



# heretohelp

Mental health and substance use  
information you can trust



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

## نصائح للوقاية من انتكاسة الإكتئاب

2011 www.heretohelp.bc.ca



هذه هي الوحدة الثالثة من سلسلة مكونة من ثلاث وحدات. الودعتان الأخريتان هما "التعاطي مع تشخيص بالاكتئاب" و"العمل مع طبيبك من أجل معالجة الاكتئاب".

عندما تشعر بصحة جيدة، فإن آخر شيء قد ترغب بالتفكير فيه هي انتكاسة الاكتئاب. ولكن ثمة أمور كثيرة يمكنك القيام بها من خلال التخطيط المُسبق للتقليل من خطر الانتكاس. حاول التفكير بالأمر بهذه الطريقة: إذا تعرّضت لإصابة ما، فمن المحتمل أن تقوم بأمر لمنع حدوث الإصابة مرة أخرى. على سبيل المثال، في حال أذيت كاحلك أثناء الركض، فقد تقي نفسك من إصابة أخرى بأن تكون أكثر وعياً وتنبهاً لخطواتك. ولا تختلف الوقاية من انتكاسة الاكتئاب عن ذلك كثيراً. في ورقة المعلومات هذه، سوف تتعلم طريقة منهجية لمراقبة رفاهك واتخاذ الإجراءات عند اللزوم.

"الانتكاس" هو عندما تظهر الأعراض المزعجة مجدداً أو تزداد سوءاً. لحسن الحظ، هناك العديد من الخطوات التي يمكنك القيام بها للوقاية من انتكاسة الاكتئاب أو تفاقم الأعراض. لا يمكن لأحد أن يضمن لك ألا تشعر باعتلال صحتك مرة أخرى. ولكن يمكنك البحث عن العلامات التحذيرية المبكرة، ووضع خطة لمساعدتك في الظروف الصعبة، واتخاذ خطوات للعناية بنفسك، وقد تساعدك هذه الخطوات على اتخاذ إجراءات قبل أن تتفاقم المشكلة إلى حد كبير، وعلى الحد من تأثير الأعراض على حياتك اليومية. ويرتكز ذلك على مبادئ "الإدارة الذاتية"، أي أن تتولى مسؤولية صحتك. قد يبدو الأمر شاقاً، لكن الإدارة الذاتية هي فعلياً عبارة عن إنشاء خطوات عملية صغيرة في حياتك اليومية.

عندما يتعلق الأمر بالوقاية من الانتكاس، فثمة ثلاثة أجزاء أساسية للإدارة الذاتية: تحديد العلامات التحذيرية، واتخاذ الإجراءات، والحصول على مساعدة خارجية عند الحاجة. وأفضل وقت للقيام بذلك هو عندما تكون بصحة جيدة.

### ما قبل الجزء الأول: إدارة الدواء

إذا كنت تتناول دواء ما، فمن المهم الالتزام بتوصيات طبيبك حتى عندما تشعر أنك بصحة جيدة. فقد تحتاج إلى مواصلة العلاج لعدة أشهر أو أكثر، بحسب عوامل الإختطار لديك. ويُعدّ التوقف عن تناول الدواء في وقت مبكر جداً سبباً رئيساً للانتكاس. فكّر في وقت اضطررت فيه إلى تناول مضادات حيوية لعدوى ما. من المرجح أنك كنت قد بدأت تشعر بتحسن بعد بضعة أيام، ولكنك كنت لا تزال مضطراً لتناول المضادات الحيوية لمدة أسبوع أو أسبوعين للوقاية من الإصابة بالعدوى مجدداً. هذا هو الحال بالنسبة لأدوية الصحة النفسية أيضاً. ومن المهم كذلك التحدّث إلى طبيبك في حال كنت تريد إجراء أي تغييرات على خطة الدواء، مثل تقليل الجرعة أو إيقاف الدواء. انظر الوحدة رقم 2 حول العمل مع طبيبك بشأن خطة العلاج.

يسمح لك التواصل  
الجيد مع طبيبك  
بالمشاركة في القرارات  
الأساسية بشأن خطة أو  
استراتيجية العلاج.

