

الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية

Getting Help for Mental Disorders

كيف أعرف إذا كنت في حاجة إلى مساعدة؟

How Do I Know If I Need Help?

- لا أتذكر آخر مرة استمتعت فيها بأي شيء
- أشعر بالارتباك بسبب شعوري بالغضب أو اليأس
- لم أعد أشعر بأي شيء على الإطلاق
- كنت أمتنع بصحة جيدة من قبل. لكنني الآن دائماً ما أشعر بأني مريض نوعاً ما
- أتناول طعام بشكل أكثر أو أقل من المعتاد
- أنماط نمومي تغيرت
- أستيقظ بمزاج كئيب
- مرات تبغبي عن العمل في ازدياد مستمر
- غير قادر على العيش بشكل طبيعي منذ وفاة صديق لي/شريك حياتي/قريب لي
- هناك خلافات عائلية عديدة. أخشى أن ينهار زواجي
- أتناول الكحول بكثرة أو أتناول المخدرات أو كليهما للتغلب على المشكلة
- أحياناً أريد أن أضع نهاية لكل شيء

تحديد موعد مع أخصائي في مجال الرعاية الصحية.

بالرغم من دعم الأسرة والأصدقاء. إلا أنه ربما يتردد الشخص في طلب المساعدة. فهناك أسباب شائعة تتضمن الاعتقاد بأن على الشخص أن يعتمد على نفسه. وعدم الثقة بأخصائيي الرعاية الصحية. والخوف من العار والتمييز المقترن بالمرض العقلي. والفكرة العامة بأن علاج المرض العقلي لا ينجح فعلاً. ووفق استفتاء قامت به الجمعية الكندية للصحة العقلية عام ٢٠٠٣. وجد أن ثلث الكنديين على دراية بأن هناك أدوية جديدة للاكتئاب والقلق أكثر فاعلية. وأمنة. ومن الممكن حملها. وثمة ١٢٪ فقط يعتقدون بأن الدواء يمكن فعلاً أن يساعد شخصاً ما لديه اكتئاب أو قلق على أن يعيش بدون أي أعراض بالمقارنة مع محاولة التأقلم فقط بشكل أفضل مع أعراض الاكتئاب أو القلق.

إن العلاج المبكر هو مفتاح استعادة الصحة ومنع أعراض المرض العقلي من أن تزداد سوءاً مع مرور الوقت.

توجد أنواع مختلفة من الدعم متوفرة. وإذا كنت تشعر أنت أو قريب لك باليأس وختاج إلى مساعدة فورية. فيمكنك الاتصال بخط هاتف مفتوح دائماً لمساعدة من يمرون بمحنة. وهو مدون على الغلاف الداخلي لدليل الهاتف المحلي. ويمكنك أيضاً الاتصال بمركز الصحة العقلية المحلي أو الذهاب إلى قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي.

ومن ناحية أخرى. ربما تكون الزيارة إلى طبيب العائلة أفضل خطوة تقوم بها. إذ يستطيع طبيبك أن يقوم بفحص شامل لك لاستبعاد أية مسببات جسدية ربما تكون السبب في حدوث الأمراض العقلية. وعندئذ. يقوم الطبيب بتوجيهك إلى مصدر آخر للدعم مثل طبيب الأمراض العقلية أو أي أخصائي نفسي أو أي مرشد أسري. ويستطيع هؤلاء المتخصصون المساعدة في تشخيص المرض واقتراح خطة علاج مناسبة.

ربما يكون أهم جزء من الاهتمام بصحة الشخص العقلية والنفسية هو معرفة متى وأين يطلب المساعدة.

يعتقد العديد من الناس أنهم قادرون على الاهتمام بمشاكلهم اليومية بدون قضاء وقت طويل للتعامل مع مشاعرهم. بل إنهم يتجنبون محاولة العثور على شخص ليدعمهم نفسياً. لكن أحياناً تجري الرياح بما لا تشتهي السفن- من مرض خطير. أو تجربة طلاق مريرة. أو محنة عاطفية مفاجئة. تستنفذ مصادر القوة الداخلية للشخص وتتركه شاعراً باليأس والارتباك.

وربما ينعزل الشخص عن الأصدقاء والأسرة. وربما يكون هناك تأثير على عمل الشخص أو ربما يجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً. أما إذا ما استمرت هذه الأعراض وأخرى غيرها لأكثر من عدة أسابيع. فربما يكون الشخص في حاجة إلى دعم خارجي لتحديد سبب الإحباط ووضع خطة لتحسين حالته.

ولأن ردة فعل كل شخص تختلف عن الآخر تجاه المواقف والأحداث المختلفة. فإن علامات التوتر العقلي أو العاطفي ربما تكون واضحة أو خفية تماماً. حيث يعيش بعض الناس الذين يعانون من حالة اكتئاب متوسطة دون أن يلاحظوا أي انخفاض في مستوى الطاقة لديهم وأن لديهم مشاكل تعوقهم من التمتع بالحياة عما سبق. وربما يبدأ أناس آخرون بالشعور بمشاعر سيئة بدون أي سبب واضح على الإطلاق. وهذا بسبب أن بعض الأمراض العقلية مثل الفصام العقلي أو الهوس من الممكن الإصابة بهما بدون تحذير مسبق. إذ حدثت هذه الأمراض نتيجة لعوامل بيولوجية أو وراثية والتي لا يكون لها في بعض الأحيان أية علاقة بأحداث الحياة- لأن المشاعر غالباً ما تتغير بشكل يومي. ويوجد العديد من الناس صعوبة في التمييز بين علامات المرض العقلي وتأثير ظروف الحياة اليومية المختلفة.

يقول مايكل كو والذي يبلغ عمره ٣٤ سنة إن لديه حالة متوسطة من الاكتئاب تلازمه منذ بلوغه مرحلة الشباب ولكنها غير مستمرة. وأثناء فترة من حياته. فقد مايكل ١٥ رطل من وزنه وأصبح سريع الغضب ومنعزلاً لدرجة أنه لم يعد يرغب في قضاء أي وقت مع ابنه البالغ من العمر أربع سنوات.

ومع ذلك. لم يدرك كو أنه في حاجة إلى مساعدة حتى انتقل للعيش في مجمع سكني تعاوني. حيث يتذكر كو ذلك ويقول «لقد بدأت أنتبه إلى إنه ليس كل شخص يكون لديه نفس شعوري بالفتور». ويستمر كوقائلاً إنه بدأ يشعر بالتحسن بعد قيامه باتخاذ خطوات لوضع نهاية لعزلته- بالنسبة لي. الاكتئاب هو أن أكون منفصلاً عن الآخرين.»

يسعى كو الآن إلى طلب مساعدة من حوله لتشجيعه عندما يشعر بالحزن. أو الغضب. أو الارتباك. يقول كو «سأقول لشخص ما. أحتاج إلى دقيقتين لتفريغ ما بداخلي.»

غالباً ما تكون الأسرة أو الأصدقاء أول من يلاحظ أن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. ويكفي أحياناً أن نستمع إلى صديق أو قريب لمساعدته على الخروج من محنته. وفي أوقات أخرى. يكون أفضل شيء يمكن أن تقوم به الأسرة أو الأصدقاء هو أن يعبروا عن اهتمامهم نحو الشخص وتشجيعه على

- ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)
- ما هو الإدمان؟ (عربي)
- الاكتئاب (عربي)
- الاضطراب الثنائي القطب
- اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- اضطراب الفلق (عربي)
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية (عربي)
- اضطراب الهلع
- الفصام العقلي
- اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم
- مرض ألزهايمر وأنواع أخرى للخرف
- اضطرابات متزامنة: اضطرابات عقلية ومشاكل تعاطي المواد المخدرة
- اضطراب الأجنة الكحولي
- التبغ
- الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)
- علاج الاضطرابات العقلية
- العلاج البديل للاضطرابات العقلية
- علاج الإدمان
- الشفاء من الاضطرابات العقلية
- الإدمان والوقاية من الانتكاس
- تخفيف الضرر
- الوقاية من الإدمان
- تحقيق صحة عقلية إيجابية
- التوتر
- الاضطرابات العقلية والإدمان في مكان العمل
- الصحة العقلية للمسنين ومشاكل الإدمان
- الأطفال والشباب والاضطرابات العقلية
- الشباب وتعاطي المواد المخدرة (عربي)
- الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية
- الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات العقلية والإدمان
- الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات المختلفة
- البطالة والصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- الإسكان
- التكلفة الاقتصادية للاضطرابات العقلية والإدمان
- التكلفة الشخصية للاضطرابات العقلية والإدمان
- قضية العنف
- التأقلم مع أزمات وطوارئ الصحة العقلية
- ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)
- الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية (عربي)
- الحصول على مساعدة لمواجهة مشاكل تعاطي المواد المخدرة

- أطباء
- أخصائيو الصحة العقلية
- برامج مساعدة الموظفين
- مراكز الصحة العقلية المحلية
- أقسام الطب النفسي بالمستشفيات أو عيادات الطب النفسي الخارجية
- جامعة أو برامج ذات علاقة بكليات الطب
- هيئات خدمات أسرية/اجتماعية
- عيادات ومصحات خاصة
- بالإضافة إلى العلاج. فإن الانضمام إلى جماعة دعم ربما يكون مفيداً
- يستفيد بعض الناس أيضاً من علاج يقوم به أشخاص يمارسون العلاج بدائل طبية مثل المعالجين بالأعشاب الطبيعية أو الإبر الصينية

يجد بعض الناس أنه من المفيد دمج كل من علاج المتخصصين مع أنواع أخرى من الدعم مثل زيارة مرشد روحي أو هيئة محلية أو جماعة للاعتماد على الذات

تقدم جماعات الاعتماد على الذات دعماً متبادلاً بين أناس لديهم تجارب متشابهة. فعادة ما تركز هذه الجماعات على مرض معين مثل الاكتئاب، أو الاعتداء الجنسي على الأطفال، أو اضطرابات التغذية، أو نوبات الهلع، أو اهتمامات أخرى تتعلق بالصحة العقلية. ويستفيد العديد من الناس من مشاهدة علامات الشفاء في حياة الآخرين حيث يدركون أنهم ليسوا الوحيدين الذين يعانون من المرض.

يحتاج الذين يعانون من الأمراض العقلية إلى أصدقاء وأقرباء يستطيعون تعلم المزيد عن خدمات الصحة العقلية والدعم عن طريق الاتصال بواحدة أو أكثر من الهيئات المحلية المذكورة أدناه.

مصدر المعلومات

SOURCES

- Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access. autistics.org
- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Centre for Addictions and Mental Health. (2000). Bipolar disorder: An information guide. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Bipolar_Disorder/bipolar_infoguide_glossary.html
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Information Services Vancouver. (2006). Red book online. 35th edition. www2.vpl.vancouver.bc.ca/DBs/Redbook
- Macnaughton, E. (1998). The BC early intervention study: Report of findings. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division. www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research
- Ross, L.E., Dennis, C-L, Blackmore, E.R., & Stewart, D.E. Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers. http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Postpartum_Depression/ppd_ci_mood_disturbance.html#anxiety
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

أين تحصل على مساعدة في بريتش كولومبيا Where to Get Help in BC

خط هاتف معلومات الصحة العقلية Mental Health Information Line

إنه نظام مجاني مبرمج على مدى ٢٤ ساعة يومياً يقدم لائحة بالهيئات والخدمات الصحية العقلية المحلية ورسائل مسجلة تغطي مواضيع مختلفة مثل القلق. ومرض الشرة العصبي. والاكتئاب. والعنف العائلي. والفصام العقلي. والمواد المسببة للإدمان.

وتوفر الجمعية الكندية للصحة العقلية، لجنة بريتش كولومبيا - موظفين للرد على الاستفسارات من ٩ صباحاً إلى ٤ مساءً وذلك من الاثنين إلى الجمعة. وتكون رسائل المعلومات المسجلة والبريد الصوتي دائماً متاحة للذين يتصلون خارج هذه الأوقات. مع العلم بأن رقم الهاتف المجاني في بريتش كولومبيا هو: (1-800-661-2121 أو 604-669-0067 Lower Mainland)

دليل الصحة في بريتش كولومبيا BC HealthGuide

وهو عبارة عن معلومات حول أكثر من ٢٥٠٠ موضوع من المواضيع الصحية الشائعة. من فحوصات. وإجراءات ومصادر أخرى متاحة للمقيمين في بريتش كولومبيا. وهذا المصدر الموثوق به للمعلومات الصحية يحتوي على معلومات طبية تم إقرارها بواسطة قاعدة معلوماتية تقدمها Healthwise على الموقع الإلكتروني: www.bchealthguide.org

خدمة هاتفية يقوم بها مرضو بريتش كولومبيا BC NurseLine

وهي عبارة عن معلومات صحية واستشارة تقدم من خلال خط هاتف مجاني. حيث يقدم هذه الخدمة مرضون مسجلون. وتقدم على مدار ٢٤ ساعة يومياً وعلى مدار الأسبوع. هذه الخدمة أيضاً متاحة للصم والذين يعانون من ضعف السمع. كذلك فإن هناك خدمة ترجمة تغطي ١٣٠ لغة. كذلك هناك صيدلاني متاح من خلال هذه الخدمة يومياً من الساعة ٩:٠٠ صباحاً وحتى الساعة ٥:٠٠ مساءً. ورقم الهاتف المجاني في بريتش كولومبيا 1-866-215-4700 (604-215-4700 في Lower Mainland و 1-866-889-4700 للصم وضعاف السمع)

هيئات الصحة في بريتش كولومبيا BC Health Authorities

• هيئة الصحة الشمالية

Northern Health Authority

www.northernhealth.ca

• هيئة الصحة الداخلية

Interior Health Authority

1-250-862-4200

www.ineriorhealth.ca

• هيئة صحة جزيرة فانكوفر

Vancouver Island Health Authority

1-877-370-8699

www.viha.ca

• هيئة صحة فانكوفر الساحلية

Vancouver Coastal Health Authority

1-866-884-0888

www.vch.ca

شركاء متعاونون:

Partners:

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders
Association of
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام
العقلي

British Columbia
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث
الإدمان

Centre for Addictions
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders
Association of BC

للحصول على مزيد من
المعلومات يرجى الاتصال

على الرقم المجاني

التابع لمركز معلومات
الصحة العقلية في بريتش

كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

bcpartners@

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca

آباء وأمهات الأطفال والشباب من ذوي الأمراض العقلية Parents of Children/Youth with Mental Illness

• جمعية فورس لرعاية صحة الأطفال العقلية
FORCE Society for Kids' Mental Health Care
أخذت الجمعية على عاتقها التعريف بأعراض الأمراض العقلية بين الشباب ومساعدة العائلات في الحصول على المعلومات والمساعدة.
604-878-3400
رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-800-661-2121 (ثم اضغط على ٢، ٣، و ١ للاتصال)
www.bckidsmentalhealth.org

الناجون من اعتداء جنسي أثناء الطفولة Survivors of Child Sexual Abuse

• مركز فانكوفر/ريتشموند للسفاح والاعتداء الجنسي (خدمات أسرية لمنطقة فانكوفر الكبرى)
Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Center (Family Services of Greater Vancouver)
توفر التدخل قصير المدى والإرشاد طويل المدى للأطفال والراهقين من الذين تم الاعتداء عليهم جنسياً وأفراد الأسرة الذين لم يقوموا بالاعتداء الجنسي وكذا الكبار الناجين من اعتداء جنسي (فانكوفر)
604-874-2938
604-279-7100 (ريتشموند)

الإدمان Addictions

• موقع إلكتروني لمعلومات عن المواد المسببة للإدمان
Substance Information Link
كتالوج يشمل المصادر التي تساعد الأفراد والأسرة/الأصدقاء، والقائمين على الخدمات، وصانعي القرار للوقاية أو الحد من ضرر تناول المواد المسببة للإدمان ويصدر عن مركز أبحاث الإدمان في بريتش كولومبيا.
www.silink.ca

