



المصدر: nafas / pixelio.de

## الإكتئاب - نصائح للأقرباء

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

ورقة المعلومات هذه موجهة لأقارب الأشخاص المصابين بمرض الإكتئاب. فهي تقدم لك باقة من النصائح و الإرشادات، بخصوص كيفية تعاملك مع هذه الحالة. من المهم لك و لقريبك المريض، أن تعمل قدر الإمكان على جمع معلومات شاملة بخصوص مرض الإكتئاب. تجد المزيد من المعلومات بهذا الخصوص في إرشادات للمريض و أيضا على ورقة المعلومات „الإكتئاب“ (أنظر الجهة الخلفية).

### العيش في حالة صعبة

لا أحد مسؤول عن إصابة قريبه بالذات بمرض الإكتئاب. أسباب هذا المرض متعددة و يمكن أن تصيب أي منا. فهذا لا يرهق المُصاب فحسب، بل حتى العديد من الأشخاص المحيطين به – و بالأخص المقربون منه. إنه من الصعب تحمل رؤية شخص قريب يعاني. أنت تريد مساعدته و لكن لا تعرف الطريقة الأنجح لذلك. يمكن لمجموعة من الآلام التي يعاني منها قريبك أن تؤثر في المستقبل القريب بصورة أو بأخرى على حياتكم اليومية المشتركة.

و تشمل هذه مثلاً:

- أجواء من الحزن و الإكتئاب
- فقدان الإهتمام و الكآبة
- نقص عوامل التحفيز و التعب
- ضعف التركيز و الإنتباه
- ضعف الإعتزاز و الثقة بالنفس
- الشعور بالذنب و إنعدام القيمة
- خوف مبالغ فيه من المستقبل و „المستقبل الأسود“
- اضطرابات النوم
- التفكير في الموت أو الإنتحار
- آلام جسدية، مثل اضطرابات الشهية، آلام بالمعدة و الأمعاء، آلام، الدوخة، ضيق في التنفس أو أيضا الإحساس بضغط على مستوى العنق و الصدر

### العيش في حالة صعبة

■ يساعد قريبك كونك في أول الأمر تتفهم وضعيته و أحاسيسه. إذا أخذت مرضه بجدية دون المبالغة. يجب عليك في نفس الوقت أن تبلغه أن المساعدة ممكنة و أن حالته ستتحسن في المستقبل.

■ من المهم أن تساند قريبك في قراره، البحث عن مساعدة محترفة – بالضبط كما كنت ستعمل لو كان الأمر يتعلق بأمراض أخرى.

■ ربما بإمكانك النظر إلى نفسك كمرافق له في مرحلة صعبة. من المساعد أيضا أن تساند المعني بالأمر في الأشياء التي تفيده: الإبتداء من جديد بالأنشطة الصغيرة، مثل القيام بفسحة أو التحدث مع بعضكم البعض. أو القيام معه بشئ يسعده، مثل سماع الموسيقى.

■ يكون في بعض الأحيان من المساعد لقريبك، إن قُمت بالإنتباه لتتبعه للعلاج، أي مثلاً تناول المنتظم للأدوية أو زيارة الطبيب النفسي – و لكن دون أن تجعله يحس بأنك تراقبه.

■ من الممكن أن يقوم قريبك أحيانا برفض مساعدتك. هذا لا يرجع إليك أنت كشخص، و لكنه بسبب المرض. الآخرون لا يستطيعون دائما تقبل إقتراحاتك. إذا إحتزمت ذلك دون التراجع غاضباً، فإنك ستساعده كثيراً.

■ لا يجب عليك بناتا أن تقلل من أهمية المرض، لأنك تشير لقريبك أنك لا تتقبله، حتى و لو كان ذلك عن غير قصد.

## العيش في حالة صعبة

يفقد أحيانا المريض الأمل في الشفاء، لدرجة أنه يفقد الرغبة كليا في الإستمرار فيدفعه مرضه إلى وضع حد لحياته. و هذا بالأخص أمر مرهق بالنسبة لشريك الحياة و للأسرة. ما يمكن أن يساعدك، هو الإقتناع بأنك لا تتحمل المسؤولية و ليس بإمكانك تحملها.

من الممكن أن تظهر بشكل أو بآخر دلالات واضحة لهذا النوع من الطوارئ. يقوم الإنسان أحيانا بالتلميح لشيء ما عبر الإدلاء بملاحظات، و نادرا ما يتضح للأقارب أنه يتم التخطيط لشيء ما. إذا كنت تعتقد أنه تبين لك تواجد خطر محقق، فعليك القيام بما يلي:

■ الإستماع و أخذ الأمر بجدية

■ الإستمرار في الحديث

■ المناداة على طبيب الطوارئ وأو الشرطة

■ لا تترك القريب لوحده إلى حين وصول المساعدة

■ إبعاد جميع الأغراض التي قد تشكل خطرا

من الممكن، في حالة إتضاح تواجد خطر على النفس أو على الغير، أن يتم نقل المعني بالأمر إلى المستشفى و لو ضد إرادته. هذا من ضمن مسؤوليات الشرطة.

## المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة و هي تلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض، نوبة الإكتئاب الكبرى“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض، نوبة الإكتئاب الكبرى“:

<http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien>

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمين في إرشادات المريض:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

توجد ورقة المعلومات، „هل أنت حزين فقط - أم أنك مكتئب؟“ على الصفحة

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات الموجودة بالقرب منكم، الإتصال بـ NAKOS

(المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساندة الذات): [www.nakos.de](http://www.nakos.de) ، الهاتف: 030 3101 8960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج، إلى لغة يمكن لأي شخص عادي أن يفهمها. و هي تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب و طرق الفحص و العلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعنية هم النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

