

هل تشعر بالقلق بشأن المستقبل؟ الوقاية من الإصابة بالاكتئاب أثناء مرورك بمرحلة المراهقة وسن العشرينات

تتيح مرحلة المراهقة والشباب العديد من الفرص – انطلاقاً من لقاء أشخاص جدد وزيارة أماكن جديدة وانتهاءً بإيجاد توجه ما في مسار الحياة. كما يمكن أن تكون تلك السنوات أوقاتاً عصيبة، فإن كنت تشعر بالإرهاق وغير متحمس لمواجهة تلك التحديات، فاقراً هذا المنشور

ما الذي يمكنك أن تفعله إن كنت تشعر بالإجهاد، أو تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب

- احرص على البوح بما يخالك من مشاعر لشخص تثق به
- اطلب المساعدة المهنية المتخصصة، وأفضل مكان للبدء بطلبها هو لدى عامل الرعاية الصحية المحلي أو الطبيب المحلي بجوارك
- 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
- تجنب شرب الكحول أو حدّد كمية ما تشربه منه، وامتنع عن أخذ الأدوية غير المشروعة؛ لأنها يمكن أن تتسبب في تفاقم حالة الاكتئاب لديك
- واطب على أداء الأنشطة التي اعتدت على التمتع بها، حتى إن شعرت بأنك لا تحب ممارستها
- حذار من أن تساورك الأفكار السلبية ونقد الذات باستمرار، وحاول استبدال تلك الأفكار بأخرى إيجابية، وهنئ نفسك على ما تحقّقه من إنجازات



تذكّر: أن بمقدورك فعل الكثير لصون شعورك بالقوة من الناحية النفسية. وإذا كنت تشعر بأنك قد تكون ماضياً على طريق الإصابة بالاكتئاب، فتحدّث إلى شخص تثق به أو احرص على طلب الحصول على المساعدة المهنية المتخصصة لعلاجك

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن 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
- يمكن فعل الكثير في مجال الوقاية من الاكتئاب وعلاجه