كيف أبدأ الحديث عن صحتي النفسية؟

لا تحتاج إلى مصطلحات دقيقة أو تشخيص ذاتي. وصف ما يتغيّر في يومك بداية كافية لطلب المساعدة.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

ابدأ بما أصبح أصعب

يمكن أن تتحدث عن النوم أو التركيز أو الاهتمام أو تجنب المواعيد أو ثقل القرارات. يوضح NIMH أن الأعراض التي تستمر أو تؤثر في أداء اليوم تستحق مناقشة مع مقدم الرعاية. لا يلزم أن تبدو متماسكًا أو أن تعرف مسبقًا نوع المساعدة.

إذا كنت قلقًا من ألا تُؤخذ تجربتك بجدية، خذ ملاحظات قصيرة معك أو اطلب من شخص تختاره مساندتك. يمكن أيضًا أن تطلب وقتًا خاصًا للحديث، بعيدًا عن التعليقات أو المقاطعات.

ماذا أذكر وما الذي أسأله؟

اذكر منذ متى لاحظت التغير، وكيف يؤثر في حياتك ورعاية السكري، والأدوية والعلاجات التي تستخدمها. اسأل عن الخيارات، وطريقة الإحالة، والتكلفة، والمتابعة، وما الذي تفعله إذا ساءت حالتك قبل الموعد.

لا يعرض الموقع مقياسًا يشخّصك أو يختار علاجًا نفسيًا. العلاج النفسي والدوائي وطرق الدعم تناقش مع مختص، وقد تتطلب متابعة وتعديلًا يناسبك. وجود مرض مزمن لا يعني أن عليك تحمل المعاناة دون علاج.

خطوة تساعدك على بدء الحوار

1. استخدم بطاقة دعمي النفسي لكتابة ثلاث نقاط تريد أن تُسمع.
2. اسأل كيف تتواصل بين المواعيد ومن ينسق بين رعاية السكري والصحة النفسية.

متى تحتاج إلى مساعدة؟

إذا كنت معرضًا لخطر مباشر أو لا تستطيع الحفاظ على سلامتك، اطلب الطوارئ المحلية وابقَ مع شخص تثق به ريثما تصل المساعدة.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – السكري والصحة النفسية

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/mental-health.html

NIMH – المرض المزمن والاكتئاب

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health