



إذا أجبت بـ "نعم" على كلا السؤالين ، فمِن المستحسن أن تقوم بطلب المساعدة. تعتبر العيادة الطبية أو عيادة للعلاج النفسي من بين أول الجهات التي يمكنك الاتصال بها.

### كيف يتم تشخيص الاكتئاب؟

يبدأ الفحص بإجراء محادثة. بحيث ترغب طبيبتك أو معالجك النفسي – في إطار ذلك – في معرفة المزيد عن أعراضك وظروف حياتك والأمراض المصاحبة المحتملة والأدوية المناسبة لذلك. من المهم أيضاً معرفة مدة معاناتك من الأعراض ومتى كان ظهورها لأول مرة. تعتبر هذه المقابلة التشخيصية مهمة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من الاكتئاب ومدى شدة الإصابة. قد تكون أيضاً مُطالباً – أو مطالبة – بتعبئة استمارة.

يمكن أن ينتج أيضاً عن الإصابة بأمراض نفسية أو جسدية أخرى ظهور أعراضاً مشابهة لأعراض الاكتئاب. لذا من الممكن أن يتم اللجوء إلى المزيد من الأسئلة والفحوصات الجسدية لاستبعاد إصابة بأمراض أخرى.

### في لمحة واحدة



- الاكتئاب شائع جداً. يُصاب حوالي 16 إلى 20 شخصاً من أصل 100 شخص بذلك خلال حياتهم. بحيث تعادل نسبة النساء المُصابات تقريباً ضعف نسبة الرجال.
- للمرض وجوه عديدة. من بين أعراض ذلك – من بين أمور أخرى – مزاج مكتئب، وفقدان الاهتمام وانعدام الطاقة.
- يمكن للطبيبات والمعالجين النفسيين أن يتعرفوا على إصابة بالاكتئاب. يعتبر إجراء محادثة أهم أداة مساعدة لتحقيق ذلك.
- تعتبر "المساعدة الذاتية" أساس أي علاج، حتى تتمكن من التعامل بشكل أفضل مع المرض. من بين إمكانيات العلاج الأخرى مثلاً ما يلي: تتبع بعض البرامج عبر الإنترنت والعلاج النفسي ومضادات الاكتئاب.
- ما هو العلاج الموصى باتباعه في حالتك؟ يعتمد تحديد ذلك على عدد الأعراض التي تظهر ومدى شدتها ومدى إعاقته لنشاطك اليومي. ستقوم – أنت وطبيبك المعالج أو معالجك النفسية – باختيار العلاج المناسب لحالتك.

سبق لكل واحد مِنّا وأن عرف مراحل الحزن والكآبة. فهي جزء من حياة الإنسان مثلها مثل فترات السعادة. ليس دائماً من السهل معرفة متى سيتحول ذلك ليصبح اكتئاباً.

ستتعرف في هذه المعلومات على العلامات التي قد تشير إلى الإصابة بالاكتئاب وعلى إمكانيات العلاج المتاحة لدى البالغين.

### ما هي علامات الاكتئاب؟

يشير ظهور بعض العلامات إلى أن الأمر متعلق بحالة اكتئاب وليس مجرد مرحلة كآبة عابرة. العلامات الرئيسية الثلاث هي:

- مزاج متعكر ومكتئب الذي يستمر لمعظم أوقات اليوم ويحدث كل يوم تقريباً
  - فقدان الاهتمام والاستمتاع بالأنشطة المهمة – مثل الهوايات – التي كانت مصدر مُتعة قبل الإصابة
  - انخفاض النشاط أو التعب السريع
- إذا لاحظت ظهور واستمرار اثنتان من هذه العلامات الثلاث لديك لأكثر من أسبوعين، فإن ذلك قد يشير إلى حالة اكتئاب.
- قد تظهر – إضافة إلى ذلك – أعراضاً أخرى:

- صعوبة في الحفاظ على اليقظة أو التركيز أو اتخاذ القرارات
- ضعف الاعتزاز والثقة بالنفس
- التأنيب النفسي والشعور بالذنب
- بطء في الحركة والكلام أو التوتر – مثل عدم القدرة على البقاء جالساً في هدوء
- صعوبة في النوم والاستيقاظ مبكراً جداً
- تراجع الشهية أو فقدان الوزن أو تزايد الحاجة لتناول الكثير من الطعام
- التفكير في الانتحار أو محاولة الانتحار

يُميّز الخبراء – اعتماداً على عدد العلامات الموجودة – بين ثلاث درجات من شدة الاكتئاب: خفيفة ومعتدلة وشديدة. كما أن هذا التصنيف يأخذ بعين الاعتبار مدى شدة الأعراض ومدى إعاقته لنشاطك اليومي.

قد تكون الأعراض الجسدية أيضاً دليلاً عن حالة اكتئاب، على سبيل المثال مشاكل الجهاز الهضمي أو الاحساس بالألم أو الدوخة أو ضيق التنفس.

### اختبار السؤالين

يُمكن إجراء اختبار بسيط من اكتشاف المؤشرات الأولى لتواجد حالة اكتئاب: اختبار السؤالين.

- هل شعرت خلال الشهر الماضي في كثير من الأحيان بتعب شديد أو الحزن أو الكآبة أو اليأس؟
- هل لاحظت خلال الشهر الماضي تراجعاً ملحوظاً في رغبتك على مزاوله أشياء، التي كنت تحب القيام بها من قبل؟

## هل يمكن أن يخفي الاكتئاب من تلقاء نفسه؟

يمكن أيضاً أن يتحسن المصاب بالاكتئاب بعد مرور بعض الوقت حتى دون اللجوء إلى علاج. قد تستمر حالات الاكتئاب – إذا تُركت دون علاج – لفترة أطول أو تظهر مجدداً بوتيرة أكبر.

