



المصدر: Rainer Sturm / pixelio.de

هل أنت حزين فقط – أم أنك مكتئب؟

إختبار السؤالين

يمكن إختبار بسيط من إثبات تواجد إضطراب الإكتئاب:

يسمى هذا الإختبار بـ "إختبار ذو سؤالين".

■ سؤال 1: هل أحسست خلال الشهر الماضي بأنك تعبان جدا، حزين، منقبض القلب أو يائس؟

■ سؤال 2: هل لاحظت خلال الشهر الماضي تراجعاً ملحوظاً في رغبتك على مزاوله أشياء، التي كنت تحب مزاولتها؟

إذا أجبت على كلا السؤالين بنعم، فإنه من المستحسن أن تتصل بطبيب أو معالج نفسي.

الفحص

إذا قررت مراجعة طبيباً أو معالجا نفسياً، فإنه سيخوض معك إستجابياً مفصلاً. من الممكن أن يطلب منك أيضاً أن تقوم بملأ إستمارات. هذه المقابلة التشخيصية هي أهم وسيلة للتعرف على إحتمال إصابتك بمرض الإكتئاب و على حدة هذا الإصابة.

كلما كانت أجوبتك صريحة و دقيقة، كلما كان من السهل على طبيبك المعالج أو المعالج النفسي تحديد ذلك. هذا مهم لأن العلاج مرتبط بحدة إصابتك المحتملة بالمرض.

العلاج

الكثير من حالات الإكتئاب تتماثل للعلاج بشكل جيد. هناك أوية خاصة بهذا العلاج و التي تسمى مضادات الإكتئاب ، طرق للعلاج النفسي و إمكانيات أخرى مثل الرياضة. يتعلق إختيار العلاج المناسب لك، إضافة إلى سيرتك المرضية، أيضاً برغباتك و تصوراتك الشخصية. معلومات دقيقة بخصوص كل إمكانية علاج على حدة تجدها ضمن إرشادات للمريض (أنظر المربع على الجهة الخلفية).

عزيتي المريضة، عزيتي المريض،

كل واحد سبق و أن عرف مراحل الحزن و الكآبة. فهي جزء من حياة الإنسان مثلها مثل فترات السعادة. ليس دائماً من السهل التعرف على الوقت الذي تتحول فيه إلى مرض "الكآبة".

دلالات الكآبة

هناك دلالات معينة التي تدل على تواجد مرض الإكتئاب و أن الأمر لا يتعلق بمرحلة كآبة عابرة.

الدلالات الثلاثة المهمة هي:

- مزاج متعكر و مكتئب
- فقدان الإهتمام و الكآبة
- نقص في النشاط و التعب

إذا لاحظت تواجد دلتين من بين الثلاثة المذكورة أعلاه و ذلك لمدة تفوق أسبوعين، فإن ذلك يمكن أن يدل على الكآبة. يمكن أن تضاف إلى ذلك آلام أخرى:

- نقص في التركيز و الإنتباه
- نقص في الإعتزاز و الثقة بالنفس
- الشعور بالذنب و إنعدام القيمة
- خوف مبالغ فيه من المستقبل و "اليأس"
- إضطرابات النوم
- التفكير في الموت أو الإنتحار

يمكن، إضافة إلى ذلك، أن تظهر أيضاً دلالات جسدية، التي تشير إلى تواجد حالة الكآبة، مثلاً إضطرابات الشهية، آلام بالأعضاء و المعدة، صداع بالرأس أو آلام أخرى مثل آلام الظهر، تسرع القلب، الدوخة، ضيق في التنفس أو أيضاً الإحساس بضغط على مستوى العنق و الصدر.

الكآبة هي عرض مرض مختلف الوجه. حتى و لو لاحظت لديك تواجد دلالات مرض الإكتئاب، فهذا لا يعني مطلقاً أنك تعاني حقا من هذا المرض.

◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

- بإمكانك أن تدعم العلاج بنفسك. الرياضة و الحركة عاملان مهمان. و لست مضطرا أثناء مزاولتهما أن تكون ذو كفاءة رياضية عالية أو أن تقوم بجهد لا لزوم له. حاول أن تضع لنفسك أهدافا صغيرة و سهلة التحقيق: نزهة في الهواء الطلق، جولة صغيرة على الدراجة. اختر ما يعجبك القيام به.
- يمكن لأنشطة أخرى صغيرة أن تكون مفيدة أيضاً: مكالمات هاتفية مع صديق أو صديقة، موعد ما، الذهاب إلى الحلاق أو أكلة طبختها بنفسك، كله هذه عوامل بإمكانها أن تكون لها نتائج إيجابية.
- بفضل الدعم يسهل تخطي الأزمات. تقبل عروض الحديث و الدعم من طرف قرينك، أصدقائك أو أقاربك.
- ربما يكون من المفيد أن تتبادل الآراء مع مصابين آخرين. من المحتمل أن تكون للآخرين تجارب مماثلة و أن يفهموا جيدا ما تحسه به حالياً. يمكنك حينئذ أن تتصل بأي مجموعة المساعدة الذاتية. أنت هناك دائما موضع ترحيب. يتم هناك تبادل الآراء، البعض يشجع البعض الآخر، يتم تبادل نصائح ملموسة. التحدث يساعد!

- أهم خطوة هي الذهاب إلى الطبيب أو المعالج النفسي. لا داعي للخجل من كونك لم تستطع التغلب لوحدهم على مزاجك المتعكر. فإن الأمراض النفسية كالإكتئاب مثل باقي الأمراض الجسدية تحتاج إلى تشخيص و علاج. فلا أحد يخجل من مراجعة الطبيب بسبب آلام الظهر.
- من المستحسن أحيانا، عند أول زيارة للطبيب أو المعالج النفسي، أن يرافك قريبا أو صديقا، يعرفك جيدا و تثق فيه. يمكنه أن يساعدك و ربما قد يقوم „من الخارج“ بوصف بعض التغيرات التي لاحظها على مزاجك و نشاطك.
- باتخاذك قرار العلاج، تكون قد قمت بخطوة مهمة. توقع أن مثل هذا العلاج يحتاج إلى وقت. يعرف الكثير من المصابين تحسنا ملحوظا بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع فقط من العلاج. من الممكن أن تدوم مرحلة الإكتئاب التي تعيشها سنة أشهر إلى غاية ما تنقص من حدتها.

◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة و هي تلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض „نوبة الإكتئاب الكبرى“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض „نوبة الإكتئاب الكبرى“:

<http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien>

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمين في إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

توجد ورقة المعلومات „الإكتئاب – نصائح للأقرباء“ على الصفحة

www.patinfo.org

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات الموجودة بالقرب منكم، الإتصال بNAKOS

(المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساندة الذات): www.nakos.de ، الهاتف: 030 3101 8960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج، إلى لغة يمكن لأي شخص عادي أن يفهمها. و هي تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب و طرق الفحص و العلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعينة هم النقابة الاتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

DOI:10.6101/AZQ/000192

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

