

# Gelecek konusunda endişeli misiniz? Ergenlikte ve yirmili yaşlarda depresyonu önleme

Ergenlik çağında ve genç erişkinlik döneminde, yeni insanlarla tanışmak, yeni yerleri ziyaret etmek ve hayata yön vermek için birçok fırsat bulunmaktadır. Bu yıllar, aynı zamanda stresi de beraberinde getirebilir. Bu zorluklar, sizi heyecanlandırmak yerine bunaltıyor ise, okumaya devam edin.



## Bilmeniz gerekenler

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da daha çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Depresyonu önlemek ve tedavi etmek için pek çok şey yapılabilir.

**UNUTMAYIN:**  
**Zihinsel olarak güçlü kalmak için yapabileceğiniz pek çok şey var.**  
**Depresyona gireceğinizi düşünüyorsanız, güvendiğiniz biriyle konuşun veya profesyonel yardım isteyin.**

## Moraliniz bozuk veya çökkün hissediyorsanız neler yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun.
- Uzman yardımı isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Bağlarınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarına sadık kalın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının. Bu alışkanlıklar depresyonu kötüleştirebilir.
- Hoşlanacağınızı düşünmeseniz bile her zaman yapmaktan keyif aldığınız şeyleri yapmaya devam edin.
- Devam eden olumsuz düşüncelerin ve öz eleştirinin farkında olun ve bu düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışın. Başarılarınız konusunda kendinizi tebrik edin.