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب

تختلف من شخص لآخر، إلا أن هناك بعض المؤثرات الشائعة. وهنا بعض الأمثلة:

- النوم المتقطع أو قلة النوم
  - الخسارة أو الحزن
  - النزاع بين الأحياء
  - حدث مزعج مثل فشل متوقع أو خيبة أمل أو انتقاد
  - أحداث ضاغطة أخرى
  - استخدام الكحول والمواد المخدرة
  - أوقات معينة (تغير الفصول، أو الدورة الشهرية لدى النساء)
  - عدم الالتزام بخطة العلاج (كعدم تناول الأدوية الموصوفة)
  - مشكلات أو مخاوف صحية أخرى
- الآن وبعد أن حدّدت العلامات التحذيرية المبكرة والمؤثرات الخاصة بك، حان الوقت لربط الأمور ببعضها. فكّر في نوبة الاكتئاب الأخيرة التي اختبرتها. هل يمكنك ربط العلامات التحذيرية لديك بمؤثر معين؟ إذا كان جوابك "نعم"، حاول وضع مخطط زمني يُظهر المؤثرات والعلامات التحذيرية بالتسلسل.

## الجزء الأول: تحديد العلامات التحذيرية المبكرة

إن علامة التحذير المبكرة هي علامة تدلّ على أن حالتك الصحية قد تبدأ بالتراجع. وهذه العلامات التحذيرية هي أول علامات تظهر قبل أن تبدأ الأعراض الرئيسية بالتأثير على حياتك بشكل كبير. إن الهدف من تحديد العلامات التحذيرية الخاصة بك هو مساعدتك على اتخاذ الإجراءات في وقت مبكر. إن عملية تحديد العلامات التحذيرية المبكرة يمكن أن تُشعر بعض الأشخاص بالتوتر. في النهاية، لا أحد يرغب بتذكّر الظروف الصعبة أو المزعجة التي كان قد مرّ بها. لذلك قد يكون من المفيد أن تعتبر هذا التمرين فرصة للتحكّم بصحتك. فعندما تحدد العلامات التحذيرية المبكرة، تمنح نفسك القدرة على تحدي الاكتئاب.

للبدء بتحديد العلامات التحذيرية، لا بدّ من أن تعود بذاكرتك إلى الفترة التي كنت تعاني فيها من الاكتئاب. كيف بدأ الأمر؟ كيف تطوّر؟ ماذا اختبرت؟ ما نوع الأفكار التي كانت تراودك؟ هل تغير سلوكك؟ هل حدث أي شيء وفق ترتيب معين؟ قد يكون من المفيد أيضاً أن نطلب ملاحظات وآراء أحبائنا، إذ أن الأشخاص المقربين منا غالباً ما يلاحظون التغييرات قبل أن نرى التغييرات نحن أنفسنا.

الآن وبعد أن فكرت بما تبدو عليه العلامات التحذيرية لديك، فكّر في الأمور التي كانت تحدث في حياتك عندما بدأت تلاحظ هذه التغييرات. سيساعدك ذلك على معرفة متى وأين تبدأ العلامات التحذيرية بالظهور. على سبيل المثال، هل يبدو أن العلامات التحذيرية تظهر بعد أن تعمل لساعات إضافية طويلة أو بعد نزاع مع أشخاص مقربين منك؟ تُسمّى هذه المواقف بـ"المؤثرات". وبالرغم من أن المؤثرات



## لماذا عليّ أن أهتم بالإدارة الذاتية؟

لسوء الحظ، إن اختبار نوبة اكتئاب واحدة تزيد من خطر التعرّض لنوبة أخرى. وتُظهر الأبحاث أن احتمال التعرّض لنوبة ثانية يصل إلى نسبة 50 في المئة، ويزداد هذا الاحتمال إذا كنت قد اختبرت نوبتين أو أكثر في حياتك. لكن الخبر الجيد هو أنه باستطاعتك اتخاذ إجراءات لتقليل خطر الإصابة بنوبات مستقبلية. أولاً، من المهم أن تلتزم بخطة علاجك، أي أن تستكمل المدة المحددة لتناول الدواء وتلقّي المشورة. ثانياً، من المهم أن تتنبّه للعلامات التي تشير إلى مشكلات في المزاج حتى تتمكن من طلب المساعدة في وقت مبكر. والهدف من ذلك هو اتخاذ إجراءات معينة قبل أن تؤثر الأعراض على حياتك بشكل كبير. وعلى الرغم من أنه لا يمكنك ضمان عدم تعرّضك مطلقاً لأي نوبة اكتئاب أخرى، إلا أنه باستطاعتك القيام بالكثير للحدّ من الخطر.



# لا أحد يرغب بتذكّر الظروف الصعبة أو المزعجة التي كان قد مرّ بها. لكن عندما تحدّد العلامات التحذيرية المبكرة، تمنح نفسك القدرة على تحديّ الاكتئاب

وهنا مثال عن مخطط زمني:

العمل لوقت متأخر في كل ليلة



عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم



تعكّر المزاج قليلاً



شعور سلبيّ للغاية



مواجهة صعوبة في التركيز أثناء العمل



إمضاء الكثير من الوقت في تحليل سبب الشعور بهذه الطريقة



تجنب الأصدقاء، عدم الذهاب خارجاً



تدنيّ الحالة المزاجية



نوبة اكتئاب

## الجزء الثاني: اتخاذ الإجراءات

الآن وبعد أن عرفت العلامات التحذيرية والمؤثرات التي يجب التنبّه لها، حان الوقت لتحديد كيفية اتخاذك للإجراءات المناسبة عند ظهورها.

ينقسم هذا الجزء إلى أجزاء أصغر - كلّها تعمل معاً. تشمل عملية اتخاذ الإجراءات ما يلي:

- بناء مهارات تكيّفٍ صحيّة
- تحديد المواقف الضاغطة
- إدارة المواقف الضاغطة

## بناء مهارات تكيّفٍ صحيّة

إن اعتماد أسلوب حياة صحيّ يُعدّ جزءاً كبيراً من مهارات التكيّف. فإن الأعمال والأنشطة الصحية كتناول الطعام بشكل جيّد، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة تمارين الاسترخاء يمكن

أن يكون لها تأثير كبير على مزاجك وقدرتك على مواجهة التحديات. وبالمثل، فإن الأنشطة غير الصحية يمكن أن تزيد مشكلات المزاج سوءاً. والهدف هنا هو إجراء تغييرات صحية يمكنك الحفاظ عليها طويلاً والالتزام بها حتى في الأوقات التي تعاني فيها من ضغط نفسي.

تناول الطعام بشكل جيّد - الطعام يمدّك بالطاقة. وغالباً ما تتأثر عادات الأكل عندما تعاني من الاكتئاب. يمكنك زيارة موقع هيلث كندا "Health Canada" على الموقع [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) للاطلاع على دليل كندا الغذائي.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام - تعود التمارين الرياضية بالعديد من الفوائد على الصحة النفسية. ابحث عن نشاط تستمتع بالقيام به. والهدف هنا هو ممارسة التمارين الرياضية ولو لوقت قصير، ولكن بانتظام. تذكّر، إبدأ بأهداف واقعية يمكنك تحقيقها وقمّ بزيادتها تدريجياً مع اكتسابك للثقة.

الحصول على قسط كافٍ من النوم - يلعب النوم دوراً كبيراً في الصحة النفسية. وقد تسبب مشكلات الصحة النفسية مشكلات في النوم، والتي قد تسبب بدورها مشكلات في الصحة النفسية أو تزيد من حدّتها. كما قد تؤثر بعض أدوية الاكتئاب على النوم لدى بعض الأشخاص. لذلك فمن المهم ممارسة عادات نوم جيدة في روتينك اليومي.

مهارات الاسترخاء - تساعد مهارات الاسترخاء على تهدئتك. يمكنك تعلم مهارات معينة مثل التأمل، أو اليقظة الذهنية، أو تمارين التنفس العميق، أو الاسترخاء العضلي التدريجي، أو اليوغا، أو مهارات العلاج المعرفي السلوكي. وقد تكون بعض الأنشطة الأخرى، مثل الموسيقى أو الفن أو الكتابة، مفيدة أيضاً.

مهارات التفكير الصحي - يمكن أن يؤثر الاكتئاب بشكل كبير على طريقة تفكيرك حيال نفسك، وحيال الآخرين، والعالم من حولك. إن تحديد ومواجهة مشكلات التفكير هو جزء من التكيّف الصحي.

تُعرف مشكلات التفكير أيضاً بـ"فخاخ التفكير" أو "التفكير المشوّه" لأنها تغيّر طريقة رؤيتك للأمور. وفي ما يلي بعض فخاخ التفكير المختلفة:

- الإفراط في التعميم: التفكير سلباً بجميع الأمور بسبب تجربة سلبية واحدة.
- التصفية: سماع السلبيات فقط وتجاهل الإيجابيات.
- كل شيء أو لا شيء: إما أن يكون الأمر جيداً بكليته أو سيئاً بكليته؛ فليس هناك ما هو وسطيّ. إن التفكير بأنك "لست جيداً بما فيه الكفاية" بسبب ارتكابك لخطأ بسيط هو مثال على نهج كل شيء أو لا شيء في التفكير.
- التضخيم المبالغ فيه: رؤية أي حدث سلبي أو خطأ صغير على أنه كارثة ضخمة، والرّد على الخطأ البسيط وكأنه كارثة ضخمة.

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب

- البدء بوظيفة أو دورة دراسية جديدة أو تولي مسؤوليات جديدة
- ذكرى سنوية أو عطلة مهمة
- علاقة أو إلتزامات جديدة
- الحمل
- الانتقال إلى سكن جديد أو تغييرات أخرى في المنزل
- مشكلات صحية أخرى

بعد قيامك بتحديد فحاح التفكير، يمكنك البدء بمواجهتها. يمكنك أن تسأل نفسك عمّا تقوله الأدلة، وعمّا إذا كنت قد نظرت في جميع المعلومات، وابتحث عن طرق مفيدة للنظر في الموقف. عندما تتحدى إحدى فحاح التفكير، فأنت بذلك تبحث عن الفكرة الواقعية.

تشكّل مهارات التفكير جزءاً كبيراً من العلاج المعرفي السلوكي. يمكنك تعلم هذه المهارات من ممارس صحي. وإذا كنت ترغب بتجربتها بنفسك، يمكنك العثور على موارد للمساعدة الذاتية على الإنترنت أو في متاجر الكتب.

## تحديد المواقف المضاغطة

تشكّل إدارة الضغط النفسي جزءاً كبيراً من العافية. بإمكانك التحكم في بعض الأشياء التي تسبب الضغط النفسي - على سبيل المثال، يمكنك محاولة الحصول على قسط كافٍ من النوم واستخدام المواد مثل الكحول بحكمة. غير أنه من غير المرجح أن تتمكن من التخلص من جميع الضغوطات في حياتك. وهذا هو سبب أهمية مهارات إدارة الضغط النفسي. فهذه المهارات تساعدك على تحديد الضغط النفسي واتخاذ الإجراءات من خلال حل المشكلات بشكل استباقي، إذ يمكن لهذه المهارات أن تساعدك في التعامل مع المواقف المضاغطة قبل أن يؤثر الضغط النفسي على رفاهك.

تتمثّل الخطوة الأولى بتعلّم تحديد الأوقات التي تختبر فيها الضغط النفسي. قد تلاحظ الضغط النفسي في أربعة إطارات عامة:

- علامات جسدية، مثل التوتر العضلي أو اضطراب في المعدة
- علامات عاطفية، كالشعور بالضيق أو الانزعاج
- علامات إدراكية أو فكرية، كالتفكير بأن كل الأمور ميؤوس منها أو التفكير بأن الآخرين لا يقدرّونك
- علامات سلوكية، كخوض جدالات أو التصرف بعدوانية

تذكر أن علامات الضغط النفسي هذه قد تبدو تماماً مثل بعض العلامات التحذيرية المبكرة لديك، وفي الواقع، هذا ما قد تكون عليه فعلاً.

وتتمثّل الخطوة التالية بالتخطيط المسبق في حال علمت باقتراب حدث أو موقف معيّن. ويشكّل تحديد المواقف التي تسبب لك الضغط النفسي واتخاذ الإجراءات قبل أن تبدأ بالشعور بالضيق جزءاً كبيراً من الحفاظ على العافية.

فكر في المواقف التي تسبب لك الضغط النفسي. قد تتبادر إلى الذهن المشكلات في العمل، أو الوضع المادي، أو العلاقات. لكن تذكر، ليس كل ما يسبب الضغط النفسي هو "سيء". وتشمل المواقف أو الأحداث المضاغطة التي يغفل عنها الأشخاص في بعض الأحيان ما يلي:



للحصول على مزيد من التفاصيل حول التغييرات في أسلوب الحياة للحفاظ على صحتك، يمكنك زيارة الموقع [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) والاطلاع على ورقة المعلومات الخاصة بنا "نصائح لتحسين الصحة النفسية" أو سلسلة وحدات "العافية" الثمانية. فهي مفيدة للجميع، وخصوصاً للأشخاص الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب.

