



خريف / شتاء 2016

الاكتئاب

مواكبة التغيّرات والتحديات

عندما تمر بحالة اكتئاب، فكيف تتصرف عندما يعتريك تغيّر أو تحدٍ مُجهّد؟ فقد يتمثل ذلك التغيّر في الإصابة بمرض خطير أو إصابة أو حتى فقدان عزيز لديك.

ويمكن أن تُساعدك الخطوات التالية في تدارك ذلك:

ابحث عن الأشخاص العطوفين. يُصبح من الضروري أن تُحيط نفسك بأصدقاءٍ أو أشخاص من عائلتك إيجابيين أو عطوفين أكثر من أي وقتٍ مضى.

ومما لا شك فيه أن الاعتناء بجسدك يُمكن أن يُساعدك على الشعور بتحسنٍ أيضًا. ويمكنك القيام بذلك من خلال تناول أطعمة صحية والحصول على قدر كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية.

المصادر: American Heart Association (www.heart.org); American Psychological Association (www.apa.org); Mental Health America (www.mentalhealthamerica.net)

ابق على علم بكل شيء. إذا كنت تواجه مشكلة صحية، فعليك أن تعرف الكثير عنها قدر الإمكان. سل طبيبك عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها من أجل حماية صحتك وإدارة حالتك.

حاول التحاور مع ذاتك بشكل إيجابي. أخبر نفسك: «الكثير من الناس يستطيعون مواكبة ذلك، وأنا أيضًا أستطيع ذلك.» أو «لن تحدث أغلب مخاوفي.»

تواصل مع الآخرين. إذا أصبح اكتئابك أكثر سوءًا أو شعرت بأنك مهزومٌ، أخبر طبيبك بذلك.

اتصل بنا

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D,
Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: **602-263-3000** أو **1-800-624-3879**
(هاتف الصّم 7-1-1)

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 6 مساءً.
www.MercyCarePlan.com

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بشكل جزئي بموجب عقد مع ولاية أريزونا. وهذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي أن تُغني عن الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الخدمات الصحية. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الخدمات الصحية الخاص إخبارك باحتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

إذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، فإنه يُرجى الاتصال بقسم إدارة الرعاية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care Plan.

تواصل مع الآخرين: هذا مفيد لصحتك

يتطلب بناء الروابط الاجتماعية وقتًا وجهدًا. ولكنك ستصبح سعيدًا إذا ما تمكنت من تحقيقها. فهي شيء سيعود بالنفع على جميع جوانب حياتك.

المصادر: Mental Health America
(www.mentalhealthamerica.net);
Office on Women's Health
(www.womenshealth.gov)

امض بعض الوقت للتفكير في اهتماماتك اليوم. ثم اطرح على نفسك هذه الأسئلة: ما الذي يمتعني؟ ما الذي أود تعلمه؟ ما الذي أود القيام به؟ ثم فكر في طرق يمكنك من التمتع بتلك الاهتمامات مع الآخرين.

عندما نشعر بأننا لسنا على ما يرام، فإنه من السهل أن نعزل أنفسنا. ولا نتحدث إلى الآخرين كثيرًا. وقد يكون عذرنا هو أننا فقط مشغولون للغاية؛ حيث ننكب على رؤوسنا وننهمك في الأعمال الروتينية ومواعيد التسليم.

ومع ذلك، يُعد تخصيص وقت للتواصل مع الآخرين أمرًا مهمًا. فيمكن أن تساعد الشبكات الاجتماعية في ضبط حالتنا المزاجية وتحسين صحتنا أيضًا، كما يُمكن أن تُساعد العلاقات الوطيدة مع أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء العمل على ما يلي:
تخفيف الإجهاد النفسي
تقليل الشعور بالوحدة
خفض ضغط الدم
تقوية جهاز المناعة
إضفاء معنى ومغزى على الحياة
تقدم الدعم إذا كانت حالتك مزمنة

تقوية الأواصر

إنه من الحقيقي أن الناس قد خلقوا ليتعارفوا. وأحيانًا يحتاج حدوث ذلك التعارف إلى مكانٍ جديد.



هل أنت بحاجة إلى مساعدة؟ قد يخبرك مدير الرعاية الخاص بك بالمزيد عن مرض الاكتئاب ويساعدك في الاتصال بمقدم الخدمات الصحية. اتصل بخدمات الأعضاء واطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

لقد بدأ موسم الإنفلونزا: هل أخذت لقاحك؟

أنتعرف ما هي أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟ خذ لقاحًا ضدها كل عام. هذا ينطبق على الجميع. أما إذا كانت حالتك مزمنة، فإن هذا يصير أكثر أهمية. ومن ثم، حاول أخذ اللقاح في أقرب وقت ممكن في الخريف.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

هل تُجهِدُكَ العَطَلات؟

يُمكن أن يمثّل فصل الشتاء وقتًا صعبًا من العام. فتغيّرات الطقس والإجازات أضحت وشيكة. ويضاف إلى هذه التحديات تحدٍ آخر يتمثل في الإصابة بمرضٍ مُزمن. ويتسبب ذلك أحيانًا في الإصابة بالاكتئاب والاضطراب، مما يؤدي بدوره إلى جعل حالتك أكثر سوءًا. ويُمكن أن يتسبب ذلك أيضًا في إفساد علاقاتك بأفراد عائلتك وأصدقائك وجوانب أخرى من حياتك.

إذا شعرت بهبوط أو إذا ظل مزاجك سيئًا لمدة أسبوعين أو أكثر، فأخبر طبيبك بذلك. ويُمكن أن يُساعد استبيان بسيط عبر

الإنترنت في بدء ذلك النقاش. زر الموقع: www.adaa.org وانقر على التبوب «Live and Thrive». وفي الصفحة «Ask and Learn»، ستجد رابطًا مؤديًا إلى أداة لفحص الاكتئاب. بعد الإجابة عن الأسئلة، قم بطباعة النتائج ومشاركتها مع طبيبك.

المصدر: Anxiety and Depression Association of America (www.adaa.org)