



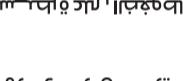
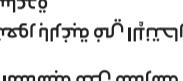
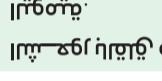
መስጠት የሚችሉ ስራ	ናርድ እና ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ ማዕከልና በሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ
የሚሸጠው የሚችሉ ስራ	የሚችሉ ስራ ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ የሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ
አዲሱ የሚችሉ ስራ	አዲሱ የሚችሉ ስራ ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ የሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ
የመከራከል የሚችሉ ስራ	የመከራከል የሚችሉ ስራ ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ የሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ
የኋላ የሚችሉ ስራ	የኋላ የሚችሉ ስራ ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ የሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ

1063

ግብር

መሆኑ የሚችሉ ስራ ተሸቃፊ ጥሩ ማረጋገጫ  
ማዕከልና በሚገኘውን የሚያሳይበት ሚኒስቴር በኋላ

ማጭና



رغم أن سبب الإكتئاب غير معروف بدقة، هناك عوامل معينة تزيد من احتمالية الإصابة به



الفقر المادي والاجتماعي



الكحول أو التدخين أو المخدرات



استخدام أدوية مثل السرطان معينة لفترات طويلة مثل المهدئات



الإصابة بأمراض مثل السرطان

## الإكتئاب

من أكثر الاضطرابات شيوعاً في العالم، وهو لا يعتبر ضعفاً أو حالة يمكن الخروج منها ببساطة أو بارادة قوية. بل هو حالة مرضية قد تحدث دون أي سبب وقد تستلزم التدخل الطبي. يؤثر الإكتئاب على العقل والجسم معاً، ويفتر على تفكير الشخص وتصرفاته، وقد يصل من الحدة لدرجة عدم مقدرة الشخص المصاب به من ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية بشكل طبيعي، وقد يبني الرغبة بالانتحار.

### الأعراض



### العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة

#### العوامل الكيمياوية الحيوية

يحصل تغيرات في دماغ بعض الأشخاص. وتلعب النواقل العصبية والخلل في الهرمونات دوراً في ذلك أيضاً.

#### العوامل الجينية

أظهرت الدراسات أن الإكتئاب أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين أصبحوا أمراً عائلاً لهم به.

#### الهرمونات

التغير في هرمونات الجسم قد يؤدي إلى الإصابة بالإكتئاب. مثل التغيرات الناتجة عن الحمل، وخلال الفترات ما بعد الولادة ومشاكل الغدة الدرقية والنقطاع الطمث.

#### العوامل البيئية

الضغوطات الحياتية مثل المشاكل المالية وفقدان شخص عزيز قد تؤدي إلى الإصابة بالإكتئاب.

## الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع التكيف مع ضغوطات الحياة والعمل بشكل منتج ومثمر مما يجعله قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه.

تؤثر الصحة النفسية بشكل جزئي على الصحة الجسدية. كما تؤثر الصحة الجسدية بدورها على الصحة النفسية، فلا يمكن الفصل بينهما. والامراض النفسية تؤثر عادة

في حوالي 10 % من المجتمع في أي وقت ولكن النسبة قد تزداد في حالات الحرب والكونغو.

Fund by the European Union



تعاني حوالي 15-10% من الأمهات الجدد من الإكتئاب خلال ثلاثة إلى ستة أشهر بعد الولادة. تعتبر التغيرات الجذرية والهرمونية والضغوطات المصاحبة للأمومة من العوامل المؤثرة في الإكتئاب ما بعد الولادة وتشمل الإلهاق الجسدي والضغوطات المادية



## العلاج والادوية



## الدعم والتغلب على اضطرابات القلق

التزم بخطبة علاجك وتجنب الأدوية المحظوظة والكحول

اكتتب وعبر عما لديك من مشاعر الألم أو الغضب وتذكر أنه معظم أعراض

الإكتئاب ستزول خلال بضعة أشهر

1 اضطرابات القلق

يستجيب المصابون باضطراب القلق عند تعرضهم لأوضاع معينة بالخوف والقلق، وقد تظهر عليهم الأعراض الجسدية للقلق، مثل تسارع ضربات القلب والتعرق.

2 اضطرابات المزاج

أكثرها شيوعاً بالإكتئاب والهوس

3 اضطرابات الذهانية

الغضام الشخصية أحد أهم هذه الاضطرابات

4 اضطرابات الأكل

أكثرها شيوعاً فقدان الشهية المرضي

5 اضطرابات الاندفاعة واضطرابات الإدمان

تتضمن الاضطرابات الانفعالية مرض السرقة والهوس في المقامرة ومرض اشغال النيران. أما اضطرابات الإدمان فتتضمن الإدمان على الكحول والمخدريات.

6 اضطرابات الشخصية

ومن الأمثلة عليها الشخصية غير الاجتماعية والوسواس القهري وجنون العضة (باراني).

7 حالات وأمراض أخرى

تشمل حالات اضطرابات النوم