

## المحاضرة 4

### اضطراب الاكتئاب

- اضطراب مزاجي يصيب الأطفال البالغين الراشدين، وتلعب الضغوط النفسية والخسائر الكبيرة الناجمة عن حالات الطوارئ دوراً كبيراً في توليد الشعور بالذنب والحزن فترفع نسبة الاكتئاب، وقد تكون هذه المشاعر طبيعية نتيجة المصاب الأليم.
- أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً واستمرارية، يحدث عند النساء بمعدل ضعفي حدوثه عند الرجال، تقل تدريجياً مع العمر لتصل إلى النسبة نفسها عند المسنين.
- العمر الوسطي للإصابة بالاكتئاب هي 40 سنة، الزواج يحمي الرجال من الإصابة بالاكتئاب، إلا إن انتشاره يزداد عند النساء بعد الزواج. حيث يتراوح بين 10-20% عند النساء، 5-10% عند الرجال.

### الفرق بين الاكتئاب والحزن:

سمات الاكتئاب	سمات الحزن
اعراض بيولوجية مثل قلة النوم والشهية والتركيز	أعراض نفسية مثل اليأس وعدم القيمة وشعور الذنب
الكرب يقترن بخسارة محددة	الكرب عام لكل مناحي الحياة
يحفظ الشخص بالقدرة على المتعة	لا يستمتع الشخص بأي شيء
متقطع ويأتي على دفعات	الاكتئاب دائم لا يختفي
يعبر عن رغبة سلبية بإنهاء الحياة	قد يعبر عن أفكار انتحارية
يستطيع الشخص النظر أماماً للمستقبل	لا يوجد للمستقبل معنى ايجابي
يستطيعون التكيف دون تدخل علاجي	لا يتحسنون دون تدخل علاجي

### الشكاوى المعرفية للاكتئاب:

### التغيرات في التفكير Cognitive Changes

- لا أستطيع الاستمرار
- أنا فاشل بكل شيء
- لا يوجد أمل؛ لن تتحسن الامور، تشاؤم من المستقبل
- الافضل أن اكون ميتاً لأنني لا استطيع انجاز أي عمل بشكل صحيح.

- سأطرد من عملي.

الشكاوى الانفعالية للاكتئاب:

### التغيرات الانفعالية: Emotional Changes

- **عدم المتعة:** لم يعد يحصل على المتعة من أنشطة الحياة. /لا شيء يضحكني، لا استمتع باللعب مع اطفالي، انخفاض الرغبة بالجنس./ ويبدو أنه ليس للأشياء التي تبعث بالعادة على البهجة أي تأثير.

- **المزاج المنخفض:** حزن، سوداوية، انزعاج، تعاسة، ضيق عند المرضى. وتغير المزاج خلال اليوم بحيث يكون سيئ في الصباح الباكر ليعود ويتحسن في المساء.

- **القلق:** شائع مع الاكتئاب وقد يصيب 90% من مرضى الاكتئاب التهيج والاستثارة وهجمات هلع وغيرها من أنواع القلق مثل الرهاب.

- قد يسبق فقدان المتعة انخفاض المزاج، ويصاحب عدم السعادة والحزن نوبات من البكاء

الشكاوى الجسمية للاكتئاب:

### التغيرات في وظائف الجسم Bodily Function Changes

- **اضطراب الشهية:** نقص الشهية بحيث تصبح المأكولات بلا طعم؛ أو بالعكس زيادة الشهية وفرط الأكل وهي شائعة بنفس درجة نقص الشهية، ولكن نقص الشهية وفقدان الوزن هما المسيطران في حالة الاكتئاب الشديد.

- **اضطرابات النوم:** وتشمل الأرق و فرط النوم وفي حالات الاكتئاب الشديدة يلاحظ الاستيقاظ المبكر

- **آلام عامة:** في الظهر، الإمساك والصداع، التعب، ضعف التركيز.

الشكاوى السلوكية للاكتئاب:

### التغيرات في السلوك: Behavioral Changes

- **العلاقات الاجتماعية:** التجنب، الانسحاب، الانطواء ، العزلة من المواقف الاجتماعية

- **تقدير الذات:** انخفاض في تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس. الحياة فارغة بدون معنى

- **ضعف الطاقة:** قلة النشاط، عدم الاهتمام، عدم الانجاز

تشخيص الاكتئاب وفق Dsm-iv-5:

عندما يعاني الشخص اثنين من الأعراض الاكتئابية التالية لمدة لا تقل عن أسبوعين.

