

## الاكتئاب - كيف يمكن للدواء أن يساعد

عربي / Arabic

## ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض طبي يمكن أن يكون له آثار خطيرة على الصحة البدنية والعقلية. تتضمن أعراض الاكتئاب ما يلي:

- شعور بالحزن معظم اليوم، وتقريباً كل يوم.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي تعودت على التمتع بها
- قلة الطاقة
- تغيرات في عادات النوم
- تغيرات في الشهية
- تغيرات في الرغبة الجنسية
- شعور باليأس، أو العجز، أو بعدم القيمة، أو الشعور بالذنب.
- عدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات
- زيادة الشعور بالانفعال والغضب
- زيادة الشعور بالقلق
- تفكير في الموت أو الانتحار

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض معظم اليوم ولمدة أسبوعين على الأقل، فأنت قد تكون مصاباً بالاكتئاب.

## ما مدى شيوع الاكتئاب؟

إن الاكتئاب مرض شائع في أستراليا. وهو أكثر شيوعاً بين السيدات ويمكن أن يُصيب الأشخاص من كل الأعمار، بما في ذلك الأطفال والشباب/الشابات.

## ما الذي يُسبب الاكتئاب؟

السبب المحدد وراء الإصابة بالاكتئاب غير معروف. عدد من العوامل ترتبط بالاكتئاب، بما في ذلك ما يلي:

- تاريخ عائلي بالاكتئاب
- أحوال مؤلمة مثل البطالة، أو مشكلات في العلاقات، أو العزلة أو فقدان أحد أفراد العائلة
- أمراض أخرى

وأحياناً يحدث الاكتئاب بدون سبب واضح.

## ما هي العلاجات المتوفرة لعلاج الاكتئاب؟

الاكتئاب يمكن علاجه. بعض العلاجات تم سردها أدناه:

- يمكن للأدوية المضادة للاكتئاب أن تساعد الأشخاص المصابين بالاكتئاب. فهي فعالة في منع التكرار والانتكاس عندما تؤخذ لمدة طويلة. هذه الأدوية لا يمكن وصفها إلا بواسطة الأطباء، بما في ذلك طبيب الصحة العامة الخاص بك أو الطبيب النفسي.
  - العلاج عن طريق الكلام مثل علاج السلوك الإدراكي (CBT). وهذا ينطوي على التحدث مع مهني الصحة النفسية مثل الطبيب النفسي، أو المعالج السلوكي، أو الأخصائي الاجتماعي أو المرشد النفسي. العلاج النفسي يمكن أن يساعد الناس على حل المشاكل ومواجهة التحديات.
  - العلاج بواسطة الصدمات الكهربائية (ECT) هو علاج آمن وفعال لعلاج الاكتئاب الشديد الذي لم يستجيب للأدوية أو علاجات أخرى. طبيبك يمكن أن يقول لك المزيد عن العلاج بالصدمات الكهربائية إذا أوصى بهذا العلاج لك.
- يستخدم العديد من الناس مجموعة من أنواع العلاج المتوفرة للتعامل مع الاكتئاب.

## كيف تعمل الأدوية المضادة للاكتئاب؟

تساعد الأدوية المضادة للاكتئاب في استعادة والحفاظ على مستويات صحية للمواد الكيميائية بالمخ. أنها عادةً ما تكون فعالة في السيطرة على أعراض الاكتئاب وتساعد على وقف عودة أعراض الاكتئاب.

## ما الذي يتعين على طبيبي معرفته ليصف لي أدوية مضادة للاكتئاب؟

أخبر طبيبك أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الأعراض التي لديك وعن تاريخك الطبي، بما في ذلك أي أمراض تعاني منها الآن أو قد أصبت بها في الماضي.

أخبر طبيبك عن أي أدوية أو علاجات تقليدية أو عشبية تتناولها. تلك الأدوية يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها دوائك.

## ما الذي يتعين عليّ معرفته عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب؟

إن الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تزيد من خطر الانتحار، وخاصةً عند ابتداء تناولك للدواء أو عندما تُزيد من الجرعة أو الكمية التي تتناولها. اتصل بطبيبك على الفور إذا ساءت حالة الاكتئاب التي لديك أو إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك.

