

# أعراض الاكتئاب

معظمنا يشعر بالحزن، الوحدة، أو الاكتئاب في بعض الأحيان. انها ردة فعل طبيعية للخسارة، نضالات الحياة، أو جرح ملتئم. ولكن عندما تصبح هذه المشاعر ساحقة، تسبب أعراض جسدية، وتدوم لفترات طويلة من الزمن، فإنها يمكن أن تبقىك من قيادة حياة طبيعية وناشطة. عندها يحين الوقت للجوء إلى المساعدة الطبية.

طبيبك العادي هو مكان جيد للبدء. يمكنه أن يفحصك لعوارض الاكتئاب فيساعدك في إدارتها. إذا لا تعالج الاكتئاب، قد يزداد سوءا ويدوم لعدة أشهر، حتى سنوات. يمكن أن يسبب الألم وربما يؤدي إلى الانتحار، كما يفعل لحوالي ١ من كل ١٠ أشخاص يعانون من الاكتئاب.

الاعتراف بالأعراض هو المفتاح. لسوء الحظ، حوالي نصف الناس الذين يعانون من الاكتئاب لا يشخصون المرض ولا يتعالجون.

## الأعراض يمكن أن تشمل:

مشكلة في التركيز، تذكر التفاصيل، واتخاذ القرارات

الإرهاق

مشاعر الذنب، عدم القيمة، والعجز

التشاؤم واليأس

الأرق، اليقظة في الصباح الباكر، أو النوم أكثر من اللازم

التهيج

الأرق

فقدان الاهتمام في الأمور التي كانت ممتعة، بما في ذلك الجنس

الإفراط في تناول الطعام، أو فقدان الشهية

الآلام، الصداع، أو التشنجات التي لا تزول

مشاكل الجهاز الهضمي التي لا تتحسن، حتى مع العلاج

مشاعر حزن أو قلق

أفكار أو محاولات انتحارية

**العلاج:**

إذا قام طبيبك بإبعاد سبب فيزيائي لأعراضك، فقد يصف علاج أو يحيلك إلى أخصائي الصحة العقلية. هذا المتخصص سوف يعرف أفضل مسار للعلاج. قد يشمل ذلك أدوية (مثل مضادات الاكتئاب)، نوع من العلاج يسمى العلاج النفسي، أو كليهما.

**هل هناك إشارات تحذيرية للانتحار مع مرض الاكتئاب؟**

الاكتئاب ينطوي على مخاطر عالية للانتحار. الأفكار أو النوايا الانتحارية خطيرة للغاية. علامات التحذير تشمل:

التحول المفاجئ من الحزن إلى الهدوء الشديد، أو الظهور بالسعادة  
الحديث أو التفكير الدائم بالموت

الاكتئاب السريري (الحزن العميق، فقدان الاهتمام، ومشاكل في النوم والأكل) الذي يزداد سوءاً

تحمل المخاطر التي يمكن أن تؤدي إلى الموت، مثل القيادة عبر إشارة المرور الحمراء

صنع التعليقات التي تخص اليأس، العجز، أو عدم القيمة

قول أشياء مثل "سيكون العالم أفضل من دوني" أو "أريد الابتعاد"

الحديث عن الانتحار

زيارة أو دعوة الأصدقاء المقربين والأحباء