



mercy care



# العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بالاكْتئاب

خريف/شِتا 2020

## لم يفت الأوان بعد!

لقاح الإنفلونزا السنوي هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الإنفلونزا. إذا لم تتلقَّ جرعتك حتى الآن، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة Lifeline عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ تفضل بزيارة [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) أو اتصل بمكتب خدمات الأعضاء على 1-800-624-3879 (الهاتف النصي [TTY]: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

## وضع خطة لتفادي الأزمات

الاكْتئاب مرض خطير. إذا كنت مصابًا بالاكْتئاب، يمكن أن يغير شعورك وتفكيرك. ويمكن أن يجعلك تشعر بالرغبة في إيذاء نفسك.

ولكن من الجيد تذكر هذا: إن هذه الأفكار عرض من أعراض مرضك. فإنك لن تشعر هكذا دائمًا، ويمكن أن يساعدك العلاج في الاستمتاع بالحياة مرة أخرى.

تستغرق علاجات الاكْتئاب وقتًا ليبدأ تأثيرها. وهذا هو السبب وراء أهمية الالتزام باتباعها. في هذه الأثناء، اتخذ خطوات مثل هذه لحماية نفسك:

ضع عوامل الخطر بعيدًا عن متناول يديك. تخلص من أي أسلحة أو حبوب أو أشياء أخرى يمكن أن تستخدمها لإيذاء نفسك.

تحكم في حالتك المزاجية. اعمل مع معالج لتعلم ما الذي يتسبب في حدوث أزمة، وكيفية التعرف على علامات التحذير الخاصة بك وما يجب القيام به حيالها.

قم بإعداد قائمة بجهات الاتصال المساعدة، وتكون هذه الجهات عبارة عن أفراد الأسرة والأصدقاء الموثوقين الذين يمكنك التحدث إليهم إذا بدأت تشعر بالسوء. ضع أرقام طبيبك والخط الساخن الخاص بالانتحار (1-800-273-8255) على مقربة منك أو على هاتفك أيضًا. إذا كانت تراودك أفكار حول الانتحار، فاتصل بإحدى جهات الاتصال المساعدة أو 911، أو اذهب إلى مستشفى على الفور.

المصادر: Depression and Bipolar Support Alliance (www.dbsalliance.org) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.suicidepreventionlifeline.org)

## مقدمو الرعاية: ابحث عن المساعدة التي تستحقها

هل تحتاج إلى دعم؟ اسأل مدير الرعاية المسؤول عن أحد أعبائك عن الخدمات التي قد تكون متاحة لك.



## تناول مضادات الاكتئاب بحكمة

وقد لا يشعر بعض الأشخاص بالتحسن مع أول استخدام لمضادات الاكتئاب. قد تحتاج إلى تجربة عدة أنواع، أو مجموعة، للعثور على الأفضل لك.

لا توقف تناول الدواء. قد ترغب في التوقف عن تناول الدواء عندما تبدأ في الشعور بالتحسن، ولكن لا تفعل ذلك. إذا استعجلت في التوقف، فقد يعاودك الاكتئاب.

وقد يساعد العلاج بالتحدث على عمل الدواء بصورة أفضل. غالبًا ما تعمل مضادات الاكتئاب بشكل أفضل عندما تقترن بالعلاج بالتحدث. يمكن أن تساعدك رؤية معالجك بانتظام في البقاء على المسار الصحيح مع أهداف العلاج الخاصة بك، وتعلم تقنيات مواجهة مفيدة.

المصادر: U.S. Food and Drug Administration (www.fda.gov)؛ National Institute of Mental Health (www.nimh.nih.gov)

الحزن. اليأس. الفراغ. هذا ما يشعر به الأشخاص المصابون بالاكتئاب.

إذا تم تشخيص إصابتك بالاكتئاب، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لتشعر بتحسن. ويمكن أن يساعدك العلاج على الاستمتاع بالحياة مرة أخرى.

إذا كانت خطة العلاج الخاصة بك تشتمل على أدوية مضادة للاكتئاب، فإليك بعض الأشياء التي يجب معرفتها:

لا تعمل جميع الأدوية بالطريقة نفسها. تعمل مختلف مضادات الاكتئاب بطرق مختلفة لتغيير المواد الكيميائية في المخ التي تنظم الحالة المزاجية.

وتحتاج إلى وقت حتى تؤتي ثمارها، قد تحتاج إلى المواظبة عليها لمدة تصل إلى ستة أسابيع لتشعر بالتأثير الكامل.

## أربع طرق للتحكم في صحتك

إذا كنت تعاني من حالة مزمنة، فخذ الأمر خطوة خطوة:

1. اعرف كل شيء عن حالتك.
2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.
3. تناول أدوية.
4. حافظ على اتباع عادات صحية.

المصادر: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)

اتصل بنا  
Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040  
خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879  
(الهاتف النصي [TTY]: 711)  
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً.  
خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: 602-263-3000  
أو 1-800-624-3879  
www.MercyCareAZ.org

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على معلومات صحية عامة لا تغني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية. وإذا لم تعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء وطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC -إحدى شركات مجموعة Aetna- إدارة برنامج Mercy Care.