



**دليل المساعدة الذاتية للتغلب على الاكتئاب**

## دليل المساعدة الذاتية للتغلب على الاكتئاب

الشعور بالكآبة و الحزن من وقت لآخر شئ طبيعي في حياتنا العادية, يحصل لنا مرات كثيرة لاسباب متعددة منها عند الفشل وعند فقد عزيز وكمان بسبب الضغوط والصراعات اليومية لكن لمن يكون الشعور قوي شديد وطاغي على التفكير وكمان مانعنا نمارس حياتنا اليومية والروتين المعتادين عليه والنشاط المفترض نمارسو هنا بتظهر المشكلة .

### ماهو الاكتئاب :

كما ذكرنا سابقا نحزن شديد احيانا عند فقدان عزيز فراق الاصدقاء عند الانتقال من مكان لآخر او من مرحلة لاخرى او لمن نشوف الام الاخرين وهو ردة فعل طبيعية و نسميها اكتئاب او دبرسة زي ماتعودنا لتعريب الكلمة الانجليزية لكن الحزن الزي ده الطبيعي ما اكتئاب الاكتئاب اكبر من كده و اكبر من الحزن نفسه وهو شعور مستمر لايرحم ولا يهدأ الاكتئاب يؤثر على قدراتنا على العمل الدراسة الاكل النوم و القدرة على التمتع بالحياة وهو شعور قوي يفقدان القدرة على التحمل و الامل و عدم القيمة .

## اعرف نفسك هل انت / انتي مكتئبة :

إذا لديك معظم الاعراض المذكورة ادناه لمدة تزيد عن اسبوعين وهي تناوبك بشكل مستمر قد تكون مصابا بالاكتئاب المرضي :

- لا تستطيع/ين النوم اوكثر /ين من النوم
- فقدان القدرة على التركيز حتى الاعمال المعتادة تصبح صعبة للانجاز
- فقدان الامل
- عدم القدرة على التحكم في الافكار السلبية مهما حاولت /ي
- فقدان الشهية او الاكل الزائد
- سرعة الغضب وحدة المزاج و العدوانية اكثر من ذي قبل
- تتناوبك افكار ان الحياة لا قيمة لها ولا تستحق ان تعاش ( و في هذه الحالة ابحث فورا عن المساعدة المتخصصة ).

## علامات وأعراض الاكتئاب

الاكتئاب يختلف من شخص للثاني ، ولكن في علامات واعراض شائعة . من المهم أن نتذكر انو الأعراض دي يمكن أن تكون جزء من الحياة العادية في أدنى مستوياتها. ولكنها لو زادت عن كده وبقت تآثر عليك بشدة في الحالة دي من المستحسن تطلب المساعدة .

## علامات وأعراض الاكتئاب الشائعة :

- مشاعر العجز واليأس : الدنيا مسودة في الوش ومابيكون في اي احساس بالامل
- فقدان الاهتمام في الأنشطة اليومية : الواحد بيتدي يفقد حيو لهواياتو، اهتمامتو ، يفقد الرغبة في الأنشطة

الاجتماعية، أو الرغبة في الجنس . وفقدان القدرة على الشعور بالبهجة والسرور.

● **التغيرات في الشهية أو الوزن :** نقص ملحوظ في الوزن أو زيادة الوزن، تغيير أكثر من 5% من وزن الجسم في غضون شهر.

● **التغيرات في النوم :** إما الأرق، والاستيقاظ وخاصة في الساعات الأولى من الصباح، أو إطالة النوم (المعروف أيضاً باسم فرط النوم).

● **الغضب أو التهيج :** الشعور بالهياج، وضيق الصدر، سرعة الغضب وتحفز الاعصاب

**قلة الطاقة :** الشعور بالتعب الدائم و قلة القدرة على اداء الانشطة او ناخذ وقت اطول لانجاز ابسط الاعمال .

● **كراهية الذات :** احساس قوي بالتفاهة أو الشعور الدائم بالذنب والقسوة على النفس .

● **السلوك المتهور :** الانخراط في السلوك الإنهزامي مثل تعاطي المخدرات، والقمار القهري، القيادة المتهورة، أو الألعاب الخطيرة.

● **مشاكل في التركيز :** صعوبة في التركيز و عدم القدرة على اتخاذ القرارات، أو تذكر الأشياء.

● **أوجاع وآلام غير المبررة :** زيادة في الشكاوى الجسدية مثل الصداع وآلام الظهر والعضلات ، وآلام في المعدة.

## الاكتئاب والانتحار

الاكتئاب هو عامل خطر رئيسي للانتحار. يمكن لليأس العميق واليأس صديق الاكتئاب ورفيقه الدائم يخليك تشعر انو الانتحار هو الطريقة الوحيدة للهروب من الألم. و التفكير في الموت أو الانتحار هي وأحد أعراض الاكتئاب الخطيرة ،لو بتساعد في زول مكتئب لازم تأخذ أي حديث عن السلوك الانتحاري على محمل الجد. هي مايس مجرد علامة تحذير بأنو الشخص يفكر في الانتحار: هي في الحقيقة صرخة لطلب المساعدة.

## علامات التحذير من الانتحار ما يلي :

- الحديث عن قتل النفس
- التعبير عن مشاعر قوية بفقدان الامل و الاحساس بالحصار النفسي
- وانشغال غير عادي بالموت أو ووفاة الاشخاص
- التصرف بتهور، كما لو أن لديهم الرغبة في الموت (القيادة بسرعة و تجاوز الاشارة الحمراء) الاتصال بالناس او زيارتهم لتوديعهم
- ترتيب الامور لوهب الممتلكات (التخلي عن الممتلكات الثمينة،)
- قول بعض العبارات «الناس أن يكونوا أفضل حالا بدوني» أو « أريد انهاء حياتي »
- التحول المفاجئ و السريع من المزاج المكتئب لمزاج هادئ و سعيد
- إذا حسيت انو صديق أو أحد أفراد العائلة يفكر في الانتحار، عبر عن قلقك واهتمامك واخذ اي تهديد بجدية وحاول انك تساعدو للحصول على مساعدة متخصصة فورا .

## إذا كنت تشعر بانك تريد الانتحار ...

إذا كنت تشعر بالاكتئاب و عايز تنتحر وتنهى حياتك فكر في انو صحي المشاكل معقدة صعبة و لكن بمرور الوقت ينحسر هذا الشعور للفضل خاصة اذا كان و جدت المساندة المطلوبة و خليك متأكد انو افراد كثيرين موجودين عشان يسمعوك و يقدمو الدعم النفسي المطلوب.

## وجوه من الاكتئاب

وجوه واشكال الاكتئاب غالبا ما تكون مختلفة لدى الرجال والنساء، والشباب وكبار السن. معرفتنا بالاختلافات دي بيساعد في حل المشكلة وتجنب المخاطر .

## الاكتئاب عند الرجال

الرجال و هم أقل عرضة من النساء لانو صعب عليهم للاعتراف بمشاعر كراهية الذات واليأس. فيظهر في شكل شكاوى جسدية كالشكوى من التعب، والتهيج، ومشاكل النوم، وفقدان الاهتمام في العمل والهوايات. وايضا الغضب والعدوان والعنف والسلوك المتهور، وإساءة استعمال المواد المخدرة. لكن الرجال معرضين أكثر لخطر الانتحار .

## الاكتئاب في النساء

معدلات الاكتئاب في النساء ضعف بقدر ما هي لدى الرجال. هذا يرجع جزئيا إلى العوامل الهرمونية، عادة مرتبطة بالوضع الهرموني زي متلازمة ما قبل الحيض (PMS)، ما قبل الحيض (PMDD)، واكتئاب ما بعد الولادة. أما بالنسبة للعلامات والأعراض، النساء بشعرو اكثر بالذنب المرأة هي أيضا أكثر

عرضة للمعاناة من الاضطرابات العاطفية الموسمية.

### الكتئاب ما بعد الولادة

العديد من الأمهات الجدد يعانون من شكل نوبة حزن عابرة بنسبها «الكآبة النفاسية» وده رد فعل طبيعي . أما الكتئاب ما بعد الولادة، في المقابل، هو الاكتئاب أطول أمدا وأكثر خطورة ويرتبط بالتغيرات الهرمونية المرتبطة بإنجاب طفل. يحدث في غضون ستة أشهر من الولادة.

### الاكتئاب في كبار السن

كبار السن يكتأبو لاسباب عديدة منها فقدان الاعزاء وكمان فقدانهم لاستقلاليتهم، بالذات الماعندهم نظام دعم اجتماعي واقتصادي قوي. والاكتئاب ليس جزء طبيعي من الشيخوخة. بس كبار السن بظهر اكتئابهم بانهم بيميلو اكر للشيكوى من الاعراض الجسدية بدلا عن علامات عاطفية أو أعراض الاكتئاب المعروفة ، وبالتالي فإن المشكلة غالبا بيتشخص اكتئاب و الاكتئاب في كبار السن مرتبط بضعف الصحة، وارتفاع معدل الوفيات، وزيادة خطر الانتحار، عشان كده بيكون التشخيص والعلاج الفوري في غاية الأهمية.

### الاكتئاب في سن المراهقة

أعراض الاكتئاب السائدة لدى المراهقين تظهر في شكل سلوك عدائي اوالأوجاع والآلام غير المبررة والاكتئاب في هذه السن يجب أن يعالج اذا ترك من دون علاج في هذه السن الدرجة بتتفاقم وبيقا صعب التعامل معاهو مستقبليا .

الاكتئاب في سن المراهقة يؤدي إلى حدوث مشاكل في

البيت والمدرسة، وتعاطي المخدرات، و الصورة السلبية للذات، وممكن تنتج عنو مأساة مثل العنف القتل أو الانتحار. ولكن مع المساعدة المتخصصة الاكتئاب في سن المراهقة يمكن علاجه إلى حد كبير.

### أنواع الاكتئاب

الاكتئاب يبجي بأشكال مختلفة منها :

#### الاكتئاب الرئيسي

وده يكون شعوركبير بالكآبة و فقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة. اعراضو ثابتة، وتتراوح بين معتدلة وحادة ، تستمر عادة لنحو ستة أشهر. بعض الناس يبجيهم فترة اكتئاب بسيطة واحدة في حياتهم، ولكن الاكتئاب الرئيسي هو اضطراب متكرر.

#### الاضطراب الثنائي القطب :

ده نوع من الاكتئاب يكون وجهين لعملة واحدة من ناحية الاعراض في التعبير بنسبهمو الاضطراب الثنائي القطب، والمعروف أيضا باسم الهوس وهو بتظهر فيهو تغيرات في المزاج في شكل نوبات متناقضة في التعبير فنوبات بتكون حزن شديد وشكل الاكتئاب المعروف ونوبات بتكون حالة من الفرح والحركة والكلام الكثير وقلق وعدم نوم ولبس الوان زاهية ومرات كلام فيهو طابع جنسي لكن ما تعبير عن فرح حقيقي هو برضو اكتئاب بس بتعبيرعاطفي مختلف ، وبيتحول المزاج من طرف لآخر بشكل تدريجي، مع كل شكل مدة معينة وهو اخطر انواع الاكتئاب .

## اسباب و عوامل الاصابة بالاكتئاب المرضي :

الوحدة وعدم وجود الدعم الاجتماعي

• التجارب المجهدة في الحياة الحديثة  
• التاريخ العائلي للاكتئاب  
• المشاكل الزوجية والعلاقات العاطفية المعقدة

• الضغوط المالية  
• البطالة وقلة فرص العمل

• الصدمات النفسية والاساءات المختلفة نفسية  
• كانت او عاطفية جنسية وبدنية

• ادمان الكحول والمخدرات  
• المشاكل الصحية والامراض المزمنة

## ماذا نفعل للتغلب على الاكتئاب

قد يكون فهم السبب وراء الاكتئاب الخاص بالشخص يساعده على التغلب على هذه المشكلة. على سبيل المثال، إذا كان الشخص مكتئب بسبب وظيفة مملّة، أفضل علاج سيكون العثور على ارضاء وظيفي أكثر. إذا كان الشخص منعزل او جديد في المكان يحاول يعمل صداقات جديدة عشان مايدي مساحة للشعور بالوحدة والحزن، او ممارسة هواية محبة الطرق دي قد تكون انفع علاج للكآبة و تعطي دفعة قوية للمزاج اكثر من الذهاب للعلاج. وفي مثل هذه الحالات، يتم علاجه من خلال تغيير البيئة والوسط الفيهو الشخص .

## الطريق إلى الشفاء من الاكتئاب

بما ان اعراض الاكتئاب تختلف من شخص لآخر كذلك هي طرق الشفاء منو تختلف من شخص لآخر عليه اذا تعرفت على أعراض الاكتئاب سواء عندك او عند او احد المقربين خذ وقتك للتفكير في مختلف طرق العلاج المختلفة.عموما في اغلب الحالات الحزمة العلاجية التي هي خليط من الدعم الاجتماعي و تغيير نمط الحياة , بناء المقدرات العاطفية طبعاً مع المساعدة المتخصصة. بتساعد كثير في زوال الاعراض وبناء مقدرات الشخص لمقاومة الاكتئاب واي اضطرابات مستقبلية .

## طلب المساعدة والدعم

لو كانت فكرة معالجة الاكتئاب اكبر من تصوراتك، ما تخافي/ تخاف لانو الشعور بالعجز واليأس هو عرض من أعراض الاكتئاب وماهو واقع وضعك كانسان .

- وده لا يعني أنك ضعيفة/ضعيف أو لا يمكنك التغيير! مفتاح التعافي من الاكتئاب هو أن تبادر وتطلب المساعدة.
- كمان لمن يتوجد نظام دعم قوي بإمكانه تسريع الشفاء.
- نسيب ونتفادى العزلة و الوحدة لانو ديل بالذات هم زي الوقود الذي يغذي الاكتئاب.
- نحاول تتواصل مع الاخرين , حتى لو شعرت انهم اهملوك.
- اسمح لعائلتك وأصدقائك انهم يعرفو انتي/انت بتمرؤ بشنو، وكيف يمكن أن يقدموا ليكم الدعم البتحتاجو/تحتاجيهو .

## المساعدة المتخصصة :

● **العلاج الدوائي:** هنالك عدة ادوية كيميائية تعالج الاكتئاب تؤخذ تحت اشراف طبي وتكون مصاحبة للعلاج النفسي السلوكي للتغلب على الافكار السلبية وايجاد الدعم النفسي اللازم.

في مركز الاحفاد للارشاد و الصحة النفسية هو مركز متخصص في تقديم المساعدة و الدعم النفسي للمتأثرين بالصددمات و الاضطرابات النفسية. يعمل فريق عمل مكون من طيبة نفسية و اخصائيات علاج وارشاد نفسي على مدار الاسبوع في ماعدا الجمع و العطل الرسمية لتقديم خدمات العلاج والارشاد النفسي.

يبدأ العمل بالمركز الساعة التاسعة صباحا حتى الثالثة بعد الظهر للاتصال لطلب المشورة او اخذ موعد

**015-4888908**

يقع المركز بماني الاحفاد القديمة بشارع العرضة بالقرب من مركز الاحفاد لصحي

## دي نصايح بسيطة بتساعدنا نتغلب على الكابة و تحمي نفسنا منها :

### اتباع نمط حياة صحي

تغيير نمط الحياة ماحاجة سهلة ، ولكنها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الاكتئاب. تغيير نمط الحياة التي يمكن أن تكون فعالة جدا وتشمل :

- **تنمية علاقات داعمة** مع العائلة و الاصدقاء المقربين و النشاطات الاجتماعية الفعالة كالعمل الطوعي و الرياضي.
- **ممارسة التمارين الرياضية بانتظام :** ممارسة رياضة بانتظام هام جدا للصحة النفسية وبابسط ما يكون كالمشي مثلا .

**تنظيم النوم** بالنسبة للنوم اتباع عادات صحية لما قبل النوم كالامتناع عن شرب المنبهات بكثرة ممارسة تمارين الاسترخاء اتباع روتين معين للخلود للنوم.

- **الأكل بشكل صحي لتعزيز المزاج بشكل طبيعي :** الاكل الصحي الخالي من الدهون و النشويات الزائدة يساعد على تحسين المزاج خاصة تناول الفاكهة و الخضروات الطازجة .
- **معالجة الضغوط الناتجة عن العمل الظروف الاقتصادية الظروف الاجتماعية .**
- **ممارسة تمارين الاسترخاء**
- **تحدي أنماط التفكير السلبية** وهذه مهمة جدا ويمكن ان تكون بكتابتها اولاً باول لمراقبة تطورها ونقصانها .



## Disclaimer

This publication was produced by the Ahfad Trauma Treatment Training Center. The publication was funded by a grant from the United States Department of the State. The opinions, findings, and conclusions stated herein are those of the authors and do not necessarily reflect those of the United States Department of the State.



**US Department of State**  
*Secretary's Office of  
Global Women's Issues*  
Washington, D.C.

**Ahfad University for Women**  
Al Arda Street - P.O. Box 167  
Omdurman - Sudan  
**E-mail:** [ATTTC@gmail.com](mailto:ATTTC@gmail.com)



**Ahfad University**  
for Women