



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

الاكتتاب



ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب يعتبر من أكثر الأمراض النفسية شيوعا ويبلغ عدد المصابين بمرض الاكتئاب في العالم حوالي ١٢١ مليون شخص

الاكتئاب المرضي : هو عبارة حالة مرضية تتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والحسية والتي يغلب عليها طابع الحزن وتتميز هذه الأعراض بتأثيرها السلبي على نشاط الفرد اليومي وحياته الاجتماعية والمهنية.



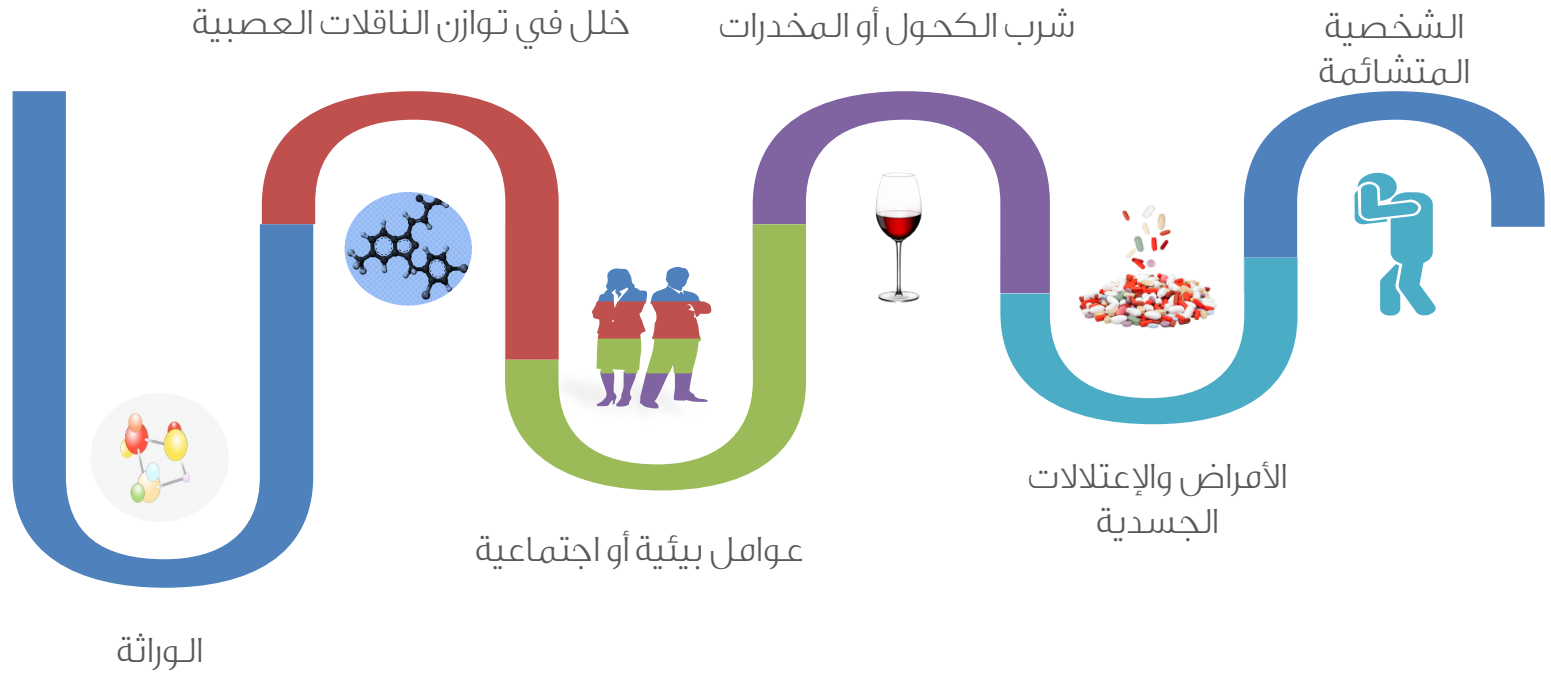
ICE-BREAK 1



<https://www.youtube.com/watch?v=hiQpSxAIWLY>



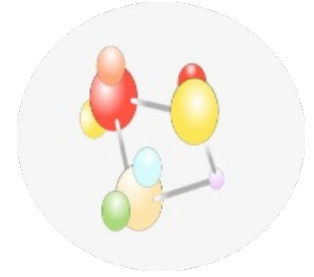
أسباب الاكتئاب والعوامل المؤدية له



أسباب الاكتئاب والعوامل المؤدية له

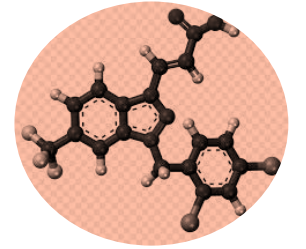
تعتبر من أهم الأسباب ولكن لا يعرف إلى حد الآن الأسلوب الدقيق لنقل هذه المورثات

الوراثة



(Neurotransmitters)المسؤولة عن تنظيم السيالات العصبية في خلايا الدماغ ومن أهمها نقص مادة السيروتونين والتي يتم التركيز عليها في معظم العلاجات الدوائية المستخدمة لعلاج الاكتئاب.

خلل في توازن الناقلات العصبية



أسباب الاكتئاب والعوامل المؤدية له

كفقدان شخص عزيز أو صعوبات مالية مع الخوض في أمر جديد كوظيفة جديدة.

عوامل بيئية أو اجتماعية



مما يؤثر على التركيز في التعامل مع الآخرين وفقدان العلاقات الاجتماعية وربما تصل إلى فقدان المهنة الوظيفية أو التعليم.

شرب الكحول أو المخدرات



أسباب الاكتئاب والعوامل المؤدية له

منها الإضطرابات الهرمونية خاصة التي
تصيب النساء في فترة ما بعد الولادة،
والأمراض الأخرى مثل إفرازات الغدد الدرقية .

الأمراض الإعتلالية أو
الجسدية



وهي من أكثر الشخصيات المعرضة لهذا
المرض

الشخصية المتشائمة



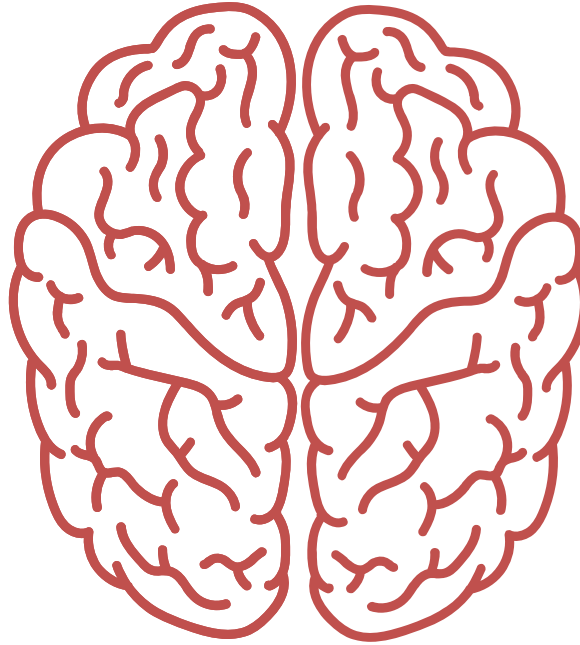
ICE-BREAK 2



كيف يمكننا التعرف على
أعراض الإكتئاب؟



أعراض الإكتئاب



الشعور بالإحباط والزهق
والممل

عدم الإستمتاع بمباهج الحياة

الشعور باليأس

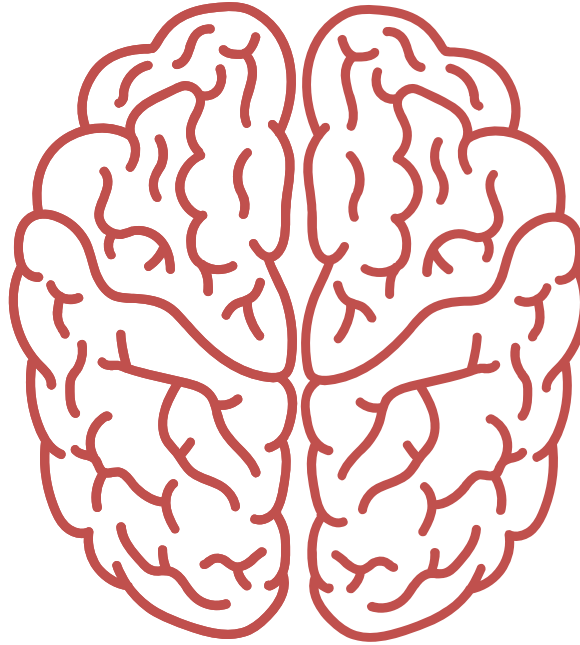
البكاء المفرط دون أي سبب

اضطرابات بالنوم وقد تكون
في صورة صعوبة في النوم
أو كثرتة

صعوبة في التركيز والتذكر
واتخاذ القرارات



أعراض الإكتئاب



● نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر

● الشعور بالتهميش الاجتماعي

● أعراض حسية كآلام أسفل الظهر أو صداع مزمن دون أي تفسير عضوي

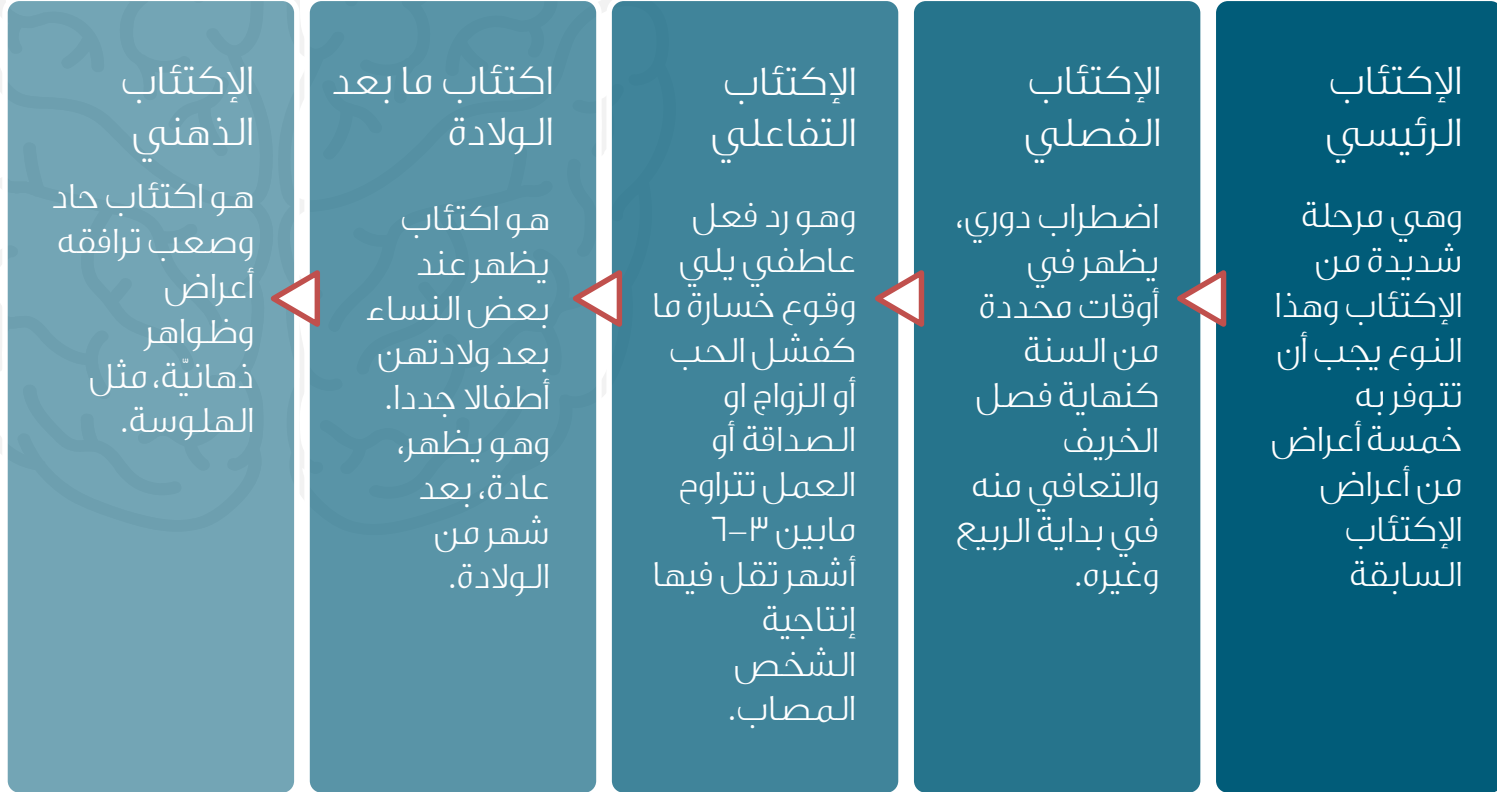
● سرعة التعب من أي مجهود

● فقدان الشهية للأكل أو الإفراط في الأكل بشراهة مما يؤدي إلى التغير الملحوظ في الوزن

● القلق والتهيج والغضب بسهولة دون أي سبب، والشعور بالذنب الدائم.



أنواع الإكتئاب



ICE-BREAK 3



ماهي الطرق الصحيحة
لعلاج الإكتئاب ؟



طرق لعلاج الإكتئاب والوقاية منه

العلاج الدوائي

يعتبر أكثر طرق العلاج انتشاراً وتعمل عن طريق التأثير على بعض المواد الكيميائية في الدماغ ولكنها لا تعالج الإكتئاب وإنما تعمل على التخفيف من الأعراض وتظهر مفعول الأدوية بين اسبوعين إلى أربعة أسابيع



التمارين الرياضية

تساعد الذين يعانون من الإكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقدير ذاتهم من خلال تحسين صورة جسدهم وتحقيق أهدافهم وأيضا تساعد على إفراز مادة الأندروفين وهي مادة كيميائية لها تأثير مضاد للإكتئاب.



العلاج النفسي

جلسات تتيح فرصة التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية وعلى أفضل السبل للتعامل مع الأعراض الجانبية.



شکرا علی وقتکم

