

# الاكتئاب

## تعريف الاكتئاب :

هو عبارة عن مزيج من مشاعر الحزن، والوحدة، والشعور بالرغص من قبل الآخرين، والشعور بقلّة الحيلة والعجز عن مواجهة مشاكل الحياة. وحسب تعريف المعهد الأمريكي للصحة العقلية فإن الاكتئاب عبارة عن: "خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج ويؤثر على نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض اتزانته الجسدي والنفسي والعاطفي"

## أعراض الاكتئاب :

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء.
- الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم .
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة .
- فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل.
- فقدان الشهية ونقص الوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن .
- التفكير في الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار.
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
- أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الألام المستمرة

## طرق التغلب على ضغوط الحياة التي تؤدي للاكتئاب:

- معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدتها وربما يتعذر حلها.
- اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة.
- الاسترخاء في فترات متقطعة يوماً للتغلب على التوتر.
- التنفيس بقدر الإمكان عنه الانفعالات وتعلم طرقاً جديدة للتغلب على الغضب.
- محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
- تحسين الحوارات الإيجابية مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها.
- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع.
- توسيع الاهتمامات ومصادر المتعة وتنوع الخبرات في السفر والقراءة.

## الوقاية من الاكتئاب



- يمكن اتخاذ تدابير للسيطرة على التوتر بهدف رفع مستوى السعادة ومستوى تقدير الذات.
- الدعم من قبل الأصدقاء والأهل خاصة في فترات الأزمة يمكنه ان يساعد في التغلب على حالة الاكتئاب.
- العلاج المبكر للمشكلة حال ظهور العلامات او الأعراض الأولى يساعد و يمنع تفاقم الاكتئاب.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي  
University Counseling Center



@IAUCC



0133330844



CAC@UOD.EDU.SA