

هل تعيش مع شخص مصاب بالاكتئاب؟

قد يكون العيش مع شخص مصاب بالاكتئاب صعباً، وفيما يلي بعض النصائح عمّا يمكنك فعله لمساعدة شخص مصاب به يعيش معك والعناية بنفسك في الوقت نفسه



- إذا وُصف لهم دواء، فاحرص على مساعدتهم في تناوله بحسب الوصفة الطبية، وتحلّي بالصبر؛ فإن الأمر عادةً ما يستغرق بضعة أسابيع لكي يشعر المرضى بتحسن
- ساعدهم في أداء المهام اليومية وفي اتباع أنماط معيّنة بشأن الانتظام في الأكل والنوم
- شجّعهم على الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية والانخراط في أداء الأنشطة الاجتماعية
- شجّعهم على التركيز على الجوانب الإيجابية عوضاً عن تلك السلبية
- إذا كانوا يفكرون في إيذاء أنفسهم أو أنهم أدوها فعلاً عن قصد فلا تتركهم لوحدهم، واحرص على طلب المزيد من المساعدة من خدمات الطوارئ أو من مهني معني بخدمات الرعاية الصحية، وتخلّص في تلك الأثناء من مواد مثل الأدوية والأدوات الحادة والأسلحة النارية
- اعتن بنفسك أيضاً، واحرص على السعي إلى إيجاد سبل تؤمن لك الاسترخاء وواصل القيام بأشياء تستمتع بها

**تذكّر: أن بإمكانك
مساعدة المصاب
بالاكتئاب الذي يعيش
معك على الشفاء منه،
ولكن يلزمك أن تعتني
بنفسك أيضاً**

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب

- الاكتئاب مرض وليس علامة ضعف
- علاج الاكتئاب ممكن، وتتوقف أفضل أنواع علاجه وطول مدة علاجه على مدى شدّته
- يسهّل الدعم الذي يوفره مقدمو خدمات الرعاية والأصدقاء وأفراد الأسرة شفاء المريض من الاكتئاب، ويلزم التحلّي بالصبر والمثابرة في هذا الميدان لأن الشفاء منه يمكن أن يستغرق وقتاً
- يمكن أن يتفاقم الشعور بالاكتئاب بفعل الإجهاد

ما الذي يمكنك فعله للمصابين بالاكتئاب

- وضّح لهم نيّتك في مد يد العون والإصغاء إليهم من دون إصدار أحكام عليهم، وأعرض عليهم أن تزودهم بالدعم اللازم لعلاجهم
- احرص على معرفة المزيد عن حالة إصابتهم بالاكتئاب
- شجّعهم على السعي إلى طلب المساعدة المهنية المتخصصة عند إتاحتها، وأعرض عليهم أن ترافقهم في حضور مواعيد زيارات الحصول على المساعدة