



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

الأسى

سلسلة اللغة الأكثر بساطة

- الأسى هو المزيج الطبيعي من الأفكار والمشاعر والأفعال التي تحدث عندما تفقد شيئاً.
- قد تشعر بالقلق أو الحزن أو الغضب. قد تشعر حتى بالارتياح في بعض الأحيان.
 - قد تشعر بالفراغ، وكأنك لا تملك أي مشاعر. قد تشعر بانفصال عن كل شيء من حولك.
 - قد تعتقد بأن الأمور لن تتحسن أبداً. قد تتساءل عما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف.
 - قد تتصرف أو تواجه صعوبة في فعل الكثير على الإطلاق.

إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك، اتصل على الرقم **1-800-SUICIDE**.
إنها تعني **1-800-784-2433**. إذا كنت تظن أن أحد أحبائك في خطر،
اتصل هاتفياً على الرقم **9-1-1**.

يمكن أن يكون للأسى بعض نفس علامات الاكتئاب، ولكن الأسى والاكتئاب شيان مختلفان. لبعض الناس، يمكن أن يؤدي الأسى إلى الاكتئاب أو تفاقمه. إذا كنت تشعر وكأنه من الصعب قضاء اليوم، إنها فكرة جيدة أن تتحدث مع طبيب أو أحد أخصائي الصحة النفسية مثل المستشار.

يشعر الجميع بالأسى عند فقدان شخص أو شيء مهم، ولكن الجميع يشعرون بالأسى بشكل مختلف وأوقات الأسى مختلفة أيضاً. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للأسى.

لماذا يشعر الناس بالأسى؟

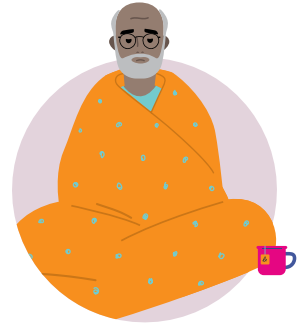
يشعر الناس بالأسى عندما:

- يفقدون أحد أحبائهم
- يفقدون حيواناً أليفاً
- يفقدون أسلوب حياة، مثل فقدان الوظيفة أو إنهاء علاقة
- يفقدون شيئاً مألوفاً لديهم مثل الروابط مع ثقافتهم أو وطنهم
- يفقدون صحتهم، مثلاً عندما يعانون من المرض أو يتعرضون إلى الإصابة
- يفقدون شيئاً يملكونه وكان مهماً بالنسبة لهم
- يتوقعون فقدان شخص أو شيء، مثلاً عندما يكون أحد أحبائه مريضاً جداً.



كيف يؤثر الأسى على الصحة؟

يمكن أن يكون للحزن تأثير كبير. يمكن أن تؤدي المشاعر القوية حول الحزن إلى مشاكل الصحة النفسية أو أن تجعل مشاكل الصحة النفسية أسوأ. يمكن أن يجعل الحزن أيضاً من الصعب التعامل مع الضغوط الأخرى في حياتك. يعاني بعض الناس من علامات الحزن الجسدية مثل التعب أو ضعف الشهية أو مشاكل النوم.





متى ينبغي عليّ الحصول على مساعدة إضافية؟

الحزن شيء طبيعي. عادة ما تتحسن بمرور الوقت. ولكن يحتاج بعض الناس إلى مساعدة إضافية لاجتياز أوقات عصيبة. فيما يلي بعض العلامات التي تظهر بأنك قد تحتاج إلى مساعدة إضافية:

- تشعر باليأس أو تشعر أن الأمور لا يمكن أن تتحسن أبداً.
 - لا يمكنك الاعتناء بنفسك أو الآخرين
 - تقضي الكثير من الوقت في التفكير في الموت أو الانتحار (إنهاء حياتك الخاصة)
 - تستخدم طرق غير صحية للتأقلم مع الحزن، مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
 - تلاحظ علامات الاكتئاب أو مشاكل الصحة النفسية الأخرى
- إذا كنت تعتقد بأنك بحاجة إلى مساعدة إضافية للتعامل مع الحزن، تحدث مع الطبيب. يمكن أن يساعدك طبيبك في إيجاد أخصائي مناسب.
- طلب المساعدة لا يعني أنك ضعيف. هذا يعني أنك تعرف أنك تشعر بتوعدك وتريد أن تفعل شيئاً حيال ذلك.

أين يمكنني معرفة المزيد عن الأسى؟

تحدث مع الطبيب إذا كنت تواجه مشاكل مع الحزن. يمكنك أيضاً محاولة هذه الموارد:

خط مساعدة فاجعة الفقد في بريتش كولومبيا

تحدث مع شخص في خط مساعدة فاجعة الفقد في بريتش كولومبيا. فاجعة الفقد هي كلمة أخرى للأسى. يمكنك التحدث إلى شخص مدرب للمساعدة مع الأسى. يمكنهم أيضاً مساعدتك في إيجاد المساعدة في مجتمعك المحلي. لخدمة الهاتف باللغة الإنجليزية، اتصل على الرقم 1-877-779-2223. إنها مكالمة مجانية. يحتوي الموقع الإلكتروني لخط مساعدة فاجعة الفقد في بريتش كولومبيا على نشرات ومعلومات أخرى مجانية عن الأسى. يمكنك أيضاً إيجاد مجموعة دعم في منطقتك. بادر بزيارة www.bcbh.ca.

خط دعم الصحة النفسية في بريتش كولومبيا

يمكن لخدمة الهاتف هذه مساعدتك عندما تشعر بالقلق أو التوتر أو الانزعاج. يمكنها أيضاً المساعدة في الكثير من المشاكل الأخرى. يمكنها مساعدتك في إيجاد الخدمات في مجتمعك المحلي. يمكنك أيضاً الاتصال إذا كنت تحتاج فقط إلى التحدث مع شخص ما. اتصل هاتفياً على الرقم 310-6789 (ليست هناك حاجة إلى إضافة رمز المنطقة) في أي وقت من النهار أو الليل. يمكن للمترجمين مساعدتك بالعديد من اللغات المختلفة. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها باللغة الإنجليزية للحصول على مترجم.

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب. وهو يستند إلى الأبحاث والموارد الحالية. وتتحقق أيضاً من الحقائق الرئيسية مع الأطباء وخبراء الصحة النفسية الآخرين. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تود في معرفة الموارد التي قمنا باستخدامها.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

bc.cmha.ca