

HOPE

الاكتئاب Depression

الدكتورة ليلي عساف

السبت ٢٠٢٤/٥/١٨



تعريف الاكتئاب :

- الاكتئاب هو مرض عقلي شائع يجعل الشخص يشعر بالحزن أو غير قادر على الاستمتاع بأي شيء لأسابيع في كل مرة.
- تشير التقديرات إلى أن ٥% من البالغين في العالم يعانون من الاكتئاب.
- يؤثر على ممارسات المريض اليومية و تجعله منطوي على نفسه ، حزين، يهمل نفسه و مظهره و يتجنب التعامل مع الآخرين ، الخمول ، تغيير الشهية تغيير الوزن (الإكثار أو النقصان) و مشاكل في النوم (نقصه او كثرتة) . كما يؤثر على تأدية العمل، الدراسة و الحياة العائلية والاجتماعية
- قد يأتي مرة واحدة او يكون متكرر في هكما قد يكون قصير الأمد او ان يكون طويل الأمد و في بعض الأحيان طول حياة الشخص
- في الحالات الشديدة، قد يؤدي إلى الانتحار.
- ان المرضى الذين يعانون من الاكتئاب قد يعانون من أمراض نفسية اخرى و منها القلق (Anxiety)، الاضطراب الثنائي القطب اذ يكون الاكتئاب احد أطرافه، انفصام الشخصية (schizophrenia)، واضطراب الشخصية الحدية (، borderline personality disorder).

أسبابه:

- ليس هناك الأسباب الدقيقة للاكتئاب لكن من المعتقد وجود تأثيرات تؤدي إليه ومنها:
- **بنية الدماغ (Brain structure)**: وجود اختلافات جسدية في بعض المصابين بالاكتئاب.
- **كيمياء الدماغ (Brain chemistry)**: خاصة الناقلات العصبية لها تأثير على المزاج.
- **الهرمونات**: منها اثناء الحمل و فترة انقطاع الطمث، هرمونات الغدة الدرقية والكظرية وغيرها.
- **الوراثة**: الاكتئاب هو مرض عائلي و تلعب الجينات دور أساسي في حدوثه..
- **عوامل اخرى**: و منها الوحدة، مشاكل حياتية تؤثر بشكل سلبي على نفسياتنا ، مصاعب في العمل او الحياة الاجتماعية، خسارة في المال، مشاكل صحية، التدخين، الكحول والمخدرات، قلة النوم او الحركة، الأكل الغير صحي كما ان بعض الأدوية تسبب أعراض اكتئاب.

أنواعه:

اكتئاب كبير (Major depression): كتناب كبير أحادي القطب

ويتم تشخيصه عندما تكون حالة الاكتئاب مستمرة لأسبوعين على الأقل مما يؤثر على حالة المريض اليومية. و هذا هو النوع الأكثر شيوعا كما ان نسبة الكآبة الناجمة قد تكون خفيفة، متوسطة او شديدة.

اضطراب اكتئابي مستمر (Persistent depressive disorder):

وهذا النوع يشابه النوع الأول على انه يكون بشكل متقطع على مدار سنتين على الأقل عند البالغين و سنة عند الأطفال والمراهقين.

اضطراب عدم تنظيم المزاج التخريبي (Disruptive mood dysregulation disorder):

عندما يصبح الأطفال والمراهقون متنمرين، عصبيين ، غاضبين و يتصرفوا بطريقة غريبة وتكون ردود افعالهم اكثر مما يجب.

اكتئاب ما قبل الرعى (Premenstrual depression):

وهنا تعاني السيدات من حالات الحزن و التهيج و تغيير في المزاج قبل حدوث الدورة الشهرية وعادة يختفي بعد نزول الطمث.

اكتئاب ما قبل الولادة وما بعدها (Prenatal and postnatal depression):

هذا النوع يحدث اثناء الحمل او بعد الولادة.

اكتئاب غير نمطي (Atypical) :

وهذا النوع يشابه النوع الأول اي الاكتئاب الكبير لكن هناك عوارض اخرى و منها التعب الشديد، و الإحساس بالضعف، زيادة في ساعات النوم و الوزن، الحساسية المفرطة خوفا من رفض الآخرين للمريض.

الأنماط الموسمية للاكتئاب:

هذا النوع يكون عادة في فصلي الخريف والشتاء و تتحسن الحالة النفسية في فصلي الربيع والصيف. عادة تكون الأعراض خفيفة و أهمها الفرط بالأكل والنوم مع صعوبة الاستيقاظ صباحا والإحساس بالتعب.

الاضطراب الثنائي القطب (*Bipolar or Manic depressive disorder*):

تتناوب نوبات الاكتئاب" مع فترات من أعراض الهوس، والتي تشمل النشوة أو التهيج، وزيادة النشاط أو الطاقة، وأعراض أخرى مثل زيادة التثرثرة، وأفكار السباق، وزيادة احترام الذات، وانخفاض الحاجة إلى النوم، والتشتت، والسلوك المتهور المندفع."

الأعراض النموذجية للاكتئاب الشديد لدى الشباب والأطفال ما يلي:

التغيرات العاطفية (Emotional changes):

- الإحساس بالتعاسة، المزاج المتقلب ، التوتر او القلق.
- كثرة البكاء.
- الشعور بالذنب واليأس.
- فقدان الرغبة بالفعاليات او الأعمال التي كانت تمارس سابقاً.
- الإحساس بالإرهاق والتعب.

التغيرات المعرفية (Cognitive changes) :

- قلة التركيز و صعوبة اتخاذ القرارات
- اللوم على الذات
- نظرة سلبية للجسم
- مشكلة احترام الذات
- نظرة سوداوية قد تؤدي إلى التفكير في الموت او الانتحار

العوامل التي تزيد من نسبة الاكتئاب عند صغيري السن:

- الوراثة: تقدر وراثة الاكتئاب خلال فترة المراهقة بنسبة ٣٠-٥٠٪. ووجود والد مصاب بالاكتئاب يتضاعف ٣-٤ مرات.
- أحداث الحياة المجهدة (أكثر ارتباطا بالإناث وأولئك الذين يعانون من ضعف وراثي كامن)
- ضغوطات الحياة الخاصة والعامة.
- المشاكل الأسرية.
- إيذاء الأقران والتنمر
- التفكير السلبي و عدم احترام الذات والنقد الذاتي المجحف، والشعور بالعجز واليأس

أعراضه: تختلف من شخص لآخر ومنها

الحزن، الخمول، فقدان القدرة على الاستمتاع، الشعور بالذنب المفرط أو انخفاض القيمة الذاتية ، العصبية، عدم التركيز، النسيان، مصاعب في الأكل والنوع، الإحباط، العزلة، البكاء، زيادة التحسس في المشاعر و التفكير بالانتحار او الانتحار الاكتئاب اكثر شيوعا عند النساء بنسبة الضعف.



Health

Facility:

**SR1 SELF REPORT MEASURES FOR
ADULTS AND OLDER PEOPLE
K10 + LM - ARABIC/عربي**

FAMILY NAME		MRN
GIVEN NAME		<input type="checkbox"/> MALE <input type="checkbox"/> FEMALE
D.O.B. ____/____/____	M.O.	
ADDRESS		
LOCATION / WARD		
COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE		

تعليمات :

الأسئلة العشرة التالية تتناول مشاعرك في الأسابيع الأربعة الأخيرة. ضع علامة في الدائرة التي تعبر عن مشاعرك بشكل أفضل :

دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	إطلاقاً	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بالتعب الشديد دون سبب واضح ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بالعصبية ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بالعصبية إلى حد أنه لم يوجد ما يريح أعصابك ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر باليأس ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بعدم القدرة على الجلوس ساكناً ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بعدم الارتياح نفسياً لدرجة أنه لم يمكنك الجلوس ساكناً ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بالإكتئاب ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بأن كل ما تفعله متعباً ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بالحزن لدرجة أنه لم يوجد ما يسرك ؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. في الأسابيع الأربعة الأخيرة متى كنت تشعر بأن حياتك بلا معنى أو قيمة ؟

الرجاء قلب الصفحة للمتابعة



Health

Facility:

**SR1 SELF REPORT MEASURES FOR
ADULTS AND OLDER PEOPLE
K10 + LM - ARABIC**

FAMILY NAME		MRN
GIVEN NAME		<input type="checkbox"/> MALE <input type="checkbox"/> FEMALE
D.O.B. ____/____/____	M.O.	
ADDRESS		
LOCATION / WARD		
COMPLETE ALL DETAILS OR AFFIX PATIENT LABEL HERE		

الأسئلة التالية تتناول كيف أثرت هذه المشاعر في نمط حياتك في الأسابيع الأربعة الأخيرة. قد لا تحتاج للإجابة عنها لو كانت كل إجاباتك "لم يحدث إطلاقاً" عن الأسئلة العشرة السابقة

11. خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة كم يوماً كنت غير قادر إطلاقاً على العمل أو الدراسة أو القيام بالأعمال اليومية العادية بسبب هذه المشاعر ؟ (عدد الأيام)
12. باستثناء هذه الأيام ؛ في الأسابيع الأربعة الأخيرة ؛ كم يوماً كنت قادراً على العمل أو الدراسة أو القيام بالأعمال اليومية العادية لكن اضطررت للتخفيف من هذه الأعمال بسبب ما تشعر به ؟ (عدد الأيام)
13. في الأسابيع الأربعة الأخيرة كم مرة زرت طبيباً أو أخصائياً بسبب ما تشعر به ؟ (عدد المرات)
14. في الأسابيع الأربعة الأخيرة هل كانت المشاكل الصحية الجسدية سبباً رئيسياً لما تشعر به ؟ <input type="radio"/> إطلاقاً <input type="radio"/> قليلاً <input type="radio"/> أحياناً <input type="radio"/> غالباً <input type="radio"/> دائماً

نشكرك لتعبئة هذا الإستبيان.

الرجاء إعادته إلى الموظف الذي طلب منك تعبئته.

Consumer signature:

Date:

تعليمات التسجيل

يتم تسجيل كل عنصر من واحد "لا شيء من الوقت" إلى خمسة "طوال الوقت". ثم يتم بعد ذلك عشرة عناصر تم تلخيصه، مما أسفر عن درجة لا تقل عن 10 ودرجة قصوى تبلغ 50. تشير الدرجات المنخفضة إلى مستويات منخفضة من تشير الضيق النفسي والدرجات العالية إلى مستويات عالية من الضيق النفسي.

تفسير الدرجات اعتمد المسح الصحي للسكان الفيكتوري لعام 2001 [2] مجموعة من الدرجات النهائية التي يمكن استخدامها كدليل للفحص للضائقة النفسية. هذه موضحة أدناه:

كل ما كان عدد النقاط عالي كلما دل على الضيق النفسي
درجة K10: احتمال الإصابة باضطراب عقلي (الضيق النفسي)

10 - 19 من المرجح أن تكون بخير

20 - 24 من المحتمل أن يكون لديك اضطراب خفيف

25 - 29 من المحتمل أن يكون لديك اضطراب متوسط

Edinburgh Postnatal Depression Scale¹ (EPDS)

Name: _____

Address: _____

Your Date of Birth: _____

Baby's Date of Birth: _____

Phone: _____

As you are pregnant or have recently had a baby, we would like to know how you are feeling. Please check the answer that comes closest to how you have felt **IN THE PAST 7 DAYS**, not just how you feel today.

Here is an example, already completed.

I have felt happy:

- Yes, all the time
- Yes, most of the time
- No, not very often
- No, not at all

This would mean: "I have felt happy most of the time" during the past week.
Please complete the other questions in the same way.

In the past 7 days:

- | | |
|--|--|
| <p>1. I have been able to laugh and see the funny side of things</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> As much as I always could<input type="checkbox"/> Not quite so much now<input type="checkbox"/> Definitely not so much now<input type="checkbox"/> Not at all <p>2. I have looked forward with enjoyment to things</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> As much as I ever did<input type="checkbox"/> Rather less than I used to<input type="checkbox"/> Definitely less than I used to<input type="checkbox"/> Hardly at all <p>*3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, most of the time<input type="checkbox"/> Yes, some of the time<input type="checkbox"/> Not very often<input type="checkbox"/> No, never <p>4. I have been anxious or worried for no good reason</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> No, not at all<input type="checkbox"/> Hardly ever<input type="checkbox"/> Yes, sometimes<input type="checkbox"/> Yes, very often <p>*5. I have felt scared or panicky for no very good reason</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, quite a lot<input type="checkbox"/> Yes, sometimes<input type="checkbox"/> No, not much<input type="checkbox"/> No, not at all | <p>*6. Things have been getting on top of me</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, most of the time I haven't been able to cope at all<input type="checkbox"/> Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual<input type="checkbox"/> No, most of the time I have coped quite well<input type="checkbox"/> No, I have been coping as well as ever <p>*7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, most of the time<input type="checkbox"/> Yes, sometimes<input type="checkbox"/> Not very often<input type="checkbox"/> No, not at all <p>*8. I have felt sad or miserable</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, most of the time<input type="checkbox"/> Yes, quite often<input type="checkbox"/> Not very often<input type="checkbox"/> No, not at all <p>*9. I have been so unhappy that I have been crying</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, most of the time<input type="checkbox"/> Yes, quite often<input type="checkbox"/> Only occasionally<input type="checkbox"/> No, never <p>*10. The thought of harming myself has occurred to me</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yes, quite often<input type="checkbox"/> Sometimes<input type="checkbox"/> Hardly ever<input type="checkbox"/> Never |
|--|--|

Administered/Reviewed by _____

Date _____

¹Source: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786.

²Source: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression *N Engl J Med* vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199

SCORING

QUESTIONS 1, 2, & 4 (without an *)

Are scored 0, 1, 2 or 3 with top box scored as 0 and the bottom box scored as 3.

QUESTIONS 3, 5-10 (marked with an *)

Are reverse scored, with the top box scored as a 3 and the bottom box scored as 0.

