

سلامت روان مناسب با شما شروع می‌شود. چه احساسی دارید؟



# خلق و خوی خود را بررسی کنید

## خود ارزیابی

هر فردی هر ازگاهی استرس، غم و اضطراب را تجربه می‌کند - این یک امر عادی در زندگی است. با این حال، اگر احساس درماندگی، افسردگی می‌کنید، یا نمی‌توانید کارهایی که قبلا از آنها لذت می‌بردید را انجام دهید، زمان آن رسیده است که با یک متخصص گفتگو کنید و سلامت عاطفی خود را بسنجید. جواب دادن به سوالات زیر یک روش ساده و سریع برای این است که ارزیابی کنید آیا در حال تجربه کردن سطح نرمال استرس هستید یا خیر.

طی دو هفته اخیر، هر چند وقت یکبار مشکلات زیر شما را اذیت کردند؟  
(برای نشان دادن پاسخ خود در هر خط، از علامت «✓» استفاده کنید)

هیچ (0)	چند روز (1)	بیش از نصف روزها (2)	تقریباً هر روز (3)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

علاقه یا لذت کم در انجام کارها

احساس یاس، افسردگی یا ناامیدی

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
= امتیاز کل: \_\_\_\_\_

امتیازات ستون‌ها را با یکدیگر جمع بزنید  
تا امتیاز کل خود را به دست آورید!

## امتیاز شما چه معنایی دارد

این خود ارزیابی یک ابزار تشخیصی نیست؛ اما یک روش عالی برای نظارت کردن روی خلق و خو و سلامت عمومی عاطفی خود می‌باشد. توصیه می‌شود که افراد بالای 18 سال با امتیاز کل 4+ یا بالاتر نسخه کامل این ابزار غربالگری را کامل کنند تا متوجه شوند آیا آنها دارای علائم مرتبط با افسردگی هستند یا خیر.

جهت دسترسی به نسخه کامل این ابزار غربالگری به این سایت مراجعه نمایید: [www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)

## تفاوت را تشخیص دهید

هر فردی هر ازگاهی استرس، غم و اضطراب را تجربه می‌کند – این یک امر عادی در زندگی است. با این حال، اگر احساس درماندگی، افسردگی می‌کنید، یا نمی‌توانید کارهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید را انجام دهید، زمان آن رسیده است که با یک متخصص گفتگو کنید و سلامت عاطفی خود را بسنجید.

## علامت رایج افسردگی چیست؟

- ناراحتی، اضطراب یا «خلا» روحی مداوم
- سخت به خواب رفتن یا بد خوابی یا بیش از حد خوابیدن
- کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش وزن ناخواسته
- از دست دادن علاقه و لذت در انجام کارهایی که قبلاً لذتبخش بودند
- بی‌قراری
- تحریک‌پذیری
- مشکل در داشتن تمرکز سرکار یا مدرسه، یا مشکل در به خاطر آوردن چیزها یا تصمیم‌گیری
- خستگی یا کاهش انرژی
- احساس گناه، ناامیدی یا بی‌ارزشی
- افکار خودکشی یا مرگ

## ارتباط برقرار کنید و اطلاعات بیشتر کسب کنید

سازمان‌ها و منابع متعددی در کانتی سن دیه‌گو به افرادی که دارای مشکلات سلامت روان هستند یا به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان می‌باشند کمک می‌کنند. بعلاوه، چندین فرصت آموزشی در سراسر کانتی برای افراد علاقمند به یادگیری در مورد مسائل مربوط به سلامت وجود دارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org) مراجعه کنید!

## خط دسترسی و بحران - 1-888-724-7240

- خط ویژه محرمانه برای مداخله بحران سلامت رفتاری، اطلاعات و خدمات در کانتی سن دیه‌گو 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در دسترس است. اگر مطمئن نیستید چگونه باید به یک وضعیت سلامت رفتاری رسیدگی کنید، با خط رایگان تماس بگیرید و به یک فرد متخصص آموزش دیده که می‌تواند کمک کند وصل شوید.

## انتخاب با ماست - [www.Up2SD.org](http://www.Up2SD.org)

- مطالب آموزشی متنوع – از جمله برگه‌ها، راهنماهای منابع، و فیلم‌ها – به صورت آنلاین در دسترس هستند. دانش خود در مورد سلامت رفتاری را افزایش دهید و بیاموزید چگونه می‌توانید از دیگران حمایت کنید، علائم را تشخیص دهید، و آگاهی نسبت به بیماری روحی و روانی را در جامعه محلی خود بالا ببرید.

## سلامت روان آمریکا کانتی سن دیه‌گو [www.mhasd.org](http://www.mhasd.org)

- برای افزایش آگاهی در مورد سلامت روان از منابع رایگان استفاده کنید و در برنامه‌ها و آموزش‌ها شرکت نمایید بدین ترتیب در واکنش به یک وضعیت اورژانسی روان‌پزشکی تا زمانی که کمک حرفه‌ای برسد شما ابزارهایی در اختیار خواهید داشت.

## اتحادیه ملی بیماری روحی و روانی (NAMI) سن دیه‌گو – [www.namisanidiego.org](http://www.namisanidiego.org)

- از سال 1978، NAMI سن دیه‌گو فرصت‌ها، برنامه‌ها و خدماتی را برای خانواده‌ها و افرادی که تحت تاثیر بیماری روحی و روانی جدی قرار دارند فراهم کرده است. یک خط امداد حمایت از خانواده و همتایان، گروه‌های حمایتی، جلسات آموزشی، خبرنامه‌ها و کلاس‌های در مورد بیماری روحی و روانی همگی در دسترس عموم مردم قرار دارند.

## شبکه مراقبت سن دیه‌گو – [www.sandiego.networkofcare.org/mh/](http://www.sandiego.networkofcare.org/mh/)

- پایگاه داده جامع خدمات سلامت رفتاری در کانتی سن دیه‌گو توسط San Diego 1-1-2 نگهداری و ارائه می‌شود. بر اساس موضوع یا کلید واژه خدمات محلی را پیدا کنید، و به ابزار تعاملی، اطلاعات، و منابع برای حمایت از بهداشت عمومی خود دسترسی پیدا کنید.



Up2SD.org®