

## هل أنا مصاب بالاكتئاب؟ (Do I Have Depression?)

اقرأ المعلومات التالية لمساعدتك على تحديد إذا ما كنت تعاني من الاكتئاب أم لا. لا تحل هذه المعلومات محل تشخيص الطبيب.

قد يتسبب الاكتئاب في شعورك بالحزن أو اليأس أغلب الأوقات. الأمر يختلف عن المشاعر العادية بالحزن والغم وضعف الهمة. الاكتئاب هو أحد المشكلات الطبية التي تحتاج لعلاج. إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مكتئبًا، فقم بزيارة طبيبك للخضوع للتشخيص وتلقي العلاج على الفور. إذا لم يتم علاج الاكتئاب، فقد يزداد سوءًا.

قد تكون مصابًا بحالة اكتئاب كبرى إذا كنت تعاني من 5 على الأقل من الأعراض المذكورة أدناه لمدة أسبوعين أو أكثر وكانت أحد هذه الأعراض هو إما الحزن أو فقدان الاهتمام. قد تعاني مما يلي:

1. الشعور بالحزن أو اليأس أو الخواء النفسي. من الممكن أن يكون الآخرون قد لاحظوا أنك تبدو حزينًا أو تبكي بسهولة.
2. فقدان الاهتمام بمعظم الأنشطة اليومية أو عدم الشعور بسعادة عند القيام بها.
3. فقدان أو اكتساب الوزن بسبب التغيرات التي تطرأ على نمط شعورك بالجوع.
4. النوم كثيرًا أو عدم النوم بالقدر الكافي.
5. الشعور بعدم الارتياح وعدم القدرة على الجلوس بثبات أو بهدوء والشعور بأن الحركة تستهلك مجهودًا كبيرًا.
6. الشعور بالإجهاد طوال الوقت.
7. الشعور بحقارة الشأن أو الذنب بلا سبب. قد ينتابك القلق بشأن عدم حب الناس لك.
8. الشعور بصعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء أو اتخاذ القرارات.

يعد أحد أعراض الاكتئاب الخطيرة هو التفكير في الموت والانتحار. إذا كنت أنت، أو أحد من تهتم لأمرهم، تتحدث عن الانتحار أو تشعر باليأس، فاطلب المساعدة فورًا.

تعرف على العلامات التحذيرية للانتحار، والتي تشمل التحدث كثيرًا عن الموت أو التخلي عن الأشياء أو الإفراط في تناول الكحول أو العقاقير أو كليهما. إذا كنت تلاحظ هذه العلامات على نفسك أو أحد أحبائك، فاطلب المساعدة.

إذا كان لديك عدد أقل من الأعراض، فقد لا تزال مكتئبًا وبحاجة إلى العلاج. بغض النظر عن عدد الأعراض التي قد تعاني منها، فمن المهم أن تقوم بزيارة طبيبك. كلما أسرعت في الحصول على العلاج، كانت فرصتك أفضل في الشفاء السريع والكامل.



- هناك العديد من أنواع الاكتئاب التي قد تكون لها أعراض وأنماط مختلفة. وتشتمل تلك الأنواع على ما يلي:
- الاضطراب الوجداني الموسمي (Seasonal affective disorder, SAD). يعاني الأشخاص المصابون بالاضطراب الوجداني الموسمي من الاكتئاب خلال فترة معينة من السنة فقط، خاصة في شهور الخريف والشتاء.
  - اضطراب الانزعاج السابق للطمث (Premenstrual dysphoric disorder, PMDD). قد تكون النساء اللاتي تظهر عليهن أعراض عاطفية وبدنية شديدة ومنتظمة في مرحلة ما قبل الطمث بشكل يؤثر على حياتهن اليومية مصابات بـPMDD. يشبه هذا الأمر المتلازمة السابقة للطمث (premenstrual syndrome, PMS) ولكنه يكون مصحوبًا بأعراض أكثر شدة.
  - اكتئاب ما بعد الولادة. قد تكون النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب بعد ولادتهن للأطفال مصابات باكتئاب ما بعد الولادة.
  - اضطراب الاكتئاب الجزئي (الاكتئاب الطفيف المزمن) يحدث عندما يكون الشخص مصابًا بعرضين إلى 4 أعراض فقط من أعراض الاكتئاب لفترة قدرها عامان على الأقل.
  - الاكتئاب المزدوج. يحدث ذلك الأمر عندما يمر أحد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الجزئي بإحدى نوبات حالات الاكتئاب الكبرى.
  - اضطراب التكيف المصحوب بالاكتئاب. أحيانًا قد يسبب أحد المواقف المثيرة للتوتر أعراض اكتئاب مؤقتة تتحسن بعد حل الأزمة.

إذا كنت تظن أنك مصاب بالاكتئاب بعد مراجعة هذه القائمة، فقم بطباعة هذه القائمة وضع علامات حول تلك الأعراض التي تشعر أنك تعاني منها. خذ القائمة معك للطبيب.

إذا كانت حالة الاكتئاب الخاصة بك مرتبطة بمشكلة صحية، مثل قصور الغدة الدرقية، فإن علاج المرض يؤدي دائمًا إلى علاج الاكتئاب. قد تسبب المشكلات المتعلقة باستخدام المواد أيضًا الاكتئاب الذي يتم علاجه عند التوقف عن استخدام المواد. قد يكون سوء استخدام المواد أيضًا علامة من علامات الاكتئاب.

إذا كنت قد فقدت مؤخرًا أحد الأشخاص الذين تهتم لأمرهم، فقد تظهر عليك أعراض مشابهة لأعراض الاكتئاب. ويكون الشعور بالحزن والأسى والغم في هذه الحالة أمرًا طبيعيًا. يبدأ معظم الأشخاص بالشعور بالتحسن على مدار شهور عدة. ولكن إذا كنت تشعر بالحزن الشديد أو الاكتئاب أو إذا كانت أعراضك لا تزول أو كنت تفكر في قتل نفسك أو إيذاءها، فقم بزيارة الطبيب. فقد تكون بحاجة لتلقي العلاج.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض طوال ساعات اليوم جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة health Link على الرقم 811.

آخر مراجعة: 19 أبريل 2023

المصدر: myhealth.alberta.ca

لا تعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود الم ناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسئولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.