

هل أنت حزين ومتعب؟

لم تعد تستمتع بأي شيء؟

لم تعد قادراً على القيام بأنشطتك اليومية الروتينية؟

هل أنت على هذه الحال منذ ما يزيد عن أسبوعين؟

إن أجبت بنعم على هذه الأسئلة، ربّما أنت تعاني من:

الاكتئاب

دَعْنَا نساعدك لتعرف ما بإمكانك فعله.

ما هو الاكتئاب؟

« الاكتئاب حالة طبية شائعة.

« الاكتئاب هو اضطراب في المزاج، يؤثر في أفكارك ومشاعرك وسلوكك.

« الإكتئاب يؤدي إلى صعوبات في القيام بالأنشطة اليومية المعتادة.

ومثل أي حالة طبية أخرى،

الاكتئاب يمكن أن يصيب أي شخص!



ما هي علامات وأعراض الاكتئاب؟

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



المزاج الحزين المستمر أو القلق باستمرار



فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة



التعب وفقدان النشاط

إضافة إلى بعض من الأعراض الأخرى، مثل:



شعور باليأس



سهولة الانفعال



انخفاض مستوى التركيز



انخفاض مستوى التركيز



شعور بالذنب وعدم الجدارة



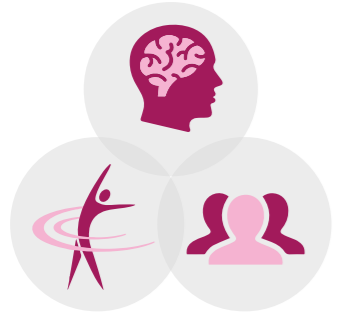
مشاكل في الشهية (أو زيادة / نقصان هام في الوزن)



النوم أقل أو أكثر من اللازم

ما هي أسباب الاكتئاب؟

العوامل البيولوجية
كمرض مزمن (أمراض في القلب،
الأم مزمنة أو سرطان)



العوامل النفسية
مثل تجارب سلبية
في الطفولة

العوامل الاجتماعية
مثل البطالة أو المشاكل
العائلية، النزوح أو اللجوء،
الحروب أو النزاعات المسلحة

الاكتئاب ناتج عن مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. إلا أن أغلب حالات الاكتئاب قد لا يكون لها سبب واضح.

هل يمكن علاج الاكتئاب؟

نعم لا

كيف يتمّ علاج الاكتئاب؟

قد يتضمّن العلاج عدة خيارات منها:

- **الدعم النفسي الاجتماعي**
- التحدّث مع أشخاص تثق، بهم فمعظم الناس يشعرون بتحسن بعد التحدّث عن مشاعرهم مع شخص يهتم بهم.
- الحفاظ على علاقاتك مع الأصدقاء.
- محاولة إيجاد الحلول لمشاكلك.

العلاج النفسي

وهو العلاج بالكلام الذي أُثبتت فعاليّته. مثل العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioural Therapy - CBT) والعلاج النفسي العلائقي (Inter-Personal Therapy - IPT).

العلاج الدوائي (بعد استشارة طبيبك)

مضادات الاكتئاب التي تستغرق 2 إلى 4 أسابيع ليبدأ مفعولها. وغالباً ما يدوم العلاج لفترة سنة أو أكثر في بعض الحالات.

يمكن دمج عدّة من الخيارات العلاجية من أجل الحصول على نتائج أفضل.

كيف يمكنك مساعدة نفسك؟

متابعة أو معاودة القيام بالأنشطة التي كانت مثيرة للاهتمام بالنسبة لك (حتى لو كانت لا تبدو لك مثيرة للاهتمام في الوقت الحالي).



الحفاظ على دورة نوم منتظمة:

- الاستيقاظ من النوم في الوقت نفسه كل يوم، حتى لو لم تكن نوعية النوم جيدة خلال الليلة السابقة.
- تجنّب البقاء في السرير خلال النهار.



القيام بنشاط بدني بانتظام:

- المشي 45 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.



الانخراط في الأنشطة الاجتماعية.



تجنب اللجوء إلى الطرق السلبية لمحاولة تخفيف الأعراض الإكتئابية، منها شرب الكحول أو استخدام المواد المخدّرة أو تناول الأدوية من دون وصفة طبية، لأنها غير مفيدة وقد تؤدي إلى مضاعفات سلبية.



إن كنت تظنّ أنك تعاني من الاكتئاب، أو تعرف شخصاً ما يعاني من الاكتئاب، يتوجّب عليك السعي للحصول على الرعاية الطبية بأسرع وقت ممكن.

كلّما أسرعت في الحصول على العلاج، كلّما كان العلاج فعّالاً أكثر.

ما الفائدة من زيارة مقدّم الرعاية الصحية؟

إن مقدّم الرعاية الصحيّة يمكنه:

• مساعدتك على اكتشاف العلامات التحذيرية باكراً (مثل خسارة الوزن بشكل حاد، أفكار إنتحارية، وغيرها).

• مساعدتك على إيجاد الخيار العلاجي الأفضل لك.

• تشخيص حالات طبية أخرى يمكن أن تشكو منها.

• تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.

• إحالتك إلى إختصاصيين في الصحة النفسية قادرين على تقديم المزيد من المساعدة إن اقتضى الأمر.

⚠️ **التنبّه لأفكار إيذاء الذات أو الانتحار. إن راودتك هذه الأفكار، يجب السعي للحصول على المساعدة فوراً.**



أُسئلة:

إن كانت لديك أية أسئلة، أكتبها أدناه كي تناقشها مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك خلال زيارتك القادمة له.

تذكّر دوماً أن الاكتئاب هو المسؤول عن الأفكار السلبية غير الواقعية التي تكوّنّها عن نفسك وحياتك ومستقبلك.



تم إعداد هذا المنشور من قبل وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية. مكتب لبنان، هذا المنشور ممول من الاتحاد الأوروبي. إن وزارة الصحة العامة ومنظمة الصحة العالمية هما الجهتان الوحيدتان المسؤولتان عن محتوى هذا المنشور ولا يمكن اعتباره بأي حال من الأحوال على أنه يعكس وجهة نظر الاتحاد الأوروبي.