



المبادئ الإرشادية السريرية لوقاية قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف اذا كنت تعاني من
الاكتئاب؟

تاريخ النشر: ٥ فبراير ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٥ فبراير ٢٠٢٢

الاكتئاب هو الاضطراب النفسي الأكثر شيوعاً في قطر على مدار السنوات العشر الماضية

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض يجعلك تشعر بالحزن والبؤس أو بفقدان الاهتمام بمعظم الأشياء على مدار فترة طويلة، عادة لمدة أسبوعين أو أكثر أو حتى أشهر. عادة ما تكون هذه الأعراض مصحوبة بأعراض أخرى مثل التغيرات في النوم أو الشهية. يؤثر الاكتئاب على أنشطتك اليومية مما يؤدي في النهاية إلى صعوبة في التعامل مع الحياة اليومية.

يمكن أن نشعر جميعاً بأسى أو حزن في بعض الأحيان. هذه المشاعر لا تستمر عادة لفترة أطول من أسبوع أو أسبوعين ولا تكون عادة مصحوبة بأعراض أخرى ولا تؤثر على أنشطتنا اليومية. لذا، فإن مشاعر الحزن الشائعة هذه تختلف عن مرض الاكتئاب.

قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب بالرغبة بالانتحار أو إيذاء أنفسهم.

النساء أكثر (مرتين) عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال أي أن احتمال الإصابة لديهن يكون الضعف مقارنة بالرجال.

يختلف تأثير الاكتئاب على الأشخاص (أي ان الأعراض تختلف من شخص لآخر)، ويرتبط بمجموعة واسعة من الأعراض بما في ذلك:

- الحزن المستمر.
- فقدان الاهتمام بالحياة أو الأنشطة الممتعة.
- مشاكل النوم.
- ضعف الشهية وفقدان الوزن.
- التعب أو الخمول (عدم النشاط).
- الهياج أو الحركة البطيئة.
- ضعف التركيز.
- الشعور بعدم القيمة، أو الإحساس المفرط (الشديد) بالذنب.
- تكرار التفكير بالموت أو الانتحار.

معظم المصابين بالاكتئاب لا يعانون من كل هذه الأعراض، لكن الغالبية تعاني من خمسة أو ستة من هذه الأعراض على الأقل.

ما الذي يسبب الاكتئاب؟

تتعدد العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر إصابة الشخص بالاكتئاب. قد يكون المسبب هو التجارب الحالية أو السابقة أو التغيرات في كيمياء الجسم، تشمل الأسباب:

- أحداث الحياة المجهدة مثل فقدان شخص عزيز أو الطلاق.
- الأحداث الصادمة مثل حوادث السيارات والاعتصاب.
- التغيرات الكبيرة في الحياة مثل فقد الوظيفة، التقاعد والصعوبات المالية.
- تاريخ عائلي للإصابة بالاكتئاب (أي إصابة أحد أفراد العائلة بالاكتئاب).
- الأمراض التي تهدد الحياة أو الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري والسمنة والتهاب المفاصل.
- الحمل وفترة ما بعد الولادة.
- أحداث الطفولة السلبية مثل إساءة معاملة الأطفال والعنف العائلي.
- بعض الأدوية التي يصفها الطبيب، مثل الستيرويدات أو أدوية السرطان.

متى أحتاج لزيارة الطبيب؟

إذا كنت تعاني من حالة مزاجية منخفضة لمدة أسبوعين أو أكثر، وإن كانت مشاعرك تزداد سوءاً أو تؤثر على عملك واهتماماتك ومواقفك تجاه عائلتك وأصدقائك، أو إذا شعرت أن الحياة لا تستحق العيش، قم باستشارة طبيبك على الفور.

ماذا سيفعل طبيبك؟

سوف يسألك طبيبك أسئلة لها علاقة بالأعراض المذكورة أعلاه ومدتها (أي كم تدوم) وتأثيراتها على أنشطتك اليومية.

قد يطلب طبيبك إجراء بعض الفحوصات إذا لزم الأمر. إذا تم تشخيصك بانك تعاني من الاكتئاب، فسوف يناقش طبيبك معك خيارات العلاج.

في بعض الأحيان، قد يتم تحويلك إلى أخصائي للحصول على علاج إضافي.



الرعاية المتخصصة

سيقوم الأخصائي بإعادة تقييم تشخيصك وخطة العلاج الأولية ومناقشتك بخصوص خطط العلاج الإضافية لك.

بناءً على الأعراض أو خطورة الاكتئاب، قد ينصح الطبيب أو المختص بما يلي:

- تغييرات في نمط حياتك، مثل عمل توازن بين العمل والحياة الخاصة، ممارسة الرياضة بانتظام، النوم المنتظم.
- العلاج بالتحدث المعروف أيضاً باسم العلاج النفسي.
- الأدوية المعروفة باسم مضادات الاكتئاب.
- مزيج من اثنين أو أكثر من الخيارات السابقة.

إذا لم تستجب (تتحسن) بعد أخذ مضاد أحد مضادات الاكتئاب التي تم وصفها لك، فقد يقوم الاختصاصي بوصف مضاد اكتئاب مختلف أو وصف مضاد اكتئاب مع أدوية أخرى.

