



الحملة الوطنية للتوعية النفسية

الإكتئاب

تعريف الإكتئاب :

هو اضطراب نفسي يصيب الإنسان بفقدان المتعة إضافة إلى نقص النشاط والإحساس بالخمول والتعب واضطراب النوم والشهية ولوم النفس وفي درجته الشديدة تفكير المصاب المفرط في الموت والإقدام أحياناً على الانتحار كوسيلة للخلاص .
أسباب الإكتئاب :

قد تكون خارجية كالظروف الاجتماعية أو المادية أو الأحداث المحزنة أو أسباب داخلية تؤدي إلى خلل في وظيفة الدماغ والنواقل الكيميائية فيه .

علاج الإكتئاب :

الإكتئاب كاضطراب مرضي يجب معالجته مثل الأمراض التي تصيب الأعضاء الأخرى ومع تطور العلوم الطبية والصيدلانية في الأونة الأخيرة فإن علاج الإكتئاب يعطي نتائج جيدة تصل إلى ٨٥ - ٩٠٪ يمكن للشخص المصابة بعدها أن يعيش حياة أفضل ملؤها الأمل والنشاط وينبغي مراجعة الطبيب المختص فور ملاحظة الأعراض المذكورة سابقاً وذلك من قبل المريض أو أسرته أو أصدقائه المقربين الذين من واجبهم نصح المريض أو مرفاقته في حال عدم رغبته في ذلك ومساعدة الطبيب من خلال إعطائه المعلومات الكافية عن حال المريض والإلتزام بمواعيد واتباع التعليمات الطبية لإنجاح الخطة العلاجية بشكل أفضل وأسرع وتتجدر الإشارة إلى أن الأدوية المضادة للإكتئاب فعالة لكن نتائجها لا تظهر قبل أسبوعين أو ثلاثة من بدء العلاج حتى بعد التحسن قد يستمر العلاج مدة زمنية يحددها الطبيب حسب طبيعة الحالة .

الآثار الجانبية للعلاج :

الأدوية المضادة للإكتئاب كغيرها من الأدوية قد تسبب آثاراً مزعجة عند تناولها تخف عادة بعد مدة من بدء العلاج وفي حال إستمرارها يجب إبلاغ الطبيب وإتباع إرشاداتاته .

هل يعتمد العلاج على الأدوية فقط :

يضطر أحياناً الطبيب لاستبدال نوع الدواء وفيما لم يحصل على النتائج المطلوبة يمكن مشاركة الوسائل العلاجية الأخرى كالعلاج النفسي مما يعطي نتائج إيجابية وفعالة في كثير من الحالات .



١٧ نصيحة للسيطرة على القلق

كل منا من بتجربة شعر فيها بالإرتباك وانشغل بالليل ومشاعر مختلطة بالخوف ، وقد زود الله الإنسان بمثل هذه المشاعر حمالية له من الأخطار المحدقة وتحفيزه له من أجل القيام بالأعمال المختلفة حيث أن وجود شيء من مشاعر القلق تدفع الإنسان للبحث والجهد من أجل الإنجاز والتخلص من مشاعر القلق وذلك بالضبط ما يحدث للطلاب أثناء الامتحانات وقبلها ، فوجود مشاعر القلق والخوف لديهم يجعلهم يستعدون .

لكن المشكلة عندما تزيد مشاعر القلق لدى الشخص ويفقد السيطرة عليها وينشغل بمشاعر القلق عن العمل المفید ويظل يدور في حلقة مفرغة دون أن يدرى ما هو مصدر القلق ولا كيف يتخلص منه . وعندما تصبح الحالة خارج السيطرة وتؤثر على إنتاجية الإنسان وعلاقته بالآخرين فهو هنا بحاجة إلى إستشارة المختصين من أجل مساعدته بطرق العلاج المختلفة (السلوكية - المعرفية - الدوالية) . وهذا أستعرض بعض الفنون التي يمكن لكل إنسان إستخدامها وتطبيقها في حياته حتى يخفف من مشاعر القلق :

- ١- الرضا الإيجابي والقناعة التامة بأمر الله بعد بذل الأسباب .
- ٢- التخطيط والتفكير والإستشارة قبل البدء بأى عمل ثم إتخاذ القرار والتوكيل على الله .
- ٣- أعط الأمور حقها وضعها في الميزان الصحيح دون تضخيم أو تهويل .
- ٤- ليست كل الأمور تستحق التفكير بها وتجاهلها هو الحل .
- ٥- المشاكل جزء من الحياة لذا لا ترهق نفسك خلفها .
- ٦- الوقت كفيل بحل بعض الأمور .
- ٧- لا بد من التفريق بين دائرة الإهتمام ودائرة التأثير فليست كل الأمور التي نهتم بها نستطيع التأثير عليها لذا علينا أن نضع جهودنا وتصرف تفكيرنا لما يمكننا القيام به .
- ٨- إشتغل بما يمكنك عمله دون ما تتوقع حدوثه .
- ٩- حاول أن تفكر بصورة إيجابية وأبحث عن الجانب الإيجابي دائمًا .
- ١٠- لا تقارن نفسك بغيرك وأفعل ما تستطيع .
- ١١- تعلم أن تتحدث عن مشاعرك ، فالمشاعر التي لا نتحدث عنها تؤذينا .
- ١٢- تذكر أنه ليس المطلوب منا أن نحل كل المشاكل .
- ١٣- جميل أن تكون طموحاً ولكن لا تكون حالماً .
- ١٤- حاول تركيز أفكارك وجهودك وأختر الأوقات المناسبة لإنجاز الأعمال .
- ١٥- تواصل مع من حولك بشكل إيجابي .
- ١٦- فكر في مشاعرك وأبحث عن ما يقلقك وحاول تبديد هذه المشاعر .
- ١٧- تجنّب العادات التي تدل على الإحباط مثل الصراف والتدخين بشرابة الغضب دون مبرر .



الحملة الوطنية للتوعية النفسية

الانتحار

الانتحار هو تعمي الإنسان على نفسه ، بإن يقتلها متعمداً ، هرباً من مشاكله النفسية أو الاجتماعية أو العاطفية أو الاقتصادية ، لأنّه لا يستطيع توجيه عدانيته باتجاه المجتمع أو باتجاه شخص آخر . فتجده يقوم بسلسلة من الأفعال في محاولة منه تدمير حياته بنفسه دونما تحريض من أحد . وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار يبلغ تعدادهم من ١٠ - ٢٠ مليون شخص سنوياً .

بعض من أسباب الانتحار

إنّ عنصر الكآبة هو الأوفر حظاً في السيطرة على مشاعر من لديه قابلية للانتحار ، كذلك فإنّ مشاعر اليأس لها دور كبير في التمهيد له ، كما أنّ تكرار محاولات الانتحار أو التفكير به هي أسباب قوية لتفقيذه فيما بعد . والإدمان على الكحول والمخدرات قد يكون أحد الأسباب المؤدية إليه ، وأيضاً فإنّ ضعف الوازع الديني له دور أساسي في قبول الفكرة . وقد يعتبر البعض أن الانتحار هو قرار نبيل للدفاع عن أخطاء أو خسارة كبيرة لا يتحملها العقل ، كما أنّ هناك عوامل نفسية مثل العزلة أو العدوانية قد تؤدي إلى التفكير به .

ما الفئات الأكثر عرضة للانتحار

حسب تقرير لمنظمة الصحة العالمية فإن ما بين ١٥-٦٪ من مرضى الاضطرابات النفسية - خاصة مرضى الاكتئاب - يقدمون على الانتحار ، بالإضافة إلى ١٥-٧٪ من مدمني الكحوليات . هناك أيضاً زيادة في خطورة الإقدام على الانتحار بين المصابين بالأمراض المزمنة مثل مرضى الصرع والسرطان والإيدز . وكشفت الإحصائيات العالمية أيضاً أنّ هناك بعض العوامل الاجتماعية التي لها علاقة مهمة بالانتحار ، حيث ينتشر الانتحار بين الرجال أكثر منه بين النساء . أما بالنسبة لعامل السن فينتشر الانتحار عادة بين كبار السن فوق سن ٦٥ عام والشباب بين ٣٠-١٥ عام إلا أنّ الدراسات الحديثة أظهرت أيضاً زيادة في نسب انتحار الرجال متوسطي العمر والمطلقون والأرامل والعزاب لأنّهم أكثر عرضة من المتزوجين في الإقدام على الانتحار ، حيث يبدو من الدراسات أنّ الزواج يحافظ على الرجل خاصة من خطورة الانتحار وعلى النساء بدرجة أقل . ومن الصعب جداً وضع أسباب محددة للانتحار ، فكل الدراسات القديمة والحديثة أجمعت على تمايز العوامل النفسية والاجتماعية والطبية فيما بينها لحدث الفعل الانتحاري .

موقف الإسلام من الانتحار

إنّ الإسلام يحرم الانتحار ، قال تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا ومن يفعل ذلك عدواً وظلماً فسوف نصليه ناراً) ولقد اهتم علماء الطب النفسي بتأثير الإيمان بالله في مواجهة الصعاب والمحاصيل والتخفيف من تأثير الصدمات النفسية والإحباط . إن الصبر على عظام الأمور هو انتصار للحياة ، وحين تشد الأزمات تكون مقياساً للمؤمن الصادق . فالمسلم الحق لا يمكن بحال من الأحوال أن يقدم على الانتحار لأنّه في كل أوقاته خيرها وشرها ، وحلوها ومرها ، سينتكل على الله ويقبل المصيبة على أنها ابتلاء لتمحيص إيمانه وإظهار صبره ورضاه . إن التمسك بالقيم الدينية هو الوسيلة الوحيدة للإشباع الروحي والنفسي ، وفيها يشعر الإنسان بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر ، وهذا بدوره يؤدي إلى التخفيف من التوتر والقلق والخوف ، وبالتالي يحد من ظاهرة الانتحار .

المملكة العربية السعودية

وزارة الصحة

الوكالة المساعدة للطب العلاجي

الإدارة العامة للصحة النفسية والإجتماعية



وزارة الصحة
Ministry Of Health



جَهْدُ حَيَاةِكَ

الحملة الوطنية للتوعية النفسية

١٣-١٧/١٠/٢٠٠٦ - ٠٤/٠٨/٢٠٠٦

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية

ما هو التوتر النفسي؟



الضغوط الخارجية تجعلنا
نشعر بالتوترات النفسية
من الداخل

أسباب التوتر النفسي

من أهم أسباب التوتر النفسي هو التغير... خاصة المفاجئ أو الغير مرغوب به.

قد يؤدي
إلى الإكتئاب

- الخسارة الشخصية
- فقدان عزيز
- الإنفصال
- الطلاق

قد يؤدي
إلى القلق

- المشاكل في العمل
- التعب الزائد
- تغيير طبيعة العمل
- الإصابة بالمرض يؤدي إلى قلق المريض والأهل
- المشاكل المالية
- التغييرات العائلية
- الحمل
- زيادة مسؤوليات الأسرة
- وقت فراغ زائد
- التقاعد
- مشاكل مالية



أعراض الضغوط النفسية



جـ- فكرية

- النسيان
- صعوبة التركيز
- صعوبة إتخاذ القرارات
- تصيد أخطاء الآخرين

يمكن عمل الكثير للتغلب على التوترات النفسية في حدود معقوله قبل ان تؤدي الى المشاكل العديدة

تذكر المثل (هونها وتهون)

يجب عدم تعظيم المشاكل

أـ جسدية

- الصداع
- آلام العضلات خاصة الرقبة والأكتاف
- الأرق
- الإمساك
- الالتهابات الجلدية
- التعب
- كثرة الإصابة بالأمراض



بـ- إنفعالية

- سرعة الغضب
- تقلب المزاج
- العدوانية
- الإكتئاب

من نتائج التوتر

الإكتئاب

الشعور بالحزن أو خيبة الأمل

- العزلة
- اللامبالاة
- بدون سبب محدد

الأسباب

- بعض الأمراض
- بعض الأدوية
- أحداث الحياة والكوارث
- الحالة النفسية وفقدان الثقة بالنفس

أشهر علامات الإكتئاب

- التعب وقلة النوم
- عدم القدرة على التركيز
- فقدان التمتع بالحياة
- الشعور باليأس
- وعدم الفائدة

وإن استمر طويلاً فقد يؤدي إلى أعراض عديدة مثل

- الصداع
- فقدان الوزن
- الإدمان على المخدرات والكحول

بعض الإكتئاب قد يكون طبيعياً بسبب بعض
أمور الحياة كالفشل

لكن إذا استمر الإكتئاب
طويلاً فهو مشكلة
حقيقة قد يؤدي إلى

الانتحار

القلق

أشهر علامات القلق

- زيادة ضربات القلب
- صعوبة التنفس
- زيادة أو قلة الأكل
- العصبية
- الدوخة
- الرجفة
- عدم القدرة على الراحة أو الاسترخاء



من الطبيعي أن تحس بالقلق بين حين وآخر

لكن إذا استمر القلق لمدة طويلة فقد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل :

- قرحة المعدة
- ارتفاع ضغط الدم
- عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة



الشعور بالقلق بأن الأحداث القادمة ستكون غير سارة

قد ينتج القلق بسبب كبت المشاعر والأحساس
والصراعات الداخلية بما يجب أو لا يجب عمله

AstraZeneca 
Thinking Ahead in CNS

 Seroquel
راعي الرئيسي

Wyeth

راعي مشارك

 Lundbeck  Cipralex
escitalopram

راعي مشارك

حروف Huruf
SUPERIOR ADVERTISING SOLUTIONS
حلوة إعلانية راقية
٤٩٢٣١٩٣٦٧ - ٢٩١٨٠١٧
جوال: ٠٥٥٣٣٣٣٣٣٣

وكيل إعلان وتسويقي

مركز غرباطة
GRANADA CENTER


راعي الضيافة

 gsk
Glaxosmithkline

راعي مشارك

للتواصل / الإدارة العامة للصحة النفسية والإجتماعية

هاتف: ٤٧٣٨٢٦٩ - فاكس: ٢٩١٨٠١٧

البريد الإلكتروني للإدارة العامة للصحة النفسية

mental_health@moh.gov.sa