



# heretohelp

Mental health and substance use  
information you can trust



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

## نصائح

# للعمل مع طبيبك من أجل معالجة الإكتئاب

2011 www.heretohelp.bc.ca



هذه هي الوحدة الثانية من سلسلة مكونة من ثلاث وحدات. الودعتان الأخريان هما "التعاطي مع تشخيص بالاكئاب" و"الوقاية من انتكاسة الاكتئاب".

يُعدّ التحدث إلى المختصّ في مجال الرعاية الصحية الخاص بك حول الاكتئاب خطوة أولى أساسية. إنها بداية مسيرتك نحو التعافي. فبمجرد حصولك على تشخيص ما، ستحتاج أنت ومختصّ الرعاية الصحية إلى وضع خطة علاج مناسبة لك. وهذا أمر بالغ الأهمية - فإذا لم تكن خطة العلاج تتعامل مع احتياجاتك ومخاوفك، قد لا تعود بالفائدة على النواحي الأكثر أهمية بالنسبة إليك في حياتك. ومن أجل العمل مع طبيبك، لا بدّ من أن يكون لك دور فعّال في رعاية نفسك. لقد تعرّفتَ في ورقة العمل المرافقة حول التعاطي مع تشخيص بالاكئاب و على أهمية التعلم عن الاكتئاب. والآن، سوف تقوم باستخدام تلك المعلومات لاتخاذ قرارات حول خطة علاجك. وفي ما بعد، سوف تقوم باستخدام العلاج لمساعدة نفسك على إدارة الأعراض والمشكلات الأخرى باستقلالية أكبر.

إن معالجة الاكتئاب هو أمر مهمّ جداً. فقد يكون من السهل أن تعتقد بأن الأمر ليس خطيراً وأن بإمكانك "تجاوزه" بنفسك. وقد يكون من السهل أيضاً أن تعتقد بأنه ليس هناك شيئاً على الإطلاق يمكنه مساعدتك على الشعور بالتحسن، وأن تتساءل عما قد يحملك على تكبُّد أيّ عناء أساساً. ولكن على غرار العديد من المشكلات الصحية الأخرى، فالاكئاب لن يختفي من تلقاء نفسه. وإذا ما تركّ من دون علاج، قد يزداد الاكتئاب سوءاً، أو يؤدي إلى مشكلات صحية أخرى، أو يستمر لفترة طويلة. أما مع العلاج، قد تبدأ بالشعور بتحسّن في وقت قصير. لذلك يُعدّ اتخاذ القرار بالحصول على المساعدة لمعالجة الاكتئاب خطوة أولى مهمة في مسيرتك نحو التعافي.

## مع أي فئة من المختصّين في الصحة العقلية قد تتعامل؟

من المرجح أن تلتقي بفئات مختلفة من المختصّين في الصحة النفسية خلال مسيرة التعافي. فهؤلاء قد تلقوا أنواعاً مختلفة من التدريب، ويقومون بتقديم خدمات وأشكال دعم مختلفة. ونورد في ما يلي الاختصاصيين الذين قد تتعامل معهم:

- أطباء الأسرة أو الممارسون العامون (GPs) هم أطباء يتلقون تدريباً طبياً عاماً، وقد يتمتعون بخبرة في التعاطي مع الاضطرابات العقلية وغالباً ما يكون أطباء الأسرة هم خطوتك الأولى في استكشاف نظام الصحة النفسية. وبإمكان هؤلاء الأطباء تشخيص الاكتئاب، ووصف الأدوية، وإحالتك إلى الخدمات المتخصصة، كالاختصاصيين المذكورين أدناه. حتى أن بعض أطباء الأسرة يتلقون تدريباً حول العلاج بالكلام مثل العلاج المعرفي السلوكي.

يسمح لك التواصل الجيّد  
مع طبيبك بالمشاركة في  
القرارات الأساسية بشأن  
خطة أو استراتيجية  
العلاج.



ويتطلب القيام بدور فعال في عملية علاجك عدّة مهارات مختلفة. أولاً، لا بدّ من أن تكون قادراً على التواصل بشكل واضح مع طبيبك أو غيره من المختصّين في الرعاية الصحية. كما ستحتاج إلى التحدث معهم بطريقة مستنيرة حول ما تظن أنها المشكلة، وكيف تؤثر على حياتك اليومية، وما الذي تتوقعه من العلاج. ويسمح لك التواصل الجيد مع طبيبك بالمشاركة في القرارات الأساسية بشأن خطة أو استراتيجية العلاج.

بعد وضع استراتيجيتك الأولية للعلاج، يتمثّل دورك التالي بالمساعدة في مراقبة النتائج. ولذلك، ستكون بحاجة إلى معرفة كيف ومتى تقيس مدى النجاح. على سبيل المثال، ستحتاج إلى معرفة المدة التي قد يستغرقها الدواء ليظهر مفعوله أو المدة التي قد يستغرقها العلاج النفسي حتى تبدأ برؤية النتائج. كما أنك تحتاج إلى تكوين فكرة واضحة عن الآثار التي تأمل أن تكون للعلاج على حياتك اليومية. وهذا يساعدك على قياس مدى نجاح استراتيجية العلاج مقابل هذه التوقعات.

عندما تكون لديك فكرة عمّا تريد تحقيقه، لا بدّ من أن تكون قادراً على إخبار طبيبك أو المختص في الصحة النفسية بما كان يحدث في الفترة الزمنية ما بين الزيارات. وإذا لزم الأمر، قد تحتاج إلى اقتراح إجراء تعديلات على خطة علاجك - مثل تغيير جرعة الدواء، أو تجربة دواء مختلف، أو تجربة أسلوب علاج مختلف تماماً. قد يستغرق الأمر بعض الوقت إلى حين إيجاد أسلوب العلاج - أو مجموعة الأساليب - الأنسب لك.

تذكر أنك تقوم بكل هذا بينما تعاني من الاكتئاب. فيمكن أن يؤثر الاكتئاب على كيفية تفاعلك مع المختص في مجال الرعاية الصحية الخاص بك. كما يمكن أن يؤثر أيضاً على الذاكرة والتكرير. لذلك، فإنه من المفيد أن تحضر معك قائمة بالأسئلة، أو تدوّن الملاحظات، أو تذكر نفسك بالمواعيد. ويمكنك كذلك أن تحضر معك أي تقييمات ذاتية قد أممتها، كالاختبارات الذاتية على الإنترنت. يمكن أيضاً أن يجعلك الاكتئاب تشعر باليأس (ما الفائدة من الحصول على المساعدة؟) والخجل (أشعر بالحرج من إخبار الطبيب عن مدى سوء حالتي...)، ولهذا قد يساعدك إحضار أحد أفراد أسرته أو نسخة عن اختبار ذاتي ما معك أثناء الزيارات.

يمكن النظر إلى المشاركة في اتخاذ القرارات على أنها سلسلة من الخطوات التي تؤدي إلى وضع خطة علاج فعالة. هذه الخطوات هي:

- تعريف المشكلة - يتمثّل دورك بتفسير المشكلة بطريقتك الخاصة.

- تحديد الأهداف - تحديد أهداف العلاج، أو تحديد النتائج التي سيؤول إليها العلاج

- اتخاذ القرارات - وضع استراتيجيات العلاج والتوافق حولها - ستحتاج إلى خلق توازن بين نصائح المختص في الصحة النفسية وبين توقعاتك وأولوياتك المتعلقة بالعلاج.

- مراقبة النتائج - تقييم فعالية الاستراتيجيات، وإعادة تقييم خطة العلاج حسب الحاجة

- **الأطباء النفسيون** هم أيضاً أطباء، ويتلقون تدريباً طبياً عاماً فضلاً عن التدريب المتخصّص في الطب النفسي. بإمكان الأطباء النفسيين تشخيص الاكتئاب، ووصف الأدوية، وتقديم مختلف أنواع العلاج بالكلام.

- **بإستاعة إختصاصيي علم النفس المسجّلين** إعطاء تشخيص وتقديم علاجات مختلفة، لكنهم لا يقومون بوصف الأدوية.

- **يقوم الاستشاريون** (كالمرشدين العلاجين المسجّلين أو الاستشاريين المُجازين من الجمعية الكندية للاستشارة والعلاج النفسي) بإجراء تقييمات سريرية، ويقدمون العلاجات واستراتيجيات الوقاية.

- **يقوم العاملون الاجتماعيون** بتقييم، أو إحالة، أو تقديم المشورة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو الأشخاص الذين لديهم صعوبات في المهارات الحياتية اليومية. وغالباً ما يعمل العامل الاجتماعي كـ "مدير حالة" في فِرَق الصحة النفسية أو في مراكز الصحة النفسية، أي أنه يساعد الأشخاص في حلّ مشكلاتهم ويصلهم بموارد مختلفة.

- **يتلقّى المختصون في برامج مساعدة الموظفين (EAP)** أشكالاً مختلفة من التدريب. وهم يقدمون المشورة من خلال خطط تأمين مكان العمل.

- **الممرضون المسجّلون** هم مقدّمو رعاية صحّيّة مدربيون طبيّاً. وهم يعملون ضمن نظام الصحة النفسية ويستطيعون المساعدة في العديد من الشواغل الصحية المختلفة مثل مراقبة الأدوية. ويتلقى الممرضون النفسيون المسجّلون تدريباً خاصّاً ويقدمون الرعاية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية تحديداً.

- **المعالجون الوظيفيون** يساعدون الأشخاص على تحسين مهاراتهم الحياتية اليومية. وغالباً ما يعملون ضمن فرق الصحة النفسية.

- **يساعد المعالجون المختصون بإعادة التأهيل المهني** الأشخاص على العودة إلى وظائفهم أو إيجاد وظيفة جديدة. وقد يساعدون الأشخاص في رفع مستوى مهاراتهم، وعلى استكشاف وسائل الراحة في أماكن عملهم، وفي وضع خطط لبناء حياتهم المهنية.

## كيف أتحدّث مع هؤلاء المختصّين في مجال الرعاية الصحية؟

إن الطريقة الأكثر فعالية لتوليّ مسؤولية صحتك تكون من خلال المشاركة في اتخاذ القرارات. وهذا يعني أنك شريك متكافئ في القرارات التي تؤثر على صحتك، أي أن تقوم بدور فعال في إيجاد أسلوب العلاج الأنسب لك. قد تجد أنك تريد المشاركة بشدة، أو قد تفضل مشاركة أقلّ مباشرة. كما قد يختلف دورك باختلاف مرحلة المرض الذي تعاني منه؛ ما إذا جرى تشخيص حالتك مؤخراً أو إذا كان لديك تجربة كبيرة مع المرض. وبغض النظر عن مستوى المشاركة الذي قد تفضّله، فأنت بحاجة إلى المشاركة إلى حدّ ما.

# من المهم التحدّث عن كيفية تأثير صحتك النفسية على نواحٍ مختلفة من حياتك، كوظيفتك، وحياتك المنزلية، وعلاقاتك.

## الخطوة الأولى: تعريف المشكلة

عندما تذهب لزيارة مختصّ في الصحة العقلية سوف يتحدث معك ليستطيع تقييم مشكلتك. وتمثّل مهمّتك بإعطاء أكبر قدر ممكن من المعلومات بعبارتك الخاصة لتزويد الطبيب بصورة شاملة عمّا يحدث. سيحتاج طبيبك أيضاً إلى معرفة الأمور التي قد اختبرتها في الماضي والعلاجات التي قمت بتجربتها في السابق.

ومن المهم أيضاً التحدّث عن كيفية تأثير صحتك النفسية على نواحٍ مختلفة من حياتك، كوظيفتك، وحياتك المنزلية، وعلاقاتك. على سبيل المثال، هل تواجه صعوبة في التركيز أثناء العمل؟ هل تمضي وقتاً أقلّ مع العائلة والأصدقاء؟ هل تشعر بأنك لا تتمتع بالطاقة للمناسبات الاجتماعية؟ هل تشكّ بأنّ الحياة لا تزال تستحق العيش؟ تُعدّ هذه المعلومات قيّمة بالنسبة للمختصّ في الصحة النفسية الخاص بك. كما ستساعدك أيضاً على تحديد الأهداف في الخطوة التالية بما أنّ من شأن خطة العلاج أن تساعدك على إجراء تغييرات في الطريقة التي تؤثر بها صحتك النفسية على حياتك اليومية.

من المفيد التفكير في هذه المشكلات مُسبقاً وتدوين المعلومات الأساسية وإحضارها معك عند زيارة طبيبك لمساعدة نفسك على تذكّر الأمور التي تريد مناقشتها. ويجد بعض الأشخاص أنه من المفيد اصطحاب من يثقون بهم من أفراد الأسرة أو الأصدقاء لشرح التغييرات التي قد لاحظوها.

## الخطوة الثانية: تحديد الأهداف واتخاذ القرارات

قبل اتخاذ قرار بشأن استراتيجية العلاج، لا بدّ من التفكير في ما تريد تغييره. فإن رضاك عن خطة العلاج في النهاية سوف يعتمد على ما إذا كانت هذه الخطة تساعدك في التعاطي مع الطريقة التي يؤثر بها الاكتئاب على حياتك.

وقد تكون رؤيتك للأولويات مختلفة عن رؤية المختص في مجال الرعاية الصحية، لذلك لا بدّ من أن تكون قادراً على شرح أولوياتك وسبب أهميتها.

لدى تعاملك مع هذه المسائل، لا بدّ من أن تكون منفتحاً على نصائح المختصّ في الرعاية الصحية الخاص بك أو شبكة الدعم، ومستعداً للأخذ بالاعتبار المعلومات ووجهات النظر الجديدة، والتي قد تغيّر أفكارك. ويكون الوضع مثالياً حينما يمكنك التعبير عن مخاوفك الخاصة، وطرح معلومات ووجهات نظر جديدة، ومن ثم الاجتماع أنت وطبيبك معاً والاتفاق على إستراتيجية حول الأهداف التي يجب معالجتها أولاً.

بعد اتخاذ القرار بشأن بعض المشكلات التي يمكنك معالجتها واقعياً، لا بدّ من تحديد بعض الأهداف الملموسة التي تخطط لتحقيقها. تكون الأهداف الملموسة مُحدّدة بما يكفي بحيث يمكنك تصوّر ما ستبدو عليه وما تعنيه في حياتك اليومية. على سبيل المثال، إذا كنت قد أصبحت أكثر انزعاجاً على الصعيد الاجتماعي، فقد يكون الهدف هو أن تصبح أكثر نشاطاً اجتماعياً. ولتحقيق ذلك، يجب أن تكون أكثر تحديداً. وقد يكون الهدف الملموس هنا هو الاتصال بصديق ما في الأسبوع المقبل.

## كيف أحدّد أهدافاً ملموسة؟

في الوضع المثالي، يجب أن تكون أهدافك SMART كالتالي:

**S** محدّدة - كيف ستفعل ذلك بالضبط؟

**M** قابلة للقياس - كيف ستقيس مدى التقدم في هدفك؟

**A** قابلة للتحقيق - هل يبدو أن هدفك يصعب جداً تحقيقه؟

**R** واقعية - بناء على معرفتك بنفسك، هل أنت مستعد وقادر على بذل جهد لفعل ذلك؟

**T** محدّدة زمنياً - متى تريد أن تكون قد حققت هدفك؟

وهذا يعني أن "صيغة الهدف" الخاص بك يجب أن تتضمن:

- الأمر الذي تريد تحقيقه والمسؤول عن ذلك
- مدى التغيير الذي ستحرزه
- الوقت الذي تريد تحقيق ذلك خلاله
- كيفية قياسك لتحقيق الهدف أو عدمه

## الخطوة الثالثة: اتخاذ القرارات

الآن وبعد أن قررت ما تريد تغييره، تتمثل الخطوة التالية في معرفة كيفية تغييره. في بعض الحالات، سيشمل ذلك المساعدة في اختيار الدواء المناسب لك. في حالات أخرى، قد يشمل نهج تقديم المشورة مثل العلاج المعرفي السلوكي. أو قد يكون مزيجاً من الدواء والمشورة. وقد تستفيد أيضاً من المعلومات أو الإحالات إلى الموارد المجتمعية مثل إدارة الحالات، أو السكن المدعوم، أو العمالة المدعومة، أو البرامج المتعلقة بإعانة الدخل. وأخيراً، سوف تحتاج إلى اتخاذ قرار حول خطة تسمح لك بالتعامل مع مرضك خارج مكتب طبيبك.

إن اتخاذ القرار بشأن خطة علاج يمكنك التعايش معها يشمل نواحٍ مختلفة:

- النظر في الأدلة
- النظر في أفضليّاتك وقيّمك
- النظر في تجارب الآخرين

## النظر في الأدلة

عندما تنظر في خيار ما من خيارات العلاج، لا بدّ من أن تكون محيطاً ببعض الحقائق الأساسية حول العلاج. يجب أن تعرف كيفية عمل هذا النهج، والوقت الذي قد يستغرقه لإعطاء النتائج، والمخاطر والفوائد المحتملة، وما إذا كان خياراً مناسباً لك. وفي ما يلي بعض الأسئلة التي يجب أخذها بالاعتبار عند النظر في الأدلة، سواء كانت صادرة منك أو من طبيبك:

# العمل مع طبيبك من أجل معالجة الإكتئاب



## التحدث إلى المختص بمجال الرعاية الصحية الخاص بك

### خلال الزيارة

- أخبر** - أخبر طبيبك بما تريد التحدث عنه خلال هذه الزيارة
- تبادل المعلومات** - تأكد من إخبار الطبيب بالمشكلة. قد يكون من المفيد إحضار اختبار ذاتي سيق أن أهمته أو مذكرة يومية بالأعراض. تذكر أن تشرح كيفية تأثير مشكلتك على حياتك اليومية. وبإمكانك اصطحاب أحد أحبائك معك بحيث يمكن أن يساعدك من خلال وصف التغييرات التي قد لاحظها.
- شارك** - تحدث مع طبيبك عن الطرق المختلفة للتعامل مع مشكلتك الصحية. تأكد من أن تفهم السمات الإيجابية والسلبية لخياراتك. إطرح الأسئلة التي تحتاج إلى طرحها مهما تعددت.
- إنفق** - تأكد من أن تتفق أنت وطبيبك على خطة علاج يمكنك التعايش معها.
- كرّر** - أخبر طبيبك عما تظن أنك بحاجة إليه للتعاطي مع المشكلة.

قد يكون التحدث إلى المختصين بمجال الرعاية الصحية أمراً مُخيفاً، ولكن لا بدّ من أن تعمل أنت والمختص في الرعاية الصحية سوياً. تذكر أنه لا يمكن لطبيبك تزويدك بالمعلومات الأفضل لك ما لم يعرف المشكلة، كما لا يمكنه تقديم خيارات العلاج الأنسب لك ما لم يعرف أهدافك أو مخاوفك. وهنا قائمة مرجعية لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح أثناء زيارتك لطبيبك.

### قبل موعد الزيارة

**خطّط** - فكّر في ما تريد إخبار طبيبك به أو ما تريد أن تتعلمه من المختص في الرعاية الصحية في هذا الموعد. حدّد الأمور الأهم بالنسبة إليك. وإذا كانت لديك أسئلة معينة، دوّنّها. ويمكنك إحضار قائمة الأسئلة معك. إذا كنت تتناول أي دواء، بما في ذلك الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية، خطّط لإحضارها معك.

مُقتبس من برنامج PREPARE التابع لمؤسسة Institute for Healthcare Communication على الموقع [www.healthcarecomm.org](http://www.healthcarecomm.org).

إذا كنت تنظر في معلومات سمعتها من الأصدقاء، أو معلومات من وسائل الإعلام أو الإنترنت أو من كتاب قدّمه إليك شخص ما، راجع ورقة المعلومات "تقييم الصحة النفسية ومعلومات عن استخدام المواد المخدرة".

### النظر في أفضليّاتك وقيّمك

يشمل اتخاذ القرار ما هو أكثر من تقييم المعلومات فحسب. فهو يشمل أيضاً التفكير في توجّهاتك الخاصة - بما في ذلك قيّمك ومخاوفك. لا بدّ من تأخذ بالاعتبار جميع الأشياء التي تؤثر على تفكيرك، بما في ذلك قيّمك الشخصية، ومشاعرك، وموافقك حيال مرضك والعلاجات المحتمّلة. على سبيل المثال، لدى بعض الأشخاص مخاوف بشأن الأدوية، كالخوف من أن يصبح لديهم اعتماد شديد على الدواء أو الخوف من الآثار الجانبية. قبل اتخاذ القرار بطريقة أو بأخرى، لا بدّ من أن تتفكّر جيداً بالأمور التي تنطبق عليك وتتناقش بشكل صريح مع المختص بالصحة النفسية الخاص بك حتى تتمكن من التغلّب على المخاوف المعيّنة لديك. وهذا يساعدك على اتخاذ قرار مستنير.

كما ستلعب ثقافتك وخلفيتك العائلية دوراً في كيفية مقاربتك للعلاج، وفي ما تعتقد أنه يسبّب لك الاكتئاب وما يمكن أن يعالجه. لذلك من المهم أن يفهم طبيبك وجهة نظرك. ومن المهم أيضاً التحدث عن العلاجات الأخرى التي تنظر فيها، إذ تكون هناك مخاطر للجمع ما بين بعض العلاجات. يحظى الأطباء بتقدير كبير في معظم الثقافات، ولكن طرح الأسئلة ومشاركة المخاوف لا يدلّ على عدم الاحترام. وإمّا يدلّ على أنك ترغب بتعلّم المزيد منهم.

- ما هي خيارات التدخل؟ ما الذي يمكن أن تبدو عليه المخاطر أو الفوائد في حياتك؟ ما هي احتمالات حدوث المخاطر أو الفوائد، متى يمكن أن تحدث، ولكم من الوقت يمكن أن تستمر؟
- ما الذي يمكن أن يحدث إذا لم تفعل شيئاً؟ ما هي النتائج السلبية المحتمّلة؟
- كيف تنظر في الفوائد والمخاطر؟ ما الذي تريد الحصول عليه من العلاج؟ ما هي المخاطر التي أنت مستعدّ لأخذها؟
- هل تملك معلومات كافية لأخذ قرار مستنير؟ هل هناك أي خيارات للعلاج لم تنظر فيها؟

يشمل اتخاذ القرار ما هو أكثر من تقييم المعلومات فحسب. فهو يشمل أيضاً التفكير في توجّهاتك الخاصة - بما في ذلك قيّمك ومخاوفك.



## في بعض الحالات، قد يتطلب الأمر عدة محاولات للتوصل إلى أسلوب علاج ناجح. ورغم أن ذلك قد يكون مُحبطاً، إلا أنه جزء طبيعي من مسيرة العلاج.

مسيرة العلاج. وفي حال لم ينجح أي أسلوب علاجي، فلا بدّ من التأكد من صحّة التشخيص، أو معرفة ما إذا كانت هناك مشكلة أخرى تصعب عملية إدارة صحتك النفسية. بالنسبة لبعض الأشخاص، لا يكون العائق أمام التوصل إلى أسلوب علاج ناجح هو خطأ في التشخيص، وإنما التوقعات المنخفضة لدى المختص بالصحة النفسية. فإذا كنت تعتقد بأنه يُفترض أن تشعر بتحسن في حين أن المختص بالصحة النفسية الخاص بك غير مستعد لتجربة خيارات أخرى، فعليك النظر في الحصول على رأي ثانٍ أو البحث عن شخص قد يكون قادراً على مساعدتك بشكل أفضل.

ومن المهم أن تحافظ على الأمل في الحالات التي يبدو فيها أن لا شيء يعمل كما ينبغي. فإذا اتبعت أنت والمختص بالصحة النفسية نهجاً منتظماً لاستكشاف الخيارات المختلفة، تكون فرص التوصل إلى أسلوب العلاج الصحيح عالية جداً. وفي غضون ذلك، لا بدّ من أن تواصل تجربة خيارات مختلفة إلى أن تجد إجابة تساعدك على التعايش بنجاح مع مرضك.

### الإلتزام بخطة العلاج

بعد التوصل إلى خطة علاج ناجحة، من المهم الإلتزام بها. وهذا ليس سهلاً دائماً، وقد يكون عليك التفكير في بعض الأمور مسبقاً. على سبيل المثال، إذا كنت لا تشعر بالارتياح حيال تناول الدواء لفترة طويلة، فقد يُغريك شعورك بالتحسن (عادة بعد مرور بضعة أسابيع) بالتوقف عن تناول الدواء. ولسوء الحظ، يمكن أن يؤدي ذلك إما إلى الانتكاس أو إلى مشكلات أخرى.

إذا لم تكن خطة العلاج تعمل كما ينبغي - لأي سبب كان - فمن المهم مناقشة الأمر بصراحة مع طبيبك. وهذا أمر مهم بشكل خاص إذا كنت ترغب بالتوقف عن تناول الدواء. فإن التوقف عن تناول الأدوية النفسية بصورة مفاجئة يمكن أن يكون مزعجاً أو حتى خطيراً. ولذلك بإمكان طبيبك مساعدتك على إعادة تقييم خطة العلاج والانتقال إلى استراتيجية مختلفة بشكل آمن.

قد يكون من المفيد التفكير في هذه المسائل في ما يتعلق بإدارة صحتك أكثر من "الامتثال" أو "التقيّد"، وهذا ما يسميه المختصون في مجال الرعاية الصحية "الإلتزام بالعلاج". فقد يكون من المفيد أن تفكر في كيفية إمكان خطة العلاج مساعدتك في معالجة الاكتئاب، بدلاً من التساؤل عن مدة تناول الدواء التي ستحتاج إليها أو عن المدة التي ستبقى تحتاج فيها لرؤية طبيبك.

### النظر في تجارب الآخرين

قد يكون الاطلاع على تجارب الآخرين أمراً مفيداً. فغالباً ما يطمئنا ذلك، كما يمكن أن يزودنا بالكثير من المعلومات القيّمة. ومن الأفضل التحدث إلى عدة أشخاص، وليس إلى واحد أو اثنين فقط، وذلك للحصول على وجهات نظر متنوّعة. لكل شخص حالته الفريدة، ولكن غالباً ما تكون هناك أشياء مشتركة. وتعدّ مجموعات الدعم مكاناً جيداً للتعلم من الآخرين. ويمكنك أيضاً أن تجد قصصاً عن تجارب أشخاص آخرين في الكتب وعلى الإنترنت.

### الخطوة الرابعة: مراقبة النتائج

حينما تبدأ بأسلوب علاج معيّن، من المهم أن تراقب ما إذا كان يعمل بالتوازي مع أهدافك. تذكر أن نجاح العلاج لا يتعلق فقط بالأعراض والآثار الجانبية. فلا بدّ من تقييم نجاح العلاج من حيث فعاليته في الحد من تأثير مرضك على حياتك، وقدرتك على العمل في إطار الظروف والأدوار التي تهتمّك.

ومن أجل لعب دور فعال في مراقبة علاجك، فإن الفهم السليم لمرضك وللتأثيرات الجانبية المحتملة التي يجب مراقبتها هو أمر ضروري. قد تحتاج إلى المساعدة في التفرقة ما بين أعراض مرضك والتأثيرات الجانبية لعلاجك لأنها قد تبدو متشابهة. وهناك العديد من الوسائل التي تساعدك على تتبّع التقدم الذي تحرزه، مثل دفتر اليوميات والجدول. لقد أدرجنا إحدى الوسائل هنا وكذلك على موقع "موجودون للمساعدة" HeretoHelp، غير أنه بإمكانك استخدام نماذج ووسائل أخرى قد تفضّلها. ويمكنك العثور أيضاً على برامج، وتطبيقات، وموارد إلكترونية تساعدك على تتبّع تقدّمك.

إن الهدف من استخدام وسائل وأساليب الرصد، على المدى القصير، هو الحصول على صورة عامة عما إذا كانت استراتيجيات العلاج تعمل كما ينبغي. كما يمكن لوسائل الرصد المساعدة أيضاً في تعقّب العوامل الأخرى التي تؤثر على حالة الاكتئاب التي تعاني منها. ويمكنك بعدها التواصل مع طبيبك لإعادة تقييم استراتيجيات العلاج ومحاولة إيجاد استراتيجية أفضل إذا اقتضت الحاجة. في المراحل المبكرة لوضع استراتيجية العلاج، لا بدّ من أن تلتقي بشكل منتظم إلى حدّ ما مع المختص بالصحة النفسية الخاص بك لمراقبة التقدّم الذي تحرزه وإيجاد استراتيجيات مختلفة، إذا لزم الأمر.

تذكر أن تكون صبوراً. في بعض الحالات، قد يتطلب الأمر عدة محاولات للتوصل إلى أسلوب علاج ناجح. ورغم أن ذلك قد يكون مُحبطاً، إلا أنه جزء طبيعي من

# العمل مع طبيبك من أجل معالجة الإكتئاب

## السجل اليومي المزاج

استخدم ورقة أسبوعياً لتتبع الأمور التي تؤثر على مزاجك و/أو قلقك، وابحث عن الأنماط مع مرور الوقت. فم بإضافة مؤثرات إضافية في آخر صفحتين فارغتين (مثل الدورة الشهرية، الطقس، وغيرها). في ما يتعلق بالعلاج، تتبع جرعات الدواء والآثار الجانبية و/أو مواعيد الاستشارة. وفي ما يتعلق باستخدام الكحول، تتبع عدد المشروبات. أما بالنسبة إلى جميع الفئات الأخرى، استخدم نظاماً من الرموز أو الكلمات التي تناسبك. على سبيل المثال: ضعيف: \*؛ متوسط: \*\*؛ جيد: \*\*\*؛ ممتاز: \*\*\*\* أو خفيف/معتدل/حاد.

## مثال

المؤثرات على المزاج	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر
الدواء (الجرعة)	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ	إفكسور 150 ملغ
الاستشارة				زيارة لمدة ساعة			
المهارات التي تدرّبت عليها اليوم	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق	تمارين اليقظة الذهنية (التأمل) 10 دقائق
النوم	6 ساعات ونصف	6 ساعات	7 ساعات	7 ساعات	7 ساعات ونصف	8 ساعات	8 ساعات
التمارين الرياضية	30 دقيقة	30 دقيقة		30 دقيقة		ساعة	
مستوى الضغط النفسي الإجمالي	2	2	3	3	2	1	1
استخدام الكحول والمواد الأخرى			كأس واحد		كأسان	كأسان	
ساعات العمل	5 ساعات	5 ساعات	6 ساعات	5 ساعات	5 ساعات		
مزاجي الإجمالي (من أصل خمسة)	2	3	3	2	4	4	3

# العمل مع طبيبك من أجل معالجة الإكتئاب

قُم بطباعة أو تصوير هذه الورقة الفارغة حسب الحاجة قبل ملء الأسبوع الأوّل.

المؤثرات على المزاج	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر	اليوم/الشهر
الدواء (الجرعة)							
الاستشارة							
المهارات التي تدرّبت عليها اليوم							
النوم							
التمارين الرياضية							
مستوى الضغط النفسي الإجمالي							
استخدام الكحول والمواد الأخرى							
مزاكي الإجمالي							

# العمل مع طبيبك من أجل معالجة الاكتئاب كيف سأتوجّه الآن؟

## فهم الأدوية النفسية

يقدم مركز الإدمان والصحة النفسية في أونتاريو أدلة/كتيبات حول أربعة أنواع مختلفة من الأدوية النفسية: مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان، ومثبتات المزاج، والبيزوديازيبين. يمكنك العثور على هذه الأدلة عبر الإنترنت على الموقع [www.camh.net](http://www.camh.net).

