مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الاكـــتئاب

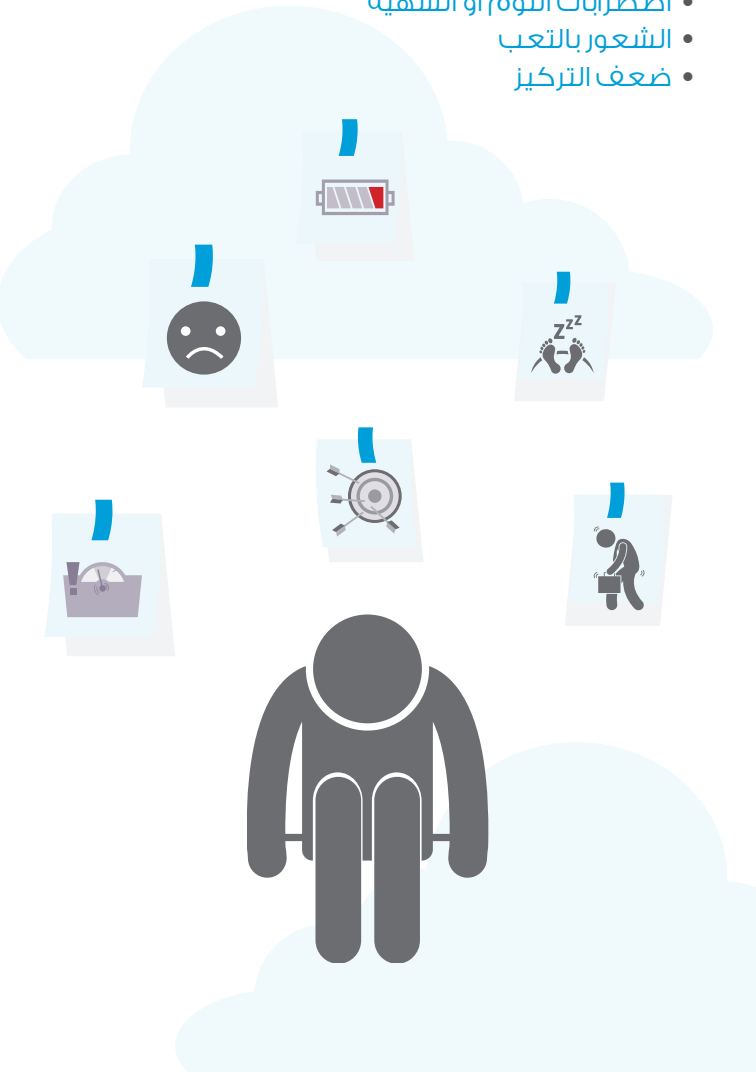
مقدمة

يؤثر الاكتئاب على كيفية شعور الأشخاص بأنفسهم ويجعل تدبير أمور حياتهم أصعب يوماً بعد يوم. نحن جميعاً نشعر بالحزن وتدني المزاج من وقت لآخر، لكن بعض الأشخاص يشعرون بهذه المشاعر بشكل شديد ولفترات أطول. الاكتئاب هو أكثر من مجرد انخفاض في المزاج فهو مرض يؤثر على الصحة البدنية والنفسية على حد سواء.

ما هو الاكتئاب؟

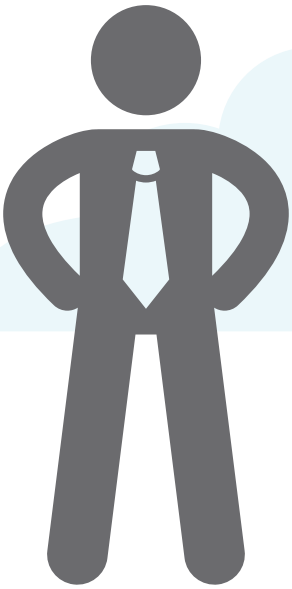
الاكتئاب اضطراب نفسي شائع قد يظهر على شكل من الاشكال التالية:

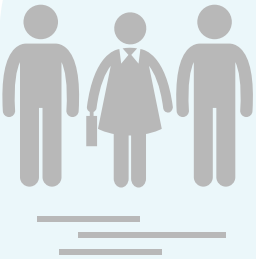
- الحزن
- فقدان الاهتمام أو المتعة
- الشعور بالذنب أو عدم تقدير قيمة الذات
- اضطرابات النوم أو الشهية
- الشعور بالتعب
- ضعف التركيز



الاكتئاب:

ليس علامة
ضعف
أو شيئاً
نخجل منه.





- قابل للعلاج
- يمكن أن يصيب أي شخص في أي وقت (بغض النظر عن الجنس أو السن أو الجنسية أو الدين أو الوضع الاجتماعي)
- ممكن التعافي منه

الأعراض

يمكن أن يؤثر الاكتئاب على الناس بطرق مختلفة، بما في ذلك:

الأفكار: أفكار سلبية مثل,

- أنا شخص فاشل
- أنا لا قيمة لي
- الحياة لا تستحق أن تعاش

المشاعر:

- حزن
- توتر
- إحباط

السلوك:

- عدم المشاركة في الانشطة الاجتماعية
- الابتعاد عن العائلة والأصدقاء
- عدم إنجاز الأمور
- الاعتماد على مواد الإدمان والمهدئات والمخدرات

أعراض بدنية:

- تعب طوال الوقت
- تغيرات في أنماط الأكل والنوم
- خسارة أو زيادة ملحوظة للوزن

إذا لم تختفي هذه الأعراض خلال أسبوعين، أو إذا تكررت بشكل ملحوظ، يمكن أن يكون الشخص الذي يعاني منها مصاباً باكتئاب.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، يستحسن أن تقوم بزيارة طبيب الأسرة في المركز الصحي الموجود في منطقتك للحصول على المساعدة المطلوبة.

الأسباب/عوامل الخطر

- امراض جسدية مزمنة او إعاقات
- التعرض للضغوطات لفترات طويلة
- أحداث صادمة أو صعبة في الحياة كالصعوبات في العلاقات (مثل الطلاق وفقدان العمل والعزلة)
- عوامل وراثية/ تاريخ العائلة الطبي
- تغيرات هرمونية، كالتي تحدث عند المراهقين أو عند النساء خلال فترة الحمل وبعد الولادة
- سوء استخدام المواد المخدرة (الإدمان)

الوقاية

يمكن لأي شخص أن يجري تغييرات بسيطة في حياته للحفاظ على صحته وعافيته النفسية، بما في ذلك:

- التغذية الصحية والحفاظ على قدر من النشاط البدني

- الحفاظ على علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء

- تعلم طرق للحفاظ على السلوك الايجابي

- تخصيص وقت للأنشطة التي يُستمتع بها وأخذ فترات راحة منتظمة

- الحديث عن مشاعره مع شخص يثق به

- تعلم الاسترخاء أو تمارين التنفس للتخلص من التوتر

- إدراك العلامات المبكرة للاكتئاب وطلب المساعدة

العلاج

يستفيد معظم الأشخاص من مزيج من الطرق العلاجية بما في ذلك:

العلاج النفسي:

علاجات تساعد الأشخاص على تعلم طرق جديدة للتفكير، وممارسة سلوكيات إيجابية واتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع الأعراض، كالإرشاد النفسي

تعديل نمط الحياة:

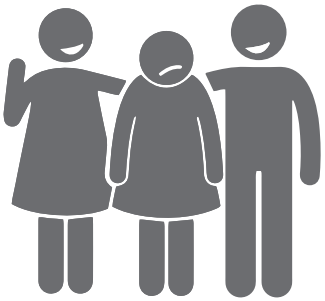
تبني نمط حياة صحي يساعد الشخص على التعافي من الاكتئاب

الدواء:

يمكن أن يصف طبيب الأسرة أدوية مضادة للاكتئاب لعلاج الحالة

كيف يمكن مساعدة شخص يعاني من الاكتئاب:

- إظهار اهتمامك بهذا الشخص من خلال الاستماع إلى ما يشعر به، دون إصدار أحكام.
- تقديم الدعم العاطفي له وتشجيعه.
- تشجيعه على طلب المشورة من طبيب الأسرة في مركزه الصحي في أقرب وقت ممكن.



كيف يمكن لطبيب الأسرة أن يساعدك؟

إن أطباء الأسرة في مركزك الصحي متواجدون لمساعدتك وتقديم الدعم لك وإحالتك إذا لزم الأمر إلى طبيب أو أخصائي نفسي. اطلب المساعدة بأسرع ما يمكن.

تقـوم مؤسســة الرعايــة الصحيــة الأوليــة بـدوراً هامـاً فـي تحسـين صحـة وعافيـة المواطنيـن والمقيميــن فــي دولــة قطــر. وتكــرس المؤسســة نفسـها لتقديـم الرعايـة الصحيـة الشـاملة للنـاس مــن خــلال توفيــر رعايــة صحيــة مســتمرة وشــاملة للفـرد والأسـرة مـن جميـع الأعمـار والأجنـاس.

مؤسســة الرعايــة الصحيــة الأوليــة شــريك لــك لإرشـادك ومسـاعدتك للعنايـة بصحتـك.

تابعونا: @PHCCqatar

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation

phccqatar phccqatar

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

Platinum