



„Depressionen und depressiver Stimmung gegensteuern“ > arabisch

الأمراض النفسية

مواجهة الاكتئاب والمزاج المكتئب

كل منا قد يمر بفترات من التخاذل وفقدان الدافع. ولكن عندما يستمر هذا الشعور لفترات طويلة، قد يكون ذلك الاكتئاب. وهنا لا يتعلق الأمر بحالة مؤقتة من المزاج السيء، ولكن بمرض ينبغي أخذه على محمل الجد والتحقق منه ومعالجته أيضاً. كيف يمكن للشخص أن يشعر بالاكتئاب؟ الشعور باليأس، السرحان لفترات طويلة، انعدام الهمة، فقدان الشعور بالسعادة أو بالحزن، الشعور بانعدام القيمة الذاتية، هذه كلها قد تكون علامات ومؤشرات أو أعراض وتبعات للاكتئاب.

الاكتئاب لا يؤدي فقط الى مشاكل نفسية، ولكن جسدية أيضاً. اضطرابات النوم، الصداع، فقدان الشهية أو الشهية الزائدة قد تكون احدى أعراض الاكتئاب، وكذلك أيضاً خفقان القلب، الدوخة، الارتعاش و غصة في الحلق.

ما الذي يحسن حالة الاكتئاب؟

من الضروري جداً أن يشرف الطبيب على علاج الاكتئاب، وفي حالة وصف أدوية، ينبغي تناولها بدقة حسب توجيهات الطبيب. تحت أي ظرف من الظروف ينبغي أن لا يحاول المرء معالجة الاكتئاب عن طريق الوصفات المنزلية. ومع ذلك، هناك بعض الامكانيات المتاحة، مع العلاج الطبي، للتأثير ايجابياً على الحالة المزاجية. هنا بعض النصائح:

- حتى لو كنت تجد صعوبة لتشجيع نفسك : مارس الرياضة. من الملائم جداً التمارين الرياضية بكثافة معتدلة في الهواء النقي، على سبيل المثال المشي أو الركض.
- أكثر من البقاء طويلاً في الأماكن المفتوحة. الضوء مهم لتوازن الحالة المزاجية. في أيام الشتاء المظلمة، قد يكون من المفيد اضاءة الشقة أو السكن بشكل جيد.
- حاول تكتيف هواياتك أو إعادة احيائها واشغل نفسك أكثر بالأعمال التي تساهم في تهدئتك والتي كانت تفرحك سابقاً.
- لا تعطي المزاجية السلبية الكثير من المساحة. تقبل الوضع كحالة مرضية وحاول توجيه أفكارك بالاتجاه المحايد أو الايجابي.
- ضع لنفسك كل يوم أهداف صغيرة سهلة التحقيق. اتصل بصديق، اشترى أزهاراً أو اذهب في تمشية قصيرة.
- الكحول والسجائر هما، في أحسن الظروف، "معزيان" على المدى القصير. ولكن على المدى البعيد يعززان المشاكل الجسدية وكذلك النفسية.
- حاول الالتحاق بمجموعة الدعم والعلاج الذاتي. هناك ستجد العديد من الأشخاص الذين يعانون من نفس مشكلتك أو ما يشابهها وبالتالي يمكنهم فهمك.

مالذي ينبغي أن يلتفت اليه الأقارب؟

- يمكن لأعضاء الأسرة المساهمة من خلال سلوكهم في تسهيل وضع من يعاني الاكتئاب، للتمكن من التعامل مع المرض بشكل أفضل في الحياة اليومية. نصائح لأفراد الأسرة :
- خذ زمام المبادرة عندما تلاحظ عدم تحسن المرض بالرغم من العلاج الطبي لدى شريك حياتك، صديقك أو أحد أفراد أسرتك ان كان يخشى زيارة الطبيب. قم بتحديد موعد له في عيادة الطبيب.
 - كن على علم بأن الاكتئاب هو مرض وحافظ على الصبر حتى لو كنت لا تفهم حالة المزاج السيء.
 - تجنب اعطاء النصائح البسيطة كردة فعل، وان كان ذلك عن حسن نية. مطالبة مريض الاكتئاب بامسك النفس والثبات أو بالسفر لا تؤدي الى تهدئته، بل تسبب تعزيز شعوره بعدم تفهم محيطه له.
 - لاحظ حدود قدرتك على التحمل و ابحث عن التعويض و موازنة نفسك. لا تنعزل عن المجتمع، بل ابحث المساعدة والدعم من الأصدقاء والأقارب.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam

روابط ذات صلة:
المؤسسة الألمانية للمساعدة لدى الاكتئاب:
www.deutsche-depressionshilfe.de

الاتحاد الألماني لمقاومة الاكتئاب:
www.buendnis-depression.de