



PATIENT  
EDUCATION

# Depression

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

Disclaimer: People in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# What is depression?

- Depression is a **mood disorder**.
- We all experience **sadness** from time to time, especially when we are passing through **difficult circumstances**. Depression, however, is **more intense** and **long-lasting** than ordinary sadness.
- Depression often interferes with a person's daily activities.
- Depression is one of the **most common psychiatric illnesses**. **It can affect anyone**.
- Women are almost twice as likely as men to have depression.

# What are the causes of depression?

There is no single cause for depression.

- Depression might be caused by a dysfunction in the brain chemicals.
- Environmental factors and stressors put the person at a higher risk of having depression.
- Heredity might play a role as well. Family members are at a higher risk to develop the disorder than others if they are also affected by environmental stressors.

# What are the common symptoms of depression?

At least 5 of the following symptoms should be present for at least 2 weeks and should have a negative impact on your functionality and/or quality of life to be diagnosed with depression.

- Depressed mood during most of the day
- Lack of interest or pleasure in almost all activities
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Impaired concentration, inability to take decisions
- Decreased or increased sleep
- Thoughts of death or suicide
- Restlessness or slowness in movement
- Significant weight loss or gain

# Is there a treatment for depression?

Yes.

There are several effective treatments for depression. They depend on the severity of your condition and on your personal needs. These treatments might be used alone or in combination to achieve the best results.

Common treatments for depression include but are not limited to:

## 1. Lifestyle changes

- Exercise
- Improved nutrition
- Sleep regulation
- Increased social support
- Stress reduction

## 2. Medications

Some medications can be helpful in treating depression.

## 3. Psychotherapy

A process in which a mental health professional talks to you about strategies that help you understand and deal with your depression.

- Cognitive-behavioral therapy is a common psychotherapy approach used for depression. It helps you recognize and change thoughts and behaviors that are related to intense feelings of sadness.

## 4. Brain stimulation therapies

- Electroconvulsive therapy
- Transcranial magnetic stimulation
- Vagus nerve stimulation  
(Other technologies are also being tested)

Usually, medications or psychotherapy are the first line treatment for depression. A combination of these therapies will give the best results.

# What happens if depression is not treated?

- If left untreated, depression might last from weeks to years.
- It might cause significant disability in the person's life. It might lead to loss of employment.
- Severe depression might lead to suicide.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.



# ماذا يحدث إذا لم تتم معالجة الإكتئاب؟

- إذا لم تتم معالجته، قد يستمر الإكتئاب من بضعة أسابيع إلى سنوات.
- قد يسبب ذلك عجزاً كبيراً في حياة الشخص، ما يؤدي إلى فقدان وظيفته أو عمله.
- قد يؤدي الإكتئاب الشديد إلى الإنتحار.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال.  
إستشر المسؤؤل عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.



# هل من علاج للإكتئاب؟

## نعم.

تتوفّر علاجات فعّالة مختلفة للإكتئاب، بحسب شدة أو خطورة الحالة وبحسب احتياجاتك الشخصية. وقد تُستخدم هذه العلاجات منفردةً أو قد يتم الجمع بين أكثر من علاج لتحقيق النتيجة المطلوبة.

تشمل العلاجات الشائعة للإكتئاب الأنواع التالية، لكنها لا تقتصر عليها:

### 1. تغييرات في نمط الحياة

- الرياضة
- تحسين النظام الغذائي
- تنظيم أوقات النوم
- تعزيز الدعم الاجتماعي
- التخفيف من الضغوطات

### 2. الأدوية

قد تكون بعض الأدوية مفيدة في علاج الإكتئاب.

### 3. العلاج النفسي (Psychotherapy)

هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن استراتيجيات تساعدك على فهم اكتئابك والسيطرة عليه.

- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يُستخدم لمعالجة الإكتئاب. وهو يساعدك على معرفة الأفكار والسلوكيات المتعلقة بمشاعر الحزن الشديدة وتغييرها.

### 4. إجراءات تحفيز الدماغ (Brain stimulation)

- العلاج بالصدمات الكهربائية (Electroconvulsive therapy)
- التحفيز المغناطيسي للدماغ (Transcranial magnetic stimulation)
- تحفيز العصب المبهم (Vagus nerve stimulation)
- (ويتم اختبار تقنيات حديثة أخرى ما زالت قيد الدراسة)

بالإجمال، تُعتبر الأدوية أو العلاج النفسي الأول للإكتئاب. يعطي الجمع بين هذه العلاجات أفضل النتائج.



# ما هي أسباب الإكتئاب؟

## لا يوجد سبب واحد للإكتئاب.

- قد يكون سبب الإكتئاب وجود خلل في كيميائيات الدماغ.
- العوامل البيئية والضغوطات تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب.
- قد يلعب العنصر الوراثي دوراً أيضاً في الإكتئاب. فأفراد العائلة الواحدة هم أكثر عرضة للإصابة به في حال التعرض للضغوطات البيئية أيضاً.

# ما هي أعراض الإكتئاب؟

لا بدّ من استمرار 5 من هذه الأعراض على الأقل لمدة لا تقل عن أسبوعين وأن تؤثر هذه الأعراض سلبياً على قدرتك بالقيام بأعمالك اليومية و/أو جودة حياتك كي يتم تشخيص حالة الإكتئاب.

- المزاج المكتئب خلال معظم ساعات اليوم
- فقدان الاهتمام أو المتعة في معظم النشاطات
- التعب أو فقدان الطاقة
- الشعور بالذنب أو عدم تقدير الذات
- ضعف التركيز، التردد وعدم التمكن من اتخاذ القرارات
- قلة أو زيادة النوم
- التفكير في الموت أو الانتحار
- التملل أو البطء في الحركة
- فقدان الوزن أو زيادته بشكل واضح

# ما هو الإكتئاب؟

- الإكتئاب هو اضطراب في المزاج.
- كلنا نختبر الشعور بالحزن من وقت إلى آخر، لا سيّما عندما نمرّ بظروف صعبة. غير أن الإكتئاب هو أكثر حدة ويستمر لفترة زمنية أطول من الحزن العادي.
- غالباً ما يؤثر الإكتئاب سلباً على أداء الفرد في حياته اليومية.
- يُعتَبَر الإكتئاب من الأمراض النفسية-العصبية الأكثر شيوعاً، وقد يصيب أي شخص.
- إن احتمال إصابة النساء بالإكتئاب هو ضعف احتمال إصابة الرجال به.





إرشادات  
للمرضى

Disclaimer: People in the picture are models.

# الإكتساب

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم