

# الصحيفة الطبية للدكتور ياسر متولى

استاد الامراض العصبية و النفسيه - كلية الطب جامعه عين شمس

## الاكتئاب النفسى

عدد رقم (2a)...مارس 2009

### الاكتئاب لا يستثنى الأطفال و قد يصل بهم الى الانتحار

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

حتى سنوات قليلة مضت كان يعتقد الجميع أن مرحلة الطفولة هي أفضل مراحل عمر الإنسان. معتقدين أن الطفل لا يعي ولا يستشعر ما يدور حوله من مشكلات يومية. ولا يعرف سوي عالمه الخاص جدا به وتقل لديه - من وجهة نظر الآباء والأمهات - مسببات التعرض للاكتئاب والإحباط إلا أن هذه النظرية ثبت أنها خطأ، فالدراسات العلمية العالمية والمحلية وما نشهده من أحداث يشير إلي أن الطفل لم يعد بعيدا عن الإصابة بهذا المرض. وما يؤكد ذلك تعدد حالات انتحار الأطفال التي كشف عنها الإعلام المصري أخيرا، بالإضافة إلي تزايد نسب إصابة الأطفال والمراهقين بالاكتئاب حتى تجاوز عددهم ثلاثة ملايين طفل مكتئب.

كذلك تؤكد احدى الدراسات أن معدل انتشار الاكتئاب بين الطلاب وصل إلي 71%، 36% منهم من الذكور و37.5% منهم من الإناث، كما تؤكد الدراسة أن هذه النتائج متفقة مع عدد من الدراسات المحلية والعالمية المنشورة، وأوضحت الدراسة أن 47% من الطلاب لديهم اكتئاب بسيط و39% لديهم أعراض اكتئابية شديدة، كما ترجع الدراسات الأسباب إلي الضغوط الزائدة والقلق والاحتياجات والمسئوليات المتزايدة التي تواجهها تلك الفئة.

أما الأسباب كما يشخصها أطباء الطب النفسي والسلوكي والاجتماعيون تعود إلي الإحساس بفقدان الأمن والشعور بعدم التوازن نتيجة عدم إشباع الطفل حاجياته الأساسية، وكنتيجة للمؤثرات النفسية والاجتماعية التي يعيشها الطفل وتخلق لديه الشعور باليأس الذي قد يتفاقم داخل البعض ليصل بهم إلي حافة إيذاء النفس أو الانتحار. هذا ما يؤكد علماء الطب النفسي.. حيث يري الدكتور ياسر متولى أن الطفل مثل الكبير ولكن الخلاف بينهما أن الكبير يمكنه التعبير عن مشاعره والإفصاح عنها بالكلام أما الصغير فتعبيره سلوكي يتجسد في انطواء الطفل الملحوظ والميل إلي العزلة وتراجع القدرات العقلية والمهارات

الحركية، ونقص الإقبال علي ممارسة الأنشطة العادية، وبعضهم يتبول علي نفسه لا إراديا، وكلها تعبيرات عن رفض الواقع أو الغضب أو عدم الرضا، ونري كثيرا أطفالا يتحولون إلي العدوانية، وآخرين يلجأون لمص أصابعهم أو يميلون إلي الحزن أحيانا والقلق أحيانا أخري. ويضيف: إن الاكتئاب يمكن أن يكون وراثيا، ومن هنا فإن زواج الأقارب يضاعف المشكلة لأن احتمالات الاضطرابات تكون مضاعفة.

ويفرق الدكتور ياسر متولى في مرحلة الطفولة بين فترتين حيث تبدأ الطفولة بعد الولادة حتي عمر 18 عاما لتشمل سن المراهقة، ويشير إلي أن الطفل حتي سن 6 سنوات تكون تعبيراته سلوكية، وبعد هذه السن حتي 12 عاما يقترب تفكيره من تفكير الكبار. وعلي ذلك نتوقع أن يكون اكتنابه مثل الكبار، ويمكن أن يكون شديدا في حالة وجود عوامل وراثية، والمثال لذلك الأطفال الفاشلون دراسيا حيث يقل مجهودهم ويضطرب نموهم ونقل شهيتهم وهذه كلها أعراض لاضطراب كيمياء المخ كما تقل الهرمونات بالجسم وتبدأ قدرة الطفل علي العمل والدراسة في تراجع فينزل وينطوي ويهمل نفسه ويقل وزنه، كما يصاب بأمراض جسمة أخري بشكل سريع لأن مناعته تقل بشكل مستمر، لذلك نجد تزايدا لديهم معدلات الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والشكوي المتكررة والمستمرة من المغص والقيء والإمساك والإسهال ونوبات البرد والتبول اللاإرادي وكلها مظاهر وتعبيرات عن اضطراب وجداني واكتئاب وتعبير عن أن الطفل ليس في حاجة مزاجية طبيعية ويحتاج إلي العلاج. ان البشر عرضة للاكتئاب عند التعرض للضغوط المزمنة لأنها تؤدي إلي تغييرات في كيمياء المخ، قد تصل هذه التغييرات إلي فقدان الخلايا العصبية، وانخفاض الناقلات الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالراحة والاسترخاء والسعادة.

أن الطفل تظهر معاناته في المزاج العصبي المتوتر وما يعتره من نوبات البكاء الشديدة أو يتجسد في الأعراض الجسمية مثل الصداع المستمر أو أعراض أخري مثل آلام البطن والغثيان، وقد يخفي الاكتئاب خلف بعض السلوكيات مثل الخوف من المدرسة، ورفض الذهاب بسبب معاناته من القلق الشديد لانفصاله عن والدته أو نتيجة لتصورات مخيفة خاطئة عن المدرسة.

وبالطبع تؤدي الأعراض الاكتئابية مثل قلة التركيز وبطء التفكير إلي تدهور الأداء الدراسي مما يجعل الأمر يختلط عند التشخيص ما بين صعوبات التعلم أو إصابة الطفل بالاكتئاب، حيث يتحسن مستوي الطفل الدراسي عند تحسن أعراض الاكتئاب، وقد تشتد الأعراض فيعاني الطفل من هلاوس سمعية كسماع صوت يأمره أو يعلق علي تصرفاته، أو اضطراب في التفكير يؤدي به إلي الشعور بالذنب الشديد أو الخوف من مرض عضوي أو الموت وقد تقل هذه الأعراض قبل مرحلة البلوغ، بينما تكثر في مرحلة المراهقة ويصاحب الاكتئاب سلوكيات عدوانية أو إدمانية، بالإضافة إلي إهماله مظهره العام، أو الحساسية الشديدة للرفض من الجنس الآخر.

كذلك فإن النمو النفسي السوي يتطلب إشباع الحاجات النفسية والأساسية للطفل مثل الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والشعور بالأمان، والتشجيع والاعتماد علي النفس في إنجاز بعض الأمور. أن العلم الحديث وصل بالتشخيص عن طريق الفحوصات للكشف عن أي عيوب وراثية للجنين داخل الرحم لأن أخطر شيء في المرض النفسي أنه كلما تأخر الاكتشاف تفاقت المشكلة، كذلك يمكن عن طريق أخصائي الأطفال المدرب أن يفرق ما بين المرض النفسي والجسمي ويوجه الوالدين للعلاج السليم.

كما انه يجب وضع تعريف الطفولة طبقا لليونسيف وهو يبدأ منذ لحظة الميلاد حتي عمر 17 عاما وهنا يحتاج الطفل لغمره بالحنان وتلبية احتياجاته وهو برحم الأم، ولذلك علي الأسرة أن تكون علاقتها بالطفل حميمة وهذا للأسف تفتقر إليه غالبية الأسر المصرية فالأسرة لدينا إما أمية ثقافيا وإما متعلمة ولكنها لا تمتلك الوقت، لهذا نجد الاكتئاب منتشر بين أطفال الروضة إلي جانب ذلك هناك برامج الإرشاد الوالدي الذي يقدم للأهل التوجيه وكيفية عمل الأنشطة والحواديت البسيطة، وتلبية حاجات الطفل الأساسية.. وأبسط هذه الحاجات التغذية السليمة، ومرحلة المراهقة (وهي في الأصل مرحلة أزمة) فإذا لم نع كيف نتعامل فيها مع المراهق سنفقد هويته ويجب أن يعرف الأهل كيف يجنبون طفلهم عدم التوازن في هذه المرحلة فلا ندخله في تناقض فإذا تصرف مثل الأطفال تقول أنت كبرت وإذا تصرف العكس تقول له أنت طفل وهنا يقع في أزمة الهوية ويفقد ثقته في نفسه ويصاب بالمرض النفسي.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

# اكتئاب الأم و اكتئاب الأطفال

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

يقول باحثون أمريكيون إنهم أظهروا لأول مرة أن معالجة اكتئاب الأم يمكن أن يساعد في الحيلولة دون إصابة طفلها بالاكتئاب أو اضطرابات ما يعرف بالحدس النفسى. ويرى الباحثون في جامعة تكساس أن النتائج مثيرة وتحمل معها الكثير من المضامين على صعيد الصحة العامة.

ويقول المشارك في نشر الدراسة البرفيسور في الطب النفسى في جامعة تكساس د. "إي جون راش" "إن الاكتشاف مثير وهام للغاية" وعادة ما ينتقل الاكتئاب بالوراثة وله عنصر وراثى قوى، لكن العوامل البيئية قد تساهم في تحفيزه. و تقول "ميرنا وايزمان" معدة الدراسة الرئيسية الباحثة في جامعة كولومبيا و"معهد طب النفس" في نيويورك إن نتائج الدراسة تشير إلى أن ذلك المحفز لإثارة الاكتئاب عن الأطفال قد يكون أحيانا الاكتئاب الذي تشعر به أمهاتهم.

ويقول الباحثون إن المعالجة الفعالة للأمهات قد تجنب أطفالهن الحاجة لوصفات طبية تشمل مضادات حالات الاكتئاب. وتصيف وايزمان "أنه يجب علاج الآباء والأمهات بشكل قوى، ذلك أن التأثير لا ينحصر بهم بل يشمل أيضا أطفالهم."

وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين اختفت أعراض الاكتئاب لدى أمهاتهم بعد علاج لمدة ثلاثة أشهر كانوا أقل عرضة بكثير للاكتئاب والحصار النفسى ومشاكل السلوك من الأطفال الذين لم تتحسن أمهاتهم.

وعلمت الدكتورة "ندى ستوتلاند" نائبة مدير "اتحاد أطباء النفس الأمريكيين" والبروفيسور في الطب النفسى في "كلية راش للطب" في شيكاغو بالقول: "إن النتائج معقولة جدا ومقنعة للغاية ومفيدة إلى حد كبير."

وتضيف "ستوتلاند" أنه بينما تجنح الأمهات إلى وضع احتياجاتهن في المقام الأخير فإن البحث الجديد حجة جيدة على وجوب أن يعتنين بأنفسهن قبل كل شيء آخر.

وشبهت "ستوتلاند" الأمر بوضع الأم لقناع التنفس على وجهها أولا على متن الطائرة في الحالات الطارئة، وقالت "إنها إن لم تستطع التنفس فإنها لن تستطيع مساعدة أحد."

ومن المقرر نشر الدراسة في "مجلة اتحاد الأطباء الأمريكيين" يوم الأربعاء. وقد شملت الدراسة 114 امرأة كن يعانين من الاكتئاب وامتدت الدراسة ثلاثة أشهر. ومن أصل 114 طفلا مشاركا بين سني الحادية عشرة والثانية عشرة، ثمانية وستون منهم لم يكونوا يعانون من أية أعراض نفسية عندما بدأت أمهاتهم العلاج. ومن بين هؤلاء النسوة تعافت ثمانية وستون امرأة تماما من الاكتئاب خلال فترة البحث الذي استخدمت فيه بعض العقاقير من مضادات الاكتئاب.

وبلغ معدل التعافي من الاكتئاب لدى الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل نفسية 30% من الذين تعافت أمهاتهم خلال ثلاثة أشهر بينما بلغت هذه النسبة 12% فقط عند الأطفال الذين بقيت أمهاتهم يعانين من الكآبة. وبين الأطفال الذين لم يكونوا يعانون من مشاكل نفسية في بدء البحث، بقي جميع الأطفال الذين تعافت أمهاتهم في حالة جيدة، بينما أصيب 17% من هؤلاء الأطفال ممن بقيت أمهاتهم في حالة اكتئاب في نهاية البحث.

