تبدأ الصحة العقلية الجيدة بك. بماذا تشعر؟

فحص حالتك المزاجية

التقييم الذاتي

يعاني الجميع من الضغط العصبي والحزن والقلق من وقت لآخر. ولكن يعد ذلك جزءا طبيعيا من الحياة. ومع ذلك ، ان كنت تشعر بعبء كبير، أو بالاكتئاب ، أو بعدم القدرة على القيام بالأشياء التي استمتعت بها من قبل ، فقد يكون الوقت قد حان للتحدث مع مختص لتقييم صحتك العاطفية. إن الإجابة عن الأسئلة التالية هي طريقة سريعة وسهلة لتقييم ما إذا كنت تواجه مستويات طبيعية من الإجهاد النفسي أم لا.

خلال الأسبوعين الماضيين، كم عدد المرات التي أزعجتك فيها أي من المشكلات التالية؟

(لكل سطر، استخدم علامة "✔" للإشارة إلى إجابتك)

	كل يوم تقريبًا (3)	أكثر من نصف الأيام (2)	عدة أيام (1)	مطلقًا (0)
القليل من الاهتمام أو المتعة في القيام بالأمور	☐	☐	☐	☐
شعورك بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس	☐	☐	☐	☐

_____ + _____ + _____ + _____

= مجموع الدرجات: _____

اجمع مجموع الدرجات من كل عمود معًا للحصول على النتيجة النهائية!

ما الذي يعنيه مجموعك

هذا التقييم الذاتي **ليس** أداة تشخيصية. ومع ذلك ، فهي طريقة جيدة للمساعدة في تقييم الحالة المزاجية والعاطفية بشكل عام. من المستحسن أن يقوم الأفراد الذين لديهم درجة "**4**" أو أعلى بإكمال النسخة الكاملة من هذا التقييم لتحديد ما إذا كانوا يعانون من أعراض الاكتئاب أم لا.

للحصول على النسخة الكاملة من هذا التقييم، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني : https://bit.ly/Check_Your_Mood

وضعه الأطباء روبيرت ل. اسبيتزر وجانيت ب. ويليامز وكورت كروينكي والزملاء، مع منحة تعليمية مقدمة من شركة Pfizer Inc © 1999. استبيان حول صحة المريض (PHQ-9 & PHQ-2). (دون تاريخ). تم استرجاعه في يوم 24 يوليو، 2017 من الموقع الإلكتروني http://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/patient-health.aspx.

تعرف على الفرق

يعاني الجميع من الضغط العصبي والحزن والقلق من وقت لآخر. ولكن يعد ذلك جزءا طبيعيا من الحياة. ومع ذلك ، ان كنت تشعر بعبء كبير، أو بالاكتئاب ، أو بعدم القدرة على القيام بالأشياء التي استمتعت بها من قبل ، فقد يكون الوقت قد حان للتحدث مع مختص لتقييم صحتك العاطفية.

ما هي العلامات الشائعة للاكتئاب؟

- حالة مزاجية دائمة تتسم بالحزن أو القلق أو "الفراغ"
- مواجهة صعوبة في النوم أو البقاء نائمًا، أو النوم أكثر من المعتاد
- انخفاض الشهية وفقدان الوزن، أو زيادة الشهية وزيادة الوزن
- فقدان المتعة والاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة فيما قبل
- الأرق
- سرعة الغضب
- صعوبة التركيز في العمل أو المدرسة، أو صعوبة تذكر الأمور أو صعوبة اتخاذ القرارات
- التعب وفقدان الطاقة
- الشعور بالذنب أو اليأس أو عدم الفائدة
- أفكار عن الانتحار أو الموت

للاتصال و المزيد من المعلومات :

اكسس اند كرايسس لاين – Access & Crisis Line 724-7240 (888)

- توفر اكسس اند كرايسس لاين خدمة الخط الساخن السري للتدخل في حالات الأزمات الصحة السلوكية ولتقديم المعلومات والخدمات في مقاطعة سان دييغومتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التعامل مع حالة صحية سلوكية معينة ، اتصل بالخط المجاني ليتم تحويلك الى مختص مدرّب يمكنه المساعدة.

اتس اب تو اس – It’s Up to Us www.Up2SD.org

- توفر مجموعة متنوعة من المواد التعليمية ، بما في ذلك، النشرات الإرشادية ودليل الموارد ومقاطع الفيديو — عبر الإنترنت. عزز معرفتك عن الصحية العقلية وتعلم كيف يمكنك دعم الآخرين ، و كيفية التعرف على الأعراض ورفع مستوى الوعي للأمراض العقلية في مجتمعك.

منتال هيلث اميريكا - سان دييغو - www.mhasd.org

- هي أول منظمة تناصر الصحة العقلية في سان دييغو! توفر المنظمة موارد مجانية لزيادة الوعي بالصحة العقلية وتشرف على برامج وتدريبات توفر الخبرة اللازمة التي تمكنك من الرد على حالة طارئة نفسية حتى وصول المساعدة المتخصصة.

ناشونال الاينس اون منتال النس (NAMI) في سان دييغو - www.namisandiego.org

- منذ عام 1978، وفر التحالف الوطني المعني بالمرض العقلي في سان دييغو (NAMI San Diego) الفرص والبرامج والخدمات للعائلات والأفراد المصابين بالأمراض العقلية الخطيرة. يتوفر كل من الخط الساخن لدعم الأسرة والأقران، ومجموعات الدعم، والاجتماعات التعليمية، والنشرات الإخبارية، والفصول المتخصصة في الأمراض العقلية لعامة الناس.

سان دييغو نتورك اوف كير - www.sandiego.networkofcare.org/mh/

- قاعدة بيانات شاملة من خدمات الصحة السلوكية في مقاطعة سان دييغو يتم الاحتفاظ بها وتقديمها من قِبل 2-1-1 San Diego. اعثر على الخدمات المحلية حسب الموضوع أو الكلمة الرئيسية، واحصل على إمكانية الوصول إلى الأدوات التفاعلية والمعلومات والموارد لدعم صحتك العامة.