

إعداد:
د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

يشيع الاكتئاب عند النساء مرتين أكثر مما هو عند الرجال. وخلال الحياة، تعاني ٢٠ في المائة تقريباً من النساء من اكتئاب كبير أو إعياء عقلي، مقارنة مع ١٠ في المائة عند الرجال. وفي الاضطراب ثنائي القطبين، يكون شيوع المرض متساوياً عند الرجال والنساء، رغم أن النساء يعانين مبدئياً من عدد أكبر من نوبات الاكتئاب مقابل عدد قليل من نوبات الهوس.

عزيزتي المرأة:

تُحصى من اكتئابك والسجنى بحياتك



والصداع. وعند نسبة صغيرة من النساء - أى ٣ إلى ٥ في المئة - تكون العوارض السابقة للطمث وخيمة جداً بحيث تعيق حياتهن وعلاقاتهن. يُطلق على هذه الحالة اسم اضطراب القلق السابق للطمث. ويمكن أن تشمل عوارضه:

- مزاج مكتئب على نحو لافت.
- شعور باليأس.
- قلق، توتر، إحساس بالنرفزة.
- بكاء.
- حساسية متزايدة للرفض الشخصي.
- غضب أو تهيج غير مبرر وتزايد النزاعات مع الآخرين.
- تساؤل الاهتمام في النشاطات العادية.
- صعوبة التركيز.
- نعاس، تعب، افتقاد إلى الطاقة.
- تغيير أنماط الشهية أو النوم.
- شعور بالإرباك أو عدم السيطرة.

يدرس العلماء ما الذى يجعل بعض النساء أكثر عرضة لاضطراب القلق السابق للطمث. ويعتقد أن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تحدث عموماً قبل سن اليأس ناجمة عن الاستجابة المفرطة للتغيرات الطبيعية في الهرمونات. من جهة أخرى، قد ينجم اضطراب القلق السابق للطمث عن استجابة غير طبيعية للتغيرات الهرمونية. غالباً ما تكون قامعات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي SSRI فعالة في معالجة عوارض اضطراب القلق السابق للطمث.

ومواجهة الضغط بطرق مختلفة. ويقول بعض الخبراء إنه بسبب العوامل الاجتماعية والثقافية، تميل النساء أقل من الرجال لحل المشاكل، وبالتالي يفلحن أكثر في كبتها.

الاكتئاب خلال سنوات الإنجاب

قبل دخول البنات والصبيان في مرحلة المراهقة، يكشفون عن معدلات متساوية من الاكتئاب. وفي سن البلوغ، تبدأ الاختلافات بالظهور. فبين عمر ١١ و١٣ عاماً، ترتفع معدلات الاكتئاب كثيراً عند الفتيات. وفي عمر ١٥ عاماً، تصبح النساء عرضة لنوبة اكتئاب كبيرة مرتين أكثر من الرجال.

ويسبب ظهور هذا الاختلاف الجنسي بعد سن البلوغ واختفائه بعد سن اليأس، يعتقد العلماء أن العوامل الهرمونية هي المسؤولة. فالتجارب الجسدية للنساء خلال سنوات التوالد - بما في ذلك الدورة الشهرية، والحمل، وسن اليأس - تحدث تقلبات في إنتاج الهرمونات الجنسية التي قد ترتبط بتغيرات المزاج. والواقع أن التغيرات الهرمونية - خصوصاً عند ترافقها مع عوامل طبية أو نفسية أو اجتماعية أخرى - قد تزيد من خطر تعرض المرأة للاكتئاب.

اضطراب القلق السابق للطمث

تعرف ملايين النساء تغيرات المزاج التي قد تحدث مباشرة قبل الطمث: قلق وتهيج وحزن. وتعاني ٢٠ إلى ٤٠ في المئة من النساء من هذه العواطف. كما تشهد العديد من النساء عوارض جسدية مباشرة قبل الطمث، مثل الانتفاخ، وآلم الثديين، والتعب، وآلم العضلات

يصيب الاكتئاب النساء عموماً في سن مبكرة - بين عمر ٢٥ و٤٤ عاماً في أغلب الأحيان - مقارنة مع الرجال. كما أن علامات الاكتئاب وعوارضه تختلف بين النساء والرجال. فالنساء يشهدن غالباً ازدياداً في الشهية، وزيادة في الوزن، وتوقفاً إلى الكربوهيدرات. أما الرجال فيميلون إلى فقدان الشهية والوزن أثناء الاكتئاب. كما أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب الموسمي أو للمعاناة من حالة مرافقة، مثل القلق أو اضطراب الأكل. أما الرجال المكتئبون فهم أكثر عرضة للإدمان.

لماذا النساء أكثر عرضة للاكتئاب؟

ثمة مجموعة من العوامل الطبية والنفسية والاجتماعية الخاصة بحياة النساء، ويعتقد أنها المسؤولة عن شيوع الاكتئاب عند النساء أكثر مما هو عند الرجال. ويحتمل أن تؤثر العوامل التالية في زيادة خطر تعرض النساء للاكتئاب:

*العوامل البيولوجية

قد تشمل العوامل الوراثية وتغيرات المزاج المرتبطة بإنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية.

*العوامل الاجتماعية والثقافية

تميل النساء أكثر إلى تحمل عبء العمل والمسؤوليات العائلية على حد سواء. كما أن النساء أكثر عرضة من الرجال للمعاناة من الفقر وتاريخ سوء المعاملة الجنسية أو الجسدية.

*العوامل النفسية

قد يتعلم الرجال والنساء التأقلم مع العواطف

قد تكون فعالة أيضاً في معالجة اكتئاب ما بعد الولادة. لكن تبرز الحاجة إلى أبحاث إضافية في هذا المجال أيضاً.

الاكتئاب في مرحلة سن اليأس

تبدأ علامات سن اليأس وعوارضه عموماً قبل نهاية الطمث وقد تستمر لمدة سنة بعد ذلك. يطلق على هذه المرحلة الانتقالية، حين تتقلب مستويات الهرمونات غالباً، اسم حوالى سن اليأس. خلال هذا الوقت، تشهد النساء مجموعة من التغيرات في وظيفة الجسم والعواطف، بما في ذلك نوبات التوتر، وصعوبات النوم وتقلبات المزاج.

والواقع أن سن اليأس وحوالى سن اليأس لا يسببان الاكتئاب لوحدهما. لكن النساء الأكثر عرضة للاكتئاب، بسبب عوامل وراثية أو حياتية أخرى، قد يعانين من الاكتئاب أثناء فترة سن اليأس وحوالى سن اليأس، حين تتقلب مستويات الهرمونات لديهن.

العلاج البديل للهرمونات

كشفت الدراسات أن العلاج البديل للهرمونات، الموصوف عموماً للتخفيف من العوارض المرتبطة بسن اليأس، قد يحسّن المزاج عند النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب الخفيف. فالإستروجين الإضافي في العلاج البديل للهرمونات قد يساعد أيضاً على التخفيف من نوبات التوهج ومشاكل النوم، وقد يساعد في الحؤول دون مرض ترقق العظام. وقامت دراسة يرعاها المعهد الوطني للصحة العقلية بدراسة الرابط الموجود بين الاكتئاب ومستويات الهرمونات. وتبين أن الكثافة المعدنية في عظام الورك عند النساء اللواتي عانين قبلاً من اكتئاب وخيم كانت أقل بنسبة ١٠ إلى ١٥ في المئة من المعدل الطبيعي في هذا العمر. والواقع أن تضائل الكثافة العظمية يزيد من خطر تعرض المرأة لكسر في الورك.

لكن العلاج البديل للهرمونات ليس كافياً لوحده عادة لمعالجة الاكتئاب المعتدل إلى الوخيم. قد يوصى طبيبك بدمج علاج الهرمونات مع الأدوية المضادة للاكتئاب، أو العلاج النفسي، أو الاثنين معاً. ومن الأمن عموماً تناول العلاج البديل للهرمونات والأدوية المضادة للاكتئاب في الوقت نفسه.

مسائل اجتماعية وثقافية

ليس علم الأحياء المسؤول الوحيد عن ارتفاع معدلات الاكتئاب عند النساء. فالنساء قد يواجهن ضغوطات اجتماعية وثقافية تزيد من خطر تعرضهن للاكتئاب. تحدث هذه الضغوط أيضاً عند الرجال، وإنما بمعدل أكثر انخفاضاً.

عدم تساوى القوة والمركز

تجنّى النساء عموماً مالا أقل ويحصلن على سلطة أقل من الرجال. والمؤسف أن ثلاثة أرباع الأشخاص الذين يعيشون في الفقر في الولايات المتحدة اليوم هم من النساء والأولاد. والواقع أن المكانة المنخفضة على الصعيدين الاجتماعي والاقتصادي تفضي إلى الكثير من الهموم والضغط، بما في ذلك عدم الثقة من المستقبل والنفاذ على نحو أقل إلى الجماعة

في الهرمونات الجنسية التي تؤثر في نشاط الدماغ في المساحات المسؤولة عن تنظيم المزاج. والواقع أن عوارض اكتئاب ما بعد الولادة شبيهة بعوارض الاكتئاب الكبير، وتتشأ غالباً في غضون أسابيع بعد الولادة. بالإضافة إلى ذلك، قد تشعرين بعدم الاهتمام تجاه نفسك أو على العكس باهتمام مفرط في الطفل. وقد تشعرين بتوقعات غير منطقية حيال نفسك أو تشعرين أنك وقعت في فخ. قد تشعرين أنك غير ملائمة وتتسائلين عن قدرتك على تربية الطفل.

أنت أكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة إذا:

- كان لديك تاريخ من الاكتئاب.
- عانيت من الاكتئاب أثناء الحمل.
- كنت تعانين من مشاكل زوجية.
- كنت تشهدين أحداثاً صعبة في الحياة أثناء الحمل.

● تفتقدين إلى نظام الدعم الاجتماعي. يمكن أن تطوى معالجة اكتئاب ما بعد الولادة على الأدوية المضادة للاكتئاب، أو العلاج النفسي أو الاثنين معاً. وتخشى الأمهات المرضعات أن يتعرض أطفالهن للخطر نتيجة تناول مضادات الاكتئاب. لكن الدراسات لم تعثر على تأثيرات معاكسة لقامعات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي في الأطفال الرضع. إلا أنه لا تزال هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتقييم التأثيرات الطويلة الأمد. ويعتقد بعض الباحثين أن مكملات الاستروجين

ويمكن تناولها فقط خلال الأسبوعين اللذين يسبقان الطمث، أى عند نشوء الاضطراب مبدئياً. يمكن أن يساعدك طبيبك على تحديد الطريقة الأمثل بالنسبة إليك. ومن العلاجات الأخرى لهذا الاضطراب نذكر زيادة التمارين، والتغيرات الغذائية، وتقنيات الاسترخاء، والعلاج النفسي.

الاكتئاب أثناء الحمل

تشعر العديد من النساء بالصحة والإيجابية خلال الحمل. فيبدو أن الإنتاج المتزايد لبعض الهرمونات يمنح النساء زخماً عقلياً. إلا أن ١٠ في المئة تقريباً من النساء يعانين من الاكتئاب خلال الحمل. ويكون هذا الخطر أكبر عند النساء اللواتي يملكن تاريخاً من الاكتئاب. كما تشمل عوارض الخطر الأخرى تاريخاً من اضطراب القلق السابق للطمث، والدعم الاجتماعي المحدود، والعمر المبكر، والعيش الوحيد، والخلافات الزوجية والشعور المتناقض بشأن الحمل.

إذا عانيت من اكتئاب معتدل إلى وخيم يعيق قدرتك على الاهتمام بنفسك، قد تستفيد من تناول مضاد للاكتئاب. وتشير الأبحاث إلى أن قامعات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي آمنة نسبياً للأم والجنين أثناء الحمل. ووجدت أغلبية الدراسات الحديثة التي طالت النساء اللواتي تناولن قامعات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي أثناء الحمل أن الأدوية لم تؤثر في الجنين. ويستطيع طبيبك مساعدتك على مقارنة الفوائد والمخاطر بالنسبة إلى وضعك.

تفضل العديد من النساء تقادى الأدوية أثناء الحمل. وينصحهن طبيبهن بذلك. لكن لا بد من أخذ مخاطر عدم معالجة الاكتئاب، خصوصاً في أشكاله الوخيمة، في الاعتبار. فهي قد تشمل سوء التغذية للأم والجنين، وعدم الرعاية الملائمة قبل الولادة، والوزن الضئيل للجنين عند الولادة، والولادة المبكرة. كما أن الاكتئاب غير المعالج قد يفضي إلى اكتئاب مزمن أو أكثر وخامة. لذا، فإن النساء المكتئبات اللواتي يتوقفن عن تناول مضادات الاكتئاب في مرحلة مبكرة من الحمل يتعرضن بنسبة ٥٠ في المئة لنكسة جديدة في الجزء الثالث من الحمل.

اكتئاب ما بعد الولادة

لا شك في أن إنجاب طفل هو حدث قوى ومثير ومخيف وممتع. ومن الطبيعي أن تشهد النساء مجموعة كبيرة من العواطف بعد ولادة طفلهن، بما في ذلك العوارض المعروفة باكتئاب الأطفال. فبعد بضعة أيام على الولادة، تشعر أكثر من نصف الأمهات بالجزن، والغضب، والتهيج والقلق. وقد تبكى الأم الجديدة من دون سبب ظاهري وقد تتأبها أفكار سلبية بشأن طفلها. لكن هذه المشاعر طبيعية وتختفى عموماً في غضون أسبوع تقريباً.

ثمة حالة أكثر وخامة تلى الولادة، وهي اكتئاب ما بعد الولادة. إنها تصيب لغاية ٢٥ في المائة من الأمهات الجدد. ويبدو أن هذا النوع من الاكتئاب ينجم عن نقص أو تغير





د. أيمية خفاجي
أستاذ مساعد الهندسة الوراثية
جامعة قناة السويس

القيمة الغذائية للأسماك

التغذية الصحية للأم تحسن مهارات الاتصال والتعلم واللغة للجنين

الأسماك ليست غنية فقط بالبروتينات والفيتامينات والمعادن بما فيها الفسفور والكالسيوم واليود، بل تعتبر أيضاً من أهم مصادر الأحماض الدهنية خاصة الزيتية منها التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة، وزيت الأسماك من المصادر الجيدة للفيتامينات التي تذوب في الدهون فهي تحتوي على فيتامينات أ.د. وزيت كبد الأسماك يحتوي على نسبة عالية من حمض أوميغا 3 وغنى جداً بفيتامين أ الضروري لسلامة البصر والجلد والأغشية المخاطية ونمو الأنسجة والعضلات، كذلك يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل: زيت كبد القد Cod liveroil الأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا 3 تحتوي هذه الأحماض على فيتامينات A.D.E. B6 , B12 لذلك فهي مهمة في تركيب العظام والأسنان والمحافظة على طبقات الجلد الخارجية والأغشية المخاطية وكذلك مهمة في عملية امتصاص عنصرى الكالسيوم والفسفور (اللان يدخلان في تركيب العظام) من الأمعاء. والأحماض الدهنية غير المشبعة يطلق عليها اسم أوميغا 3 - OMGA مثل :

- حمض ديكوساهكسانويك .
- حمض ديكوساهكسانويك .

وتوجد في أسماك السلمون والسردين والتونة كذلك توجد في فول الصويا والجوز واللوز وأيضاً في الزيوت التي تستخرج من الكتان والزيوت. وتلك الأحماض لها فعالية عالية ضد الكثير من الاضطرابات المرضية فهي تساعد على: خفض نسبة الكوليسترول ودهون الدم وتحسين الدورة الدموية ومنع تجلط الدم وخفض ضغط الدم، والتغلب على الالتهابات الجلدية ومنع التهاب المفاصل، وخفض نسبة الإصابة بالسكري ومقاومة أعراض الشيخوخة وأمراضها والوقاية من السرطان وغيرها.

وتتميز أسماك موسى بوفرة تلك العناصر ومن أجل الاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة في أسماك موسى ينصح ألا يحتفظ به في التلاجة لفترات طويلة فلا تتجاوز فترة الحفظ أكثر من ساعات لأنه يفقد كثيراً من قيمته الغذائية.

لماذا يتمتع اليابانيون بصحة جيدة...؟

أظهرت الكثير من الدراسات أن اليابانيين أقل تعرضاً لأمراض القلب من غيرهم، ويعزى ذلك إلى تناولهم الأسماك بكثرة ولهذا تجد أن نسبة أحماض أوميغا 3 لديهم في دهون أجسامهم تصل إلى ثلاثة مرات أعلى مما لدى الشعوب الأخرى كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الاسكيمو في غرب جزيرة جرين لاند الذين يتناولون الأسماك باستمرار لا يعانون من أمراض القلب وضغط الدم والسمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول والتهاب المفاصل.

■ **ضرورة تناول المرأة الحامل للأسماك حرصاً على سلامة الجنين ونموه** وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة علوم الأوبئة وصحة المجتمع عام 2004 بأن النظام الغذائي الغنى بالأسماك الزيتية التي تحتوي على أوميغا 3 ضروري للنمو الطبيعي للجنين وتكوين مخه والجهاز العصبي.

ويدعم الصحة العقلية والراحة النفسية.

التغذية الصحية للأم تحسن مهارات الاتصال والتعلم واللغة للجنين.

وأوضحت دراسة أجريت في المعهد القومي الأمريكي للصحة عام 2004 على 14500 سيدة حامل أن السيدات اللاتي تناولن الأسماك خلال فترة الحمل بانتظام تحسنت لدى أطفالهن مهارات الاتصال والتعلم واللغة. كما قلت نسبة صغر حجم الأجنة بينهن.

ضرورة تناول الأسماك الزيتية مرتين أسبوعياً والأطفال الذين تقل عندهم معدلات الأحماض الدهنية في سن السابعة يكونون أكثر عرضة للإحباط. كما أكد الأطباء بمؤسسة القلب البريطانية على ضرورة تناول مزيد من الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية خاصة المرأة الحامل على الأقل مرتين أسبوعياً من الأسماك الزيتية مثل: السلمون وقد يمنع الإصابة بالأمراض القلبية ، إلا أن هناك مخاوفاً من تعرض الأسماك للتلوث بالملوثات المختلفة خاصة بالزئبق.



والموارد الطبيعية. كما تواجه نساء الأقليات ضغطاً من التمييز العرقي.

حين يشعر الأفراد - سواء كانوا رجالاً أو نساء - بفقدان السيطرة على حياتهم، قد يشعرون ببعض العواطف، مثل الاستسلام والسلبية وفقدان الاحترام الذاتي، مما يزيد من خطر التعرض للاكتئاب.

العمل المضطرب

إذا أخذنا في الاعتبار أن النساء يشغلن وظائف خارج المنزل وينجزن عموماً أغلبية الواجبات المنزلية، نجد أن النساء يعملن غالباً ساعات أكثر من الرجال في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك، تجد العديد من النساء أنفسهن أمام التحديات والضغوط التي ترافق الأمومة العازبة. وقد تجد النساء أنفسهن أيضاً محاصرات بين الأجيال، إذ يجدر بهنّ الاعتناء بأولادهنّ الصغار والاهتمام بأفراد العائلة المرضى والكبار في السن.

سوء المعاملة الجنسية والجسدية

أشارت الدراسات إلى أن النساء اللواتي تعرضن للمضايقة خلال الطفولة هنّ أكثر عرضة للاكتئاب في مرحلة ما من حياتهنّ مقارنة مع النساء اللواتي لم يعرفن التعذيب أبداً. وكشفت الدراسات عن شيوع أكبر للاكتئاب بين النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب في سن المراهقة أو بداية الشباب. صحيح أن سوء المعاملة الجنسية شائع أيضاً عند الصبيان والشباب، لكنه شائع أكثر بين الفتيات والنساء الشباب.

قد تعاني النساء الشابابات أيضاً من سوء المعاملة المنزلية - أي العنف الجسدي الكبير أو المستمر، أو سوء المعاملة العقلية، أو الاثنين معاً - من الزوج أو أحد أفراد العائلة. يمكن أن يفرض سوء المعاملة الجنسية والجسدية إلى فقدان الاحترام الذاتي والجدوى الذاتية، وقد يفرض إلى حالات مثل اضطراب الضغط عقب الصدمة.

السيطرة على الذات

يمكن للضغوط اليومية في الحياة أن تجعل بعض النساء يشعرن كما لو أنهنّ وسط حلقة يائسة. قد تساعد الاقتراحات التالية على التأقلم بصورة أفضل مع الضغط والشعور بسيطرة أكبر على الذات.

الحفاظ على النشاط

إن التمارين المنتظمة كفيّة بتعزيز الثقة في النفس وتوفير مشاعر السيطرة. كما أنها تحسّن النوم وتمنحك الطاقة للتعاطي مع الأحداث اليومية.

تخصيص وقت للذات

بالإضافة إلى الاهتمام بالآخرين، عليك الاهتمام بنفسك أيضاً. لذا، خصّصي بعض الوقت لنفسك كل يوم للاسترخاء أو المشاركة في النشاطات الممتعة.

التفكير الإيجابي

حاولي قبول ضغوط الحياة مثلما هي. اعثري على طرق للتأقلم معها أو حاولي تغييرها بدل القلق بشأنها.