

Depression Factsheet—Arabic

هبوط نفسي : يعني انخفاض و هبوط معنويات الشخص.

هذا المرض يمكن علاجه اذا الشخص المصاب تابع العلاج بشكل مستمر

Symptoms

الأعراض والمميزات:

- 1- يصيب المخ
- 2- يصيب أكثر من حوالي 19000 شخص في الولايات المتحدة الأمريكية
- 3- هذا المرض يجعل حياة الانسان يائسة
- 4- يجعل الناس أن يصيبوا بأمراض أخرى
- 5- يصيب هذا المرض أي شخص كبيراً كان أم صغيراً وطنياً كان أم أجنبياً
- 6- هذا المرض كبار وصغار السن يشعروا بالكسل

الأشياء التي تساعد في علاج هذا المرض (الهوموم) :-

- 1- يعالج هذا المرض بالتناول المستمر للدواء
- 2- أكثر من 8% المصابين بهذا المرض ، يجب أن يتناولوا الدواء بانتظام
- 3- الدواء مخصص لهذا المرض الذي يسمى هبوط نفسي (هم) يعرف بمضاد الهبوط النفسي
- 4- في حالة وجود أعراض هذا المرض يجب مقابلة أعضاء من دائرة أو قسم علم النفس.

أشرح لهم :- التغيير في كلامك ،حياتك مع اسرتك

- 5- هذا المرض مثل الأمراض الأخرى يجب تناول الدواء قبل تطور المرض
- 6- هبوط نفسي أو (هم) يعطى العلاج (الدواء) من قبل الطبيب

أعراض هذا المرض(هم) :-

- 1- حزن أو قلق أم حديث بدون توقف (كلام بإستمرار)
- 2- النوم العميق أو الاستيقاظ في نصف الليل أو الاستيقاظ باكراً
- 3- فقدان الشهية ، تغيير الجسم ، الحجم ، الوزن أو زيادة في نسبة الغذاء (طعام)
- 4- عدم ممارسة الجنس بالنسبة للرجل والأنثى
- 5- ظهور تغييرات أو زيادة في وزن الجسم
- 6- تغيير في اختيار العمل وتغيير في الكلام
- 7- الشعور في الخجل
- 8- يرى الشخص أن يقتل نفسه

إذا شعرت بوجود أي من الأعراض يجب مقابلة الطبيب فوراً

المساعدة من الجهات التالية :-

1- مكتب مساعدة فيدرالي للأمراض العقلية للاجئين والمهاجرين

2- مكتب مهاري ، واشنطن

3- مكتب سنتر ستون في ناشفل

كذلك يمكنك الاتصال المركز السوداني للخدمات على الهاتف: Sudanese Community Assn (615) 315-9681

إذا كنت تحتاج الى مساعدة اتصل على الأرقام التالية: Centerstone Mental Health (615) 279 – 6700

المركز الصومالي الاجتماعي (615) 366-6868 Somali Community Ctr