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب



## نشاط: مجموعة أدوات للدعم

إن تخصيص وقت للقيام بالأشياء التي نستمتع بها هو أمر مهم للجميع. ولكن عندما لا تشعر بصحة جيدة، فمن السهل الحدّ من هذه الأنشطة. اكتب قائمة بالأشياء التي تساعدك عندما تبدأ بالشعور بالضيق أو عندما تلاحظ علامات تحذيرية.

تشمل بعض الأمثلة ما يلي:

تخصيص وقت إضافي للنوم

التحدث مع صديق أو أحد الأصدقاء

التحدث مع المختص بالرعاية الصحية الخاص بك

الإلتحاق بمجموعة لدعم الأقران

قضاء بعض الوقت في الطبيعة، كالذهاب إلى حديقة

كتابة يومياتك

تخصيص وقت لممارسة هواية ما

التطوّع في مؤسستك المفضلة أو مساعدة شخص آخر

مشاهدة فيلم مضحك

التخفيف من بعض المسؤوليات غير الأساسية

أنشطة صحيّة أخرى:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

يمكنك أيضاً وضع قائمة بالأشياء التي لا تساعدك والتي ينبغي تجنبها إلى أن تشعر بتحسن. على سبيل المثال:

البقاء خارج المنزل لوقت متأخر

تولّي مشاريع أو مسؤوليات إضافية

قضاء وقت مع أشخاص غير داعمين لي

المبالغة في تحليل سبب شعوري بالسوء

الإكثار من تناول الكحول

أنشطة غير صحيّة أخرى:

- 
- 
- 
- 
- 

احتفظ بهذه القائمة في مكان تراه كثيراً. عندما تشعر بضيقٍ أو بسوءٍ، اختر نشاطاً مفيداً من قائمتك وخصّص وقتاً للقيام به.

## قد يساعدك التخطيط المسبق على التقليل من المخاوف مما قد يحدث إذا تعرّضت للانتكاس لأنك تعلم بوجود خطة إذا ما احتجت إليها.



### إدارة المواقف الضاغطة

الآن وبعد أن حدّدت علامات الضغط النفسي لديك والمواقف التي قد تتسبب لك بمشكلات، حان الوقت لتحديد كيفية إدارتها. إن البدء بمهارات التكيف الصحي، بما في ذلك مجموعة أدوات الدعم الخاصة بك، هو خيار جيّد. لكنك قد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية.

هناك خطوات عملية بإمكانك اتباعها لدى مقاربتك لمواقف أو أحداث ضاغطة مرتقبة. وهنا بعض النصائح:

- **ابدأ ببطء.** أضف الضغوطات الجديدة تدريجياً إذا أمكن، بدلاً من إضافتها دفعة واحدة. على سبيل المثال، إذا حان وقت العودة إلى المدرسة، قد يكون من الممكن البدء بأخذ محاضرات بدوام جزئي.
- **خصّص وقتاً للرعاية الذاتية.** تذكّر أن الرعاية الذاتية تكون أكثر أهمية عند تعاطيك مع مواقف ضاغطة.
- **قلّل من المسؤوليات المستمرة.** جميعنا يتولّى مسؤوليات لا تكون ضرورية دائماً، كدعوات العشاء العائلي. ولكن لا بأس من إعلام الآخرين بحاجتك إلى تخصيص هذا الوقت لمسؤوليات أو تحديات جديدة.
- **تأكد من أن تكون توقعاتك واقعية.** على سبيل المثال، إذا حان موعد العودة إلى الدراسة، فلا بأس من تخفيف الأعمال المنزلية.

