Australian Sickle Cell Advocacy

التعامل مع الصحة العقلية في داء الكريات المنجلية

اتصل بنا

P.O Box 62 Craigieburn VIC 3064 Australia
هاتف: 1300 148 824
بريد إلكتروني: info@aussicklecelladvocacy.org
موقع إلكتروني: https://aussicklecelladvocacy.org/

اتصل بنا

P.O Box 62 Craigieburn VIC 3064 Australia
هاتف: 1300 148 824
بريد إلكتروني: info@aussicklecelladvocacy.org
موقع إلكتروني: https://aussicklecelladvocacy.org/

برعاية:
إدارة رئيس الوزراء ومجلس الوزراء بحكومة ولاية فيكتوريا

تتم مراجعة جميع الكتيبات التي تم إعدادها بواسطة ASCA من قبل أخصائي أمراض الدم في البالغين والأطفال.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:
https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/index.html

مجتمع من المرضى ومقدمي الرعاية والمتخصصين في الرعاية الصحية يدافعون عن حقوق الأشخاص المصابين بداء الكريات المنجلية في أستراليا

ما هي الصحة العقلية؟

- تشمل الصحة العقلية رفاهيتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. وهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. كما أنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع القلق والتواصل مع الآخرين واتخاذ القرارات.
- ما يقرب من نصف الأستراليين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و85 عاماً – 7.3 مليون نسمة – سيعانون من مرض عقلي في مرحلة ما من حياتهم.
- الحالات الأكثر شيوعاً هي:
- القلق
- الاضطرابات العاطفية، وخاصة الاكتئاب
- اضطرابات استخدام المواد المخدرة، وخاصة تعاطي الكحول

المراجع

- https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtmllf
- https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health
- https://www.health.gov.au/health-topics/mental-health
- https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/illness-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20373782

يعاني الأشخاص المصابون بحالات طبية مزمنة أخرى من مخاطر أكبر للاكتئاب.

- يشيع الاكتئاب بين الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل داء الكريات المنجلية.
- عادة، قد تتبع أعراض الاكتئاب تشخيصاً طبياً حديثاً ولكنها تختفي عندما تتكيف مع الحالة أو أثناء علاج الحالة.
- في حالات أخرى، قد تؤدي بعض الأدوية المستخدمة لعلاج المرض إلى الإصابة بالاكتئاب.
- في أوقات أخرى، قد يستمر الاكتئاب حتى مع تحسن الصحة البدنية.

القلق والأمراض المزمنة

- يثير اضطراب القلق الشديد، الذي يُطلق عليه أحياناً المراق أو القلق الصحي، قلقاً مفرطاً من أنك مصاب أو قد تصاب بمرض خطير، حتى لو لم تكن هناك أعراض بدنية.
- قد تشعر بالقلق الشديد من أن أحاسيس الجسم، مثل ارتعاش العضلات أو الإرهاق، مرتبطة بمرض خطير محدد. ينتج عن هذا القلق المفرط – وليس الأعراض البدنية نفسها – ضائقة شديدة يمكن أن تعطل حياتك.

أعراض اضطراب القلق المرضي

- القلق من أن الأعراض البسيطة أو أحاسيس الجسم تعني أنك مصاب بمرض خطير.
- الانزعاج بسهولة بشأن حالتك الصحية.
- الحصول على قليل من الاطمئنان أو عدم الطمأنينة من زيارات الطبيب أو نتائج الاختبارات السلبية.
- الإفراط في القلق بشأن داء الكريات المنجلية.
- المعاناة من ضائقة شديدة بشأن الأمراض المحتملة بحيث يصعب عليك القيام بوظائفك.

متى ترى الطبيب

- نظراً لأن الأعراض يمكن أن تكون مرتبطة بمشكلات صحية، فمن المهم أن يقوم مقدم الرعاية الأولية بتقييمها إذا لم يكن قد تم القيام بذلك بالفعل.
- إذا كان مقدم الخدمة يعتقد أنك قد تكون مصاباً باضطراب القلق من المرض، فقد يحيلك هو أو هي إلى أخصائي الصحة العقلية.

المساعدة الطبية

- من خلال طبيبك العام، يقدم Medicare جلسات مجانية للاستشارة تصل إلى 10 جلسات في معظم الولايات مع إمكانية الحصول على المزيد من الجلسات.

أخصائي أمراض الدم / دعم الطبيب العام

- تحقق من المرضى / مقدمي الرعاية بشكل روتيني.
- ذكرهم بخدمات الاستشارة المجانية من Medicare.
- قم بتوصيلهم بأعضاء ASCA / المرضى الآخرين / مقدمي الرعاية.

مساعدة ASCA

- انضم إلى مجموعة دعم في منطقتك
- انضم إلى فريق ASCA التنفيذي للمساهمة في التغيير
- اتصل بـ ASCA لمساعدة شخص يعاني من الاكتئاب أو القلق