Maximum score: 30

Possible Depression: 10 or greater

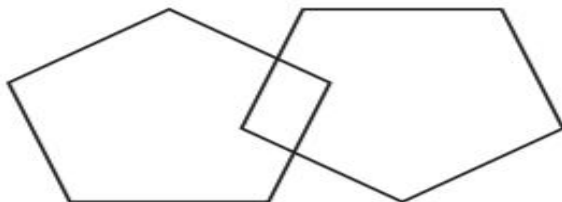
Always look at item 10 (suicidal thoughts)

The Mini-Mental State Exam

Patient _____ Examiner _____ Date _____

Maximum Score

- | | | |
|----------------------------------|-----|---|
| 5 | () | Orientation |
| 5 | () | What is the (year) (season) (date) (day) (month)?
Where are we (state) (country) (town) (hospital) (floor)? |
| Registration | | |
| 3 | () | Name 3 objects: 1 second to say each. Then ask the patient all 3 after you have said them. Give 1 point for each correct answer. Then repeat them until he/she learns all 3. Count trials and record.
Trials _____ |
| Attention and Calculation | | |
| 5 | () | Serial 7's. 1 point for each correct answer. Stop after 5 answers.
Alternatively spell "world" backward. |
| Recall | | |
| 3 | () | Ask for the 3 objects repeated above. Give 1 point for each correct answer. |
| Language | | |
| 2 | () | Name a pencil and watch. |
| 1 | () | Repeat the following "No ifs, ands, or buts" |
| 3 | () | Follow a 3-stage command:
"Take a paper in your hand, fold it in half, and put it on the floor." |
| 1 | () | Read and obey the following: CLOSE YOUR EYES |
| 1 | () | Write a sentence. |
| 1 | () | Copy the design shown. |



_____ Total Score
ASSESS level of consciousness along a continuum _____

علاجه :

يعتبر الاكتئاب مرض ممكن معالجته.

مضادات الاكتئاب (Antidepressants):

- هي مجموعة من الأدوية التي يمكن أن تساعد بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب و قد تستعمل لمعالجة أمراض نفسية اخرى و منها القلق (Anxiety).
- عادة تعالج الحالات الخفيفة بالعلاج النفسي من قبل Psychologist.
- اما الحالات المتوسطة فيتم علاجها اما عن طريق الأدوية او العلاج النفسي.
- بالنسبة للحالات الشديدة فتكون عن طريق العلاج النفسي و الأدوية (قد يستعمل اكثر من نوع دواء للعلاج) مع التركيز على تقييم حالة المريض بالنسبة للتفكير بالموت او الانتحار.
- بالرغم من ان استعمال الأدوية لعلاج الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين قد يكون ذي فائدة ملحوظة إلا ان استعمالهم يجب ان يكون تحت رقابة شديدة بسبب احتمال ظهور أعراض جانبية شديدة.

تتوفر العديد من أنواع مضادات الاكتئاب لعلاج الاكتئاب، بما في ذلك:

مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs):

تستعمل هذه المجموعة عادة لأنها تسبب عوارض جانبية أقل، محايدة للوزن، آمنة للاستعمال للأطفال و كبار السن وممكن استعمال ال Zoloft اثناء الحمل والرضاعة. كما ان الحاجة لأخذ جرعات كبيرة تكون اقل من غيرها. ومن هذا الأدوية

fluoxetine (Prozac), paroxetine (Aropax)), sertraline (Zoloft), citalopram (Cipramil) and escitalopram (Lexapro).

مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورادرينالين (SNRIs): ومنها Pristiq, Cymbalta ، Effexor XR

وهي الجيل الجديد بعد المجموعة السابقة وتعمل على تثبيط امتصاص مادتين ضروريتين في الاكتئاب اذ ان المحفزات العصبية التي تتاثر في الاكتئاب متعددة ولهذا ممكن ان يكون تأثيرها احسن من المجموعة السابقة. من ميزات هذه المجموعة تأثيرها على الام الجسم والأعصاب أعراض الألم، وخاصة آلام الأعصاب ومنها ال Fibromyalgia

مضادات الاكتئاب غير النمطية:

تسمى هذه مضادات الاكتئاب غير نمطية لانها تختلف عن المجاميع الأخرى من أدوية الاكتئاب ومنها Avanza (يساعد على النوم) و Zyban SR (لا يؤثر على الحالة الجنسية، يساعد في حالة DADH و لتوقيف التدخين) ونادرا ما يسبب نوبات صرع خاصة عند شرب الكحول.

مضادات الاكتئاب Tricyclic:

ان استعمال هذه المجموعة قليل بسبب الآثار الجانبية إلا في الحالات التي لم تتجاوب مع العلاجات الأخرى أو يمكن الاستفادة منها في علاج أعراض أخرى غير الاكتئاب ومنها Amitriptyline.

:MAOIs

تستعمل هذه المجموعة من الأدوية عند فشل الأدوية الأخرى بسبب الآثار الجانبية الخطيرة وقد تكون مميتة. يتحتم عند استعماله بالالتزام بنظام غذائي شديد خالي من مادة Tyramine والمتواجد في بعض الأجبان، الخمر، مضادات الاحتقان، بعض المكملات العشبية و المخللات كما لا نستطيع اخذها مع أدوية الاكتئاب التي تؤثر على السيروتونين.

قد نلجأ إلى جمع أكثر من دواء واحد لعلاج الاكتئاب وذلك لتحسين عوارض أخرى ومن هذه الأدوية معدلات المزاج Seroquel و Lithium.

Table 3 Antidepressant adverse effects and their limitations on use

Class	Major adverse effects				Ease of switching (half-life)
	Weight gain	CNS effects – sedation/agitation	Sexual	Withdrawal syndrome	
Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)	•	••	•••	••†	••
Serotonin noradrenaline reuptake inhibitors (SNRIs)	•	••	•••	•••	••
Serotonin modulator (vortioxetine)	•	•	••	••	•••
Noradrenaline reuptake inhibitor (reboxetine)	•	•	••	•	••
Tricyclic antidepressants (TCAs)	•••	•••	•••	•••	•••
Reversible inhibitor of monoamine oxidase A (moclobemide)	•	••	•	•	•••
Tetracyclic (mianserin)	••	••	•	••	•
Noradrenergic and specific serotonergic (mirtazapine)	•••	•••	••	••	•
Monoamine oxidase inhibitors (MAOIs)	••	•••	••	••	•••
Melatonergic (agomelatine)	•	•	•	•	•

- Minimal limitation
- Some limitation
- Marked limitation

† There is little variation in the severity of adverse effects within classes of antidepressants (but patients may differ in the adverse effects they experience). One exception is the withdrawal symptoms following discontinuation of SSRIs. There is an absence of withdrawal symptoms for fluoxetine but very severe withdrawal symptoms for paroxetine.

