

الاضطراب المزاجي والاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟

يشعر الجميع أحيانًا بالحزن أو باضطراب في المزاج. قد يكون هذا رد فعل طبيعي على موقف صعب أو قد تظهر هذه المشاعر دون سبب واضح. لا توجد حدود صارمة بين الاضطراب المزاجي Nedstämdhet والاكتئاب Depression، لكن من أجل تشخيص الاكتئاب يجب أن تكون الأعراض أكثر حدة وتستمر لفترة أطول. أن الاكتئاب مرض واسع الانتشار حيث تصاب امرأة واحدة من كل ثلاث نساء ورجل واحد من كل أربعة رجال به في مرحلة ما من حياتهم. إذا كنت تشعر باضطراب في المزاج وفقدان للطاقة وقلة الرغبة في القيام بالأشياء التي كنت تستمتع بها سابقًا فقد تكون هذه علامات على الاكتئاب. في هذه الحالة قد تبدو الأنشطة التي كنت تحبها بلا معنى وقد تجد نفسك منعزلاً عن العائلة والأصدقاء.

الأعراض الجسدية والنفسية

يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى مجموعة من الأعراض المتنوعة مثل الصداع أو اضطرابات المعدة أو توترات في الجسم. قد تشعر أيضًا بتغيرات في طريقة تفكيرك وتصرفاتك وتظهر هذه الأعراض عادةً من خلال:

- مزاج منخفض مستمر تقريبًا كل يوم
 - شعور بالجزع
 - قلق ناتج عن أفكار متكررة مزعجة (أفكار اجترارية)
 - تعب عام
 - نقص في الطاقة أو فقدان الرغبة في القيام بالأنشطة
 - انخفاض في الرغبة الجنسية
 - صعوبات في التركيز ومشاكل في الذاكرة
 - شعور بعدم وجود معنى
 - أفكار حول الموت أو الرغبة في الموت.
- إذا راودتك أفكار حول إيذاء نفسك فمن الضروري أن تتحدث مع الشخص المسؤول عن علاجك.

لماذا يُصاب الإنسان بالاكتئاب؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى الاكتئاب، وهذه الأسباب تختلف من شخص لآخر. يمكن أن يظهر الاكتئاب نتيجة لعوامل متعددة مثل:

- بدء عمل جديد
- ضغط نفسي مستمر
- الانتقال إلى مكان جديد

• الانفصال (مثل الطلاق)

• تدهور الوضع الاقتصادي

• فقدان شخص عزيز.

غالبًا ما يكون الاكتئاب نتيجة تفاعل عدة عوامل معًا، وأحيانًا يحدث دون سبب واضح.

بعض الأشخاص قد يكون لديهم قابلية أكبر للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالآخرين، وقد يواجهون نوبات اكتئاب متكررة. هذا وتشير بعض الدراسات إلى أن هذه القابلية قد تكون مرتبطة بالعوامل الوراثية.

ما الذي يمكنك أن تقوم به بنفسك؟

سواء كنت تعاني من اضطراب المزاج أو تم تشخيصك بالاكتئاب، فإن الأمور التي تساعد عادةً تبقى متشابهة. وكما أن أسباب الاكتئاب تختلف من شخص لآخر فإن احتياجات كل فرد من العلاج تختلف أيضًا. إذا كنت تشعر بالاكتئاب من المهم أن تستمر في القيام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها حتى لو كانت رغبتك في ذلك قد تراجعت. لقد أظهرت الأبحاث أن البقاء نشيطًا وممارسة الرياضة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير.

عادةً ما تزداد الرغبة والدافع للقيام بالأشياء عندما تمارس نشاطًا تحبه وتشعر بالسعادة تجاهه. لكن عندما تختفي هذه الرغبة ولا تأتيك بشكل طبيعي كما كانت من قبل يصبح من الضروري أن تحاول القيام بتلك الأنشطة رغم ذلك. قد لا يبدو الأمر ممتعًا في الوقت الحالي لكن احتمال استعادة تقديرك لها يزداد مع مرور الوقت. أما إذا توقفت تمامًا عن ممارسة الأنشطة التي كنت تستمتع بها فسيكون من الصعب العودة إليها لاحقًا – الأمر الذي يجعل بداية الطريق أطول.

عندما تشعر بأنك لست على ما يرام قد تميل إلى الانسحاب والعزلة. وقد يمنحك ذلك شعورًا مؤقتًا بالراحة لكنه لا يساعد في مواجهة الاكتئاب. حاول بدلاً من ذلك أن تلتقي بالأشخاص الذين تحب قضاء الوقت معهم عندما تكون في حالة جيدة. ومن المهم أيضًا أن تحافظ على نشاطك وتنام بشكل كافٍ وتتناول طعامًا كافيًا وصحيًا.

التمارين والنشاط البدني

تعتبر التمارين الرياضية والنشاط البدني جزءًا أساسيًا من الحفاظ على صحتنا النفسية. إذ نلاحظ عادةً انخفاض الأعراض الاكتئابية وزيادة المشاعر الإيجابية عندما نمارس الرياضة. وغالبًا ما نشعر بهذا التأثير مباشرة بعد التمرين ويمكن أن يستمر حتى يوم كامل. على المدى الطويل يكون للنشاط البدني فوائد كبيرة فهو يساعد في تحسين الحالة النفسية خلال فترات الاكتئاب كما يساهم في الوقاية من نوبات اكتئاب جديدة. تشير الأبحاث إلى أن النشاط البدني يمكن أن يخفف الأعراض الاكتئابية بفعالية تعادل العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب أو العلاج النفسي. ورغم أن التمارين الأكثر شدة قد تبدو أكثر تأثيرًا إلا أن المشي وحده أثبت أيضًا فعالية إيجابية. الرسالة الأساسية هنا هي أن كل جهد يُحتسب.

النوم

يتأثر النوم غالبًا بشكل سلبي عند الإصابة بالاكتئاب. فقد تواجه صعوبة في النوم أو يكون نومك مضطربًا وتستيقظ بشكل متكرر. وقد يحدث أيضًا أن تشعر بأنك تنام أكثر من المعتاد. من الصعب التحكم في درجة التعب أو في القدرة على النوم ليلاً لكن ما يمكنك التحكم فيه هو وقت نهوضك من السرير في الصباح. حاول أن تستيقظ في الوقت نفسه كل يوم ولا تقض وقتًا طويلًا في السرير. مقدار الوقت الزائد يختلف من شخص لآخر لكن عمومًا يحتاج الفرد ما بين ست إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة.

قد يخدعك الاكتئاب ويجعلك تظن أنك بحاجة إلى نوم أكثر مما تحتاجه فعليًا. والحقيقة أنه لا يمكن الخروج من حالة الاكتئاب عبر النوم حتى لو بدا ذلك مريحًا في اللحظة نفسها. المفتاح هو إيجاد توازن بين النشاط والراحة.

الطعام

يُعتبر تغيّر الشهية أحد المعايير المهمة لتشخيص الاكتئاب. مثلما يحدث مع النوم قد يظهر هذا التغيير إما بزيادة كبيرة في تناول الطعام أو بنقصان ملحوظ. وعندما نتحدث عن الغذاء من الضروري أن نحاول الحفاظ على روتين منتظم في تناول الوجبات. فالصورة العامة لنظامنا الغذائي هي ما يهم حقًا. من النصائح الأساسية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ويفضل أن تكون من الأصناف التي تحمل علامة «المفتاح الأخضر» بالإضافة إلى زيادة استهلاك الخضروات وتقليل تناول الحلويات والبسكويت والمثلجات.

اطلب المساعدة

إذا راودتك أفكار بأنك لم تعد قادرًا على الاستمرار في الحياة فمن المهم أن تطلب المساعدة فورًا. تواصل مع الجهة الطبية أو النفسية التي يمكنها تقديم الدعم العاجل.