



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center

# الاكتئاب DEPRESSION

## ما هو الاكتئاب

الاكتئاب هو اضطراب يجعلك حزينًا ولكنه حزن يختلف عن الحزن العادي قد يسبب لك الاكتئاب صعوبة في العمل أو الدراسة أو القيام بالمهام اليومية

## What is depression?

Depression is a condition that causes sadness It is different from normal sadness  
Depression can make it hard to work go to school or take care of daily tasks

## ما هي أسباب الاكتئاب

يحدث الاكتئاب بسبب مشكلات في مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة له إذا كان متوارثًا في عائلاتهم كما أن هناك أشياء أخرى قد تلعب دورًا مثل الهرمونات والمشكلات الصحية وبعض الأدوية والتوتر وسوء المعاملة أثناء الطفولة والمشكلات العائلية والمشكلات مع الأصدقاء أو في المدرسة أو العمل

## كيف أعرف أنني مكتئب

يشعر المصابون بالاكتئاب بالكآبة معظم الوقت لمدة أسبوعين على الأقل ويصابون أيضًا بعَرَض واحد على الأقل من فقدان الاستمتاع أو الاهتمام بفعل الأشياء أو الشعور بالحزن أو الكآبة أو اليأس أو حدة الطبع معظم اليوم وبصورة شبه يومية

## What causes depression?

Depression is caused by problems with brain chemicals called neurotransmitters  
Some people are more likely to get it if it runs in their families  
Other things that can play a role include hormones health problems some medicines stress  
child abuse family problems and problems with friends school or work

## How do I know if I am depressed?

People with depression feel down most of the time for at least two weeks  
They also have at least one of the following  
- Loss of pleasure or interest in doing things  
- Feeling sad down hopeless or irritable most of the day nearly every day

## قد يعاني المصابون بالاكتئاب من أعراض أخرى مثل

- تغيرات في الشهية أو الوزن قد تأكل أكثر أو أقل من اللازم أو تكتسب أو تفقد الوزن دون محاولة النوم لفترات أطول أو أقصر من اللازم
  - الشعور بالتعب أو بانعدام الطاقة
  - الشعور بالذنب أو العجز أو بانعدام القيمة
  - صعوبة في التركيز أو التذكر
  - التصرف بتململ أو صعوبة في البقاء ساكنًا أو التحدث ببطء أكثر من المعتاد
  - أفكار متكررة عن الموت أو إيذاء النفس
- استشر طبيبك إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب فقط المتخصصون في الصحة النفسية يمكنهم التشخيص بدقة

## كيف يتم تشخيص الاكتئاب

سيقوم طبيبك بإجراء فحص جسدي وطرح أسئلة وقد يطلب اختبارات لتقييم الحالة لحسن الحظ يمكن علاج الاكتئاب وكلما بدأ العلاج مبكرًا كانت النتائج أفضل

احصل على المساعدة فورًا إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار

إذا شعرت بأنك قد تؤذي نفسك أو شخصًا آخر فالمساعدة متوفرة اتصل بطبيبك أو اطلب سيارة إسعاف على الرقم تسعمئة وسبعة وتسعين أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى

## People with depression might also have

- Changes in appetite or weight eating too much or too little or gaining or losing weight without trying
- Sleeping too much or too little
- Feeling tired or having no energy
- Feeling guilty helpless or worthless
- Trouble concentrating or remembering things
- Acting restless or moving or speaking more slowly than usual
- Thinking often about death or hurting themselves

**Talk to your doctor if you think you might be depressed Only trained mental health providers can diagnose it correctly**

## How is depression diagnosed?

Your doctor will examine you ask questions and might do tests to evaluate your condition

Fortunately depression can be treated The earlier the treatment begins the better the results

Get help right away if you are thinking of hurting or killing yourself

If you ever feel like you might hurt yourself or someone else help is available

- Call your doctor and tell them it is an emergency
- Call an ambulance by dialing 999
- Go to the emergency room at the nearest hospital



## ما هي علاجات الاكتئاب

سيعمل طبيبك معك لوضع خطة علاج. قد يشمل العلاج ما يلي  
مساعدة على معرفة المزيد عن الاكتئاب  
الاستشارة النفسية (مع طبيب نفسي، أو أخصائي نفسي، أو أخصائي اجتماعي)  
ادوية التي تخفف الاكتئاب  
إنشاء خطة لتقييد الوصول إلى أشياء التي قد تستخدمها لإيذاء نفسك  
علاجات أخرى تمرر موجات مغناطيسية أو كهرباء إلى الدماغ.

