

ما هو الإكتئاب؟

كلاً منا يشعر أحياناً بالتعب وفقدان الطاقة. فإذا ما دامت هذه الحالة أكثر من أسبوعين وتشعر أنت علاوةً على ذلك ب:

- التعب
- الإجهاد
- كثير التأمل
- لديك إضرابات في النوم
- كثير التفكير

أو تعاني من بعض الأعراض أو التغييرات التالية؟

- ضعف قدره على إحترام الذات وفقدان الثقة في النفس
- الشعور بالامبالاة و عدم الإهتمام أو الإحساس بعدم السعادة
- فقدان الشهية أو الضعف الجسدي
- فقدان الرغبة الجنسية

إذاً فمن المحتمل أنك تعاني من الإكتئاب, وأنه يجب أن تستشير الطبيب.

- الإكتئاب هو ليس فقط عباره عن حالة نفسية سيئة طارئة, كالتى يعيشها كل إنسان في حياته مراراً وتكراراً, ولكنها حالة مرضية وتظهر في صورة أعراض أخرى.
- لا يستطيع الأشخاص الذين يعانون من مرض الإكتئاب عادةً من تخطي هذه الحالة المرضية بأنفسهم.
- النصائح الطبية والأقويل الخيرة, لك" سيطر على نفسك مثلاً" أو "حياتك ليست سيئة كما تتخيل" لا تجدي ولا تفيد, بل على العكس من ذلك فهي تؤدي إلى تعرض الشخص لضغوط أكثر.
- الإكتئاب مرض يمكن معالجته. فهناك العديد من الوسائل العلاجية الفعالة.
- فكلما بدأت مبكراً بالعلاج, كلما كان العلاج أكثر فعالية, وتحسنت تبعاً لذلك حالتك النفسية والمزاجية بشكلٍ أسرع.

ما هي الأعراض التي يظهر فيها مرض الإكتئاب, وما هي كيفية الشعور به؟

مع الإكتئاب يتولد الإحساس بأن كل شيء ثقيل ومتعب ويحتاج لمجهود عالي جداً للغاية. غالباً ما يتوقف الأشخاص مرضى الإكتئاب عن القيام بالأشياء والنشاطات التي كانوا عادة يفعلونها, فيشعرون سريعاً بالتعب والإرهاق ويصابون بالإحساس بالذنب وتأنيب الضمير لعدم قدرتهم على القيام بنشاطاتٍ أكثر. أو يقوموا فقط بعمل الأشياء التي يعتقدون أنه "يلزم ويتحتم" عليهم قضاؤها - على سبيل المثال الذهاب للعمل, رعاية أطفالهم, قضاء الحاجات المنزلية - بدون أن يضعوا في إعتبارهم تخصيص جزءاً من الوقت لقضاء الأشياء التي يسعدون بها. ولكنه من المهم للصحة النفسية أن يكون هناك توازن بين الأشياء الإلزامية الضرورية والأشياء الأخرى التي نستريح ونسعد بقضائها.

عندما نشعر بالحزن أو بالإحباط, فعالباً لا نفعل الأشياء التي من شأنها أن تؤدي إلى أن نشعر بحالة نفسية جيدة. فقدان الرغبة في القيام بالنشاطات التي كنا نسعد دوماً بأدائها هو من أعراض مرض الإكتئاب. ويؤدي هذا إلى أننا نقلل من القيام بهذه النشاطات المنتعة لنا وبذلك تقل أيضاً تجاربنا الإيجابية في الحياة. وكنتيجة حتمية لذلك هو أنه يتبقى لدينا متسع من الوقت نقوم فيه بالتركيز على التفكير السلبي والقيام بالأشياء السلبية.

ما هي أسباب الإكتئاب؟

- لا يوجد سبب واحد معين لمرض الإكتئاب. فخطورة الوقوع في مرض الإكتئاب قد تكون كبيرة عند بعض الأشخاص لأسباب جينية أو بسبب مواقف معيشية حالية أو مواقف حدثت في الماضي, عند هؤلاء الأشخاص الأكثر عرضة للإكتئاب يكون السبب غالبًا هو موقف أو ظروف حياتية. ولكن من الممكن أيضًا أن يكون السبب لحدوث الإكتئاب غير معروف.
- فيمكن أن يكون لمرض الإكتئاب أسباب بيولوجية أو أسباب نفسية, والتي من الممكن أن يكون لها تفاعل متبادل أو تأثير على بعضها البعض.

