



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

التعاطي مع تشخيص بالاكئاب

www.heretohelp.bc.ca أوراق المعلومات 2014

هذه هي الوحدة الأولى من سلسلة مكونة من ثلاث وحدات. الودعتان الأخريان هما "العمل مع طبيبك من أجل معالجة الاكتئاب" و"الوقاية من انتكاسة الاكتئاب".

نصائح للتعاطي مع تشخيص بالاكئاب

لا أحد يريد أن يشعر باعتلال صحته. إن تحدث إلى طبيبك أو إلى أحد المختصين في مجال الرعاية الصحية حول مشكلاتك المتعلقة بالمزاج هي خطوة أولى مهمة. ولكن إذا تم تشخيص إصابتك بالاكتئاب (أو الاضطراب الاكتيبي الرئيسي - المصطلح الطبي للاكتئاب السريري)، فقد تصبح لديك الأسئلة أكثر من الإجابات. قد يكون أي تشخيص بالإصابة بشيء ما أمراً صعباً، لكن يصعب التعامل بشكل خاص مع تشخيص بالإصابة باضطراب نفسي. فقد تتساءل عن سبب حدوث ذلك لك وكيف سيؤثر التشخيص على حياتك. ولكن مهما كان الأمر، من المهم أن تتذكر أنك شخصاً يتعامل مع الاكتئاب ولست الاكتئاب نفسه.

قد لا يكون النظام الطبي الطريقة الوحيدة للتعامل مع الاكتئاب. ولا يتوجب عليك اعتماد وجهة نظر طبية تماماً - فبعض الأشخاص يجدونها مفيدة، بينما لا يجدها البعض الآخر كذلك. لكن من المرجح أن يتعين عليك العمل مع أشخاص في الأنظمة الطبية، مثل الأطباء ومختصين في الصحة النفسية للحصول على العلاج وأشكال الدعم الأخرى. ويعتمد هذا النظام على النظر في العلامات والأعراض التي تظهر لديك وإلى نتائج الفحوصات للتوصل إلى إجابات. وتتمثل الخطوة الأولى عادة بتوضيح التشخيص - فما قد يبدو أنه اضطراب نفسي قد يتبين أنه حالة طبية غير متوقعة بدلاً من ذلك. إن التشخيص هو كيفية قيام المختصين في مجال الرعاية الصحية بتنظيم المشكلة التي تخبرها. إنه بداية المسيرة نحو التعافي.

لماذا أنا؟

عندما يتم تشخيص إصابتك بمشكلة صحية، لا سيّما إذا كانت مشكلة صحية طويلة الأمد، من الطبيعي أن تراودك أحاسيس عديدة مختلفة. والاكتئاب لا يختلف عن ذلك. فحتى لو كنت تشتهبه سراً لفترة من الزمن بأنك تعاني من الاكتئاب، يمكن أن يبقى سماع التشخيص من الطبيب مُقلقاً. كما أن الطريقة التي قام بها المختص في مجال الرعاية الصحية بالبحث في مشكلتك وشرح التشخيص لك يمكن أن يكون لها تأثير كبير على كيفية شعورك حيال الأمر. ويشعر الكثير من الأشخاص بمشاعر مختلطة من:

- الارتياح - لقد تمّ تحديد المشكلة التي أعاني منها، وأصبحت الآن أعرف لماذا لا أشعر بصحة جيدة.
- الأمل - بإمكانني أن أجد علاجاً ناجحاً. ويمكنني الآن معرفة كيفية التعاطي مع الاكتئاب.

لا بأس من الشعور بأنك
غير متأكد من كيفية
التعايش مع الاكتئاب،
ولا بأس من أخذ بعض
الوقت حتى تتوضح لك
الأمر.