ورجحت "وايزمان" الحصول على نتائج مماثلة عند إجراء دراسات شبيهة على الآباء رغم أنه لم تجر دراسة من هذا القبيل بعد.

ويقول الدكتور "بيتر روبنز" وهو أخصائى في طب الأطفال في فيرجينيا إنه شاهد نتائج مشابهة في خلال حياته المهنية وأن الأعراض لم تقتصر على الاكتئاب بل تشمل أيضا "العوز للاهتمام" و"اضطراب فرط النشاط"، حيث أن الأطفال الذين أباهم

وأمهاتهم يعانون من هذه الأعراض يرجح أن يعانون هم أيضاً منها، وأن علاج الأب أو الأم قد يؤدي إلى تحسن في أعراض الطفل.

ويقول الدكتور روبينز: "تبرز الدراسة أن الاعتناء بالطفل يعني الاعتناء بالأم والأب وكامل الأسرة."

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

## الاضطراب ثنائي القطب

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

حساسية اختلال نظام النوم والاستيقاظ سبب في رفع مخاطر حصول حلقات الهوس والكآبة

محافظة الإنسان العادي على برنامج منتظم لوقت نومه ووقت استيقاظه، يُمكنه أن يعمل على تقليل أرق الليل وتعب النهار جراء اضطراب التوازن في نظام الإيقاع اليومي للساعة البيولوجية. لكن فوائد ذلك للشخص المُصاب بحالة الاضطراب ثنائي القطب Bipolar Disorder ربما أكبر من هذا، ذلك أن المرضى بحالة الاضطراب ثنائي القطب لديهم «حساسية مفرطة» في نظام التوازن للإيقاع اليومي للساعة البيولوجية، ما يجعل من اختلال نظام النوم والاستيقاظ، سبباً في رفع مخاطر حصول حلقات جديدة من مسلسل الهوس Mania أو الاكتئاب Depression لدى هؤلاء المرضى النفسيين، وما يجعل أيضاً من الصعب عليهم استعادة الانتظام في ذلك الإيقاع حال حصول أي اضطرابات في النمط الروتيني للنوم والاستيقاظ، في حين أن الناس الطبيعيين يستعيدون ذلك الانتظام بسهولة نسبية حال حصول نفس الشيء لديهم. هذا ما قاله الباحثون من مركز ساوثويست الطبي بجامعة تكساس في 8 ديسمبر الماضي، ضمن نتائج دراستهم التي قدموها خلال الفعاليات العلمية للقاء السنوي للكلية الأميركية لعلم صيدلانية طب الأعصاب النفسي، الذي عُقد في ولاية فلوريدا، حول العلاقة في ما بين النظام اليومي للنوم والاستيقاظ من جهة، وبين حالة مرض الاضطراب ثنائي القطب من جهة أخرى، والأهم حول كيفية استثمار الأطباء لهذه العلاقة في المعالجة التطبيقية على المرضى.

ومعلوم أن الاضطراب ثنائي القطب هو أحد أنواع اضطرابات المزاج المرضية، والشخص الذي يُعاني منه يمر في دورة متعاقبة المراحل، من تغيرات في المزاج، تصل به إلى طرفين متضادين، حيث في الجزء الأعلى من الدورة المرضية يكون الهوس مسيطراً على الشخص، لمدة قد تصل إلى أشهر أو سنوات. ومظاهر الهوس قد تكون «لطيفة»، كالسُرور والحيوية والتفاؤل، وقد «تتعاضم» إلى حد من المبالغة في الثقة بالنفس والإعجاب بها، ما يجعله خاضعاً للإفراط في الأحلام والطموحات إلى حد «الوهم» لتحقيق شهرة عريضة أو أموال طائلة. وتبدو أيضاً عليه علامات من التوتر والغضب، وغيرها من التصرفات غير المسؤولة، كالإفراط في التسوق أو التخبط في العلاقات الجنسية أو غيرها. هذا في قمة الدورة المرضية، أما في قاعها، فيدخل الشخص في حالة من الاكتئاب، بالتدرج أو فجأة. وبالرغم من تشابه أعراض حالة الاكتئاب هذه ضمن الاضطراب الثنائي القطب بأي حالة من الاكتئاب المصاحبة لأي اضطرابات نفسية أخرى، مثل أعراض تدني التقدير للذات وقلة التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات، إلا أن نوع الاكتئاب في ثنائية القطب يكون مصحوباً بزيادة في النوم بخلاف تلك الأخرى المصحوبة بالأرق وقلة النوم.

\* علاج طبي ونفسي وشملت الدراسة حوالي 180 مريضاً بحالة الاضطراب ثنائي القطب. وقارنت البروفيسورة إلين فرانك، الباحثة الرئيسية في الدراسة وطبيبة النفسية في كلية الطب بجامعة بيتسبيرغ مع زملائها الباحثين من تكساس بالولايات المتحدة، بين تلقيهم، إما العلاج الدوائي المعتاد بعقار الليثيوم Lithium فقط وبين تناول الليثيوم مع الانخراط في برنامج من «علاج

اجتماعي في العلاقة بين الأشخاص» Interpersonal And Social Rhythm Therapy ، مصمم لتعديل الإيقاع اليومي الخاص بالنوم والاستيقاظ لدى مرضى الاضطراب ثنائي القطب. ووجد الباحثون أن إضافة برنامج العلاج النفسي هذا، سبب في إطالة مدة عدم حصول أي انتكاسات من الهوس أو الاكتئاب لديهم.

