشكلة الطبية من قبل الطبيب.
- الآثار الجانبية للأدوية الناتجة عن أدوية تحديد النسل أو العلاج ببدايل الهرمونات.
- **مشاكل صحية:** يمكن أن يؤدي المرض أو الإصابة أو العجز المزمن إلى الاكتئاب لدى النساء،
- **اضطرابات الأكل:** هناك علاقة قوية بين الاكتئاب لدى النساء واضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والنهم. كما يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي قاسي إلى الاكتئاب أيضًا.

الظروف الحياتية والثقافة

لا يعزى ارتفاع معدل الاكتئاب لدى النساء إلى الخصائص الحيوية وحدها. يكمن أن تلعب الظروف الحياتية والضغوطات الثقافية دورًا أيضًا. فعلى الرغم من أن هذه الضغوطات تحدث للرجال أيضًا، إلا أنها تكون عادة بمعدل أقل. تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب في النساء الإجهاد في العمل. تعمل النساء غالبًا في وظائف خارج المنزل مع تحملهن المسؤوليات المنزلية. تتعرض العديد من النساء لتحديات مسؤولية الأبوة من طرف واحد، مثل العمل في وظائف متعددة لتغطية النفقات. كما يمكن أيضًا للمرأة أن ترعى أطفالها أثناء رعايتها أيضًا لأفراد الأسرة المرضى أو كبار السن.

كيفية علاج الاكتئاب عند المرأة؟



01

العلاج النفسي

02

العلاج السلوكي المعرفي

03

تناول الأدوية المضادة للاكتئاب

04

مجموعات الدعم

الاعتراف بالاكْتئاب وطلب العلاج متى تجب رؤية الطبيب؟

- على الرغم من أن الاكْتئاب قد يكون له تأثير كبير إلا أن هناك علاجًا فعالاً. حتى الاكْتئاب الحاد غالبًا ما يمكن علاجه بنجاح. اطلبي المساعدة إذا كنت تعانيين من أي علامات وأعراض للاكْتئاب ولعدة أيام متواصلة، ولأكثر من أسبوعين.
- **التشخيص :**

- 1- سؤال المريض عن حالته الصحية، والتأكد من وجود الأعراض لمدة أسبوعين.
- 2- تحاليل مخبرية: قد يطلب الطبيب تحليلًا شاملًا للدم؛ للتأكد من أن الأعراض ليست بسبب مشكلات عضوية.



العلاج

1. العلاج النفسي:

غالبًا ما يساعد الخضوع للعلاج النفسي على فهم اسباب الاكتئاب عند المرأة، أو على الأقل ما الذي بدأه وجعله ينمو وصولاً إلى علاج الاكتئاب عند المرأة، كما أنه في نفس الوقت يحسن من آلية تعامل الشخص مع الاكتئاب ويعدل من وضعية الاستسلام للأحزان واليأس ثم يأتي فيما بعد جانب الحماية من الانتكاس. قد يكون في مجرد التحدّث مع شخص متعاطف ومتفهم ومستمع لا يوجّه الانتقادات راحة كبيرة لك . قد يكون هذا الشخص صديقة، قريبة، أو طبيب .

2. العلاج السلوكي المعرفي: Cognitive Behavioral Therapy

ويعد أحد أكثر طرق علاج أعراض الاكتئاب عند النساء قصيرة المدى فاعلية، والتي تتعرف فيها المريضة بالكلام على سبب الاكتئاب وعلى إدارة الحزن واليأس والاكتئاب، مع تغيير طريقة تفكيرها وسلوكياتها العامة، من خلال تكنيكات يتم تجربتها على نفسها في المنزل و يقيم أدائها بها.

العلاج بالادوية

3. الأدوية

إن كنت تعاني من اكتئاب حاد ، أو إن لم يتحسن الاكتئاب بالرغم من مساعدة وطمأنة الآخرين ، قد تساعد إحدى الأدوية المضادة للاكتئاب . تحتاج الأدوية المضادة للاكتئاب إلى أسبوعين حتى يظهر مفعولها، ويجب تناولها لفترة تمتد ما بين أربعة إلى ستة أشهر بعد أن تبدئي بالإحساس بالتحسن

كيف تعمل تلك الأدوية ؟

أنّ الأدوية المضادة للاكتئاب تؤثر على نشاط مركبين كيميائيين في الدماغ ، وهما السيروتونين serotonin والنورادرينالين noradrenaline

العلاج بالادوية

وتختلف أنواع مضادات الاكتئاب ولكن لا يمكن تعاطيها إلا تحت إشراف طبي دقيق:

- **مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات:**

هذه الادوية تستخدم منذ الستينات ولها آثار جانبية مثل النعاس، زيادة الوزن، الإمساك، جفاف الفم، ويقل استخدامها حالياً.

- **مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية:**

وتعد هذه المجموعة هي الخيار الأول للأطباء لعلاج الاكتئاب وفيها آثار جانبية تظهر كالحماس، الغثيان، العصبية، الأرق، الصداع.

- **مثبطات امتصاص السيروتونين والنورابينفرين:**

وهي من بين أكثر مضادات الاكتئاب فعالية لأنها تعمل على نوعين من الناقلات العصبية في نفس الوقت، ومع ذلك يمكن أن تسبب المزيد من الآثار الجانبية لذا يتم أخذها بحذر.

