

# الاكتئاب

جميعنا نمّر بفترات في حياتنا عندما نشعر بهبوط في المزاج، فالحزن أو الإرهاق جزء طبيعي من مسار الحياة. مثل معظم حالات الصحة النفسية، للاكتئاب أنواع متفاوتة الشدّة. ولكنه يختلف عن الحزن العادي أو الأسى. إذاً كيف لنا أن نلاحظ انتقالنا إلى الأنواع المؤذية من الاكتئاب، التي تتطلب شيئاً من التغيير والدعم؟ لحسن الحظ، علاج الاكتئاب ممكن.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب اضطراب شائع في ميدان الصحة النفسية، يعاني منه حوالي واحد من كل ستة أشخاص خلال رحلتهم الحياتية. يتجلّى هذا الاضطراب من خلال هبوط المزاج، وفقدان الاهتمام أو المتعة، والشعور بالذنب أو الانخفاض في قيمة الذات، بالإضافة إلى اضطرابات النوم والشهية وتراجع الطاقة وضعف التركيز. الاكتئاب هو السبب الرئيسي في تدهور الصحة والعجز حول العالم. ووفقاً لأحدث تقديرات منظمة الصحة العالمية، يعيش الآن أكثر من 300 مليون فرداً في جميع أنحاء العالم تحت وطأة الاكتئاب، الذي شهد ارتفاعاً بمعدلاته بنسبة 18 بالمئة في الفترة بين عامي 2005 و2015. الكثير ممن يواجهون اضطرابات نفسية يعانون من فقدان الدعم، إلى جانب الخوف من التنميط ووصمة العار، وهي عوائق تمنعهم من الوصول إلى العلاج الضروري ليحققوا حياة صحيّة وإنتاجية.

حتى في أكثر الدول تقدماً، نصف الذين يعانون من الاكتئاب يعيشون بدون تشخيص أو علاج، وتصل هذه النسبة إلى 90 بالمئة في الدول الأقل تقدماً. تتنوع أسباب الاكتئاب والعوامل المساهمة فيه، ومنها: الوراثة، والصدمات السابقة، والعلاقات المؤذية، ومآسي الحياة، والأمراض المزمنة، وغيرها. إلا أن الأبحاث كشفت أن العاملين في ميدان المساعدات الإنسانية والتنمية يتعرّضون لمخاطر خاصة متعلقة بأدوارهم ومواقع عملهم، بما في ذلك: الضغط النفسي الثانوي، والرضوض، والعزلة، ونقص الدعم الاجتماعي المألوف، وتناول المخدرات، وتعرض النفس للموت والمعاناة، والتغيرات المتكرّرة، ومشاعر العجز. يتطلّب التعامل مع الناس في الأماكن والبيئات الخطرة "جهداً عاطفياً"، والعاملون في مثل هذا القطاع يعانون غالباً من ارتفاع معدّل التوتر ضمن فريق العمل. ورغم وجود بعض الترابط بين الحزن والأسى الطبيعيين، يظلّ الاكتئاب حالة منفردة بنوعها. وفي بعض الأحيان، يتطلب الأمر تدخلاً مهنيّاً للمساعدة في التمييز بينهما.

قد يظهر الاكتئاب أحياناً كردّ فعل على أحداث الحياة، وأحياناً دون أي سبب خارجي واضح.

#### الأعراض الشائعة:

- مزاج مكتئب أو حزن أو الشعور "بالفراغ"، أو وضوح الحزن أمام الآخرين، والبكاء.
- تلاشي الاهتمام أو المتعة في الأنشطة التي كانت ممتعة سابقاً.
- الصعوبة في تجميع الأفكار أو التركيز، أو التردّد.
- عدم القدرة على النوم أو النوم المفرط.
- تقلبات في الوزن، فإما فقدان الوزن بشكل واضح بدون تغيير في النظام الغذائي، أو زيادة وزن ملحوظة (أكثر من 5 بالمئة من وزن الجسم خلال شهر واحد، مثلاً).
- الضجر أو الشعور بالخمول.
- الانفعالية.
- الشعور بالتعب أو فقدان الطاقة.
- الإحساس بقلة القيمة، أو الشعور بالذنب الزائد أو غير المبرّر.
- التفكير المتكرّر في الموت أو الانتحار.

متى عليك أن تطلب المساعدة

إذا طغت على يومك خمسة أعراض أو أكثر، وحصل ذلك تقريباً كل يوم، واستمرت الحالة لمدة أسبوعين على الأقل، وإذا كانت الأعراض كافية لتعطيل نشاطاتك اليومية، فقد يكون لديك اكتئاب سريري، ومن المثمر أن تفكر في الحصول على الدعم.

## الاكتئاب في العمل

في حال تحمّل مسؤوليات إدارية، فمن الضروري امتلاك قدرة على تمييز الموظفين الذين قد يواجهون تحديات الاكتئاب ومن ثم إرشادهم. تشير الأبحاث إلى أن العلاج يسفر عن انخفاض يتراوح بين 40 و60 بالمائة في معدلات الغياب والحضور للعاملين. ويظهر الجدول أدناه كيف يتجسّد الاكتئاب في المشاعر الداخلية، مقابل شكل ظهوره في بيئة العمل.

