



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha.com • Website: www.zulekha.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

Depression, Anxiety and  
Addictive Disorders  
الاكتئاب والقلق واضطرابات الإدمان



## الإكتئاب

ينقسم الإكتئاب إلى عدة أنواع، منها: الاكتئاب السريري، وإكتئاب عُسر المزاج (المزاجي)، ونوبة الاكتئاب الكبرى (الإكتئاب الجسيم)، والاكتئاب أحادي القطب. الاكتئاب هو حالة طبية مرضية خطيرة ترتب كثيراً بالدماع. إنها أكثر من مجرد الشعور "بالدونية" أو "بالحزن" لبضعة أيام. إذا كنت تعاني من الإكتئاب فهذا الشعور يرافك لعدة أيام ولا يزول بسهولة. فهو مستمر ويتداخل مع أمور حياتك اليومية فيؤثر عليها. أعراض الإكتئاب قد تتمثل في:

- الحزن
- فقدان الاهتمام أو المتعة في مزاولة النشاطات التي اعتاد الشخص القيام بها
- التغير في الوزن
- صعوبة في النوم أو النوم الزائد
- فقدان الطاقة
- الشعور بالدونية
- التفكير بالموت أو الانتحار

الأسباب - إما وراثية، أو بيئية أو نفسية، أو عوامل بيوكيميائية.

الاكتئاب عادة ما يصيب الأعمار ما بين سن ١٥ - ٣٠ عاماً، وهو أكثر شيوعاً بين النساء. فالمرأة عرضة للإصابة بحالة من الإكتئاب بعد خوض تجربة الولادة يطلق عليها حالة اكتئاب ما بعد الولادة. كما أن بعض الأشخاص قد يصابون بنوع آخر من الإكتئاب يرتبط بفصول السنة خصوصاً فصل الشتاء، ويطلق عليه الإكتئاب الموسمي. الاكتئاب هو جزء من حالة الاضطراب ثنائي القطب.

توجد علاجات فعالة متعددة لعلاج الاكتئاب، منها مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي بالحديث. والنتائج الأفضل يحصل عليها معظم الناس عند ربط العلاجين معاً.

## اضطرابات ما بعد الولادة

العديد من النساء تمر باضطرابات بعد الولادة إما بحالة من الوجوم والحزن، أو الإكتئاب. إن أعراض الوجوم وإكتئاب ما بعد الولادة تتمثل في: تقلب المزاج، والشعور بالحزن، والقلق، والضغط، ونوبات البكاء، وفقدان الشهية، بالإضافة إلى صعوبة في النوم.

غالباً ما تزول حالة الوجوم أو الحزن بعد الولادة في غضون بضعة أيام إلى أسبوع كأقصى حد من بعد الولادة. وهي لا تحتاج إلى علاج حيث أنها ليست بالشديدة. أما إكتئاب ما بعد الولادة فيستمر لفترة أطول وتكون أعراضه أكثر حدة. فتشعر المرأة باليأس وأنها عديمة القيمة، وتفقد اهتمامها بطفلها. وقد تراودها أفكار بإيذاء نفسها أو طفلها. وفي حالات نادرة جداً، قد يتطور الأمر لدى بعض الأمهات لحد أكثر خطورة. على سبيل المثال، الهلوسة أو محاولة فعلية لإيذاء أنفسهم أو الطفل. وهؤلاء بحاجة للعلاج الفوري وربما الدخول للمستشفى.

اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يظهر في أي وقت خلال السنة الأولى من بعد الولادة. والسبب في ذلك غير معروف. قد يكون نتيجة للتغيرات الهرمونية والجسدية الحاصلة بعد الولادة، أو الضغط على الأم الحديثة بما يتعلق برعايتها للمولود الجديد. وتعتبر النساء اللواتي تعرضن مسبقاً لشعور الاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بإكتئاب ما بعد الولادة. إذا كنت تعتقدين أنك مصابة بإكتئاب ما بعد الولادة، راجعي طبيبك المختص للحصول على الرعاية الصحية اللازمة. قد تساعد الأدوية، بما فيها مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي بالحديث على الحصول على نتائج أفضل.