تُعتبر مهارات حل المشكلات مفيدة أيضاً عند مواجهتك لموقف مليء بالتحدي. وهذا نهج منظم لمساعدتك على النظر في المشكلات والحلول بشكل منطقي. هناك ست خطوات أساسية:

- **تحديد المشكلة.** اكتشف السبب وراء المشكلة وكيفية تسببه بالمشكلات.
- **وضع الأهداف.** حدد ما تريد معالجته من خلال الحلّ الخاص بك. من المهم أن تكون أهدافك واقعية وملموسة.
- **التفكير في الحلول.** فكّر في جميع الحلول الممكنة. يمكنك أيضاً طلب أفكار من الأصدقاء أو الأحباء.
- **النظر في الإيجابيات والسلبيات.** اختر بعض الحلول الممكنة التي تعتقد أنها قد تكون الأفضل، وانظر في إيجابيات وسلبيات خياراتك.
- **اختيار حلّ.** تذكر، لا بد من أن تحدّد من سيفعل ماذا وما تريد تحقيقه.
- **تقييم النتائج.** بعد أن تضع خطتك قيّد التنفيذ، تأكد مما إذا كانت تعمل كما هو متوقّع. في حال لم تنجح الخطة، تحقق ممّا إذا كان الحل الذي اخترته بحاجة إلى تعديل أو إذا كنت بحاجة إلى تجربة أسلوب مختلف.

### تجاوز الأساسيات

لقد تعلمت، حتى الآن، كيفية التعرف على العلامات التحذيرية، واتخاذ الإجراءات عند ظهور تلك العلامات، وإدارة الضغط النفسي، وتعزيز العافية الشخصية. حان الوقت الآن لصقل مهاراتك. قد تكون هناك حالات تظهر فيها الأعراض المزعجة رغم الجهود التي تبذلها. ومن المفيد التخطيط لهذه المواقف مسبقاً حتى تعرف ما ينبغي فعله على الفور.

تتمثل الخطوة الأولى بمراجعة العلامات التحذيرية المبكرة. إرجع بذاكرتك إلى مخططك الزمني وانظر أين أنت من ذلك المخطط الزمني. هل تشير العلامات التحذيرية الخاصة بك إلى أن لديك الوقت الكافي للتكيف مع الموقف بنفسك، أم أنها تشير إلى أنك بحاجة إلى المساعدة في وقت قريب؟ في حال أظهرت العلامات التحذيرية أنك على وشك الانتكاس، يكون قد حان الوقت للحصول على المساعدة.



"تذكّر أن الرعاية الذاتية تكون  
أكثر أهمية عند تعاطيك مع  
مواقف ضاغطة."

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب

## التخطيط لانتكاسة الاكتئاب

يمكنك التخطيط مُسبقاً للأوقات التي ستحتاج فيها إلى مساعدة إضافية. قد يساعدك التخطيط المسبق على التقليل من المخاوف مما قد يحدث إذا تعرّضت للانتكاس لأنك تعلم بوجود خطة إذا ما احتجّت إليها. قد تكون خطتك إما بمثابة اتفاقية رسمية مع المختص في الرعاية الصحية الخاص بك، أو خطة غير رسمية بين الأعباء أو الأعضاء الآخرين في شبكة الدعم. أياً كان اختيارك، سوف تتضمن خطتك ما سيحدث في حال لاحظت أنت أو غيرك العلامات التحذيرية وما ينبغي على كل شخص فعله. وقد تشمل:

- العلامات التي تُشير إلى أنك لست بخير
- في أي مرحلة تريد الحصول على مساعدة خارجية: بمجرد أن تلاحظ العلامات التحذيرية؟ عندما لا يعود باستطاعتك إدارة الأعراض بنفسك؟
- أين ستتجه للحصول على المساعدة أو الجهة التي ينبغي التواصل معها في حالة الطوارئ
- العلاجات التي تفضّلها
- قائمة بالأدوية التي تتناولها حالياً وأي علاجات أخرى (هما في ذلك العلاجات البديلة)
- معلومات الاتصال الخاصة بالمختص بالرعاية الصحية الخاص بك، وأقرب غرفة طوارئ، ومعلومات الاتصال الخاصة بالأشخاص المقربين الذين تريد إبلاغهم.
- كما قد تتضمن الخطة خطوات عملية يوافق الأشخاص المقربون إليك على القيام بها. على سبيل المثال، قد يتواصل أحد أفراد أسرتك مع صاحب العمل ويُبقي الأمور في نصابها (كدفع الإيجار أو سداد الفواتير) في حال كنت بحاجة إلى البقاء في المستشفى لبعض الوقت.
- إذا كانت خطتك أو اتفاقيتك تشمل رعاية أطفالك، أو صلاحية الوصول إلى معلوماتك المالية، أو غيرها من الأمور المهمة، فمن الأفضل التحدث مع محام حول خياراتك. هناك عدّة أدوات قانونية مختلفة تساعدك على التخطيط للرعاية الذاتية، ولكن هناك اختلافات مهمة بين هذه الأدوات. لذلك، يمكن أن يساعدك المختص في الشؤون القانونية على اعتماد الخيار الأفضل بالنسبة لحالتك الخاصة.

