

## ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب، أو أن شخصاً آخر تعرفه قد يكون مصاباً به، فيرجى قراءة هذا المنشور



### 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
- 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، وأنك 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

**تذكّر: أن علاج الاكتئاب ممكن، وإذا كنت تعتقد أنك مصاب به فاحرص على طلب المساعدة اللازمة لعلاجك**

### ما هو الاكتئاب؟

- الاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، 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