• مؤسسة كايزر Kaiser Foundation
تعمل من أجل مساعدة الجماعات على الوقاية والحد من الضرر المصاحب لتناول المواد المسببة للإدمان والسلوكيات المدمنة وتقوم بإعداد وصيانة مركز معلومات الإدمان على الإنترنت ودليل خدمات الإدمان في بريتش كولومبيا
604-681-1888 www.kaiserfoundation.ca
• خدمة معلومات الكحول والتبغ والحجرات وخويز الحالات في بريتش كولومبيا

BC Alcohol and Drug Information and Referral Service

يقوم أخصائيو التحويل وتوفير المعلومات والرد على كل الأسئلة المتعلقة بمشكلة تناول الكحول والتبغ. وكذلك يقدمون معلومات عن، ويقومون بالتحويل إلى خدمات متعددة تشمل الإرشاد، ومراكز التخلص من السموم، ومراكز للعلاج شاملة الإقامة، ومجموعات مساعدة الذات.
604-660-9382

رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-800-663-1441

الفصام العقلي Schizophrenia

• جمعية بريتش كولومبيا للفصام العقلي
British Columbia Schizophrenia Society
تقدم الدعم، والثقافة العامة، والمحاضرات والمعلومات للأشخاص الذين يعانون من الفصام العقلي وعائلاتهم.
604-270-7841

رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-888-888-0029 www.bcss.org

اضطرابات التغذية Eating Disorder

• جمعية أمل جيسي Jessie's Hope Society
توفر التدريب والمصادر والدعم لتشجيع المظهر الإيجابي العام للجسم بين جماعات وثقافات مختلفة
604-466-4877

رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-877-288-0877 www.jessieshope.org

• مركز معلومات اضطرابات التغذية في بريتش كولومبيا
Eating Disorders Resources Centre of BC

خدمة لتقديم المعلومات والتوجيه والتثقيف وتعمل من أجل التعامل مع المشاكل التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التغذية وعائلاتهم وأخصائيو الصحة المهتمون بهذا المجال.
604-806-9000

رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-800-665-1822 www.disorderedeating.ca

اضطرابات الشخصية Personality Disorder

• جمعية الاضطرابات الشخصية الحدية (أي التي تقع بين اضطرابات العصاب واضطرابات الذهان)
Borderline Personality Disorder Association
تدعم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية وعائلاتهم وتدير جماعة دعم
250-717-3562 bpda@shaw.ca

مرض ألزهايمر والخرف المقترن به Alzheimer's Disease and Related Dementia

• جمعية مرض ألزهايمر في بريتش كولومبيا
Alzheimer Society of British Columbia
مركز تابع لمقاطعة بريتش كولومبيا يقدم المعلومات ومجموعات الدعم المحلية والخدمات
604-681-6530
رقم هاتف مجاني في بريتش كولومبيا
1-800-667-3742 www.alzheimerbc.org

اضطراب عوز الانتباه وفرط النشاط Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

• الأطفال والكبار من ذوي اضطرابات عوز الانتباه
Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CHADD Canada Inc.)
جماعة دعم تم تشكيلها من الآباء والأمهات لتحسين حياة الأفراد الذين يعانون من اضطراب عوز الانتباه والذين يهتمون بهم، وتقوم بتقديم الدعم للأسر وكذا تمثيل، وتثقيف العامة والعاملين في هذا المجال.
604-224-4043 (فرع فانكوفر)
www.chaddcanada.org (فروع فانكوفر الأخرى)

• هيئة صحة فريزر Fraser Health Authority
1-877-935-5669 www.fraserhealth.ca
• الهيئة الإقليمية للخدمات الصحية
Provincial Health Services Authority
604-675-7400 www.phsa.ca

الوقاية من الانتحار Suicide Prevention

خارج منطقة Lower Mainland: يمكن العثور على أرقام الهواتف في قسم الخدمات الموجود في بداية دفتر دليل الهواتف الأبيض White Pages وترشدك هذه الهواتف أيضاً إلى أرقام فريق خدمات الطوارئ المحلية المتعلقة بالصحة العقلية.

