

طبيب نفسي يعدد أبرز مظاهر الاكتئاب اليومية

18 أبريل، 2026



أوضح استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالإله الحديثي أن المزاج المكتئب لا يظهر بشكل واحد، بل يتخذ عدة صور نفسية وجسدية تختلف من شخص لآخر، مشيرًا إلى أن أبرزها:

ويشمل ذلك شعورًا بحزن ثقيل ومستمر يرافق الشخص معظم الوقت، إلى جانب حالة من الفراغ العاطفي التي يفقد فيها الفرد الإحساس بالمتعة أو الحزن معًا.

كما قد يظهر الاكتئاب على هيئة قلق مكتئب يجمع بين التوتر وكثرة التفكير والحزن، أو عبر العصبية وسرعة الانفعال بدلاً من الحزن التقليدي.

وأضاف أن بعض الحالات تعاني من بطء نفسي وجسدي ينعكس على الحركة والتفكير، إضافة إلى فقدان الأمل والمعنى والشعور السلبي تجاه المستقبل.

وأشار الحديثي أيضًا إلى أن المزاج المكتئب قد يترافق مع إرهاق

ذهني مستمر حتى دون مجهود، فضلاً عن الشعور بالذنب أو انعدام القيمة نتيجة لوم الذات بشكل مبالغ فيه.