

ما هو الاكتئاب؟

يشعر الجميع بالحزن من حين لآخر ولكن عندما تستمر مشاعر الحزن لأكثر من بضعة أسابيع ويؤثر ذلك على حياتك اليومية، فقد تكون مصابًا بالاكتئاب. الاكتئاب مرض شائع يمكن أن يؤثر على أفكارك ومزاجك وصحتك البدنية وأنشطتك اليومية. يؤثر الاكتئاب على الناس بطرق مختلفة.

ما هي أعراض الاكتئاب؟

- الشعور بالحزن أو الإحباط أو الفراغ معظم اليوم، كل يوم تقريبًا لمدة أسبوعين أو أكثر
- فقدان الاهتمام أو المتعة في العمل والمدرسة والأنشطة
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- صعوبة في النوم ليلاً، والبقاء مستيقظًا أثناء النهار
- قلة الطاقة وانعدام الدافع
- الشعور بالانزعاج أو الغضب معظم الوقت
- صعوبة في التفكير أو اتخاذ القرارات
- الشعور باليأس أو انعدام القيمة أو قلة الحيلة
- أفكار أو كلام عن عدم الرغبة في العيش

ما الذي يمكنك فعله؟

إذا كنت تعتقد أن لديك علامات الاكتئاب، فاسأل طبيبك عن فحص الاكتئاب. سيشرح طبيبك أسئلة عن كيفية شعورك وقيم أعراضك. الاكتئاب شائع جدًا ويمكن علاجه بشكل كبير. هناك العديد من خيارات العلاج والموارد المتاحة.

ما هي خيارات علاج الاكتئاب؟

من المهم أن تتحدث بصراحة مع طبيبك حول ما تشعر به. يمكن للطبيب تشخيص حالتك والاطلاع على خيارات العلاج الخاصة بك. لا يوجد علاج "مقاس واحد يناسب الجميع" للاكتئاب. ستعتمد خطة العلاج الخاصة بك على نوع الاكتئاب الذي تعاني منه ومدى شدته. تشمل بعض خيارات العلاج الشائعة ما يلي:

- الأدوية (العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب)
- العلاج بالحديث (استشارة فردية أو جماعية)

قد يؤثر الاكتئاب على قدرتك على اتخاذ القرارات أو حل المشكلات. مع العلاج المناسب، يمكنك التعافي من الاكتئاب مع مرور الوقت. يمكن أن يساعدك الحصول على العلاج في البدء في السيطرة على الأعراض والبدء في الشعور بالتحسن.

يمكن أن يساعدك طبيبك في شرح وتحديد مواعيد الفحوصات والاختبارات التي تحتاجها.



نصائح مفيدة

- إذا تم وصف مضادات الاكتئاب لك، فامنح أدويةك الحالية وقتًا أطول للعمل. تحلى بالصبر. العلاج يستغرق وقتًا والتزامًا.
- لا تتوقف أبدًا عن العلاج أو الأدوية دون التحدث مع طبيبك أولاً. قد يؤدي القيام بذلك إلى عودة الاكتئاب. قد يؤدي التوقف عن تناول الأدوية فجأة إلى ظهور أعراض أخرى.
- ضع في اعتبارك إجراء تغييرات صحية في نمط الحياة:
 - ممارسة الرياضة بانتظام
 - الأكل جيداً
 - الحصول على الدعم الاجتماعي.
- الحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم
- التقليل من التوتر والتدريب على الاعتناء بنفسك

ماذا يجب أن تسأل طبيبك؟

اسأل طبيبك بعض الأسئلة الأساسية حول علاج الاكتئاب الخاص بك:

- هل الاكتئاب هو السبب الأرجح لأعراضك؟
- ما هي نوعية الاختبارات التي سأتاحتها؟
- ما هو العلاج الأفضل بالنسبة لي؟
- هل يجب أن أرى طبيبًا نفسيًا أو أخصائي صحة نفسية آخر؟
- ما هي الآثار الجانبية لأدويتي؟
- كم من الوقت سيستغرق حتى يعمل؟

علاج الاكتئاب يخفف من آلام اليأس والحزن. كلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، كلما بدأت تشعر بالتحسن بشكل أسرع.



لمعرفة المزيد حول خدمات الصحة السلوكية، اتصل برقم الصحة السلوكية لدى CalOptima Health المجاني على www.caloptima.org (TTY 711) 1-855-877-3885 أو تفضل بزيارتنا على

هذا يوفر المعلومات الأساسية فقط. لا يجب أن يحل محل التحدث مع طبيبك.

