**الاكتئاب**

**الوصف والتعريف**

 تصنف هذه الحالة ضمن الاكتئاب الرئيس والذي يسمى أيضا بـ "اضطراب الاكتئاب المتكرر" recurrent depressive disorder ، و"الاكتئاب السريري" clinical depression ، و"الاكتئاب الرئيس" major depression ، و"اكتئاب احادي القطب" أو "الاضطراب ذو القطب الواحد" unipolar depression, or unipolar disorder . وهو اضطراب نفسي يتميز ويشمل جميع ما يصاحب انخفاض المزاج من تدني تقدير الذات ، وفقدان أو خسارة المتعة واللذة في ممارسة الأنشطة اليومية الاعتيادية ، وهذا التجمع من الأعراض أو (المتلازمة) كما تسمى تصنف كأحد اضطرابات المزاج كما في تشخيص الجمعية الأمريكية للطب النفسي . إن الاكتئاب تعبير غامض يستعمل في اغلب الأحيان للدلالة على هذه المتلازمة من الأعراض أو تدني الحالات المزاجية ، ويؤثر اضطراب الاكتئاب الرئيس على ظروف الحياة العامة ويشمل ذلك الصحة ، والعمل ، والمدرسة ، والحياة الشخصية ، والنوم ، وعادات الأكل وغيرها . وقد ينتحر من هؤلاء المصابين بنسبة 4, 3 % وقد تصل نسبة الانتحار من المصابين باضطراب الاكتئاب الرئيس واضطرابات المزاج الأخرى إلى 60 % (Barlow , 2005 ) لذا فقد يعاني المصابون باضطراب الاكتئاب بمجموعة من الأعراض العامة ، من هذه الأعراض : انخفاض المزاج ، واجترار الافكار والمشاعر ، والشعور بالذنب والأسف من دون سبب مناسب ، والشعور باليأس ، وانعدام المتعة في ممارسة النشاطات والهوايات اليومية (Hays et .al , 1995 ) من الاعراض الاخرى أيضا الارق ، فعند استيقاظ المضطرب في منتصف الليل لا يمكنه العودة مرة أخرى إلى النوم كذلك قد يجد المصاب صعوبة في بدء النوم . وتقدر نسبة الاصابة بالارق بحوالي 80 % على الأقل عند المكتئبين ، ويذكر الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب مجموعة من الأعراض الجسمية مثل : التعب ، والصداع ، ومشاكل في الاكل والجهاز الهضمي ، فضلا عن فقدان الشهية الذي يتسبب بنقصان الوزن ، ورغم ذلك فإن هناك أشخاص تتفتح شهيتهم للأكل إذ يأكلون بصورة شرهة لا شعورية من دون الشعور بلذة الأكل مما يتسبب في زيادة الوزن(Marano , 2003 ) و هناك حالات شديدة من الاكتئاب ، تظهر فيها أعراض ذهانية وتشمل هذه الأعراض الأوهام والهلاوس ، وعادة ما تكون غير سارة ومزعجة وسوداوية ، كما تظهر فيها محاولات الانتحار ، ومن الأعراض الأخرى لاضطراب الاكتئاب الرئيس هي سوء التركيز وضعف في عمليات التذكر ، والانسحاب من العديد من الأنشطة الاجتماعية ، فضلا عن انخفاض الدافع الجنسي ، وظهور أفكار تدور حول الانتحار والرغبة في الموت (Delgado & Schillerstrom , 2009) .

**أنواع الاكتئاب الرئيس**

 يصنف الاكتئاب الرئيس إلى أنواع عدة ، ومنها :

* **التصنيف الأول :**

 يقوم على درجة الاكتئاب وشدته ، ويكون ذلك من خلال ثلاث حالات :

1. الاكتئاب الخفيف (Mild) ويتصف بمزاج منقبض ، وتعب متزايد ، وفقدان الاهتمام والمتعة ، كما يصاحب ذلك في العادة اضطرابات (سيكوسوماتية) ، ومع أن المصاب به قد يواجه صعوبة في استمراره بعمله أو التزاماته الاجتماعية ، إلا أنه لا يتوقف عن الإيفاء بها .

2. الاكتئاب المعتدل (Moderate) تظهر فيه أعراض الاكتئاب الخفيف فضلاً عن ظهور أعراض أخرى تتمثل باضطرابات النوم والشهية .

3. الاكتئاب الحاد (Severe) وتظهر فيه أعراض الاكتئاب المعتدل فضلا عن الشعور بعدم القيمة وفقدان احترام الذات ، والتهيج والشعور بالذنب ، ويكون الكرب فيه شديداً ومصحوباً بأفكار انتحارية .

* + **التصنيف الثاني :**

 ويقوم على أساس منشأ الاكتئاب ، ويكون في حالتين :

1. الاكتئاب النفسي، وتكون أسبابه نفسية خارجية ينتج معظمها عن فقدان: موت شخص عزيز، أو هجران، أو خسارة. ويسمى أيضا بالاكتئاب الانفعالي أو العصابي .

2. الاكتئاب الذهاني ، يكون ناجماً عن استعداد وراثي (تكويني) ينتقل بواسطة جينات معينة ، أو خلل حياتي (بيولوجي) أو زيادة أو نقصان في مستوى نشاط المرسلات العصبية، أو عدم توازن في الهرمونات .

**الإعراض العامة للاكتئاب الرئيس**

 إن اضطراب الاكتئاب هو مرض شامل يؤثر على الجسم والمزاج والأفكار . إنه يؤثر على طريقة أكلك ونومك وطريقة إحساسك بنفسك ، وطريقة تفكيرك عن الأشياء . واضطراب الاكتئاب ليس فقط اختلال مزاجي عابر ... وليس علامة ضعف أو عجز من الشخص المصاب ، أو حالة تستطيع طردها أو الهروب منها بالتفكير فى أشياء أخرى . والمصابون بالاكتئاب لا يستطيعون أن يسحبوا أنفسهم من أعراض المرض لكى يرجعوا أسوياء مرة أخرى ، ومن دون العلاج فإن أعراض المرض من الممكن أن تستمر لأسابيع أو شهور أو أعوام . وباستعمال العلاج المناسب فإنه من الممكن التغلب على المرض فى 80 % من الحالات التى تعانى من الاكتئاب ، إلا أن في حالات الاكتئاب الأخرى مثل الاكتئاب ثنائي القطب (تظهر لدى المريض حالة من النشاط المفرط والمتمثلة بالهوس أو تدني المزاج الشديد ويتمثل بالاكتئاب) من الصعب ... رغم ذلك هناك بعض المضطربين يعانون من أعراض قليلة ، وهناك الكثير أيضاً يعانون من أعراض شديدة تختلف من فرد لآخر (ابو العزائم ، 2011) على العموم أن الاعراض المشتركة بين الانواع المختلفة للاكتئاب هي :

* فقدان او خسارة الشعور بالمتعة والاهتمام بالاشياء التي يستمتع بها عادة ، وهذه تدعى انهدونيا anhedonia ( انعدام اللذة ) انعدام القدرة على الاستمتاع بأي شيء في الحياة.
* تغيرات في الشهية ، وقد يبحث البعض عن اشياء لها جاذبية ، ليجبر نفسه على تناول الطعام . وهذه الحالة تؤدي الى فقدان وزن المصاب بالاكتئاب ، في حين نجد أن بعض المصابين قد تظهر لديهم رغبة قوية في تناول الطعام ، مما يزيد من وزنهم .
* تغيرات في عادات النوم sleep habits ، فالمكتئبين غير قادرين على النوم ، أو تنويم انفسهم دائما .
* مستوى منخفض جدا من الحيوية او النشاط ، مع اعياء ( تعب ) fatigue مفرط ، وتركيز ضعيف على تسلسل الافكار .
* ليست لدي الناس المكتئبين دافعية لعمل أي شيء ، وقد يجدون انفسهم غير قادرين على الخروج من السرير ، وغير قادرين على انجاز واجباتهم المهنية أو المدرسية .
* الشعور بالسوء تجاه انفسهم ، وتقدير ذات منخفض low self-esteem ، والشعور بعد القيمة feeling worthless ، ولوم انفسهم blaming themselves نحو أي شيء خاطئ في حياتهم والعالم .
* يميل المكتئبين الى الشعور باليأس feel hopeless حول المستقبل ، ولا يعتقدون بأنهم سيشعرون بالتحسن على الاطلاق (Hewstone et .al , 2005)
* أن اضطراب الاكتئاب الرئيسي ليست له نتائج سلبية في شعورهم بأنفسهم ومستقبلهم فقط ، بل ايضا على علاقاتهم الاجتماعية . فاثناء ما يحدث الاكتئاب يميل الناس الى الانسحاب الاجتماعي withdraw socially ، والشعور بانعدام الامن insecure في العلاقات ، واظهار الرفض للاخرين ، ومواجهة مستويات عالية من الصراع الشخصي interpersonal conflict ، والضغوط . كما أن كل من العائلة والاقرباء يعانون من المكتئب ، وذلك بسبب قلة خبرتهم في التعامل مع المكتئب ومشاعر المعاناة والاحباط واليأس . لذا ليس من المستغرب أن تكون الكآبة من أكبر وأخطر عوامل الانتحار ، فتصل نسبة المنتحرين من المصابين بالاكتئاب الى 15 % (Clark & Goebel-Fabbri, 1999).