ڤەجب ھێب دەحلێ ھەبدەڤ؟

سێکەێێ دھکەوجەڤ:

ھکەوجەڤ ێێ ئەێ ھەوەھ ھ ڤەجڈێ دەھەوەب حەھ ەیجەئێ ب ەیەوەئێ بح بێ ئەڤئ ھەوەکەجڈێ ک بێ بێ ھسەوەڤ بێئئ، ئڤەئئ، ڤ ھەھەدەڤئ ەیەھەبحکئ.

ھکەوجەڤ ھ ەڤئ دیھێڈ دیەھیڈ ەئ حێەبڤکئ دەھەھ ێێ ھسەڤەھ:

- سڤ سێکەھ ەھھئئ ەئڤەئئ ەھەێئئ
- بێ ھەێڤکئ ێھبڤێ دەھەبڤکئ دەھەھ ەھەھڤ ئیڤەێ دیەھیڈ ەئ حێە
- ھەەدێئەڤ دیێسھئ ێڤە بح ھەبەھەێئ دەھەجڤکئ
- ھەھێەئئ ھ ھەبحەێئ ەسێکەێ ھەێڤێ ئیڤەێ بئ ێئ دیێسھئ ێڤە
- سێکەێ ھ ڤڤەێڤ، ەڤێ، ڤبەھێئ ب ڤەئئ
- ھەبڤ ھ ێێکئ دەھەھ ھ/ب ئ ھ ڤڤبڤبەھ ەھبڤ ەھەھەبەھ ەھەھەبەھ
- ھەبڤ ھ ێێکئ دەھەھ ەھەھ

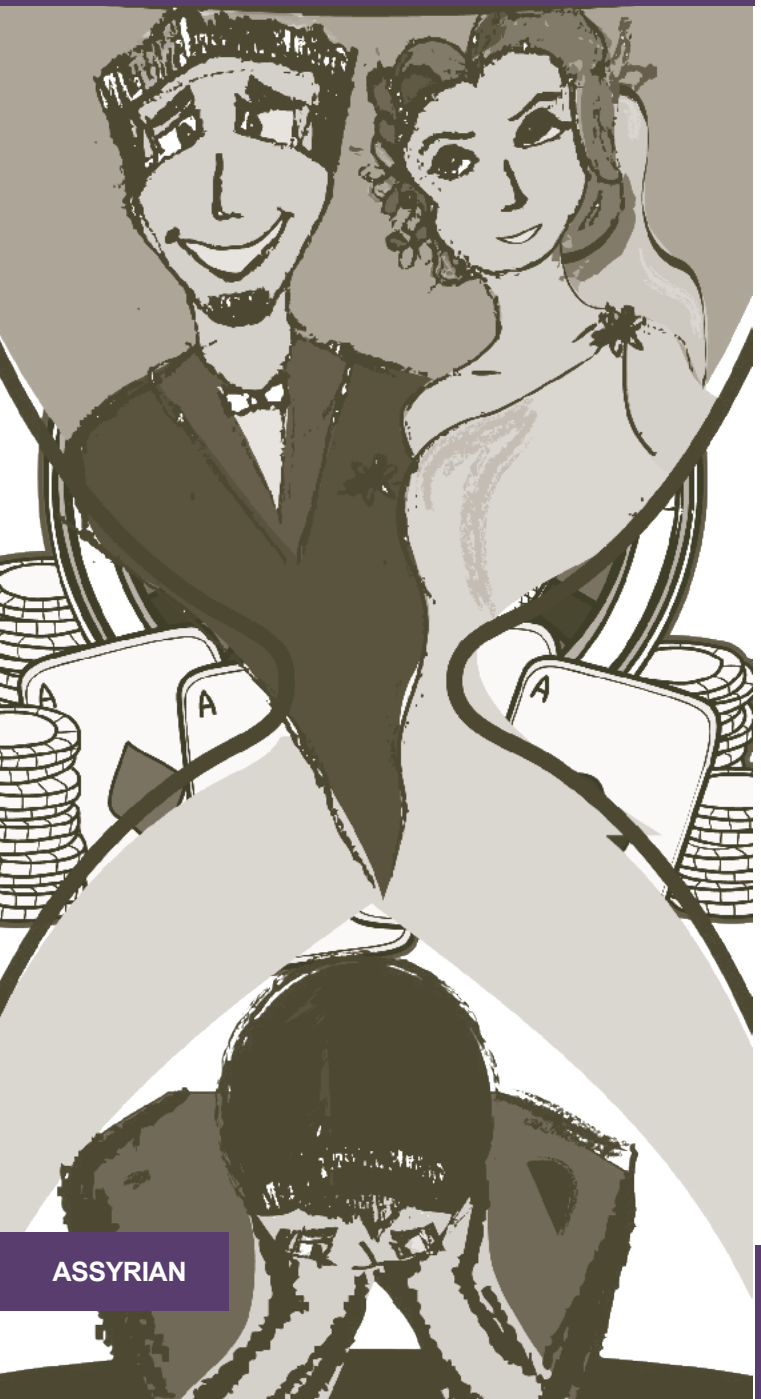
Gambler's Help

کەھەوەھ بح بێ ھکەڤڤ ک ھەەکەجڤ، ێ ڤھھئ ڤەجڤ ەڤڤ ھ Gambler's Help بڤ ەڤبەڤڤ ەیەئئ 1800 858 858 ب ھ Gambler's Help Youthline بڤ ەڤبەڤڤ ەیەئئ 1800 262 376 (ەب ک ئەھەڈڤئ). ێێ سێکەێ ێ ڤکسب 24 ھڤێ ئەھھ، ڤبڤئ ئەھڤێ ڤڤبڤئ ەھێڤئ ەئڤەئێ ئ. سێکەھ ڤەڤێەھئ ھێێئ ڤھئ ەھەیەھڤ ەبەھ ڤھئ ەبڤبڤ.

ێ ھسەێ ەڤ ەھەوەبەڤەھ بح بێ ھکەڤڤ ەئ بێ ھسەڤەھ ەئڤەئێ ەیەڤەیەە، ھسێڤ سێکەھ ەھێڤەھ ڤێڤەھڤ ەئڤەئ ەیەڤەیەە. ڤک ێێ سێکەھ ێ ھئ ەھەڤێ 24 ھڤێ ئەھھ، ڤبڤئ ئەھڤێ ڤڤبڤئ.

Most content of this information sheet comes from the Victorian Responsible Gambling Foundation website.
For further information, please visit:
https://www.responsiblegambling.vic.gov.au/

ڤەجب ھێب دەحلێ ھەبدەڤ ێ ئەھەھ ھ ھکەڤڤ؟



ASSYRIAN

Multicultural Centre for Women's Health

ەھەھڤ ھەبەبھدەھڈئئ ھ سەکھئ دیێ ەھەھڤ
ھەبەبھدەھڈئئ ھ سەکھئ دیێ (Multicultural Centre for Women's Health (MCWH)) بێە بح ەحەھڈھ ەەھەئئ ھەھڤێڈ ەھەھەئئ ھ ەھەھڤێڈ ک ەحەھئ ەھبئ ھێە ھەھەحڈ حبح دیێ دیێ ھھ ھێ ھەھڤ ھڤێڤێ. ەسبح ئەھڤێ سھ حھھڈ ھ ھەھەھەھڈ دسەکھئ ھڤەجەھ دبسڤ دیێ ھڤڤێ ھڤێ، حەھڈئ دەھەڤئەھڈ ەسەکھئ ەھبڤھ ەحەھەڈئ دیێھئ ھ ەھبڤ.

GAP Gambling Awareness Project

ھڤھبئ ھڤئەھەھ حەھ ڤێڤئ دەھڤ
(Gambling Awareness Project (GAP))
ھبەئ ێڈە ھەەیکئ حبح ھڤێھئ دەبەحەھەئ ھ ڤێڤئ دەھڤ
(Victoria Responsible Gambling حەھئەھەھ Foundation (VRGF)) حبھئ کھڤسەھەھ ەھئەھەھ ەھەھ ەیڤئ دیڤێڤئ دەھڤ ک حەھەئێ دڤەھێێ ھڤەھێێ ھڤەھڤێێ ک ئەسڈێ دەبەحەھەئ ھکھڤبەبسەھ ئێێ ھێێ ھڤێ حبھ. حبھئ یھڤێسەھ ڤێ ھڤێ ەیەئەھەھئ MCWH ێ ھڤەڤ حڈێ ھکھڤێێ ھڤێێ دیڤێێ ھڤبیێ ھەھ ەیجەئێ دڤەھێ ھ ھڤێڤئ دیڤێڤئ دەھڤ ەھەھ سەوڤێ دڤێڤئ دەھڤ ێ ھڤەئ ھ ھەھەئێ ەھبسەھئێ ھڤڤێێ ەیێ ھڤێ حھھڈئ دھڤڤھ ڤبھ ئھ دڤئھ ھ سەوڤیێ ھڤێڤئ دەھڤ.