Table 4 Symptoms and initial antidepressant choice

Symptoms	Preferred antidepressant
Anxiety	Selective serotonin reuptake inhibitors Moclobemide
Weight loss, reduced appetite	Mirtazapine Mianserin
Sleep disturbance, insomnia	Agomelatine Mirtazapine Mianserin Tricyclic antidepressants
Sexual dysfunction	Agomelatine
Blunting, anhedonia, demotivation	Selective serotonin reuptake inhibitors Serotonin noradrenaline reuptake inhibitors Agomelatine Monoamine oxidase inhibitors Reboxetine
Melancholia, severe depression	Serotonin noradrenaline reuptake inhibitors Tricyclic antidepressants Vortioxetine Monoamine oxidase inhibitors
Pain	Duloxetine Tricyclic antidepressants
Cognitive difficulties	Vortioxetine

اختيار الدواء المناسب لعلاج الأكتئاب:

- عند اختيار دواء لعلاج الأكتئاب فعلىنا الاهتمام ببعض النقاط المهمة التي قد تؤثر سلبياً او ايجابياً حسب حالة المريض ومنها:
- ١- الأعراض: يختلف العلاج من شخص إلى آخر حسب الحالة المرضية
 - ٢- الآثار الجانبية: التوازن بين الفعالية و تحمل المريض للعلاج
 - ٣- تجارب أقارب الدم
 - ٤- تفاعل الأدوية التي يأخذها المريض
 - ٥- اثناء الحمل و الرضاعة
 - ٦- مشاكل صحية اخرى
 - ٧- التكلفة
 - ٨- تفضيل المريض

استعمال العلاج بالأدوية:

- ١- الاكتئاب الشديد (يتميز بأعراض ملحوظة وضعف وظيفي).
- ٢- الكآبة (أعراض نفسية و حركية (Psychomotor).
- ٣- الاكتئاب المصحوب بالأوهام (Delusion) أو الهلوسة.

الآثار الجانبية:

- بعض الآثار الجانبية للأدوية تختفي بعد بضعة أسابيع و منها الغثيان، مشاكل النوم و الدوخة.
- اما البعض الاخر فقد يصعب التخلص منه و مثال ذلك:
- زيادة او نقصان الوزن : بعض العلاجات تؤثر على الوزن كعارض جانبي لكن الجدير بالذكر ان الوزن قد يتغير حسب العوارض الأولية
- مثلا إذا المريض فقد وزن عند ظهور الاكتئاب فقد يزداد الوزن بعد تحسن الاكتئاب والعكس صحيح.
- الضعف الجنسي و مشاكل في ممارسة الجنس.

مدة العلاج:

تختلف المدة من شخص إلى آخر مثلاً حسب العمر، عدد النوبات، الحالات المرضية الأخرى، أدوية مصاحبة، و غيرها وفي معظم الحالات ممكن التعافي خلال ٣-٦ أشهر. إلا ان في بعض الحالات و منها الاكتئاب الشديد فقد تستمر لسنوات طويلة. من المتوقع ان يستغرق العلاج من ٦-٨ أسابيع قبل الشعور بتحسن في حالة الاكتئاب و إلى ١٢ اسبوعاً في حالة القلق

إيقاف او استبدال مضادات الاكتئاب:

قد تحدث بعض الأعراض عندتوقف العلاج سواءً فجأة او بالتدريج ومنها:
الدوخة، الغثيان او التقيؤ، والتوتر
يمكن لطبيبك أو الصيدلي المساعدة في هذا ايجاد الخطة لإيقاف الدواء

الغذاء الصحي، الفيتامينات و الصحة النفسية:

- تلعب الفيتامينات دورا حيويا في الصحة العقلية. يمكن أن يؤدي عدم وجود بعض الفيتامينات والمواد المغذية في نظامك الغذائي إلى بعض مشاكل الصحة العقلية. لهذا السبب من المهم معرفة أنواع الفيتامينات المرتبطة بالصحة العقلية وكيف تؤثر على الدماغ البشري.
- ان المكملات الغذائية و الفيتامينات قد تساعد لكن لا تقوم بعمل العلاج النفسي و الأدوية و ينصح أخذ رأي الطبيب قبل استعمالها.

وجبة الإفطار: و هي مهمة جدا بالغذاء الصحي عند تناولها بانتظام اذ انها تزودنا بالطاقة اللازمة طول اليوم و تعدل من الأمزجة وخاصة عند تناول الحبوب المليئة بالألياف و مشتقات الحليب قليلة الدسم.

الأسماك: يعتقد أن الاوميغا ٣ و غيرها من الأحماض الدهنية غير المشبعة (Polyunsaturated fatty acids) من مثبتات للمزاج. كما ان بعض النباتات مصدر جيد لهذه الحمضيات و منها بزور الكتان (canola oil)، البروكلي، الفاصوليا و القرنبيط و غيرها.

المساعدة الذاتية (Self help):

- النوم الكافي
- الطعام الصحي
- البقاء نشيطاً
- ممارسة الفعاليات التي تستمتع بها
- ممارسة الاسترخاء.

الغذاء الصحي، الفيتامينات و الصحة النفسية:

- تلعب الفيتامينات دوراً حيوياً في الصحة العقلية. يمكن أن يؤدي عدم وجود بعض الفيتامينات والمواد المغذية في نظامك الغذائي إلى بعض مشاكل الصحة العقلية. لهذا السبب من المهم معرفة أنواع الفيتامينات المرتبطة بالصحة العقلية وكيف تؤثر على الدماغ البشري.
- ان المكملات الغذائية و الفيتامينات قد تساعد لكن لا تقوم بعمل العلاج النفسي و الأدوية و ينصح أخذ رأي الطبيب قبل استعمالها.
- **وجبة الإفطار:** و هي مهمة جداً بالغذاء الصحي عند تناولها بانتظام اذ انها تزودنا بالطاقة اللازمة طول اليوم و تعدل من الأمزجة وخاصة عند تناول الحبوب المليئة بالألياف و مشتقات الحليب قليلة الدسم.

الأسماك: يعتقد أن الأوميغا ٣ و غيرها من الأحماض الدهنية غير المشبعة (Polyunsaturated fatty acids) من مثبتات للمزاج. كما ان بعض النباتات مصدر جيد لهذه الحمضيات و منها بزور الكتان (Flaxseed) canola oil، البروكلي، الفاصوليا و القرنبيط و غيرها.

* **السيلينيوم:** اذ ان انخفاضه قد يؤدي إلى سوء المزاج.

تشمل أفضل الأطعمة الغنية بالسيلينيوم (لا تشمل لحوم الأعضاء، والتي هي أيضا نسبة عالية بشكل صادم في الكوليسترول) ما يلي:

- الأسماك واللحوم و منها المحار، السردين، بعض أنواع ألتونا، سرطان البحر، الدجاج، لحم الضأن الخالي من الدهون.
- الكربوهيدرات و منها بذور عباد الشمس، الخبز الأسمر، الرز اللبني،
- حبوب الصويا، و الفاصوليا بينتو.
- مشتقات الحليب و منها الزبادي قليل الدسم والجبن قليل الدسم

• **فيتامينات B**

(thiamine, riboflavin, niacin, pantothenic acid, biotin, B6, B12, and folate)

ان تأثير الفيتامينات على صحة المريض العقلية مهم جدا و يكون احد المكملات العلاجية مع العلاج النفسي و العلاج بالدواء.

