

الإكتئاب قد يصيب أي شخص



all photos: © Martin Volken

الإكتئاب قد يصيب أي شخص

« أشعر بأنني متعب وبأن كل جسمي يؤلمني. في الصباح لا أملك القوة لكي استيقظ. أفضل البقاء في السرير طيلة النهار. »
امير، 38 عاماً

« أجد صعوبة في اتخاذ اي قرار، حتى لو كان صغيراً كقرار التسوق مثلاً. أفكر دائماً بأنني قد ارتكب خطأ ما. لم أعد قادرة حتى على فهم نفسي. » ماريما، 52 عاماً

هل تعرفون مثل هذه التجارب والشهادات ؟ هل فكرتم يوماً ما بأن أحاسيسكم، أمزجتكم أو الامكم الجسدية قد تكون علامة عن الإكتئاب؟

أحياناً يكون من الصعب التمييز بين الإضطرابات اليومية العادية وبين الإكتئاب. ما يعرف اليوم من ضغط نفسي، عصبية أو انهيار انفسي، غالباً ما يخفي حالة اكتئاب.

هذا المرض مثل مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم، يصيب الأشخاص بغض النظر عن العمر، المهنة، المكانة الاجتماعية، الأصل والمعتقد الديني. بالرغم من هذا فإن هذا المرض غالباً لا يؤخذ على محمل الجد ويساء فهمه من طرف الكثيرين.

قم بأخذ اي أعراض طويلة الأمد على محمل الجد وإلجأ إلى أخصائيي فغالباً ما تؤدي المعلومات الواضحة إلى تشخيص دقيق. هذه هي الخطوة الأولى لمعالجة ناجحة .

الإكتئاب مرض منتشر بكثرة، يصيب الأشخاص بغض النظر عن العمر، المهنة، المكانة الاجتماعية والمعتقد الديني.

الإكتئاب يمكن معالجته اليوم.





للإكتئاب عدة وجوه

ما هو الإكتئاب وكيف يستطيع المرء اكتشافه؟

« إن الضغط أثناء العمل يتزايد دائماً. في الشهر الماضي تم تسريح ثلاثة زملاء من العمل. أنا في الرابعة والخمسين من العمر وأخشى أن يتم تسريحي من العمل. منذ ثلاثة أسابيع وأنا استيقظ في الليل حيث تتنابني حالات هلع ولا أستطيع النوم بعدها. لا أريد لزوجتي أن تعاني بسبب هذه الحالة. » السيد ل، 54 عاماً، عامل بناء، متزوج، له ثلاثة أطفال

« نحن نعيش منذ 9 سنوات في سويسرا. أطفالنا ولدوا في سويسرا وهم يذهبون إلى المدارس هنا. لكن مستقبلنا غير آمن. في كل عام يجب أن نقوم بتجديد تصريح الإقامة. اختفت الإبتسامة من على وجهي. أنا الآن فقط حزينة ولا املك بعد أي قوة. » السيدة س، 30 عاماً، ربة منزل وعاملة تنظيفات، متزوجة ولها طفلان

غالباً ما يسبق الإكتئاب قصة ما، وفي كثير من الحالات هو رد فعل لضغوطات نفسية وجسدية مزمنة ومواقف حياتية صعبة. قد يتطور المرض بطريقة بطيئة فتصبح الأعراض أكثر حدة بحيث أنها لا تختفي بعد ذلك. ومع ذلك فإن الإكتئاب قد يظهر فجأة وبشكل غير متوقع حيث يميل الأطباء والمصابين للوهلة الأولى إلى الاعتقاد بوجود مرض جسدي.

تكون الأعراض مختلفة حسب الأشخاص، وتختلف ما بين النساء والرجال. الأعراض الأولية تظهر على شكل: اضطرابات في النوم، فقدان في التركيز أو شرود ذهني. بعض المصابين بالإكتئاب يفقدون الشعور بالسعادة. البعض الآخر يسيطر عليه شعور بفقدان الطمأنينة الداخلية. من الممكن ان يظهر الإكتئاب من خلال الزيادة في الإنفعال أو السلوك العدواني سواء في دائرة العمل أو العائلة.

آلام الرأس والظهر أو البطن تعد من الأعراض المرضية الرئيسة للإكتئاب. أحياناً يتعرض المصابين لحالات هلع وحالات إنقباض جسدي. من الممكن أيضاً أن تخف الرغبة الجنسية.

إن حدة درجة مرض الإكتئاب قد تكون متفاوتة جداً. عند وجود إكتئاب حاد يكون المصابين في حالة يعجزون فيها عن القيام بالأعمال الروتينية العادية. من المهم ان تقوم وبشكل مبكر بعمل ما من أجل الخروج من هذه الحالة. راجع أحد الأخصائيين في هذا المجال.

ليس كل المصابين بالإكتئاب لديهم نفس الأعراض، ويعانون من نفس الظواهر المرضية.

ما هي المواقف الحياتية الصعبة والعوامل المؤدية الى مخاطر الإصابة بالإكتئاب؟

- < المتطلبات الدائمة ذات السقف العالي على الصاعدين المهني والعائلي تزيد من مخاطر الإصابة بالإكتئاب.
- < ظروف مادية صعبة، دخل مادي محدود والخوف من التسريح من العمل، عناصر من شأنها توليد ضغط نفسي مزمن.
- < الحياة في المهجر هي مصدر توتر دائم للكثير من المهاجرات والمهاجرين: وضع إقامة غير آمن، مخاوف من المستقبل، ومشاعر عدم التقدير، بالإضافة إلى العنصرية وحالات التمييز من شأنها أن تترك أثراً تؤدي لمرض الإكتئاب.
- < فقدان شخص عزيز هو جرح عميق في الحياة وقد يولد الإكتئاب.
- < هم رعاية الأطفال والعائلة قد يؤدي إلى حالة توتر دائمة. الموقف بالنسبة للمهاجرين غالباً ما يكون أكثر عبثاً، بسبب قلقهم على مسألة اندماج أطفالهم، ولأن جزء من العائلة بقي في الوطن الام.
- < أمراض مزمنة لأعضاء من العائلة وبالأخص الأمراض النفسية، غالباً ما يكون لها اثر سلبي على صحتنا.
- < حتى دعم ورعاية المسنين في العائلة قد تتطلب أعباء جسدية وعاطفية كبيرة.
- < التجارب التي أدت إلى صدمات نفسية والأعباء العاطفية الهائلة، يمكن ان تسبب الإكتئاب حتى لو مضى عليها وقتاً طويلاً.

كأي مرض آخر، توجد عوامل ومسببات من شأنها أن تزيد من مخاطر الإصابة بمرض الإكتئاب. إذا كنت تشك في أنك تعاني من مرض الإكتئاب، عليك بمراجعة طبيب العائلة، أو أخصائي ممن تثق بهم.



الإكتئاب مرض قابل للعلاج

« كنت أخل من اكتئابي. في النهاية تحدثت مع أخصائي حول مشاكلي وألامي. بدأت بعدها معالجة نفسية وبدأت بأخذ الدواء. وقد دعمتني عائلتي كثيراً. منذ شهرين أشعر بتحسن كبير. »
السيد ب.، 42 عاماً، لديه طفلان.

كيف يتم علاج الإكتئاب؟

المعالجة تتم عن طريق أخصائيين وتجري على عدة مستويات. يدرج ضمن نطاقها: أخذ الأدوية، المعالجة النفسية والدعم الاجتماعي. تكاليف المعالجة يتكفل بها التأمين الصحي الإلزامي. كل الأطباء والمعالجين النفسيين يخضعون لقانون السرية المهنية.

المعالجة الدوائية

من خلال التجربة والبحث تبين لنا ان عند وجود الإكتئاب هناك اضطرابات وعدم توازن بالمواد الكيميائية تظهر في الدماغ وذلك بغض النظر عن المسببات الحقيقية. هذه التغييرات العضوية في الجسم يتم معالجتها بأدوية مضادة للإكتئاب. الاستخدام المنتظم للأدوية يؤثر بشكل تجعل أعراض الإكتئاب تخف تدريجياً. مضادات الإكتئاب لا تجعل الشخص مدمناً عليها، كما أنها لا تغير الشخصية.

المعالجة النفسية

المعالجة النفسية تتطلب ارادة ذاتية للشفاء. أثناء المعالجة النفسية يستطيع المرء التحدث عن الظروف الحياتية الصعبة، وعن المشاكل والأعباء. برفقة الأخصائي حيث يتم العمل على إيجاد حلول لهذه المشاكل، ومن ثم يتم التدريب على كيفية تطبيق هذه الحلول خطوة بخطوة.

الدعم الاجتماعي والإقتصادي

يتلقى المرضى أيضاً دعماً عملياً وذلك للتغلب على الصعوبات التي يواجهونها في المواقف الحياتية. قد تكون هذه المساعدة وحسب الحالات: حوارات طبية مع أعضاء العائلة، مع السلطات الإدارية أو مع صاحب العمل كذلك.

الإكتئاب عادة يتم علاجه بشكل جيد

الإكتئاب هو موضوع كل الأجيال

« أمي حزينة دائماً وهي لم تعد تلعب معي. في البدء اعتقدت بأنها غاضبة مني لأنني حصلت على تقييم سيء في المدرسة. »
نورية، 8 أعوام، طفلة وحيدة، تلميذة

« أحياناً يحصل ان أهد ابني من شدة الإنفعال. يبقى مستلقياً على سريره كامل اليوم. » السيد م.، 49 عاماً، مطلق، له طفلان. المربي الوحيد

« كل ما أقوله لم يعد يساعد زوجي أبداً. اشعر بأنني ضعيفة وعاجزة. »
السيدة و.، 64 عاماً، متزوجة ومتقاعدة.

قد يصيب الإكتئاب أي شخص منذ سن الطفولة الى سن الشيخوخة. وغالباً ما تتأثر كل العائلة بذلك.

هل بإمكان الأقارب طلب الحصول على الدعم؟

ربما تكون غير مصاب شخصياً بالإكتئاب، ولكن بحكم كونك من العائلة أو صديق، فقد تكون مرتبكا لانك غير قادر على فهم سلوك الشخص المريض. ولا تدري كيف يجب أن تتصرف. ولا تعرف كيف تساعد الشخص المصاب. لديك مخاوف وشك. لديك شعور بالذنب والخل؟

حتى الأقارب بإمكانهم الحصول على دعم اختصاصي. راجع طبيب العائلة، فيإمكانه مساعدتك.

في نفس الوقت فإن دعم الشخص المصاب من طرف الأقارب مهم جداً. إن المعالجة من قبل الأخصائيين يجب أن تأخذ بعين الاعتبار حقيقتين وهي أن الأقارب يعانون أيضاً وهم في نفس الوقت مساعدين مهمين كذلك.

قم بالمساعدة وادعم المعالجة إذا كان هناك شخص في العائلة أو في المحيط يعاني من الإكتئاب.

الإكتئاب ليس مصير وهو ليس عقوبة أيضاً.

الإكتئاب ليس له علاقة بالخيال، وإنما هو مرض يجب علاجه بأسرع وقت ممكن من قبل أخصائي.

المعالجة الطبية والنفسية
من أجل أن تتم المعالجة، لا بد أن يسود جو من الثقة بين المريض والأخصائي. أحياناً تكون المسألة أسهل بالنسبة للمرضى عندما يكون الأخصائي من نفس الجنس. المعالجة باللغة الأم قد يكون لها وقع أكبر لدى المرضى. لا تتردد في الحديث عن هذه المواضيع.



المعالجة النفسية: تتم من قبل طبيب نفسي أو من قبل معالج نفسي. المعالجة النفسية تتم إما في عيادة خاصة، مركز طبي يومي أو مستشفى عام.

العيادات النفسية: توجد مؤسسات للعيادات النفسية وخاصة في المدن الكبرى. أخصائي التمريض النفسي بإمكانهم زيارة الأشخاص المصابين بأمراض نفسية في منازلهم ومساعدتهم في تخطي الأعباء اليومية أيضاً لكن بشرط الحصول على تصريح.

المشافي النهارية للمعالجة النفسية: وهي مخصصة للزيارات العلاجية النهارية، حيث يتلقى المريض العلاج اللازم خلال النهار و من ثمة يغادر العيادة ليلاً إلى بيته. و يعمل بهذه العيادات أخصائيون من مختلف الاختصاصات.

المشافي النفسية: هي للعناية المكثفة وخاصة للعلاج الذي يستدعي الإقامة في العيادة. دخول العيادة النفسية غالباً ما يستوجب تحويلاً طبياً. وهنا أيضاً يعمل أخصائيون من مختلف الاختصاصات.

الطبيب العائلي: بإمكانه تشخيص الإكتئاب ومعالجته ومن ثم تحويل المصابين إلى أخصائيين وأطباء نفسيين أو مؤسسات متخصصة.

الطبيب النفسي (طبيب يحمل شهادة مهنية في المجال النفسي): بإمكان الأطباء المتخصصين إصدار تقرير طبي ووصف الأدوية المناسبة بالإضافة إلى قيامهم بجلسات علاج نفسي. يشغل الأطباء النفسيين في عيادات خاصة، أو في خدمات المشافي النفسية الخارجية أو العيادات النفسية.

المعالج النفسي: يعمل في عيادة خاصة، أو في المشافي النفسية أو في خدمات المشافي النفسية الخارجية.

اختبار ذاتي للإكتئاب

فقط <مرهق قليلاً> - أو انك تعاني بالفعل من الإكتئاب ؟

الرجاء الإجابة على هذه الأسئلة. ضع علامة نعم إذا كانت واحدة من هذه الحالات قد رافقتك لمدة تزيد عن أسبوعين. كل الأسئلة التي تجيب فيها بنعم، تحسب بنقطة واحدة، ما عدا السؤال الرابع عشر، فإنه يُحسب بخمسة نقاط.

- | لا | نعم | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1. غالباً ما تكون تحت ضغط ما وبلا قوة وذلك دون سبب. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 2. لا تستطيع ان تركز الا بصعوبة، وغالباً ما تجد نفسك مُثقالاً حتى امام القرارات الصغيرة. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 3. لم يعد لديك أي حافز. غالباً ما تعاني من إرهاق شديد و / أو فقدان الطمأنينة الداخلية. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 4. الأشياء التي كانت تجلب لك السعادة، لم تعد تثير اهتمامك. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 5. لقد فقدت الثقة في قدراتك. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6. تعذب نفسك بأحاسيس الشعور بالذنب والنقد الذاتي. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7. ترهق تفكيرك بما قد يحمله المستقبل، وترى ان كل شيء مفعم بالسواد. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8. ساعات الصباح هي الأسوء على الإطلاق. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9. تعاني من اضطرابات نوم قاسية. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10. انزويت على نفسك وابتعدت عن محيطك الإجتماعي. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 11. تعاني من آلام جسدية وذلك دون تفسيرات واضحة. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 12. انعدمت شهيتك للأكل أو أصبحت محدودة. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 13. لم تعد تشعر بالرغبة في ممارسة الجنس. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 14. أصبحت يائس ولم تعد لديك الرغبة في العيش. |

إذا تعدت إجاباتك بكلمة نعم بخمسة مرات فما فوق، فإن هذا قد يكون إشارة لإصابتك بمرض الإكتئاب. قم بمراجعة أخصائي ما. على سبيل المثال الطبيب العائلي. للمزيد من المساعدة والدعم بإمكانك أيضاً مراجعة المؤسسات المذكورة في هذه المطوية.

هنا تجد الدعم

إلى أين يمكنني ان أُلجأ؟

< طبيب يحضى بفتك: من الممكن ان يكون الطبيب العائلي، وقد يكون طبيب مختص للأمراض النفسية والعلاج النفسي.

< مراكز الخدمات الإجتماعية: الموظفين الإجتماعيين في بلديات السكن يعتبرون نقطة انطلاق جيدة في حل الكثير من المشاكل المختلفة.

< المراكز الدينية للمساعدة الروحية: المرجعيات الدينية تشكل عنصراً هاماً في مجال الإستشارة في المواقف الحياتية الصعبة، وهي تعتبر نقطة انطلاق جيدة ايضاً.

< يد العون: خدمات هاتفية في المواقف المتأزمة، مع ضمان سرية البيانات الشخصية. يد العون تشكل نقطة بداية، وهي تستقبل الاتصالات على مدار الأربع وعشرين ساعة وذلك بغض النظر عن الخلفية الدينية والثقافية للمتصل.

Tel. 143, www.143.ch

< 147 للإستشارة: خدمات هاتفية مجانية مع ضمان سرية البيانات الشخصية، وحوارات إرشادية للأطفال والشباب في المواقف المتأزمة والمواقف الحياتية الصعبة. الإتصالات مفتوحة على مدار الأربع وعشرين ساعة.

Tel. 147, www.147.ch

< خدمات هاتفية ارشادية مع ضمان سرية البيانات الشخصية.

Pro Mente Sana: anonymous counselling by telephone. Tel. 0848 800 858

Mon, Tue, Thurs 9-12:00, Thurs 14-17:00

Legal advice: Tel. 0840 0000 61

Psychosocial counselling:

Tel. 0840 0000 62 Monday,

Tuesday and Thursday: 10-13:00

www.promentesana.ch

عروض مخصصة للمهاجرين

< أوقات الإستقبال المهاجرين: في المدن الكبرى مثل بازل، برن، جنيف، لوزان، فنترتور، زيوريخ توجد مصحات نفسية أو مشافي متعددة ومؤسسات أخرى تزامن أوقات الإستقبال المهاجرين للمراجعات في مجالي الطب النفسي والعلاج النفسي، والتي تؤمن مترجمين إذا ما اقتضى الأمر. المترجمون يخضعون لقانون السرية المهنية.

< مشفى الصليب الأحمر السويسري لمعالجة ضحايا الحرب والتعذيب.

SRC Outpatient Clinic for victims of torture & war, Werkstrasse 16, 3084 Wabern, Tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch

< مركز معالجة ضحايا الحرب والتعذيب التابع للعيادة النفسية المتعددة.

Outpatient Clinic for victims of torture & war, Psychiatric Polyclinic, Zurich University Hospital, Culmannstrasse 8, 8091 Zurich, Tel. 044 255 52 80, Fax 044 255 44 08, www.psychiatrie.usz.ch

< المركز الإستشاري لضحايا الحرب والتعذيب في جنيف.

Victims of Torture & War Treatment Centre Geneva (CTG Geneva), Department of Community Medicine, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Geneva 14, Tel. 022 372 53 28, www.hcuge.ch

< المركز الإستشاري لضحايا الحرب والتعذيب في لوزان.

Victims of Torture & War Treatment Centre Lausanne (CTG Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Tel. 021 341 12 50, www.appartenances.ch

< دليل المعالجين النفسيين باللغات الأجنبية: الناشر: رابطة المعالجين النفسيين السويسرية.

Directory of psychotherapists who speak foreign languages, Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband (Swiss Psychotherapists Association), Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

في حالة الطوارئ

< الخدمات الطبية في حالة الطوارئ: في حال تعذر الإتصال بالطبيب العائلي، عندئذ راجع مراكز الخدمات الطبية في حالات الطوارئ.

< في أي موقف يهدد حياتك، سواء كان حادث أو مرض ما، قم بالإتصال برقم الطوارئ: 144

< خدمات المشافي النفسية: على سبيل المثال خدمة العيادات النفسية الخارجية. مراكز الأزمات، العيادات النفسية المتعددة، وهي مراكز طبية للعلاج. توجد أقسام للأطفال والشباب، وكذلك للكبار.

كراسات للتحميل على الرابط التالي: www.migesplus.ch

الكراسات متوفرة بصيغة "ب د ف" وباللغات الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الألبانية، الصربية / البوسنية / الكرواتية، البرتغالية، الإسبانية والتركية.

تم إصدار الكراس في إطار البرنامج الوطني للهجرة والصحة 2008 - 2013 برعاية الإدارة الاتحادية للصحة.