

## ما هو الاكتئاب؟

### ما هي أسباب الاكتئاب؟

يمكن أن يحصل الاكتئاب بدءاً بفعل عوامل اجتماعية أو بفعل حدث (أو حوادث) تحصل في نطاق حياة الفرد، مثل فقدان شخص عزيز، الأبوّة أو الأمومة المنفردة، الفقر، البطالة، عدم استقرار السكن، المرض، وكذلك العزلة.

كما يمكن أن يرتبط الاكتئاب بالعنف العائلي والاعتداء الجنسي، والإدمان على تعاطي المخدرات والكحول، والتعرض للإجهاد لفترات طويلة، والتعرض للصددمات، ومشاكل تتعلق بالنشاط الجنسي.

ويواجه المتحدرون من أصول ثقافية متنوعة عوامل محتملة أخرى تساهم في حصول الاكتئاب. وتشمل هذه العوامل العزلة الاجتماعية والثقافية، وتجربة التعرض للصددمات في البلد الأصلي وخلال مرحلة الهجرة، و صعوبة التكيف مع الثقافة الجديدة، والتعرض التميز العنصري والإجحاف، وكذلك ضعف مهارات تحدّث اللغة الإنجليزية.

وتكون أسباب الاكتئاب أحياناً بايولوجية، تُعزى إلى عدم توازن المركّب الكيماوي للدماغ. ويمكن أن تكون أيضاً خليطاً من أسباب بايولوجية وعوامل اجتماعية.

### خيارات العلاج

في أستراليا، ربما يشمل علاج الاكتئاب نوعين من العلاج: طبي وغير طبي .

### العلاج الطبي

تعتبر الأدوية المضادة لحالات الاكتئاب المعقدة والخطيرة نافعة إذا تم وصفها بشكل صحيح ومناسب. وهناك عدد من الأنواع المختلفة للأدوية المضادة للاكتئاب متوفرة تحت عدد قليل من الأسماء التجارية.

### ما هو الاكتئاب؟

يتعرض جميع الناس إلى الحزن، وهذا الحزن ربما يدوم لبضع ساعات أو بضعة أيام. ويكون سبب الحزن عادة ظاهراً، وقد يجد الكثير منا طريقتهم الخاصة لمواجهة الحزن وممارسة حياتهم بشكل طبيعي. لكن ما يحصل أحياناً هو أن الشعور بالحزن لا يزول، وقد يطغى على تفاصيل الحياة بشكل كبير، بحيث يجعل الحياة صعبة على الناس.

يحدث الاكتئاب عندما نشعر بالحزن بشكل مستمر لعدة أسابيع، و تصاحبه مجموعة من الأعراض المرضية، البدنية والنفسية. وبالرغم من أن كلمة الاكتئاب شائعة في المجتمع الغربي، فهي غير مألوفة لدى الكثير من الناس في أجزاء أخرى من العالم.

### ما هي أعراض الاكتئاب؟

تشمل أعراض الاكتئاب ما يلي:

- الشعور بالحزن والبكاء لأبسط الأسباب
- اضطراب النوم
- تغير الشهية ونقصان في الوزن
- فقدان الرغبة وضعف الحماس
- فقدان النشاط والشعور بالإعياء
- اضطرابات في البدن والشعور بالألام، خصوصاً الصداع و آلام البطن
- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس
- الشعور بأن الحياة لا قيمة لها
- الشعور بالإعياء وعدم الحيلة
- الشعور بالذنب والغضب تجاه النفس
- التشاؤم حيال المستقبل
- سرعة الانفعال
- القلق
- إساءة تعاطي الكحول والمخدرات

غرزَ أبردَ دقيقةً في النقاط الاستراتيجية للطاقة في الجسم.

وهذا قد يتسبب في بعض الإرباك، لذا يجب عند وصف الدواء التأكد من نوع الدواء المطلوب ومعرفة الأعراض الجانبية التي يمكن أن تترتب عليه.

### العلاج الشعبي (التقليدي)

تختلف طرق العلاج والشفاء باختلاف الثقافات والأديان، وهذه الطرق يمكن أن تساعد في حل مشاكل الصحة العقلية وتحسين الوضع الصحي العام. ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- تلاوة بعض النصوص الدينية (مثل قراءة القرآن)
- صلوات وأدعية خاصة
- زيارة الأماكن والأضرحة المقدسة
- طلب الاستشارة من رجال الدين و المعالجين الشعبيين

يمكن أن تستعمل أساليب العلاج الديني والعلاج الشعبي مضافة إلى خيارات العلاج الطبي وغير الطبي التي تمارس في أستراليا، فليس هناك أدنى سبب يمنع من استشارة رجال الدين علاوة على استشارة متخصص مهني في الطب للمساعدة في التعامل مع الاكتئاب.

### References

*Depression is never really 'black and white'. Some facts about Depression.* The Queensland Transcultural Mental Health Centre. Multilingual Information Series.  
[www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/docs/d-english.pdf](http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/docs/d-english.pdf)

*Facts about Depression... and how to turn it around...* (2004). Leichhardt Women's Community Health Centre.  
[www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication\\_pdfs/8100/OTH-8100-ENG.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication_pdfs/8100/OTH-8100-ENG.pdf)

*Making Sense of Depression.* (2004). NSW Multicultural Health Communication Service. NSW Health Department.  
[www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication\\_pdfs/5080/BHC-5080-ENG.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication_pdfs/5080/BHC-5080-ENG.pdf)



Spectrum Migrant Resource Centre  
251 High Street, Preston 3072  
Ph: 9496-0200 Fax: 9484-7942  
[info@spectrumvic.org.au](mailto:info@spectrumvic.org.au)  
[www.spectrumvic.org.au](http://www.spectrumvic.org.au)

### العلاج غير الطبي

**المشورة (النفسية):** هي التحدث حول مشاكلك مع شخص بعيد عنك، يكون مستعداً للاستماع إليك من دون إصدار حكم على ما تقول. والمشورة هي عملية تفسح لك المجال للتعبير عن أفكارك وأحاسيسك بطريقة تساعدك على تحديد الصعوبات. ويساعدك هذا في المقابل على العمل باتجاه تجارب جديدة بثقة متجددة.

### المعالجة بالوسائل الطبيعية: (Naturopathy)

وهو أسلوب طبي لعلاج الناس المرضى ضمن إطار عمل شامل. ويعتمد هذا الأسلوب على استعمال الأدوية العشبية ومستخلصات الأزهار والفيتامينات والأملاح المعدنية وطب الروائح (اروماتروبي) والتدليك وأساليب التغذية. والأعراض الجانبية للعلاج بالمواد الطبيعية تكاد تكون معدومة أو قليلة جداً. وهو علاج يركز على الوقاية من المرض وتعزيز الصحة.

**المداداة بالأعشاب:** يركز هذا النوع من العلاج على مساعدة الجسم على الشفاء ذاتياً. وتصنع الأدوية الطبيعية من مواد تستخرج من النباتات. وهذه المواد لا تتسبب في حصول أعراض جانبية.

**التواصل الاجتماعي والعائلة والأصدقاء:** تواصلك مع بعض الناس الذين تثق فيهم وتعول عليهم له فائدة كبيرة. حتى مع شعورك بالقليل من الفائدة، حاول أن تقضي وقتاً مع الناس الذين ترعاهم ويرعونك. ومن المستحسن أن تمتلك المزيد مما يُعرف بالتجارب "الإيجابية" التي يمكنك على ضوءها تكوين ذكريات جديدة لاستبدال الألم والحزن.

**علاج الوخز بالأبر:** هو طريقة علاج موجهة قديمة يمكن لها استعادة توازن طاقة الجسم، كما تساعد في شفاء المرض وإزالة التوتر. ويتضمن هذا النوع من العلاج