المشاعر الطبيعية

من الطبيعي أن تشعر بالحزن عندما لا تسير الأمور على ما يرام أو عندما يفارق شخص قريب منك الحياة. وقد تشعر في بعض الأحيان بالحزن إذا مررت بيوم صعب أو لم تأخذ كفايتك من النوم.

هذه المشاعر طبيعية وعادةً ما تتبدد مع مرور الوقت.

لكن، إذا كانت هذه المشاعر تؤثر على حياتك اليومية أو تستمر لأكثر من أسبوعين، فقد تكون مصابًا بالاكتئاب.

Arabic Translation Date: September 2015

الاكتئاب

عندما تشعر بالحزن والرغبة في البكاء طوال الوقت، يُطلق على هذه الحالة "الاكتئاب".

وتتضمن علامات الاكتئاب الأخرى *

- فقدان الاهتمام بالأشياء التي تستمتع بها
- الشعور بالتململ
- النوم لفترات طويلة للغاية، أو عدم القدرة على النوم
- زيادة الوزن أو فقدانه بصورةٍ كبيرة
- الإصابة بالصداع، أو آلام المعدة، أو مشاكل القولون، أو بعض الآلام التي لا تستجيب للعلاج

Arabic Translation Date: September 2015

أخصائيو الصحة النفسية

في حالة تعرضك للإصابة بالاكتئاب، استشر طبيبك الخاص.

الأطباء المتخصصون في علاج الاكتئاب *

- الاستشاريون
- الأخصائيون النفسيون
- الأطباء النفسيون

Arabic Translation Date: September 2015