**الاكتئاب**

الكآبة أو الاكتئاب النفسي هو اعتلال عقلي يعاني فيه الشخص من الحزن والمشاعر السلبية لفترات طويلة، وفقدان الحماس وعدم الاكتراث. وتصادفه مشاعرالقلق والحزن والتشاؤم والذنب و ضيق في الصدر مع انعدام وجود هدف للحياة، مما يجعل الفرد يفتقد الواقع و الهدف في الحياة. وهو أيضا أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً و يصنف ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج. وأهم ما يميز الاكتئاب هو الانخفاض التدريجي -أو الحاد والمتسارع أحياناً- في المزاج والنفور من الأنشطة. يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أفكارالشخص، و سلوكه، و مشاعره، ونظرته إلى العالم والرفاهية المادية. قد يشعر المعانون من الكآبة بالحزن، والرغبة في البكاء، والقلق، والفراغ، وانعدام الأمل والقيمة، وقلة الحيلة، والشعور بالذنب، وتعكر المزاج، والألم المعنوي، والاضطراب. ويفقد العديد منهم حماسه واهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وبنشاطات كانت محببة له. قد يعانون أيضاً من فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل. لديهم مشاكل في التركيز وتذكر التفاصيل واتخاذ القرارات، وقد يقدمون على إلحاق الأذى بأنفسهم أو بمحاولة الانتحار أو التفكير فيه.

**أعراض الاكتئاب الظاهرية:**

الأرق والنوم المفرط، والتعب، وقلة الطاقة، والآلام والأوجاع، ومشاكل الهضم وغيرها من الأعراض التي لا تستجيب للعلاج التقليدي، وقد تظهر لدى المرضى المصابين.

وقد لا تكون الكآبة بالضرورة اضطرابا نفسيا، بل رد فعل طبيعي لأحداث حياتية محددة، كأن تكون عرضًا من أعراض بعض الحالات الطبية، أو أحد الآثار الجانبية لبعض العلاجات الطبية. والكآبة أيضا سمة أساسية مرتبطة بمتلازمات نفسية مثل الاكتئاب السريري.

**الأسباب**

* التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية (مثل موت عزيز أو طلاق).
* الحرمان(ويكون الاكتئاب استجابة لذلك)، وفقدان الحب والمساندة العاطفية وفقد حبيب أو فراقه .
* الصراعات اللاشعورية.
* الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق .
* التربية الخاطئة.
* أحداث حياتية

**العلاجات الطبية**

بعض الأدوية المعروفة بأنها قد تسبب الكآبة عند عدد من المرضى مثل العقار المعالج لالتهاب الكبد C، وبعض العقاقير المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم مثل حاصرات بيتا أو ريزربين.

**أمراض غير نفسية**

الكآبة قد تكون نتيجة العديد من الأمراض المعدية والمشاكل الفيسولوجية بما في ذلك:

* الأمراض المزمنة
* نقص الأندروجينية (عندالرجال)
* ومرض أديسون
* مرض لايم
* التصلب المتعدد
* توقف التنفس أثناء النوم

**أنواع الاكتئاب**

* اكتئاب جزئي.
* نوبة اكتئاب عظمى.
* الاكتئاب الخفيف .
* الاكتئاب الحاد .
* الاكتئاب الذهولي .