



نشرة معلومات للمرضى

صدرت في أغسطس/آب 2017

ما هي؟

من أعراض اضطراب الاكتئاب النفسي كون مزاج الشخص حزينا أو أقل اهتمامًا بالأنشطة أو استمتاعا بها أو أعراض أخرى تستمر لمدة أسبوعين على الأقل. ولدى إصابة الأطفال به قد ينفعلون بصورة أسرع ويتعرضون لنوبات سوء المزاج (يشار إليها باسم اضطراب تقلبات المزاج التخريبية) يجوز أن يخلط بينه وبين أعراض اضطراب المزاج ثنائي القطب الطفولي.

من أعراض اضطراب المزاج ثنائي القطب إصابة الشخص بنوبة هوس شديد أو خفيف، يشمل الهوس أو الهوس الخفيف على شعور الشخص بالسعادة والإيجابية (أعلى من المستوى العادي) أو بالانفعال، ويكون أكثر نشاطًا وطاقاة لمدة أسبوع على الأقل. وقد يصابون أيضا بنوبة اكتئاب.

اضطرابات المزاج ثنائي القطب

اضطراب المزاج ثنائي القطب 1

وجود نوبة هوس (لسبعة أيام أو أكثر) متلازمة مع نوبات هوس خفيف أو نوبات اكتئاب حاد أو بدونهما.

اضطراب المزاج ثنائي القطب 2

يعاني الشخص من نوبات هوس خفيف (والتي تستمر لمدة أربعة أيام أو أكثر) تتلازم مع نوبات اكتئاب حاد أو تحدث بعدها.

اضطراب دورية المزاج

حالات تقلب مزاجية مزمنة تستمر لمدة سنة على الأقل لدى الأطفال قد تكون أو لا تكون بالحدة الكافية لتصنيفها كنوبة اكتئاب أو هوس خفيف.

اضطرابات الاكتئاب

اضطراب تقلبات المزاج التخريبية

نوبات سوء المزاج الحادة نطقا وسلوكا تستمر لمدة 12 شهرا على الأقل

نوبة اكتئاب حاد

الإحساس بالحزن (أو المزاج النزق) و/أو عدم الرغبة في الخروج من المنزل أو الاستمتاع بذلك إذا فعل ويستمر هذا الحال لمدة أسبوعين على الأقل

اضطراب الاكتئاب المستمر

الإحساس بالحزن معظم اليوم لأكثر من سنة

اضطراب الانزعاج ما قبل الطمث

تغيرات في المزاج وسرعة انفعال وأعراض أخرى تظهر في الأسبوع الذي يسبق بداية الدورة الشهرية وتحسن بعد مرور عدة أيام بعد بداية الدورة.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يحيل طبيبك العام طفلك للعلاج. يمكن للتدخل المبكر أن يعالج اضطرابات الاكتئاب النفسي الخفيفة أو المعتدلة بفعالية. ولا تعني الإحالة أن طفلك يعاني من مرض نفسي خطير. إذا كان هناك احتمال بأن يتم تشخيص طفلك باضطراب المزاج ثنائي القطب، قد يحيلك الطبيب العمومي إلى أخصائي للتقييم والعلاج.

قد يقوم طبيبك العام أيضا بالتالي:

- يحيلك إلى خدمة إرشادية لتعليم طفلك طرق التحكم في الاكتئاب النفسي
- يحيلك إلى خدمات عائلية لحصول أسرتك على الدعم
- يحيلك إلى أخصائي إذا كان الاكتئاب النفسي حادًا أو كان طفلك بحاجة إلى العلاج الدوائي.

كما وسيرغب طبيبك العام في مراجعة طفلك في وقت لاحق للتأكد من سير تحسن حالته. فإن لم تتحسن حالته يجوز أن يناقش طبيبك العام معك خيارات علاج أخرى قد تساعدك.

ما الأسئلة التي يجب أن أطرحها على طبيبي؟

من السهل أن تنسى الأسئلة التي ترغب في طرحها على طبيبك العام عندما يكون بالك مشغولا، لذا فيما يلي قائمة بالأسئلة التي قد ترغب في طرحها:

■ كم من الوقت سيمضي قبل أن أرى نتائجًا؟

■ ما بوسعي أن أفعل لأساعد طفلي الآن؟

■ ماذا يحدث إذا ساءت حالة طفلي؟

■ ما بوسعي أن أفعل لأساعد طفلي بمرور الوقت؟

■ متى علي أن أقابل الطبيب مرة أخرى؟



ماذا بوسعي أن أفعل؟

- من المهم أن تدعم طفلك في تعلم طرق التحكم في مزاجه. فالعلاج كثيرا من يتطلب وقتا طويلا. وفيما يلي بعض الأمور التي يمكنك القيام بها:
- الحصول على العلاج مبكراً لأن ذلك يساعد في منع الاضطراب من التفاقم
 - توفير الطمأنينة والدعم لطفلك
 - متابعة كل الإحالات التي قام بها طبيبك العام، بما في ذلك الخدمات الإرشادية
 - الاعتناء بنفسك فأنت السند الرئيسي لطفلك مما يجعل من السهل أن تنسى الاعتناء جيدا بنفسك

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

خدمات الصحة العامة والخدمات المجانية الأخرى

- توفر خدمة الصحة العقلية للرضع والأطفال والمراهقين (ICAMHS) علاجاً متخصصاً للأطفال والشباب حتى بلوغهم سن الثامنة عشر. تحدث مع طبيبك العام عن هذه الخدمة.
- تقدم خدمة الصحة النفسية الأولية والمجتمعية تقييماً وعلاجاً نفسياً مجاناً للأطفال حتى سن 12 عاماً. اتصل على الرقم 8788 4200 واطلب التحدث مع موظفة التقييم المبدئي في قسم الطب النفسي.
- تقدم خدمة صحة الشباب التابعة لدائرة الصحة المحلية في جنوب غرب سيدني (SWSLHD) مشورة مجانية للشباب من سن 12 إلى 21 عاماً. اتصل بأحد مراكزها واطلب التحدث مع أحد موظفي التقييم المبدئي لديهم:
- خدمة كورنر الصحية للشباب في بانكستاون على الرقم 9726 8633
 - فريق فيرفيلد ليفربول لصحة الشباب (FLYHT) على الرقم 8717 1717
 - تراكسايد (كامبلتون) على الرقم 4625 2525
- تقدم منظمة هيدسبيس (Headspace) خدمات إرشاد نفسي على الميديكير للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً. اتصل بأحد مراكزهم لتحديد موعد:
- بانكستاون على الرقم 9393 9669
 - ليفربول على الرقم 8785 3200
 - ماكارثر على الرقم 4627 9089
- تقدم شبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني خدمتان لتحسين حصول الأطفال والشباب على خدمات الصحة العقلية: Star4kids للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و 12 عاماً، و You In Mind للشباب الذين تعدوا سن 12 عاماً. لدى كلاهما معايير أهلية يجب استيفاؤها وتحتاجان إلى إحالة من طبيب عام. ناقش مع طبيبك العام مدى فعالية الإحالة إلى هذه الخدمة.

خيارات القطاع الخاص

هناك العديد من الأخصائيين ومقدمي خدمات الفئات الصحية المساعدة في القطاع الخاص بوسعهم علاج القلق عند الأطفال. تحدث مع طبيبك العام عن التخفيضات في تكلفة الحصول على العلاج.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **Bullying No Way** (مكافحة التنمر) للأطفال وأولياء الأمور: bullyingnoway.gov.au
- خط مساعدة الأطفال: kidshelpline.com.au
- شبكة تربية الأطفال: raisingchildren.net.au