**الفرق بين الحزن والاكتئاب**

عندما نشعر بالاكتئاب، نشعر بالحزن تجاه كل شيء

الحزن عاطفة إنسانية طبيعية، عايشناها وجربناها جميعًا وسنعايشها مستقبلا لا محالة، وعادةً ما ينجم الحزن من خلال حدث أو تجربة أو موقف صعب أو مؤلم أو مقلق أو مخيّب للآمال، بعبارة أخرى، نحن نميل للحزن تجاه شيء ما، هذا يعني أنه عندما يتغير ذلك الموقف أو الحدث، أو عندما يتلاشى الألم العاطفي، أو عندما نتعافى أو نتغلب على الخسارة أو الإحباط، فإن ذلك الحزن يزول.

أما الاكتئاب فهو حالة عاطفية غير طبيعية، وهو مرض نفسي يؤثر على تفكيرنا وعواطفنا وتصوراتنا وسلوكياتنا بشكل مستمر ومزمن، وعندما نشعر بالاكتئاب، نشعر بالحزن تجاه كل شيء، ولا يتطلب الاكتئاب بالضرورة حدث أو موقف أو خسارة أو تجربة مؤلمة أو تغير في الظروف، في الواقع، عادةً ما يحدث بدون أي محفزات، فقد تكون حياة الناس على الورق جيدة تمامًا – حتى أنهم يعترفون أن ذلك صحيح- ومع هذا يشعرون بالفزع.

يُلوّن الاكتئاب كل جوانب حياتنا، مما يجعل كل الأشياء أقل متعة، أقل إثارة للاهتمام، وأقل أهمية وأقل جذب، وأقل قيمة. يستنزف الاكتئاب طاقتنا، والحافز بداخلنا، وقدرتنا على الشعور بالمتعة، والفرح، والإثارة والترقب والرضا والتواصل وقيمة الأشياء، وتبدو كل خطواتك كئيبة، فتكون نافذ الصبر تغضب وتنزعج بسرعة وتنكسر بسهولة وتحتاج لفترة طويلة إلى أن تتعافة من كل شيء.

**الأعراض الحقيقية للاكتئاب:**

لتشخيص الاكتئاب، لا بد أن تظهر على الأشخاص خمسة من الأعراض التالية على الأقل وذلك لمدة متواصلة لا تقل عن أسبوعين. انتبه: يجب الأخذ بعين الاعتبار شدة هذه الأعراض لذا اعتبر الأعراض التالية بمثابة دلائل إرشادية ولا بد من مراجعة طبيب نفسي مختص للحصول على تشخيص دقيق.

1. مزاج مكتئب أو سريع الانفعال معظم الوقت.

2. فقدان أو قلة الاستمتاع والاهتمام بمعظم الأنشطة، بما في ذلك تلك التي كانت ممتعة ومثيرة للاهتمام سابقًا.

3. تغيّر كبير في الوزن أو فقدان الشهية.

4. اضطرابات في النوم أو النوم أكثر من اللازم.

5. الشعور بالبطء في حركاتك أو الإرهاق في معظم الأيام.

6. الشعور بالبطء والتعب وانخفاض الطاقة في معظم الأيام.

7. الشعور بعدم الأهمية أو الذنب العميق في معظم الأيام.

8. تواجهك مشاكل في التفكير والتركيز والإبداع والقدرة على اتخاذ أي قرار في معظم الأيام.

9. التفكير في الموت أو الانتحار معظم الوقت.

إذا كنت تعتقد بأنك أو شخص يعز عليك يعاني من الاكتئاب فمن الضروري جدًا أن تطلب الاستشارة من طبيب نفسي مختص للتشخيص والعلاج. الاكتئاب مرض نفسي منتشر كثيرًا وله العديد من العلاجات التي استفاد منها كثير من الناس.