

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب، أو أن شخصاً آخر تعرفه قد يكون مصاباً به، فيُرجى قراءة هذا المنشور



ما الذي يمكنك فعله إن كنت تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب

- احرص على البوح بما يخالك من مشاعر لشخص تثق به، فمعظم الناس يشعرون بتحسّن عقب التحدّث إلى شخص يهتم بهم
- اطلب المساعدة المهنية المتخصصة، وأفضل مكان للبدء بطلبها هو لدى عامل الرعاية الصحية المحلي أو الطبيب المحلي بجوارك
- تذكّر أن بإمكانك أن تشعر بالتحسّن بفضل الحصول على المساعدة المناسبة
- واطب على أداء الأنشطة التي اعتدت على التمتع بها عندما كنت على ما يرام
- احرص على التواصل مع الآخرين، ومع أفراد الأسرة والأصدقاء
- مارس التمارين الرياضية بانتظام، حتى لو مشيت لمسافة قصيرة لا غير
- تمسك بالعادات المفيدة فيما يخص الانتظام في الأكل والنوم
- تقبّل إمكانية إصابتك بالاكتئاب واضبط توقعاتك على هذا الأساس، وأنك قد تعجز عن إنجاز القدر نفسه من العمل الذي تنجزه في العادة
- تجنب شرب الكحول أو حدّد كمية ما تشربه منه، وامتنع عن أخذ الأدوية غير المشروعة؛ لأنها يمكن أن تتسبب في تفاقم حالة الاكتئاب لديك
- إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، فاتصل بشخص ليساعدك على الفور

تذكّر: أن علاج الاكتئاب ممكن، وإذا كنت تعتقد أنك مصاب به فاحرص على طلب المساعدة اللازمة لعلاجك

ما هو الاكتئاب؟

- الاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل
- إضافة إلى ذلك، يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية في العادة: فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفترات أطول أو أقصر؛ والشعور بالقلق؛ وتدني مستوى التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار
- الاكتئاب حالة يمكن أن تصيب جميع الأفراد
- الاكتئاب ليس علامة ضعف
- علاج الاكتئاب ممكن، إما بالتحدّث عنه أو بأخذ الأدوية المضادة له، أو بتوليفة من هذين العلاجين