إذا كان لديك وقت كافٍ للتعامل مع الموقف بنفسك، يمكنك العودة بذاكرتك إلى الاستراتيجيات التي كنت قد استخدمتها سابقاً. فكّر في استراتيجية ناجحة ووضّعها قيد التنفيذ. ويمكنك أيضاً محاولة تحسينها. على سبيل المثال، قد تأخذ إجازة من العمل لبضعة أيام عندما تلاحظ الأعراض. وبإمكانك تحسين هذه الإستراتيجية من خلال وضع برنامج لنشاط تستمتع بالقيام به، أو قضاء وقت في التحدث إلى شخص تثق به من المقربين إليك أو إلى مختصّ في الصحة النفسية. ولكن في حال لم تكن واثقاً من قدرتك على تنفيذ خطتك، فاطلب المساعدة. من الأفضل دائماً طلب المساعدة باكراً.



"إن طلب مساعدة خارجية لا يعني أنك قد ارتكبت خطأ ما، كما أنه لا يدلّ على الضعف."

## الجزء الثالث: الحصول على مساعدة خارجية عند الحاجة

في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى مساعدة خارجية إضافية. فقد تظهر العلامات التحذيرية فجأة أو قد تشعر بأن إستراتيجية الإدارة الذاتية الخاصة بك ليست كافية. إن طلب مساعدة خارجية لا يعني أنك قد ارتكبت خطأ ما، كما أنه لا يدلّ على الضعف. في الواقع، إن طلب المساعدة عند الحاجة يدلّ على فهمك لكيفية تأثير الاكتئاب عليك ورغبتك باتخاذ الإجراءات.

كخطوة أولى مفيدة، يمكنك التحدث إلى المختص في الرعاية الصحية الخاص بك. قد تقوم بتحديد مواعيد أكثر تكراراً لزيارة طبيبك، وقد يقوم طبيبك المختص بتعديل خطة علاجك، كأن يضيف دواء ما، أو يغيّر الدواء، أو يضيف أساليب علاجية أخرى. وبإمكان أحبائك وأعضاء شبكة الدعم التي تنتمي إليها المساعدة أيضاً، حتى وإن كنت بحاجة فقط إلى التحدث مع شخص ما.

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب



## نشاط: خطة للوقاية من الانتكاس

الأحداث أو المواقف التي تسببت بالانتكاسات في الماضي:

---

---

---

---

العلامات التحذيرية المبكرة التي اختبرتها في الماضي:

---

---

---

---

الأشياء التي تساعدني عند ظهور علامة تحذيرية مبكرة:

---

---

---

---

الأشخاص الذين يساعدونني والأمور التي أودّ منهم القيام بها:

---

---

---

---

الأشخاص الذين أرغب بالتواصل معهم في حالة الطوارئ:

---

---

---

---

(المصدر: إدارة خدمات الصحة النفسية والإدمان، مركز خدمات الصحة النفسية)



# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب



## نشاط: خطة الأزمات

خطة الأزمات الخاصة بي (ما يمكن فعله في حالة الأزمات):

---

---

---

الطرق التي يمكنني من خلالها الحد من التوتر، أو استعادة التوازن، أو تهدئة نفسي، أو جعل نفسي أكثر أماناً:

---

---

---

الأشخاص الذين يمكنني الاتصال بهم (أصدقاء، أو أفراد من الأسرة، أو إستشاريون أو غيرهم من المختصين في الصحة النفسية):

---

---

---

الموارد التي يمكنني استخدامها (مجموعات الدعم، المنظمات ، وغيرها):

---

---

---

الأمر التي يمكنني أو يمكن للآخرين القيام بها والتي من شأنها أن تساعدني أو تُبقيني بأمان:

---

---

---

الأدوية التي ساعدتني في الماضي:

الأدوية التي لم تساعدني:

أنواع الدواء/الأدوية التي أتناولها:

في حال لم أجد قادراً على تولي شؤوني الشخصية، فقد وافق الأشخاص المذكورون أدناه على المساعدة (على سبيل المثال، الاعتناء بالحيوانات الأليفة، إبلاغ العائلة ومكان العمل ، إلخ...):

