

ما هي الأعراض الرئيسية للاكتئاب ؟

جسدية

- التعب أو فقدان الطاقة؛
- اضطرابات النوم؛
- نقص أو زيادة في الشهية، مما قد يؤدي إلى فقدان أو زيادة في الوزن؛
- انخفاض في الرغبة الجنسية؛
- التملل أو بطء في الحركة؛
- صداع، آلام في الظهر أو في المعدة.

نفسية

- مزاج مكتئب، شعور بالضيق؛
- فقدان الاهتمام بالأنشطة؛
- الشعور بانعدام القيمة أو بالذنب الشديد؛
- انخفاض تقدير الذات؛
- صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات؛
- صعوبة في تحمل المسؤوليات؛
- عدم القدرة على أداء المهام اليومية بشكل طبيعي؛
- أفكار انتحارية.

ويتم تشخيص الاكتئاب استنادًا إلى مدة الأعراض وعددها وشدتها. يجب أن تكون هذه الأعراض موجودة أغلب الوقت ولمدة لا تقل عن أسبوعين.

انتبه !

بعض أعراض الاكتئاب، مثل التعب، أو اضطرابات النوم، أو تغير الشهية أو الصداع، قد تشابه مع أعراض السكري غير المتحكم فيه.

الاكتئاب ومرض السكري

La dépression et le diabète

ما هو الاكتئاب ؟

الاكتئاب هو مرض نفسي يتسم بفقدان الإحساس بالمتعة وحزن دائم يؤثر على قدرة الشخص على القيام بوظائفه الطبيعية (سواء على المستوى الشخصي، أو العائلي، أو الاجتماعي).

الاكتئاب ليس :

- حزنًا طبيعيًا ناتجًا عن حدث سلبى مثل الانفصال العاطفي؛
- ردّة فعل على الجِدَاد؛
- خللاً أخلاقياً أو كسلًا؛
- ضعفًا في الشخصية.

ولحسن الحظ، فإن الاكتئاب مرض قابل للعلاج، ولهذا فمن المهم معرفة كيفية التعرف عليه.

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

الموارد

الاستقبال النفسي الاجتماعي بالمركز المحلي للخدمات المجتمعية (CLSC) التابع لك

خدمات الدعم النفسي الاجتماعي المتوفرة في العديد من الكليات (CEGEP) والجامعات

جمعية كيبيك للوقاية من الانتحار
Association québécoise
de prévention du suicide
1 866 APPELLE (277-3553) | suicide.ca

مراكز الاستماع حسب المنطقة
lignedecoute.ca

خدمة المعلومات الاجتماعية|Info-Social
811، الخيار 2

Tel-Jeunes Parents
teljeunes.com/fr/parents
1 800 361-5085

حركة الصحة النفسية في كيبيك
mouvementsmq.ca

نقابة الأخصائيين النفسيين في كيبيك
ordrepsy.qc.ca

برنامج المساعدة للموظفين في مكان عملك

Relief - جمعية كيبيك لدعم الأشخاص الذين يعانون من القلق، الاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب
relief.ca

Tel-Jeunes
teljeunes.com
1 800 263-2266

بادر إلى الاعتناء بصحتك النفسية !

إليك بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك

الدعم المهني

استشّر أحد الأطباء النفسيين أو المعالجين النفسيين أو الاخصائيين الاجتماعيين.

التغذية الصحية

اتجه نحو تغذية أكثر توازنًا. قلّل من استهلاك المنبّهات مثل القهوة، الشاي، الشوكولاتة، المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

النشاط البدني

تحرك بوتيرتك الخاصة وبشكل منتظم. وبقدر الإمكان، اخرج من المنزل أو قم بالتنزه في الأماكن الطبيعية.

النوم

نظّم وقتك لتمنح نفسك عددًا كافيًا من ساعات النوم المريح والمُجدّد للطاقة.

الهوايات والأنشطة المُمتعة

خصّص وقتًا لنفسك للقيام بأنشطة تُريحك وتُسعدك مثل: التأمل، الزراعة، القراءة، الخروج، الألعاب، مشاهدة الأفلام، الاستماع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك.

الدعم الاجتماعي

حدّد مشاعرك السلبية والصعوبات التي تواجهها، وشاركها مع أشخاص تثق بهم. احرص على تقوية العلاقات التي تمنحك شعورًا بالراحة.

ما هي عواقب الاكتئاب لدى مرضى السُّكري؟

— صعوبات في إدارة مرض السُّكري بشكل ذاتي؛

— انخفاض جودة الحياة؛

— تفاقم مضاعفات السُّكري؛

— زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛

— ضعف في كفاءة الجهاز المناعي؛

— قلة الحركة؛

— الضغط النفسي؛

— انخفاض متوسط العمر المتوقع؛

— الانتحار.

كيف يُعالَج الاكتئاب ؟

بمجرد تشخيصه، يُمكن علاج الاكتئاب من خلال العلاج النفسي أو تناول الأدوية، أو الدمج بين الطريقتين. وهناك العديد من الأدوية المتاحة، ومن الطبيعي أن يستغرق الأمر بعض الوقت لإيجاد العلاج الأنسب وللشعور بتأثيره الكامل.

كلما بادرت بالاستشارة مبكرًا، زادت فرصك في استعادة السيطرة على حياتك وعلى مرضك.

إذا كنت تتوي استخدام المنتجات الطبيعية، تحدث مع الصيدلي أو الطبيب، لأن بعض هذه المنتجات قد تتفاعل مع الأدوية التي تتناولها

ما العلاقة بين الاكتئاب ومرض السُّكري؟

الاكتئاب والسُّكري هما حالتان صحيّتان يتأثر كل منهما بالآخر.

فالأشخاص المصابون بالاكتئاب يميلون أكثر إلى قلة الحركة، وسوء التغذية، وزيادة الوزن، والتعرض للتوتر، وكلها عوامل تزيد من خطر الإصابة بمرض السُّكري من النوع 2.

أما الأشخاص الذين يعيشون مع السُّكري، فهم أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب، وذلك لأن :

— متطلبات إدارة السُّكري اليومية قد تكون مرهقة وتسبب شعورًا بالضيق؛

— قد يتسبب العلاج في الضغط النفسي والقلق؛

— قد تؤدي الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسُّكري إلى مشاعر سلبية مثل تدني احترام الذات، الشعور بالذنب أو الخجل أو الإحراج.

ما هي عوامل خطر الإصابة بالاكتئاب لدى مرضى السُّكري؟

— أن تكون أنثى؛

— فترة المراهقة، أو مرحلة الشباب، أو التقدم في السن؛

— الفقر أو نقص الدعم الاجتماعي؛

— التعرّض لأحداث حياتية مرهقة؛

— صعوبة ضبط مستوى السكر في الدم؛

— الإصابة بالسُّكري منذ فترة طويلة؛

— وجود مضاعفات مزمنة.

