

# ما هي عوارض الإكتئاب؟

ترقب هذه العلامات التحذيرية...

معظمنا يعرف الأعراض الشائعة لحالة الاكتئاب مثل التعب، وشعور الحزن الذي لا يمكنك التخلص منه. ولكن ماذا عن الآلام في العضلات، الاضطرابات في البطن، أو الاستيقاظ قبل الفجر؟

ما هو مذهل هو أن هذه الاعراض يمكن أن تكون علامات تحذيرية للاكتئاب - وإذا كنت غير متأكد من أن حالتك تدعو للقلق، فإنها يمكن أن تدلك على مشاكل أعمق قد تعاني منها. فيما يلي بعض الأعراض الأقل شهرة التي يجب أن تنتبه منها:

## 1. الأوجاع والآلام:

إذا كان لديك ألم مزعج لا يمكنك أن تفسره، يمكن أن يكون الاكتئاب هو السبب. آلام الظهر، آلام في العضلات، وآلام مزمنة يمكن أن تكون من العوارض المستترة. الألم يتحكم به عن طريق المزاج، والعكس بالعكس. الشخص السعيد قد لا يشعر بدرجة الألم كما قد يفعل شخص يعاني من الاكتئاب.

## 2. زيادة أو فقدان الوزن:

الاكتئاب يؤثر على الهرمونات التي تنظم الشهية، مما يعني أنك يمكن أن تشعر بأنتك تزيد وزناً أو تفقد الوزن. الهرمونات تتعطل عادة جرّاء الاكتئاب، فترسل إشارة أنك جائع أو أنك قد تناولت ما يكفي من الطعام. لذلك، الكثير من الناس الذين يعانون من الاكتئاب يأكلون أكثر من اللازم أو أقل من اللازم.

## 3. مشاكل الأرق:

على الرغم من أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غالباً ما يشعرون بالتعب وبنقص من الطاقة، إنهم قد يجدون صعوبة في الحصول على قسط كافي من الراحة في الليل. واحد من الأعراض الكلاسيكية لحالة الاكتئاب يتضمن الأرق المزمن: الاستيقاظ باكراً جداً وعدم القدرة على العودة إلى النوم. وهذا يمكن أن يكون محبطاً للغاية بالنسبة للمرضى لأن النوم في بعض الأحيان هو الملجأ الوحيد من الاكتئاب المنهك.

#### 4. مشاكل المعدة:

- حالة الغثيان، الحرقة، الإمساك، والإسهال مرتبطة جميعها بالإكتئاب - والأعراض قد تكون أسوأ من الأعراض التي يعاني منها شخص لديه اضطرابات القلق. القناة الهضمية تتأثر مباشرة بمزاج الشخص.