



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

الاكتئاب

سلسلة اللغة الأكثر بساطة



الاكتئاب هو مرض نفسي. وهو يؤثر في الطريقة التي تشعر بها، والذي يسمى مزاجك. يؤثر الاكتئاب أيضاً على الأحاسيس العقلية والجسدية الأخرى. يجعل الاكتئاب من الصعب أن تشعر بالسعادة أو الاستمتاع بالأشياء. يشعر بعض الناس بالاكتئاب مثل شعور ثقيل وقوي بالحزن. يشعر أشخاص آخرون بالاكتئاب مثل الفراغ أو الغضب.

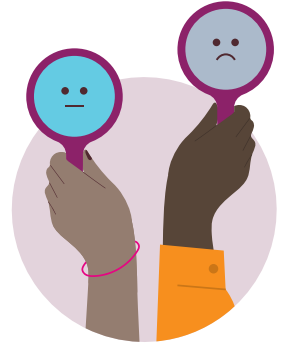
يسمى الأطباء الاكتئاب على أنه اضطراب اكتئاب شديد، ولكن معظم الناس يسمونه فقط الاكتئاب.

إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك، اتصل على الرقم **1-800-SUICIDE**.
إنها تعني **1-800-784-2433**. إذا كنت تظن أن أحد أحبائك في خطر،
اتصل هاتفياً على الرقم **9-1-1**.

ما هو الفرق بين الاكتئاب والحزن؟

لدينا جميعاً أيام سيئة. من الطبيعي أن تشعر بالحزن عندما يحدث شيء سيء. يختفي الحزن الطبيعي من تلقاء نفسه.

يختلف الاكتئاب عن اليوم السيء. يمكن أن يبدأ الاكتئاب في أي وقت. ويستمر لعدة أسابيع على الأقل. يشمل الاكتئاب ما لا يقل عن خمسة من العلامات المشار إليها أدناه.



علامات الاكتئاب

- الشعور بالحزن أو الإحباط
- الشعور باليأس، وكأن الأمور لن تتحسن
- الشعور بالفراغ، وكأنك لا تملك أي مشاعر
- الشعور بالغضب أو الانفعال
- التفكير في أن الأمور لن تتحسن
- التفكير في أن لا شيء يجعلك سعيداً بعد الآن
- التفكير في أن المشاكل هي خطأك
- التفكير بأنك لست جيداً بما فيه الكفاية
- التفكير في الموت أو إنهاء حياتك
- إيجاد صعوبة في التفكير بوضوح أو التركيز أو اتخاذ القرارات
- لم يعد يحب الأشياء التي كان يحبها
- تناول كميات أقل بكثير أو تناول الطعام أكثر من المعتاد
- إيجاد صعوبة في النوم أو النوم أكثر من المعتاد
- الشعور بالتعب أو الإرهاق معظم الوقت
- الشعور بالقلق، وكأنك لا تستطيع الجلوس ساكناً
- يعاني من أوجاع وآلام تبدو أنها ناجمة عن مشكلة صحية أخرى

متى يؤثر الاكتئاب في الناس؟

يمكن أن يبدأ الاكتئاب في أي وقت. هناك أوقات تكون فيها أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

يمكن أن يبدأ الاكتئاب عندما تكون منزجاً جداً أو تحت ضغط كبير. مثلاً، يمكن أن يبدأ الاكتئاب عندما تقلق كثيراً بشأن المال أو تفقد وظيفتك.

يمكن أن يبدأ الاكتئاب عندما تكون هناك الكثير من التغييرات في حياتك. مثلاً، يمكن أن يبدأ عندما تنتقل إلى مدينة جديدة أو عندما تكون لديك مشاكل في العلاقات.

يمكن أن يبدأ الاكتئاب عندما تشعر بالوحدة. يمكن أن يبدأ عندما لا يكون لديك الكثير من الناس لكي تتحدث معهم.

يمكن أن يحدث الاكتئاب جنباً بجنب مشكلة صحية أخرى. مثلاً، يمكن أن يبدأ الاكتئاب عندما تكون لديك مشكلة في الغدة الدرقية، إصابة في الرأس، أو أمراض القلب.

بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يحدث الاكتئاب في وقت معين. عندما يحدث الاكتئاب في وقت معين من السنة، يسمى بالاكتئاب الموسمي أو الاضطراب العاطفي الموسمي. عندما يحدث الاكتئاب أثناء الحمل أو بعد ولادة الطفل، فيطلق عليه اكتئاب ما بعد الولادة.

لا يمكنك أن تعطي نفسك الاكتئاب. إنه ليس خطأك.

ماذا يمكنني أن أفعل حيال الاكتئاب؟

إذا كنت تظن بأنك تعاني من الاكتئاب، تحدث مع طبيب أو مستشار. سيعملون لمعرفة سبب هذه المشاعر.

إذا قال الطبيب بأنك تعاني من الاكتئاب، يمكنك البدء في العلاج. هناك العديد من الخيارات المختلفة والجيدة لعلاج الاكتئاب. ستعتمد خطة علاجك على نوع الاكتئاب الذي تعاني منه. وستعتمد أيضاً على رغباتك الخاصة.



العلاج النفسي

العلاج النفسي يسمى أيضاً بالمداداة. وهو جيد جداً للاكتئاب. في العلاج النفسي، نتحدث عن المشاكل مع خبير مختص في الصحة النفسية مثل مستشار. يساعدك المستشار في تعلم مهارات جديدة للتعامل مع المشاكل. هناك العديد من أنواع العلاج المختلفة للاكتئاب. يسمى العلاج الشائع بالعلاج المعرفي والسلوكي.

يمكن لطبيبك مساعدتك في العثور على مستشار. قد تكون لدى مدرستك أو مكان عملك برنامج لمساعدتك على إيجاد مستشار. يمكنك أيضاً تعلم المهارات في الكتب أو عبر شبكة الإنترنت أو من خلال مجموعات الدعم.

الأدوية

يتم عادة استخدام أدوية تسمى مضادات الاكتئاب لمعالجة الاكتئاب. يمكن أن تكون مفيدة للغاية وأمنة. هناك الكثير من الأنواع المختلفة لمضادات الاكتئاب. سيقتراح طبيبك دواءً بناءً على احتياجاتك. في بريتش كولومبيا، يمكن للأطباء والأطباء النفسيين وصف أدوية الاكتئاب.



نصائح الأدوية

- أخبر طبيبك إذا كنت تتعاطى أدوية أو فيتامينات أو أعشاب أخرى مثل نبتة سانت جون. لا تعمل بعض الأدوية معاً على نحو جيد. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية خطيرة.
- جسم كل شخص مختلف. يحاول معظم الناس عدة أدوية مختلفة قبل أن يجدوا ما ينجح.
- يستغرق الأمر وقتاً حتى تبدأ الأدوية في العمل. تحدّث مع طبيبك حول ما يمكن توقعه.
- اتبع تعليمات طبيبك. اطرح أسئلة إذا لم تكن تفهم ما يقوله الطبيب.
- جميع الأدوية لها آثار جانبية. مثلاً، على الآثار الجانبية هما الصداع أو التغيير في طريقة نومك.

- بمجرد أن تبدأ في تناول الدواء، لا تتوقف فجأة في تناولها. تحدث مع طبيبك أولاً.
- قم بتناول أدويةك حتى يقول طبيبك أنه من الآمن التوقف عن تناولها، حتى إذا كنت تشعر بتحسن. عادة ما يتناول الناس الأدوية لبعض الوقت بعد الشعور بتحسن. ويمكن أن يساعد هذا في منع الاكتئاب من الظهور مجدداً.

مجموعات الدعم



مجموعات الدعم هي أماكن للتواصل مع أشخاص آخرين. يمكنك أن تلتقي فيها مع أشخاص يعانون من نفس المشكلة التي تعاني منها. يمكنك أيضاً أن تتبادل المعلومات وتتعلم من الآخرين. هناك أنواع مختلفة من مجموعات الدعم. لإيجاد مجموعة الدعم في مجتمعك المحلي:

- اسأل الطبيب أو المستشار
- اتصل بجمعية الاضطرابات المزاجية في بريتش كولومبيا. يمكن إيجاد معلومات الاتصال على www.mdabc.net
- اتصل بالفرع المحلي للجمعية الكندية للصحة النفسية. يمكنك إيجاد معلومات الاتصال على www.cmha.bc.ca

الأنواع الأخرى للعلاج

قد تساعد بعض الأعشاب والفيتامينات أيضاً. قد تساعد التمارين والتغييرات في نظامك الغذائي أيضاً في علاج الاكتئاب. تأكد من التحدث إلى طبيبك حول أنواع العلاج الأخرى التي تود أن تجربها.

الرعاية الذاتية

تتضمن الرعاية الذاتية أشياء صغيرة تفعلها كل يوم لكي تعتني بصحتك النفسية وتشعر بأنك في أفضل حالاتك. يمكنك القيام بهذه الأشياء جنباً بجنب أنواع العلاج الأخرى. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك محاولة أدائها:

- حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة. النوم له تأثير قوي على المزاج. من الصعب التعامل مع المشاكل أو رؤية الجانب الجيد من الأشياء عندما تشعر بالتعب. إذا لم تتمكن من النوم بشكل جيد، تحدث مع الطبيب.
- ابحث عن طرق للاسترخاء. يمكن للأنشطة التي تساعد على التقليل من الإجهاد مساعدتك على التعامل مع الاكتئاب. قد تساعدك اليوغا أو التأمل.
- حاول أداء بعض التمارين كل يوم. يمكن أن تساعد التمارين حقاً في إدارة الاكتئاب. حتى التغييرات الصغيرة، مثل المشي إلى موقف الحافلة الذي يقع في أبعد مكان ممكن، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.
- حاول أن تأكل جيداً. قد لا يساعدك تناول الكثير من الوجبات أو الأطعمة السريعة على الشعور بأنك في أفضل حالاتك. إذا كان تناول الطعام الصحي صعباً بالنسبة لك، يمكنك التحدث مع أخصائي التغذية مجاناً على هيلث لينك بي سي. يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك على عمل خطة تناول طعام صحي. اتصل على الرقم 811 للتحدث مع أخصائي التغذية. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها بالإنجليزية للحصول على مترجم.
- تجنب الكحول أو المخدرات الأخرى. يعمل الكحول والمخدرات على تفاقم الاكتئاب. ويمكن أن تمنع أيضاً الأدوية من العمل بشكل صحيح. إذا كنت تجد صعوبة في التقليل من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، تحدث مع الطبيب أو المستشار.

التعافي من الاكتئاب

التعافي يعني العودة إلى صحة عقلية جيدة. يحدث التغلب على الاكتئاب على مراحل بمرور الوقت. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعودة إلى روتينك القديم. تذكر أنك تتعامل مع مشكلة صحية. لا بأس في أن تطلب المساعدة. لا بأس في أن تأخذ وقتاً لكي تعتني بنفسك.



إذا كنت قد عانيت في الماضي من الاكتئاب، هناك احتمال أنه قد يعود مرة ثانية. وهذا يدعى الانتكاس. عندما تشعر بتحسن، من الجيد أن تتحدث إلى طبيبك أو مستشارك بشأن الانتكاس. يمكنك العمل معاً للتقليل من أخطار الانتكاس. إذا بدأت في ملاحظة أن علامات الاكتئاب بدأت تظهر مرة ثانية، يمكنك التصرف قبل أن تصبح مشكلة كبيرة.

أين يمكنني تعلّم المزيد عن الاكتئاب؟

تحدث إلى الطبيب أولاً إذا كنت تعتقد بأنك تتعامل مع الاكتئاب. بعد ذلك، يمكنك معرفة المزيد عن الاكتئاب من هذه المصادر:

جمعية الاضطرابات المزاجية في برينش كولومبيا

جمعية الاضطرابات المزاجية في برينش كولومبيا هي للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والمشاكل المزاجية الأخرى. لديها مجموعات الدعم وبرامج أخرى لمساعدة الأفراد. لدى جمعية الاضطرابات المزاجية في برينش كولومبيا مجموعات في كافة أنحاء برينش كولومبيا. لإيجاد مجموعة في مجتمعك المحلي، بادر بزيارة www.mdabc.net أو اتصل هاتفياً على الرقم 604-873-0103.



شركاء بريتش كولومبيا للمعلومات عن الصحة النفسية وتعاطي المخدرات

بإدارة زيارة www.heretohelp.bc.ca للحصول على أوراق المعلومات ومعلومات أخرى مفيدة. يمكنك تعلم المزيد عن الاكتئاب والمشاكل الأخرى. يمكنك قراءة القصص والتواصل مع الأفراد الآخرين الذين يعانون من الاكتئاب. هناك ثلاث كتيبات لمساعدتك: التعامل مع تشخيص الاكتئاب (عندما يقول طبيبك بأن تعاني من الاكتئاب)، العمل مع طبيبك، ومنع انتكاس الاكتئاب. هذه الكتيبات متاحة باللغة الإنجليزية فقط. يمكنك أيضاً معرفة المزيد عن جمعيات الصحة النفسية في بريتش كولومبيا.

خط دعم الصحة النفسية في بريتش كولومبيا

يمكن لخدمة الهاتف هذه مساعدتك عندما تشعر بالقلق أو التوتر أو الانزعاج. يمكنك أيضاً المساعدة في الكثير من المشاكل الأخرى. يمكنك مساعدتك إيجاد الخدمات في مجتمعك المحلي. يمكنك أيضاً الاتصال إذا كنت تحتاج فقط إلى التحدث مع شخص ما. اتصل هاتفياً على الرقم **310-6789** (ليست هناك حاجة إلى إضافة رمز المنطقة) في أي وقت من النهار أو الليل. يمكن للمتترجمين مساعدتك بالعديد من اللغات المختلفة. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها باللغة الإنجليزية للحصول على مترجم.

برنامج باونس باك® (أي الارتداد)

برنامج باونس باك هو للأشخاص الذين يتعاملون مع المزاج المنخفض. ستتعلم المهارات في دورة يتم تقديمها عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً التحدث عبر الهاتف مع موظف مُدرَّب يسمى "المدرّب". البرنامج مجاني. يتحدث مدربو الهوائف باللغات الإنجليزية والفرنسية والكانتونية والمندرينية والبنجابية. يتم إدارة برنامج باونس باك من قبل الجمعية الكندية للصحة النفسية. للحصول على معلومات عن برنامج باونس باك، بإدارة زيارة www.bouncebackbc.ca.

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب. وهو يستند إلى الأبحاث والموارد الحالية. ونتحقق أيضاً من الحقائق الرئيسية مع الأطباء وخبراء الصحة النفسية الآخرين. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تود في معرفة الموارد التي قمنا باستخدامها.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

bc.cmha.ca