

الدعم المحلي

Avon and Wiltshire Mental Health
www.awp.nhs.uk

خط مساعدة اللغة العربية

0330 053 3336 | www.latahzan.uk/helpline

عقول فيتا 24 ساعة دعم عبر الهاتف

-https://www.vitahealthgroup.co.uk/nhs-services/nhs-mental-health/bristol-north-somerset-and-south-gloucestershire/mental-health-services

دعم NHS

www.awp.nhs.uk

السامريون Samaritans
116 123

Community Access Support Service

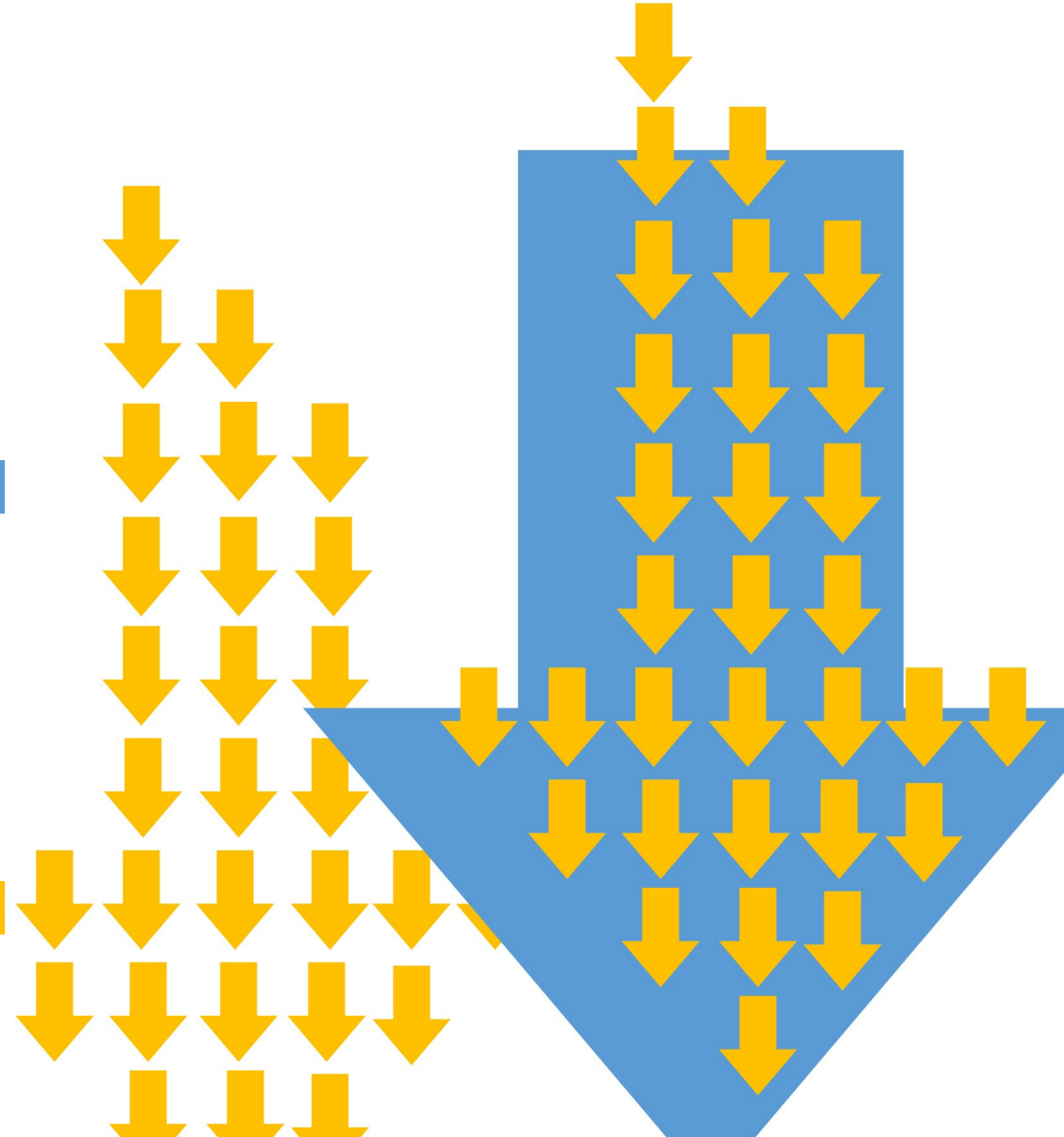
خدمة دعم الوصول المجتمعي (works with CASS community, equality and faith groups to improve access to mental health support.