التعاطي مع تشخيص بالاكئاب

لماذا استغرق الحصول على التشخيص وقتاً طويلاً؟

قد يستغرق تشخيص الاكئاب وقتاً طويلاً. ربما قد استغرقت بعض الوقت لإدراك وجود خبط ما وطلب المساعدة. بعد ذلك، لا بد من أن يبحث المختص في الصحة النفسية بدقة عن علامات بناءً على المعلومات التي قد زودته بها. وقد لا يعطيك تشخيصاً إلى أن يفهم ما تشعر به تماماً. عادةً ما يتوجب أن تؤثر عليك أعراض الاكئاب لفترة من الزمن أو تظهر بنمط معين، مما يمكن أن يُضيف إلى طول المدة الذي يستغرقها الحصول على تشخيص. وأخيراً، يقوم المختص في الصحة النفسية بالنظر في ما يحدث في حياتك وفي السبب الذي قد يكون وراء تلك المشاعر قبل وضع التشخيص.

كما قد تضطر أيضاً إلى انتظار نتائج الاختبار أو فحوصات طبية أخرى. وفي ما يلي بعض الطرق التي قد تؤثر بها المشكلات الصحية على الاكئاب:

- قد يكون لمشكلة صحية ما بعض الأعراض المشتركة مع الاكئاب
- يمكن لرد فعل عاطفي ما على مشكلة صحية أخرى أو لإعاقة ناجمة عن مشكلة صحية أخرى أن يؤدي إلى الاكئاب
- يمكن لمواد كالأدوية، والكحول، ومواد مخدرة أخرى التسبب بالاكئاب، أو إخفائه، أو الزيادة من حدته.

لم لدي تشخيصات مختلفة؟

تم تشخيص إصابتك بأكثر من اضطراب واحد - إن إصابة الأشخاص بأكثر من اضطراب واحد في نفس الوقت هو أمر شائع. فغالباً ما تتزامن اضطرابات استخدام المواد المخدرة والعديد من الاضطرابات النفسية مع الاكئاب، ولا سيما منها اضطرابات القلق. ويُعتقد أن حوالي نصف الأشخاص المصابين بالاكئاب يعانون أيضاً من اضطراب القلق.

التشخيص يتغير - يمكن أن يتغير التشخيص مع مرور الوقت أو عندما تستجد معلومات أخرى، أو عندما يكتشف المختص في الصحة النفسية أعراضاً تشير إلى تشخيص مختلف. على سبيل المثال، قد يتم تشخيص إصابتك باضطراب قصير الأمد في البداية، ولكن مع مرور الوقت قد يتغير ذلك إلى تشخيص إصابتك باضطراب أطول أمداً. ويمكن أن يكون للاكئاب الكثير من العلامات المشتركة مع اضطرابات أخرى، حتى علامات كنتك التي تشير إلى مستويات عالية من القلق أو الذهان. لذلك، قد تشير الأعراض المبكرة إلى اضطراب واحد، ولكن التغيرات قد تُظهر مع مرور الوقت اضطراباً مختلفاً. كما يمكن أيضاً أن يكون قد تم تشخيص حالتك من قبل شخص لديه خبرة أقل في النظر إلى المجموعة المعينة من الأعراض التي تعاني منها، أو أنه لم يأخذ وقتاً كافياً في طرح الأسئلة عليك.

ماذا لو كنت تعتقد بأن التشخيص غير ملائم؟

يشعر بعض الأشخاص بأن نتيجة التشخيص لا تتلاءم مع الطريقة التي يرون بها مشكلتهم. بالنسبة للبعض، قد يكون التشخيص غير دقيق. لكن يظل بعض الأشخاص يشعرون بأن التشخيص غير ملائم، حتى بعد أن يكون قد عمل الجميع بجهد للتوصل إلى تشخيص دقيق.

• الصدمة/الإنكار - لا يمكن لهذا أن يحدث. ليس لي أنا.

• الخزي - هذا انعكاس لشخصي أنا. أشعر بأنني معيوب.

• الارتباك - لا أفهم ما الذي يعنيه هذا كله، أو لم يعطني أحد الإجابات التي أحتاج إليها. لا أعتقد أن هذا التشخيص يتطابق مع كيفية رؤيتي للمشكلة.

• الغضب - لم يحدث هذا لي؟

• الذنب - كيف حدث هذا؟ لماذا لم أنتبه أو لم أنتبه مبكراً لذلك؟ هذا خطأي.

• الحزن - لن تكون حياتي أبداً على ما كانت عليه في السابق. أشعر وكأنني فقدت نفسي.

• فقدان السيطرة - أشعر بالعجز. لا أعرف ماذا أفعل.

يمكن أن يكون التشخيص بالاكئاب أمراً في غاية الصعوبة. فقد تكون لديك أفكار معقدة حول التشخيص. وعلاوة على ذلك، قد تكون أيضاً تتعاطى مع المشاعر السلبية (مثل الشعور بالذنب ولوم النفس) التي تشكل جزءاً من الاكئاب نفسه. يمكن أن يكون استيعاب كل هذه المعلومات أمراً صعباً، ولكن ليس عليك تقبل كل شيء على الفور. فمن المحتمل أن تسمع الكثير من المعلومات المختلفة. ومع الوقت، سوف تصبح خبيراً في أمور صحتك النفسية. ولكن في الوقت الحالي، كل ما تحتاج إلى معرفته هو أنه لا بأس من الشعور بأنك غير متأكد من كيفية التعايش مع الاكئاب وأنه لا بأس من أخذ بعض الوقت حتى تتوضح لك الأمور. والأهم من ذلك، أنت لست وحدك.

هل هذا خطأي؟

عندما يتم تشخيص إصابتك بالاكئاب، من السهل أن تتساءل عما إذا كنت قد تسببت بذلك لنفسك. وقد يقوم أفراد الأسرة المقربين بإلقاء اللوم على أنفسهم كذلك. لا أحد محصن من الإصابة بالاكئاب. فهو ليس نقطة ضعف معنوية أو عيباً في شخصيتك. وعلى غرار الحالات الصحية الأخرى، نادراً ما يعود سبب الاكئاب إلى أمر محدد واحد. فغالباً ما يكون هناك الكثير من العوامل المختلفة ذات الصلة التي يمكن أن تؤثر على احتمال إصابة الشخص بالاكئاب. وتشمل هذه العوامل:

• التاريخ العائلي

• النوع الاجتماعي - إن احتمال التشخيص بالاكئاب لدى النساء هو ضعف ذلك الاحتمال لدى الرجال

• الأحداث المُجهدة - مثل الخسارة، أو النزاع، أو الولادة

• الظروف الحياتية المُجهدة - كالدخل المنخفض، أو العيش في ظروف سكنية سيئة، أو الشعور بالعزلة

• مشكلات صحية أخرى - مثل الألم المزمن، أو أمراض القلب، أو مشكلات استخدام المواد المخدرة، أو مشكلات صحية نفسية أخرى

• البيئة - بما في ذلك تغيير الفصول

• الشخصية وأسلوب التفكير - كيفية نظرك إلى العالم وتعاملك مع الأحداث أو المواقف المزعجة، وهو في معظمه ما يتم تعلمه من خلال مراقبة طريقة تكيف الأشخاص من حولك.

"خلال العامين الماضيين، واجهت تحدياً في صحتي النفسية، ولم يتم تشخيص حالتي بشكل صحيح إلا مؤخراً. لم أكن راضية عندما علمت بحاجتي إلى رعاية طبية، كوني مستقلة بطبيعتي. ولكن في أعماقي، كنت أعلم أن العلاج كان ضرورياً... فلولا [طبيب العائلة] والطبيب المعاون والطاقم الطبي، لم أكن لأعلم أين قد أكون اليوم." - كايث*

• تشتت الانتباه

• سرعة الانفعال

• أخذ الشخص لكثيرٍ من المهام على عاتقه أو وضع خطط كبيرة لا يمكن تنفيذها واقعياً

• أخذ مخاطر كبيرة لا يفعلها الشخص في العادة، كالإفراط في التسوق وشراء سلع باهظة الثمن

يفسر بعض الأشخاص الهوس على أنه فترات يكونون خلالها ببساطة "مبدعين للغاية" أو "منتجين للغاية"، إلا أنه يمكن أن يكون للهوس الكثير من التبعات السلبية. لذلك من المهم معرفة ما إذا كان الهوس جزءاً من الصورة لأنه يمكن أن يؤثر على التشخيص والعلاج.

ماذا الآن؟

إن الانتقال من المرحلة التي يتساءل فيها الشخص "لماذا أنا؟" بعد الحصول على أي تشخيص إلى مرحلة "ماذا الآن؟" قد تستغرق بعد الوقت. التشخيص هو مجرد نقطة البداية. وحتى وإن كنت تشك بأنك كنت تعيش مع الاكتئاب لفترة طويلة، من المرجح أن تحتاج إلى مزيد من المعلومات لمساعدتك خلال مرحلة التعافي. فمن شأن هذه المعلومات أن تساعدك على معرفة ما تحتاج إليه لاستعادة رفاهك والحفاظ عليه.

التعلم عن الاكتئاب

قد تكون على علم بأساسيات الاكتئاب، كأن تعلم ما تبدو عليه الأعراض. وإن لم تكن تعرف عن الأساسيات، لا بد من سؤال من تثق به من المختصين والمجموعات. وفي مرحلة ما، ستحتاج إلى الذهاب إلى ما هو أبعد من الأساسيات، مثل:

• كيفية تأثير الاكتئاب على حياتك وما يمكنك فعله حيال ذلك

• العلاجات وأشكال الدعم المتوفرة

• الأمور التي يجب أن تتوقعها أثناء العلاج ومرحلة التعافي

• ما يمكنك القيام به للمساعدة في تسريع عملية التعافي

إن الهدف هو مساعدتك على فهم الاكتئاب وفهم تجاربك، والتي قد يكون بعضها مزعجاً أو مربكاً. فالتعلم عن الاكتئاب يمكن أن يجعلك على يقين بأنك لست ما تم تشخيصك به - أنت شخص يعاني من اضطراب. ولست الاضطراب نفسه. يمكنك معرفة المزيد عن الاكتئاب من خلال مقدم الرعاية الصحية، أو مجموعة الدعم، أو منظمات المجتمع المحلي، أو من خلال الكتب أو المواقع الإلكترونية. ويشكل هذا النوع من التعلم جزءاً كبيراً أيضاً من العلاجات مثل العلاج المعرفي السلوكي. وغالباً ما يُسمى ذلك علاجياً "التثقيف النفسي".

غالباً ما يقوم الأشخاص في المراحل المبكرة من أي اضطراب نفسي بإعطاء تفسيراتهم الخاصة للأعراض. على سبيل المثال، ربما كنت تظن أنك كنت فقط مُتعباً أكثر من العادة في المراحل المبكرة من الاكتئاب. وقد يكون للأسرة، والأصدقاء، والمجتمع، والثقافة دوراً في تعزيز تلك التفسيرات أو حتى التشجيع على تبنيها. وفي حال تغير التشخيص، قد تشعر بأن تشخيصك الأولي يلائمك بشكل أفضل. إن محاولة معرفة النمط الذي يتلاءم به أي تشخيص مع حياتك هي عملية تتطلب الوقت، وربما تكون قد حسمت مسبقاً ما يعنيه تشخيصك الأولي لك. ومع ظهور تشخيص آخر، قد تضطر إلى البدء بتلك العملية من جديد. كما قد تشعر بأن بعض التشخيصات تحمل التحيز والعار أكثر من غيرها، مما يمكن أن يُصعب عليك تقبل التشخيص أيضاً.

إن تقبل التشخيص بالاكتئاب يستغرق وقتاً. فبعض الأشخاص لا يرتاحون تماماً للمصطلحات الطبية المتعلقة بالتشخيص أو تفسير التشخيص. كما قد يكون الشخص لا يثق بالمختص بالصحة النفسية أو مقدم الرعاية الصحية الخاص به، أو حتى بالمهنة ككل. ولكن بغض النظر عن كيفية نظرتك للاكتئاب، فمن المهم أن تطرح على نفسك بعض الأسئلة:

• هل تعريفي للمشكلة في محلّه؟

• هل أفهم ما أحتاج إلى القيام به للحفاظ على رفاهي؟

• هل أستطيع إدارة الأعراض بحيث يمكنني العيش بشكل جيد؟

ستساعدك إجاباتك في معرفة ما إذا كان تفسيرك الحالي للاكتئاب في محلّه أم أنك بحاجة إلى التفكير بخيارات أخرى.

لماذا يسألني (أو ينبغي أن يسألني) المختص في الصحة النفسية عن الهوس؟

إن الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب يمكن أن يتشابها. فالاضطراب ثنائي القطب يشمل فترات من الاكتئاب وفترات من الهوس على حد سواء. وفي حين أن الكثير من الأشخاص يشعرون بسعادة كبيرة خلال فترات الهوس، يشعر البعض الآخر بالانفعال أو الغضب الشديد. قد لا تحدث نوبات الهوس إلا بعد اختبار الشخص لنوبة اكتئاب واحدة أو أكثر. وقد يكون من الصعب ملاحظة الهوس، فيتم تشخيص الاضطراب ثنائي القطب بشكل خاطئ على أنه اكتئاب. قد يكون الاكتئاب أكثر إزعاجاً من الهوس، لذلك يلاحظ الكثير من الأشخاص - وبالتالي يتحدثون عن - الاكتئاب أولاً.

تشمل العلامات الشائعة للهوس ما يلي:

• الشعور بحاجة أقل إلى النوم

• الشعور بتسارع الأفكار

النقطة الأهم التي لا بد من تذكّرها هي أن التعافي يحصل بالفعل، وهناك أشياء بإمكانك أنت وغيرك من الأشخاص القيام بها لتسهيل اجتياز مسيرة التعافي.

هناك نقطتان أساسيتان لا بد من أخذهما بعين الاعتبار عند البحث عن معلومات حول العيش مع الاكتئاب:

- يجب أن تستند المعلومات إلى أدلة - إن المعلومات القائمة على الأدلة تعني أن المعلومات علمية ودقيقة. ومن الأفضل التمعّن في المصادر، وما يدعونه، وكيفية انطباق هذه المعلومات عليك. وقد يفضّل الأشخاص المختلفون مصادر مختلفة للمعلومات. فيفضّل البعض المصادر الأكاديمية مثل مقالات المجلات، بينما يفضل البعض الآخر مصادر أقلّ رسميّة مثل مقالات الصحف أو المواقع الإلكترونية. يمكنك الحصول على معلومات قائمة على الأدلة من خلال مركز الصحة النفسية المحلي، ومنظمات المجتمع المحلي، والمكتبات، و عبر الإنترنت.

- يمكن أن تكون تجارب الآخرين مفيدة جداً - إن التعلم من أشخاص آخرين كانوا قد اختبروا مشكلات مماثلة يمكن أن يكون مفيداً ومشجعاً إلى حدّ كبير، إذ بإمكانهم تزويدك بنصائح عملية للتغلب على التحديات وبالكتير من الأمل. وقد يوفر مركز الصحة النفسية المحلي أو منظمات المجتمع المحلي دعم الأقران أو برامج أخرى تربطك بأشخاص كانوا قد عانوا من مشكلات مماثلة. كما يمكنك العثور على قصص شخصية في المجلات، والكتب، وعلى الإنترنت، وفي مقاطع الفيديو.

إذا كنت ترغب بمعرفة المزيد عن إيجاد معلومات موثوقة حول مواضيع الصحة النفسية، انظر ورقة المعلومات الخاصة بنا، "تقييم الصحة النفسية ومعلومات عن استخدام المواد المخدرة."

"لم أتفاجأ بالتشخيص [بالإصابة
بالاكتئاب واضطراب القلق العام]، لكنه
أثار قلقي." - روزالين

عندما تحصل على التشخيص، قد تتساءل عما إذا كان يجب عليك إخبار الآخرين في شبكة الدعم التي تنتمي إليها. فقد يكون للكشف عن التشخيص فوائد ومخاطر في نواحٍ مختلفة في حياتك. على سبيل المثال، إن إخبار مكان عملك أو مدرستك بأنك تعاني من عجزٍ ما قد يتيح لك الفرصة بإجراء تغييرات تساعدك على العمل أو الدراسة بفعالية أكبر. ولكن يمكن أن يعرضك ذلك أيضاً لوصمة العار والتمييز. لذلك، ينبغي عليك التفكير في مخاطر وفوائد الكشف عن التشخيص حسبما ينطبق ذلك على ظروفك.

التفكير في العلاج والتعافي وما بعد ذلك

إن التعافي من الاكتئاب هو أمر متوقّع. فهو ليس حكماً بالسجن لمدى الحياة. مع العلاج، يتعافى ما لا يقل عن 80 في المئة من الأشخاص. وقد يشمل علاج الاكتئاب مجموعة مؤلفة من الأدوية، والعلاج بالكلام، ومهارات حياتية صحية. وستكون المجموعة المحددة الخاصة بك فريدة - فليس هناك صيغة عامة واحدة تناسب الجميع. لذلك قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتوصّل إلى تركيبة المجموعة الأفضل لك. إن الاطلاع على ورقة المعلومات "نصائح للعمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على خطة العلاج" تشكّل خطوةً تاليةً جيدة.

يمكن النظر إلى التعافي من نواحٍ مختلفة. معظم الأشخاص ينظرون إلى التعافي من ناحية السيطرة على الأعراض بحيث يتمكنون من العيش بشكل جيد من دون السماح للاكتئاب بأن يكون عائقاً أمام ذلك. وتختلف مسيرة التعافي من شخص لآخر. فبعض أجزاء المسيرة قد تستغرق وقتاً طويلاً، في حين قد تمرّ أجزاء أخرى بسرعة. كما يمكن أن تتراجع خطوات إلى الوراء من وقت لآخر. ويمكنك تعلّم الكثير عن العيش مع الاكتئاب من الأشخاص الآخرين الذين كانوا قد اختبروا ظروفًا مماثلة. أما النقطة الأهم التي لا بد من تذكّرها فهي أن التعافي يحصل بالفعل، وهناك أشياء بإمكانك أنت وغيرك من الأشخاص القيام بها لتسهيل اجتياز مسيرة التعافي.

قد يكون الأمر قد استغرق وقتاً طويلاً، وقد تكون جميع المعلومات التي سمعتها قد تسببت لك بشيء من الإرباك، ولكن يمكن أن يكون التشخيص مفيداً جداً لك. فالتشخيص سوف يساعدك ويساعد المختصّ في الصحة النفسية على إيجاد خطة العلاج المناسبة لك، ويمكن أن يساعدك أيضاً على الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في مجتمعك.

التعاطي مع تشخيص بالاكئاب



استيعاب الأمر: التفكير في التشخيص

كما أوضحت ورقة المعلومات هذه، فإنك قد تكون تشعر بصدمة كبيرة وارتباك شديد. عندما تعاني من الاكتئاب، قد لا تشعر بالرغبة بالقيام بالكثير من أي شيء، ولكن إذا لم تكن قادراً على التوقف عن التفكير في التشخيص، أو إذا كنت تشعر بحال أسوأ أو بالخوف، فإن القليل من الكتابة يمكن أن يساعدك على التعاطي مع الأمور بشكل أفضل.

إن تدوين أفكارك ومخاوفك وأستلتك وأهدافك يمكن أن يكون وسيلة مفيدة جداً لمساعدتك على فهم تشخيصك والأمور التي ستواجهها لاحقاً. إن العمل على حل الأمور عن طريق الكتابة يمكن أن يساعدك أيضاً على وصف ما تمرّ به لأحبائك أو للمختصين في مجال الرعاية الصحية. كذلك، إذا كنت بحاجة إلى الوصول إلى الخدمات وأشكال الدعم المختلفة، قد يبدأ العديد من المختصين بطرح أسئلة حول تشخيصك بما في ذلك الجهة التي زوّدتك بالتشخيص ومتى. ويمكن أن تساعدك كتابة الأشياء على تذكر ما قد تم إطلاعك عليه. وإذا دؤنت أفكارك ومخاوفك أيضاً، فيمكن أن يساعدك ذلك في ملاحظة التقدّم الذي تحرزه مع الوقت خلال مسيرة التعافي.

كيف أبدأ؟

بإمكانك الكتابة على هذه الورقة أو على دفتر يومياتك الخاص. لدينا هذه الورقة أيضاً بصيغة PDF و Word (وورد) على موقع HeretoHelp "موجودون للمساعدة".

الخطوة الأولى

قبل أن يُتوقّع منك التعاطي مع التشخيص الخاص بك، لا بدّ من أن تكون قادراً على صوغ تشخيصك بكلمات. أجب عن الأسئلة التالية في دفتر يومياتك:

- 1. ما هو التشخيص الذي حصلت عليه؟
- 2. من زوّدك بهذا التشخيص؟
- 3. متى تمّ تزويدك بالتشخيص (التاريخ)؟
- 4. هل قام أي شخص آخر بتأكيد هذا التشخيص؟ متى؟
- 5. ما هي الأمور التي تمّ التحقق منها للتوصل إلى التشخيص؟
- 6. بكلمات بسيطة، ماذا يعني هذا التشخيص؟ وماذا يشمل؟
- 7. ما هي الأسئلة التي طرحتها بعدما حصلت على التشخيص المؤكّد؟

إذا كنت تتذكّر، ما هي الإجابات التي أعطيت ردّاً على أسئلتك؟

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

كم كنت تعرف أساساً عن الاكتئاب؟ القليل؟ بعض الشيء؟ الكثير؟

- _____
- ما هي المواقف والافتراضات التي كانت لديك من قبل حول الأشخاص المصابين بالاكتئاب؟

ما مدى تقبلك لهذا التشخيص؟ كلياً، غير متأكد، أبدأ؟

- _____
- إلى أي مدى يبدو منطقياً نسبةً إلى ما كنت تختبره؟

هل تنوي مشاركة التشخيص مع أحبائك؟

- _____
- إذا كان الجواب نعم، ماذا ستقول؟

إلى من؟ متى؟

- _____
- من المهم ألا تقسو على نفسك في أوقات الشدّة.
- ما هي الأمور التي تقوم بها - أو التي ستبدأ بالقيام بها الآن - من أجل نفسك نتيجةً لهذا التشخيص؟

- _____
- _____
- _____

التعاطي مع تشخيصٍ بالاكتئاب

الخطوة الثانية

الآن وبعد أن تعرّفَت على التشخيص، فأنت مستعدٌّ للتفكير في كيفية تعاطيك معه. أجبْ عن الأسئلة التالية في دفتر يومياتك:

إلى أي مدى أتعامل بشكل جيّد مع الأسئلة التي يطرحها أحمائي حول
حالتني؟

إلى أي مدى أتواصل مع المختصّين الذين يقدّمون لي الرعاية؟

إلى أي مدى أشعر بالارتياح عند الاتصال بمنظمة تُعنى بالصحة النفسية أو
مجموعة دعم للحصول على المساعدة؟

ما مقدار الأمل الذي أحمله للمستقبل؟ ما مدى واقعية ذلك؟

ما مقدار الدعم الذي أشعر به من أحمائي في التعامل مع الواقع الجديد بعد
حصولي على التشخيص؟

ما هي الصعوبات أو العوائق التي أتوقع أن تقف في طريق حصولي على
أفضل رعاية لِنفسي؟

الخطوة الثالثة

بعد تقييمك لطريقة تعاطيك مع التشخيص، فأنت مستعدٌّ لوضع خطة عمل لِنفسك.
دوّن خطة العمل في دفتر يومياتك:

خطة العمل الخاصة بي للتعامل مع التشخيص:

ما تمّ تشخيص إصابتي به هو: _____

موعد زيارتي التالية للمختص في مجال الرعاية الصحية هو: _____

سوف أحصل على إجابات عن أسئلتني التالية حول التشخيص: _____

سوف أسعى إلى أن أصبح على درايةٍ تامةٍ بكامل تفاصيل التشخيص
والتوقعات على المدى البعيد بحلول (التاريخ): _____

سوف أحصل على إجابات عن أسئلتني التالية حول العلاج: _____

سوف أقوم بالمهام التالية لمساعدة نفسي: _____

سوف أتواصل مع (شخص، أو أشخاص، أو مجموعات) للحصول على الدعم
عندما أحتاجه: _____

سوف أعتني بصحتي من خلال بذل قصارى جهدي من أجل: _____

سأعيد تقييم هذه الأهداف كل فترة (اكتب المدة). أول موعد لإعادة
التقييم هو (اكتب التاريخ): _____

الخطوة الرابعة

إذا كنت لا تزال تواجه مشكلات في التعامل مع صدمة التشخيص، إرجع إلى الخطوة
الأولى وابدأ من جديد.

تم اقتباس هذا التمرين من مصدر طوّره المُختصّان بعلم النفس الحاصلان على
شهادة الدكتوراه جيمس جاي ميسينا، وكونستانس ام ميسينا. تتوفّر المزيد من
التمارين المجانية على موقع jamesjmessina.com.

التعاطي مع تشخيصٍ بالاكتئاب لى أين أتجه الآن؟

يمكن لطبيبك أو للمختص في الصحة النفسية أن يزودك بموارد محلية يُوصي بها. بالإضافة إلى الموارد المتخصصة، فقد تجد الدعم غير المتخصص مفيداً أيضاً. إن الممارسات الشخصية مثل الكتابة - التمرين الموجود في ورقة المعلومات هذه قد يساعدك - أو التأمل قد تكون مفيدة أيضاً. وندرج في ما يلي بعض الجهات الأخرى للحصول على المساعدة:

شركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان

يمكنك زيارة الموقع www.heretohelp.bc.ca للحصول على أوراق معلومات، وقصص شخصية، واختبارات ذاتية حول الاكتئاب واضطرابات المزاج. كما ستجد أوراق معلومات حول العمل مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك والوقاية من انتكاسة الاكتئاب.

مجموعات الدعم

مجموعات الدعم هي وسيلة هامة للحصول على الدعم والمعلومات. فقد تساعدك الشعور بأنك أقلُّ وحدة وأكثر ارتباطاً حتى وإن لم تكن قد أُخبرت العديد من الآخرين عن تشخيصك. بإمكانك العثور على مجموعات الدعم في مجتمعك من خلال جمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا عبر الإنترنت على الموقع www.mdabc.net أو عبر الهاتف على الرقم 604.873.0103. ويمكنك أيضاً العثور على مجموعات الدعم عبر الإنترنت. للمزيد من المعلومات حول اختيار مجموعة الدعم المناسبة لك، انظر ورقة المعلومات "اختيار مجموعة الدعم المناسبة لك" على موقع www.heretohelp.bc.ca.

إذا كنت تواجه صعوبة في التكيف مع التشخيص الذي حصلت عليه، قد تحتاج إلى النظر في الحصول على مساعدة خارجية. وندرج في ما يلي بعض الجهات التي يمكنك أخذها بالاعتبار للحصول على المساعدة:

- طبيب العائلة
- صديق أو فرد من العائلة تثق به
- عيادة/مركز الصحة النفسية المحلي (قد تحتاج إلى إحالة من الطبيب)
- منظمة تُعنى بالصحة النفسية مثل جمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا أو جمعية الصحة النفسية الكندية
- مستشار نفسي أو معالج نفسي أو طبيب نفسي خاص
- مجموعة دعم على الإنترنت

هذه هي الوحدة الأولى من سلسلة مكوّنة من ثلاث وحدات. الودعتان الأخريان هما "العمل مع طبيبك من أجل معالجة الاكتئاب" و"الوقاية من انتكاسة 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 الورقات 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.