الاسم ورقم الهاتف:

ما سيقومون به:

---

---

---

(المصدر: برنامج التنسيق بين خدمات الرعاية في غرب نيويورك)

# الوقاية من انتكاسة الاكتئاب كيف سأتوجّه الآن؟

إلى جانب التحدث مع طبيب الأسرة، يمكنك الاطلاع على الموارد المُدرّجة أدناه للحصول على مزيد من المعلومات حول معالجة الاكتئاب:

## شركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان

يمكنك زيارة الموقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للحصول على أوراق معلومات حول الاكتئاب، والرعاية الذاتية، والتعافي مثل "التكيف مع حالات الأزمات والطوارئ في الصحة النفسية" و"الحصول على المساعدة بشأن الاضطرابات النفسية"، و"الوقاية من انتكاسة الاكتئاب". ويمكنك العثور أيضاً على قصص شخصية لأشخاص يشقون طريقهم نحو الشفاء، وعلى وحدات "العافية" الخاصة بنا، واختبارات ذاتية.

## أدوات الرعاية الذاتية

يمكنك زيارة الموقع [www.comh.ca](http://www.comh.ca) للوصول إلى أدوات رعاية ذاتية مجانية مثل مُصنّف "مهارات مضادة للاكتئاب"، و"مهارات مضادة للاكتئاب في العمل"، ومهارات الاسترخاء الموجهة.

## برنامج "باونس باك" Bounce Back

يمكنك زيارة موقع [www.cmha.bc.ca/bounceback](http://www.cmha.bc.ca/bounceback) لمعرفة المزيد عن "باونس باك"، وهو برنامج مساعدة ذاتية مجاني للبالغين الذين يعانون من القلق أو من اكتئاب خفيف أو معتدل. يتوفر "باونس باك" كمجموعة أقراص DVD أو كبرنامج تدريبي على الهاتف. تحدث إلى طبيبك أو المختص بالصحة النفسية إذا كنت ترغب بالمشاركة.

## برنامج "تشاينج ويز" Change Ways

"تشاينج ويز" (Changeways) هو برنامج علاج معرفي سلوكي للاكتئاب. وتقدّم العديد من مراكز الصحة النفسية هذا البرنامج. يمكنك أيضاً طلب الأدلة والمُصنفات عبر الإنترنت من خلال الموقع [www.changeways.com](http://www.changeways.com).

## "WRAP": خطة عمل استعادة العافية

"WRAP" هي أداة للتعافي والوقاية من الاضطرابات النفسية. يمكنك زيارة الموقع [www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com) لمعرفة المزيد عن البرنامج، أو لتجربة التمارين التدريبية، أو لشراء المواد الخاصة ببرنامج "WRAP".

هذه هي الوحدة الثالثة من سلسلة مكوّنة من ثلاث وحدات. الوحداتان الأخريان هما "التعاطي مع تشخيص بالاكتئاب" و"العمل مع طبيبك من أجل معالجة الاكتئاب".

كُتبت ورقة المعلومات هذه من قِبَل جمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا. تعود مراجع هذه الورقة إلى مصادر أكاديمية أو حكومية موثوقة إضافة إلى دراسات بحثية. يُرجى الاتصال بنا إذا كنت ترغب بالحصول على ملاحظات الحاشية لهذه الورقة. تم تدقيق هذه الأوراق من قِبَل أطباء سريريين حيثما اقتضى الأمر.



"موجودون للمساعدة" هو مشروع الشركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان. الشركاء هم مجموعة من سبع وكالات غير ربحية تعمل معاً لمساعدة الأفراد والأسر في إدارة مشكلات الصحة النفسية واستخدام المواد من خلال تزويدهم بمعلومات موثوقة. نحن نُمثل جمعية اضطرابات القلق بريتيش كولومبيا، وجمعية الفصام بريتيش كولومبيا، وجمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا، ومركز البحث في الإدمان بريتيش كولومبيا، وجمعية FORCE فورس للصحة النفسية للأطفال، وبرنامج Jessie's Legacy (إرث جيسي) لدى خدمات الأسرة في نورث شور، وجمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا. شركاء بريتيش كولومبيا هم ممولون من قِبَل خدمات الصحة النفسية والإدمان بريتيش كولومبيا، وهي وكالة تابعة لسلطات المقاطعة للخدمات الصحية.