



الاكتئاب:

خلينا نحكي عنو ... لنطلع منو

1214 للتواصل مع مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لشبكة وزارة الصحة العامة التي يمكنها مساعدتك، أو للمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال على:

أو زيارة موقعنا الإلكتروني: <http://moph.gov.lb/en/Pages/553/6/mnhp>



الحملة الوطنية للصحة النفسية ٢٠١٧

خلينا نحكي...

ما هي علامات وأعراض الاكتئاب؟

يختبر الشخص الذي يعاني من الاكتئاب بعض من الأعراض الأساسية التالية، لمدة لا تقل عن أسبوعين:

- « المزاج الحزين المستمر أو الفلق باستمرار
- « فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة
- « التعب

إضافة إلى بعض من الأعراض الأخرى، مثلًا:

- « شعور باليأس
- « سهولة الانفعال
- « انخفاض مستوى التركيز
- « شعور بالذنب وعدم الجدارة
- « مشاكل في النوم والأكل

كيف يمكنك مساعدة نفسك؟

« متابعة أو معاودة القيام بالأنشطة التي كانت مثيرة للاهتمام بالنسبة لك (بعض النظر عما إذا كانت لا تبدو لك مثيرة للاهتمام في الوقت الحالي).

« القيام بنشاط بدني بانتظام، المشي ٤٥ دقيقة ٣ مرات في الأسبوع.

« الحفاظ على دورة نوم منتظمة: الاستيقاظ من النوم في الوقت نفسه كل يوم، حتى لو لم تكن نوعية النوم جيدة خلال الليلة السابقة.

« الانخراط في الأنشطة الاجتماعية.

« تجنب اللجوء إلى الطرق السلبية لمحاولة تخفيف الأعراض الاكتئابية، مثل شرب الكحول أو تناول الأدوية من دون وصفة طبية، لأنها غير مفيدة وقد تؤدي إلى مضاعفات سلبية.

« التنبيه لأفكار إيذاء الذات أو الانتحار، إن راودتك هذه الأفكار، يجب السعي للحصول على المساعدة على الفور.

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب؟

دعونا نتحدث عنه

- الاكتئاب مرض يمكن أن يصيب أي شخص ويسبب له ألمًا نفسيًا ويؤثر في قدرته على أداء المهام اليومية. ويخلف أحياناً آثاراً مدمرة على علاقاته مع الأسرة والأصدقاء. ويمكن أن يؤدي في أسوأ الأحوال إلى الانتحار. ولحسن الحظ يمكن الوقاية من الاكتئاب وعلاجه. وتقوم منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية بإطلاق حملة مدتها عام واحد تحت عنوان: «دعونا نتحدث عن الاكتئاب».
- إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب، أو أن شخصاً آخر تعرفه قد يكون مصاباً به، فيرجى قراءة هذا المنشور.
- احرص على التواصل مع الآخرين. ومع أفراد الأسرة والأصدقاء.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام. حتى لو مشيت لمسافة قصيرة لا غير.
- تمسك بالعادات المفيدة فيما يخص الانتظام في الأكل والنوم.
- تقبّل إمكانية إصابتك بالاكتئاب واضبط توقعاتك على هذا الأساس. وأنت قد تعجز عن إنجاز القدر نفسه من العمل الذي تنجزه في العادة.
- تجنب شرب الكحول أو حدّد كمية ما تشربه منه. وامتنع عن أخذ الأدوية غير المشروعة؛ لأنها يمكن أن تتسبب في تفاقم حالة الاكتئاب لديك.
- إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، فاتصل بشخص ليساعدك على الفور.

ما هو الاكتئاب؟

- الاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادة وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل.
- إضافة إلى ذلك، يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية في العادة: فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفترات أطول أو أقصر؛ والشعور بالقلق؛ وتدني مستوى التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار.
- الاكتئاب حالة يمكن أن تصيب جميع الأفراد.
- الاكتئاب ليس علامة ضعف.
- علاج الاكتئاب ممكن. إما بالتحدّث عنه أو بأخذ الأدوية المضادة له، أو بتوليفة من هذين العلاجين.

ما الذي يمكنك فعله إن كنت تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب

- احرص على البوح بما يخالجك من مشاعر لشخص تثق به. فمعظم الناس يشعرون بتحسّن عقب التحدّث إلى شخص يهتم بهم.
- اطلب المساعدة المهنية المتخصصة. وأفضل مكان للبدء بطلبها هو لدى عامل الرعاية الصحية المحلي أو الطبيب المحلي بجوارك.
- تذكّر أن بإمكانك أن تشعر بالتحسّن بفضل الحصول على المساعدة المناسبة.
- واطب على أداء الأنشطة التي اعتدت على التمتع بها عندما كنت على ما يرام.