• **حمض الفوليك**

الذي يسمى ايضا فيتامين B9 و هو مرتبط بحالات الاكتئاب اذ ان نقصه قد يسبب نقص السيروتونين في الدماغ. و يجب الانتباه لتعزيزه في الغذاء الصحي عند المصابين بالاكتئاب. يمكن الحصول على هذا الفيتامين في " السبانخ وفول الصويا الأخضر والعدس والخس الروماني وفاصوليا بينتو و الفاصوليا السوداء و الفاصوليا البحرية و الفاصولياء والبروكلي والهليون والخضر و عصير البرتقال والبنجر والبابايا وبرايم بروكسل والتوفو." و هو يضاف إلى الخبز الذي نستعمله Toast.

فيتامين B1

- نقص هذا الفيتامين يزيد من حالات القلق و ضعف الذاكرة و التهيج و الاكتئاب اذ يحتاجه الدماغ للحصول على الطاقة من سكر الدم ولهذا نقص هذا الفيتامين يشعرك بالتعب و غيرها من الأعراض

فيتامين B ١٢ :

- نقص هذا الفيتامين يسبب فقر دم يسمى ب pernicious anaemia اذ ان كريات الدم الحمراء تكون غير طبيعية و يقل نقل الأوكسجين عن طريقها ولهذا السبب تزداد الاضطرابات النفسية و منها التهيج ، الهلوسة، جنون العظمة، الشرود و غيرها من الأمراض المهمة في الحالات النفسية خاصة عند كبار السن.
- ممكن الحصول عليه من المنتجات الحيوانية و منها مشتقات الحليب خاصة قليلة الدهون او الخالية منها، الحبوب، اللحوم والأسماك
- يجب التنبه لهذا الفيتامين للذين يعتمدون في غذاءهم على الخضروات والحبوب (Vegetarians).
- ان المحافظة على مستوى طبيعي من فيتامين ال Folic acid و فيتامين B12 و جمعهما مع بعض سواء عن طريق الغذاء الصحي او اخذه كمكمل غذائي يعزز من مستوى مادة ال Serotonin and Dopamine و نقصهما مهم جدا في الإصابة بالاكتئاب.

فيتامين D

- نقصه يؤثر على المزاج و هنالك دراسات تشير إلى أهميته اثناء نمو الدماغ
- يتبين لنا هنا ان أهمية الغذاء الصحي، الرياضة البدنية، تجنب المنبهات و منا الكافيين ، الكحول ، كثرة تناول السكريات والتدخين.

"الأدوية الطبيعية للاكتئاب و تصنف إلى:

عشبية (Herbal)

طبيعية (Natural)

مكملة (complementary).

بديلة (alternative).

تقليدية (traditional).

أدوية الأدغال (bush medicines).

من الأدوية الطبيعية التي تستعمل للاكتئاب أو القلق:

زيت اللافندر (lavender oil).

زيوت السمك (أحماض أوميغا ٣ الدهنية) (fish oils and omega 3).

نبته سانت جون (St John's wort).

حشاية الهر (valerian).

زنك (Zinc).

زهرة العاطفة (Passionf).

الكافا (Kava).

" هو عشب تقليدي يحمل أهمية ثقافية وطبية هائلة لجُزر المحيط الهادئ. ينتمي إلى عائلة الفلفل " يُعتَقَد أن الكافا له خصائص مضادة للقلق، مهدئة، ومرخية للعضلات. هذه الخصائص تجعل الكافا فعَّالاً في التحكم بالتوتر واضطرابات القلق. " بتصريف

من الأدوية الطبيعية التي تستعمل للاكتئاب أو القلق:

زيت اللافندر (lavender oil).

زيوت السمك (أحماض أوميغا ٣ الدهنية) (fish oils and omega 3).

نبته سانت جون (St John's wort).

حشاية الهر (valerian).

زنك (Zinc).

زهرة العاطفة (Passionf).

الكافا (Kava).

" هو عشب تقليدي يحمل أهمية ثقافية وطبية هائلة لجُزر المحيط الهادئ. ينتمي إلى عائلة الفلفل " يُعتَقَد أن الكافا له خصائص مضادة للقلق، مهدئة، ومرخية للعضلات. هذه الخصائص تجعل الكافا فعَّالاً في التحكم بالتوتر واضطرابات القلق. " بتصرف

طلب المساعدة:

من الطبيب العام.

من الطبيب او المعالج النفسي.

" احصل على المساعدة للأمراض العقلية في فيكتوريا الإقليمية والريفية من خلال طبيبك المحلي وخطوط المساعدة الهاتفية ومواقع الدعم وعلماء النفس وممرضات الصحة العقلية المحليات."

يمكن للتحدث لاحد المسؤولين من خلال أحد خطوط المساعدة :

شريان الحياة ([Lifeline](#))

اتصل بالرقم ١٣ ١١ ١٤ لدعم الأزمات على مستوى أستراليا وخدمة الوقاية من الانتحار.

خدمة معاودة الاتصال بالانتحار ([Suicide Call Back Service](#)) اتصل على ١٣٠٠ ٦٥٩ ٤٦٧ للحصول على هذه الخدمة المجانية للأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية أو للعائلة أو الأصدقاء المتضررين من الانتحار.

([SuicideLine](#))

اتصل على ١٣٠٠ ٦٥١ ٢٥١ للحصول على دعم مجاني ومجهول الهوية، على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع عبر فيكتوريا.

خط مساعدة الأطفال ([Kids Help Line](#))

اتصل بالرقم ١٨٠٠ ٥٥ ١٨٠٠ للحصول على مشورة مجانية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين خمس سنوات و ٢٥ عاما.

([Mensline AustraliaExternal Link](#))

اتصل على ١٣٠٠ ٧٨ ٩٩ ٧٨ للحصول على خدمة الدعم عبر الهاتف المجانية هذه للرجال الذين يعانون من مشاكل عائلية وعلاقات.

([beyondblue](#))

اتصل على ١٣٠٠ ٢٢ ٤٦٣٦ لدعم القضايا المتعلقة بمساعدة القلق والاكتئاب.

القلق Anxiety:

الأعراض ومنها: التوتر، الذعر خفقان القلب، التنفس السريع، التعرق، الارتجاف، سرعة التعب والإجهاد، قلة التركيز، مشاكل في النوم، أعراض في الجهاز الهضمي مثل المغص والإسهال، وغيرها.

نوبات الهلع هي ما تسمى ب Panic Attacks اذ تكون الأعراض متكررة و شديدة و الإحساس بالموت الوشيك.

ومن اعراض المرضية المشابهة للنوبات القلق هي الامراض القلبية، الغدة الدرقية النشطة، السكري، أمراض الرئة المزمنة و الربو، المخدرات، الكحول وغيرها.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض طبي يمكن أن يكون له آثار خطيرة على الصحة البدنية والعقلية.

تتضمن أعراض الاكتئاب ما يلي:

- شعور بالحزن معظم اليوم، وتقريباً كل يوم.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي تعودت على التمتع بها
- قلة الطاقة
- تغيرات في عادات النوم
- تغيرات في الشهية
- تغيرات في الرغبة الجنسية
- شعور باليأس، أو العجز، أو بعدم القيمة، أو الشعور بالذنب.
- عدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات
- زيادة الشعور بالأفعل والغضب
- زيادة الشعور بالتفكير
- تفكير في الموت أو الانتحار.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض معظم اليوم ولعدة أسابيع على الأقل، فانت قد تكون مصاباً بالاكتئاب.

ما مدى شيوع الاكتئاب؟

إن الاكتئاب مرض شائع في أستراليا. وهو أكثر شيوعاً بين السيدات ويمكن أن يُصيب الأشخاص من كل الأعمار، بما في ذلك الأطفال والشباب/الشابات.

ما الذي يُسبب الاكتئاب؟

السبب المحدد وراء الإصابة بالاكتئاب غير معروف. عدد من العوامل ترتبط بالاكتئاب، بما في ذلك ما يلي:

- تاريخ عائلي بالاكتئاب
- أحوال مولمة مثل البطالة، أو مشكلات في العلاقات، أو العزلة أو فقدان أحد أفراد العائلة
- أمراض أخرى

وأحياناً يحدث الاكتئاب بدون سبب واضح.

ما هي العلاجات المتوفرة لعلاج الاكتئاب؟

الاكتئاب يمكن علاجه. بعض العلاجات تم سردها أدناه:

- يمكن للأدوية المضادة للاكتئاب أن تساعد الأشخاص المصابين بالاكتئاب. فهي فعالة في منع التكرار والانتكاس عندما تؤخذ لمدة طويلة. هذه الأدوية لا يمكن وصفها إلا بواسطة الأطباء، بما في ذلك طبيب الصحة العامة الخاص بك أو الطبيب النفسي.
- العلاج عن طريق الكلام مثل علاج السلوك الإدراكي (CBT). وهذا ينطوي على التحدث مع مهني الصحة النفسية مثل الطبيب النفسي، أو المعالج السلوكي، الأخصائي الاجتماعي، أو المرشد النفسي. العلاج النفسي يمكن أن يساعد الناس على حل المشاكل ومواجهة التحديات.
- العلاج بواسطة الصدمات الكهربائية (ECT) هو علاج آمن وفعال لعلاج الاكتئاب الشديد الذي لم يستجيب للأدوية أو علاجات أخرى. طبيبك يمكن أن يقول لك المزيد عن العلاج بالصدمات الكهربائية إذا أوصى بهذا العلاج لك.

يستخدم العديد من الناس مجموعة من أنواع العلاج المتوفرة للتعامل مع الاكتئاب.

كيف تعمل الأدوية المضادة للاكتئاب؟

تساعد الأدوية المضادة للاكتئاب في استعادة والحفاظ على مستويات صحية للمواد الكيميائية بالمخ. أنها عادةً ما تكون فعالة في السيطرة على أعراض الاكتئاب وتساعد على وقف عودة أعراض الاكتئاب.

ما الذي يتعين على طبيبي معرفته ليصف لي أدوية مضادة للاكتئاب؟

أخبر طبيبك أكثر قدر ممكن من المعلومات عن الأعراض التي لديك وعن تاريخك الطبي، بما في ذلك أي أمراض تعاني منها الآن أو قد أصبت بها في الماضي.

أخبر طبيبك عن أي أدوية أو علاجات تقليدية أو عشبية تتناولها. تلك الأدوية يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها دوائك.

ما الذي يتعين عليّ معرفته عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب؟

إن الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تزيد من خطر الانتحار، وخاصةً عند ابتداء تناوئك للدواء أو عندما تزيد من الجرعة أو الكمية التي تتناولها. اتصل بطبيبك على الفور إذا ساءت حالة الاكتئاب التي لديك أو إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك.

إن الأدوية المضادة للاكتئاب قد تسبب أثر جانبي نادر يُسمى متلازمة السيروتونين. أعراض متلازمة السيروتونين هي:

- شعور بالارتباك
- هوس، الشخص الذي لديه هلاوس يرى أو يسمع، أو يشعر، أو يشعر
- أو يثقل أو يتأق شيء غير موجود بالفعل. مثال على
- الهلوسة هو سماع أصوات لا يستطيع أحد غيره أن يسمعها.
- شعور بالغثبان والقيء
- شعور بالثقل أو التقيؤ
- ضربات قلب سريعة
- تعثرات في ضغط الدم
- حمى
- شعور بالغثبان والقيء
- تصلب العضلات أو رعاش
- نوبات مرضية أو تشنجات

اتصل بطبيبك على الفور إذا تعرضت إلى أي من هذه الأعراض.

يستطيع أيضاً الصيدلاني والخبراء في الطب المساعدة عن طريق تقديم المعلومات عن الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية المضادة للاكتئاب، ومع ذلك أي تغيير في الأدوية يجب أن يتم فقط بواسطة طبيبك.

احفظ بسجل للأعراض وأي آثار جانبية تعاني منها بسبب دوائك. خذ هذه الملاحظات معك عند زيارة الطبيب واطرح أسئلتك إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات حول كيفية تأثير الدواء المضاد للاكتئاب عليك.

إن الأصدقاء والعائلة هامين للدعم والرعاية ولكن قد لا يكون لديهم إجابات دقيقة عن أسئلتك. كل مريض مختلف عن غيره. ولذلك، ليست كل المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت دقيقة ومحددة لمرضك.

تجنب أو حد من شرب الكحول (التبنيذ والبيرة، والمشروبات الروحية بما في ذلك الكوكيلات) والتبغ أو أي مخدرات أخرى. الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها دوائك معك.

يمكن لكاتب Medimate، والذي يتوفر في عدد من اللغات، مساعدتك على فهم واستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب، أو الأدوية الأخرى، بالإضافة إلى طبيبك والصيدلي. هذا الكاتب وغيره من المعلومات المفيدة متوفر على موقع MedicineWise الخدمة القومية لوصف الأدوية (NPS) www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines

هناك شخص أعرفه يعاني أيضاً من الاكتئاب. هل أعطيه من دوائي؟

لا تقاسم دوائك مع أي فرد آخر. فقد تم وصف الدواء لك حسب الأعراض التي لديك ولأنه يتناسب مع تاريخك الطبي. قد يكون دوائك حشاش لشخص آخر.

إذا كان هناك شخص تعرفه ولديه نفس الأعراض التي لديك، شجعه على زيارة الطبيب.

ماذا إذا كنت في حاجة إلى المساعدة للتحدث باللغة الإنجليزية؟

اطلب مترجم شفهي إذا كنت تواجه صعوبة في التواصل مع طبيبك أو الصيدلي. يجب الاستعانة بمترجم شفهي مهني بدلاً من الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو صديق. المترجمون مندوبون على فهم المصطلحات الطبية ويحفظ منهم الاختلاف بسرية المعلومات.

يمكن لطبيبك أو الصيدلي الخاص بك الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) على الرقم 131 460. هذه الخدمة مجانية ومتوفرة 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

تحتوي هذه النشرة على معلومات عامة ولا تتضمن على كل الآثار الجانبية المحتملة أو على كل الأسماء التجارية للأدوية.



Adapted from Sydney & South Western Sydney LHD Mental Health Services, Consumer Medication Brochure Series (2009)

الاكتئاب

يتعمّن عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت توي الإجاب. إذا كنت حامل بالفعل، يتعمّن عليك الاتصال بالطبيب في الحال. يتعمّن عليك أيضاً أن تخبري طبيبك إذا كنت ترضعين طفلك من الثدي بينما تتناولين أدوية لعلاج الاكتئاب.

