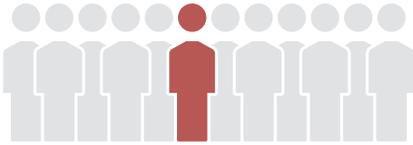




الاكتئاب ليس مجرد شعور بالحزن



يعاني 1 من كل 12 من البالغين من سكان نيويورك من الاكتئاب*.

* المصدر: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. "A roadmap for better mental health in New York City: خارطة طريق نحو صحة عقلية أفضل في مدينة نيويورك). 387:207-208; Lancet 2016.

- يشعر الجميع من وقت لآخر بالحزن أو الانفعال أو الإحباط، لكن الاكتئاب يختلف عن ذلك. يستمر الاكتئاب طويلاً، ويؤثر سلبيًا على قدرة الأشخاص على الشعور بالفرح ويجعل مواكبتهم للحياة اليومية أمراً مضمناً.
- الاكتئاب ليس خياراً أو علامة على الضعف أو الكسل. لا ينبغي أن يشعر أحد بالحرج حيال معاناته من الاكتئاب.

توجد علامات شائعة تدل على الاكتئاب

قد لا يبدو على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو على سلوكهم أنهم مرضى أو يشعرون بالألم، لكن الأعراض التي يعانون منها هي أعراض حقيقية شأنها شأن أي مشكلة صحية أخرى.



قد تكون مصاباً بالاكتئاب إذا كنت قد تعرضت لما يلي على مدار الأسبوعين الماضيين بشكل متواصل:

مواجهة صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات

الشعور بالحزن أو اليأس

المعاناة من مشكلات بدنية مستمرة

فقدان الشغف بالأنشطة التي دأبت على الاستمتاع بها

المعاناة من أفكار تتعلق بالموت أو الانتحار

الإفراط في النوم أو الأكل أو عدم الحصول على القسط الكافي من أي منهما

للمساعدة في العثور على الخدمات أو تحديد موعد، أرسل رسالة نصية بها كلمة **WELL** إلى **65173**، أو اتصل بخدمة NYC Well على الرقم **1-888-692-9355** أو تفضل بزيارة **nyc.gov/nycwell**. خدمة NYC Well هي خدمة تحافظ على السرية وتقدم بالمجان.



• توجد طرق عديدة لمعالجة الاكتئاب.

• يجد كثيرون الراحة من خلال المشاركة في العلاج النفسي بالحوار، وأخذ الأدوية، والمحافظة على النشاط البدني، وتعلم مهارات جديدة للتأقلم.

كيف تحصل على المساعدة لنفسك

تحدث مع طبيبك عما تشعر به وعن خيارات العلاج.

كيف تقدم الدعم للآخرين

إذا تحدث أحد معارفك عن شعوره بالاكتئاب، فقدم له الدعم ولا تصدر الأحكام. شجعه على التحدث مع طبيبه أو الاتصال بخدمة NYC Well (مركز عافية مدينة نيويورك).

إذا كنت تتلقى حاليًا علاجًا للاكتئاب، فاعلم أن الأمر يستغرق وقتًا حتى تتحسن حالتك. استمر في التحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم وأخبر طبيبك إذا كانت تواجهك أي صعوبات.

يرى كثيرون أن اتخاذ هذه الإجراءات، إلى جانب التحدث مع أحد الأطباء، يمكن أن يساعد على التخفيف من أعراضهم:



أن تقضي الوقت مع أشخاص يدعمونك



أن تقضي وقتًا في الهواء الطلق في الحدائق أو أي مساحة خضراء



أن تكون نشيطًا من الناحية البدنية



أن تُقلع عن تعاطي الكحوليات والمخدرات أو تقلل منها



أن تخصص الوقت للأمور التي تستمتع بها



أن تتناول وجبات صحية أكثر



أن تلتزم باتباع خطة العلاج الخاصة بك

الموارد

لتلقي أحدث النشرات الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health/pubs

للعثور على مصادر للمساعدة أو الوصول لأحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية العقلية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/nycwell

تواصل معنا

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات أخرى وغيرها من المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.

