الاكتئاب: فهمه وطرق تساعد على التعامل معه

عن هذا الدليل

يمرّ الجميع أحيانًا بفترات من تقلب المزاج أو الحزن أو الإرهاق. لكن بعض الناس يعيشون هذه المشاعر بصورة أشد، ولمدة أطول، وأحيانًا من دون سبب واضح. والاكتئاب لا يقتصر على مزاج منخفض أو يوم سيئ أو أسبوع صعب، بل هو حالة تؤثر في الصحة النفسية والجسدية معًا. ويقدّم هذا الدليل لمحة عن بعض علامات الاكتئاب وأعراضه، والأسباب التي قد تقف وراءه، وما الذي يمكن أن يساعد في التعامل معه.

ما هو الاكتئاب؟

يكمن الفرق بين الاكتئاب وبين الحزن أو الشعور بالإرهاق في شدّة الأعراض واستمرارها. فالاكتئاب يسبّب شعورًا متواصلاً بالحزن و/أو فقدانًا للاهتمام بالأمور التي يستمتع بها الشخص عادة. وهو لا يؤثر في جانب واحد فقط، بل يطال الجسد والطاقة والمزاج والأفكار. وغالبًا ما ينعكس على طريقة الأكل والنوم، وعلى نظرة الشخص إلى نفسه، وعلى نظرته إلى الأمور من حوله. وإذا كانت هذه الأعراض متوسطة أو شديدة، واستمرت أسبوعين على الأقل، فقد يكون الشخص يعاني من الاكتئاب.

علامات الاكتئاب وأعراضه

يؤثر الاكتئاب في أفكار الشخص ومشاعره وحالته الجسدية وسلوكه. ويعرض الجدول الآتي بعض العلامات والأعراض الشائعة للاكتئاب. وليس من الضروري أن تظهر جميع هذه الأعراض عند كل شخص يعاني منه.

الجسم والسلوك	الأفكار والمشاعر
• فقدان الطاقة والشعور المتكرر بالتعب أو الإرهاق • الابتعاد عن الآخرين، حتى من كان يشعر بالراحة معهم • تغيّر في نمط النوم المعتاد، سواء بالنوم أكثر من اللازم أو أقل من اللازم • تغيّر في الشهية، أو فقدان الوزن أو زيادته • تراجع الاهتمام بالعلاقة الحميمة • زيادة اللجوء إلى مواد مثل الكحول أو أدوية النوم في محاولة للتعامل مع الوضع • آلام وأوجاع في الجسم • إهمال المسؤوليات	• الشعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس أو العجز • فقدان الاهتمام والمتعة في الأنشطة اليومية أو في الأمور التي كان الشخص يستمتع بها عادة • الشعور بالخمول أو فقدان الدافع • الشعور بالذنب ولوم الذات باستمرار، والنظر إلى الذات بصورة سلبية • الشعور بفتور عاطفي أو صعوبة الإحساس بالمشاعر الإيجابية • سرعة الانفعال أو الغضب أو تقلّب المزاج • صعوبة في التركيز أو التفكير بوضوح أو تذكّر الأمور أو اتخاذ القرارات • أفكار عن الموت والانتحار

©The KonTerra Group 2026

ما مدى انتشار الاكتئاب؟

تشير الأبحاث إلى أن الاكتئاب شائع في مختلف المجتمعات والثقافات، ولا يقتصر على بلد أو فئة معينة. كما تُعدّه منظمة الصحة العالمية من أبرز أسباب العجز في العالم.

بعض الحقائق السريعة عن الاكتئاب:

- يُصاب نحو واحد من كل ستة أشخاص بالاكتئاب في مرحلة ما من حياته.
- والنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال.
- وفي أي وقت، يُقدَّر أن نحو 4% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب.

ما أسباب الاكتئاب؟

الاكتئاب حالة معقّدة، ولا يزال الأطباء والباحثون يوسّعون فهمهم لها مع الوقت. وكثيرًا ما يُقال إن من يعاني من الاكتئاب لديه خلل في المواد الكيميائية المرتبطة بتنظيم المزاج في الدماغ. وهذا صحيح من حيث إن الاكتئاب يرتبط فعلًا بتغيّرات في كيمياء الدماغ، لكن ذلك لا يحدث من فراغ، ولا يعود إلى سبب واحد فقط. بل قد تسهم في ظهوره عوامل متعددة، من بينها:

- **الاستعداد الوراثي:** فقد يكون لدى بعض الأشخاص استعداد وراثي يجعلهم أكثر عرضة لاضطرابات المزاج.
- **الضغوط المستمرة:** مثل المشكلات الصحية المزمنة، أو توترات في العلاقات، أو ضغوط العمل، أو الصعوبات المالية، أو غير ذلك من الضغوط المتواصلة.
- **الوحدة أو العزلة**: فقد يجعل الابتعاد عن الآخرين أو ضعف الروابط الاجتماعية الشخص أكثر عرضة للاكتئاب.
- **بعض الحالات الصحية أو الأدوية أو التغيّرات الهرمونية:** مثل ما قد يرتبط بالحمل والولادة، أو بعض الأمراض الجسدية، أو الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- **خبرات سابقة في الحياة:** مثل المرور بتجارب مؤلمة أو صادمة.

العلاجات الفعّالة للاكتئاب

قد يتحسن الاكتئاب أحيانًا من تلقاء نفسه، لكن من دون علاج قد يطول أمده لأشهر، وربما لسنوات، وقد يشتد قبل أن يبدأ بالتحسن. وكلما بدأ الدعم والعلاج في وقت أبكر، كانت فرص التحسن أفضل، وخفّت الأعراض في وقت أسرع. وهناك علاجات فعّالة تساعد كثيرًا في التخفيف من شدّة الاكتئاب وتقصير مدته. وفيما يلي ثلاثة منها

1. العلاج النفسي:
يساعد العلاج النفسي الشخص على أن يفهم ما يمرّ به على نحو أوضح، وأن يتعلّم طرقًا أنسب للتعامل مع الاكتئاب. كما يوفّر له مساحة من الدعم والمساندة. وهناك أساليب علاجية مختلفة قد تساعد في علاج الاكتئاب، من بينها العلاج المعرفي السلوكي وغيره من أشكال العلاج النفسي. وقد تكون البرامج العلاجية المتاحة عبر الإنترنت مفيدة أيضًا، خاصة في حالات الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط .

2. العلاج الدوائي:
قد تساعد الأدوية المضادّة للاكتئاب في التخفيف من الأعراض من خلال تأثيرها في بعض المواد الكيميائية في الدماغ المرتبطة بالمزاج والانفعال، مثل السيروتونين والنورإبينفرين والدوبامين .وتوجد أنواع مختلفة من هذه الأدوية، ومنها مثبطات استرداد

©The KonTerra Group 2026

السيروتونين الانتقائية وغيرها. ويُنظر في هذه الأدوية عادةً في حالات الاكتئاب المتوسّط إلى الشديد، وغالبًا ما تكون أكثر فائدة حين تُستخدم إلى جانب العلاج النفسي .

3. الرياضة:
قد تساعد الرياضة في التخفيف من أعراض الاكتئاب، لما لها من أثر في بعض المواد الكيميائية في الدماغ المرتبطة بتحسّن المزاج والشعور بالراحة. وبوجه عام، تكون الصحة النفسية أفضل لدى الأشخاص الذين يحافظون على قدر منتظم من النشاط البدني. وتنصح منظمة الصحة العالمية البالغين الأصحّاء بين 18 و64 عامًا بممارسة ما لا يقل عن 150إلى 300 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعيًا. وتشير الأبحاث إلى أن البدء بـ 20دقيقة من النشاط المعتدل ثلاث مرات في الأسبوع قد يكون كافيًا لإحداث فرق ملحوظ، ثم يمكن زيادة ذلك تدريجيًا إلى 30دقيقة في معظم أيام الأسبوع .

