



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بالاكتئاب

ربيع/صيف عام 2021

4 طرق للتحكم في صحتك

إذا كنت تعاني من حالة مزمنة، فخذ الأمر خطوة خطوة:

1. اعرف كل شيء عن حالتك.
2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.
3. تناول أدويةك.
4. حافظ على اتباع عادات صحية.

المصدر: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)

العلاقة بين العقل والجسد

إذا كنت تعاني من مرض نفسي مثل الاكتئاب، فقد تكون تتناول دواءً وتتلقى العلاج. هاتان خطوتان رائعتان لتساعد نفسك على الشعور بتحسن.

هل أنت مستعد لاتخاذ المزيد من الخطوات؟ لا يتعلق الشعور بالتحسن بعقلك فقط، بل بجسدك أيضًا. فيما يلي خمس طرق لتغذية عقلك وجسدك:

1. جدد نشاطك. تعزز ممارسة الرياضة من ثقتك بنفسك وتحسن مزاجك. أن تكون نشطاً معظم أيام الأسبوع هو هدف جيد، لكن يمكنك أن تبدأ بفترات قصيرة. قم بجولة قصيرة أو قم بتشغيل بعض الموسيقى وارقص.
2. تناول أطعمة صحية. لكي تمد جسدك بالعناصر الغذائية التي يحتاج إليها، تناول ما يكفي من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة. حاول الحد من الدهون والسكر.

3. احرص على أخذ قسط وافٍ من النوم. اطلب نصائح من معالجك إن كنت تواجه مشكلة في الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد ليلاً.

4. حاول التخلص من التوتر. خصص وقتاً للقيام بالأنشطة التي تهدئ أعصابك. ربما تكون التنفس بعمق أو ممارسة هواية أو قضاء وقت مع الأصدقاء.

5. تجنب تناول الكحوليات والمخدرات، فهي تعرض صحتك للخطر وقد تجعل أعراضك أكثر سوءاً. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للإقلاع عن التدخين، فاسأل طبيبك أو طبيبك النفسي.

المصدر: National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)

هل تزول أعراض الاكتئاب؟

لا يجب أن يستمر الاكتئاب إلى الأبد.

تدوم بعض الأنواع لفترة أطول أو تأتي وتذهب أكثر من الأنواع الأخرى. ولا يحدث بعضها إلا بعد الولادة. وتأتي أنواع أخرى خلال أوقات معينة من السنة، مثل فصل الشتاء.

ولكن الخبر السار هو أنه يمكن علاج الاكتئاب بكل أنواعه. إذا كنت مصاباً بالاكتئاب، فقد يقوم طبيبك بما يلي:

- إعطاءك دواءً.
- إحالتك إلى معالج.
- قُم بكليةما (غالبًا ما تعمل الأدوية والعلاج النفسي معًا بشكل أفضل).

إذا اخترت تناول الدواء، فمن المهم الاستمرار في تناوله لبعض الوقت حتى تلاحظ مفعوله. يمكن أن يستغرق علاج الاكتئاب أسبوعين إلى أربعة أسابيع ليبدأ مفعوله. بالإضافة إلى ذلك، قد يستغرق الأمر المزيد من الوقت لمعرفة الدواء والجرعة التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك. ابقِ على اتصال بالجهات المقدمة لخدمات الرعاية الصحية واحرص على إعلامها بما تشعر به. أخبرها عن المخاوف التي تراودك أو الآثار الجانبية التي تعاني منها.



مع الالتزام بخطة العلاج الخاصة بك، قد تبدأ في الشعور بتحسن. ومع مرور الوقت، قد لا يحتاج بعض الأشخاص إلى الدواء أو العلاج النفسي بعد الآن، إلا أنه ليس من الآمن التوقف عن العلاج دون التحدث مع الجهات المقدمة لخدمات الرعاية الصحية. تذكر أنكم فريق واحد. معًا، يمكنك أن تجد طريق علاجك.

المصادر: *American Psychological Association* (www.apa.org)
National Institute of Mental Health (www.nimh.nih.gov)

معرفة مخاطر الأدوية الأفيونية

الأدوية الأفيونية هي أدوية قوية مهدئة للألم، ويسهل إدمانها.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتخفيف الألم، فتحدث مع طبيبك حول الخيارات الأكثر أمانًا. إذا كنت تستخدم أحد المسكنات الأفيونية، فتناول أقل جرعة ممكنة لأقصر فترة زمنية، واسأل طبيبك عن عقار ناركان (Narcan)، فهو من الممكن أن ينقذ حياتك.

هل تريد أن تعيش حياة خالية من العقاقير؟ اتصل بخط المساعدة الهاتفية الوطني على الرقم **1-800-662-HELP** (1-800-662-4357).

المصادر: *Centers for Disease Control and Prevention* (www.cdc.gov)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.samhsa.gov)

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة (Lifeline) عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **www.MercyCareAZ.org** أو الاتصال بمكتب خدمات الأعضاء على الرقم **1-800-624-3879** (الهاتف النصي TTY: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنه أن يوصلك بإحدى جهات تقديم خدمات الرعاية الصحية أيضًا. اتصل بخدمات الأعضاء، واطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

اتصل بنا
Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040
خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879
(الهاتف النصي TTY: 711)
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً.
خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: 602-263-3000
أو 1-800-624-3879
www.MercyCareAZ.org

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على معلومات صحية عامة لا تغني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية. وإذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء وطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC -إحدى شركات مجموعة Aetna- إدارة برنامج Mercy Care.