

هل تشعر بالاكئاب؟  
أنت لست وحدك.  
احصل على المساعدة اليوم.

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# ما المقصود بالاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض شائع يمكنه أن يؤثر على أفكارك أو مزاجك أو سلوكك. ويجعل من الصعب عليك العمل أو الدراسة أو القيام بالأنشطة اليومية.

إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فأنت لست وحدك. يتم تشخيص ملايين الأمريكيين بالاكتئاب كل عام. يمكن أن يكون الاكتئاب خطيراً، ولكن يمكن علاجه أيضاً.

احصل على المساعدة فوراً، إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك.

اتصل على الرقم  
1-888-NYC-WELL  
(1-888-692-9355) للحصول  
على مساعدة مجانية وسرية  
في أي وقت.

## كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مكتئباً؟

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أحياناً. لكن إذا كنت تشعر بالحزن أو القلق لمدة أسبوعين على الأقل، فقد تكون مكتئباً. إذا كنت مكتئباً، فإنك:

- + لم تعد تستمتع أو تهتم بالأشياء التي اعتدت أن ترغب في القيام بها.
- + تشعر بالحزن، أو الاكتئاب، أو اليأس معظم اليوم، تقريباً كل يوم.



## كما يمكن أن يجعلك الاكتئاب:

تنام كثيرًا للغاية أو قليلاً جدًا



تفقد أو تكتسب الوزن بغير قصد



تشعر بالذنب أو كائنك لا تستحق شيئًا



تشعر بالتعب أو كانه ليس لديك أي طاقة



تفكر في الموت أو الانتحار



تنسى الأشياء أو تشعر بالارتباك



## كيف يمكنني الحصول على مساعدة؟

لا تخف أو تشعر بالحرج للتحدث مع فريق الرعاية حول الاكتئاب. نرغب في مساعدتك. يمكنك:

- + رؤية طبيبك والتحدث مع عضو موثوق به في فريق الرعاية حول ما تمر به
  - + الحصول على استشارة شخصياً أو عن طريق الهاتف
  - + تناول الدواء
- تحدث مع فريق رعايتك اليوم عن أفضل خيارات العلاج بالنسبة لك.

## ماذا يمكنني فعله لمساعدة نفسي في تحسين حالتي الصحية؟

تذكر، إذا كنت تتناول دواءً لعلاج الاكتئاب، فقد يستغرق الأمر من أسبوعين إلى 4 أسابيع كي يبدأ في إحداث مفعول. فيما يلي أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتساعد نفسك:

كن نشطاً وممارس التمارين الرياضية



قضاء بعض الوقت مع الأشخاص الذين يحبونك ويدعمونك



انتظر لاتخاذ قرارات الحياة المهمة حتى تتحسن حالتك الصحية



لا تشرب الكحول أو المخدرات



## متى ستتحسن حالتى الصحية؟

تستغرق خيارات العلاج المختلفة بعضًا من الوقت حتى يبدأ مفعولها. لا تستسلم. تحدث مع فريق رعايتك حول ما هو مناسب لك وما هو غير مناسب.

إذا أردت التحدث مع شخص حول الاكتئاب، فيرجى التواصل مع:

الاسم

الهاتف

نحن نهتم بصحتك العاطفية بقدر اهتمامنا بصحتك البدنية. يُعد الحصول على المساعدة هو أفضل شيء يمكنك القيام به لنفسك وأحبائك.



عش حياتك الأكثر صحة.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

اتصل لتحديد موعد  
**1-844-NYC-4NYC**



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.