



THE BALANCE

الاكتئاب

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 قد يؤثر الاكتئاب في المزاج والطاقة والنوم والإدراك والأداء، وقد تظل المعاناة الشديدة أو مخاطر السلامة خفية رغم استمرار الشخص في مسؤولياته.

02 تبدأ THE BALANCE بتقييم السلامة والتاريخ المرضي والتشخيصات البديلة والعلاجات السابقة، ثم تنسق خطة شخصية قد تشمل العلاج النفسي والدوائي ودعم نمط الحياة.

03 قد تناسب الإقامة الخاصة بعض الحالات الشديدة أو المعقدة، بينما تستلزم المخاطر الحادة تقييمًا طارئًا محليًا أو رعاية في المستشفى.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تُنظَّم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم الاكتئاب

تتطوي النوبة الاكتئابية عمومًا على تدني مستمر في المزاج أو فقدان الاهتمام، إلى جانب تغيرات في الطاقة أو النوم أو الشهية أو الإدراك أو الحركة أو الشعور بالذنب أو انعدام القيمة أو أفكار الموت. وتتخذ المدة والشدة والتأثير في الأداء والتاريخ المرضي والتفسيرات البديلة في الاعتبار.

كيف قد يظهر الاكتئاب

لا يبدو الاكتئاب دائمًا على هيئة حزن ظاهر. فقد يكون التهيج أو الخدر العاطفي أو التردد أو الإفراط في العمل أو الانسحاب أو زيادة تعاطي المواد أكثر وضوحًا.

- تدني مستمر في المزاج، أو فراغ، أو خدر عاطفي، أو فقدان المتعة
 - إرهاق شديد، أو بطء، أو هياج، أو صعوبة في البدء بالمهام اليومية المعتادة
 - تغيرات في النوم والشهية، أو تغير في الوزن، أو ألم، أو تراجع العناية الجسدية
 - تأثير التركيز أو الذاكرة أو الحكم على الأمور أو اتخاذ القرارات
 - الشعور بالذنب أو انعدام القيمة أو اليأس أو الشعور بأن الشخص عبء على الآخرين
 - الانسحاب من العلاقات أو الاهتمامات أو العلاج أو المسؤوليات
 - زيادة استخدام الكحول أو الأدوية أو المواد أو الطعام أو العمل أو الهروب الرقمي
 - أفكار عن الموت أو إيذاء النفس أو الانتحار، أو سلوك يوحى بتراجع الاهتمام بالسلامة
- قد تتقلب الأعراض بحسب وقت اليوم أو الفصل أو السياق الهرموني أو الدورة الشهرية أو تعاطي المواد أو السفر أو النوم أو المتطلبات الخارجية. ويكون التاريخ الكامل أكثر فائدة من لقطة واحدة.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يحدد التقييم الشدة والخطر الفوري، مع توضيح ما إذا كانت الصورة تمثل اكتئاباً أحادي القطب أو اكتئاباً ثنائي القطب أو حالة مرتبطة بمادة أو دواء أو متأثرة بعوامل طبية أو مرتبطة بصدمات نفسية أو حالة أخرى.



الأفكار الانتحارية الحالية والسابقة، والنية والتخطيط والمحاولات وإيذاء النفس وعوامل الحماية

المدة والتكرار والأعراض الذهانية والهياج والبطء والتغير في الأداء الوظيفي

فترات سابقة من ارتفاع المزاج أو التهيج، أو انخفاض الحاجة إلى النوم، أو الاندفاعية، أو نشاط غير معتاد

التاريخ العائلي والعلاقات والعمل والدعم والموافقة والأهداف واستمرارية الرعاية

السلامة واختيار البيئة المناسبة

قد تتطلب النية الانتحارية أو محاولة الانتحار أو عدم القدرة على الحفاظ على السلامة الأساسية أو الاكتئاب الذهاني الشديد أو الجامود أو الهياج الشديد أو رفض تناول ما هو ضروري أو أي مصدر قلق طبي أو نفسي حاد آخر، رعاية طارئة أو رعاية في المستشفى. ليست THE BALANCE قسم طوارئ أو وحدة إقامة داخلية مؤمنة. وينبغي للشخص الذي يواجه خطراً فورياً أن يتلقى تقييماً طارئاً محلياً بدلاً من انتظار قبول روتيني أو السفر دولياً.

رعاية تتمحور حولك

تُختار الرعاية استناداً إلى التشخيص العملي والشدة والاستجابة السابقة والتفضيلات والسلامة. وقد تجمع بين العلاج النفسي والعلاج النفسي الدوائي والعمل على النوم والصحة الجسدية والنشاط المنظم ودعم العلاقات والتدخلات المساندة التي تدار بعناية.

وضع خطة واضحة للاستجابة للانتحار والأزمات عند وجود خطر استعادة نمط محتمل للنوم والتغذية والحركة والتواصل

اختيار علاج نفسي ملائم للإدراك والطاقة والتاريخ والأهداف مراجعة دواعي الدواء والتجارب السابقة والتفاعلات والمتابعة

معالجة الكحول أو المواد أو الألم أو الصدمات النفسية أو القلق أو حالة أخرى تُبقي الأعراض مستمرة استخدام النشاط والتغيير السلوكي من دون تصوير الأعراض الشديدة على أنها كسل

إشراك أفراد مختارين من العائلة أو مختصين موثوقين بموافقة الشخص وبأدوار محددة إعداد الرعاية المستمرة قبل أن يؤدي التحسن إلى ضغط من أجل عودة مفاجئة

لا يمكن الوعد بفعالية أي دواء أو علاج نفسي أو تدخل بيولوجي عصبي أو بيئة إقامة. ولا ينبغي لقائمة من الأساليب أن تحل محل شرح سبب النظر في نهج معين وكيفية مراجعة الاستجابة.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يمكن لبيئة خاصة وهادئة أن تتيح مساحة للعلاج والراحة والتأمل. وتُنظّم الإقامة والمواعيد والدعم العملي حول عميل واحد في كل مرة.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

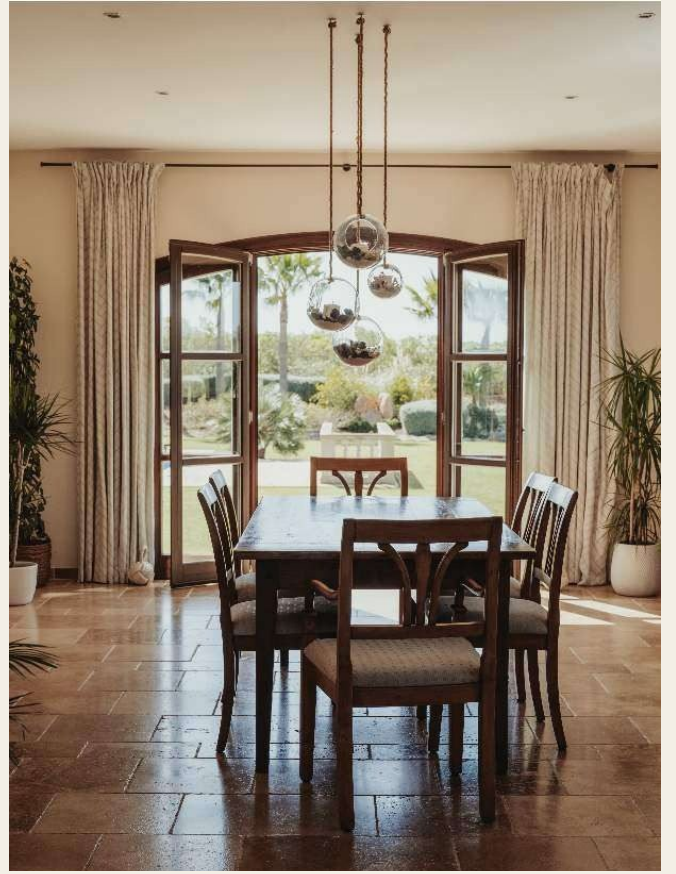
خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.



صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

يحتاج التحسن خلال مرحلة مكثفة إلى الحماية عند عودة المتطلبات المعتادة. وينبغي أن تحدد الرعاية المستمرة المعالج والواصف، والدواء والمتابعة، وخطة النوم والنشاط، وأدوار العائلة، ومؤشرات الخطر، وإمكانية الوصول السريع إذا ساءت الأعراض. قد يشمل التقدم تراجع الأفكار الانتحارية، وعودة نطاق المشاعر والاهتمام، ونومًا وتغذية أكثر أمانًا، وإدراكًا أوضح، وتجدد العلاقات، والقدرة على التصرف حتى قبل استعادة المزاج بصورة كاملة.

التفكير في الخطوة التالية

هل يكون الاكتئاب ظاهراً دائماً؟

لا. يواصل بعض الأشخاص أداء وظائفهم في مجالات محددة مع معاناتهم من أعراض شديدة في الخفاء. ولا يثبت الأداء الخارجي الشدة أو السلامة.

كيف يُميز الاكتئاب عن الإنهاك؟

يرتبط الإنهاك بالسياق المهني، بينما يمكن أن يؤثر الاكتئاب في المزاج والاهتمام عبر مختلف جوانب الحياة. وقد يتزامن، كما ينبغي أيضاً مراعاة العوامل الطبية والمتعلقة بالنوم والمواد وغيرها.

لماذا يُجرى التحري عن اضطراب ثنائي القطب؟

قد يشبه الاكتئاب ثنائي القطب الاكتئاب أحادي القطب، لكن التاريخ المرضي لحالات الارتفاع أو التهييج وتداعيات العلاج قد تختلف. ويُعد التحري جزءاً من التقييم المسؤول.

ماذا يعني الاكتئاب المقاوم للعلاج؟

يتطلب ذلك عادةً أدلة على تلقي علاج سابق كافٍ ودقة التشخيص. وينبغي مراجعة تجارب الأدوية، والالتزام بالعلاج، والعلاج النفسي، والعوامل الطبية، واستخدام المواد، واحتمال اضطراب ثنائي القطب.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.