

علم النفس

اضطراب الاكتئاب



كتبت د. ماريا جرامينو إحصائية نفسية أكاديمية - معالجة نفسية إستراتيجية دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

ما هو اضطراب الاكتئاب؟ الاكتئاب هو مرض يحتاج «سائر المدن»، ويصيب الجسد والحالة المزاجية والأفكار. يؤثر على أسلوب غذائك ونومك وإحساسك بنفسك، وطريقة تفكيرك في الأشياء.

ما هو اضطراب الاكتئاب؟ الاكتئاب هو مرض يحتاج «سائر المدن»، ويصيب الجسد والحالة المزاجية والأفكار. يؤثر على أسلوب غذائك ونومك وإحساسك بنفسك، وطريقة تفكيرك في الأشياء.

ذلك يعتبر علامة على الاكتئاب. وبطبيعة الحال، إذا كانت لديك شكوك، فليس من المفيد أن تقوم بالتشخيص الذاتي، بل يتعين الحصول على استشارة مهنية متخصصة في هذا المجال، حيث يمكن للاخصائي النفسي تقييم مدى التعرض للاكتئاب، أو مجرد التعرض للإجهاد والضغط والشعور بالحزن. تذكر أن الاكتئاب يمكن علاجه.

الليل والتحديق في السقف مثلا. ويقضي آخرون ساعات طويلة في النوم، وقد ينامون لمعظم ساعات اليوم، ومع ذلك يشعرون بالتعب طوال الوقت. كما يفقد العديد من الناس شهيتهم، ويشعرون بالفقر من جراء الاكتئاب، ويتدمرون ويشكون من عدة أوجاع وآلام. وعلى النقيض من ذلك، قد يتحرك الآخرون كثيرا دون توقف. إذا شعر المرء بتلك الأعراض لعدة أسابيع على الأقل، فإن

تتعرض التغيرات في السلوك عند الاكتئاب في المشاعر السلبية. فقد يتصرف المرء بصورة تتصف باللامبالاة بسبب ما يشعر به. ويبعض الناس لا يشعرون بالارتياح تجاه الآخرين، وبالتالي يكون الانطواء الاجتماعي شائعا لديهم. وقد يتعرض المرء لتغيرات كبيرة في الشهية، سواء بتناول المزيد من الطعام أو الإقلال منه. وبسبب الحزن المزمن، يشيع البكاء المفرط. يشكو البعض من كل شيء، ويتدمرون وتتألمون نوبات من الغضب. وقد تختفي الرغبة الجنسية، ما يؤدي إلى فقدان النشاط الجنسي. وفي الحالات الحادة، قد يهمل البعض مظهرهم الخارجي، بل وعادات النظافة الشخصية. وغني عن القول إن البعض ممن يعانون هذا القدر من الاكتئاب لا يقومون بعمل الكثير، وبالتالي تقل الإنتاجية في العمل وتحمل المسؤوليات التي كانت مصدر سعادة ومرح لهم. وقد ينقص الشعور بالدافع أو الحافز، ويسود لديهم الشعور باللامبالاة. وقد تشعر «بالقصور» والتعب في جميع الأوقات، وفي بعض الأحيان يمثل التوتر مشكلة، وقد تعاني من الصعوبة في التحكم في مزاجك. أما في الحالات الحادة، فينصف الاكتئاب بمشاعر فقدان الأمل وانعدام الحياة.

التغيرات في السلوك عند الاكتئاب في المشاعر السلبية. فقد يتصرف المرء بصورة تتصف باللامبالاة بسبب ما يشعر به. ويبعض الناس لا يشعرون بالارتياح تجاه الآخرين، وبالتالي يكون الانطواء الاجتماعي شائعا لديهم. وقد يتعرض المرء لتغيرات كبيرة في الشهية، سواء بتناول المزيد من الطعام أو الإقلال منه. وبسبب الحزن المزمن، يشيع البكاء المفرط. يشكو البعض من كل شيء، ويتدمرون وتتألمون نوبات من الغضب. وقد تختفي الرغبة الجنسية، ما يؤدي إلى فقدان النشاط الجنسي. وفي الحالات الحادة، قد يهمل البعض مظهرهم الخارجي، بل وعادات النظافة الشخصية. وغني عن القول إن البعض ممن يعانون هذا القدر من الاكتئاب لا يقومون بعمل الكثير، وبالتالي تقل الإنتاجية في العمل وتحمل المسؤوليات التي كانت مصدر سعادة ومرح لهم. وقد ينقص الشعور بالدافع أو الحافز، ويسود لديهم الشعور باللامبالاة. وقد تشعر «بالقصور» والتعب في جميع الأوقات، وفي بعض الأحيان يمثل التوتر مشكلة، وقد تعاني من الصعوبة في التحكم في مزاجك. أما في الحالات الحادة، فينصف الاكتئاب بمشاعر فقدان الأمل وانعدام الحياة.



Drop of Change

www.dropofchange.com.kw
tel: 22444428 - 22444429
mobile: 60495750
الشرق - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.

بالتعاون مع مؤسسة الكويت للتقدم العلمي وأكاديمية الملكة رانيا «GUST» تطلق مركزاً للتدريس والتعلم والأبحاث في الكويت



جانب من الحضور (زين علا)



د. دونالد بيتس ودنجال بورسلي

الكويت للتقدم العلمي وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين. هذا، وقد شارك الحضور في ورشات عمل مباشرة ثنائية اللغة في الرياضيات أعدتها أكاديمية الملكة رانيا في إطار موضوعات حساب التفاضل والتكامل، حيث قدم الدكتور مؤيد الشياح ورشة عمل تتناول معدل التغير والاقترانات، وفي الهندسة قدم كمال الحلوح ورشة عمل حول الجسم الأفلاطوني. هذا وتحت إشراف المدعوين فرصة حضور ورشات عمل متخصصة في العلوم تركز على التعلم

ومشرفين من وزارة التربية، إلى جانب شخصيات أخرى. وأكد د. دونالد بيتس أنه ومن خلال إطلاق مركز التدريس والتعلم والأبحاث، نواصل الارتقاء كجامعة رائدة على صعيد المجتمع والمؤسسات الأكاديمية. وبفضل تضامنا الجهود لتقديم ما هو أفضل لمجتمعنا وتكريس الروابط، سواء داخل الكويت أو خارجها، نحن قادرين على تعزيز وتطوير برامجنا وجامعتنا، كما نفخر كثيرا بالعمل مع مؤسسات مرموقة كمؤسسة



زفاف محمد السهلي الثلاثاء

يحتفل محمد زيد السهلي بزفافه يوم غد الثلاثاء الموافق 1 نوفمبر، ويقام بالمناسبة حفلا في قاعة البصمان الكافئة في منطقة أبو حليفة، شرق نادي الساحل. ألف مبروك

جمعية النوري الخيرية أطلقت «دفع الشتاء»



بوستر الحملة

أمين النبهان

وتأتي حملة «دفع الشتاء» التي تم إطلاقها، في إطار الجهود المتواصلة التي تقوم بها جمعية الشيخ عبدالله النوري الخيرية لصالح إخوتنا اللاجئين السوريين، عملا بوصية رسولنا الكريم ﷺ «من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم». هذا، وتدعو جمعية الشيخ عبدالله النوري الخيرية أهل الخير والبر داخل الكويت إلى دعم هذا المشروع المبارك، لما جبل عليه هذا الشعب الطيب من الفزعة الإنسانية لإخواننا اللاجئين من شيوخ وأطفال ونساء شردتهم الحرب ويعانون أشد المعاناة في هذا البرد الشديد. ودعا أمين النبهان أهل الكويت الكرام والمقيمين إلى مواصلة دعم هذه الحملة بمشاركة غير المشروع بالاتصال على خط خدمة المحسنين (9666698) أو الخط الساخن (1802444). أو الموقع الإلكتروني للجمعية (Almouri.org) أو بزيارة مقر الجمعية بالقادسية ق (1) شارع (10) منزل (5).

صرح مدير إدارة الموارد المالية والإعلام في جمعية الشيخ عبدالله النوري الخيرية أمين النبهان بأن الجمعية، وبدعم الإخوة المحسنين من أبناء هذا البلد المعطاء، أطلقت حملة «دفع الشتاء» لإغاثة الأخوة اللاجئين السوريين. وأوضح النبهان أن الجمعية حرصت على إطلاق حملة «دفع الشتاء» في هذا التوقيت، للاستعداد لموسم الشتاء القارس في سورية، وما يتسبب فيه من معاناة للنازحين واللاجئين. وتستهدف حملة «دفع الشتاء» الإخوة النازحين في دول الجوار وفي الداخل السوري، لتوفير الاحتياجات الحياتية الضرورية من الغذاء والدواء والكساء والإيواء والوقود، وسيتم تنفيذ هذه الحملة في الدول التالية: الحدود السورية ولبنان والأردن وتركيا بالتعاون مع جهات رسمية ومعتمدة في وزارة الخارجية الكويتية، وبالتنسيق المباشر مع وزارة الشؤون، علما بأن قيمة السهم في هذا المشروع المبارك 50 د.ك.

بخصومات متميزة وجودة عالية «الحرس الوطني» دشنت مهرجان لوازم البر



العميد رياض طواري مع الحضور في افتتاح المهرجان

التخيم من أوان وخيام ومستلزمات الحلات وأدوات الشتاء وغيرها بأسعار تنافسية لعموم المستهلكين وخصومات خاصة لمنسوبي الحرس الوطني. وأضاف أن المهرجان يأتي في ظل حرص جمعية الحرس الوطني على توفير السلع والمنتجات طوال العام بأسعار مقبولة وجودة عالية، وذلك بفضل الدعم اللا محدود من قبل قيادة الحرس الوطني لإنجاح أنشطة الجمعية تفعيلا لمبدأ المسؤولية الاجتماعية وفي وثيقة الأهداف الاستراتيجية 2020، التي تؤكد أداء الواجبات الاجتماعية لمنسوبي الحرس الوطني والمجتمع.

دشنت جمعية الحرس الوطني مهرجان لوازم البر في الفترة من 2016/10/26 إلى 2017/3/31، والذي يشتمل على أصناف متنوعة ومنتجات ذات جودة عالية، بمشاركة فاعلة من كبرى الشركات المتخصصة في هذا المجال، وذلك في السوق المركزي بمعسكر الصمود وسوق معسكر سمو الشيخ سالم العلي (كازمة) ونادي ضباط الحرس الوطني في الفينطيس. وقال قائد الشؤون المالية والتجهيز العميد رياض محمد طواري خلال جولة بالمهرجان إن مهرجان لوازم البر يهدف إلى تأمين احتياجات الأسر خلال موسم

«زكاة كيفان» أقامت مشاريع خيرية مختلفة خارج الكويت

مصارع السوء، نسبة لقول النبي ﷺ «صنائع المعروف تقي مصارع السوء».

ومساعدة الأسر الفقيرة، وإقامة مشروع إفطار الصائم، وبناء دور تحفيظ القرآن الكريم، علاوة على كفالة المحفظين لكتاب الله تعالى. وأشاد الخميس بدعم أهل الخير في الكويت والتنافس في كفالة المشاريع الخيرية ومد يد العون والمساعدة للمحتاجين والفقراء، لافتا إلى أنهم بهذا العطاء يحركون قلوب الناس بالعطاء ورفع الأيدي والتضرع إلى الله تعالى بان يحفظ الله هذه البلد من كل مكروه، وناشد أهل الخير بالتواصل معنا بالتبرع ودعم هذه المشاريع عبر الاتصال بالخط الساخن: 66293044. وختم الخميس بأن من أفضل العمل الخيري وصنائه هو حفظ البلاد والعباد من الفتنة ومن



عود الخميس

انطلاق ملتقى الحياة المتزنة في الجامعة المفتوحة

في مختلف المجالات سواء كانت الصحية أو الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية وصولا إلى تحقيق الرضا المهني الذي يعكس على التنمية المستدامة والاستقرار والإنجاز والنجاح الاجتماعي.

من جهته قال رئيس ومؤسس مشروع «الحياة المتزنة» الدكتور أحمد سمير إن «ملتقى الحياة المتزنة يأتي لتأكيدا على دورنا في المجتمع حيث يتناول عدة أشياء لم نتناولها من قبل ما يوضح شمولية مشروع الحياة المتزنة، وأنه يعزز القيم والمعرفة والفائدة لكل أفراد المجتمع. وتحدث أستاذ القانون الجنائي الدكتور محمد عبد



الحضور في الملتقى

العربية والإسلامية الرقي دائما في استضافة مثل هذه الملتقيات الحياتية المتزنة وإن شاء الله تتكرر في كل سنة». الملتقى يهدف إلى تنمية الذات وتنظيم العلاقات الحياتية والاجتماعية من الناحية الفكرية وتنمية المادك

«الخرافي» لأنشطة المعاقين» احتفل باليوم العالمي لمانديلا

البالغة بمشاركة سفارة جنوب أفريقيا في إحياء هذه الليلة المميزة بيوم نيلسون مانديلا، وهو الشخصية التي ترمز إلى كل أنواع العطاء والبذل والتضحية في سبيل إرساء مبادئ المساواة والعدل بين الناس كافة على اختلاف انتماءاتهم وأجناسهم وألوانهم، خاصة أن منديلا لهم الكثيرين وشجعهم على العطاء والتأخذ بقرارات مصيرية تساعد الناس وتغير من حياتهم نحو الأفضل، لافتة إلى أن هذا العطاء الذي أخذ صفة العالمية يقودنا إلى قائد الإنسانية وقائدنا الإنسان صاحب السمو أمير البلاد، في غرسه للعطاء الذي



جانب من المعرض (شائفا قاسم)

واليدوية. وفي كلمة لها على هامش الحفل، أعربت مديرة مركز الخرافي لأنشطة الأطفال المعاقين عايشة السالم عن سعادتها

لميس بلال استضافت الجامعة العربية المفتوحة في الكويت مساء أمس الاول ملتقى «الحياة المتزنة» الذي يقيمه مشروع «الحياة المتزنة» تحت شعار «ميزان الأثران» بمسرح تقيية الغانم بمقر الجامعة في منطقة العارضية. وأكدت رئيسة قسم التربية والدراسات العامة في الجامعة العربية المفتوحة سبيكة بورسلي التي أتت عن مدير الجامعة د. نايف الطياري أن أهداف الملتقى واسعة وتنمى ان يتحقق أكبر جزء منها في فكرة الحياة المتزنة لجمع أمورنا الحياتية وتنمى لامة

كريم طارق

احتفل مركز الخرافي لأنشطة الأطفال المعاقين بالتعاون مع سفارة جنوب أفريقيا مساء أمس الأول باليوم العالمي للقائد نيلسون مانديلا، وذلك في أمسية موسيقية من التراث الأفريقي أحياتها فرقة «جو نانا آذ باندي» والحرقيون والفنانون المرافقون لها، وذلك بحضور نائب وزير الفنون والثقافة بجنوب أفريقيا ريجويس مابودافاسي والسفير الجنوب الأفريقي منوليسا بونا، كما أقدم على هامش الحفل معرض فني تراثي يبرز إنتاج ذوي الإعاقة من الأشغال الفنية