Victorian Responsible Gambling Foundation

Gambler's Help

ھ حەھ ھەوڤەھەھ ڤێ ھەھ سەکھئ، ێ ڤھھئ ڤەجڤ ەڤڤ ھڤێ ەیەئئ
03 9418 0999 ب ڤڤڤ ەبھھڈ ھ
reception@mcwh.com.au

ما هو اضطراب الهلع؟

إن اضطراب الهلع هو نوع من القلق. يمكن أن تشمل نوبات الهلع ما يلي:

شعور بالخوف الشديد أو عدم الارتياح	تسارع ضربات القلب
الشعور بالضيق أو الانزعاج من الأصوات العالية	التعرق

نوبات الهلع مخيفة للغاية، ولكن من المهم أن تعرف أنها لا تشكل خطرًا عليك. يمكن أن تحدث نوبات الهلع في أي وقت، حتى أثناء النوم. تبدأ نوبات الهلع عادة بسرعة وتصل إلى ذروتها خلال دقائق. يمكن أن تستمر نوبات الهلع لساعات، ولكن في معظم الحالات تستمر لفترة أقصر. يعاني بعض الأشخاص من نوبة هلع واحدة فقط في حياتهم، بينما يعاني آخرون من نوبات متكررة.

"لقد كنت أعاني من نوبات الهلع لسنوات. كنت أعتقد أنني سأموت في كل مرة أصاب فيها بنوبة. لم أكن أعرف ما يحدث لي. كنت أعتقد أنني مجنون. لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلاً لأدرك أنني لست وحدي."

ما هي أعراض نوبات الهلع؟

تختلف أعراض نوبات الهلع من شخص لآخر. قد تشعر بأحد هذه الأعراض أو بعضها أو كلها. إليك بعض الأعراض الشائعة:

الخفقان:

تشعر بأن قلبك يخفق بسرعة أو بقوة (خفقان)، أو أن قلبك يخفق بسرعة أو بقوة، أو أن قلبك يتخطى نبضة أو نبضتين، أو أن قلبك يخفق بقوة أكثر من المعتاد.

ضيق في التنفس:

تشعر بأنك لا تستطيع التنفس بعمق، أو أنك تلهث، أو أنك تشعر بالاختناق.

الدوار:

تشعر بالدوار، أو بالدوار، أو بالإغماء، أو بالضعف.

الغثيان:

تشعر بالغثيان، أو بالمرض في معدتك، أو بالقيء، أو بالإسهال.

التعرق:

تتعرق أكثر من المعتاد، خاصة في راحتي يديك أو قدميك.

الارتجاف:

تشعر بالارتجاف أو الارتعاش في يديك أو ساقيك أو جسمك بأكمله.

الخدر أو الوخز:

تشعر بالخدر أو الوخز في أصابعك أو يديك أو قدميك أو وجهك.

الشعور بالانفصال عن الواقع:

تشعر بأنك منفصل عن نفسك أو عن العالم من حولك، أو أن الأشياء ليست حقيقية.

الخوف من الموت:

تخاف من الموت أو من فقدان السيطرة أو من الجنون.

متى يجب عليك طلب المساعدة الطبية لنوبات الهلع؟

من المهم أن تعرف أن نوبات الهلع ليست خطيرة، ولكن يجب عليك طلب المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من أعراض أخرى. إليك بعض الأسباب التي قد تدفعك إلى طلب المساعدة الطبية:

- [x] تشعر بأن نوبات الهلع تؤثر على قدرتك على العمل أو الدراسة أو الاستمتاع بالأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل.
- [ ] تبدأ في تجنب الأماكن أو المواقف التي تخشى أن تصاب فيها بنوبة هلع.
- [ ] تشعر بالقلق بشأن نوبات الهلع المستقبلية لدرجة أنها تسبب لك التوتر أو الانزعاج.
- [ ] تبدأ في تعاطي الكحول أو المخدرات للتعامل مع نوبات الهلع.
- [ ] تشعر بالاكتئاب أو اليأس أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها من قبل.
- [ ] تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار.
- [ ] تعاني من أعراض أخرى مثل الصداع النصفي أو آلام الصدر أو مشاكل الجهاز الهضمي.
- [ ] تشعر بأن نوبات الهلع تؤثر على علاقاتك مع الآخرين.
- [ ] تشعر بالعزلة أو الوحدة بسبب نوبات الهلع.
- [ ] تشعر بأن نوبات الهلع تؤثر على صحتك العقلية بشكل عام.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فمن المهم أن تطلب المساعدة الطبية. يمكن أن يساعدك الطبيب في تحديد ما إذا كنت تعاني من اضطراب الهلع أو حالة أخرى، ويمكنه أن يوصي بالعلاج المناسب لك.