

## الاكتئاب والخرف

يتناول هذا الكتيب الاكتئاب لدى المصابين بالخرف ويشرح كيفية التعرف على الاكتئاب وخيارات العلاج.

يؤثر الخرف على المصابين بطرق مختلفة، وتعتبر التغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية للمصاب بالخرف شائعة.

### نبذة عن الاكتئاب

كلمة الاكتئاب يمكن أن تشير إلى حالة مزاجية مكتئبة مؤقتة أو حالة أكثر خطورة تحتاج إلى علاج. والمزاج المكتئب قد يكون:

- رد فعل طبيعي لحدث ما، مثل وفاة أحد أفراد الأسرة
- أحد أعراض اضطراب آخر، مثل قصور الغدة الدرقية
- أحد أعراض اضطراب اكتئابي، مثل الاكتئاب الشديد.

### الاكتئاب كاضطراب

عادةً ما يتضمن الاضطراب الاكتئابي حالة مزاجية كئيبة أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان المصاب يستمتع بها سابقاً بجانب أعراض أخرى. قد يشمل ذلك نقص النشاط والتغيرات في الشهية والنوم أكثر من اللازم أو أقل من اللازم والشعور بالذنب أو انعدام القيمة. الاكتئاب ليس جزءاً طبيعياً من الشيخوخة.

### الاكتئاب والخرف

الاكتئاب شائع جداً لدى المصابين بالخرف؛ حيث يعاني ما يقدر بنحو 20 إلى 30 في المائة من المصابين بالخرف من أعراض الاكتئاب، وعادةً ما يكون المقيمون في دور الرعاية السكنية طويلة الأجل أكثر عرضة للإصابة به.

تشمل العوامل الأخرى التي قد تزيد من حالة الاكتئاب ما يلي:

- المرض الجسدي
- العزلة الاجتماعية

- الإرهاق
  - بعض العوامل البيئية مثل قلة ضوء الشمس والهواء النقي أو التحفيز غير المرغوب فيه نتيجة وجود ضوضاء في الخلفية
  - استجابة سلبية لتشخيص الخرف وتصورات تأثيره على نمط حياة الفرد.
- يمكن أن يكون الاكتئاب أيضاً من الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

### علامات الاكتئاب

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان المصاب بالخرف مكتئباً أم لا؛ فالعديد من أعراض الخرف والاكتئاب متشابهة.

تتضمن بعض العلامات التي يجب الانتباه لها ما يلي:

- فقدان الاهتمام والمتعة في الأنشطة التي يستمتع بها الشخص عادةً
- نقص النشاط
- أنماط النوم السيئة
- فقدان الشهية والوزن
- التعبير عن مشاعر عدم القيمة أو الحزن
- أن يصبح الفرد عاطفياً أو سهل الغضب على غير العادة
- زيادة الارتباك.

### تشخيص الاكتئاب

إذا شككت أن المصاب بالخرف قد يكون لديه اكتئاب، فناقش ذلك مع الطبيب أو أخصائي الصحة. يمكن أن يجري الطبيب فحصاً شاملاً لاستبعاد المشكلات الطبية الأخرى. علاج الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى تحسين المزاج والقدرة على المشاركة في الأنشطة بشكل ملحوظ. من المهم التحصن واتباع العلاج إذا كان هناك اشتباه في الإصابة بالاكتئاب.

## العلاج

إذا تبين الطبيب من الإصابة بالاكتئاب، فقد يصف دواءً مضاداً للاكتئاب من شأنه تقليل مشاعر الاكتئاب وتحسين الشهية والنوم. وقد يقوم الطبيب أيضاً بعمل إحالة إلى طبيب نفسي أو استشاري. يمكن أن يكون لمضادات الاكتئاب آثار جانبية يجب مناقشتها مع الطبيب قبل بدء العلاج. ومن المفيد أيضاً زيارة الطبيب بعد أسبوعين من بدء العلاج لمناقشة أي آثار جانبية والطريقة التي أثر بها الدواء على المريض.

## نصائح لتقديم الدعم المستمر

- المحافظة على روتين يومي.
- التشجيع على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- تقليل الضوضاء والنشاط في المكان؛ مما يساعد على تجنب فرط التحفيز.
- الترتيب لعمل الأنشطة التي كان المصاب يحبها سابقاً واجعل باقي أفراد الأسرة والأصدقاء يشاركون إن أمكن.
- لتكن توقعاتك واقعية فالتوقعات الزائدة عن الحد يمكن أن تؤدي إلى الإحباط وخيبة الأمل.
- قوموا بإنجاز الأنشطة المهمة في الوقت الذي يكون فيه المصاب لديه أكبر قدر من الطاقة.
- كن إيجابياً؛ فالكلمات المتفائلة والداعمة تنفع الجميع.
- أشرك المصاب معك في المحادثات بالقدر الذي يريجه.

## من أين تحصل على المساعدة؟

- ناقش مع طبيب المصاب مخاوفك بشأن اضطرابات السلوك، وتأثيرها فيك وفي الشخص الذي ترعاه.
- اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على الرقم: **1800 100 500** للتعرف على خدمات الدعم وبرامج التوعية، بما في ذلك مجموعات دعم القائمين على رعاية المصاب والاستشارات والخدمات والبرامج لمساعدتك على فهم التغيرات وطرق التعامل معها والحفاظ على صحتك وجودة معيشتك.
- اتصل بالخدمة الاستشارية للتعامل مع سلوك الخرف (**Dementia Behaviour Management Advisory Service**) على الرقم: **1800 699 799**. هذه الخدمة تدعم المصابين بالخرف والذين يعانون اضطرابات السلوك التي تؤثر في الرعاية المقدمة لهم أو القائمين على رعايتهم.

### مطالعات وموارد إضافية

- كتيب: التغيرات في السلوك، من إعداد مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)