• مركز منع الكوارث والوقاية من الانتحار في بريتش كولومبيا
Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC
1-800-SUICIDE www.crisiscentre.bc.ca

الاكتئاب والاضطراب الثنائي القطب Depression and Bipolar Disorder

• جمعية بريتش كولومبيا لاضطرابات المزاج
Mood Disorders Association of BC
تقدم مجموعات دعم للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الاضطراب الثنائي القطب بالإضافة إلى عائلاتهم وأصدقائهم
604-873-0103 www.mdabc.net

القلق Anxiety

• جمعية بريتش كولومبيا لاضطرابات القلق
Anxiety Disorders Association of British Columbia
تشجع الناس على إدراك اضطرابات القلق وتدعو لبرامج العلاج
604-681-3400 www.anxietybc.com

اكتئاب ما بعد الولادة والقلق Postpartum Depression and Anxiety

• جمعية الباسفيك لدعم مرضى اكتئاب ما بعد الولادة
Pacific Post Partum Support Society
تدعم الجمعية احتياجات الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة وعائلاتهم. وتقدم الدعم عن طريق الهاتف للسيدات، اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة أو القلق أو كليهما معاً وعائلاتهم، والسيدات الحوامل واللواتي يخترن اكتئاباً عاطفياً، ويقوم مساعدون مدربون بقيادة مجموعات الأمهات.
604-255-7999 www.postpartum.org

• يقدم برنامج الصحة العقلية التوالدية في بريتش كولومبيا BC Reproductive Mental Health Program دعماً على مستوى الجماعة أو الأفراد وإرشادات نفسية للسيدات اللواتي يخترن اضطرابات مزاجية أثناء الحمل واللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة بدرجة شديدة، ومركزه مستشفى St. Paul's Hospital ويتطلب هذا البرنامج رسالة تحويل من الطبيب.
604-875-2025 www.bcrmh.com

شخص يحمل شهادة علمية في مجال علم النفس من جامعة معترف بها.

الإدمان

Addiction

اضطراب يصاحبه فقدان السيطرة، ودافع لا يقاوم تجاه مادة مخدرة أو سلوكيات وتناول مستمر أو دوري على الرغم من العواقب السلبية.

الاضطراب الثنائي القطب/ الاكتئاب الهوسي

Bipolar Disorder/Manic Depression

المرض يشمل نوبات من الاكتئاب تصل إلى مستوى "عال" يعرف بالهوس. وأحياناً تكون تقلبات المزاج درامية وسريعة، ولكنه غالباً ما تكون بشكل تدريجي.

اضطراب الشخصية

Personality Disorder

يتضمن أنماطاً من التفكير والمزاج والتفاعل الاجتماعي المشهور والذي من الممكن أن يسبب توتر للذين يمرون به ومن حولهم.

اضطراب الشخصية الحدية

Borderline Personality Disorder

يتميز بعدم استقرار العلاقات مع الآخرين، وصورة الذات، والعواطف، والسيطرة على الدوافع.

اضطراب القلق

Anxiety Disorder

نوع من الاضطرابات يختبر خلالها الشخص قلقاً بالغ الحدة بشكل يؤثر على قيامه بوظائفه الحياتية.

اضطراب عوز الانتباه وفرط النشاط

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

اضطراب في تطور النمو يتميز بمستويات غير طبيعية من عدم الانتباه، والنشاط المفرط، والاندفاع.

اضطرابات التغذية

Eating Disorders

تتضمن صوراً مشوهة للمنظر العام للجسم مما يجعل من الصعب على الأشخاص أن يغذوا أنفسهم بشكل صحي.

اضطرابات المزاج

Mood Disorders

مجموعة من الاضطرابات تتضمن اضطرابات حادة مستمرة في المشاعر تنفاوت بين الشماق (التهيج العاطفي مع النشاط الجسمي) والاكتئاب الحاد.

اكتئاب ما بعد الولادة

Postpartum Depression

نوع من الاكتئاب الإكلينيكي. تتضمن الأعراض مشاعر الضعف، وتخدير في المشاعر والأحاسيس، والاكتئاب. وغالباً ما تشعر المرأة بفقدان السيطرة على مشاعرها وتشعر بعدم الكفاءة أو عدم التأقلم مع مسؤولياتها الجديدة.

اكتئاب/اكتئاب إكلينيكي/اكتئاب حاد

اضطراب مكئب حاد

Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder

ليس مجرد شعور مؤقت بعدم السعادة أو يختبر من حين لآخر لكنه شعور مستديم من الحزن والضعف والذي غالباً ما يصاحبه نقص في الوزن (أو زيادة في الوزن)، واضطرابات في النوم، وإمساك، واضطرابات في الوظائف الجنسية، وشعور بالذنب أو لوم الذات.

الذهان

Psychosis

كون الشخص منفصل عن الواقع.

الطبيب النفسي

Psychiatrist

طبيب متخصص في تشخيص، والمعالجة، والوقاية من الاضطرابات العقلية والعاطفية.

الفصام العقلي

Schizophrenia

اضطراب ذهاني ربما يشمل اضطرابات في التفكير (أوهاماً)، والإدراك (هلوسة)، وانفعال الكلام والسلوك.

القلق

Anxiety

توجس، وتوتر، أو قلق نتيجة توقع خطر ما. سواء كان السبب محددًا أو غير مألوف.

قلق ما بعد الولادة

Postpartum Anxiety

يشعر العديد من الأمهات بالقلق والرغبة والخوف بعد ولادة أطفالهن. وهذا الشعور يمكن فهمه بسبب التغيرات التي ترافق الأمومة الجديدة. لكنه بالنسبة لبعض الأمهات يكون مستوى القلق حاداً جداً بشكل يؤثر على حياتهن اليومية ويمثل تغيير في الشخصية الطبيعية والقيام بالوظائف الحياتية.

المادة المخدرة

Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي). وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية، ومواد أخرى ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد ذات تأثير على الجهاز العصبي والتي ربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

مجموعات مساعدة الذات

Self-Help Groups

المجموعات التي توفر دعماً متبادلاً للأشخاص الذين لديهم تجارب متماثلة.

مجموعة الدعم

Support Group

مجموعة من الأشخاص لديهم اهتمام أو موقف مشترك، نفس المشكلة الصحية العقلية مثلاً، والذين يلتقون بشكل دوري للمشاركة بالأفكار، والمشاعر، ومصادر المعلومات المتوفرة في المجتمع.

مراكز المعالجة السكنية

Residential Treatment Centres

محل إقامة متخصص للمرضى الذين ليسوا في حاجة إلى دخول مستشفى لتلقي العلاج ولكنهم في حاجة إلى درجة متوسطة من الرعاية السكنية قبل عودتهم إلى العيش بمفردهم في المجتمع.

مرض ألزهايمر والخرف المقترن به

Alzheimers Disease and Related Dementia

يشمل تدهوراً في قدرات الشخص الجسدية والفكرية بسبب تدهور تدريجي في خلايا المخ.

مرض الشره العصبي

Bulimia

نوبات من الإفراط في الطعام يتبعها قيء أو أي وسيلة لإخراج الطعام.

المواد المسببة للإدمان/الإدمان الناتج عن تناول

مادة كيميائية/إدمان الكحول وتعاطي المخدر

Substance Use Problem/Problem

Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use

أي مشاكل جسدية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية تتعلق بتناول مادة نفسية المفعول. فالمادة نفسية المفعول هي أي مادة تؤثر على المخ بشكل ما مما يؤثر على الوعي.

نوبة الهلع

Panic Attack

تتضمن حالة من الترقب بوقوع الشر، والخوف، والفرع بشكل مفاجئ حاد، بالإضافة إلى هلاك وشيك، وربما تسبب هذه النوبة حدوث ضيق النفس، ودقات قلب سريعة، وارتعاشاً وارتداداً، وشعوراً بالانفصال عن الواقع وحتى الخوف من الموت.

الهوس

Mania

مرحلة ربما تؤدي إلى طاقة مفرطة، وأفكار جياشة، وشعور بتضخم في قيمة الذات، وتغييرات سريعة في المشاعر وسلوك قهري مثل الإسراف في التسوق أو حماقات جنسية.