وأهمية الدراسة تتبع من ثلاثة أمور. الأول أن تشخيص الإصابات بحالات الاضطراب ثنائي القطب في الولايات المتحدة قد ارتفعت بمقدار 40 ضعفاً بين الأطفال وبمقدار الضعف بين البالغين فيما بين عام 1993 وعام 2003. والسبب الرئيسي لهذا الارتفاع ليس حصول حالة وبائية بشكل مفاجئ خلال تلك الفترة في تلك الدولة، بل هو ارتفاع مستوى الوعي الطبي بهذه الحالة المرضية النفسية، وبالتالي زيادة التنبيه لتشخيص حالات المُصابين بها، ما أدى إلى معرفتنا أن ثمة 6 ملايين أميركي مُصابون بحالة تعاقب الهوس والاكتئاب. هذا مع عدم توفر دراسات إحصائية موثقة حول هذه الحالة الشائعة في بقية مناطق العالم. والثاني أن المعالجات الطبية منحصرة إلى حد كبير اليوم في مجموعة فئات من الأدوية النفسية. وهي وإن كانت قد أثبتت فاعلية مقبولة، إلا أنها ليست بالمستوى المطلوب لا من قبل الأطباء ولا من قبل المرضى وذويهم. وما يزيد الطين بلة أن بعضاً من المُصابين لا يستمرون في تناولها أو في المتابعة الطبية لحالاتهم، هذا مع تدني مستوى الاعتماد الطبي على وسائل العلاج النفسي غو الدوائية في علاج مثل هذه الحالات نظراً للنتائج الخجولة لها، ما يفرض البحث عن طرق علاجية، غير دوائية، ثابتة الفائدة في التغلب على أعراض الاضطراب هذا. والثالث أن هذه الدراسة، كما يقول الخبراء في الطب النفسي، هي الأولى التي برهنت على أن العلاج النفسي الذي يُركز في اهتمامه على إحداث تغييرات عملية في نمط سلوكيات الحياة اليومية، يُمكنه أن يُخفف من تفاقم شدة الأعراض المصاحبة لحالات الاضطراب ثنائي القطب. وما تطرحه الدراسة الجديدة هو عودة إلى أحد جذور تفاقم المشكلة النفسية للاضطراب ثنائي القطب، ألا وهو نظام الإيقاع اليومي للساعة البيولوجية في الجسم، وجدوى إعادته نحو طبيعته المعتادة في تخفيف تلك الأعراض المرضية النفسية أو غيرها من أعراض الأمراض النفسية الأخرى.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

## اكتئاب ما بعد الولادة

By الدكتور ياسر متولى

مقدمه

يشعر أغلب النساء ببعض الكآبة النفسية خلال فترة الحمل، فيما يصاب بين 50 و80% منهن، بشكل عام، بأحد أنواع حالات ما يُعرف بـ "اكتئاب ما بعد الولادة". ويعود السبب، كما يعتقد بعض الباحثون، إلى حصول بعض التغيرات الشديدة الناجمة عن تغيرات تطال الهرمونات الأنثوية خلال مرحلة ما بعد الولادة، بعد انقضاء وتيرة تغيرات الهرمونات تلك في مرحلة الحمل نفسها. بينما يعتقد البعض الآخر منهم، أن اكتئاب ما بعد الولادة يعكس حقيقة ما لحق بحياة المرأة من تغيير خلال مرحلة الحمل وما يمر بها بعد خروج الجنين من رحمها. ويقولون أنه بالرغم من سعادة المرأة بولادة طفل جديد لها، إلا أن اضطراب الهرمونات، والتغيرات الجسدية التي حصلت خلال شهور الحمل، وتعاضم الإحساس بالمسؤولية الجديدة الملقاة عليها في العناية بالمولود، والشعور الداخلي بأن حياتها اختلفت، في جوانب شتى، بقدم هذا الطفل، وغيرها من الأحاسيس والتفاعلات النفسية والاجتماعية مع من حولها في محيط الأسرة وخارجها، كلها عوامل قد تؤدي إلى تبدل أو اختلاط أحساس الفرح بأحاسيس من مزيج من الخوف والأسى والكآبة وغيرها.

وهناك ثلاثة صور من اكتئاب ما بعد الولادة ومن أكثرها شيوعاً تلك الكآبة النفسية الدفاسية أو الولادية، التي تبدو كنوع خفيف من الاكتئاب. ويصيب هذا النوع ثمانية من بين كل عشرة أمهات. وخاصة خلال الأيام الأولى التالية لعملية وضع الجنين. وقد يستمر هذا النوع مدة تصل إلى ثلاثة أسابيع. وينتشر، هذا النوع الخفيف من الاكتئاب بشكل أوسع، بين الأمهات حديثات العهد بالأمومة. ويُعتقد أن السبب وراء ظهور هذا النوع، هو حدوث التغيرات المفاجئة في معدل الهرمونات خلال وقت الولادة. ومع ذلك يمكن أن تكون هناك أسباب أخرى حقيقية، كصدمة الولادة نفسها و الاضطراب الذي يصاحب قدوم الطفل الجديد.

ويعتبر هذا النوع من الاضطرابات الطبيعية التي تصيب الأمهات بعد الولادة على الرغم من إحساس الأم بأنها غير طبيعية. ومن مظاهر ذلك أن تشعر الأم بالراحة للحظات، ثم لا تلبث أن تنفجر بالبكاء في لحظات تالية، دونما أن يكون ثمة سبب واضح. كما قد تصبح الأم شديد الحساسية، وكثيرة القلق، ومفرطة في التوتر وسهلة الشعور بالإرهاق وعدم القدرة على النوم، بل وحتى الشعور بالتعب والإرهاق بعد الاستيقاظ من النوم العميق، وفقدان الطاقة وفقدان الشهية والخوف من التغيرات الجسدية التي قد تطول بالتغير جمالها وتناسق قوامها، ما قد ينشأ عنه فقدان الثقة بالنفس وبالأنوثة وجاذبيتها. وسرعان ما تتبدد تلك الأحاسيس تماما في فترة قصيرة كما بدأت! . ولا يعتبر هذا الأمر مقلقا إلا إذا استمرت، وساءت نتيجة لها الأحاسيس، إذ قد تُعتبر بداية لحالة "اكتئاب ما بعد الولادة".

