



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 فهم 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 جيدة 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 بالفصل الخامس في كل شيء من انفسهم 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 بالمائة من الأمهات يمكن لإكتئاب ما بعد الولادة أن يكون مشكلة جدية لفترة من الوقت بعد ولادة الطفل.

وقد تجد الأمهات صعوبة متزايدة في تحمل يوميات الحياة وقد تشعرن بنوبات فرح أو تصبحن سريعاً الإضطراب. وفي حالات نادرة، يمكن لهذا النوع من

## المس الإنتقاضي

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

ما هو سبب الإكتئاب؟

هناك عدد من الأمور 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 أوقات معينة في الحياة يصبح الإكتئاب المتعلق بالإجهاد محتمل الحدوث: بعد الولادة أو إنتطاح الدورة الشهرية بالنسبة للنساء، أو 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

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 محبطين أو لا يشعرون بالسعادة بشكل دائم، ونومهم سيء، ويلتقون للرغبة بالقيام بالإلتيايم التي اعتادوا على القيام بها. وقد تنقصهم الطاقة ويلتقون متعة الحياة.

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

الإكتئاب العام هو مشكلة حصة عقلية جسيمة. وقد يشكل خطراً على صحة المريض أو حتى على حياته.

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

## ما هو الإكتئاب؟



ما هو الإكتئاب؟

الإكتئاب هو الشعور بالحزن والهم الذين نعرض لهما في أوقات مختلفة من حياتنا. والإكتئاب هي أيضاً الكلمة التي يستخدمها الأخصائيون المصحبون لوصف بعض أنواع المرض العقلي.

هل هناك أنواع مختلفة من الإكتئاب؟

نعم. هناك الإكتئاب التفاعلي، وإكتئاب بعد الولادة، وإكتئاب المس الإنتقاضي.

## الإكتئاب التفاعلي

الناس الذين لديهم إكتئاب تفاعلي يكونون متأثرين بحادث أو بزمان 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 يدوم أطول ويترك أثره على نمط النوم، الشهية أو القدرة على العمل وتامية الواجبات اليومية.

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