

# التعرف على الاكتئاب

فقدان الوظيفة، الشجار مع شخص عزيز، أو مواجهة أوقات صعبة يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالحزن أو الوحدة أو القلق. لكن الاكتئاب هو أكثر من مجرد الشعور بالحزن. إنها حالة طبية يمكن أن تؤثر على أي شخص بغض النظر عن العمر، وقد تعيق الأنشطة اليومية مثل النهوض من السرير أو العمل أو التفاعل الاجتماعي. يمكن أن يجعل الحزن الشديد أو فقدان الأمل أو الغضب من الصعب القيام بالأنشطة اليومية أو الاستمتاع بالأشياء المعتادة.

## هل تلاحظ أيًا من هذه العلامات؟



### السلوكيات

- ☐ نقص الطاقة
- ☐ انخفاض الدافع
- ☐ الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية
- ☐ ضعف التركيز
- ☐ الشعور بالإحباط أو الانزعاج بسهولة أكبر
- ☐ مشاكل في النوم
- ☐ الشعور بعدم الراحة أو صعوبة الجلوس بهدوء
- ☐ انخفاض في النظافة الشخصية (عدم الرغبة في الاستحمام أو تنظيف الأسنان أو الاهتمام بالعناية الذاتية)
- ☐ تغيرات مفاجئة في الإنتاجية (تراجع الدرجات، فقدان الاهتمام بالعمل أو مقابلة الأصدقاء)
- ☐ تغيرات في الشهية



### المشاعر

- ☐ الحزن
- ☐ الغضب
- ☐ الذنب
- ☐ اليأس والشعور بالخجل من هذه المشاعر
- ☐ الشعور بالفراغ أو عدم الإحساس بأي شيء على الإطلاق

## هل استمرت أعراضك لأكثر من أسبوعين؟

إذا كانت الإجابة نعم، فيجب عليك طلب المساعدة الطبية. ذكر أن معظم خطط التأمين في نيويورك يجب أن توفر تغطية للصحة العقلية واضطرابات تعاطي المواد، والتأكد من أن هذه التغطية مماثلة لتغطية الحالات الصحية الجسدية.



### الأفكار

- ☐ تدني تقدير الذات
- ☐ أفكار انتحارية
- ☐ التفكير في إيذاء نفسك أو جرحها
- ☐ صعوبة في تنسيق الأفكار أو الكلمات

## من الذي يصاب بالاكتئاب؟

- النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف.
- حوالي 1 من كل 10 أشخاص سيعاني من الاكتئاب خلال حياته.
- تحدث النوبة الأولى من الاكتئاب عادة بين سن 20 و30 عامًا.

## ما الذي يسبب الاكتئاب؟

- تاريخ عائلي من الاكتئاب أو اضطرابات مشابهة.
- الفقر، البطالة، العزلة الاجتماعية، وغيرها من الأحداث الحياتية المجهدة.
- التمييز على أساس العرق أو لون البشرة أو الدين.
- التوقعات غير الواقعية التي يفرضها أسطورة الأقلية النموجية.
- الاستخدام المنتظم للمخدرات والكحول.