

صحيفة معلومات عن حالة صحية  
صدرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٣



## الاكتئاب

### ما هو؟

الاكتئاب هو حالة صحية نفسية تؤثر في حالتك المزاجية. يصاب واحد من كل ستة أشخاص بالاكتئاب في وقت ما من حياته. ويعاني الكثير من الأشخاص المصابين بالاكتئاب من القلق أيضًا. قد يكون الاكتئاب خفيفًا إلى حاد، ويبدأ نصف عدد الأشخاص الذين يتلقون العلاج في الشعور بالتحسن خلال ستة أشهر. تشمل أعراض الاكتئاب ما يلي:

- الشعور بالحزن الشديد أو فقدان الطاقة أو اللامبالاة
- فقدان متعتك بالأشياء التي عادة ما كنت تستمتع بفعالها
- تغيرات في الوزن نتيجة تناول كميات من الطعام أكبر من المعتاد أو أقل
- صعوبة في النوم

### هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟

إذا شعرت أن الحياة لا تستحق أن نعيشها، فاتصل بأي من الخدمات الآتية:

خدمة Lifeline

١٣ ١١ ١٤

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز

١٨٠٠ ٠١١ ٥١

مؤسسة Beyond Blue

١٣٠٠ ٢٢ ٤٦٣٦

خدمة معاودة الاتصال في الأمور

المتعلقة بالانتحار

١٣٠٠ ٦٥٩ ٤٦٧

### ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

سيجري طبيبك العام تقييمًا لصحتك النفسية، وسيطرح عليك أسئلة عن حالتك المزاجية وأفكارك وتاريخك الصحي. وقد يطرح عليك أيضًا أسئلة عن الوقت الذي بدأ فيه هذا الشعور الذي يعتريك. في الواقع، يصاب بعض الأشخاص بالاكتئاب بسبب أمور يتعرضون لها في حياتهم، بينما يعاني منه البعض دون أي سبب.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب تراودهم أفكار حول إيذاء النفس أو الانتحار. وبالتالي، سيحتاج طبيبك العمومي إلى تقييم خطر إيذاء النفس لديك بهدف الحفاظ على سلامتك وتقديم الدعم لك في المقام الأول. لذا من المهم الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق، حتى لو كان من الصعب التفكير فيها.

قد يقترح طبيبك العام عددًا من العلاجات، تشمل ما يلي:

- التحدث مع اختصاصي في علم النفس أو مرشد نفسي
- تناول دواء (مثل مضاد اكتئاب)

• عمل تغييرات في نمط الحياة (تخص النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والكحول أو التوقف عن تعاطي المخدرات)

قد يحيلك طبيبك العام إلى مرشد نفسي أو طبيب نفسي. وإذا شعر بأن سلامتك عرضة للخطر، فسوف يحيلك إلى خدمة الصحة النفسية المحلية وفقًا لما يقتضيه القانون.

### ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

سيحتاج طبيبك العام إلى رؤيتك مرة أخرى على الأقل لإجراء فحص طبي. وقد يطلب منك أيضًا زيارته بانتظام بعد زيارتك الأولى لمعرفة مدى فعالية العلاج. وفي حالة عدم الشعور بتحسن، قد يحيلك إلى مرشد نفسي أو طبيب نفسي.

إذا وصف لك طبيبك العام دواءً، فسوف يتحقق أيضًا مما إذا كان مجديًا. وقد يبدأ بجرعة أقل ثم يزيدها خلال هذا الوقت لمعرفة الجرعة المناسبة المجدية في حالتك.



متى يجب علي الاتصال بالإسعاف؟

إذا كانت حياتك معرضة للخطر، فاتصل بثلاثة أصفار (٠٠٠) على الفور.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

- هناك العديد من الأمور التي يمكنك فعلها لمساعدتك خلال هذه الفترة، ومنها ما يلي:
- تناول طعام صحي وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم
- تجنب تناول الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى
- الاحتفاظ بمفكرة يومية تتيح لك تتبع أفكارك والعلاجات الفعالة
- ضبط تذكيرات للمواعيد القادمة
- الحرص على الصدق مع طبيبك العام، حتى لو ساءت الأمور

## ما هي الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

- كيف أعرف ما إذا كنت مصابًا بالاكتئاب أم يعتريني الحزن فقط؟
- هل هناك أدوية يمكن أن تساعدني على الشعور بالتحسن؟
- ما هي الآثار الجانبية لهذه الأدوية؟
- من الذي يمكنني التحدث معه عندما أشعر بالاكتئاب؟
- أين يمكنني الحصول على المزيد من المساعدة؟
- ما هي الأعراض التي تعتبر مقلقة؟



## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

توجد عيادات محلية للصحة النفسية في جميع أنحاء المنطقة الصحية المحلية في جنوب غرب سيدني. وهي مخصصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية أكثر حدة. يمكنك أيضًا الاستفسار من طبيبك العام عن خدمة You In Mind. تشمل أنواع الدعم الأخرى ما يلي:

**Head to Health:** اتصل على ٢١٢ ٥٩٥ ١٨٠٠ من الاثنين إلى الجمعة، من ٨,٣٠ صباحًا إلى ٥ مساءً (ما عدا العطلات الرسمية)

**برنامج Headstart:** يرجى زيارة [headstart.org.au](http://headstart.org.au) للعثور على المساعدة بشأن احتياجاتك المحددة

**برنامج NewAccess:** يرجى زيارة [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) للوصول إلى برنامج تدريب سرّي معني بالصحة النفسية.

للعثور على المزيد من أنواع الدعم، يرجى الاطلاع على دليل خدمات الصحة النفسية الأولية والوقاية من الانتحار وعلاج إدمان المخدرات والكحول الممولة من شبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني (SWSPHN) أو تنزيله من [هنا](#).

قد يحيلك طبيبك العام أيضًا إلى طبيب نفسي خاص إذا لم يكن العلاج مجديًا.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- مؤسسة Beyond Blue – ما هو الاكتئاب؟: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- Black Dog Institute – نشرات معلومات عن الاكتئاب: [blackdoginstitute.org.au](http://blackdoginstitute.org.au)