General Secretariat of Mental
Health & Addiction Treatment

الأمانة العامة للصحة النفسية
وعلاج الإدمان

حملة الأمانة العامة للصحة النفسية
للتوعية بالمرض النفسي

آن الأوان..
نعرف أكثر عن المرض النفسي

D

اضطراب الاكتئاب
MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

• عن المرض:

مرض الاكتئاب يكون السمة الرئيسية فيه هي المزاج الاكتئابي الأميل للحزن المستمر، وفقدان الاهتمام..

يجب أن نفرق بين اضطراب الاكتئاب الذي يتوجب فيه وجود أعراض معينة بصورة مستمرة في فترة لا تقل عن أسبوعين متواصلين..وبين الأعراض الاكتئابية مثل: الحزن أو فقدان الشهية أو اضطرابات في النوم وغيرها التي تكون نتيجة ظروف وقتية ستنتهي بنهايتها.

قد يكون المرض جزءاً من اضطراب آخر هو اضطراب ثنائي القطب، حيث ينتقل المريض بين نوبات الاكتئاب والهوس.

• الأسباب:

يكون المرض نتاج عدة عوامل لدى المريض المصاب به، منها:

أولاً: الاستعداد الجيني:

ويختلف استعداد شخص لآخر..مما يجعل شخصين يتعرضان لذات الظروف يختلفان في الإصابة بالمرض ودرجته.

ثانياً: الناقلات الكيميائية العصبية:

يعود السبب في كثير من الحالات إلى نقص في ناقل كيميائي يدعى: السيريتونين، وكذلك عدة ناقلات كيميائية أخرى مثل: الـ نور إيبينيفرين، والـ دوبامين، وكذلك ربما يكون السبب بعض القصور في بعض الخلايا العصبية في المخ.

ثالثاً: الظروف النفسية/الاجتماعية:

الضغوط المختلفة قد تساهم في بدء المرض، وكذلك في شكل الأعراض وحدتها. كذلك يختلف تأثير الضغوط الحياتية على الأشخاص باختلاف شخصياتهم وخبراتهم السابقة.

• الأعراض الاكتئابية المشخصة:

١- **مزاج اكتئابي:** مزاج حزين مستمر.
٢- **فقدان الإهتمام:** يفقد المريض الإهتمام بالأنشطة المختلفة التي كان يمارسها سابقاً، يفقد الشعور بالمتعة.
٣- **اضطرابات الشهية:** فقدان الشهية في أغلب الأحيان، وفي أحيان أخرى يكتسب المريض شراهة لأي طعام.
٤- **اضطرابات في النوم:** أرق، أو زيادة في ساعات النوم، ويستيقظ المريض شاعراً بالارهاق.
٥- **اضطراب النشاط الحركي:** يميل المريض لقلة الحركة، وأحياناً يكون متوتراً وقلقاً.
٦- **الإجهاد المستمر:** إرهاق لا علاقة له بنشاط المريض، حتى لو أدى عملاً خفيفاً.
٧- **الإحساس بالذنب، وفقدان الثقة وعدم احترام النفس.**
٨- **نقص القدرة على التركيز.**
٩- **سيطرة فكرة الموت على فكره:** أفكار سوداوية مستمرة، وأحياناً مصحوبة بأفكار انتحارية، وقد يلجأ المريض إلى الانتحار للتخلص من المعاناة.

- **يجب أن تتسبب في قصور في الناحية الوظيفية أو الإجتماعية الحياتية بوجه عام لدى المريض، والأعراض ممكن أن يشعر بها المريض ومن حوله.**
- **الأعراض مستمرة لمدة أسبوعين على الأقل، وثابتة في حدتها أو تتزايد في معظم الوقت في معظم اليوم خلال الأسبوعين.**

• العلاج:

- المتابعة المنتظمة مع طبيب متخصص في الأمراض النفسية لفترة يحددها الطبيب.
- المواظبة علي الأدوية بشكل منتظم حتي في الأوقات الخالية من الأعراض وعدم تعديل أو تقليل أي منها إلا بتعليمات الطبيب.
- توعية المريض والأهل بأعراض المرض والعلاجات الدوائية والأعراض الجانبية للدواء والرجوع للطبيب في حدوث أي تغيير في الأعراض أو ظهور عرض جديد.
- العلاج داخل مستشفي الصحة النفسية قد يكون ضرورة في بعض الحالات.

عن الحملة

حملة الأمانة العامة للصحة النفسية للتوعية بالمرض النفسي

هذه الحملة تقوم بها الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان - وهي الجهة الحكومية التابعة لوزارة الصحة التي تقوم بتقديم خدمات الصحة النفسية وعلاج الإدمان عبر المستشفيات التابعة لها في مختلف المحافظات. هدف الحملة الأساسي هو تقديم التوعية للمجتمع عن المرض النفسي عبر تصحيح المفاهيم الخاطئة عن المرض، وعرض معلومات عنه بصورة مبسطة، وعن طريق المعرفة القائمة على أساس علمي صحيح، ستنتهي الوصمة المتعلقة بالمرض النفسي والتي تقوم على خرافات لا أساس لها من الصحة.

تعتمد الحملة على تقديم المعلومات عن المرض النفسي عن طريق الأفلام التوعوية القصيرة، وعرض أفلام روائية، كما تقوم ببث إعلانات دعائية عن طريق قنوات الراديو، وكذلك طباعة الملصقات والمنشورات التي تتحدث عن كل مرض بشكل منفصل، وتطوير موقع الأمانة الحالي ليكون أكثر تفاعلا مع الجماهير، والمهتمين بالصحة النفسية بشكل عام.

للتواصل

الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان

١ شارع صلاح سالم بجوار أرض المعارض- مدينة نصر- القاهرة.

ت : 2618691 (202) فاكس : 2622544 (202)

@ : mediawarenessmhs@gmail.com

mediawarenessmhs

أبجديات الطب النفسي Abc's of psychiatry

www.mentalhealthegypt.com

EG.CNS.15.12.26 Dec.31,2017

© FOX

SANOFI

تتقدم الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان بالشكر لشركة
على رعايتها غير المشروطة لحملة التوعية بالمرض النفسي
كجزء من مسؤوليتها المجتمعية

شركة سانوفي غير مسؤولة عن أي محتوي طبي ينشر عبر هذه الحملة