

انا لست على ما يرام ... ما خطبي ؟



يظهر الإكتئاب مع أعراض مختلفة:

... الإنهاك

... اليأس

... الألم

ما هو الإكتئاب:

الإكتئاب مرض شائع يمكن أن يصيب أي شخص، بغض النظر عن العمر، المهنة، الوضع الاجتماعي أو الأصول. يمكن علاج الإكتئاب فهو ليس مصيراً يجب تحمله.

غالباً ما يكون للإكتئاب تاريخ. يمكن أن يكون ردة فعل نفسية و جسدية نتيجة لإطالة أمد المطالب المفرطة و الحالات المعيشية المفرطة. المخاطر المحتملة لهذا المرض تتمثل بالشعور بعدم الأمان في مكان الإقامة، الإقتلاع من الجذور، العزل، خسارة المقربين، مشاكل مادية، الاهتمام بالأطفال، الخ...

التواجد الوراثي العائلي للإكتئاب يمكن أن يكون عاملاً مهماً للإصابة به. يحدث الإرهاق عندما يكون الشخص مثقلاً بشكل دائم بالأعباء أو بالضغط النفسي فيقع في حالة عاطفية، نفسية أو جسدية من التحمل المفرط و المنهك. يمكن أن يتحول الإرهاق أيضاً إلى اكتئاب. يمكن للتجارب المؤلمة أو للضغط الدماغي الحاد، حتى و لو كانوا يرجعون إلى زمن بعيد، أن يسببوا الإكتئاب. العناية بالأشخاص المسنين في العائلة يتطلب جهداً جسدياً و نفسياً كبيرين.

كيف يمكن أن أميز الإكتئاب

قد تكون علامات الكآبة مختلفة جداً و قد يعاني المريض من أعراض هذا المرض الجسدية و النفسية:

الجسدية	النفسية
<ul style="list-style-type: none"> • الأرق • زيادة أو خسارة غير اعتيادية في الوزن • تعب مفرط • صداع، آلام في الظهر و البطن • قلق جسدي • قلة الرغبة الجنسية 	<ul style="list-style-type: none"> • اضطراب التركيز • الافكار السلبية • الحزن • ألم داخلي كبير • سلوك عدائي • خوف • عدم الثقة بالنفس • فقدان الأمل • رغبات بالموت • ...

الأطفال

الأطفال ايضاً يصابون بالإكتئاب. تكمن الأعراض غالباً : اضطرابات النوم، تغيير في سلوكيات الطعام، الحزن، القلق، الخوف من الانفصال، الانسحاب، تبليل الفراش، العدائية، الغياب عن المدرسة، و بعض الأعراض الجسدية كآلام في المعدة و الصداع.



أين أحصل على المساعدة

ثق بشخص قريب منك، تحدث معه عن كيفية مساعدته لك و إذا استمرت الأزمة طويلاً إذهب لرؤية الطبيب أو الشخص المختص (طبيب نفسي، معالج نفسي) الذي تثق به حيث يمكن لهذا الشخص مساعدتك. يمكن للأقرباء أيضاً الحصول على مساعدة شخص مختص.

يمكنك التكلم مع مرضى آخرين أو مع بعض الأقارب من خلال مجموعات المساعدة الذاتية التي تستطيع أن تقدم لك دعماً ممكناً و بسيطاً.

للأطفال: اتصل بمعلم الصف أو المسؤول الإجتماعي لمشاركته ملاحظاته و للحصول على الدعم اللازم لطفلك. إذا استمرت الحالة لفترة أطول اطلب مساعدة طبيب العائلة أو طبيب الأطفال.

كيف يعالج الإكتئاب

يمكن علاج الإكتئاب بشكل جيد. يجب أن يبدأ العلاج أبكر ما يمكن، ينفذه طبيب مختص و يكون العلاج على عدة مراحل.

يتضمن ذلك علاجاً نفسياً، دعماً اجتماعياً و علاجاً دوائياً إذا لزم الأمر. من الخطر عدم معالجة الإكتئاب فقط يصبح مزمناً. التأمين الصحي يغطي عادة تكاليف العلاج. جميع الأخصائيين ملزمين بالسرية الطبية.



femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration



männerTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

لقراءة المزيد:

يمكن تحميل و طلب الكتيب ب ١١ لغة على الرابط www.migesplus.ch

للمعلومات عن اضطرابات ما بعد الصدمة " إذا كان النسيان مستحيلاً " : فيلم توضيحي ب ٧ لغات newsletter/film-psy/bernergesundheits.ch.https://www

فيديو توضيحي يشرح الخواص النفسية و الاجتماعية [Zjgf4EJUEEw=https://www](https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw)

للأطفال: خط الطوارئ الخاص بالأهل يقدم النصيحة للأهل أو لأي مربى في حالة من الضغط و ذلك عبر الهاتف على مدار الساعة أو عبر البريد الإلكتروني

Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch