

كيف نعرف أن ما نعانيه هو مرض الاكتئاب ومتى تصبح زيارة الطبيب واجبة؟



أبوظبي - آية الديب:

الكثير من الناس يظن أن الشعور بالحزن أو عدم القدرة على ممارسة مهام الحياة والتغير في القدرة على النوم وفقدان الشهية أمر طبيعي حتى لو استمر لفترات طويلة، ويرجع البعض هذه التغيرات إلى أسباب غير حقيقية مثل ضعف الإيمان أو ضعف شخصية الإنسان أو الحسد وغيرها، على الرغم من أن بعض هذه التغيرات يشير إلى الإصابة بالاكتئاب، فكيف نعلم أن ما نعانيه هو مرض الاكتئاب ومتى تصبح زيارة الطبيب النفسي أمراً ضرورياً؟

يجيب عن هذا التساؤل الدكتور محمد علام استشاري الطب النفسي في أبوظبي وزميل الكلية الملكية للأطباء في أستراليا ونيوزيلاندا حيث؛ قال:

كل شخص يحدث تغير في حياته يزيد على فترة أسبوعين، فإن هذا التغير يعد تغييراً مثيراً للقلق، وهناك عدد من التغيرات التي غالباً ما تحدث للمصابين بالاكتئاب وهي:

- الحزن الدائم معظم الأيام.

- انخفاض المزاج وعدم القدرة على الشعور بأي أحاسيس.
 - فقد الدافع والحافز للقيام بالوظيفة وأساسيات الحياة ويتمثل هذا في أداء كل شيء في آخر لحظة وآخر وقت.
 - إهمال الشخص لمظهره العام والذهاب إلى العمل متأخر والتأخر كذلك في إنجاز الأعمال الموكلة إليه في العمل.
 - التقليل من قيمة النفس والذات بدون داع.
 - الشعور بالذنب الذي لا يوجد له ما يبرره.
 - تمنى الموت السلبي وهو تمنى الموت دون محاولات للانتحار.
 - عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة على الرغم من القدرة على الاستمتاع بها في السابق.
 - الانعزال عن الناس وتفضيل الوحدة.
 - الشعور بالضيق والضجر لأقل موقف.
 - الشعور باضطراب النوم سواء بالزيادة أو النقصان .
 - الشعور باضطراب الطعام سواء بالزيادة أو النقصان.
 - الإحساس بالتعب بدون بذل مجهود.
 - آلام جسمانية غير مبررة.
- وفي حال وجود معظم هذه الأعراض دون معاناة الشخص بمرض عضوي يجب مراجعة الطبيب النفسي وعدم تفسير هذه الأعراض على أنها أمور عادية أو حزن معتاد، وخاصة إذا زادت هذه الأعراض وأدت إلى تدهور حالة الشخص وظيفياً أو اجتماعياً.