- مزاج مكتئب معظم اليوم أو كل اليوم تقريباً، قد تظهر عند الأطفال والمراهقين بسهولة الانفعال كالعصبية.
- فقدان الاستمتاع والاهتمام بالأنشطة الاعتيادية /أنشطة المنزلية، الاجتماعية، جنسية،/
- انخفاض مستوى الطاقة أو الشعور بالتعب بسهولة.
- يسبب الاضطراب ضعف في الأداء الوظيفي والاجتماعي المعتاد، هل شكل نشاطك مشكلة مع الأسرة، الأصدقاء؟

### التشخيص الفارقي:

- اضطراب ثنائي القطب: هناك نوبة سابقة / أعراض الهوس/ المزاج المتهيج والمبتهج، زيادة في النشاط، الثثرة الشديدة انخفاض الحاجة للنوم، شعور بالعظمة، تشتت شديد، سلوك متهور.
- اضطراب الذهان الوجداني: الأوهام والهلاوس تعبر عن اضطراب المزاج .
- اضطراب مواد الإدمان: استخدام المواد كحولية والمخدرات.
- مرض طبي مزمن: قصور الغدة الدرقية، فقر الدم، الأورام، ارتفاع الضغط الشرياني، الإيدز، السمنة، السكري، والأمراض القلبية، استخدام أدوية تسبب تقاوم الاكتئاب.
- اكتئاب الولادة: حمل حالي أو محتمل، تغيير موعد الدورة الشهرية، المرأة المرضع.

### التفسير المعرفي للاكتئاب:

### الثالوث المعرفي: The Cognitive Triad

- النظرة السلبية للذات: أنا شخص غير مرغوب و عديم الفائدة.
- تفسير التجارب بطريقة سلبية: الآخرون يفرضون مطالب لا يمكن تذييلها /
- النظر السلبية للمستقبل: المصاعب تستمر إلى ما لانهاية /شخص متشاءم./

### التشوهات المعرفية: Cognitive Distortion

- ❖ تشوهات ضخمة على مستوى الأفكار، أفكار غريبة بعض شيء.
- ❖ الإيجابيات والينبغيات: يجب أن أفعل هذا، كان ينبغي أن...
- ❖ التفكير المتطرف: خطأ واحد أفسد كل شيء، أنا شخص فاشل لا يفعل اي شيء.
- ❖ التعميم الزائد والمبالغة: لا يستمتع الناس بصحبتني، لا يمكنني احتمال ذلك.
- ❖ التفكير الانفعالي: قلق جداً، متأكد بأنهم تعرضوا لحادث.

- ❖ تحمل اللوم: سيكون أطفالى أحسن لو أنى أم مثالية، أسف هذا خطئى.
- ❖ الابتعاد عن التفاؤل: كانت مسألة حظ لا أكثر، لن أشعر بتحسن.
- ❖ اعتبار الأمر كارثى: سأفقد وظيفتى، قلبى يدق بسرعة سأموت.

### المخططات: Schemata

- بنى معرفية وهى آلية مشوهة لإدراك وتفسير الأحداث تؤدي إلى مزاج منخفض الذى يؤثر بدوره على استدعاء أحداث الماضى وتقويمات الحاضر.

فى الاكتئاب الخفيف يكون المريض قادر على النظر إلى أفكاره السلبية بشكل موضوعى، بينما فى الاكتئاب الشديد تسيطر الأفكار السلبية على التفكير رغم عدم وجود ارتباط منطقي بين الأحداث والتفسيرات حتى يصبح مشغولاً بها بشكل متكرر ويجد صعوبة بالتركيز فى القراءة والكتابة والتذكر ولا يستجيب للمدخلات.

### التدخلات النفسية:

- التشجيع على زيادة الأنشطة الاجتماعية وخلق شبكات داعمة ( أقرباء-أصدقاء-مجموعات دينية...الخ)
- التخلص من السلوكيات الغير مرغوبة واستبدالها بأنماط سلوك صحية كالتقليل من العزلة وممارسة أنشطة رياضية.
- زيادة الوعي العائلى.
- ملء وقت فراغ المستفيد بالعمل المفيد.