

علامت افسردگی Symptoms of Depression

افسردگی می تواند بر توانایی شما برای پرداختن به زندگی روزمره در طول دوره درمان سرطان تأثیرگذار باشد. در اینجا بعضی از علائم افسردگی ذکر می شوند که ممکن است آنها را تجربه کنید. اگر به مدت بیش از 2 هفته، روزانه چندین مورد از این علائم را دارید، قرار ملاقاتی با یک مشاور تنظیم کنید یا از پزشک تان بخواهید تا شما را به خدمات روانپزشکی ارجاع دهد. اگر در شرایط بحرانی هستید، لطفاً بی درنگ از خدمات اورژانس کمک بخواهید.

علائم: (نشانه های خود را علامت بزنید) Symptoms: (check off your symptoms)

- غمگینی یا احساس «خالی بودن» ماندگار
- احساس ناامیدی
- احساس گناه، بی ارزشی، درماندگی
- هیچ چیز باعث خوشحالی شما نمی شود یا حالتان را بهتر نمی کند
- از دست دادن علاقه یا حس لذت نسبت به سرگرمی ها، فعالیت ها و روابطی که قبلاً از آنها لذت می بردید
- تخلیه انرژی و افزایش خستگی
- مشکل در فکر کردن، به خاطر آوردن و/یا تصمیم گیری
- نمی توانید بخواهید، صبح خیلی زود بیدار می شوید، یا بیش از اندازه می خوابید
- تغییر ذائقه و/یا تغییر وزن
- بی قراری و/یا بی حوصلگی
- فکر کردن مداوم به مرگ
- میل به مردن، برنامه ریزی یا اقدام برای خودکشی (فوراً کمک بگیرید*)

منابع Resources:

- * تلفن کمک رسانی شرایط بحرانی بریتیش کلمبیا (Crisis Line BC) (1-800-784-2333) 1800SUICIDE
- فوراً با یک مددکار تلفن کمک رسانی ارتباط برقرار کنید. به بخش اورژانس یک بیمارستان مراجعه کنید.
- مرکز سرطان بریتیش کلمبیا (BC Cancer)، خدمات مشاوره بیماران و اعضای خانواده در مرکز سرطان خود.
- Keltys Key – دوره های رایگان آنلاین برای پشتیبانی (افسردگی)
- آماده برای کمک (Here to help) – بروشورهای اطلاع رسانی در زمینه (افسردگی)

بازبینی: 20 مارس 2018 برنامه های روانی-اجتماعی سرطان <http://www.bccancer.bc.ca/health-with-cancer/emotional-support>

(Farsi)