## الشبكة الكندية لعلاج اضطرابات المزاج والقلق

يمكنك زيارة الموقع [www.canmat.org](http://www.canmat.org) للحصول على معلومات حول علاج اضطرابات القلق والمزاج. ويمكنك العثور أيضاً على "المبادئ التوجيهية للإكتئاب"، والتي تُعدّ العلاجات القائمة على الأدلة للاكتئاب.

## استعادة قوتك خلال مواعيد التداوي

يمكنك زيارة [www.power2u.org/articles/selfhelp/reclaim.html](http://www.power2u.org/articles/selfhelp/reclaim.html) للوصول إلى مقالة "استعادة قوتك خلال مواعيد التداوي" لمركز التمكين الوطني "National Empowerment Center". هذه المقالة تصف كيفية التفكير بشأن الدواء وكيفية العمل مع المختصين في الرعاية الصحية بينما تسعى لتحقيق أهداف العلاج.

يمكن أن يزودك طبيبك أو المختص في الصحة النفسية بموارد محلية يُوصي بها. بالإضافة إلى الموارد المتخصصة، فقد تجد الدعم غير المتخصص مفيداً أيضاً.

## شركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان

يمكنك زيارة الموقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للحصول على أوراق معلومات، وقصص شخصية، واختبارات ذاتية حول الاكتئاب واضطرابات المزاج. كما ستجد أوراق معلومات حول "التعاطي مع تشخيص بالاكتئاب" و"الوقاية من انتكاسة الاكتئاب".

## مجموعات الدعم

مجموعات الدعم هي وسيلة هامة للحصول على الدعم والمعلومات. فقد تساعدك على الشعور بأنك أقلُّ وحدة وأكثر ارتباطاً حتى وإن لم تكن قد أُخبرت العديد من الأشخاص الآخرين عن تشخيصك. بإمكانك العثور على مجموعات الدعم في مجتمعك من خلال جمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا عبر الإنترنت على الموقع [www.mdabc.net](http://www.mdabc.net) أو عبر الهاتف على الرقم 604.873.0103. ويمكنك أيضاً العثور على مجموعات الدعم عبر الإنترنت. للمزيد من المعلومات حول اختيار مجموعة الدعم المناسبة لك، انظر ورقة المعلومات "اختيار مجموعة الدعم المناسبة لك" على موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca).



هذه هي الوحدة الثانية من سلسلة مكونة من ثلاث وحدات. الوحدات الأخرى هما "التعاطي مع تشخيص بالاكتئاب" و"الوقاية من انتكاسة الاكتئاب".

تم اقتباس ورقة النصائح هذه من موارد سابقة تابعة لـ "موجودون للمساعدة" HeretoHelp والشركاء بريتيش كولومبيا: Macnaughton, E. "الوحدة الثالثة: لتكون شريكاً فعالاً في العلاج: المشاركة في اتخاذ القرار" (2003). مجموعة أدوات الاكتئاب: معلومات وموارد حول الإدارة الذاتية الفعالة للاكتئاب. جمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا.

كُتبت ورقة المعلومات هذه من قِبَل جمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا. تعود مراجع هذه الورقة إلى مصادر أكاديمية أو حكومية موثوقة إضافة إلى دراسات بحثية. يُرجى الاتصال بنا إذا كنت ترغب بالحصول على ملاحظات الحاشية لهذه الورقة. تم تدقيق هذه الأوراق من قِبَل أطباء سريريين حيثما اقتضى الأمر.



"موجودون للمساعدة" هو مشروع الشركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان. الشركاء هم مجموعة من سبع وكالات غير ربحية تعمل معاً لمساعدة الأفراد والأسر في إدارة مشكلات الصحة النفسية واستخدام المواد من خلال تزويدهم بمعلومات موثوقة. نحن نُمثل جمعية اضطرابات القلق بريتيش كولومبيا، وجمعية الفصام بريتيش كولومبيا، وجمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا، ومركز البحث في الإدمان بريتيش كولومبيا، وجمعية FORCE فورس للصحة النفسية للأطفال، وبرنامج Jessie's Legacy (إرث جيسي) لدى خدمات الأسرة في نورث شور، وجمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا. شركاء بريتيش كولومبيا هم ممولون من قِبَل خدمات الصحة النفسية والإدمان بريتيش كولومبيا، وهي وكالة تابعة لسلطات المقاطعة للخدمات الصحية.