

ما هو الاكتئاب؟

الجميع يشعر بالحزن أحيانًا، فهذا جزء من كوننا بشرًا. لكن الاكتئاب أعمق من ذلك، فهو يحدث عندما تستمر تلك المشاعر الثقيلة وتبدأ في التأثير على حياتك اليومية، وعلاقاتك، وطريقة نظرتك إلى نفسك. *اسأل نفسك:*

- هل صرت أقل اهتمامًا بالأمر مما اعتدت عليه من قبل؟
 - هل أرغب في قضاء وقت أقل مع الأصدقاء والعائلة؟
 - هل أشعر بالغضب أكثر من ذي قبل أو أصبحت سريع الانفعال؟
 - هل أصبح النوم أو الأكل صعبًا، أو أشعر بقلة الطاقة؟
 - هل أشعر بالحزن أو بالسوء تجاه نفسي؟
 - هل شعرت بحزن شديد لدرجة أنني رغبت في إيذاء نفسي؟
- الاكتئاب يختلف من شخص لآخر، قد تمر بعدة علامات مما ذكرنا، أو بعضها فقط، إذا شعرت بشيء غير طبيعي، ثِقْ بإحساسك وتحدّث مع أي شخص.

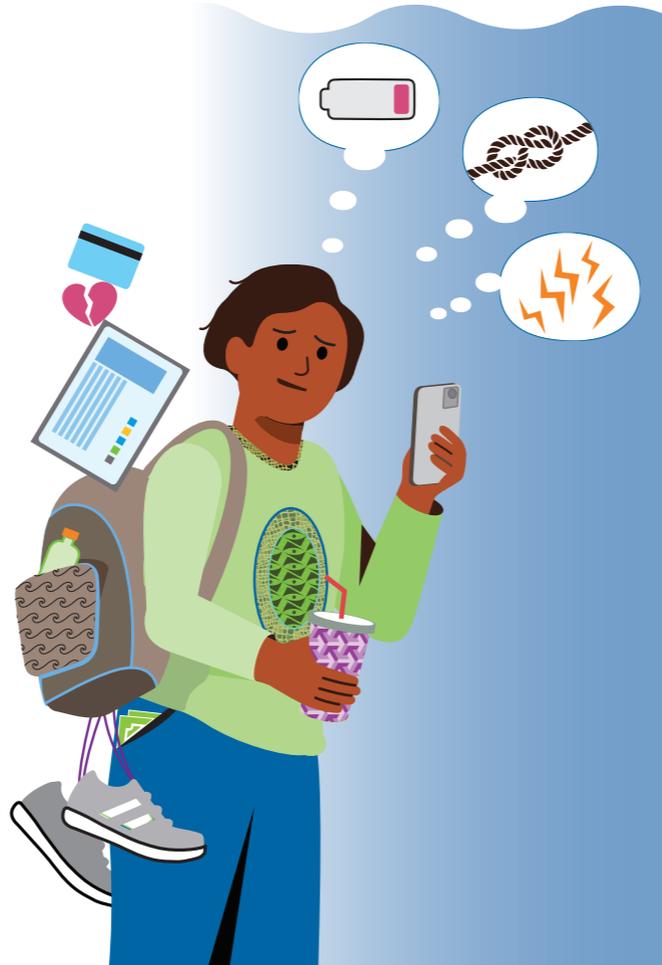


لا داعي للانتظار شعورك بالسوء الشديد لطلب المساعدة أو التحدث عن مخاوفك.



هل تواجه صعوبة في الشعور بأنك على طبيعتك؟ أنت لست وحدك.

1 من كل 3 مراقبين في ولاية أوهايو قد يشعر بأعراض القلق أو الاكتئاب.



هل تراودك أفكار إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين؟



تواصل الآن للحصول على رعاية طارئة.

- خط المساعدة المجاني والسري للانتحار والأزمات (متاح على مدار الساعة 24/7): اتصل بالرقم 988 أو راسله نصيًا
- اتصل بالرقم 911
- اذهب إلى أقرب قسم طوارئ



هل تعاني من القلق أم التوتر وما الفرق بينهما؟

التوتر هو طريقة جسمك في الاستعداد للتعامل مع أمر صعب — مثل: اختبار مهم، أو مباراة رياضية، أو التحدث أمام الفصل الدراسي. ويمكن أن يكون أمرًا طبيعيًا، بل وقد يساعدك على التركيز أو بذل مجهود أكبر.

القلق هو الشعور بالعصبية أو الخوف أو التوتر بشكل متكرر حتى عندما لا يحدث شيء هام، ويمكن أن يؤثر على الدراسة، أو العلاقات مع الأصدقاء، أو على شعورك بأنك على طبيعتك.

قد يجعلك القلق تشعر بالآتي:

- آلام في المعدة أو صداع
- التعب مع عدم القدرة على النوم
- ارتجاف اليدين أو تعرق الكفين
- الشعور بحرارة شديدة أو برودة شديدة
- العصبية أو سهولة الانزعاج
- الإحساس بأن كل شيء "فتعب أكثر من اللازم"
- التشتت أو عدم القدرة على الجلوس بهدوء
- القلق الشديد أو نوبات هلع

إذا كان التوتر أو القلق يجعل حياتك أصعب، فتحدّث مع أحد الوالدين، أو مُعلِّم، أو مرشد مدرسي، أو أي شخص تثق به. أنت لست وحدك، وهناك طرق لمساعدتك على الشعور بتحسن.



تتوفر علاجات آمنة وفعّالة للاكتئاب والقلق. يمكن للعلاج أن يساعدك على التحكم في الأعراض والتركيز على حياتك.

خطتك الشخصية للشعور بتحسّن

لا يجب أن تفعل كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بخطوات صغيرة. اختر أمرًا أو أمرين لتجربتهما اليوم:

من الشخص الذي يمكنني التواصل معه هذا الأسبوع؟

ما نوع الحركة التي يمكنني القيام بها اليوم؟ (المشي، التمدد، الرقص، إلخ)

في أي وقت سأنام وأستيقظ؟

ما الشيء الصحي الذي يمكنني تناوله اليوم؟

ما النشاط الذي أستمع به؟

متى يمكنني التحدث مع شخص بالغ موثوق أو متخصص طبي حول طرق أخرى للحصول على الدعم (العلاج النفسي/الإرشاد/الأدوية)؟

أنت لست وحدك. أنت تستحق الدعم، ومن حقك أن تطلب المساعدة.

الموارد

تحدّث اليوم مع فريقك الطبي عن الأعراض التي تشعر بها.

يمكن أن يكون المرشد المدرسي أيضًا شخصًا بالغًا موثوقًا لديك. اسأله عن الموارد التي قد تكون متاحة في مدرستك.

للمزيد من المعلومات حول الاكتئاب والقلق، أو للحصول على موارد تساعدك في الوصول إلى الرعاية التي تحتاج إليها، تفضّل بزيارة: <https://go.osu.edu/hmsf>

التواصل مهم جدًا. بالنسبة لأولياء الأمور، يُرجى الاطلاع على هذه الموارد أيضًا.

إذا كانت تراودك أفكار
بإيذاء نفسك، فتواصل فورًا
للحصول على رعاية طارئة.



- خط المساعدة المجاني والسري للانتحار والأزمات (متاح على مدار الساعة 24/7): اتصل بالرقم 988 أو راسله نصيًا
- اتصل بالرقم 911
- اذهب إلى أقرب قسم طوارئ

عقول سليمة،
لمستقبل قوي.



إذا شعرت أن العلاج النفسي لا يساعدك، فتحدّث بصراحة! يمكن للمعالج تعديل الأسلوب بما يناسب احتياجاتك بشكل أفضل. صوتك مهم.



خطط العلاج

يمكن للاكتئاب والقلق أن يجعلك تشعر بأنك لا تستطيع التقدّم. هناك طرق مختلفة لتستعيد شعورك بأنك على طبيعتك من جديد. لست مضطرًا لإجراء هذه التغييرات وحدك. فيما يلي بعض الأدوات التي يمكن أن تساعدك إذا لم تكن الخيارات التي جرّبتها كافية:

العلاج النفسي/الإرشاد

- مساحة آمنة وموثوقة للتحدث مع مختص يستمع إليك ويساعدك.
- الحصول على دعم لتغيير العادات وأنماط التفكير.

الأدوية

- قد يقترح طبيبك دواءً لمساعدتك على الشعور بتحسّن.
- لا تتوقف عن تناول الدواء أبدًا دون التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. قد يستغرق الأمر عدة محاولات للعثور على الدواء المناسب.

العلاج النفسي مع الأدوية

- في بعض الأحيان يكون استخدامهما معًا هو الأكثر فاعلية. يمكن للأدوية أن تساعد في جعل العلاج النفسي أكثر فعالية.

لديك خيارات أخرى!

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة الشعور بالتحسّن:

1. اقبض وقتًا مع أشخاص تثق بهم — حتى لو كان ذلك صعبًا
2. حرّك جسمك: امش، تمدّد، ارقص، أو تمرّن
3. التزم بروتين نوم مُنظم
4. تناول أطعمة مغذية
5. قم بالأشياء التي تستمتع بها
6. تحدّث عمّا تشعر به مع شخص بالغ تثق به مثل أحد الوالدين، أو مُعلّم، أو طبيب، أو مدبّر

هل تعلم... إن القيام بأي من هذه الأمور يمكن أن يكون وسيلة للتكيّف مع الاكتئاب وقد يساعدك على الشعور بالتحسّن!

أحيانًا لا تكون هذه الخيارات كافية. يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يوصلك بمختص في الصحة النفسية يمكنه مساعدتك من خلال العلاج النفسي، أو الأدوية، أو كليهما معًا.

