



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

1214

أو زيارة موقعنا الإلكتروني:

<http://moph.gov.lb/en/Pages/553/6/mnhp>

الاكتئاب:

خلينا نحكي عنو
... لنطلع منو

الحملة الوطنية للصحة النفسية ٢٠١٧



الاكتئاب



يسبب لي تعب جسدي كبير



يؤثر على قدرتي على القيام
بأعمالي اليومية



يؤثر على أكلتي ونومي



يؤثر سلبيًا على تفاعلي مع
عائلتي وأصدقائي



مسؤول عن الأفكار السلبية
غير الواقعية التي أكونها
عن نفسي وحياتي ومستقبلي



له علاج فعّال، مثل أي حالة طبية
ممكن أن أمرّ بها



خلينا نحكي...

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



إضافة إلى بعض من الأعراض الأخرى، مثلًا:

سهولة الانفعال



شعور باليأس



انخفاض مستوى التركيز



شعور بالذنب وعدم الجدارة



مشاكل في النوم والأكل



هل يمكن علاج الاكتئاب؟

نعم لا

كيف يمكنك مساعدة نفسك؟

« متابعة أو معاودة القيام بالأنشطة التي كانت مثيرة للاهتمام بالنسبة لك (بعض النظر عمّا إذا 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 ٥٥ دقيقة ٣ مرات في الأسبوع.



« الانخراط في الأنشطة الاجتماعية.



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



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



إذا استمرت الأعراض الإكتئابية أكثر من أسبوعين رغم محاولتك إتباع الخطوات المذكورة في هذا المنشور، يتوجّب عليك السعي للحصول على الرعاية الطبية بأسرع وقت ممكن.

مع من يمكنك التحدث؟

مع شخص تثق به



فمعظم الناس يشعرون بتحسّن بعد التحدث عن مشاعرهم مع شخص يهتم بهم.

مع معالج نفسي



هو يمكنه مساعدتك من خلال العلاج بالكلام، الذي أثبتت فعاليته، مثل العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioural Therapy)، والعلاج النفسي العلائقي (Inter-Personal Therapy).

مع طبيبك



هو يمكنه أن يصف لك مضادات الإكتئاب التي تستغرق ٢ الى ٤ أسابيع ليبدأ مفعولها. وغالباً ما يدوم العلاج لفترة سنة أو أكثر في بعض الحالات.

يمكنك زيارة مقدّمي الرعاية الذين تم تدريبهم على الصحة النفسية، في مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لشبكة وزارة الصحة العامة.