وبالإضافة إلى العلاج، قد يساعدك النشاط البدني المنتظم على الشعور بالتحسن. قد يتحسن المصابون بالاكتئاب غير الشديد عند تناول ادوية أو التحدث مع مستشار نفسي. بينما يحتاج المصابون بالاكتئاب الشديد عادةً إلى أدوية للتحسن، وربما يحتاجون أيضًا إلى زيارة مستشار نفسي ويتضمن علاج آخر وضع جهاز على فروة الرأس لتمرير موجات مغناطيسية إلى الدماغ. ويسمى هذا "التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة" (TMS). وإذا لم تكن ادوية والاستشارات النفسية مفيدة، فقد يقترح أطباء التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة وقد يحتاج بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب الشديد إلى علاج يسمى "العلاج بالصدمة الكهربائية" (ECT). أثناء العلاج بالصدمة الكهربائية، يمرر أطباء تيارًا كهربائيًا عبر دماغ الشخص بطريقة آمنة.

## What are the treatments for depression?

Your doctor will work with you on a treatment plan This might include

- Learning about depression
- Counseling
- Medicines
- A plan to reduce access to things used for self-harm
- Treatments that send magnetic or electric waves to the brain
- Regular physical activity

Mild depression may get better with just medicine or just counseling More serious depression may need both

Some people benefit from transcranial magnetic stimulation It sends magnetic waves through the brain using a device placed on the scalp

In severe cases doctors may use electroconvulsive therapy It sends safe electric currents through the brain

## متى سأشعر بتحسّن

تستغرق معظم خيارات العلاج بعض الوقت لبدء المفعول. يبدأ الشعور بالتحسن لدى كثير ممن يتناولون أدوية خلال أسبوعين، ولكن التأثير الكامل للدواء قد يستغرق من ٤ إلى ٨ أسابيع. ويبدأ الشعور بالتحسن لدى كثير ممن يزورون مستشارًا نفسيًا خلال أسابيع قليلة، ولكن الحصول على أكبر فائدة قد يستغرق من ٨ إلى ١٠ أسابيع. إذا لم يساعدك أول علاج تجربته، فأخبر طبيبك، لكن لا تستسلم. يحتاج البعض إلى تجربة علاجات مختلفة أو مجموعات من العلاجات قبل أن يجدوا طريقة فعالة. ويمكن لطبيبك أو مستشارك النفسي التعاون معك للعثور على العلاج المناسب لك. ويمكنهم أيضًا مساعدتك في معرفة كيفية التأقلم أثناء البحث عن العلاج المناسب أو في انتظار بدء مفعول علاجك.

## كيف أقرر العلاج الذي يجب أن أتلقاه

سيقوم الطبيب بمساعدتك في اتخاذ القرار المناسب قد يكون تأثير الأدوية أسرع من الاستشارة لكنها قد تسبب آثارًا جانبية وبعض الناس لا يفضلون تناول الأدوية والبعض الآخر قد يجد صعوبة في التحدث عن مشاعره

## ماذا لو كنت أتناول دواء لعلاج الاكتئاب وأريد إنجاب طفل

بعض الأدوية قد تسبب مشكلات للجنين ولكن ترك الاكتئاب دون علاج قد يكون أكثر ضررًا إذا كنت ترغبين في الحمل أخبري طبيبك ولا تتوقفي عن الدواء بل يمكنكم التخطيط معًا للطريقة الأكثر أمانًا خلال الحمل إذا كنت ترغبين في الإرضاع بعد الولادة تحدثي مع طبيبك بعض الأدوية آمنة نسبيًا خلال الرضاعة ولكن ترك الاكتئاب دون علاج بعد الولادة قد يكون ضارًا أيضًا لذلك لا تتوقفي عن الدواء بل ناقشي الخيارات الآمنة مع طبيبك

## When will I start to feel better?

Most treatment options take a little while to start working  
Many people who take medicines start to feel better within 2 weeks, but it might be 4 to 8 weeks before the medicine has its full effect  
Many people who see a counsellor start to feel better within a few weeks, but it might take 8 to 10 weeks to get the greatest benefit.

If the first treatment does not help talk to your doctor Do not give up Some people need to try more than one treatment before finding what works best Your doctor or counselor can support you through this

## How do I decide what treatment to have?

---

Your doctor will help you decide Medicines can work faster than counseling but might have side effects Some people prefer not to take medicines Others might find it hard to talk about their feelings

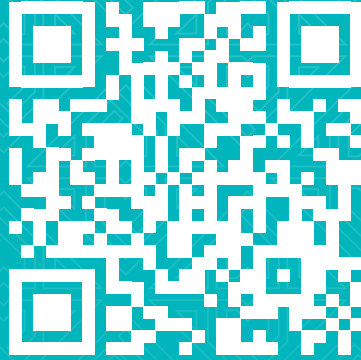
## What if I take medicine for depression and want to have a baby?

---

Some medicines can cause problems for the baby But untreated depression can be more harmful If you want to get pregnant talk to your doctor Do not stop your medicine on your own You and your doctor can plan the safest way to handle it

If you want to breastfeed after the baby is born talk to your doctor Some medicines are fairly safe during breastfeeding But untreated depression after birth can also be harmful So do not stop your medicine Instead talk with your doctor about safe options

تواصل معنا



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc\_med\_sa

Mmc\_Med\_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa