Health Net of California, Inc، وHealth Net
Community Solutions, Inc. (Health Net)

لستَ وحدك: تعلّم كيف تفهم الاكتئاب

تعرّف على الإشارات. احصل على الدعم. لتشعر بالتحسن.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب حالة طبية شائعة وخطيرة يمكن أن تؤثر في مشاعرك وتفكيرك وسلوكك. فهو يتجاوز مجرد الشعور بالحزن أو المرور بيوم سيئ. قد يستمر الاكتئاب لأسابيع أو لفترة أطول، وقد يجعل من الصعب التعامل مع الأمور المعتادة في الحياة اليومية، مثل:

العمل **المدرسة** **العناية بعائلتك والمزيد**

الاكتئاب ليس خطأك، ويمكن علاجه من خلال الحصول على الدعم المناسب.
يمكن أن يسهم طلب المساعدة **في تحسين صحتك النفسية والجسدية على حد سواء**.



العلامات الشائعة للاكتئاب

قد يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب من بعض هذه الأعراض أو العديد منها معظم اليوم، أو ما يقرب من كل يوم، لمدة أسبوعين على الأقل:

- الشعور بالحزن، أو الإحباط، أو الفراغ
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل
- النوم لفترات قصيرة جدًا أو طويلة جدًا
- الشعور بالتعب أو انخفاض مستوى الطاقة
- تغيرات في الشهية أو الوزن
- صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات
- الشعور بالذنب، أو اليأس، أو انعدام القيمة
- آلام وأوجاع غير مبررة
- كثرة البكاء
- أفكار عن الموت أو الانتحار

(يُتبع)

الخطوات التي يمكنك اتخاذها

اتخاذ خطوات صغيرة يمكن أن يساعدك على **الشعور بالتحسن** والحصول على **الدعم الذي تحتاج إليه**.



1 *تَحدَّث إلى طبيبك*

تَحدَّث إلى طبيبك! تُعَد هذه خطوة أولى كبيرة. يمكنه العمل معك للعثور على الرعاية المناسبة لك. كما يمكنه أيضًا إرشادك بشأن الخطوات التالية التي يمكنك اتخاذها بناءً على احتياجاتك.

2 *اخضع للفحص*

فحص الاكتئاب هو مجموعة بسيطة من الأسئلة التي قد يطرحها عليك طبيبك للتحقق من وجود علامات الاكتئاب. يمكن أن يساعد الفحص المبكر على:

- اكتشاف الأعراض في وقت مبكر
- بدء العلاج في وقت مبكر
- الوقاية من تفاقم الأعراض
- تحسين صحتك عافيتك العامة

3 *استكشف الخيارات العلاجية*

اعلم أن الاكتئاب قابل للعلاج، وأن أمامك خيارات متعددة. قد يشمل العلاج ما يلي:

- التحدث مع أحد المختصين (العلاج النفسي)
- الأدوية (عند الحاجة)
- مزيج من الخيارين

كيفية الحصول على الدعم للعثور على الرعاية

- اتصل بخدمات أعضاء Health Net على الرقم المجاني **1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع.**
- أو استخدم أداة Find a Provider (اعثر على مقدم رعاية) من Health Net للعثور على أحد مقدمي الرعاية من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

امسح ضوئيًا

الحصول على المساعدة الآن

- إذا كنت بحاجة إلى المساعدة الآن، **يُرجى الاتصال بـ:**
- الطوارئ: اتصل بالرقم 911
- خط المساعدة 988 لمنع الانتحار والأزمات النفسية: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988

الدعم المجاني للصحة النفسية (Teladoc)

احصل على دعم للصحة النفسية عبر الإنترنت على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، باستخدام هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر، من خلال Teladoc. ستجد دعمًا للتعامل مع التوتر والاكتئاب والقلق واضطرابات النوم، من خلال محتوى مُخصّص وفقًا لاحتياجاتك.

بالإضافة إلى ذلك، تظل معلوماتك خاصة وآمنة.

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) وانقر على *"Register Now"* (*التسجيل الآن*) في أعلى الصفحة لإكمال ملفك الشخصي.

امسح ضوئيًا

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

لا يُقصد بهذه المعلومات أن تكون بديلة عن الرعاية الطبية الاحترافية. يُرجى اتباع تعليمات مقدم خدمات رعايتك الصحية دائمًا. تخضع البرامج والخدمات للتغيير.

إن شركتي Health Net of California, Inc. و Health Net Community Solutions, Inc. هما شركتان تابعتان لشركتي Health Net, LLC و Centene Corporation. إن Health Net هي علامة خدمة مُسجلة لصالح Health Net, LLC. تظل جميع العلامات التجارية/علامات الخدمة المحددة الأخرى مملوكة لجميع شركاتها، كما أن جميع الحقوق محفوظة.

FLY2710550AH01w (8/26)