

صحتي النفسية: هل أحتاج إلى مساعدة؟

أولاً، حدد مدى تداخل الأعراض مع حياتك اليومية

هل لدي أعراض خفيفة استمرت لمدة تقل عن أسبوعين؟

- بعض المشاكل في النوم
- أشعر بالإحباط قليلاً
- تشعر بالإحباط، ولكن لا تزال قادرًا على الاعتناء بنفسك، أو الاعتناء بالآخرين
- تشعر بالإحباط، ولكن لا تزال قادرًا على الاعتناء بنفسك، أو الاعتناء بالآخرين
- وظيفة أو عمل مدرسي، أو أعمال منزلية



إذا كان الأمر كذلك، فأليك بعض أنشطة الرعاية الذاتية التي يمكن أن تساعد:

- الأكل الصحي.
- ممارسة الرياضة (مثل التمارين الرياضية واليوغا).
- التحدث إلى صديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة
- الانخراط في التواصل الاجتماعي (سواءً بشكل افتراضي أو شخصي)
- ممارسة التأمل، والاسترخاء، واليقظة
- الحصول على قسط كافٍ من النوم وفقاً لجدول منتظم



إذا لم تتحسن الأعراض المذكورة أعلاه أو بدى أنها تزداد سوءاً على الرغم من جهود الرعاية الذاتية؛ فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

هل لدي أعراض حادة استمرت لمدة أسبوعين أو أكثر؟

- صعوبة التركيز.
- صعوبة في النوم.
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي تجدها ممتعة عادة.
- تغيرات الشهية التي تؤدي إلى تغيرات غير مرغوب فيها في الوزن.
- عدم القدرة على أداء الوظائف والمسؤوليات اليومية المعتادة.
- تكافح من أجل النهوض من السرير في الصباح بسبب المزاج.
- أفكار حول الموت أو إيذاء الذات.



اطلب مساعدة المختصين:

- العلاج النفسي (العلاج بالكلام) - سواءً بشكل افتراضي أو شخصي؛ فرد أو مجموعة أو عائلة.
- الأدوية.
- علاجات تحفيز الدماغ.



للمساعدة في الوصول إلى العلاج، قم بزيارة nimh.nih.gov/findhelp

إذا كنت تعاني من أزمة؛ فاتصل أو أرسل رسالة نصية إلى خط مكافحة الانتحار والأزمات على الرقم ٩٨٨، أو الدرشة من خلال 988lifeline.org، أو إرسال رسالة نصية على خط مكافحة الأزمات (أرسل Hello إلى الرقم ٧٤١٧٤١).



NIH National Institute of Mental Health