



# الاكتئاب:

## خَلِينَا نَحْكِي عَنْو ... 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

## خَلِينَا نَحْكِي...

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

ما هي علامات وأعراض الاكتئاب؟

إضافة إلى بعض من الأعراض الأخرى، مثلًا:

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

« 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.

« 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.

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

كيف يمكنك مساعدة نفسك؟

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

« الانخراط في الأنشطة الاجتماعية.

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