



ما هو القلق والاكتئاب؟

قد يواجه بعض القادمين الجدد العديد من تحديات الصحة النفسية. فالكثير من القادمين الجدد يعانون من القلق أو الاكتئاب. ويعود السبب في ذلك إلى صعوبة التعامل مع أشياء مثل انتقالهم إلى مكان جديد، التأقلم مع ثقافة جديدة، وصعوبات اللغة، التمييز العنصري، والتوتر من البعد عن الوطن.

التوتر؟ ما هو

التوتر هو بدء الشعور بالقلق على أشياء أكثر من المعتاد. ويمكنك أن تعرف ما إذا كنت قلقا حين:

- تحس بالقلق على أشياء لم تعتد أن تقلق عليها من قبل.
- تشعر بأن أحاسيسك تتغلب عليك.
- لا تنام جيدا أو قد لا تنام أبداً
- تأكل كثيرا أو قليلا
- تستحوذ عليك الوسواسية عن بعض الأشياء، مثل غسل اليدين طوال الوقت.
- تبدأ الشعور بالفزع في حالات معينة، أو الإصابة بنوبة فزع.

ما هي نوبات الفزع؟

تعد نوبات الفزع عارضا رئيسيا للقلق. ويمكن أن تكون نوبات الفزع مرعبة حقا. فقد تكون في نوبة فزع إذا شعرت وكأنك لا تستطيع التنفس، أو تلهث، أو تحس بألم في الصدر أو تشعر بأن قلبك ينبض بسرعة، أو تشعر بدوار.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب ليس مجرد شعور بالحزن. فهو يؤثر على عقلك وجسمك. قد تكون مكتئباً إذا كنت:

- تشعر بالسلبية نحو العالم، ونحو نفسك أيضا.
- كنت تجد صعوبة في التعامل مع الحزن على أشياء حدثت لك، أو كنت تفكر بها بكثرة دون الشعور بتحسن في الحياة.
- تحس بالتعب طوال الوقت.

- لا تستطيع النوم، أو تنام كثيراً (بحيث لا تستطيع القيام من الفراش).
- بدأت تفرط في تناول الطعام أو تأكل أقل مما تعودت عليه.
- بدأت الإحساس بألم في المعدة أو في أي عضو آخر من أعضاء جسمك.

متى يجب عليّ طلب المساعدة؟

هل تشعر بأنك قلق أو مكتئب؟ إذا شعرت بأنك قلق أو مكتئب لأكثر من أسبوعين يجب عليك طلب المساعدة في أسرع وقت ممكن. وإذا كنت تشعر وكأن الحياة لا تستحق العيش وتراودك أفكار بالانتحار فعليك الحصول على مساعدة فوراً.

اكتشف أين يمكن الحصول على المساعدة. : [Where can I get help with my mental health ?](#)

مرجع

[Mental Health Helpline](#)
[Canadian Mental Health Association](#)