



ما هو الاكتئاب؟

أنواع الاكتئاب

الاكتئاب الشديد

مشاعر عميقة من الحزن أو تدني المزاج تدوم لأسابيع أو حتى أشهر، تتخللها أحيانًا فترات قصيرة من التحسن.

الاكتئاب المستمر

انخفاض الحالة المزاجية لمدة عامين أو أكثر. قد يبدو أقل حدة من يوم لآخر، لكنه لا يزال قادرًا على ترك أثر كبير.

الاكتئاب الموسمي

انخفاض في المزاج يحدث خلال الأشهر الباردة والأكثر ظلامًا، ويخف عند تغيير الفصول.

اكتئاب ما قبل الولادة وما بعدها

الاكتئاب أثناء الحمل أو بعد الولادة، ويؤثر على الوالدين بغض النظر عن الجنس.

الاكتئاب الظرفي

استجابة قصيرة المدى لحدث صعب في الحياة مثل الانفصال أو فقدان الوظيفة.

في حين أنه من الطبيعي أن تشعر بالإحباط من وقت لآخر، فإن الاكتئاب هو شعور دائم بالحزن يمكن أن يؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك وتعاطيك مع حياتك اليومية.

قد يتراوح بين خفيف إلى شديد، وقد يصاحبه شعور مستمر بالفراغ أو اليأس أو الانفصال عن الآخرين. قد تلاحظ أيضًا تغييرات في نومك أو شهيتك أو طاقتك.

يعاني 1 من كل 7 أشخاص من الاكتئاب في مرحلة ما من حياتهم.

العلامات و الأعراض

قد يختلف شعور الاكتئاب من شخص لآخر، ولكن بعض التجارب المشتركة تشمل:

صعوبة التركيز

صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات.



الانسحاب

الابتعاد عن الأصدقاء أو العائلة أو الأنشطة الاجتماعية.



الأحاسيس الجسدية

التعب، والصداع، وتغيرات الشهية، أو مشاكل في النوم.



الحزن المستمر

الشعور بالاكتئاب، والفراغ، أو اليأس في معظم الأيام.



فقدان الاهتمام

فقدان القدرة على الاستمتاع بالعمل أو المدرسة أو الأنشطة أو الهوايات.



التهيج أو الخدر

الشعور بالإحباط بسهولة أو الانفصال العاطفي.



الأسباب

لا يوجد سبب واحد محدد للاكتئاب. غالبًا ما يتطور من مزيج من التجارب والتأثيرات، مثل:

المرور بأوقات صعبة

أمور مثل الضغوط المالية، مشاكل العلاقات، أو فقدان الوظيفة يمكن أن تؤدي إلى شعور بالحزن.

إدارة التحديات الصحية الجسدية

يمكن للألم طويل الأمد، أو الإصابات، أو مشاكل النوم، أو التغيرات الهرمونية أن تؤثر على مزاجك.

تجارب الماضي الصعبة

إن النشأة في بيئة غير مستقرة، أو مواجهة الصدمات النفسية، أو الشعور بغياب الدعم يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى.

استخدام بعض المواد للتأقلم

يمكن للكحول أو المخدرات الأخرى في بعض الأحيان أن تجعل مشاعر الحزن أو اليأس أسوأ.

التاريخ العائلي

في بعض الأحيان، يمكن أن يكون الاكتئاب وراثيًا، مما يجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة به.

تغييرات في صحتك العقلية

يمكن أن تلعب أنماط التفكير غير المفيدة، أو انخفاض احترام الذات، أو الشعور بالانفصال عن الآخرين دورًا في ذلك.

إن تجربة الاكتئاب ليست خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرف على كيفية ظهور الاكتئاب

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن يساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة الاكتئاب

توقع	ما العوامل التي قد تسبب شعورًا بالاكتئاب؟ مثل قلة النوم، العزلة، أو قلة النشاط البدني.
تعرف	كيف سأعرف أنني بدأت أشعر بالاكتئاب؟ على سبيل المثال، انخفاض الطاقة، والتهيج، والتغيرات في الشهية
إدارة	ما الذي يمكنني فعله لإعادة شحن طاقتي وتحسين مزاجي؟ مثل: القيام بنزهة، إعطاء الأولوية للنوم، أو الاتصال بصديق.

استراتيجيات الإدارة العملية

التقليل من الكحول والمواد المخدرة
الحدّ من الاستخدام قد يعزز نومك ويحسن
شعورك العام بالراحة والرفاهية.



إنشاء روتين
يمكن للنوم المنتظم والوجبات والأنشطة أن
يحقق الهدف والاستقرار.



إعطاء الأولوية للعناية الذاتية
إن تخصيص وقت للأشياء التي تستمتع بها
يمكن أن يساعد في استعادة طاقتك.



اذهب للمشى خارجا
يمكن أن يساعد الهواء النقي والحركة على
تحسين مزاجك.



اطلب الدعم المهني
يمكن أن تساعدك العلاجات مثل العلاج
السلوكي المعرفي على إدارة الأفكار والمشاعر
الصعبة.



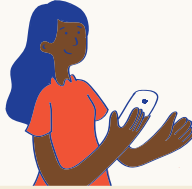
اقضي وقتا مع الآخرين
يمكن أن يذكرك التواصل الاجتماعي بأنك
لست وحدك ويعزز شعورك بالانتماء



هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

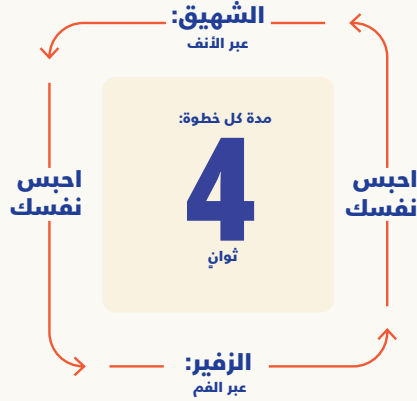
إذا كنت تشعر بالإحباط أو الإرهاق، فإن إجراءً صغيراً يمكن أن يساعدك في تحويل طاقتك. حاول الخروج لاستخدام حواسك الخمس، أو القيام ببعض جولات التنفس الصندوقية، أو التواصل مع شخص تثق به. حتى اللحظات الصغيرة من الهدوء والتواصل يمكن أن تحدث فرقاً.

تحدث مع شخص تثق به



هل لديك الوقت اليوم للذهاب
للمشي أو لمكالمة هاتفية؟ شعرت
ببعض الثقل مؤخراً وأود أن أتحدث
لشخص ما

تقنية التنفس الصندوقية:



تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا
ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما
يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ استمرت حالتك المزاجية المنخفضة لأكثر من أسبوعين.
- ✓ أنت تباعد من الأصدقاء أو العائلة أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها.
- ✓ تجد صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات.
- ✓ أنت تشعر بفقدان القيمة، أو اليأس، أو الشعور بالذنب.
- ✓ لقد لاحظت تغيرات كبيرة في نومك أو شهيتك.
- ✓ أنت تفكر بأفكار مثل إيذاء النفس أو الانتحار.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.

الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم الاكتئاب وإدارته ليس شيئًا يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها بالوتيرة التي تناسبك وفي أي وقت تحتاج فيه.

قم بزيارة lifeline.org.au/depression/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