ما هي الفترة التي سأحتاج فيها إلى تناول الأدوية المضادة للاكتئاب؟

الأدوية التي تعالج الاكتئاب لن توقف الأعراض التي لديك على الفور. ستحتاج عادةً إلى تناول الدواء المضاد للاكتئاب بانتظام لمدة أسابيع للحصول على التأثير الكامل لهذا الدواء. وسوف تحتاج أيضاً إلى مواصلة تناول الأدوية المضادة للاكتئاب لبعض الوقت بعد الشفاء التام من الاكتئاب. يتعمّن عليك أن تتأقش أي تغيرات على جرعات الدواء مع طبيبك.

ما هي الأنواع المختلفة للأدوية المضادة للاكتئاب؟

هناك أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب. قد تحتاج إلى تجربة أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب تحت إشراف طبيبك لتجد أفضل دواء مناسب لك.

ما هي الآثار الجانبية العامة للأدوية المضادة للاكتئاب؟

أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب تتفاوت آثارها الجانبية مع اختلاف المرضى. والآثار الجانبية هو تفاعل للدواء غير مرغوب فيه. لا تُعرف الأدوية المضادة للاكتئاب بأنها تسبب آثار جانبية طويلة المدى ولا يمكن إزالتها.

أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب والآثار الجانبية المصاحبة لها

أدوية مضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات (TCA) تتضمن ما يلي:
الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات يمكن أن تكون فعالة جداً.

- شعور بالتعب
- شعور بجفاف الفم
- عدم وضوح الرؤية
- مشاكل في التنوّل
- دوام (شعور بأن كل شيء حولك يلف)
- زيادة في الوزن
- مشاكل في ممارسة الجنس
- إمساك (صعوبة في إخراج الأمعاء)
- ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة

الإسم العلمي	الإسم التجاري
اميتريبتلين	اليندب
كلوميبرامين	نافرنيول
دوليتين	بروكاينين أو دوليب
دوكسيبين	ديبران
ايميرامين	توفراثيل
نورتريبتلين	البيجرون

من المهم أن تتناول الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات حسب توجيهات الطبيب. لا تغير الجرعة التي تتناولها. قد تكون الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات خطيرة إذا تناولت منها أكثر من الجرعة الموصوفة لك.

مشطحات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRI)

الآثار الجانبية للأدوية ذات مشطحات امتصاص السيروتونين الانتقائية تتضمن ما يلي:

- شعور بالغثيان والقن
- عسر الهضم (شعور بعدم راحة في الجزء العلوي من البطن، والتجشؤ أو مشاعر غير مريحة بالامتلاء بالطعام)
- ألم في البطن
- إسهال
- إمساك (صعوبة في إخراج الأمعاء)
- طفح جلدي
- عرق مغرط
- شعور بالقلق
- صداع
- صعوبة في النوم أو شعور بالتعب الشديد
- ارتجاف
- مشاكل في ممارسة الجنس

تتضمن أعراض الاكتئاب ما يلي:

هذا النوع من الدواء المضاد للاكتئاب يستهدف مادة كيميائية محددة في المخ تسمى بالسيروتونين.

الإسم العلمي	الإسم التجاري
سيتالوبرام	سيراميل
اسيتالوبرام	ليكسابرو
فلوكستين	لوفان، بروزك
فلوفوكسامين	لوفوكس
باروكستين	أرويكس
سيرترالين	زولوفت

الاكتئاب

الأثار الجانبية لمثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين الانتقائية تتضمن ما يلي:

- شعور بالغثبان والقي
- دوخة (شعور بأن كل شئ جواك بلف)
- صعوبة في النوم
- أحلام غير معتادة
- عرق مفرط
- إمساك (صعوبة في إخراج الأمعاء)
- ارتعاش
- شعور بالقلق
- صداع
- مشاكل في ممارسة الجنس

مثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين (SNRI)

تستهدف مثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين نوعان من المواد الكيميائية بالمخ هما: مادة سيروتونين ومادة نورادرينالين.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
فينلافاكسين	إيفكسور XR (ممتد السريان)
ديسلفلافاكسين	بريستيك
ديولوكساتين	سيمولتا
ريبوكساتين (NARI)	اندرولكس
(مثبطات امتصاص النورادرينالين)	

مضادات الاكتئاب ذات نورادرينالين وسيروتونين محدد (NaSSA)

هذا النوع من الأدوية المضادة للاكتئاب قد يتم وصفها لك إذا كنت تعاني أيضاً من مشاكل القلق أو النوم. هذا النوع من الأدوية يستهدف أيضاً نوعان من المواد الكيميائية في المخ وهما: مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
ميرتازين	المترزا

مثبطات أوكسجينز أحادي الأمين (MAOI)

الأدوية المضادة للاكتئاب ذات مثبطات أوكسجينز أحادي الأمين أقل شيوعاً في استخدامها عن النوع الأخر للأدوية المضادة للاكتئاب.

قد تتأثر هذه الأدوية بالطعام الذي تتناوله. يتعين عليك أن تتوخى الحرص الشديد مع الطعام الذي تتناوله عندما يتم إعطائك هذا النوع من الدواء. يستطع طبيبك أن يقدم لك قائمة بالأطعمة التي يتعين عليك تجنبها بينما تتناول هذا الدواء.

يتعين عليك أيضاً أن تتوخى الحرص عند تناول أي نوع آخر من الأدوية، بما في ذلك الأدوية العشبية والتقليدية. تحدث مع طبيبك عن هذا الأمر.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
فينزين	نارديل
ترانسسايرامين	بارنيت
موكزيميد (مثبط معكوس من أكسجينز أحادي الأمين)	أوروركس، موهكيل

هل يمكنكني التوقف عن تناول الدواء إذا شعرت بتحسن؟

يتعين عليك دائماً أن تتناول دوائك حسب توجيهات طبيبك. لا تُغير الجرعة التي تتناولها. يتعين عليك أن تتحدث إلى طبيبك قبل أن تمتنع عن تناول الدواء. أن الامتناع المفاجئ عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن يسبب مرض شديد.



Arabic
1999
Topic 3
Depression
Transcultural Mental Health Centre

Let's talk mental health

الإكتئاب

البرنامج رقم ٣



Sponsored by
Centre for Mental Health
NSW Health

الإكتئاب أن يجعل الأم تشعر أنها مقصرة وعاجزة عن رعاية طفلها ونفسها وأي شخص آخر.

كيف يُعالج الإكتئاب؟

هناك أنواع عديدة من العلاج.

يمكن للأطباء المتخصصين مساعدة المرضى على فض مشاكلهم ونزاعاتهم وكذلك مساعدتهم على فهم طبيعة إكتئابهم. وفي بعض الأحيان تكون الأدوية المضادة للإكتئاب مفيدة. وهذه الأدوية تُستعمل لمساعدة المريض على النوم، وتحسين شهيته وإعادة التوازن الكيميائي إلى الدماغ.

ما هو مدى نجاح هذه العلاجات؟

بالنسبة لبعض الناس الإكتئاب هو مشكلة جديّة كثيراً. ولحسن الحظ بفضل التقنيات والأدوية الحديثة فإن العلاج غالباً ما يكون ناجحاً جداً.

وتزداد فرص نجاح العلاج بمقدار إسراعنا بطلب المساعدة.



For more information contact the:

Transcultural Mental Health Centre
Cumberland Hospital,
Locked Bag 7118
Parramatta BC NSW 2150 Australia
Ph: (02) 9840 3800 Fax: (02) 9840 3755
E-mail: TMHC@magna.com.au
Internet: <http://www.magna.com.au/~tmhc/>
FreeCall: 1 800 648 911

(For people in rural and remote areas)

فقط بأفضل المقاييس في كل شيء من أنفسهم ومن الآخرين. الذين يجدون صعوبة في تقبل التغيير بسهولة قد يتطور لديهم مرض إكتئابي.

إكتئاب ما بعد الولادة

يصيب حوالي نصف الأمهات خلال السنة الأولى من ولادة الطفل. قد تشعر الأم ببعض القلق والإكتئاب والتوتر والمرض. وتجد صعوبة في النوم.

قد يدوم إكتئاب ما بعد الولادة بضعة ساعات أو بضعة أيام ثم يختفي. ولكن بالنسبة لحوالي عشرة بالمئة من الأمهات يمكن لإكتئاب ما بعد الولادة أن يكون مشكلة جديّة لفترة من الوقت بعد ولادة الطفل. وقد تجد الأمهات صعوبة متزايدة في تحمل يوميات الحياة وقد تشعرن بنوبات فرح أو تصبحن سرّيعات الإضطراب. وفي حالات نادرة، يمكن لهذا النوع من

ما هو الإكتئاب؟



ما هو الإكتئاب؟

الإكتئاب هو الشعور بالحزن والهم الذين نتعرض لهما في اوقات مختلفة من حياتنا. والإكتئاب هي أيضاً الكلمة التي يستخدمها الاخصائيون الصحيون لوصف بعض أنواع المرض العقلي.

هل هناك أنواع مختلفة من الإكتئاب؟

نعم. هناك الإكتئاب التفاعلي، واكتئاب بعد الولادة، واكتئاب المس الإقباضي.

الإكتئاب التفاعلي

الناس الذين لديهم إكتئاب تفاعلي يكونون متأثرين بحدث أو بزمّن ضاغطين كثيراً في حياتهم، مثل فقدان الوظيفة، موت حبيب، إنهاء علاقة.

هذا النوع من الإكتئاب القوي بكثير من الحزن العارض الذي نشعر به جميعاً من وقت إلى آخر - فهو يديم أطول ويترك اثره على: نمط النوم، الشهية أو القدرة على العمل وتأدية الواجبات اليومية.

الإكتئاب التفاعلي يمكن أن يذهب بعيداً، عندما يجد الشخص طريقة جديدة للتعاطي مع الإجهاد، مثلاً وظيفة جديدة أو تحسن في العلاقات. بعض الناس سيحتاجون إلى مساعدة متخصصة لتجاوز

الإكتئاب وغالباً ما يكون العلاج ناجحاً.

الإكتئاب العام

الإكتئاب العام هو أكثر قوة من الإكتئاب التفاعلي. ليس من الواضح دائماً ما الذي يسببه. هذا النوع يمكن أن يتطور مع إناس يعتبرون أنفسهم عموماً سعداء في حياتهم.

بعض الناس الذين يعانون من الإكتئاب العام يصبحون محيطين أو لا يشعرون بالسعادة بشكل دائم ونومهم سيء، ويفقدون الرغبة بالقيام بالاشياء التي اعتادوا على القيام بها. وقد تنقصهم الطاقة ويفقدون متعة الحياة.

وفي الحالات الصعبة من الإكتئاب العام قد يفقد الشخص الصلة بالواقع. وهذا يعني رؤية العالم بشكل مختلف عن رؤية معظم الناس له. كما يمكن أن يسمعون اصواتاً تخبرهم كم هم سيئين ولا قيمة لهم وقد ينتابهم شعور خاطيء بانهم مذنبون في جريمة رهيبية وينبغي أن يعاقبوا. احياناً، قد يفتنح المصاب بالإكتئاب العام أن لديه مرضاً قاتلاً - حتى ولو لم تكن هناك ادلة طبية تدعم هذه الفكرة.

الإكتئاب العام هو مشكلة حصة عقلية جديدة. وقد يشكل خطراً على صحة المريض او حتى على حياته.

الإكتئاب العام يتطلب دائماً العلاج على يد اخصائيين. وكلما حصل المريض على العلاج مبكراً كلما ازدادت فرص تحسن حالته.

المس الإقباضي

المرضى الذين يعانون من المس الإقباضي يكون لديهم إكتئاب عام يضاف إليه مرورهم بفترات من «الهوس» وذلك عندما يشعر المريض بالسعادة العارمة، ويتكلم بسرعة فائقة، ويتصرف أو يتكلم دون أن يفكر أو أن يهتم بعواقب تصرفاته أو كلامه، او رأي الناس بها.

ما هو سبب الإكتئاب؟

هناك عدد من الامور التي قد تسبب الإكتئاب.

إنعدام التوازن الكيميائي الحيوي

إن إنعدام التوازن الكيميائي في الدماغ قد يسبب الإكتئاب. يمكن حل هذه المشكلة عن طريق تناول الأدوية المضادة للإكتئاب.

الإجهاد

الإجهاد أيضاً قد يسبب الإكتئاب. هناك اوقات معينة في الحياة يصبح الإكتئاب المتعلق بالإجهاد محتمل الحدوث: بعد الولادة أو إنقطاع الدورة الشهرية بالنسبة للنساء، او بعد التقاعد أو التوقف عن العمل بالنسبة للرجال.

الشخصية

بعض الناس الذين لديهم شخصيات معينة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالإكتئاب. الذين لا يرضون بغير الكمال: أي أولئك الذين يقبلون

Resources:

- [More about treatment of depression](#)
- [Depressive disorder \(depression\)\(WHO International \)](#)
- [Getting help for a mental illness - Better Health Channel](#)
- [Depression assessment and treatment | headspace](#)
- https://www.nps.org.au/assets/p12-Boyce-Ma_v2.pdf
- <https://www.nps.org.au/consumers/antidepressant-medicines-explained>
- [Choosing an antidepressant](#)
- [What Is the Best Antidepressant? | Psychology Today](#)
- [Antidepressants: Selecting one that's right for you - Mayo Clinic](#)

• Vitamins: How they Affect Your Mental Health and How they Can Help Manage Mental Health Issues

ما هي الكافا كافا؟ فوائدها، واستخداماتها، أعراضها * *

Spoter - الجانبيه والجرعة المناسبة -

• <https://www.nps.org.au/consumers/anxiety>

• [Anxiety disorders - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#)

• https://www.dhi.health.nsw.gov.au/ArticleDocuments/307/Arabic_LTMH_T3_Depression.pdf.aspx

• https://www.dhi.health.nsw.gov.au/ArticleDocuments/306/Arabic_FHK_T6_Depression.pdf.aspx