



وزارة الصحة
Ministry of Health

الاكتئاب

هو اضطراب المزاج يتسبب في شعورك
الدائم **بالحزن وفقدان الاهتمام**
بالأنشطة التي تتمتع فيها عادة.





وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الاكتئاب



الحزن الشديد



تغير الشهية



فقدان الطاقة



التفكير في
الانتحار



النوم لفترات أطول
أو أقصر



القلق والاضطراب



قلة التركيز



الشعور بالذنب



الانفعال

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

طرق علاج

الاكتئاب

◆ علاج نفسي ◆



◆ علاج دوائي ◆



◆ أدوات مساعدة في العلاج ◆



كتابة مذكرات يومية



النشاط البدني



دعم أفراد العائلة

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

للاستشارات النفسية



تواصل معنا

937



أو

مركز اتصال
تعزيز الصحة النفسية

من الأحد - الخميس
8 ص - 4 م

9200233360

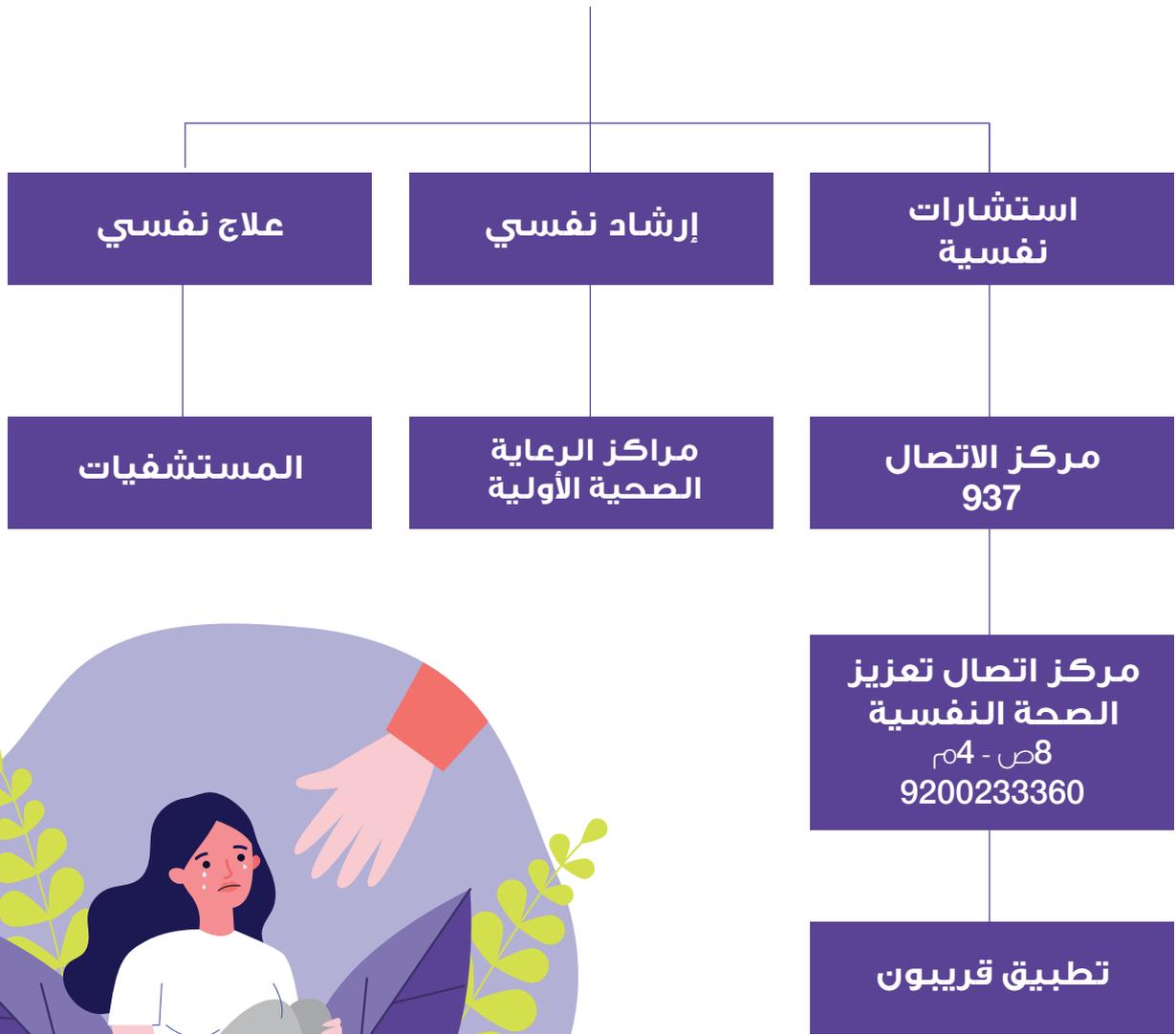


عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

خدمات الصحة النفسية



عشر
بصحة
@LiveWellMOH

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH