

أدوات المحادثة للاكتئاب



بدء المحادثة حول الاكتئاب.

الاكتئاب هو حالة صحية عقلية شائعة تصيب %20-10 من المراهقين والبالغين الشباب في الولايات المتحدة. ولكن، عندما تشعر بالاكتئاب، قد يبدو لك الأمر وكأن لا أحد يفهم أو يهتم لشعورك. ولكن اعرف إنك لست لوحدهم وأن الأمل دوماً موجود. **أنت لست لوحدهم.** يعاني ما تصل نسبته إلى 1 من كل 5 مراهقين وبالغين شباب من الاكتئاب. **التحدث قد يساعد.** إن كنت تعتقد بأنك تعاني من الاكتئاب، سارع بطلب المساعدة ولا تنتظر. فإذا ترك الاكتئاب دون علاج، قد يزداد سوءاً وقد يؤدي إلى مشاكل أخطر. التحدث مع شخص واحد فقط يحظى بثقتك هو إحدى الطرق البسيطة لبدء فهم ما تمر به وللحصول على المساعدة التي تستحقها.

العلامات التحذيرية للاكتئاب. يمر جميع الناس بمشاعر الحزن من فترة لأخرى، وخاصة في سن صغيرة. ولكن، إذا استمر هذا الشعور لأكثر من أسبوعين، فعندها قد يكون واحدة من علامات الاكتئاب.

اسأل نفسك الأسئلة التالية. إذا أجبت بـ "نعم" حتى ولو على عدد قليل منها، يُستحسن أن تتحدث إلى شخص ما.

// هل أعاني من مشاكل في التركيز في المدرسة أو العمل؟ لا نعم

// هل أشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس؟ لا نعم

// هل عانيت من مشاكل في النوم؟ لا نعم

// هل فقدت الاهتمام بنشاطاتي المفضلة؟ لا نعم

// هل مررت مؤخراً بموقف عصيب مثل الانفصال عن حبيبتي/حبيبي؟ لا نعم

// هل أفضل التواجد لوحدي بدلاً من التواجد مع أصدقائي وعائلتي؟ لا نعم

// هل يسألني أصدقائي وأفراد عائلتي مؤخراً "هل أنت بخير؟" لا نعم

// هل أشعر بالتعب بدون أي سبب؟ لا نعم

// هل فكرت بإيذاء نفسي أو الموت من خلال الانتحار؟ لا نعم

// هل تغيرت عادات أكلتي — إما انعدام الشهية أو الإفراط بالأكل؟ لا نعم

كيفية إيجاد الشخص المناسب

للتحدث معه.

بغض النظر عن مدى شعورك بالوحدة أو العزلة، هناك دوماً شخص ما مستعد وراغب في المساعدة. إن كنت تشعر بأنك غير جاهز للتحدث مع أحد أخصائيي الصحة العقلية، لا بأس بذلك. ابدأ بإخبار شخص واحد تثق به وتشعر بالراحة معه وتعرف أنه سيكون مُستمع جيد.

الشخص الذي تثق به يمكن أن يكون:

مرشد المدرسة

أحد أفراد العائلة

أحد قادة الكنيسة

معلم

صديق مُقرب

مدرب

كيفية بدء المحادثة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإخبار شخص ما بأنك تشعر بالاكتئاب. ولكن هناك خطوات يمكنك اتباعها لتسهيل بدء المحادثة ولتحسين نتائجها.

اختر مكاناً وزماناً مريحين. قد يكون المكان مقهى أو مدرسة أو منزل أو أي مكان يمكنك فيه أن تحظى بالخصوصية بعيداً عن كل ما قد يشتت انتباهك.

خطط لما تريد قوله. اكتب على ورقة كيف تشعر أو تدرّب على المحادثة أمام المرأة.

كن جاهزاً للأسئلة. من المحتمل أن يرغب الشخص الذي تتحدث إليه في معرفة المزيد من المعلومات حول حالتك. كن صادقاً وأفصح للشخص بالقدر الذي يريحك.

لا تستعجل المحادثة. قد يكون هذا الموضوع صعباً للشخص الذي تتحدث إليه، لذا امنحه الوقت للاستماع ولاستيعاب ما تقوله.

لا تستعجل في حل المشكلة. تذكر، هذه مجرد بداية العملية.

كن فخوراً. يتطلب الأمر الشجاعة لإخبار شخص ما عن شعورك.

ما يمكنك قوله:

"لا أشعر أنني على ما يرام ولا أعرف ماذا أفعل."

"يصعب عليّ الحديث عن هذا الأمر، ولكن أعتقد بأنني أعاني من الاكتئاب."

"أنا قلق حول شعوري إزاء نفسي."

"أنا أشعر بالاكتئاب منذ فترة. أعتقد بأنني بحاجة للمساعدة."

الأمر التي ينبغي القيام بها بعد المحادثة. نأمل أن تشعر بإحساس بالراحة والأمل، بعد المحادثة الأولى لك. احرص على الاستمرار بالعمل باتجاه إيجابي.

1 ابق على اتصال مع الشخص الذي تثق به واستمر باطلاعه على شعورك.

2 إذا لم تسر المحادثة الأولى كما كنت تتمنى، لا تقلق أو تستسلم. حاول إيجاد شخص آخر تثق به تعتقد بأنه قد يكون أنسب لمساعدتك.

3 اتبع نمط حياة صحي مثل اتباع الحمية وممارسة الرياضة والنوم.

4 إذا كنت جاهزاً لأخذ الخطوة التالية لتلقي التشخيص والعلاج، تحدث مع أحد أخصائيي أو منظمات الصحة العقلية.

قم بزيارة JustTellOne.org أو اتصل بالرقم **716.245.6JT1** للاطلاع على الخدمات المتوفرة في منطقتك.

#JT1    

**Just Tell
ONE.org**