

في اليوم العالمي للصحة النفسية.. 10 أعراض مبكرة لاكتشاف الاكتئاب



تحتفل منظمة الصحة العالمية بيوم الصحة النفسية، الثلاثاء 10 أكتوبر 2023، والذي تعد التوعية بأعراض الاكتئاب أحد أهدافه.

ويحمل الاحتفال شعار «الصحة النفسية حق عالمي من حقوق الإنسان» للتأكيد على حق الرعاية في مجال الصحة النفسية، بغض النظر عن العمر أو الطبقة الاجتماعية والاقتصادية.

وكان أول الاحتفالات في عام 1992 بناء على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية، وهي منظمة دولية للصحة النفسية مع أعضاء وشركاء في أكثر من 150 دولة.

الصحة النفسية، حسب تعريف منظمة الصحة العالمية، هي حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته، ليستطيع التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بشكل منتج، وأن يكون قادراً على المساهمة في تحسين ذاته، ومساعدة مجتمعه.

وتقول المنظمة في بيانها عن الاحتفالية هذا العام: «لا يقتصر الأمر على غياب الاضطرابات النفسية فحسب؛ بل هي حالة إيجابية من الصحة العقلية والعاطفية. ويتوافق هذا التعريف مع المفهوم الأوسع لحقوق الإنسان، ليس فقط التخلص من الأذى، لكن أيضاً حرية عيش حياة مُرضية، وتتساوى الصحة النفسية في الأهمية مع الصحة الجسدية».

ويعد الاكتئاب واحداً من أكثر الأمراض المؤثرة في الصحة النفسية، والذي يحمل عدة أعراض مبكرة، يرى الخبراء أنها تتفاوت في ترتيب حدوثها بين شخص وآخر.

ويرى الدكتور ماثيو بولاند، الطبيب النفسي في تقرير نشره موقع «سايك سنترال» المهتم بالصحة النفسية وجود 10 أعراض أولية قد تشير إلى الإصابة بالاكتئاب

• صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات

قد تضعف قدرة مريض الاكتئاب على التركيز عند إصابته بالمرض. قد يشعر بالضبابية والقلق من القدرة على التفكير بشكل سليم.

وقد يصاحب ذلك نسيان للمواعيد المهمة أو مهام العمل، وصعوبة في اتخاذ القرارات البسيطة

• انخفاض الحالة المزاجية المستمر

قد يشعر الكثير منا بالإحباط من وقت لآخر، لكن عندما لا يختفي هذا الشعور، فقد يعني الإصابة بالاكتئاب، ومن الشائع أن يصاحب انخفاض الحالة المزاجية المستمر الشعور بالقلق والهلاك الوشيك.

ويعبر المصابون بالاكتئاب أحياناً عن شعورهم بالخدر وعدم القدرة على التفاعل عاطفياً مع المواقف التي تواجههم سواء كانت سلبية أو إيجابية

• فقدان الاهتمام بالأشياء المفضلة

قد يبدأ مريض الاكتئاب بسؤال نفسه عن أهمية فعل الأشياء التي يحبها ويفضلها، لعدة أسابيع، والشعور بعدم جدوى الأنشطة الاجتماعية والأعمال المنزلية البسيطة.

يشعر المصاب بالاكتئاب بعدم رغبة في مشاركة الأصدقاء الأنشطة في نهاية الأسبوع وفقدان الطاقة والرغبة للتعامل معهم

• الإرهاق الزائد وفقدان الطاقة

يفكر معظم الناس في الأعراض العقلية والعاطفية للاكتئاب، لكنه يمكن أن يسبب أعراضاً جسدية تؤثر في الصحة.

قد يعاني مريض الاكتئاب من انخفاض الطاقة والإرهاق لدرجة التعب الشديد، وهو شعور قد لا يختفي بعد الحصول على قسط كافٍ من النوم.

يُصاب مريض الاكتئاب بالشعور ببطء الأحداث، وعلى الرغم من ذلك، عدم القدرة على مواكبتها بسبب الإرهاق العقلي والجسدي

• فقدان الحياة العاطفية

أحد أعراض الاكتئاب هو فقدان الرغبة في الحياة العاطفية، تزامناً مع الشعور بالذنب تجاه ذلك التقصير مع شريك الحياة.

الشعور بالذنب واليأس وعدم احترام الذات

يواجه الكثير من مرضى الاكتئاب الشعور بالذنب الشديد تجاه أفعالهم في الماضي، وقد تتطور تلك المشاعر السلبية إلى كراهية أو عدم تقدير الذات.

وقد يشعر بعض مرضى الاكتئاب باليأس لعدم تحسنهم، والذنب لسوء حالتهم النفسية

• مشاكل النوم

يتسبب الاكتئاب بتغيير عادات النوم، مثل الأرق والصعوبة في الاسترخاء والنوم بسهولة مثل الماضي، أو القلق المستمر والاستيقاظ المتكرر خلال الليل. وعلى النقيض قد يؤدي الاكتئاب إلى النوم الزائد لساعات طويلة والاستيقاظ مع شعور بالإرهاق وعدم الارتياح.

• تغير الشهية والوزن

يؤدي الاكتئاب أيضاً إلى تغيير عادات الأكل بشكلين متفاوتين بين المرضى، بعضهم يفقد شهيته وبالتبعية وزنه، والآخر يقبل على تناول الطعام بشكل متزايد واكتساب الوزن.

• عدم الارتياح والانعاج

يشعر المصاب بالاكتئاب بنوع من العدم الارتياح والانعاج من تصرفات المحيطين به، وقد يفقد أعصابه بسبب تصرف بسيط أقدم عليه أحدهم. كذلك قد يغرق مريض الاكتئاب في أفكاره وأفعاله بشكل يرهقه ذهنياً وبدنياً.

• الأفكار الانتحارية

يؤدي الاكتئاب إلى شعور بعض المرضى بعدم الرغبة في الاستمرار على قيد الحياة، وهو العرض الأخطر للمرض والذي يستوجب سرعة الاستعانة بالطبيب النفسي للحصول على المساعدة اللازمة. من علامات تلك الأفكار، الرسم أو الكتابة عن الانتحار، إغلاق حسابات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفاجئ، أو التخلي عن صور تذكارية أو أموال مدخرة لهدف مستقبلي.