## ما هي إمكانيات العلاج المتاحة؟

هناك عدة إمكانيات التي أثبتت أنها تُخفّض من أعراض الاكتئاب:

- "مساعدة للمساعدة الذاتية" بسيطة، مثل قراءة الكتب أو الدورات التدريبية أو إجراء محادثات مشورة
- برامج عبر الإنترنت أو تطبيقات خاصة بالاكتئاب. من المهم أن يتم وصفها لك من طرف طبيبك أو معالجك النفسي وأن يتم مراقبتك أثناء العلاج.
- العلاج النفسي
- أدوية مضادة للاكتئاب (مضادات الاكتئاب)
- تدابير تكميلية، مثل العلاج الحركي أو الرياضي أو المعالجة الضوئية أو مجموعات المساعدة الذاتية الخاصة بالمصابين وأقربهم أو العلاج الوظيفي.
- يعتمد تحديد العلاج المناسب لحالتك على مدى شدة الاكتئاب لديك. كما أن تحديد ذلك يأخذ أيضاً بعين الاعتبار مسار المرض وظروف حياتك والآثار الجانبية المحتملة للعلاج. لهذا فإنه من المستحسن أن تناقش هذا الأمر مع معالجك النفسي أو طبيبك.
- يوصي الخبراء باتباع الإجراءات التالية:

- **اكتئاب خفيف:** إذا كنت تعاني من اكتئاب خفيف، فقد يكون من الكافي اللجوء إلى تدابير بسيطة مثل جلسات استشارية أو الحصول على معلومات من الكتب أو تتبع البرامج عبر الإنترنت. قد يكون أيضاً من المستحسن – في بعض الأحيان – اللجوء إلى العلاج النفسي. لا ينبغي أن يكون العلاج بمضادات الاكتئاب هو الأول ما يتم استخدامه، إلا أنه قد يكون خياراً في مواقف معينة.
- **اكتئاب متوسط:** يوصي الخبراء هنا بالإضافة إلى تدابير المساعدة الذاتية، إما بالعلاج النفسي أو مضادات الاكتئاب. بحيث أنه من المرجح أن كلاهما قد يكون مفيداً بشكل جيد. قد يُقدم لك طبيبك أو معالجك النفسية – بالإضافة إلى ذلك – برنامجاً أو تطبيقاً عبر الإنترنت.
- **اكتئاب شديد:** يُعد كل من مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي معاً أكثر فعالية في هذه الحالة. لهذا فإنه يوصى باللجوء إلى هذا المزيج في حالات الاكتئاب الحاد. يمكن أن يتم – بالإضافة إلى ذلك – اللجوء إلى البرامج عبر الإنترنت كوسيلة داعمة للعلاج المُركّب.
- قد يستغرق العلاج بعض الوقت إلى غاية ما يعطي مفعوله. من الممكن أيضاً ألا يكون للعلاج النفسي أو مضادات الاكتئاب أي تأثير إيجابي، بحيث من المهم في هذه الحالة أن يتم البحث عن أسباب ذلك وتغيير العلاج إذا لزم الأمر.

## ما يمكنك القيام به بنفسك؟

- قد يكون من المفيد أن تعمل على اصطحاب شخص تثق به معك إلى موعد الفحص. حيث يمكن للمرافق دعمك ووصف حالتك المزاجية "من الخارج".
- الرياضة والحركة عنصران مُهمّان في العلاج. حاول تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق: القيام بفسحة أو جولة صغيرة بالدراجة الهوائية. اختر – أو اختاري – ما تحب أو تحبين القيام به.
- قد يكون من الصعب الذهاب إلى العمل إذا كنت تعاني من الاكتئاب. بحيث يمكنك أخذ إجازة مرضية. إلا أنه من الأفضل – في بعض الأحيان – الذهاب إلى العمل، ليكون لديك – مثلاً – برنامجاً يومياً محدداً تقوم باتباعه. يمكنك تقييم إيجابيات وسلبيات ذلك مع طبيبك أو معالجك النفسي.
- قد يكون القيام ببعض الأنشطة الصغيرة الأخرى مفيداً أيضاً: بحيث من الممكن أن يكون القيام بمكالمة هاتفية مع شخص تعرفه أو لقاء أحد المعارف أو الذهاب إلى مصفف الشعر أو طبخ وجبة في المنزل بمثابة نجاحات صغيرة.
- يُمكن الحصول على الدعم من التغلب على الأزمات بسهولة أكبر. اقبل عروض المحادثة والمساعدة التي قد يعرضها عليك كل من عائلتك وأصدقائك.
- ربما يكون من المفيد لك الجرس على تبادل الأفكار والتجارب مع مصابين آخرين. بحيث يمكنك الانضمام إلى مجموعات مساعدة الذات.
- قد يساعد الحصول على معلومات في التعامل بشكل أفضل مع المرض. يمكنك التعرف على المزيد من عروض العلاج والاستشارة على الرابط التالي: [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression)

## لمزيد من المعلومات



## 1. مصادر ومُنَهجيات وروابط

تركز هذه المعلومات على معارف علمية حديثة للإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بالاكتئاب أحادي القطب. يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من اتحاد نقابة الأطباء الألماني والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

## مُنَهجيات ومصادر:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik)

## المزيد من المعلومات حول موضوع الاكتئاب

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression)

## II. الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

يمكنك بهدف إيجاد مجموعة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

الهاتف: [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / 030 31018960

مع أطيب التحيات



KBV

هيئة التحرير

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من:

اتحاد نقابة الأطباء الألماني (BÄK)

الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء (KBV)

البريد الإلكتروني [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

الموقع الإلكتروني [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)