



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## الاكتئاب



## Depression



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## What is depression?

It is a mood disorder, characterized by low mood, loss of interest and pleasure in usual activities. It also results in reduced energy, libido and concentration, sleep and eating disturbances and tendency to isolate with self-neglect.

## Are all depressing feelings illnesses?

No, it should fulfill the criteria of depressive disorder and to be persistent for a period not less than 2 weeks.

## Are depressed patients always aware of their illness?

No, in fact about half of them seem unaware of or deny it.

## What could be its other symptoms?

It may be in form of body complaints (somatic features like chronic backache or headache). This is called masked depression.

## Can depression be due to some other causes?

It can be secondary to:

1. The use of certain drugs or Alcohol,
2. Presence of other psychiatric disorders like anxiety or eating disorders.
3. Medical problems, like diseases of kidney, liver and hormones.

## How can we differentiate depression from anxiety?

Depression is related mainly to the past by way of sad feelings while anxiety is related to future with feeling of anticipatory fear. Another difference is in the pattern of sleep. In depression it is 'early morning awakening' but in anxiety there is early insomnia.

## What is the prevalence of depression?

It is more common in women than in men by 2:1 (in men 2-3%, in women 5-10 %). For first degree relatives it is about 10-13%.

## What are the main causes for depression?

The main causes are:

1. Biological: genetic factors, disturbances in hormones and neurotransmitters.
2. Psychosocial: feeling of loss of loved objects, cognitive factors, stressful life events.

## Can depression be treated?

Yes, of course. By using medicines called antidepressants together with psychological methods like cognitive, behavioural, interpersonal, supportive, psychodynamic and family therapy. In very severe cases with risk of suicide, electric treatment called Electro-Convulsive Therapy (ECT) can be used.

## Can depression be life-threatening?

Yes, it can; in very severe cases when patients become suicidal or refuse to take anything by mouth. That is why they need immediate treatment by using the ECT as a life-saving measure.

## What are the course and outcome?

An average depressive episode, if untreated, lasts 6-12 months. With proper treatment 50 % recover, 30 % partially recover, 20% have a chronic course.

## ما هو الاكتئاب؟

إنه اضطراب مزاجي، يتميز بالمزاج المنخفض، عدم الاهتمام والمتعة في الأنشطة المعتادة، وهو أيضاً يتسبب في انخفاض الطاقة لدى المصابين، الشهوة والتركيز، النوم واضطراب الأكل، الإزعاج والميل للعزلة وإهمال الذات.

## هل كل من كان مكتئباً فهو مريض اكتئاب؟

لا، ينبغي أن يكون لديه معايير الاضطراب الحزين وأن يكون لفترة مستمرة ليس أقل من أسبوعين.

## هل مرضى الاكتئاب مدركون دائماً إلى مرضهم؟

لا، في الحقيقة حوالي نصفهم يبدو عليهم عدم الإدراك إلى مرضهم أو ينكرونه

## ماذا يمكن أن تكون أعراضه الأخرى؟

قد يكون في شكل شكاوى عامة وخاصة في الجسم (ملامح جسدية مثل ألم بالظهر مزمن أو صداع). هذا يسمى بالاكتئاب المقنع

## هل يمكن أن يكون بسبب أسباب أخرى؟

يمكن أن يكون سبب ثانوي مثل:

١. استعمال مخدرات معينة أو شرب الكحول.
٢. وجود اضطرابات نفسية أخرى مثل القلق أو اضطرابات غذائية.
٣. المشاكل الطبية، مثل أمراض الكلى، الكبد والهرمونات.

## كيف يمكن أن نفرق بين الاكتئاب والقلق؟

الاكتئاب هو مشاعر حزينة بسبب ما حدث بالماضي أما القلق فعادة ما يكون متعلقاً بالمستقبل والشعور بالخوف. اختلاف آخر هو في نمط الدم. ففي الاكتئاب هناك الاستيقاظ المبكر في الصباح، لكن في القلق هناك أرق في بدايات النوم.

## ما هي نسبة انتشار الاكتئاب؟

إنه أكثر شيوعاً في النساء منه في الرجال بنسبة ٢:١ (٢-٣٪ في الرجال، ٥-١٠٪ في النساء) الأقارب من الدرجة الأولى بنسبة ١٠-١٣٪.

## ما هي الأسباب الرئيسية للاكتئاب؟

الأسباب الرئيسية:

- (١) بيولوجي: العوامل الوراثية، الخلل في نسب الهرمونات والناقلات العصبية.
- (٢) اجتماعي سيكولوجي: شعور الخسارة للأشياء المحبوبة، العوامل العائلية، أحداث الحياة القلقة.

## هل يمكن علاج الاكتئاب؟

نعم، بالطبع، باستخدام أدوية تسمى مضادات الاكتئاب بالإضافة إلى الطرق السيكلوجية كالمعالجة العائلية والدعم النفسي والشخصي. في الحالات الشديدة جداً المهددة بخطر الانتحار، العلاج الكهربائي (العلاج بالصدمات الكهربائية (إي سي تي) يمكن أن يستخدم).

## هل يمكن أن يكون الاكتئاب خطيراً؟

نعم، يمكن، في حالات شديدة جداً عندما يصبح المرضى انتحاريين أو يرفضون أخذ أي شيء بالفم، لذلك يحتاجون للعلاج الفوري باستخدام إي سي تي كإجراء إنقاذي.

## ما المنهاج الطبي والنتيجة؟

إذا ترك الاكتئاب دون علاج قد يستمر ٦-١٢ شهراً، أما بالعلاج المناسب نجد أن ٥٠٪ يتعافون، ٣٠٪ جزئياً يتعافون، و ٢٠٪ يحتاجو إلى علاج مزمن.