

عندما لا يفارق الاكتئاب:

فهم الاكتئاب في العمر المتقدم



ما هو الاكتئاب؟

- الاكتئاب هو مرض طبي (تماما مثل مرض السكري أو مرض القلب)، ويعتبر أقوى من الشعور بالحزن أو التعاسة .
- الشعور بالإحباط في بعض الأحيان أمر طبيعي. إذا كنت تشعر بالإحباط معظم الوقت لأكثر من أسبوعين، فربما هناك شيء آخر يحدث.

كيف يبدو الاكتئاب؟

المزاج: الشعور بالفراغ أو الحزن أو التهيج^١

التصرفات: الشعور بالقلق، عدم القدرة على التركيز أو أفكار الانتحار^٢

الصحة البدنية: مشاكل النوم أو نقص الطاقة أو فقدان الشهية^٣

كيف يمكنني البقاء على ما يرام؟^٤

- كن نشيطا
- تناول نظام غذائي متوازن
- إنشاء روتين للذهاب إلى السرير
- التركيز على الإيجابيات
- راجع أخصائي الرعاية الصحية



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. مزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
 اتصل على www.211Ontario.ca

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو
www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكيبار السن
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكيبار السن
www.ccsmh.ca 289-846-5383

المصادر

الكتاب: دليل إعلامي، مركز الإدمان والصحة العقلية

<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

الكتاب عند كبار السن، جمعية اضطرابات المزاج في كندا

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

المراجع

١. جمعية اضطرابات المزاج في كندا. (ن.د). الكتاب لدى كبار السن. متاح:
<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>
 تم الوصول في ٥ فبراير ٢٠٢٠.
٢. مركز الإدمان والصحة العقلية. (٢٠١٣). الكتاب: دليل المعلومات. تورonto, ON: مركز الإدمان والصحة العقلية.
٣. كيسى، دي.أ. (٢٠١٧). الكتاب عند كبار السن: حالة طبية قابلة للعلاج. الرعاية الأولية، ٤٤، (٣)، ٤٩٦-٥١٠.