إذا كان الاكتئاب لديك شديداً للغاية، أو قد يعرض حياتك للخطر ويحتاج إلى علاج عاجل، أو إذا كان حاداً ولم يستجب للعلاجات الأخرى، فقد يصف الاختصاصي علاجاً نوع من المعالجة (العلاج بالصدمات الكهربائية) وهو علاج سريع وفعال لكنه يتطلب مراقبة في المستشفى.

بعض المشاكل النفسية يمكن أن تسبب الاكتئاب لكن قد يتردد الناس بعض الأحيان في التحدث عنها أو مناقشتها مثل **عنف شريك الحياة (الزوج/الزوجة)**.

إن كنت تعاني من مثل هذه المشاكل، ناقش الموضوع مع طبيبك.

علاجات الاكتئاب

تتعدد أنواع مختلفة لعلاج الاكتئاب.

• العلاج النفسي. يعتمد هذا العلاج على الكلام/ التحدث الذي يساعد على كسر حلقة الأفكار السلبية ويشمل:

○ الاستشارة السلوكية المعرفية عادة ما تكون الخطوة الأولى للعلاج وقد تستمر إلى 12-20 جلسة. تكون مدة الجلسات عادة ساعة واحدة وتكون في البداية أسبوعية.

○ العلاج الجماعي، أو الاستشارات الأسري، أو الاستشارات التي تتم عند حدوث أحداث مؤلمة أو فاجعة وهي طرق فعالة لعلاج الاكتئاب إسأل طبيبك عن التفاصيل.

• الأدوية المضادة للاكتئاب. تعمل من خلال موازنة المواد الكيميائية التي تتحكم في مزاجنا في الدماغ.

قد يتعرض بعض الأشخاص لآثار جانبية عند تناول هذه الأدوية مثل جفاف الفم والإمساك والصداع وانخفاض الرغبة الجنسية. عادة ما تتحسن هذه الاعراض عادة في غضون بضعة أسابيع.

• الأدوية المضادة للذهان. تستخدم غالباً لعلاج الاكتئاب الذي لم يستجب لمضادات الاكتئاب وحدها أو الاكتئاب المرتبط بأعراض الذهان.

• العلاج بالصدمات الكهربائية. تستخدم غالباً لعلاج الاكتئاب الذي لا يتحسن باستخدام العلاجات الأخرى، أو الاكتئاب الشديد جداً، الذي يعرض حياتك للخطر ويحتاج إلى علاج عاجل.

لا يوصى باستخدام زنبقة سانت جون (St John's wort) لعلاج الاكتئاب.

نصائح مهمة:

• تحتفظ بمشاعرك لنفسك. تحدث إلى أشخاص تثق بهم عن مشاعرك، قد يساعدك ذلك ويسهل عليك التحدث مع طبيبك.

• أخبر طبيبك إذا كنت تتناول أي أدوية سواء بوصفة طبية (أي تم وصفها لك من قبل طبيب أو بدون وصفة طبية كالتي يتم شراؤها من المتاجر أو الصيدليات بدون وصفة طبية لأن ذلك قد يؤثر على علاجك.

• اهتمم بغذائك وأكل جيداً قد لا تشعر أنك تريد الأكل. حاول أن تأكل الوجبات الغذائية الصحية بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة.

• استمر في عمل الأشياء التي تستمتع بها لأن ذلك يبيئك إيجابياً.

• مارس الرياضة بانتظام لأنها تساعد جسمك على إطلاق هرمونات الاندورفين التي تشكل مضادات اكتئاب طبيعية.

• قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع حتى تبدأ في الشعور بالآثار الإيجابية لمضادات الاكتئاب وقد يكون التحسن تدريجياً بعد ذلك. كن صبوراً وامنح العلاج الوقت الكافي.

المتابعة

تأكد من زيارة طبيبك على النحو التالي:

- بعد أول أسبوعين من بدء العلاج.
- على فترات تتراوح بين 2-4 أسابيع في الثلاثة أشهر الأولى.
- قد يقرر طبيبك رؤيتك بشكل متكرر لمراقبة تقدمك.

من الطبيعي الاستمرار في استخدام مضادات الاكتئاب لعدة أشهر بعد أن يشعر الشخص بتحسن وذلك لتقليل خطر عودة الاكتئاب.

قد يستفيد بعض الأشخاص الذين يعانون من نوبات الاكتئاب الشديدة أو المتكررة من الاستمرار في استخدام مضادات الاكتئاب على المدى الطويل. يجب أن تتخذ أنت وطبيبك سوياً قرار التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب.

لا تتوقف عن تناول الدواء دون مناقشة الأمر مع طبيبك، إذا تم اتخاذ قرار بإيقاف مضادات الاكتئاب، فسيستمر طبيبك بمتابعتك لفترة. إذا بدأت تشعر بالاكتئاب مرة أخرى، بعد التوقف عن العلاج، إذهب إلى طبيبك.

معلومات إضافية

نشرت وزارة الصحة العامة دليلاً إرشادياً سريرياً وطنياً لتقديم النصح للأطباء حول كيفية علاج المرضى الذين يعانون من الاكتئاب.

هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa

