

الاكتئاب وطرق علاجه في محاضرة في وايل كورنيل للطب - قطر

الدوحة - 17 مايو 2017: تحدّثت الدكتورة عائشة هند رفاعي، أستاذ مساعد في طب النفس الإكلينيكي في وايل كورنيل للطب - قطر، عن أعراض الاكتئاب وسبل علاجه، وذلك خلال أحدث محاضرة من سلسلة "أسأل المختص" التي تنظمها الكلية في إطار حملة "صحتك أولاً".

وقدّمت الدكتورة رفاعي عرضاً تفاعلياً شرحت من خلاله سبل علاج الاكتئاب أو التحكم بأعراضه بشكل فعال من خلال الاستعانة بالعقاقير الدوائية والطرق العلاجية وإحداث تغييرات في أنماط الحياة. وأشارت إلى ضرورة استشارة المختصين مهما كانت أو تباينت أسباب الاكتئاب، وشددت على أهمية القيام بذلك دون إبطاء في حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو عندما تراود المصاب بالاكتئاب أفكار الانتحار من حين إلى آخر.

كما شدّدت الدكتورة رفاعي على أهمية ألا تحوّل الوصمة الاجتماعية دون أن يُقدم المصابون بالاكتئاب أو الأمراض العقلية عامة على استشارة أطبائهم وحصولهم على العلاج اللازم. وقالت: "ليس هناك ما يدعو إلى الخجل من الإصابة بالاكتئاب، فهو مرض قابل للعلاج وفي العادة يكون هذا العلاج ناجحاً. وإذا ما شعر أحدها بالقلق من إصابته بالاكتئاب فإن عليه أن يستشير طبيبه دون إبطاء، كما يفعل تماماً عندما تقلقه مشكلة صحية ما، لأن مهمة الأطباء النفسيين تكمن بتقديم الدعم لمرضاهم دون أحكام مسبقة وفي سرية مطلقة".

وأوضحت الدكتورة رفاعي أن الاكتئاب مرض معقد قد ينجم عن عوامل مختلفة عدة أو مجموعة عوامل متداخلة، وأشارت في هذا السياق إلى تعدّد أعراض المرض. فهناك علامة أو أكثر تدلّ على الاكتئاب منها على سبيل المثال، الحزن المزمن، شعور اليأس، الخمول أو التوتر، اضطراب النوم، نوبات البكاء، تقلّب شهية الطعام، سرعة الانفعال والانطواء والانزواء اجتماعياً. وأشارت في هذا الصدد إلى أن بعض المصابين بالاكتئاب ربما تراودهم مراراً أفكار الموت أو الانتحار.

وأضافت الدكتورة رفاعي قائلة: "إن أسباب الاكتئاب متفاوتة إلى حد بعيد وقد يكون من الصعب في أغلب الأحيان تحديد مسبباته بدقة. وقد ينجم الاكتئاب في بعض الأوقات كما يبدو، عن التوتر في المنزل أو العمل، أو عن المرض، أو فقدان شخص عزيز، أو العزلة الاجتماعية، أو مشكلات العلاقات مع الآخرين، أو الحرمان، أو التغيرات الهرمونية المرتبطة بالحمل أو عوامل أخرى. وفي أحيان أخرى قد ينجم الاكتئاب أو نوبات الاكتئاب عن حادثة مؤلمة أو محزنة وفي بعض الأحيان دون أسباب واضحة".

وأشارت الدكتورة رفاعي إلى ضرورة استشارة المختصين مهما كانت أو تباينت أسباب الاكتئاب، وشددت على أهمية القيام بذلك دون إبطاء في حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو عندما تراود المصاب بالاكتئاب أفكار الانتحار من حين إلى آخر.

وتابعت قائلة: "ينجم الاكتئاب في العادة عن تفاعل متداخل لعوامل عدة، ربما تكون عاطفية أو جسدية أو معرفية. وعلى وجه العموم، عندما تؤثر الحالة العاطفية لشخص ما تأثيراً سلبياً مستمراً في حياته اليومية واستمتاعه بحياته، عندئذ من المرجح أن يُشخص بأنه مصاب بالاكتئاب. وكلما أسرنا في تشخيص الاكتئاب وعلاجه استطعنا التغلب عليه بشكل فعال، فالتدخل المبكر في علاج الاكتئاب يسهم في الحؤول دون الآثار السلبية التي قد تطال صحة المريض وحياته العائلية. ويهمني التأكيد هنا بأنني عالجت كثيرين كانوا يعانون من الاكتئاب وهم الآن يمارسون حياتهم بشكل طبيعي ويتمتعون بها".

وختمت الدكتورة رفاعي قائلة: "يستلزم تشخيص الاكتئاب منهجية علاجية قد تشمل عقاقير دوائية من فئة مضادات الاكتئاب والعلاج المعرفي والإرشاد النفسي وتغيير أنماط الحياة مثل تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الخاصة، وقد نقرر نحن الأطباء منهجية علاجية متعددة الجوانب، ولكن يبقى هدفنا هو تمكين المصابين بالاكتئاب من ممارسة حياتهم الطبيعية والاستمتاع بمباهجها".

- انتهى -

نبذة عن وايل كورنيل للطب - قطر

تأسست وايل كورنيل للطب - قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملاً مدته ست سنوات يحصل من بعدها الطالب على شهادة دكتور من جامعة كورنيل. يتم التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية، مستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي، مؤسسة الرعاية الصحية، مركز الأم والجنين ومركز الصدرية للطب والبحوث. تسعى وايل كورنيل للطب - قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

[/http://qatar-weill.cornell.edu](http://qatar-weill.cornell.edu)

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

المدير الأول للإعلام

وايل كورنيل للطب - قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661