Focus on ME

Mental Health is Essential Health

تُعدّ النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب أو اضطرابات القلق بنحو الضعف مقارنةً بالرجال.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك عن أي أعراض تعانين منها.



ما هو القلق؟

الحياة صعبة! ونحن نقلق بشأن كل شيء، بدءًا من المال وصولاً إلى صحة عائلتنا وسلامتها.

في بعض الأحيان، قد يؤدي القلق إلى:

- التسبب في حدوث آلام وأوجاع، ومغص في المعدة، وصداع.
- التأثير على نومكِ.
- يجعلكِ تشعرين بأنكِ لستِ على طبيعتكِ.
- يجعلكِ مزاجيةً أو سريعة الانفعال.
- يجعلكِ تشعرين بأن الأمور تفوق طاقتكِ بسهولة.
- يسبب أفكارًا دخيلة أو متكررة تبدو مخيفة أو يصعب التحكم بها.
- يسبب نوبات الهلع.

الاكتئاب والقلق
يمكن للاكتئاب والقلق أن يحدثا معًا، إذ يُعاني نصف المصابين بالاكتئاب من القلق أيضًا.

ما هو الاكتئاب؟

هل أنتِ...

- لا تشعرين بأنكِ على طبيعتكِ؟
- تشعرين بالضيق أو الحزن؟
- تواجهين صعوبةً في النوم؟
- هل تأكلين أقل أو أكثر من المعتاد؟
- لا تستمتعين بالأنشطة التي تمارسينها عادةً؟
- هل تشعرين بالتعب أكثر من المعتاد؟
- هل تواجهين صعوبةً في التركيز، أو التذكر، أو اتخاذ القرارات؟
- هل تعانين من أوجاع أو آلام، أو صداع، أو تقلصات، أو مغص في المعدة؟

تُصاب حوالي امرأة واحدة من بين كل 8 نساء بالاكتئاب خلال حياتهن، ويكون أكثر شيوعًا في الفئة العمرية بين 25 و44 عامًا.

قد تكونين مصابة بالاكتئاب.

لا يُعدّ هذا دليلاً على الضعف.
تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك بشأن أعراضكِ!





تتوفر علاجاتٌ آمنة وفعّالة للاكتئاب والقلق. يمكن للعلاج أن يساعدكِ في السيطرة على أعراضكِ والتركيز على حياتكِ.

لا داعي للانتظار حتى تسوء حالتكِ لطلب المساعدة أو التحدث عن مخاوفكِ.

لديك خيارات عديدة!

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تحسين صحتك النفسية، منها:

- تغييرات في السلوك
- ممارسة النشاط البدني
- التنفس بعمق
- قضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق
- النوم جيدًا
- تقليل الوقت الذي تقضينه على وسائل التواصل الاجتماعي والشاشات
- كتابة يومياتكِ أو تدوين أفكاركِ ومشاعركِ
- ممارسة تقنيات التأريض (مثل طريقة 1-2-3-4-5)
- استخدام الحوار الداخلي الإيجابي أو التذكيرات لدعم نفسكِ
- التواصل مع شخصٍ تثقين به للحصول على الدعم
- ممارسة تمارين الاسترخاء كالتأمل

قد لا تكون هذه الخيارات كافية في بعض الأحيان. يمكن لمقدّم الرعاية الخاص بكِ إيصالكِ بمختص في الصحة النفسية يساعدكِ من خلال العلاج النفسي، أو الأدوية، أو كليهما معًا.

خطط العلاج

قد يشمل علاج القلق أو الاكتئاب مزيجًا من التغيير السلوكي، والعلاج النفسي، والأدوية. لستِ مضطرةً لمواجهة هذا بمفردكِ.

العلاج النفسي

يُعدّ العلاج النفسي مساحةً آمنة وخاصة للتحدث والحصول على المساعدة. وسيكون هناك تواصلٌ واضح بشأن خيارات العلاج وتكاليفه.

الأدوية

قد يوصيكِ مقدم الرعاية الصحية بتناول أدوية للمساعدة في تخفيف الأعراض وتحسين عافيتكِ. وإذا بدأتِ في تناول الأدوية، فيجب التحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل إجراء أي تغييرات.

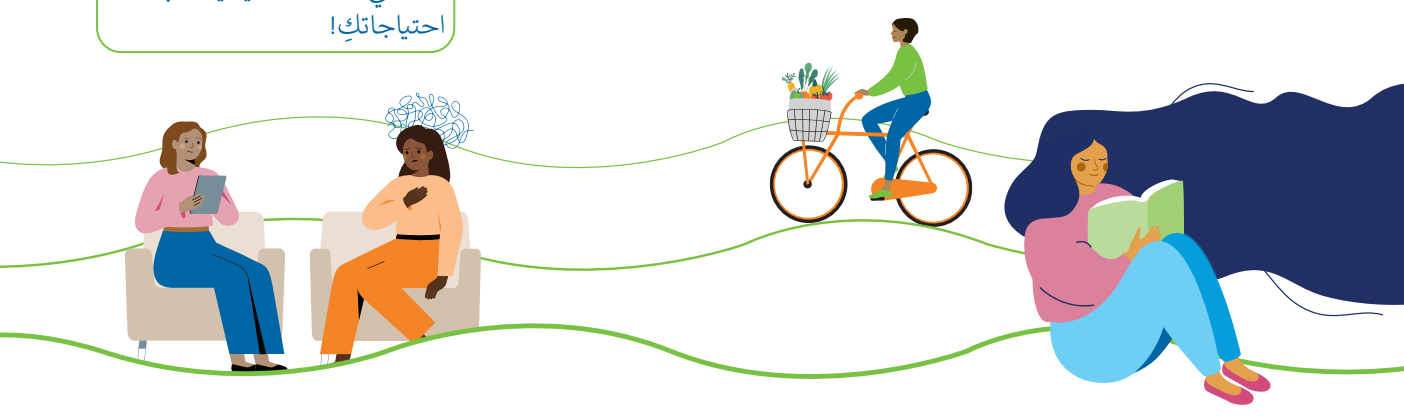
العلاج النفسي مع الأدوية

قد يكون الجمع بين العلاج النفسي والأدوية هو الخيار الأفضل في بعض الأحيان. يمكن أن تساعدكِ الأدوية في تحقيق أقصى استفادة من العلاج النفسي من خلال السيطرة على أعراضك.

دعم الأقران

يربطكِ دعم الأقران بشخص لديه خبرة معاشة، ويستطيع تقديم التفهم والتشجيع والتوجيه.

تذكري دائماً أن تبحثي عن أخصائي صحة نفسية يناسب احتياجاتكِ!



الموارد

لا يُعدّ الاكتئاب أو القلق دليلاً على الضعف. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية اليوم بشأن أعراضك!

لمزيدٍ من المعلومات عن الاكتئاب والقلق، أو للحصول على موارد تساعدكِ في تلقي الرعاية اللازمة، تفضلي بزيارة:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- خط المساعدة للوقاية من الانتحار والأزمات: يُرجى الاتصال بالرقم 988 أو إرسال رسالة نصية
- الخط الساخن الوطني لإدارة خدمات الصحة العقلية وإساءة استخدام المواد المخدرة (SAMHSA): 1-800-662-HELP (4357)
- الخط الساخن للرابطة الوطنية للأمراض النفسية في أوهايو (NAMI Ohio Helpline): 614-224-2700
- الخط الساخن الوطني للرابطة الوطنية للأمراض النفسية (NAMI National Helpline): 1-800-950-NAMI (6264)

اعتبارات الحمل وفترة ما بعد الولادة

يمكن للحمل والإنجاب أن يثيرا مشاعر عديدة. من الشائع الشعور بالقلق أو الحزن.

إذا تُرِك الاكتئاب أو القلق دون علاج، فقد يؤثر ذلك في صحتكِ وصحة طفلكِ. يساعد طلب المساعدة مبكراً في تقليل المخاطر ودعم أفضل صحة ممكنة لكِ ولطفلكِ.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية بشأن العلاج الآمن أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية.

الخط الوطني للصحة النفسية للأمهات –
1-833-TLC-MAMA

الصحة النفسية جزءٌ لا يتجزأ من الصحة العامة.



هل تراودكِ أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين؟



تَواصَلي الآن للحصول على الرعاية الطارئة.

- خط المساعدة السري والمجاني للوقاية من الانتحار والأزمات (متاح على مدار الساعة 24/7):
  يُرجى الاتصال بالرقم 988 أو إرسال رسالة نصية
- توجّهي إلى أقرب قسم طوارئ
- يُرجى الاتصال بالرقم 911

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

يُعدّ «Focus on ME» مشروعًا لتحسين الجودة يعمل بالتعاون مع مقدمي الرعاية الأولية في ولاية أوهايو للارتقاء بأساليب رعاية النساء في سن الإنجاب اللاتي يعانين من الاكتئاب والقلق.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

The Ohio State University Wexner Medical Center

medtapp