

نتيجة إستبيان حالتك النفسية - توضيحات وإرشادات

الموقف	درجة أعراض الإكتئاب	توضيح - ماذا يعني ذلك بالنسبة لوضعك الحالي
من 0 إلى 4	لا يوجد إكتئاب أو يوجد بشكل ضئيل	يمكنك مواصلة استخدام أداة / برنامج أنا أحارب الإكتئاب وتطبيق مراحل العمل, لأن الأمر هنا يتعلق بقدرات ومهارات مهمة وضرورية لحياة جميع الأشخاص
من 5 إلى 9	أعراض إكتئاب طفيفة	أنت تعاني من بعض الصعوبات التي تشير إلى وجود إكتئاب خفيف. من المحتمل أن يكون لهذا تأثير بسيط على نشاطاتك اليومية وعلاقاتك الشخصية
من 10 إلى 14	أعراض إكتئاب متوسطة	أنت تعاني من صعوبات ربما تؤثر عليك في تأدية نشاطاتك اليومية وعلاقاتك الشخصية
من 15 إلى 19	أعراض إكتئاب من متوسطة إلى قوية	من المحتمل أنك تتواجد في حلقة من حلقات الإكتئاب. ربما يكون لهذا تأثير على الأشياء التي تؤديها عادةً. لذلك يرجى منك أن تتواصل بانتظام مع طبيبك المعالج أو الأخصائي النفسي وأن تلتزم بالخطة العلاجية الموضوعه من قبله. بالإضافة إلى هذا يمكنك العمل والمشاركة في برنامج أنا أحارب الإكتئاب كوسيلة علاجية إضافية.
من 20 إلى 27	أعراض إكتئاب قوية جداً	أنت تعاني حالياً على الأغلب من مرحلة إكتئاب. يؤثر هذا على حياتك ولهذا السبب لا تتمكن من إتمام وتأدية مهامك ونشاطاتك اليومية الإعتيادية. من المهم جداً أن تلجأ إلى التواصل المنتظم مع طبيبك المعالج أو الأخصائي النفسي وتحافظ على هذا التواصل. إذا كانت لديك القوة الكافية والإرادة للعمل والمشاركة في برنامج أنا أحارب الإكتئاب كوسيلة إضافية في العلاج فهذا شئ رائع وعظيم. وإن لم يكن, فليس هناك ما يدعو للقلق. يمكنك أن تأتي للعمل والمشاركة في البرنامج في أي وقت حالما تشعر بتحسن في حالتك الصحية والنفسية.

يرجى أن تضع في إعتبارك أن هذه ما هي إلا عبارته عن إرشادات عامه عن أعراض الإكتئاب. فلا يحل إستبيان الحالة النفسية (إستمارة أسئلة عن الحالة المزاجية والنفسية) محل التشخيص الإحترافي من قبل الأطباء والأخصائيين النفسيين. في حالة وجود أسئلة حول هذا الإستبيان وتفسيره أو حول أعراض الإكتئاب الخاصة بك, فيمكنك التحدث إلى طبيبك أو المعالج النفسي الخاص بك.