

الكآبة

تعريف الكآبة

شعور قوي بالحزن وفقدان الأمل بالحاضر والمستقبل والاحساس بعدم أهمية الشخص. عند الإصابة بالكآبة يعمد الشخص إلى الابتعاد عن الناس والتوقف عن القيام بأمر كانت مهمة بالنسبة له. يفقد الإنسان الرغبة في مشاركة الحياة مع الآخرين ويفضل البقاء وحيداً. تسيطر على تفكيره أحداث ومشاعر وتحليلات تشاؤمية.

أسباب الكآبة

- الفراق أو خسارة شخص عزيز أو شيء مهم (عمل، مال، رسوب في الامتحانات،...)
- شعور دائم بالاحباط وفقدان الدعم والتشجيع والفضل المستمر.
- ضغوط حياتية متكررة
- التفكير الدائم بعدم القدرة على احداث تغيير في الحياة أو أخذ قرار ما متعلق بحياة الشخص
- أسباب وراثية وإفرازات هرمونية وكيميائية
- تناول بعض أنواع الأدوية
- ادمان على الكحول أو بعض أنواع الأدوية

مظاهر الكآبة

مظاهر فكرية

- شعور عام بعدم الأهمية بالفراغ وبفقدان الأمل
- تشاؤم من المستقبل
- صعوبة في التعامل مع الناس وحل المشاكل اليومية
- لوم النفس لعدم الكفاءة مع تشويه سمعة الذات (وصف الذات بصفات سلبية؟)
- افكار انتحارية
- صعوبة في التركيز وأخذ القرارات

مظاهر سلوكية

- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، اهمال الهندام والنظافة الشخصية
- وجه قاتم بلا حياة (تعابير وجه تشير دائما إلى الحزن؟)
- التحرك ببطء وعدم القيام بأي شيء او كثرة الحركة وانزعاج دائم
- قلة الكلام وبطنه، يجب الشخص بجمل ومفردات قصيرة
- انسحاب من الحياة الاجتماعية (عدم الاختلاط مع الناس وتفضيل البقاء وحيدا).
- انخفاض الانتاجية في العمل

مظاهر نفسية

- الشعور بالحزن والرفض لفترة طويلة
- الشعور بعدم أهمية الشخص وفقدان متعة الحياة
- سرعة البكاء، ممكن ظهوره كردة فعل للغضب أو الانزعاج وغير مرتبط بمواقف معينة

مظاهر جسدية (فيزيولوجية)

- فقدان الشهية وخسارة الوزن أو زيادة الشهية والوزن
- امسك معوي
- أرق خلال الليل، صعوبة في الاغفاء، الاستيقاظ باكرا، الاستيقاظ خلال الليل أو النوم لفترات أطول من العادة، أحلام مزعجة
- عدم انتظام العادة الشهرية لدى النساء (عدم ظهور العادة الشهرية في موعدها؟)
- فقدان الرغبة بممارسة الجنس

أنواع الكآبة

- كآبة لفترة زمنية محددة وقصيرة
- كآبة لفترات زمنية متكررة أكثر من مرتين على الأقل
- كآبة مستمرة لفترات طويلة (قد تمتد إلى سنين)
- كآبة قوية تجعل الشخص يفكر بالانتحار

- تنفيذ الغضب المحقون
- تناول الأدوية فقط من خلال وصفة طبيب
- علاج نفسي يركز على فهم مشاكل الشخص ومحاولة التغيير بايجاد حلول ملائمة له ونابعة منه . يركز على النقاط الجيدة في حياة الفرد و التفكير بحسناتها
- علاج ذهني يجعل الشخص يغير الطريقة التي يفكر بها . يجري هنا تحديد الأفكار التشاؤمية ، التدقيق بكل فكرة وتحليلها ، الربط بين الأفكار والكآبة وتبديل الافكار السلبية (التشاؤمية) بتفسيرات واقعية لكل موقف.

إستشر طبيب عائلي ليرشدك نحو العلاج الملائم

الكآبة شعور قوي بالحزن وفقدان الأمل بالحاضر والمستقبل

تعزل الكآبة الشخص عن باقي أفراد المجتمع وتفقداه الاهتمام بالنفس وبالعمل

تأتي الكآبة نتيجة ضغوطات مستمرة ، خسارة شخص عزيز أو شيء مهم

تؤثر الكآبة على حياة الشخص اليومية فتفسد عليه أيامه وتسيطر على لياليه

استشارة طبيب عائلة مهم لإرشادك إلى نوعية العلاج الذي يجب اتباعه