## الوقاية

لا يوجد سبيل مؤكّد للوقاية من الاكتئاب. إلا أن النصائح التالية قد تكون مفيدة:

- اتخاذ إجراءات للتحكّم في التوتر وتعزيز الصلابة ورفع مستوى الثقة بالنفس.
- التواصل مع المدير أو الزملاء حول كيفية التعامل مع عبء العمل وطبيعته.
- التواصل مع العائلة والأصدقاء، خاصةً في الفترات الصعبة.
- التواصل الاجتماعي وجهاً لوجه وسيلة فعّالة للحفاظ على السلامة.
- منح الأولوية للاعتناء بالنفس. المحافظة على نظام صحيّ تشمل: النوم المنتظم، وتبني نظام غذائي صحيّ، مع شرب كمية كافية من الماء. يجب أيضاً ممارسة الرياضة والحصول على فترات راحة منتظمة، والحرص على الخروج إلى أشعة الشمس.
- تجنّب تناول كميات كبيرة من الكحول.
- الحصول على العلاج في حال ظهور أي عوارض من أجل تجنّب تفاقم حالة الاكتئاب.
- التفكير في علاج وقائي طويل الأمد للحدّ من احتمالية عودة الأعراض.
- تأهيل المدراء في بيئة العمل للاستشعار المبكر لعلامات الاكتئاب لدى الموظفين والموظفات، وتقديم الدعم الفعال.

مشاعر الاكتئاب	شكل ظهور الاكتئاب في السلوك المهني
مشاعر حزن عميقة	الانسحاب من الفريق
فقدان الاهتمام بالعمل أو الأنشطة الاجتماعية	ضعف الاهتمام، اللامبالاة، عدم الاكتراث
صعوبة في التركيز، تباطؤ الأفكار	المماطلة، عدم الالتزام بالمواعيد، الحوادث الطارئة
النسيان	التبعثر أو شرود الذهن
صعوبة في اتخاذ القرارات	المماطلة، التردد، تباطؤ الإنتاجية
الأرق أو النوم لفترات طويلة	التأخر عن العمل، التعب بعد الظهر، الحوادث الطارئة
الإحساس بقلة القيمة / الذنب غير المبرر	عدم التأكد من القدرة الشخصية، ضعف الثقة بالنفس
فقدان الطاقة / التعب الشديد	انخفاض الحماس، الانفصال
الانفعال والغضب والبكاء	ردود فعل غير لائقة، علاقات متوترة
تقلبات في الشهية	تغير في المظهر

(الجدول من "شركاء من أجل الصحة النفسية في مكان العمل - التوجّه الصحيح")

للاكتئاب السريري عدّة معالجات فعّالة، وتتنوّع المعالجات تبعاً لشدّة الحالة والخيارات المتاحة. تشمل المعالجات الشائعة ما يلي:

المعالجة بالتحدث أو باستخدام الأدوية. يُعدّ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الخيار الأكثر شيوعاً في الوقت الحالي بين علاجات بالتحدث، ويمكن دمجه بشكل فعّال مع الدواء الموصوف من قبل الطبيب في حالة ارتفاع شدة الاكتئاب. يستغرق العلاج السلوكي المعرفي عموماً بين 6 و12 جلسة. تشمل المعالجات الأخرى الثابتة علمياً: علاج القبول والالتزام، والعلاج القائم على التعاطف، والعلاج التفاعلي.

وقد لا تتطلب المعالجة مساعدة مهنية. يمكن تجربة بعض مما يلي إذا كان الاكتئاب خفيفاً:

- كتب المساعدة الذاتية (الموارد أدناه)
- تطبيقات أو دروس الرياضة عبر الإنترنت (الموارد أدناه)
- دروس الاستغراق واليقظة الذهنية
- مجموعات الدعم أو الصداقات الحية

قد يكون تحديد نقطة الانطلاق أمراً صعباً. يمكن أن تكون ثرايف وورلدوايد بداية مفيدة للحصول على المشورة و/أو العلاج. يمكنكم زيارة موقعنا للحصول على معلومات إضافية حول حجز استشارة.

### الموارد

الموارد والمواقع عبر الإنترنت (بالإنكليزية):

- تقدّم هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة قائمة من الموارد الذاتية المفيدة للتغلب على التوتر والقلق والاكتئاب [هنا](#)
- ومن الموارد عن الاكتئاب من الكلية الملكية للطب النفسي [هنا](#)
- أفضل التطبيقات من أجل الاكتئاب لعام 2020 من موقع هيلثلاين Healthline [هنا](#)
- فيديو "الاكتئاب: الكلب الأسود" من منظمة الصحة العالمية [هنا](#)

الكتب (بالإنكليزية)

التغلب على الاكتئاب، بول غيلبرت (2009)  
إدارة عقلك: دليل اللياقة العقلية، بتلر، غراي، هوب (2018) [يغطي مجموعة من  
القضايا النفسية والاجتماعية - ابحث عن نسخة PDF مجانية عبر الإنترنت]  
أسباب البقاء على قيد الحياة، مات هيچ (2015)  
عدّة النجاة المثالية: 75 طريقة بسيطة لتجنب الإرهاق، بيغني (2016) [يتناول  
بعض العقلية والضعف الشائعة الخاصة بقطاع المساعدات الإنسانية]

خط الوقاية من الانتحار

في المملكة المتحدة، يمكن الاتصال بخط ساماريتانز على 116123. في الولايات  
المتحدة، الخط الساخن الوطني للوقاية من الانتحار هو 82552738001. في  
أستراليا، خدمة دعم الأزمات لايفلاين متوفرة على 131114. يمكن العثور على  
الخطوط الساخنة للوقاية من الانتحار في بلدان أخرى [هنا](#).

**ThriveWorldwide**