كيف يتم علاج مرض الإكتئاب؟

الأدوية والعلاج النفسي

في ألمانيا يوجد لكل مرض نفسي الطريقة العلاجية المناسبة له , التي يتم إستخدامها والنصح بها من قبل الأطباء.

لعلاج مرض الإكتئاب يتم النصح بمزيج علاجي من الأدوية والعلاج النفسي سويًا.

لا توصف الأدوية إلا من قبل الأطباء فقط. تذكر أن للأدوية بجانب الأغراض المرجوة منها , أيضًا أعراض جانبية غير مرغوب بها. إسأل طبيبك وأخبره إذا ما كنت لا تتحمل نوع معين من الأدوية. يجب عليك أن تلتزم بتناول الأدوية كما وصفها لك الطبيب حرقًا.

تعد المحادثة العلاجية هي الأساس في العلاج النفسي. لقد تدرّب وتعلم الأخصائي النفسي أن يجري المحادثة العلاجية بشكل يجعلك تفكر في مشكلاتك المرضية بشكل مختلف. في طريقة العلاج السلوكي المعرفي يتم دعمك ومساعدتك على إحداث تغييرات عملية وفعالية في حياتك اليومية, التي من شأنها أن تحسن حالتك الصحية.

الأطباء والأخصائيين/المعالجين النفسيين

يوجد في ألمانيا نوعين من المجموعات المهنية, التي يمكنها علاجك في حالات الأمراض النفسية والتي تتقاضى أجرها عن ذلك من مؤسسات التأمين الصحي : الأطباء وأخصائيين العلاج النفسي.

الطبيب هو من درس في الجامعة لسنواتٍ عديدة. يوجد أطباء ممارسين عموم, يمكنك الذهاب إليهم عند وجود آلام وأعراضٍ اعتيادية. وكذلك يوجد أطباء متخصصين, لمعالجة أمراض تخصصية. يمكن للطبيب أن يحدد ما إذا كانت الأعراض الجسدية المرضية (على سبيل المثال الصداع وآلام الرأس) بسبب أعراض مرضية جسدية أم لا. وعند الضرورة يعطي لك وصفة طبية من الأدوية. الطبيب المتخصص في علاج الأمراض النفسية يدعى "الطبيب/ الأخصائي النفسي".

يقوم أخصائي الأمراض النفسية عادةً بالإضافة إلى دراسة الطب النفسي بعمل تدريب مهني وعملي في علاج الأمراض النفسية لسنوات عدة. ولا يستطيع تسمية نفسه معالج وأخصائي أمراض نفسية إلا إذا كان قد عمل هذا التدريب المهني المتخصص في علاج الأمراض النفسية وهو ليس مخول بكتابة وصفات أدوية طبية.

فقط الأطباء والمعالجين النفسيين هم من يستطيعون تحديد وتشخيص الأمراض النفسية تشخيصًا يوثق به ويعتمد عليه.

ما هو الفرق بين العلاج النفسي السلوكي (KVT) و"العلاج الآخر بالمحادثه الشخصيه"؟

العلاج النفسي السلوكي KVT هو نوع من أنواع العلاج النفسي. الذي لا يحتوي على محادثات شخصية عن مواقف الطفولة, كبقية أنواع العلاج النفسي, من أجل فهم سبب حالتك النفسية وكيفية هذه الحالة.

إنما يهتم العلاج النفسي السلوكي بما يحدث الآن وهنا - وإلى أي مدى تؤثر أفكارك وتصرفاتك وأفعالك الحالية عليك الآن. صحيح أنه ثبت أن المواقف التي حدثت لك في الماضي أيضًا مسؤلة عن طريقتك في التفكير وأسلوبك في التصرف, على سبيل المثال طريقة تفكيرك وطريقة تصرفاتك التي تعلمتها في طفولتك, ولكن العلاج النفسي السلوكي لا يركز كثيرًا على الماضي. بل يتم السعي للوصول للهدف وهو تغيير أفكارك وتصرفاتك وأفعالك الحالية, حتى تشعر بتحسن وقدرة أفضل على الأداء والعمل حاليًا وفي المستقبل.