

الدعم الأسري لمرضى الاكتئاب

إذا لاحظت بعض التغيرات لدى أحد أفراد أسرتك أو شخص عزيز عليك من ناحية الشخصية أو المزاج أو التفكير أو السلوك نتيجة لتعرضه لظروف ضاغطة أو لأسباب غير معروفة، ما هو دورك وما يمكنك تقديمه لهذا العزيز؟
فيما يلي عرض للخطوات الصحيحة لتقديم الدعم والتفهم لمرضى الاكتئاب:

1 **تعرف** على مرض الاكتئاب:
أعراضه ، أسبابه، طرق علاجه.

2 **شجع** المريض على العلاج وساعده من خلال:
- الحوار: حاوره عن ملاحظاتك واهتمامك.
- فسر له أن الاكتئاب حالة مرضية ، وأنه عادةً يتحسن بالعلاج.
- اقترح عليه طلب المساعدة من المختصين و عبر عن استعدادك لتقديم المساعدة والدعم.

3 **لاحظ** حالة مريض الاكتئاب : حاول التعرف على مؤشرات تدهور الحالة أو تحسنها.

4 **تفهم** خطر محاولة الانتحار وكن يقظاً لمؤشرات كالتفكير الانتحاري، والحديث عن الموت أو تمنيه أو القيادة المتهوره، أو تناول جرعة مفرطة من الأدوية.

5 **قدم الدعم:** بالاستماع و تقديم التعزيز الايجابي ، والمساعدة في تشكيل برنامج يومي قليل الضغوط.

6 **اعتن بذاتك:** اطلب المساعدة من الآخرين ، تجنب الوقوع في الاحباط والاحترق النفسي، أوجد لنفسك وقتاً للمتعة وممارسة الهوايات، والاهتمام بالجانب الروحي.

7 **كن صبوراً:** علاج الاكتئاب يتطلب وقتاً. كما أن التوصل لأفضل وأنسب علاج قد يتطلب تجربة عدة أنواع من العلاج.