#### \* اكتئاب ما بعد الولادة

\* وهو نوع شديد من الاكتئاب، بالمقارنة مع النوع السابق، إلا أن ثمة ما هو أشد منه. ويصيب 10 إلى 15% من الأمهات بعد الولادة في أي يوم من الأيام و الأسابيع الأولى بعد الوضع. وبخلاف "الكآبة النفاسية"، قد يستمر لأكثر من شهر. وهذا النوع عبارة عن اضطراب في المزاج، ومع تفاوت الأعراض من امرأة إلى أخرى إلا أنها تتمثل في التفكير السلبي والإحساس بالخيبة و القنوط وفقدان المتعة بالأشياء و الأمور المحببة لها من قيل، والبكاء بكثرة، أو عدم المقدرة على البكاء ، والشعور بعدم القيمة، الشعور بتأنيب الضمير لأشياء غير واقعية، الشعور بالقلق و الذعر و الانزعاج الشديد مع سرعة الغضب والانفعال وصعوبة في التركيز. وقد يتطور الأمر لدى البعض منهن إلى الشعور بالفرح، الذي قد يؤدي إلى نوبات من الذعر والرغبة في إيذاء الطفل أو النفس، أو عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر، أو الهوس بجوانب من صحة الطفل. وقد يستحوذ الإحساس بالتوتر والقلق على بعض الأمهات إلى درجة يفقدن فيها القدرة على الاعتناء والاهتمام بأنفسهن أو بأطفالهن تماما. وقد يصاحب هذه الأعراض النفسية، أعراضاً جسدية كالإرهاق والتعب وفقدان القوة البدنية واضطرابات النوم وخفقان القلب والإحساس بالألم والخدر في الجسم وبطء الحركة.

#### \* حالات أقل انتشارا

\* ولحسن الحظ، تعتبر حالة "ذهان ما بعد الولادة" أقل أنواع الاكتئاب انتشاراً . وتشير الإحصائيات الطبية إلى أنها حالة تحدث لدى أم واحدة من بين ألف أم. وتتميز بأنها أكثر شدة وحدة من حالة "اكتئاب ما بعد الولادة". وتبدأ الأعراض هنا في الظهور خلال أول أسبوعين بعد الوضع، لتبدأ حالة نفسية يُطلق عليها "الانفصال عن الواقع". وفيها تُعاني الأم من الهلوسة والأوهام والهذيان. كما يُصيبها فقدان شديد في الوزن دون إتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن، مع عدم القدرة على النوم لفترات طويلة قد تتجاوز الثماني والأربعين ساعة. وهنا نذكر أن "ذهان ما بعد الولادة" هو أزمة صحية، أي حالة اسعافية تستدعي التدخل الطبي لتقديم العلاج الفوري للأم دون تأخير.

#### \* نسوة أكثر عرضة

\* الواقع انه لا يمكن تحديد النساء الأكثر للإصابة باكتئاب ما بعد الوضع من خلال مستوى الهرمونات فقط. إلا أن هناك فئات عديدة من النساء يُصنفن على أنهن أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بالمرض. وهي ما تشمل النساء اللواتي أصبن بالمرض بعد حمل سابق، واللواتي شهدن تجربة ولادة عسيرة، واللواتي سبق أن أصبن باكتئاب ما قبل الوضع، وكذلك النساء اللواتي أصبن من قبل باكتئاب لا علاقة له بالحمل. وكذلك اللواتي لديهن أم أو أخت عانت من اكتئاب ما بعد الوضع، باعتبار أن هذه الحالة المرضية تنتقل، على ما يبدو، بين أفراد العائلة. وبالإضافة إلى ذلك، وجود أحداث غير سعيدة قد تؤثر على نفسية الأم كالمشاكل الزوجية أو المادية أو العائلية أو غيرها، تساعد في الإصابة بالاكتئاب.

أسباب متنوعة لاكتئاب الأمهات لا يوجد سبب محدد للأزمات العاطفية التي تعاني منها العديد من النساء بعد الوضع، ولكن يعتبر قدوم الطفل مرحلة تغيير كبيرة في حياة المرأة، ويحدث للأمهات الحديثات الأمومة تغيرات بيولوجية وجسدية وعاطفية واجتماعية مما قد تؤدي مجتمعة إلى الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. ويمكن أيضا لأحداث مزعجة أخرى تحدث في نفس الوقت أن تساهم في حدوث الاكتئاب.

\* التغيرات البيولوجية: إن التغيرات السريعة التي تحصل بعد الوضع في مستوى الهرموني الأستروجين والبروجيسترون تؤثر بشكل كبير على صحة المرأة العقلية، فمن المعروف خلال فترة الحمل، أن يرتفع مستوى هرمون

الإستروجين و البروجستيرون إلى عشرة أضعاف لاستمرارية الحمل. وبعد الولادة ينخفض مستوى البروجيستيرون بشكل كبير إلى أن يصل إلى ما كان عليه قبل الحمل في غضون اثنين وسبعين ساعة بعد الوضع، فيلعب هذا الانخفاض الدراماتيكي دورا مما في إصابة النساء باكتئاب ما بعد الولادة، وبجانب هذا الأمر، ترتفع نسبة الأندروفين خلال فترة الحمل وهي مواد طبيعية يفرزها الجسم وتعمل على تحسين المزاج، ومن ثم ينخفض مستوى هذا المواد بعد الوضع مباشرة بصورة حادة، مما يعزز احتمالات الإصابة بالاكتئاب.

\* التغيرات الجسدية: تشكل عملية الولادة حد ذاتها كثيرا من الإرهاق والتعب للأم و في بعض الأوقات يمكنها أن تسبب مشاكل جسدية كالآلام التي تسببها الولادة القيصرية والتي تحتاج إلى فترة للتخلص من الآمها والقدرة على استعادة القوة الجسدية وسهولة حركته، كما إن رعاية طفل ووليد كثير المطالب يصعب معها أخذ قسط من الراحة، فتفقد الأم القدرة على النوم وقت كاف. وفي حال وجود أطفال آخرين يزداد العبء على الأم لرعايتهم جميعا، بل قد يتطلب الأمر بذل جهد إضافي والمزيد من الاهتمام منها حال ظهور أي من مشاعر غيرة تجاه القادم الجديد مما يؤدي إلى إرهاق الأم. كما تشعر بعض النساء بعد الولادة بقليل من الثقة في أنفسهن وأنهن أصبحن أقل جاذبية لأن شكل جسدهن قد تغير وأنه لم يعد لديهن الوقت للاهتمام بأنفسهن مما يصيبهن بالإرهاق النفسي.

\* التغيرات العاطفية: قد لا تشعر بعض الأمهات بالشعور الطاعي بالأمومة، أو بالأحاسيس اللائي كن يتوقعن لدى حمل الطفل لأول مرة، فبعض النساء يقعن في حب أطفالهن من أول نظرة والبعض الآخر يتعلمن حبه تدريجيا، مما يصيب الأم الشعور بالإحباط والقلق مما يساهم في حدوث الاكتئاب.