ولا توجد طريقة واحدة تناسب جميع حالات الاكتئاب. فالعلاج يختلف بحسب نوع الحالة وشدّتها، كما أن استجابة الناس له ليست واحدة. وفي كثير من الأحيان، يكون الجمع بين أكثر من نوع من العلاج، مثل العلاج النفسي والعلاج الدوائي والرياضة المنتظمة، هو الخيار الأنسب.

كيف يمكنك أن تساعد نفسك إذا شعرت أنك قد تعاني من الاكتئاب؟

تذكّر أن الاكتئاب قد يجعلك تشعر بأن التحسّن بعيد. وقد يستهلك طاقتك ودافعك، فيصبح البدء بما يفيدك أو الاستمرار فيه أمرًا صعبًا. لكن، حتى إن كنت لا تشعر الآن بطاقة أو أمل، فمن المهم أن تذكّر نفسك بأن هذه الحالة لن تدوم، وأن تبدأ بخطوات بسيطة تعرف أنها قد تنفعك. ويمكن أن تبدأ من هنا:

1. **اطلب المساعدة من طبيب أو معالج نفسي.**
الجأ إلى مختصين تثق بهم، واستمع إلى رأيهم بشأن ما قد يناسبك من علاج، سواء كان دوائيًا أو نفسيًا. كما أن التواصل مع معالج نفسي قد يساعدك على إيجاد الدافع للمضي في بقية الخطوات الواردة في هذه القائمة.

2. **أخبر المقرّبين منك ومن تثق بهم أنك تمرّ بفترة صعبة.**
دع العائلة أو الأصدقاء يساندونك. وإذا لم تكن تعرف كيف يمكنهم مساعدتك على أفضل وجه، فاطلب من أحدهم أن يجلس معك للحديث عن النقطتين الأولى والثالثة في هذه القائمة، وأن تتفقا معًا على خطوات واضحة.

3. **رتّب أولوياتك، وضع لنفسك أهدافًا واقعية.**
فكّر في الجوانب التي تحتاج إلى اهتمام في هذه المرحلة، مثل الحركة، أو الأكل، أو النوم، ثم ضع لنفسك أهدافًا بسيطة وممكنة. وافعل ما تستطيع، بالقدر الذي تستطيعه، من غير أن تضغط على نفسك أكثر أو ترهقها.

4. **حاول أن تبقى على تواصل مع الناس، حتى إن لم تكن لديك رغبة في ذلك.**
قد يدفعك الاكتئاب إلى الابتعاد عن الآخرين والبقاء وحدك. لكن حتى إذا لم تكن تشعر بالرغبة في التواصل، فحاول أن تقضي بعض الوقت مع أشخاص تثق بهم وتشعر بالراحة معهم. فهذا أنفع لك من أن تمضي كل وقتك وحدك.

5. **حاول أن تجعل الحركة جزءًا من يومك.**
ابدأ بما تقدر عليه، ثم زد ذلك بالتدريج إلى أن تصل إلى نحو 30 دقيقة من النشاط المعتدل في اليوم، خلال خمسة أيام على الأقل من الأسبوع. وإذا استطعت أن تكون هذه الحركة في الخارج، فذلك أفضل. وإذا لم تكن معتادًا على الرياضة، فابدأ على مهل ثم زدها مع الوقت.

6. **حاول أن تستعيد بعض ما كنت تستمتع به.**
قد يجعلك الاكتئاب تشعر بأن الأشياء التي كنت تحبها لم تعد كما كانت بالنسبة لك. لكن قد يفيدك أن تبدأ بأشياء بسيطة من الأمور التي كنت تستمتع بها. شاهد فيلمًا، أو اخرج قليلًا، أو اطبخ، أو اعتنِ بالحديقة، أو احضر مناسبة دينية أو اجتماعية. ابدأ بشيء خفيف ولفترة قصيرة. ومع الوقت، قد تشعر بشيء من الاهتمام والمتعة من جديد.

7. **حاول أن تؤجّل القرارات الكبيرة إلى أن تتحسن حالتك.**
في فترة الاكتئاب، قد لا يكون الشخص في أفضل حالاته لاتخاذ قرارات مهمة. لذلك، من الأفضل أن يتجنب القرارات الكبيرة في هذه المرحلة ما أمكن. وإذا اضطر إلى اتخاذ أحدها، فالأفضل أن يتحدث فيه مع أشخاص يعرفونه جيدًا، ويمكنهم أن يروا الأمور بوضوح أكبر، مثل تغيير العمل، أو الزواج أو الطلاق، أو شراء منزل، أو الانتقال إلى بلد آخر.

©The KonTerra Group 2026

8. **خفّف من شرب الكحول وتعاطي المواد الأخرى.**
اعلم أن الكحول وكثيرًا من المواد الأخرى تُبطئ عمل الجهاز العصبي المركزي. وكثير منها قد يزيد الاكتئاب مع الوقت. ومع أنها قد تمنحك شعورًا مؤقتًا بالراحة أو الاسترخاء، فإنها قد تجعلك تشعر بسوء أكبر لاحقًا، وقد تسبّب مشكلات أخرى أيضًا.

9. **توقّع أن يتحسّن مزاجك وتخفّ الأفكار السلبية شيئًا فشيئًا، لا بشكل مفاجئ.**
نادراً ما يزول الاكتئاب فجأة. فالتحسّن يحتاج إلى وقت، وغالبًا ما يبدأ الشخص بالشعور بأنه أفضل قليلًا يومًا بعد يوم، وتصبح نظرته إلى الأمور أكثر إيجابية مع الوقت

للمزيد من المعلومات

حول الاكتئاب (منظمة الصحة العالمية): https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

حول العلاج النفسي للاكتئاب: https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/treatments-for-depression/psychological-treatments-for-depression

حول مضادات الاكتئاب: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/antidepressants/art-20046273

بيانات CDC حول الاكتئاب في الولايات المتحدة: https://www.cdc.gov/nchs/fastats/depression.htm

الاكتئاب والقلق — التمارين تخفّف الأعراض: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495

©The KonTerra Group 2026

نبذة عن KonTerra

في **KonTerra**، نعمل مع الجهات التي تنشط في بيئات معقّدة وعالية الضغط، حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات كبيرة بشكل يومي.

وعندما يعمل الأشخاص في وظائف شديدة الضغط، أو في بيئات يكثر فيها التعرّض للتهديد، أو المعاناة، أو المشاهد الصعبة، أو النزاع، فقد يصبحون أكثر عرضة للإنهاك والاستنزاف وما قد يظهر لديهم من علامات التوتر، مثل الاحتراق الوظيفي. لذلك تعمل مجموعة **KonTerra** مباشرة مع الأفراد والفرق، وتزوّدهم بأدوات تساعدهم على فهم هذه التحديات والتعامل معها بصورة أفضل.

فجودة الدعم ترتبط أولًا بالأشخاص الذين يقدّمونه. ولهذا نعتمد على فريق من المستشارين والمدرّبين يجمع بين الخبرة، والفهم الإنساني، والقدرة على التعامل بوعي وحساسية مع مختلف الحالات. وهذا ما يتيح لنا أن نقدّم لعملائنا دعمًا يتّسم بالجودة والخصوصية. ويستند عمل اختصاصيينا إلى عنصرين أساسيين: فهم جميعًا مختصون متمرّسون في مجال الصحة النفسية على مستوى الماجستير أو الدكتوراه، ولديهم خبرة في دعم العاملين في البيئات والأدوار شديدة الضغط وعالية المسؤولية.

تشمل الخدمات التي يقدّمها فريقنا المختص ما يلي:

- جلسات الإرشاد الفردي والتوجيه
- البرامج التدريبية والفعاليات التثقيفية، حضوريًا وعبر الإنترنت
- تقييم رفاه الموظفين
- دعم المديرين وتقديم الاستشارات للمؤسسات والقيادات
- الدعم في أوقات الأزمات

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يُرجى التواصل مع مدير حساب **KonTerra** الخاص بك، أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:
info@konterragroup.net

©The KonTerra Group 2026