0117 304 1400 | info@cassbristol.org

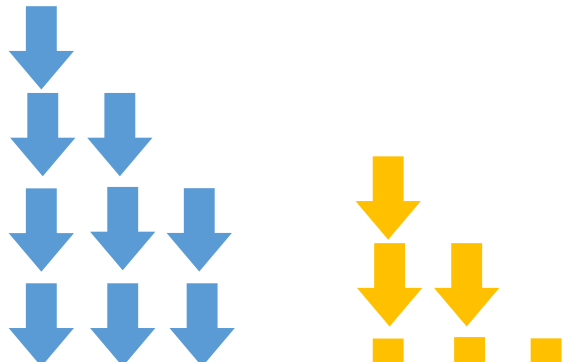
www.cassbristol.org



ما هو الاكتئاب؟

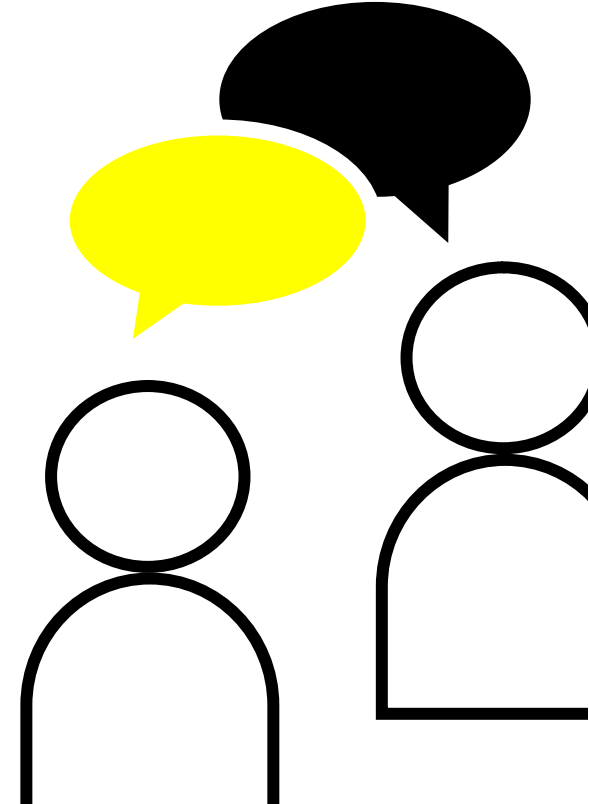


الالاكتئاب هو حالة مزاجية منح فضة تستمر لفترة طويلة ويمكن أن تكون خفيفة أو شديدة. معظم الناس يمرون بمرور الوقت عند ما يشعرون بالضيق ولكن عندما تشعر بالالاكتئاب تشعر أنك غير سعيد للأسباب ع أو شهور ، بدلا من بضعة أيام فقط.



وكثيرا ما تستخدم العلاجات الحديث ، مثل العلاج السلوكي المعرفي ، للاكتئاب الذي لا يتحسن. يمكّنك أيضا أن توصف مكافحة الاكتئاب.

بالنسبة للاكتئاب متوسط إلى شديد ، يوصى في الغالب بمزيج من العلاج بالكلام ومضادات الاكتئاب. ب. إذا كنت تعاني من اكتئاب حاد ، فقد تتم إحالتك إلى فريق متخصص في الصحة العقلية.



