

Arabic
عربي

أنت ومزاجك السيئ!

YOU AND YOUR BAD MOOD

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all



أشعر أحياناً بأنني عديم الفائدة ويعتريني الخوف

هل يبدو ذلك مألوفاً؟

الاكتئاب هو أكثر المشكلات العاطفية شيوعاً وربما كان أقدمها. لقد وصفه سقراط بالسوداوية. عاني لنكولن من الاكتئاب طوال معظم حياته البالغة. وأطلق عليه تشرشل اسم كلبه الأسود. يقول بعض الناس إنهم يعانون من الكآبة أو أنهم في حالة مزاجية سيئة. لا يهم الاسم الذي تطلقه عليه طالما أنك تدرك أن مزاجك السيء ليس مقتصرًا عليك.

يمكن أن يحدث الاكتئاب نتيجة لتغيرات كيميائية في الجسم، أو بفعل الطريقة التي نتفاعل بها مع الأحداث الجارية في حياتنا، أو بسبب أحداث وقعت في ماضينا البعيد، والتي ظننا أننا نسيناها.

نمر جميعاً بفترات نشعر فيها بأننا عديمي القيمة أو بالخوف أو بأننا بلا فائدة أو بالوحدة. غالباً ما تؤدي ظروف مثل وفاة شخص قريب، أو الطلاق أو فقدان الوظيفة إلى مزاج مكتئب. هذا أمر طبيعي، ولكن عندما يستمر الاكتئاب لفترة طويلة، أو يمنعك من أن تكون نفسك، يجب أن تطلب مساعدة مهنية. إذا لم يكن اكتئابك شديداً، فهناك طرق يمكنك عن طريقها أن تساعد نفسك.

إذا شعرت بالكآبة، فبإمكانك مساعدة نفسك!

- ركز على فعل الأمور التي تقوم بها بشكل جيد لكي تبني احترامك لذاتك.
- مارس نشاطاً بدنياً من نوع ما.
- تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به. ولا تنسَ "الخط الساخن" (hotline) في مجتمعك المحلي إذا أردت التحدث دون الكشف عن هويتك.
- ركز طاقتك على شخص يوجد بجانبك. يمكنك زيارة شخص مريض أو وحيد.
- غير أنشطتك الروتينية المعتادة. اتخذ طريقاً مختلفاً إلى العمل. تناول شيئاً جديداً في الغداء وفي وقت ومكان مختلفين عن المعتاد. خذ عطلة إذا استطعت.
- تذكر أكبر عدد ممكن من إنجازاتك الشخصية والمهنية.
- برغم أنك قد لا تشعر بذلك، اعمل على جعل مظهرك البدني جيداً بقدر الإمكان.

اطلب المساعدة. . . هناك شخص يمكنه أن يساعدك!

إذا استمر مزاجك السيئ وأصبح شيئاً لا يمكنك التعامل معه بمفردك، فاطلب المساعدة المهنية. يمكن لطبيب العائلة، أو وكالة الخدمات الاجتماعية أو الفرع المحلي للجمعية الكندية للصحة العقلية (Canadian Mental Health Association) أن يحيلك إلى مصادر المساعدة. تذكر أن الاكتئاب هو واحد من أسهل الحالات التي يمكن علاجها والشفاء منها، وأن عليك طلب العلاج عندما يكون الاكتئاب شديداً، تماماً كما كنت تبحث عن علاج لاضطراب جسدي.

أنت مجرد إنسان