

الكآبة

تعريف الكآبة:



شعور قوي بالحزن و فقدان الأمل بالحاضر و المستقبل و الاحساس بعدم أهمية الشخص. عند الإصابة بالكآبة يعمد الشخص إلى الابتعاد عن الناس و التوقف عن القيام بأمر كانت مهمة بالنسبة له. يفقد الانسان الرغبة في مشاركة الحياة مع الآخرين و يفضل البقاء وحيداً. تسيطر على تفكيره أحداث و مشاعر و تحليلات تشاؤمية.

أسباب الكآبة

- الفراق او خسارة شخص عزيز او شيء مهم (عمل، مال، رسوب في الامتحانات،...)
- شعور دائم بالحباط و فقدان الدعم و التشجيع و الفشل المستمر.
- ضغوط حياتية متكررة
- التفكير الدائم بعدم القدرة على إحداث تغيير في الحياة أو أخذ قرار ما يتعلق بحياة الشخص
- أسباب وراثية و إفرازات هرمونية و كيميائية
- تناول بعض أنواع الأدوية
- إدمان على الكحول أو بعض أنواع الأدوية

مظاهر الكآبة

مظاهر فكرية:

- شعور عام بعدم الأهمية، بالفراغ و بفقدان الأمل
- تشاؤم من المستقبل
- صعوبة في التعامل مع الناس و حل المشاكل اليومية
- لوم النفس لعدم الكفاءة مع تشويه سمعة الذات (وصف الذات بصفات سلبية)
- أفكار إنتحارية
- صعوبة في التركيز و أخذ القرارات

مظاهر سلوكية:

- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، اهمال الهنءام و النظافة الشخصية.
- وجه قاتم بلا حياة (تعابير وجه تشير دائماً إلى الحزن)
- التحرك ببطء و عدم القيام بأي شيء أو كثرة الحركة و انزعاج دائم
- قلة الكلام و بطنه
- انسحاب من الحياة الإجتماعية (عدم الإختلاط مع الناس و تفضيل البقاء وحيداً)

- انخفاض الإنتاجية في العمل

مظاهر نفسية:

- الشعور بالحزن و الرفض لفترة طويلة
- الشعور بعدم أهمية الشخص و فقدان متعة الحياة
- سرعة البكاء

مظاهر جسدية (فيزيولوجية):

- فقدان الشهية وخسارة الوزن أو زيادة الشهية و الوزن
- إمساك معوي
- مشاكل بالنوم: كصعوبة في اللاغفاء، و الاستيقاظ باكراً، الاستيقاظ خلال الليل أو النوم لفترات أطول من العادة، أحلام مزعجة
- عدم انتظام العادة الشهرية لدى النساء (عدم ظهور العادة الشهرية في موعدها)
- فقدان الرغبة بممارسة الجنس

أنواع الكآبة

- كآبة لفترة زمنية محددة و قصيرة
- كآبة لفترات زمنية متكررة أكثر من مرتين على الأقل
- كآبة مستمرة لفترات طويلة (قد تمتد إلى سنين)
- كآبة قوية تجعل الشخص يفكر بالانتحار

علاج الكآبة

- تنفيس الغضب المحقون
- تناول الأدوية فقط من خلال وصفة طبيب
- علاج نفسي يركز على فهم مشاكل الشخص و محاولة التغيير بايجاد حلول ملائمة له و نابعة منه. يركز على النقاط الجيدة في حياة الفرد و التفكير بحسناتها.
- علاج ذهني يجعل الشخص يغير الطريقة التي يفكر بها. يجري هنا تحديد الأفكار التشاؤمية، التدقيق بكل فكرة و تحليلها، الربط بين الأفكار و الكآبة و تبديل الافكار السلبية (التشاؤمية) بتفسيرات واقعية لكل موقف.

إستشر طبيب عائلي ليرشدك نحو العلاج الملائم.

- ✘ الكآبة شعور قوي بالحزن و فقدان الأمل بالحاضر و المستقبل.
- ✘ تعزل الكآبة الشخص عن باقي أفراد المجتمع و تفقده الاهتمام بالنفس و بالعمل.
- ✘ تأتي الكآبة نتيجة ضغوطات مستمرة، خسارة شخص عزيز أو شيء مهم.
- ✘ تؤر الكآبة على حياة الشخص اليومية فتفسد عليه أيامه و تسيطر على لياليه.
- ✘ إستشارة طبيب عائلة مهم لإرشادك إلى نوعية العلاج الذي يجب إتباعه.