

الشعور بالحزن

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

الشعور بالحزن أو التعاسة أمر طبيعي عند حدوث مشكلة أو خطأ ما. وغالبًا ما تزول هذه المشاعر بمرور الوقت ويعود الشعور بالتحسن.

ولكن عندما تحدث هذه المشاعر كل يوم وتستمر لأكثر من أسبوعين، أو تصل لدرجة تعيق قدرتك على الذهاب إلى المدرسة أو العمل، أو إذا أثرت على احترامك لذاتك، فمن المهم أن تحصل على المساعدة.

Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

الأعراض

استخدم هذه القائمة لتمييز أي علامات ظهرت لديك لمدة أسبوعين أو أكثر:

- فقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتدت على الاستمتاع بها
- الشعور بالحزن وسرعة الانفعال أو الفراغ أو الاكتئاب
- قضاء الكثير من الوقت بمفردك
- التملل، وعدم القدرة على الجلوس للعمل أو الشعور بالبطء
- الشعور بعدم القيمة أو بالذنب
- الشعور باليأس
- خواطر الرغبة في الموت أو إيذاء النفس
- حدوث تغيرات في الشهية أو فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- تغير نمط نومك، مثل الأرق أو النوم بكثرة
- وجود صعوبات في التركيز أو التفكير أو التذكر أو اتخاذ القرارات
- الافتقار إلى النشاط أو الشعور بالتعب طوال الوقت
- فقدان الاهتمام بالجنس

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

إذا ظهرت لديك أي من هذه العلامات واستمرت لأكثر من أسبوعين، فيرجى التحدث إلى الطبيب الخاص. قد تكون لديك حالة صحية تسمى الاكتئاب النفسي. إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين، فعليك طلب المساعدة **في الحال** بالذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

رعايتك
الخطوة الأولى للشعور بالتحسن هي التحدث إلى شخص يمكنه مساعدتك. قد يكون هذا الشخص طبيباً أو مستشاراً أو غيره من متخصصي الصحة العقلية. ويمكن أن يؤدي الحصول على المساعدة مبكراً إلى تقصير المدة التي يستمر فيها الاكتئاب، وإلى جعله أقل خطورة مع التقليل من فرصة حدوثه مرة أخرى. وقد تشمل رعايتك الأدوية والاستشارات النفسية.

Here are things you can do that can help:

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها والتي يمكن أن تساعدك:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.
- Share your feelings with family or friends.
- Write your thoughts and feelings in a journal.
- Be patient with yourself.
- Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
- Plan to do something you enjoy each day.
- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.

- اتباع نظام غذائي صحي وتجنب الوجبات السريعة.
- حافظ على نشاطك، حتى لو كنت لا تشعر بالرغبة في ذلك.
- حاول الالتزام بالنوم لمدة 8 ساعات كل ليلة.
- تجنب أن تكون بمفردك.
- تجنب الإجهاد إن أمكن.
- عامل نفسك باحترام ولطف.
- يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم.
- تحدث إلى أحد رجال الدين أو القادة الروحيين.
- احرص على الصلاة أو التأمل.
- حدد هدفاً صغيراً كل يوم يمكنك القيام به، مثل أداء مهمة صغيرة أو المشي.
- تحدث عن مشاعرك مع الأسرة أو الأصدقاء.
- اكتب أفكارك ومشاعرك في مذكراتك.
- تحلى بالصبر مع نفسك.
- فكر في الأحداث المبهجة في حياتك من خلال مشاهدة مقاطع الفيديو أو الصور.
- خطط لفعل شيء تستمتع به كل يوم.
- اهتم بممارسة الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والتلوين وكتابة الشعر.

- Avoid alcohol and street drugs.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.

- تجنب تناول الكحوليات ومخدرات الشوارع.
- اسأل طبيبك عن طرق أخرى للتعامل مع الحزن، مثل الأدوية.
- دع أسرتك وأصدقائك يساعدونك.

Family and Friends Can Help

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help.

Here are things you can do to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

يمكن للأسرة والأصدقاء المساعدة

مساعدة شخص ما للحصول على العلاج أمر مهم. وقد لا يكون لدى الشخص العزيز عليك الطاقة أو الرغبة في طلب المساعدة.

- إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة:
- اعرض الذهاب إلى الطبيب مع أحبائك. يمكنك طرح الأسئلة وتدوين الملاحظات.
- يمكنك دعوة الشخص للخروج للمشي أو التنزه. وإذا رفض، فلا دع ذلك يثبط من عزيمتك. بل استمر في الطلب، ولكن بدون إلحاح.
- قدم الدعم العاطفي من خلال التحدث والاستماع بعناية.
- احرص على إعطاؤه الأمل أنه سيشعر بتحسن مع مرور الوقت.
- لا تتجاهل الكلمات أو الأفعال التي تظهر أن الشخص يعتقد أن الحياة لا قيمة لها. لا تتجاهل الأقوال أو الأفعال التي توحى بإيذاء الآخرين. ويجب طلب المساعدة **في الحال** في قسم الطوارئ بالمستشفى.

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعتقد أنك أو أحد أفراد أسرتك لديه مشاعر حزن مستمرة لأكثر من أسبوعين.