\* التغيرات الاجتماعية: من الطبيعي لأي أم الشعور بالانعزال وانعدام الحياة الاجتماعية النشطة، كما قد يفرض قدوم الطفل الجديد قيودا على حياة الأيوين الزوجية لأنه يصعب في أغلب الأوقات مع متطلبات العناية المستمرة بالطفل، قضاء الوقت معا كزوجين، ومع هذا الحرمان، يسيطر الشعور بالوحدة على الأم وبالتالي إضافة مساهم جديد للإصابة بالاكتئاب.

\* تأثيرات سلبية على الطفل

\* أظهرت الدراسات بان إصابة الأمهات باكتئاب ما بعد الولادة له تأثير سلبي على الطفل، يمكنه أن يستمر حتى مرحل الطفولة المتأخرة. وذلك لقلّة تفاعل الأم المكتئبة مع وليدها، الأمر الذي يؤثر على سلوك الطفل لاحقا فتتأثر قدرتهم على التعامل والمشاركة مع الأطفال الآخرين وتكون لديهم مشاكل سلوكيه ومشاكل في التعليم، لذلك فإنه من المهم الكشف عن ومعالجة اكتئاب ما بعد الولادة مبكرا .

وعلاج اكتئاب ما بعد الولادة يعتمد على شدة أعراض الاكتئاب، فالأكتئاب الخفيف العابر الذي يصيب المرأة، والذي يستمر من عدة أيام إلى أسبوعين، لا يؤثر على الأم بصورة شديدة، ولا على اهتمامها بالطفل، وعادة يختفي تلقائيا. ولذا فإنه لا يستدعي العلاج الطبي أو الدوائي ، بل كل ما تحتاجه الأم خلال تلك الفترة هو الاهتمام والدعم من قبل الزوج والأبناء والأهل، ومراعاة حالتها النفسية ومشاركتها الاهتمام بوليدها وتخفيف المسؤوليات الأخرى عنها. أما في حال امتداد فترة الاكتئاب لوقت طويل، فقد يستدعي الأمر التدخل الطبي العلاجي والدعم النفسي.

د. ياسر متولى

<http://yassermetwally.com>

## الاكتئاب و الحياه اليوميه

By الدكتور ياسر متولى

امقدمة

مع تزايد الضغوط الحياتية تزداد معها نسبة المشاكل للأفراد. حتى لم يكن هناك وقت كافي للاسترخاء دون التفكير، وعليه فليس من المستغرب أن يزداد لدينا الإحساس بالتعب والإرهاق والتوتر.

واثبتت الدراسات العديدة ان التوتر الدائم يعمل على تغذية المشاعر السلبية ويقلل من مقاومتنا للاكتئاب. كما ان شعورنا بقلة الحيلة امام القضاء والقدر، والخوف من المستقبل، وأضافة إلى ذلك تغييرات الحياة، كلها عوامل تسهم في إصابة الكثيرين منا بالاكتئاب. يأتي هنا دور الثقافة فيجب على المرء ان يتقف نفسه في هذا المجال، فإن افضل وسيلة لحماية نفسك من الاكتئاب بمعرفة مسبباته وتقادها، كما ان من الواجب على المجتمع بكامله ان يهتم بالناحية النفسية للفرد.

الاكتئاب هو مرض يشمل نطاقا واسعا من الاضطرابات النفسية. وفي أخف حالاته، فإن الاكتئاب يتسبب في تعكر المزاج وهبوط المعنويات، مما يصعب من القيام بأمور الحياة الطبيعية ويجعلها تبدو أقل قيمة. أما في اشد حالاته، فإن الضرر النفسي للاكتئاب يؤثر على الوظائف الحيوية، وقد يهدد الحياة، كما يرافقه التفكير في عدم الرغبة في الحياة والرغبة في الموت.

الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً

1- الاكتئاب.

2- ثنائي القطبية.

3- الانفصام.

4- أمراض القلق.

5- الخرف.

وبحسب احداث إحصائية لمنظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب يفوق أمراض السرطان والقلب من ناحية التسبب في التقليل من الإنتاجية.

#### • النساء أكثر عرضة من الرجال

ونبه اختصاصي الطب النفسي، الدكتور عبد الله الشماع في مقابلة مع جريدة الوطن الكويتي بان الاكتئاب هو المرض النفسي الأكثر شيوعا ويصيب 15 % من الرجال و25% من النساء. ولذلك علاقة بعدة عوامل تتعلق بطبيعة تكوين المرأة ومنها اختلاف الهرمونات والحمل والولادة والظروف النفسية والاجتماعية لها. كما ان المرأة عادة تمر بضغط نفسي أكثر نظرا لطبيعتها العاطفية الحساسة.

#### • والمتزوجون أقل

بالإضافة إلى أن نسبتها تزداد عند الأشخاص المطلقين والأرامل أكثر ممن لم يسبق لهم الزواج ومن ثم يأتي المتزوجين بكونهم الأقل عرضة للاكتئاب. وذلك بغض النظر عن كون حياتهم الزوجية غير خالية من المشاكل. فعادة ما يكون المتزوجون أكثر صحة نفسية.

#### • أسباب أنتشاره ؟

تدل الإحصائيات العالمية على ارتفاع أعداد المصابين في الشعوب التي تعرضت للحروب والغزو والأزمات السياسية، بالإضافة إلى ارتفاع نسبته المكتننين في الدول التي تمر بمرحلة من عدم الاستقرار السياسي أو الاقتصادي. ونظرا لكون دولة صغيرة تقع في منطقة غير مستقرة ومحاطة بثلاث دول اكبر حجما منها وتمر بمشاكل كثيرة. فقد يعد ذلك سببا لانتشار حالة التذمر من نواحي الحياة. وأن ذلك قد يدل على مرحلة ما قبل الاكتئاب، مما قد يعد تفسيراً جزئياً لارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب.

اختلف الدور الذي تلعبه الديوانية في حياة الافراد، بحيث أصبحت ملاذا للهروب من المسؤولية تجاه أسرته مما يسبب وقوع مسؤولية البيت والأسرة على عاتق المرأة. وهو الأمر الذي زاد من حجم ضغوطها النفسية. كما يتسبب غياب الزوج بصورة يومية عن المرأة، في إحساسها بالفراغ العاطفي، وتظهر أعراض هذا الفراغ على هيئة اكتئاب وأعراض جسمانية تشعرها بأنها مريضة، وعليه يكثر ترددها على الأطباء. وقد لا ترضي او تصدق المريضة بأن حالتها الصحية سليمة، مما يجعلها تكرر الاستشارات الطبية. ويرجع ذلك لكون مرضها في حقيقة الأمر نفسيا وليس بدنيا. وتسمى هذه الحالة لدى أطباء النفس بحالة 'العش الخالي، أو الفارغ'.



## • أنواع الإكتئاب

نوبة الاكتئاب الكبرى . ويتم تشخيصها إذا توافرت خمسة من الأعراض التالية:

- 1- الحزن او تعكر المزاج.
- 2- فقدان الإحساس بالمتعة بما كان ممتعا في السابق.
- 3- التغير الملحوظ في العادات الغذائية وبالتالي في الوزن.
- 4- التغيير في عادات النوم.
- 5- التغيير في النشاط الجسمي.
- 6- الشعور بالتعب وفقدان الطاقة.
- 7- الشعور بالذنب وعدم القيمة الشخصية.
- 8- عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرار.
- 9- سرعة الانفعال بشكل غير اعتيادي، وفقدان الصبر.
- 10- الانطواء والعزلة وعدم الرغبة بأي مساعدة.
- 11- نقص في الرغبة الجنسية.
- 12- - عدم المبالاة والاكتراث بشكل عام.
- 13- التفكير في الموت والانتحار.

وإذا أثرت هذه الأعراض على وظيفة الشخص الاجتماعية والعملية، ولم تكن نتيجة لتعاطي الكحول أو لمرض عضوي، فيكون التشخيص هنا هو 'نوبة الاكتئاب الكبرى'. وعادة ما يصاحب نوبة الاكتئاب أعراض جسمانية أيضا مثل: خفقان في القلب، الصداع، ألم في الجسد، ثقل في الأكتاف. أو أعراض نفسية أخرى مثل القلق والانفصام (الأوهام).

اد باسر متولى

استاد الامراض العصبية كليه طب جامعه عين شمس

<http://yassermetwally.com>

## الاكتئاب النفسي

الاكتئاب النفسي

الاكتئاب النفسي أهد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً ً ً ً في الوقت الحالي و تؤكد الدراسات العلمية ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل.

- والاكتئاب النفسي هو المرض الذي يؤثر بطريقة سلبية على طريقة التفكير والتصرف، ويصاب بالاكتئاب الذكور والإناث على حد سواء، الصغار والكبار والمسنين، لا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة ولا المستوى المادي. الجميع عرضة للإصابة به.

- لحسن الحظ أن الاكتئاب النفسي من الأمراض التي يمكن علاجها، أغلبية المرضى (80-90%) من الذين يواظبون على العلاج الموصوف لهم يتم شفائهم بنسب عالية.

- ولكن من مشاكل الاكتئاب: التعرف عليه وعندئذ يجب التوجه إلى الطبيب لتلقي العلاج في الوقت المناسب. حيث أن التأخر في استشارة الطبيب يكون له توابع سلبية على سير الخطة العلاجية. فقد تحتاج الحالة إلى فترة أطول من العلاج أو كمية أكثر من الأدوية مع التعرض لنكسات في حالة عدم المواظبة علي العلاج.

- من أخطر أنواع الاكتئاب النفسي عندما لا يشعر الإنسان أنه مريض ويحتاج إلى استشارة الطبيب. فغالباً ما يعاني الإنسان من الاكتئاب ولكنه يستمر في حياته يتصرف بطريقة سلبية، يفكر في أفكار سوداوية، ينعزل عن الناس أو حتى يفكر في إيذاء نفسه أو المحيطين به.

ما هو الاكتئاب النفسي؟

الاكتئاب النفسي مرض يصاب به الإنسان فيجعله يعاني من الأعراض التالية:

- شعور بالإحباط والزهق والملل.
- عدم الاستمتاع بمباهج الحياة.
- اضطرابات بالنوم وقد تكون في صورة صعوبة في النوم أو كثرتة.
- فقدان الشهية للأكل أو الفرط في الأكل بشراهة.
- سرعة التعب من أي مجهود.
- صعوبة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات.
- نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل.
- التفكير في إيذاء النفس أو المحيطين كالانتحار أو القتل.
- الشعور بالذنب الدائم أو العصبية الدائمة.

من الممكن أن يصاب الشخص ببعض هذه الأمراض في أي مرحلة سنوية وإن كانت أكثر ما تكون في السن من 24 - 44 سنة. النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال وقد فسر ذلك بأن النساء تتعرض لضغوط اجتماعية وبيولوجية بصورة دائمة.

ما هي أسباب الاكتئاب؟

هناك عدة أسباب تتداخل معاً لظهور أعراض الاكتئاب:

- أسباب عضوية:

أهمها تغيرات في بعض كيميائيات المخ ومن أهمها مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين ومن المعتقد أن لهما دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب النفسي عند نقصهما.

- الجينات:

وجد أنه هناك عوامل وراثية لظهور الاكتئاب في بعض العائلات حيث أن الدراسات التي أجريت على التوائم أحادي البويضة وجدت أن إصابة أحد التوائم بالاكتئاب يرفع نسبة حدوث الاكتئاب في التوائم الآخر إلى 70% ويكون عرضة للإصابة بالاكتئاب في مرحلة ما من حياته الشخصية. هناك بعض الأشخاص ممن لهم سمات تؤهلهم عن غيرهم للإصابة بالاكتئاب ومنها: الروح الانهزامية، الاعتمادية على الغير، المتأثرون بالتغيرات الخارجية والشخصيات التي لها دائماً نظرة تشاؤمية للأمور.

- عوامل بيئية:

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي، كذلك كثرة الضغوط الخارجية على الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلى الشعور بعدم جدوى الحياة وهي أهم المؤديات للاكتئاب. ولكن يجب مراعاة أن الاكتئاب النفسي (رغم كل المسببات السابق ذكرها من الممكن حدوثه لإنسان يعيش حياة عادية قد نعتبرها نحن مثالية وخالية من المشاكل ومن الضغوط). ولكن الأمور دائماً نسبية كما يجب ألا نغفل العامل العضوي الذي لا علاقة له بالمتأثرات الخارجية.

كيف يتم علاج الاكتئاب النفسي:

من المهم أن نلاحظ هنا أن الاكتئاب مرض نفسي، ويحتاج إلى علاج دوائي لتعويض الخلل الكيميائي الذي حدث بالمخ. وإن ممارسة الرياضة وتغيير العادات اليومية والذهاب إلى إجازة لن يعالج الحالة وإن كان له تأثير في سرعة الشفاء، (80 - 90%) من مرض الاكتئاب النفسي يظهرون تحسن واضح وملحوس باستخدام العلاج.

أساليب العلاج:

أ- علاج دوائي، أكثر الأدوية استخداماً هي:

- مضادات الاكتئاب، ومن أنواعها:

أ- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة.

ب- مضادات الاكتئاب المؤثرة على مادة السيروتونين.

ج- مضادات الاكتئاب المضادة لإنزيم المونامين.

ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أنه لا يجوز تناول العقار دون استشارة الطبيب. لما قد يؤديه ذلك من أعراض جانبية وتعارض مع احتياج المريض.

ولذا يجب استشارة طبيب نفسي في الحالة حتى يتسنى له الوقوف على الأعراض ومدى تأثيرها على حياة المريض. مع وصف العقار المناسب للفترة المناسبة بالجرعة المطلوبة.

ب- علاج نفسي:

إن جلسات العلاج النفسي تتيح فرصة للتعرف على كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية والتحدث عنها. كذلك التعرف على أفضل السبل للتعامل مع الأعراض التي يعاني منها المريض أثناء المرض، وهذه الجلسات فيها أساليب مختلفة للعلاج : علاج سلوكي - علاج معرفي - علاج نفسي تحليلي - علاج أسري - علاج جماعي . يتم تحديد النوعية الأنسب للمريض بعد أخذ القصة المرضية.

\*الاكتئاب النفسي هو مرض العصر الحديث، ومن حسن الحظ أنه يمكن علاجه ولكن من سوء الحظ أن المريض لا يشعر به في بداياته وإنما يلجأ للطبيب بعد أن تكون الحالة قد استعصت وزادت شدتها. ينصح دائماً بعدم أخذ الأمور على أنها ضعف بالإرادة أو خذلان في النفس أو حتى قلة إيمان. وإنما يجب أن تشاور الطبيب عندما يشعر الإنسان بهذه الأعراض حتى تكون نسبته في الشفاء أعلى وأسرع.

اد باسر متولى

استاد الامراض العصبية كليه طب جامعه عين شمس

<http://yassermetwally.com>

## عقار البروزاك (prozac)

اصبح عقار البروزاك من الادوية الشائعة لعلاج امراض الكآبة حيث يتناوله الملايين من الناس في مختلف انحاء العالم ومنها بلادنا العربية. ويصرح الاطباء ان لعقار "البروزاك" اخطار جانبية قليلة جدا لا تستحق الذكر. ولكن هل هذه هي الحقيقة الكاملة؟.

من اهم ما اثار التساؤلات هو احتمال تأثيره على الجهاز العصبي بطريقة خاصة ينتج عنها ان المريض يصبح عدوانياً وعنيفاً , ومن الممكن ان يؤدي الى احداث الاذى الجسيم بنفسه وبالأشخاص المحيطين به. اضافة الى الشعور بالقلق الشديد والعدوانية تجاه نفسه والمقربين له, فانه يسبب زيادة في حموضة المعدة والام في البطن. ولكن هذه قد تختفي بعد استقرار الحالة خلال اسبوعين. ومن الملاحظ ان الكثيرين يتعاطون العقار بدون اي وصفة طبية وقد يصفه بعضهم للبعض الاخر, وهذا خطر جدا. وقد بينت بعض الابحاث ان تأثير الدواء يختلف عند المرضى باختلاف البيئة التي يعيشون فيها وذلك نتيجة لاختلاف في مستوى ونوع الانزيمات التي تفرز من الكبد

ما هو عقار البروزاك؟

يوصف البروزاك عادة لحالة الكآبة البسيطة او المتوسطة. وفي حالة الكآبة الشديدة يفضل استعمال ادوية اخرى. كما ان الطبيب المعالج يجب ان يصفه في حالات معينة فقط بعد التشخيص الدقيق ومتابعة المريض عن قرب لحين استقرار العلاج

بدأ استعمال "البروزاك" منذ حوالي العشر سنوات كعلاج فعال لمرض الكآبة وقيل وقتها بانها خالٍ نسبيًا من المضاعفات التي كانت تسببها الادوية القديمة المضادة للكآبة والتي يوجد منها حوالي 58 نوعاً لا تزال تستعمل لحد الآن. اهم المضاعفات لهذه الادوية هي احتمال تسببها بوفاة المريض في حالة تناول جرعات اضافية وذلك من خلال تأثيرها على القلب

تدل التقارير على ان الشركة المصنعة لعقار البروزاك "ايلي ليلي" كانت تعرف بهذه المضاعفات منذ عشرين سنة ولكنها لم تصرح بذلك , وان تجاربها الاولية منذ اكثر من عشر سنوات لهذا العقار اثبتت ان هنالك علاقة بين تناول "البروزاك" وظهور حالات العنف والانتحار عند المرضى الذين تعرضوا لهذه التجارب

## اعراض مرض الكآبة

هنالك ثلاث حالات لمرض الكآبة: البسيط والمتوسط والشديد. من اهم اعراض مرض الكآبة هو عدم القدرة على النوم, فقدان الشهية, نقصان الوزن, قلة في التركيز, عدم الاهتمام , قلة الحيوية , القلق , التفكير بالانتحار والشعور بالذنب. هذه الاعراض مجتمعة تدل على ان الشخص قد يعاني من مرض الكآبة ويجب مراجعة الطبيب الاخصائي قبل استفحال المرض. ويجب ان نفرق بين الكآبة كمرض وبين حالات الاكتئاب التي نشعر بها من حين لآخر نتيجة لظروف الحياة المختلفة

اذن من المهم جدا ان يكون المريض الذي يتناول البروزاك تحت المراقبة الطبية لفترة معينة لحين ظهور التأثير الايجابي او السلبي للعقار, وان يكون تناوله بواسطة وصفة طبية وليس بصورة مباشرة من رفوف الصيدليات كما هو الان في عدد من بلادنا العربية