
مرض الاكتئاب

هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز. وقد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات. ويؤثر المرض في المشاعر، والتفكير، والتصرفات؛ مما يسبب كثيراً من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر في أداء الأنشطة اليومية. وقد يسبب الشعور باليأس من الحياة، والتفكير في الانتحار، وربما الإقدام عليه في الحالات المتقدمة.

مسميات أخرى للمرض:

الكآبة، الاضطراب الاكتئابي، الاكتئاب النفسي، اكتئاب المزاج.

الأسباب:

1. التاريخ العائلي
2. نوع الشخصية، كأن يكون الشخص كثير القلق، أو يعاني قلة الثقة بالنفس، أو يكثر من لوم ذاته، وغير ذلك
3. الإصابة بالأمراض الخطيرة، مثل السرطان
4. الإدمان على المخدرات، والكحول
5. صعوبات الحياة المستمرة، مثل: ضغوط العمل، والوحدة لفترة طويلة، والتعرض للعنف، وغيرها

الأعراض:

لا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الأعراض نفسها؛ حيث تختلف أعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض، ومدة الإصابة به، وبحسب مرحلة المرض.

وتصنف الأعراض كالتالي:

1. أعراض نفسية:

- الحزن المستمر
- ضعف الثقة بالنفس
- الشعور باليأس، والإحساس بالذنب
- الشعور بالقلق، والتوتر

- صعوبات في التركيز، أو اتخاذ القرارات
- التفكير بالموت، أو الانتحار

2. أعراض جسدية:

- صعوبة النوم ليلاً، مع الاستيقاظ باكراً، أو النوم الزائد
- الشعور بالخمول، وانعدام النشاط
- انخفاض الشهية ونقصان الوزن، أو زيادة الشهية وزيادة الوزن
- الصداع، وآلام العضلات بلا سبب واضح
- التحدث، والتحرك ببطء

3. أعراض اجتماعية:

- الميل للانعزالية
- عدم الاهتمام بالواجبات بالعمل، أو المدرسة
- الابتعاد عن الأهل، والأصدقاء المقربين
- تعاطي المهدئات، والكحول

إرشادات للتعامل مع الاكتئاب:

- الحرص على ممارسة النشاط البدني
- القراءة والتعلم أكثر عن الاكتئاب
- التدوين والكتابة يساعدان على تفريغ المشاعر، والشعور بالتحسن
- تعلم تقنيات الاسترخاء، والتعامل مع الضغوط، مثل: التأمل، واسترخاء العضلات، واليوغا
- تبسيط المهام اليومية، ووضع أهداف قابلة للتحقيق؛ لتجنب الإصابة بالإحباط
- تنظيم الوقت، وإعداد قائمة للإنجازات اليومية ومواعيدها
- تجنب اتخاذ القرارات المهمة عند الشعور بالاكتئاب

الأطعمة المناسبة لمرض الاكتئاب:

1. الخضروات الورقية



تحتوي الخضروات الورقية، خاصةً ذات الألوان الداكنة، على العديد من العناصر الغذائية، التي لا تقتصر على الوقاية من السرطان وتقوية الجهاز المناعي، بل تساهم أيضاً في علاج الاكتئاب والحد من التقلبات المزاجية

2. التوت



أكدت دراسة نشرت بمجلة الطب البيئي أن تناول بعض مرضى الاكتئاب للتوت لمدة عامين، ساهم في علاجهم بشكل كبير، لاحتوائه على مضادات الأكسدة، التي تقلل من حدة التقلبات المزاجية

3. الطماطم



أشارت دراسة نشرت في مجلة علم الأعصاب والصحة النفسية، أن 33% من مرضى الاكتئاب يعانون من نقص حمض الفوليك، ما

يجعل الطماطم الاختيار الأمثل لهم، لأنها من الخضروات الغنية بهذا الحمض

4. التفاح



هناك مثل شائع عند الغرب مفاده أن تناول تفاحة في اليوم يبعد عنك الأطباء، وخاصة الأطباء النفسيين، لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية التي تحسن المزاج، وتقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب

5. الفاصولياء والفول



هناك مثل شائع عند الغرب مفاده أن تناول تفاحة في اليوم يبعد عنك الأطباء، وخاصة الأطباء النفسيين، لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية التي تحسن المزاج، وتقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب
