

Understand Depression – Arabic

4. الحالة البدنية

- متعب في كل الأوقات
- مريض ويشعر بالإرهاق
- الصداع وألم في العضلات
- احشاء مخوضة
- مشاكل في النوم
- قلة الشهية أو تغير في الشهية
- فقدان واضح للوزن أو زيادة واضحة في الوزن

في معظم الحالات يستمر الاكتئاب لمدة أسابيع أو شهور إذا ترك بلا علاج. إذا لم يتم علاجه بطريقة صحيحة، من المرجح بدرجة عالية إن يعود الاكتئاب.

ما الذي يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب؟

تم ربط بعض الأحداث أو المواقف بالاكتئاب:

- الصراع العائلي
- العزلة أو الوحدة
- البطالة
- الإصابة بمرض طبي خطير
- استخدام المخدرات أو الكحول
- التغييرات الكيميائية والتغيرات في المخ
- إصابة أحد أعضاء عائلة الفرد بالاكتئاب.

من المهم التذكر بأن كل فرد مختلف عن الآخر وإنه عادة مجموعة من العوامل هي التي تجعل الفرد معرض للإصابة بالاكتئاب.

إلى أي حد يُعتبر الاكتئاب شائعاً؟

الاكتئاب شائع جداً. ما يقرب من مليون راشد أسترالي و 100,000 شاب وشابة يعيشون بالاكتئاب كل عام.

في المتوسط، فرد في كل خمس أفراد سيعاني من الاكتئاب في حياته. أنثى في كل أربعة أناث، وذكر في كل ستة ذكور.

ما هو علاج الاكتئاب؟

إن الاكتئاب عادة لا يتم الاعتراف به ولا يتم معالجته.

إن الأنواع المختلفة من الاكتئاب تتطلب أنواع مختلفة من العلاج. قد يتضمن ذلك التدريب البدني لمنع ومعالجة الاكتئاب المعتدل. ويمتد إلى العلاج النفسي والعلاج بالأدوية للمستويات الخطيرة من الاكتئاب.

إن الاكتئاب هو أكثر من مجرد مزاج مكتئب- إنه مرض خطير. إن الذين يعانون من مرض الاكتئاب يجدون صعوبة في تأدية وظائفهم كل يوم، إن للاكتئاب آثار خطيرة على الصحة البدنية والعقلية.

كيف تعرف ما إذا كان الشخص مكتئب وليس مجرد حزين؟

قد يكون الشخص مكتئب، إذا كان لأكثر من أسبوعين قد:

- شعر بالحزن، أو بالاحباط أو بالتعاسة معظم الوقت
- أو
- فقد الاهتمام أو المتعة في معظم أنشطته العادية.
- ويعاني من أعراض ثلاثة على الأقل من النقاط الأربعة التالية:

1. السلوك

- التوقف عن الخروج
- عدم الانتهاء من المهام في العمل
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء القريبين
- الاعتماد على الكحول أو المهدئات
- عدم القيام بالأشياء التي كان يستمتع بها
- عدم القدرة على التركيز

2. الأفكار

- "أنا فاشل"
- "إنها غلطتي"
- "لا يحدث لي شيء حسن البتة"
- "أنا لا أساوي شيئاً"
- "الحياة لا تستحق العيش بها"

3. الحالة البدنية

- مرتبك
- الشعور بالذنب
- سريع الانفعال
- محبط
- انعدام الثقة بالنفس
- غير سعيد
- غير قادر على اتخاذ القرار
- يشعر بخيبة الرجاء
- تعيس
- حزين

Understand Depression – 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 المنظمات 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.asn.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



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

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 الإلكتروني: bb@beyondblue.org.au
موقع شبكة الإنترنت: www.beyondblue.org.au

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