أحياناً قد تسبب أحداث الحياة

من المهم أن ترى الطبيب إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالالاكتئاب. إذا كان خفيفاً ، قد يقترح الطبيب الا انتظار لمعرفة ما إذا كان يتحسن من تلقاء نفسه م

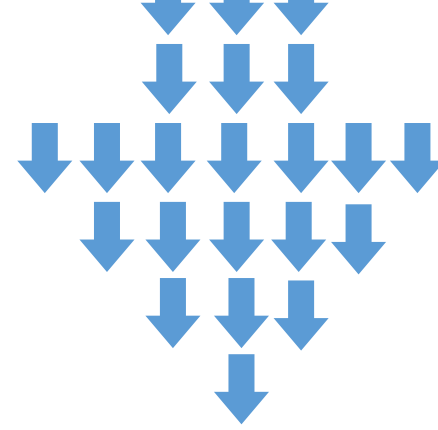
ع الاستمرار في رؤيتك بانتظام. كما قد يقترحون تغييرات في نمط الحياة مثل التمارين الرياضية أو

الإقلاع عن التدخين أو تناول الطعام الصحي أو الذهاب إلى مجموعات المساعدة الذاتية.

بعض الأطباء الممارسين العاميين في بريستول

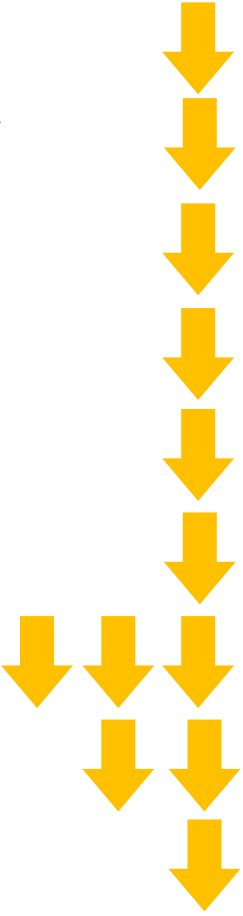
يقد

مون وصفاً اجتماعياً للاكتئاب ، والذي يتضمن وصول إلى الفن وممارسة الرياضة والطهي وغي رها من البرامج المتعلقة بالصحة في مكان قريب منك.



عني الاالاكتئاب الخفيف أن

ك تشعر بانخفاض دائم ،
في حين أن الاالاكتئاب
الشديد يمكن أن
يجعلك تشعر بأن الحياة
لم تعد تستحق العيش.



علامات وأعراض

إذا كنت مصاباً بالاكتئاب
فقد تشعر بالحزن واليأس،
وتفقد الاهتمام بالأشياء
التي اعتدت أن تستمتع

ع بها وتشعر بالدموع. قد تشعر أيضاً

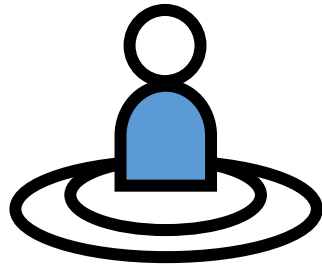


بالتعب المست
مر

أو الشعور بال
للألم أو الألم
أو النوم
بشك
سيئ



أو عدم وجود
شهية أو حمل
ة



عزل نفسك

ما الذي يسبب الاكتئاب؟

أحياناً قد تسبب أحداث الحياة الكآبة مثل الفجيرة أو فقدان وظيفة أو حتى إنجاب طفل.

الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الاكتئاب هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. ولكن يمكنك أيضاً أن تصاب بالاكتئاب دون سبب واضح.

الاكتئاب شائع إلى حد ما ويؤثر على جميع أنواع الأشخاص المختلفين بغض النظر عن الجنس أو ال عرق أو العمر.