



لقد علمت أن شخصاً ما يُعاني من الاكتئاب وترغب أو ترغبين تقديم المساعدة، لكنك لا تعرف أو تعرفين حقاً كيف يمكنك ذلك. ورقة المعلومات هذه موجهة لأقارب ومعارف الأشخاص المصابين بمرض الاكتئاب. حيث ستجد أو ستجدين هنا معلومات حول كيفية التعامل مع مثل هذا الموقف.

كيف يظهر الاكتئاب؟

قد يكون ظهور الاكتئاب مصحوباً بأعراض مختلفة. قد يُشكّل الاكتئاب تحدياً خاصاً أيضاً بالنسبة للأقارب والأشخاص المُقربين وقد يكون لذلك أيضاً تأثيراً سلبياً على علاقتهم مع المُصاب. تشمل أعراض الاكتئاب مثلاً ما يلي:

- يخشى العديد من المصابون بالاكتئاب من أن يتم اعتبارهم "مجانين" وأن يتم رفضهم أو الاستهزاء بهم من قبل من حولهم. ينبغي لك في هذه الحالة أن توضح للمصاب أن كل هذه المخاوف غير مُبرّرة.
- يمكنك اعتبار نفسك بمثابة "مرافق أو مرافقة خلال فترة صعبة". قد يكون من المفيد – إذا كنت تدعم المُصاب – ما يلي: إبدأ أو ابدئي بأنشطة صغيرة، مثل القيام بفسحة أو الاستماع معاً إلى الموسيقى. قد يكون من المفيد أيضاً التحدث مع المصاب. قم – أو قومي – بتحديد موعدٍ محدّدٍ لذلك واعمل أو اعلمي على اصطحابه من مسكنه.
- قد يكون أيضاً من المفيد جرسك على مراقبة العلاج، مثل تناول الدواء الموصوف بانتظام أو زيارة الطبيب – ولكن دون أن تجعل المُصاب يُحس بأنك تراقبه.
- قد يقوم الأشخاص المكتئبون برفض الاحتكاك بالآخرين. لكن ذلك لا يستهدفك أنت كشخص، بل هو نتيجة المرض. لا يكون المصاب دائماً في وضع يسمح له بقبول اقتراحاتك. إذا قمت باحترام ذلك دون اعتباره إهانة لك، فإنك تكون قد ساعدت الأمر كثيراً.
- ينبغي لك ألا تحاول أو تحاولي – بأي شكل من الأشكال – تقديم شرح لشخص مكتئب لمرضه أو التقليل من شأنه أو تقديم نصيحة حسنة النية له. كل هذا يعطيه انطباع أنك لا تقبله، حتى لو كنت تقصد ذلك بشكل مختلف تماماً.

- أجواء من الحزن والاكتئاب
- فقدان الاهتمام والاستمتاع بالأنشطة المهمة التي كانت مصدر مُتعة قبل الإصابة
- انخفاض النشاط أو التعب السريع
- صعوبة في الحفاظ على اليقظة أو التركيز أو اتخاذ القرارات
- ضعف الاعتزاز والثقة بالنفس
- التائب النفسي والشعور بالذنب
- بطء الحركات والكلام أو التوتّر
- صعوبة في النوم والاستيقاظ مبكراً جداً
- تراجع الشهية أو فقدان الوزن أو تزايد الحاجة لتناول الكثير من الطعام
- التفكير في الانتحار أو محاولة الانتحار

من الممكن أن يكون الاكتئاب مصحوباً أيضاً – بالإضافة إلى الأعباء النفسية النموذجية للإصابة – بأعراض جسدية، مثل التعب أو مشاكل في الجهاز الهضمي أو الإحساس بالألم أو ضيق التنفس أو الشعور بالضغط في الحلق والصدر هام: للاكتئاب أسباب عديدة بحيث يمكن أن يُصيب أي شخص. لا أحد يتحمل المسؤولية عن المرض، لا أنت ولا الشخص المصاب. الاكتئاب أيضاً ليس تعبيراً عن عدم القدرة أو عدم الرغبة. حتى لو ظهر من الخارج وكأنه من السهل جداً محاربه: قد يواجه الشخص المُصاب صعوبة كبيرة في القيام بأبسط الأشياء وممارسة الحياة اليومية العادية.

في لمحة واحدة



- يمكن للأقارب والأصدقاء أن يكونوا دعماً مهماً للأشخاص المصابين بالاكتئاب.
- قد يؤدي التعامل مع شخص مكتئب إلى جعل الأقارب يائسين. اعمل أو اعلمي على البحث عن معلومات حول الاكتئاب، حيث أن ذلك سيجعلك تفهم أو تفهمي سلوك المصاب بشكل أفضل. يمكنك إيجاد معلومات مفيدة على الرابط التالي: www.patienten-information.de/depression
- يمكنك الحصول على المشورة والدعم، على سبيل المثال في إطار مجموعات المساعدة الذاتية الخاصة بالأقارب أو لدى خدمات الطب النفسي الاجتماعي أو مراكز الاتصال والمشورة النفسية الاجتماعية.

ما يساعد المصابين

- قد يكون من المفيد للشخص المصاب بالاكتئاب أن تكون متفهماً – أو تكوني متفهمةً – لوضعه ومشاعره وأن تعمل أو تعمل على أخذ مرضه بجديّة ودون المبالغة. ينبغي لك – في الوقت نفسه – أن تحاول إقناعه بأن المساعدة ممكنة وأنه سيتحسن – أو أنها ستتحسن – في المستقبل.
- يمكنك مساعدة الشخص المريض في البحث عن دعم من محترفين – تماماً كما كنت ستفعل ذلك مع الأمراض الأخرى.

ما يمكنك القيام به لنفسك

لا يُشكّل الاكتئاب عبئاً على المصابين فحسب، بل أيضاً على العلاقة مع شريك الحياة والأسرة والصدقات. لهذا يحتاج الأقارب – في بعض الأحيان – إلى المساعدة أو إلى فترات الراحة.

- من خلال تشجيع الشخص المصاب على قبول المساعدة المهنية، فإنك تقوم أيضاً بتخفيف العبء عليك. من المفيد – في بعض الحالات – المشاركة معاً في عروض العلاج، مثل الاستشارات العائلية أو الزوجية.
- اجمع معلومات عن المرض وآثاره. معرفتك للاكتئاب سيساعدك على فهم ودعم الشخص المصاب بالمرض بشكل أفضل.
- يمكن أن يؤدي التعامل مع شخص مكتئب إلى استغنائك عن القيام ببعض الأشياء: أشياء تحب ممارستها، مثل الرياضة أو الثقافة. قد يبدو لك أنك تتصرف بأنانية عندما تقوم بالاستمتاع بينما هناك شخص آخر يعاني. لكن كونك لا تعتني بنفسك لا يساعد المريض في شيء. ومن المحتمل أنك ستفقد – يوماً ما – القوة التي أنت في أمس الحاجة لها للوقوف إلى جانب أشخاص آخرين.
- يمكنك أيضاً للتغلب على التحديات أن تقوم بنفسك بالاستفادة من عروض الدعم المتاحة، مثل الدعم النفسي. كل ما يُريحك يُعدّ أيضاً دعماً للشخص الذي تقوم بالاعتناء به.
- يمكنك أيضاً اللجوء إلى مجموعات مساعدة الذات، حيث أن بعضها يُقدّم أيضاً عروضاً خاصة للأقارب.



Robert Kneschke - stock.adobe.com

تقديم المساعدة في حالة الأزمات النفسية

يبدو لشخص مُكتئب – في بعض الأحيان – أن وضعه ميؤوساً منه للغاية لدرجة أنه يفقد الأمل في الحياة، الشيء الذي يدفعه إلى التفكير في وضع حدٍ لحياته. يُشكّل ذلك عبئاً نفسياً على العائلة والأصدقاء، ورُبّما قد يساعدك على تخفي ذلك، إدراك أنك لست مسؤولاً عن هذا الوضع.

لا توجد وصفات معجزة لمثل هذه الحالة. إلا أن هناك شيئاً يمكنك القيام به: السماح بالحديث عن ذلك بدلاً من محاولة تفادي الموضوع، وقبول الشخص الآخر حتى في فترة اليأس الشديد التي يمر منها. احرص أو احرصي فقط على الاستماع دون محاولة التدخل فوراً. تجرّباً على طرح أسئلة محددة، لكن لا تحاول إقناعه بأنه مخطئ في أفكاره. من المهم أن تتمكن من إيفاده بأن المساعدة في حالته ممكنة – ومدى أهمية حصوله على الدعم المهني في الوقت الحالي. ربما يمكنك التفكير معاً في الأشخاص أو الأشياء المهمة جداً بالنسبة له بحيث تعطي معنى لحياته (أو تساعد في عدم فقدان الأمل في الحياة).

قد تكون هناك علامات – إلى حد ما – واضحة على مثل حالة الأزمة هذه. تظهر هناك في بعض الأحيان إشارات على بعض الأشخاص التي تدل على أنهم يُحطّطون لإيذاء أنفسهم. بحيث أن غالباً ما يُلاحظ الأقارب أنه يتم التخطيط لشيء ملموس.

إذا كنت تعتقد – أو تعتقدين – أن خطراً على وشك الحدوث، فينبغي لك:

- الإنصات وأخذ الأمر على محمل الجد
- الاستمرار في المحادثة
- الاتصال برقم الطوارئ 112 أو الشرطة 110
- لا تترك الشخص بمفرده حتى تصل المساعدة
- إزاحة الأشياء الخطرة

في حال إذا اتضح أن هناك خطر قيام شخص ما بتعريض نفسه أو الآخرين للخطر، فقد يكون من الضروري نقله إلى المستشفى – وذلك حتى دون موافقة المعنى بالأمر – إذا لزم الأمر – بحيث أن الشرطة هي من ستتكلف بذلك.

لمزيد من المعلومات



1. مصادر ومُنَهجيات وروابط

ترتكز هذه المعلومات على إرشادات للمرضى بعنوان "الاكتئاب أحادي القطب" من برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف اتحاد نقابة الأطباء الألماني والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

مُنَهجيات ومصادر:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

المزيد من المعلومات حول موضوع الاكتئاب:

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

2. الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

يمكنك بهدف إيجاد مجموعة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

الهاتف: www.nakos.de / 030 31018960

مع أطيب التحيات

هيئة التحرير

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من:

اتحاد نقابة الأطباء الألماني (BÄK)

الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء (KBV)

البريد الإلكتروني patienteninformation@azq.de

الموقع الإلكتروني www.patienten-information.de

www.azq.de



KBV