العلاج

4. مجموعات الدعم:

علاج الاكتئاب الحاد يحتاج إلى تنظيم جلسات العلاج النفسي الجماعي كجزء من علاج الاكتئاب عند المرأة على المدى القصير أي من (12 إلى 15 أسبوعًا)، وهي عبارة عن اجتماعات تضم مرضى اكتئاب آخرين يوفرّون الدعم طريقة لكسر العزلة والحفاظ على اتصال اجتماعي فعال بصحبة الأقارب والأصدقاء، للشعور بالانتماء والألفة.



نصائح تساعدك على علاج الاكتئاب بنفسك:

العلاج الطبي فقط ليس وسيلة كافية لعلاج علامات الاكتئاب عند المرأة، بل أنت أدرى الناس بنفسك ونقاط قوتك وضعفك، وفي يدك وحدك الخروج من تلك الأزمة، وذلك من خلال عدة خطوات:

1. الخروج من حالة الإنكار:

أول خطوة في علاج الاكتئاب عند المرأة هي الخروج من حالة إنكار وجود الاكتئاب أو المرض النفسي، لأن تجاهله لن يجعله يمشي وحده بل يزداد سوءاً.

2. حددي أسباب اكتئابك:

كما تكشف الحمى أو الألم في جسمك عن وجود جرثومي، غالباً ما يحتاج علاج الاكتئاب عند المرأة معرفة أسباب اكتئابك بدقة و المعاناة المرتبطة بذنب أو حزن قديم وغير واعى، والذي يزيد من حدة تصاعد المزاج المكتئب، و تجميد الرغبات، لذا ستحتاجين إلى سماع الحزن الحقيقي بداخلك، هل هو فراق، قلة ثقة بالنفس، خوف من الوحدة أم خوف من النقد، أو أيا يكن من الأشياء التي نغصت عليك طفولتك وحياتك مبكراً.



نصائح تساعدك على علاج الاكتئاب بنفسك:

3. ابتعدي عن العلاقات السامة:

إذا كان الاكتئاب النفسي عند النساء علامة على وجود خطأ ما، فمن الواضح أنك بحاجة إلى التخلي عن بعض السلوكيات والعادات الضارة والبدء في تكوين عادات صحية، نعم لا تستكثري على صحتك النفسية ترك شخص ما أذاك نفسياً وابتعدي عن أي علاقات سامة تستنزفك نفسياً وتزيد من اكتئابك.

4. ركزي على الإيجابيات في حياتك:

الاكتئاب عبارة عن شحنات سلبية متراكمة، لذا من المهم أن تصرفي عقلك عن التفكير في السلبيات والغرق فيها وركزي على إيجابيات حياتك ونقاط قوتك حتى تفتحي المجال أمام نفسك للتفكير بإيجابية تنعكس على حالتك النفسية وشعورك بالسعادة.

5. مارسي الرياضة:

ان ممارسة الرياضة بالفعل تزيد من إفراز هرمونات السعادة مما يخفف من مشاعر الاكتئاب لديك.

نصائح تساعدك على علاج الاكتئاب بنفسك



6. اخرجي من عزلتك:

نعلم أنك لا تريدين الاختلاط بالعالم الخارجي وتفضلين قوقعتك، ولكن حاولي قدر الإمكان الخروج من العزلة التي يفرضها الاكتئاب عليك والاندماج في أنشطة اجتماعية مع اشخاص تحبين رفقتهم.

7. احصلي على قدر كافي من النوم:

قلة النوم تجعل الشخص مكتئبا إلى حد ما، لذلك لا بد للإنسان أن يحصل على قدر كافي من النوم لفترة تتراوح ما بين 6 إلى 8 ساعات يوميا. وان يكون هناك مواعيد ثابتة على النوم، كما أنه يجب الابتعاد عن بعض المؤثرات قبل النوم مباشرة مثل الكمبيوتر والتلفاز.

4. إبتعد عن الأفكار السلبية:

أحد مضادات الاكتئاب الطبيعية والتي تتبع من داخلك، هو أن تبتعدي عن كل الأفكار السلبية. ابتعدي عن المحبطين، وغيري طريقة تفكيرك، وانظري إلى الأشياء بمنظور جديد. وابتعدي عن التعليقات والتفسيرات السيئة، وحاولي أن تتقربي الى الأشخاص الإيجابيين الذين ينظرون إلى الواقع بنظرة تفائل.

نصائح تساعدك على علاج الاكتئاب بنفسك:

5. إفعل شيئاً جديداً:

أحد الأمور التي تسبب الاكتئاب هو الحياة الروتينية، وعدم وجود أشياء جديدة يقوم الشخص بتجربتها. لذلك يمكنك أن تجربي بعض الأشياء الجديدة، وزيارة بعض الأماكن السياحية، أو المناطق التي لم تقومي بتجربتها من قبل. أو ربما تعلم لغة جديدة، أو الاشتراك في بعض الأعمال التطوعية، كل ذلك يعزز من فرص إفراز الدوبامين الذي يساعد على تحسين مزاجك و شعورك بالسعادة



فوائد ممارسة الهوايات المختلفة وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية

HAPPINESS



تذكرني أن الاكتئاب أمرٌ شائع ويمكن علاجه. إذا كنت
تعتقدين أنك مصابة بالاكتئاب، فلا تترددي في طلب
المساعدة

مع تمنياتي للجميع بالحياة السعيدة

