

العيش مع شخص يعاني من الاكتئاب والعناية به



Living with and caring for a person with depression/anxiety – Arabic

منظمات لمقدمي الرعاية

إذا كنت تعيش أو تقوم برعاية شخص يعاني من الاكتئاب، قد تشعر أحياناً بأنك في عزلة. وقد لا يفهم الاصدقاء أو أفراد العائلة الآخرون. قد يساعدك التحدث إلى أشخاص يمرون بموقف يشابه موقفك.

وهناك خدمات تقدم التعليم والدعم للقائمين برعاية أشخاص مصابين بمرض عقلي. يمكنك من خلال ندوات المعلومات ومجموعات الدعم التحدث إلى أشخاص في وضع يشابه وضعك.

ARAFMI

تقدم مؤسسة أقارب وأصدقاء المصاب عقلياً (ARAFMI: Association for Relatives and Friends of the Mentally Ill) مجموعة من الخدمات للقائمين برعاية أشخاص يعانون من مرض عقلي. تتضمن تلك مجموعات دعم، مواد المعلومات، مكتبة، وتقديم الدعم عبر الهاتف وعبر القيام بزيارات منزلية.

Australian Capital Territory •
هاتف: 02 6231 6530 www.arafmi.org

New South Wales •
هاتف: 02 9805 1883 www.arafmi.org Sydney
المناطق الريفية بنيو ساوث ويلز- مكالمة مجانية: 1800 655 198

Northern Territory •
هاتف: 08 8948 1051 www.ntarafmi.org.au

South Australia •
هاتف: 08 8221 5166 www.users.senet.com.au/~panangga/mhrc

Tasmania •
هاتف: 03 6236 9251 www.tased.edu.au/tasonline/mhrc

Queensland •
هاتف: 07 3254 1881 www.arafmiqld.org

Victoria •
هاتف: 03 9810 9300 www.arafemi.org.au

Western Australia •
هاتف: 08 9389 9888 www.arafmi.asn.au

إن العناية بشخص يعاني من الاكتئاب أو العيش مع شخص يعاني من الاكتئاب ليس بالأمر اليسير.

قد يكون معرفة ما يجب أن تقوم به وما يجب أن تقوله أمر صعب. فمن الطبيعي أن يعاني مقدم الرعاية من الغضب أو الشعور بالذنب أو الخوف. يوجد أدناه بعض النصائح العملية لتساعدك في الرعاية بشخص يعاني من الاكتئاب وأن تعتني بنفسك أيضاً.

أشياء يمكنك القيام بها

1. تعلّم عن الاكتئاب

أن تعلمك عن الاكتئاب قد يساعدك في فهم سبب تصرف الشخص الذي يعاني من الاكتئاب بطريقة معينة. قد يساعدك هذا في فصل المرض عن الشخص وأن تدرك أن مزاجه أو سلوكه قد لا يكون موجهاً إليك.

2. خذ قسطاً من الراحة

كأحد أفراد عائلة شخص يعاني من الاكتئاب أو كصديق لشخص يعاني من الاكتئاب، من المهم أن تعتني بنفسك. كن حريصاً على قضاء وقت في عمل أشياء تستمتع بها.

3. قم بطرح الأسئلة

في حديثك عن الاكتئاب استخدم أسلوب غير رسمي وصریح. حاول أن تسأل ما الذي يساعد عندما يشعر بالاكتئاب. عن طريق التحدث بصراحة، أنت تعرّف الشخص بأنك تسانده وأنك مهتم به. قد ترغب في مشاركة ما تعلمته من قراءتك، لتري ما إذا كان ذلك أمر مساعد.

4. تحدث إلى أحد

قد يساعدك أن تتحدث إلى أصدقائك أو عائلتك عن شعورك. إذا كانت لديك مشكلة في التأقلم أو لا تشعر بالراحة في التحدث مع الأشخاص الذين تعرفهم، تحدث إلى مرشد نفسي.

العيش مع شخص يعاني من الاكتئاب والعناية به



Living with and caring for a person with depression/anxiety – Arabic

CARERS AUSTRALIA

إن منظمة Carers Australia هي منظمة غير مخصصة للربح مكرسة لتحسين حياة القائمين بالرعاية. إن منظمة Carers Australia هي المنظمة القومية والتي على قمة منظمات القائمين بالرعاية ذات ثمانية من المنظمات الأعضاء- مؤسسات القائمين بالرعاية في كل ولاية وأقليم. تعمل Carers Australia على ترويج الدور الهام للقائمين بالرعاية في مجتمعنا وتساعدهم عن طريق معلومات وموارد أفضل.

Carers Australia

هاتف: 02 6122 9900 www.carersaustralia.com.au

Carers Association of the ACT

هاتف: 02 6296 9900 www.carersact.asn.au

Carers NSW

هاتف: 02 9280 4744 www.carersnsw.asn.au

Northern Territory Carers Association

هاتف: 08 8948 4877 www.ntcarers.asn.au

Carers Queensland

هاتف: 07 3843 1401 www.carersqld.ans.au

Carers Association of South Australia

هاتف: 08 8271 6288 www.carers-sa.asn.au

Carers Tasmania

هاتف: 03 6231 5507 www.carerstas.org

Carers Victoria

هاتف: 03 9396 9500 www.carersvic.org.au

Carers Western Australia

هاتف: 08 9444 5922 www.carerswa.asn.au

Counselling and after hours

هاتف: 1800 007 332

المزيد من المعلومات

blueVoices Network

أضغط على زر 'Join Us' (اشترك معنا) على www.beyondblue.org.au التعاقد على الاشتراك للحصول على أحدث المعلومات عن طريق البريد الإلكتروني من مجموعة الإسناد *beyondblue's* الخاصة بالمستهلك والقائم بالرعاية.

Mental Health Association, NSW

www.mentalhealth.asn.au/downloads/info/caring.pdf

لتعرف المزيد عن العيش مع شخص يعاني من مرض عقلي قم بتنزيل ورقة الحقائق هذه من Mental Health Association, NSW.

معلومات إضافية

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

هاتف: 02 9840 3333

.beyondblue: the national depression initiative, 2007 ©

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

هاتف: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

فاكس: (03) 9810 6111

بريد إلكتروني: bb@beyondblue.org.au

موقع شبكة الإنترنت: www.beyondblue.org.au



This information sheet was jointly developed by Multicultural Mental Health Australia and *beyondblue*: the national depression initiative

Help regarding mental health issues is available in Brisbane through the Connecting Community Project. Connecting Community is funded by the Australian Government under the Mental Health Respite Program.

Contact: www.bsdgp.com.au