إن الأدوية المضادة للاكتئاب قد تسبب أثر جانبي نادر يُسمى متلازمة السيروتونين. أعراض متلازمة السيروتونين هي:

- شعور بالارتباك
- هلوسة الشخص الذي لديه هلاوس يرى أو يسمع، أو يشعر، أو يشم أو يذوق شيء غير موجود بالفعل. مثال على الهلوسة هو سماع أصوات لا يستطيع أحد غيره أن يسمعها.
- شعور بالغثيان والقيء
- تصلب العضلات أو رعاش
- نوبات مرضية أو تشنجات
- ضربات قلب سريعة
- تغيرات في ضغط الدم
- حمى
- نوبات مرضية أو تشنجات

## اتصل بطبيبك على الفور إذا تعرضت إلى أي من هذه الأعراض.

يستطيع أيضاً الصيادلة والخبراء في الطب المساعدة عن طريق تقديم المعلومات عن الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية المضادة للاكتئاب؛ ومع ذلك أي تغيير في الأدوية يجب أن يتم فقط بواسطة طبيبك.

احتفظ بسجل للأعراض وأي آثار جانبية تعاني منها بسبب دوائك. خذ هذه الملاحظات معك عند زيارة الطبيب واطرح أسئلتك إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات حول كيفية تأثير الدواء المضاد للاكتئاب عليك.

إن الأصدقاء والعائلة هامين للدعم والرعاية ولكن قد لا يكون لديهم إجابات دقيقة عن أسئلتك. كل مريض مختلف عن غيره. ولذلك، ليست كل المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت دقيقة ومحددة لمرضك.

تجنب أو حد من شرب الكحول (النيبيذ والبيرة، والمشروبات الروحية بما في ذلك الكوكيتلات) والتبغ أو أي مخدرات أخرى. الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها دوائك معك.

يمكن لكتيب *Medimate*، والذي يتوفر في عدد من اللغات، مساعدتك على فهم واستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب، أو الأدوية الأخرى، بالإضافة إلى طبيبك والصيدلي. هذا الكتيب وغيره من المعلومات المفيدة متوفر على موقع [www.nps.gov.au/translated-health-information-about-medicines](http://www.nps.gov.au/translated-health-information-about-medicines) (NPS) الأدوية

## هناك شخص أعرفه يعاني أيضاً من الاكتئاب. هل أعطيه من دوائي؟

لا تتقاسم دوائك مع أي فرد آخر. فقد تم وصف الدواء لك حسب الأعراض التي لديك ولأنه يتناسب مع تاريخك الطبي. قد يكون دوائك ضار لشخص آخر.

إذا كان هناك شخص تعرفه ولديه نفس الأعراض التي لديك، شجعه على زيارة الطبيب.

## ماذا إذا كنت في حاجة إلى المساعدة للتحدث باللغة الإنجليزية؟

اطلب مترجم شفهي إذا كنت تواجه صعوبة في التواصل مع طبيبك أو الصيدلي. يجب الاستعانة بمترجم شفهي مهني بدلاً من الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو صديق. المترجمون مدربون على فهم المصطلحات الطبية ويُطلب منهم الاحتفاظ بسرية المعلومات.

يمكن لطبيبك أو الصيدلي الخاص بك الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) على الرقم 131 450. هذه الخدمة مجانية ومتوفرة 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

تحتوي هذه النشرة على معلومات عامة ولا تتضمن على كل الآثار الجانبية المحتملة أو على كل الأسماء التجارية للأدوية.

يتعين عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت توي الإنجاب. إذا كنت حامل بالفعل، يتعين عليك الاتصال بالطبيب في الحال. يتعين عليك أيضاً أن تخبري طبيبك إذا كنت ترصعين طفلك من ثديك بينما تتناولين أدوية لعلاج الاكتئاب.

## ما هي الفترة التي سأحتاج فيها إلى تناول الأدوية المضادة للاكتئاب؟

الأدوية التي تعالج الاكتئاب لن توقف الأعراض التي لديك على الفور. ستحتاج عادةً إلى تناول الدواء المضاد للاكتئاب بانتظام لعدة أسابيع للحصول على التأثير الكامل لهذا الدواء. وسوف تحتاج أيضاً إلى مواصلة تناول الأدوية المضادة للاكتئاب لبعض الوقت بعد الشفاء التام من الاكتئاب. يتعين عليك أن تناقش أي تغييرات على جرعات الدواء مع طبيبك.

## ما هي الأنواع المختلفة للأدوية المضادة للاكتئاب؟

هناك أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب. قد تحتاج إلى تجربة أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب تحت إشراف طبيبك لتجد أفضل دواء مناسب لك.

## ما هي الآثار الجانبية العامة للأدوية المضادة للاكتئاب؟

أنواع مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب تتفاوت آثارها الجانبية مع اختلاف المرضى. والآثار الجانبية هو تفاعل للدواء غير مرغوب فيه. لا تعرف الأدوية المضادة للاكتئاب بأنها تسبب آثار جانبية طويلة المدى ولا يمكن إدمانها.

## أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب والآثار الجانبية المصاحبة لها

### أدوية مضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات (TCA)

الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات يمكن أن تكون فعالة جداً.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
اميتريبتلين	ايندب
كلوميبرامين	انافرنيل
دوثيين	بروثايدين أو دوثب
دوكسيبين	ديبران
ايمبرامين	توفرانيل
نورترينيلين	الليجرون

من المهم أن تتناول الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات حسب توجيهات الطبيب. لا تغير الجرعة التي تتناولها. قد تكون الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات خطرة إذا تناولت منها أكثر من الجرعة الموصوفة لك.

### مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRI)

تتضمن أعراض الاكتئاب ما يلي:

هذا النوع من الدواء المضاد للاكتئاب يستهدف مادة كيميائية محددة في المخ تسمى بالسيروتونين.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
سيتالوبرام	سبيراميل
اسيتالوبرام	ليكسابرو
فلوكستين	لوفان، بروزاك
فلوفوكسامين	لوفوكس
باروكستاتين	اروباكس
سيرترالين	زولوفت

### مثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين (SNRI)

تستهدف مثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين نوعان من المواد الكيميائية بالمخ هما: مادة سيروتونين ومادة نورادرينالين.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
فينلافاكسين	ايفكسور XR (ممتد السريان)
ديسفنلافاكسين	بريستيك
ديلوكساتين	سيمولتا
ريبوكستين (NARI)	ادروناكس
(مثبطات امتصاص النورادرينالين)	

### مضادات الاكتئاب ذات نورادرينالين وسيروتونين محدد (NaSSA)

هذا النوع من الأدوية المضادة للاكتئاب قد يتم وصفها لك إذا كنت تعاني أيضاً من مشاكل القلق أو النوم. هذا النوع من الأدوية يستهدف أيضاً نوعان من المواد الكيميائية في المخ وهما: مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
ميرتازيبين	افانزا

### مثبطات أكسيداز أحادي الأمين (MAOI)

الأدوية المضادة للاكتئاب ذات مثبطات أكسيداز أحادي الأمين أقل شيوعاً في استخدامها عن النوع الآخر للأدوية المضادة للاكتئاب.

قد تتأثر هذه الأدوية بالطعام الذي تتناوله. يتعين عليك أن تتوخى الحرص الشديد مع الطعام الذي تتناوله عندما يتم إعطائك هذا النوع من الدواء. يستطيع طبيبك أن يقدم لك قائمة بالأطعمة التي يتعين عليك تجنبها بينما تتناول هذا الدواء.

يتعين عليك أيضاً أن تتوخى الحرص عند تناول أي نوع آخر من الأدوية، بما في ذلك الأدوية العشبية والتقليدية. تحدث مع طبيبك عن هذا الأمر.

الاسم العلمي	الاسم التجاري
فينلازين	نارديل
ترانلسايبرومين	بارنيت
موكلوبيمايد (مثبط معكوس من أكسيداز أحادي الأمين)	أوروركس، موهيسل

## هل يمكنني التوقف عن تناول الدواء إذا شعرت بتحسن؟

يتعين عليك دائماً أن تتناول دوائك حسب توجيهات طبيبك. لا تغير الجرعة التي تتناولها. يتعين عليك أن تتحدث إلى طبيبك قبل أن تتمكن من تناول الدواء. أن الامتناع المفاجئ عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن يسبب مرض شديد.

الآثار الجانبية لمثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين الانتقائية تتضمن ما يلي:

- شعور بالغثيان والقيء
- دوخة (شعور بأن كل شيء حولك يلف)
- صعوبة في النوم
- أحلام غير معتادة
- عرق مفرط
- إمساك (صعوبة في إخراج الإمعاء)
- ارتجاج
- شعور بالقلق
- صداع
- مشاكل في ممارسة الجنس

الآثار الجانبية الشائعة للأدوية ذات نورادرينالين انتقائي وسيروتونين محدد تتضمن:

- شعور بالغثاس
- زيادة الشهية وزيادة في الوزن

الآثار الجانبية للأدوية المضادة للاكتئاب ذات مثبطات أكسيداز أحادي الأمين تتضمن ما يلي:

- دوخة (شعور بأن كل شيء حولك يلف)
- تغيرات في ضغط الدم
- شعور بالغثاس
- صعوبة في النوم
- صداع
- تراكم سوائل في الجسم (مثل، تورم القدمين والكاحلين)
- عدم وضوح الرؤية
- زيادة في الوزن