

التدوين الصوتي 8 : الاكتئاب

مرحباً، أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام(CWPP). لمعرفة المزيد عما نقوم به، يرجى إلقاء نظرة على موقعنا على الانترنت، www.cwwpp.org. هناك ، يمكنك أيضاً تقديم تعليقاتك على هذا البودكاست وتقديم اقتراحات جديدة. اليوم سنتحدث عن الاكتئاب الاكتئاب شائع إلى حد ما في عدد كبير من الناس. والعدد آخذ في الازدياد. ما هو الاكتئاب؟ الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعور مستمر من الحزن وفقدان الاهتمام في الأشياء التي استمتعت بها من قبل. سننظر في الأعراض وأسبابها وعواقبها. الاكتئاب يمكن أن يكون منهك للغاية، ويمكن أن يسبب الكثير من الخلل الوظيفي في الناس. بعض الناس يميزون بين الحزن والاكتئاب. نحن لا نعرف كم عدد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لأن الجميع لا يُبلغ عنه. الناس حزينون كثيراً من الوقت والسؤال ، ما هو الاكتئاب ومتى يكون "فقط" حزن؟ يعاني كل من الرجال والنساء من الاكتئاب، والنساء أكثر من الرجال. غالباً ما يبدأ الاكتئاب في سن المراهقة أو في أوائل العشرينات. ويعاني عدد كبير من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاماً من هذا المعاناة. يمكن أن يكون الاكتئاب موروثاً، ولكن هذا هو المتنازع عليه. يمكن أن يكون وراثياً أو منقولاً (بمعنى، إذا كنت حول الأشخاص المصابين بالاكتئاب، فقد تشعر بالاكتئاب). هذا يحدث في الكثير من الناس. هناك العديد من الأنواع المختلفة للاكتئاب. الاكتئاب الكبير أو الاكتئاب القياسي هو الحزن على المدى الطويل ، وفقدان الفائدة على المدى الطويل. يمكن أن يؤثر الاكتئاب أو الاكتئاب حول ولادة الطفل على كل من الرجال والنساء. ليس فقط النساء اللواتي يحصلن عليه • النساء المصابات باضطراب ما قبل الحيض (PMDD) و المصابات بالاكتئاب في بداية الدورة الشهرية. • هناك أيضاً اضطراب عاطفي موسمي – SAD – يحدث في نهاية العام في وقت العطلة. ومن المعروف أن هذا له علاقة مع الضوء، لذلك قد تعامل من قبل ضوء قوي جدا في الصباح الباكر. • متلازمة ثنائي القطب هو الهوس الاكتئابي، مما يعني أن الناس تنتقل من الارتفاعات إلى أدنى مستوياتها. ويمكن أن يحدث ذلك بشكل دوري أو عشوائي. • يحدث الاكتئاب الذهاني مع فقدان الواقع في الشخص والمكان، والوقت، ومع تغيير آداب التفكير. • يمكننا أن نجعل التمييز بين ما يسمى الاكتئاب الداخلي، وهو الاكتئاب العضوي، والاكتئاب التفاعلي، وهو رد فعل على الأحداث. الاكتئاب التفاعلي يحدث في كثير من الأحيان. • يمكن أن يكون هناك الاكتئاب المستمر، الاكتئاب المزمن، والاكتئاب الظرفي. هناك العديد من الأسباب النفسية للاكتئاب. • الاكتئاب يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر. • إذا كنت في حالة أو إذا كنت حول أشخاص مكتئبين ، فقد تشعر بالاكتئاب أيضاً. • الصدمة يمكن أن تسبب الاكتئاب. يمكن أن تسبب الصدمات النفسية

في مرحلة الطفولة المبكرة مجموعة متنوعة من ردود الفعل النفسية. • انخفاض احترام الذات هو سبب آخر. إذا كان لديك رأي منخفض على نفسك قد تحصل على الاكتئاب. هناك الكثير من المحفزات التي يمكن أن تسبب الاكتئاب، مثل أيام معينة من السنة، مواسم معينة، أو تذكر أحداث وظروف معينة. و الكثير من الأشياء التي يمكن أن تكون محفزات. بعض الناس يعانون من الاكتئاب لأسباب طبية مثل مشاكل الغدة الدرقية ونقص الفيتامينات مثل فيتامين ب و د. يمكن أن يسبب المرض المزمن الاكتئاب. يمكن أن تسبب الأدوية الاكتئاب ، أي بعض الأدوية العلاجية ، وتعاطي بعض المواد. ويمكن أن تكون هذه حلقة مفرغة. الاكتئاب يمكن أن يسبب استخدام المخدرات، واستخدام المخدرات يمكن أن يسبب الاكتئاب. كما يمكن أن يسبب الألم الجسدي الاكتئاب، والاكتئاب يمكن أن يسبب الألم الجسدي. هناك العديد من الأسباب الطبية الأخرى للاكتئاب. إذا كنت تشعر بالاكتئاب يجب أن تحصل على فحص من قبل الطبيب. ما هي أعراض الاكتئاب؟ التعبير عن الاكتئاب هو فردي جدا، وكل شخص يختلف قليلا في هذا. • أحد الأعراض الرئيسية هو الشعور بالحزن. هناك أيضا فقدان المتعة في الأشياء التي كنت تتمتع من قبل • زيادة الوزن أو فقدان الوزن؛ • التغيرات في أنماط نومك. يمكن أن يكون النوم لفترة طويلة أو قلة النوم علامة على الاكتئاب. • فقدان الطاقة؛ التعب؛ زيادة في الأنشطة بلا هدف مثل النقر على أصابعك، والتنصت مع قلم رصاص. • قد تبطئ حركتك. قد يكون الكلام بطيئا. • قد تشعر أنك عديم القيمة ويكون لديك صورة ذاتية منخفضة و / أو الشعور بالذنب تجاه الأشياء. نموذجي جدا للاكتئاب هو صعوبة في التفكير، والتركيز، واتخاذ القرارات. هذا مهم جدا في كثير من الحالات. • قد تفكر في الموت، وربما تفكر في الانتحار. يمكن أن يكون ذلك خطيرا، ويمكن أن يذهب بك إلى محاولة للانتحار. • العجز الجنسي وفقدان الأفكار حول الجنس هي علامات شائعة للاكتئاب. • يمكن أن تكون المشكلات السلوكية، وخاصة لدى الأطفال، علامات على الاكتئاب. يمكن للأطفال أن يسيئوا التصرف. يمكن للبالغين أن يسيئوا التصرف. يمكن أن تزداد بعض الأمراض سوءا مع الاكتئاب: التهاب المفاصل والربو وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري ومشاكل الوزن. ومن النتائج الأخرى للاكتئاب العزلة الاجتماعية. من الممكن أن تكون هذه أيضا حلقة مفرغة. إذا كنت مكتئبا، فأنت تعزل نفسك عن الناس. أيضا، عزل نفسك عن الناس يمكن أن تحصل على الاكتئاب. الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب قد يحاولون إيذاء الذات. يقطعون أنفسهم ويحرقون جلدهم ويفعلوا أنواعا أخرى من الأشياء لإيذاء أنفسهم. الانتحار يمكن أن يكون نتيجة للاكتئاب. يمكن أن تكون نوبات الذعر نتيجة للاكتئاب. الاكتئاب يمكن أن يكون رد فعل على الأحداث الصعبة. انه على ما يرام وليس سيئا للغاية أن يكون الاكتئاب أو الحزن بعد فقدان أو غيرها من الحالات الصعبة. يجب ألا تدين نفسك، ويجب ألا تشعر بالذنب لأنك مكتئب. المهم هو إيجاد آليات لنفسك للتعامل مع الاكتئاب. يمكن أن يكون هناك العديد من الآليات. لقد ذكرنا بالفعل بعض تلك في تدوينات

سابقة. أخرج مشاعرك هذا مهم جداً اكتب، قم بالفن، قم بالموسيقى. لدينا بودكاست كامل حول هذا. تحدث إلى الناس. وهذا أيضاً مهم جداً. استمر في الكلام عندما تكون مكتئباً. لا تنسحب افعّل ما تحب أعد تقييم الوضع و حاول أن تعطيه سياق مختلف، و ضع ضوء مختلف عليه. احزن إذا كنت قد تعرضت لخسارة. شيء يساعد مع الاكتئاب هو ممارسة الرياضة. اذهب للمشي أو الجري، مارس الرياضة في الهواء الطلق أو في الداخل، ولكن افعّل شيئاً. وبصرف النظر عن جميع الاحتمالات المذكورة أعلاه، وهناك علاجات أخرى للاكتئاب. هناك أدوية مثل مضادات الاكتئاب. وهي مفيدة في بعض الظروف. للاكتئاب الموسمي، يساعد الضوء أحياناً. هناك الكثير من العلاجات البديلة وعدد غير قليل من العلاجات الطبيعية للاكتئاب. من الصعب عليك كثيراً من الأشخاص الذين يعملون مع الأشخاص المصابين بالاكتئاب. يجري حول شخص ما هو الاكتئاب ليس من السهل، وأنت قد تحصل على الاكتئاب كذلك. لتجنب ذلك، يجب أن تتحدث إلى شخص ما. انظر إلى بودكاستنا حول ذلك. الحصول على المساعدة، والحصول على الإشراف النفسي. تحدث إلى شخص آخر يتعامل مع هذا. اهتم بنفسك تعرف على حدودك حول التعامل مع شخص مصاب بالاكتئاب. حافظ على توازن في حياتك، أفعّل الأشياء التي تريد، ولكن تحدث إلى شخص ما حول هذا الموضوع. الاكتئاب شائع، وهو يزداد سوءاً. إنها ظاهرة مهمة. إذا كنت مكتئباً، احصل على المساعدة. تحدث إلى شخص ما و افعّل شيئاً حيال ذلك. شكراً للاستماع إلى هذا البودكاست. أمل أن يكون قد ساعدكم. أراك في المرة القادمة.