الإكتئاب الذهاني، وهو حالة اضطرابية خطيرة قد تتعرض لها الوالدة حديثاً. وفيها تبدأ الوالدة بالتخيلات والأوهام والهلوسة، والتي غالباً ما يستلزم دخولها للمستشفى لإدارة الطارئة للحالة.

## الإضرابات العاطفية الموسمية

أو المعروف أيضاً ب: الاكتئاب الموسمي، واضطراب المزاج الموسمي

قد يعاني بعض الناس من تغيرات في المزاج خلال أشهر الشتاء تحديداً، عندما تقل كمية أشعة الشمس الطبيعية. هذه الحالة تعرف بالاضطرابات العاطفية الموسمية. وهو نوع من أنواع الاكتئاب. وعادة ما يزول خلال فصلي الربيع والصيف.

ومن أعراضه:

- الحزن، القلق أو المشاعر "الفارغة"
- مشاعر اليأس و / أو التشاؤم
- الشعور بالذنب ، التفاهة أو العجز
- التهيج، والأرق
- فقدان الاهتمام أو المتعة في ممارسة الأنشطة المعتاد عليها الشخص
- التعب والإرهاق وانعدام الطاقة
- صعوبة في التركيز وتذكر التفاصيل واتخاذ القرارات
- صعوبة في النوم أو النوم الزائد
- التغيرات في الوزن
- التفكير في الموت أو الانتحار

من الممكن علاج الإكتئاب الموسمي أيضاً من خلال تقنية العلاج الضوئي، فيتم تعريضه لكمية من الضوء تشابه أشعة الشمس، والذي أثبتت فعاليته في عدد من الحالات، إلا أنه مع ذلك، النصف تقريباً من إجمالي الحالات التي تتلقى العلاج الضوئي لوحده لا تتحسن أو تستجيب نتيجة له. حيث تتطلب حالتهم إضافة الأدوية المضادة للاكتئاب والعلاج بالحديث لتخفيف الأعراض.

## الاضطراب ثنائي القطب

الاضطراب الثنائي القطب هو اضطراب مزاجي وجداني يؤثر على العقل بشكل سلبي خطير. يمر الأشخاص المصابين به بتقلبات غير عادية في المزاج. فتارة يشعرون بقيمة السعادة والفرح ويشعرون بالنشاط، وفجأة يشعرون بحزن شديد ويغوصون في حالة من اليأس والشعور بالدونية. ثم يعودون مرة أخرى لإحساسهم الأول وهكذا. ويكون مزاجهم في الوضع الطبيعي لفترة قصيرة بين الشعورين المتناقضين. ويطلق على الشعور الأول الهوس، والشعور العكسي يعرف بالاكتئاب.

لا تعتبر أسباب الاضطراب الثنائي القطب واضحة بشكل كافي. فقد يكون السبب وراثياً في التاريخ العائلي، أو نتيجة لبنية الدماغ غير الطبيعي أو خلل في وظيفته.

في الأغلب تبدأ حالة الاضطراب ثنائي القطب في الظهور في أواخر سن المراهقة أو بداية مرحلة البلوغ بالنسبة للكبار. فكل من الأطفال والبالغين على حد سواء عرضة للإصابة بحالة الإكتئاب هذه. وعند الإصابة بهذه الحالة هي ترافق غالباً الشخص لبقية حياته.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بهذه الحالة من الإكتئاب، أعلم طبيبك المعالج بذلك. فهي المسؤول عن فحصك وتشخيص حالتك لاستبعاد أي أمراض أخرى قد تكون السبب في تبدل مزاجك أو تقلباته.

في حال عدم علاج حالة الإكتئاب هذه، يمكن أن يؤدي الاضطراب ثنائي القطب إلى عواقب إجتماعية على الشخص تتمثل بإفساد علاقاته مع الآخرين، والتأثير على وظيفته أو الأداء المدرسي للطالب، أو حتى الانتحار. ومع ذلك، توجد علاجات فعالة للسيطرة على الأعراض والتحكم بها تتمثل بالأدوية والعلاج بالحديث، أو الدمج بينهما معاً لنتائج أفضل.

## اضطرابات القلق

### اضطراب الوسواس القهري

الوسواس القهري هو نوع من أنواع اضطرابات القلق. إذا كان لديك الوسواس القهري، تراودك بشكل مستمر أفكار مزعجة تعرف بالهواجس. وعند محاولة السيطرة على هذه الأفكار تشعر بحاجة ملحة لتكرار بعض الطقوس أو السلوكيات لديك، وتعرف هذه بالدوافع.

من بعض الأمثلة على الهواجس الخوف من الجراثيم والخوف من التعرض للعدوى. أما الأمثلة على الدوافع تتمثل في غسل اليدين، العد، والتحقق على الأشياء، والتنظيف. مع الوسواس القهري، الأفكار والطقوس تسبب لك الضيق وقد تؤثر سلباً على مجرى حياتك اليومية.

يعتقد الباحثون أن السبب في الوسواس القهري قد يرجع إلى أن بعض المراكز الدماغية لدى الأشخاص المصابين بالمرض قد لا تعمل بشكل صحيح. كما أنه يسري بالوراثة من الآباء للأبناء. قد تبدأ الأعراض بالظهور لدى الأطفال أو المراهقين، فلا يوجد عمر معين لذلك. وتشمل العلاجات إما باتباع تقنيات علاجية معينة نذكر منها العلاج السلوكي المعرفي، أو بالأدوية، أو كليهما معاً.

### اضطراب الهلع

اضطراب الهلع هو أحد أنواع اضطرابات القلق. ويظهر على شكل نوبات من الهلع، التي هي عبارة عن مشاعر مفاجئة من الرعب بينما لا يوجد في الواقع أي خطر حقيقي. فقد يشعر الشخص بفقدان السيطرة على نفسه. وقد تتضمن الأعراض الجسدية ما يلي:

- ضربات قلب سريعة
- آلام في الصدر أو المعدة
- صعوبة في التنفس
- ضعف أو دوخة
- التعرق
- الشعور بالحر أو البرد الشديد
- وخز أو خدر باليدين

قد تحدث نوبات الهلع في أي وقت أو أي مكان، ودون سابق إنذار. وعليه قد يعيش الشخص حالة من الخوف من التعرض لنوبات لاحقاً، أو يخشى العيش في أماكن سبق أن تعرض لنوبة سابقة فيها. وبالنسبة لبعض الناس، قد يتسبب الشعور بالخوف في وفاتهم حيث يمنعهم الشعور بالرعب من مغادرة المنزل في أوقات التعرض لمشكلة حقيقية.

إن اضطراب الهلع أكثر شيوعاً لدى النساء منه عن الرجال. ويبدأ عادة الإحساس به في مرحلة أول الشباب. وأحياناً يداهم الشخص هذا الشعور نتيجة تعرضه لضغط كبير أو يصاب بإجهاد شديد. إلا أن معظم الناس تتحسن حالهم مع تلقيهم العلاج. فالعلاج يدلهم على طريقة التعرف على الحالة وطريقة التفكير السليم للتغلب على شعور الذعر والخوف. كما أن الأدوية أيضاً يمكنها أن تساعد في العلاج.

## اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب ما بعد التعرض للصدمة هو حالة مرضية فعلية أي شخص معرض للإصابة به بعد تعرضه لصدمة نتيجة لمعايشة أو رؤية تجربة مخيفة أو خارجية عن سيطرته كحادثة مروع، كالحرب، أو إحصار، أو الاعتداء الجنسي، أو الإيذاء البدني، أو التعرض لحادث سير قوي. يدفع اضطراب ما بعد الصدمة الشخص للشعور بالتوتر والخوف حتى بعد إنتهاء الخطر أو زواله. كما أنه يؤثر على حياة الشخص ذاته والمحيطين به.

يمكن لاضطراب ما بعد الصدمة أن يتسبب في مشاكل عديدة، منها:

- الكوابيس، والشعور بأن هذه التجربة أو الحدث يحدث مجدداً الآن.
- صعوبة في النوم أو الكوابيس
- الشعور بالوحده
- نوبات غضب قوية
- الشعور بالقلق ، أو الذنب، أو الحزن

يختلف ظهور اضطراب ما بعد الصدمة من شخص لآخر باختلاف تجاربهم الحياتية التي يعايشونها. ومع ذلك فإن علامات اضطراب ما بعد الصدمة تبدأ بعد التعرض للحدث المخيف بفترة وجيزة وقد يستمر بعد ذلك لفترة طويلة. وبعض الأشخاص قد تتطور لديهم العلامات أو تظهر لديهم أعراض جديدة في غضون أشهر أو سنوات بعد الحادثة. وهو حالة يمكن أن يتعرض لها البالغين والأطفال على حد سواء.

علاج اضطراب ما بعد الصدمة يشمل العلاج بالحديث، والأدوية، أو كليهما معاً. وقد يستغرق العلاج من ٦ إلى ١٢ أسبوعاً، أو أكثر لدى بعض الحالات.

## الرهاب

الرهاب أو الخوف هو نوع من أنواع اضطرابات القلق. وهو عبارة عن خوف شديد يفقد الشخص القدرة على السيطرة عليه، تجاه أي شيء قد يشكل خطراً حقيقياً بنسبة ضئيلة أو معدومة.

هناك عدة أشكال للرهاب. كالخوف من المرتفعات، أو الخوف من الأماكن العامة والأماكن المزدحمة والمكشوفة، أو الخوف من الأماكن الضيقة والمغلقة. أو الرهاب الاجتماعي وهو عندما يكون الشخص حريصاً جداً لعدم التواجد في الأماكن العامة المكتظة بالناس بالتالي يتولد لديه الخوف من مواجهة الحياة الاجتماعية والناس. ومن أبرز الأماكن الشائعة التي تسبب الرهاب الأنفاق، والقيادة على الطريق السريع، والمياه، والطيران، والحيوانات والدم.

يحاول الأشخاص الذين يعانون من الرهاب قدر الإمكان تجنب الأسباب التي تدعوهم للخوف وتثير لديهم حالة الرهاب، وفي حال عجزهم عن تجنبها. فإنهم يتعرضون لأعراض تتمثل في:

- الذعر والخوف
- ضربات قلب سريعة
- ضيق في التنفس
- الرجفة
- رغبة قوية في الابتعاد

يبدأ الشعور بالرهاب عادة في سن الطفولة أو المراهقة، وقد تستمر حتى سن البلوغ. وتعتبر أسباب الرهاب معروفة ومحددة، لكن بنفس الوقت في بعض الأحيان يكون السبب موروثاً من الأهل.

العلاج الذي يتمثل في الأدوية أو العلاج أو كليهما، يساعد معظم الناس في التغلب على الرهاب وتجاوزه.

### اضطرابات التحول

اضطراب التحول هو النوع من الإضطراب الذي يظهر في الضغط النفسي على شكل أوجاع ومشاكل بدنية. وهو الوصف الذي يطلق على الحالة الصحية التي يكون أساس مشكلتها نفسي ولكن ينطوّر الأمر معها ليصبح مشكلة صحية جسدية. كالتعرض لأزمة عقلية أو عاطفية أو حادث مروع على سبيل المثال فيتحوّل إلى مشكلة مادية .

في اضطراب التحول، قد تصاب ساقك بالشلل بعد السقوط من على الحصان، على الرغم من أنك لم تكن أصبت جسدياً. في اضطرابات التحول قد تظهر الأعراض مع عدم وجود أسباب بدنية فعلية، ولكن هذا أمر خارج عن سيطرة الشخص ذاته. إلا أن أعراض هذا النوع من الاضطراب تؤثر عادةً على الوظائف الحركية والحسية للجسم، فتمنعك لحظتها من الحركة كالقدرة على المشي، أو البلع، أو الإبصار أو السمع. قد تكون أعراض اضطراب التحول شديدة، ولكن بالنسبة لمعظم الأشخاص فإنها تتحسن في غضون بضعة أسابيع من التعرض لها.

### الانتحار

ومن الشائع جداً أن تراود الأشخاص المصابين بأحد أنواع الإضطرابات العقلية أفكار تتعلق بالانتحار وخصوصاً أولئك الذين يعانون من الاكتئاب، أو اضطراب الشخصية الحاد أو انفصام الشخصية. وكلما انغمست بشعور الاكتئاب أكثر، فإنك تغذي الشعور بقتل نفسك أكثر. ومع ذلك، لا يزال بإمكانك الحصول على المساعدة من الآخرين وتقديم المساعدة أيضاً لغيرك. وبالرغم من أن العديد من الأشخاص تراودهم أفكار قوية تجاه الانتحار، إلا أن الغالبية منهم لا يقومون بتنفيذ ما يفكرون به ولا يلحقون الأذى بأنفسهم.

إن الميول أو السلوك الانتحاري شائع لدى بعض الأمراض العقلية. إذا كنت تعتقد أنك قد تؤدي نفسك أو لديك الجرأة لتنفيذ محاولة الانتحار، قم بطلب المساعدة على الفور :

- اتجه لأقرب صديق مقرب لك أو أحد أفراد الأسرة - على الرغم من أنك قد تكون متردداً في الإفصاح عن مشاعرك أو الخوض في الحديث عنها.
- في حالة وجود نية واضحة لشروع المريض أو محاولته الانتحار يجب على الأقارب / الأصدقاء طلب المساعدة العاجلة لإنقاذ حياته ومنعه من تنفيذ نيته. وذلك بنقله فوراً إلى مكان آمن مع الإهتمام بالعلاج اللازم فوراً.
- اتصل بطبيبك، أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية أو أخصائي الصحة العقلية المعالج.
- إن التفكير في الانتحار هو هاجس لا يتحسن أو يزول من تلقاء نفسه، وعليه يجب عليك طلب المساعدة.

### اضطرابات الإدمان

إساءة استخدام الأدوية الموصوفة طبياً

كثير من الناس يتناولون الأدوية فقط بدعوى أن أطباءهم قد وصفوها لهم. ولكن بنفس الوقت الكثير أيضاً قد يتناولون عقاقير طبية لأسباب غير طبية. هنا في هذه الحالة يعتبر هذا سوء تعاطي للأدوية. وفي الحقيقة، انها مشكلة خطيرة وبتات تتفاقم بشكل كبير في الأونة الأخيرة.

فإساءة تناول العقاقير الدوائية قد يقود الشخص إلى الإدمان، خصوصاً لبعض فئات الأدوية المتمثلة ب:

- مسكنات الألم المخدرة
- المهدئات والمسكنات
- المنشطات

الخبراء لا يعرفون تحديداً الأسباب الداعية لتفاقم مشكلة إساءة تعاطي العقاقير الطبية بشكل ملحوظ في الأونة الأخيرة. قد يكون توافر الأدوية وسهولة الحصول عليها أحد الأسباب ولكن ليس الوحيد. فالأطباء باتوا يصفون كمية من الأدوية لعدة مشاكل صحية في الوقت ذاته أكثر مما مضى أكثر مشاكل صحية أكثر من أي وقت مضى. كما أن توافر الأدوية على الانترنت وسهولة الشراء إلكترونياً سهلت من عملية الحصول على الأدوية دون وصفة طبية معتمدة، لأي فئة عمرية حتى لصغار السن.