

### 4. الحالة البدنية

- متعب في كل الأوقات
- مريض ويشعر بالإرهاق
- الصداع وألم في العضلات
- احشاء مخوضه
- مشاكل في النوم
- قلة الشهية أو تغير في الشهية
- فقدان واضح للوزن أو زيادة واضحة في الوزن

في معظم الحالات يستمر الاكتئاب لمدة أسابيع أو شهور إذا ترك بلا علاج. إذا لم يتم علاجه بطريقة صحيحة، من المرجح بدرجة عالية إن يعود الاكتئاب.

### ما الذي يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب؟

#### تم ربط بعض الأحداث أو المواقف بالاكتئاب:

- الصراع العائلي
- العزلة أو الوحدة
- البطالة
- الإصابة بمرض طبي خطير
- استخدام المخدرات أو الكحول
- التغييرات الكيميائية والتغييرات في المخ
- إصابة أحد أعضاء عائلة الفرد بالاكتئاب.

من المهم التذكر بأن كل فرد مختلف عن الآخر وإنه عادة مجموعة من العوامل هي التي تجعل الفرد معرض للإصابة بالاكتئاب.

### إلى أي حد يُعتبر الاكتئاب شائعاً؟

الاكتئاب شائع جداً. ما يقرب من مليون راشد أسترالي و ١٠٠٠٠٠٠ شاب وشابة يعيشون بالاكتئاب كل عام.

في المتوسط. فرد في كل خمس أفراد سيعاني من الاكتئاب في حياته. أنثى في كل أربعة أناث. وذكر في كل ستة ذكور.

### ما هو علاج الاكتئاب؟

إن الاكتئاب عادة لا يتم الاعتراف به ولا يتم معالجته.

إن الأنواع المختلفة من الاكتئاب تتطلب أنواع مختلفة من العلاج. قد يتضمن ذلك التدريب البدني لمنع ومعالجة الاكتئاب المعتدل. ويمتد إلى العلاج النفسي والعلاج بالأدوية للمستويات الخطيرة من الاكتئاب.

إن الاكتئاب هو أكثر من مجرد مزاج مكتئب- إنه مرض خطير. إن الذين يعانون من مرض الاكتئاب يجدون صعوبة في تأدية وظائفهم كل يوم. إن للاكتئاب آثار خطيرة على الصحة البدنية والعقلية.

### كيف تعرف ما إذا كان الشخص مكتئب وليس مجرد حزين؟

قد يكون الشخص مكتئب، إذا كان لأكثر من أسبوعين قد:

- شعر بالحزن، أو بالاحباط أو بالتعاسة معظم الوقت

أو

- فقد الاهتمام أو المتعة في معظم أنشطته العادية.
- ويعاني من أعراض ثلاثة على الأقل من النقاط الأربعة التالية:

### 1. السلوك

- التوقف عن الخروج
- عدم الانتهاء من المهام في العمل
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء القريبين
- الاعتماد على الكحول أو المهدئات
- عدم القيام بالأشياء التي كان يستمتع بها
- عدم القدرة على التركيز

### 2. الأفكار

- "أنا فاشل"
- "إنها غلطتي"
- "لا يحدث لي شيء حسن البتة"
- "أنا لا أساوي شيء"
- "الحياة لا تستحق العيش بها"

### 3. الحالة البدنية

- مرتبك
- الشعور بالذنب
- سريع الانفعال
- محبط
- انعدام الثقة بالنفس
- غير سعيد
- غير قادر على اتخاذ القرار
- يشعر بخيبة الرجاء
- تعيس
- حزين

### القيام به من أجل المساعدة؟

إن الأشخاص المصابين بالاكتئاب لا تحسن حالتهم لو تم تركهم إلى أنفسهم. قد يحتاجوا للحصول على المساعدة من خلال دعم عائلاتهم. أصدقائهم و/ أو المهني الصحي مثل الطبيب أو الطبيب النفسي. قم بزيارة موقع شبكة الإنترنت [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au). واضغط على [Find a Doctor](#) (ابحث عن طبيب). إن الشفاء من الاكتئاب أمر شائع. إن تأجيل العلاج قد يؤدي إلى تأجيل الشفاء.

### يمكنك مساعدة شخص ما عن طريق:

- مساعدته في الحصول على معلومات من موقع شبكة الإنترنت أو من المكتبة
- اقتراح ذهابه إلى الطبيب أو المهني الصحي
- مساعدته في تحديد موعد
- مصاحبته إلى الموعد مع الطبيب أو إلى المهني الصحي
- متابعته بعد الموعد
- تشجيعه أو جعله يشترك في الأنشطة الاجتماعية
- عدم تشجيعه على علاج نفسه بالكحول والخدرات.

### سيكون ما تقوم به غير مساعد إذا:

- قمت بوضع ضغوط عليه بأن تقول له " غير موقفك " أو " تصرف بطريقة مناسبة "
  - قمت بالابتعاد عنه أو بتجنبه
  - قلت له إنه يجب أن ينشغل أكثر أو أن يقضي وقتاً بالخارج أكثر
  - قمت بالضغط عليه للاشتراك في حفلات أكثر وأن تحو ما يشعر به بتعاطي الكحول والخدرات
- إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في حاجة إلى مساعدة، تحدث إلى طبيب العائلة أو أي مهني صحي آخر عن الحصول على العلاج المناسب.

### مواقع شبكة الإنترنت الخاصة بالاكتئاب التي يوصى بها

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

معلومات عن الاكتئاب، القلق والاضطراب الثنائي القطبين

[www.ybblue.com.au](http://www.ybblue.com.au)

beyondblue's موقع شبكة إنترنت للشباب والشابات

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia

هاتف: 02 9840 3333



This information sheet was jointly developed by  
Multicultural Mental Health Australia and beyondblue:  
the national depression initiative

### العلاج النفسي

يتعامل العلاج النفسي مع المشاكل التي تؤثر بالأخص على الأشخاص المصابون بالاكتئاب، مثل تغيير الطريقة السلبية للتفكير أو حل الصعوبات في العلاقات.

يساعد علاج السلوك الإدراكي (CBT: Cognitive behaviour Therapy) في تصحيح أنماط التفكير السلبية. إن علاج السلوك الإدراكي هو برنامج منظم يعترف بأن الطريقة التي يفكر بها الأشخاص تؤثر على الطريقة التي يشعرون بها.

إن العلاج خاص بالعلاقات بين الأشخاص (IPT: Interpersonal Therapy) هو برنامج منظم ذو تركيز خاص على تحسين العلاقات.

يمكن للعلاج النفسي أن يساعد:

- في تغيير الأفكار والمشاعر السلبية
- في تشجيع الشخص على الاشتراك في الأنشطة
- في تعجيل شفاء الشخص
- في منع الاكتئاب من العودة
- في تحديد طرق لإدارة المرض والبقاء معافاً

### الأدوية

إن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يشعرون عادةً بالتوعدك بدنياً.

إن الأدوية المضادة للاكتئاب تخفف من الأعراض البدنية للاكتئاب.

إن أدوية علاج الاكتئاب لا يمكن إدمانها.

يقلق الكثير من الأشخاص من الآثار الجانبية المحتملة للأدوية المضادة للاكتئاب. فمن المهم معرفة إنه عندما لا يتم معالجة الاكتئاب بطريقة فعّالة، تسوء عادةً الصحة البدنية.

### إن أكثر الأشياء أهمية هو معرفة العلاج الذي يؤثر

إن الكثير من الأشياء التي تجربها الناس لا تعالج سبب المرض. فعلى سبيل المثال، أقرص النوم أو الاستشارة البسيطة غير مجدية. حتى بالرغم من تقديمهم بعض من الراحة المؤقتة.

هناك مجموعة من العلاج قد ثبتت فعاليتها. يحتاج كل شخص أن يجد العلاج المناسب له.

معلومات إضافية

Multicultural Mental Health Australia

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

هاتف: 02 9840 3333

.beyondblue: the national depression initiative, 2007 ©

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

هاتف: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

فاكس: (03) 9810 6111

بريد إلكتروني: [bb@beyondblue.org.au](mailto:bb@beyondblue.org.au)

موقع شبكة الإنترنت: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)