



الإكتتاب



Project co-funded by
the European Union



عالمياً، يتسبب الاكتئاب بموت ٧٨٥٧٠٠ شخص سنوياً!

ما هو الاكتئاب...؟

هو تغيّر ملحوظ في المزاج وسيطرة مشاعر الحزن والألم النفسى على الفرد. يرافق الاكتئاب إضطراب في عادات النوم (أرق ليلية – نوم متقطع – زيادة أو انخفاض في عدد ساعات النوم) وإضطراب في عادات الأكل (نقص أو زيادة في الشهية).

فيما يلي بعض الإرشادات العملية التي قد تساعد في التغلب على أعراض الاكتئاب...

- أخبر/ي الآخرين عن مشاعرك ولا تمنع/ي نفسك عن البكاء: تحدث/ي مع صديق/ة أو فرد من أفراد عائلتك أو شخص موضع ثقة وأخبره/أخبريه عن أمكارك ومشاعرك إذ ذلك يخفّف عنك ثقل الهموم.
- مهما كان نوع الغذاء المتاح في محيطك، احرص/ي على تناول يومياً ٣ وجبات أساسية غنية بالخضار والحبوب – إن أمكن – فالغذاء الصحي يمنحك طاقة ونشاط وحيوية.
- تجنّب/ي المشروبات المنبّهة، المشروبات الغازية والقهوة فهي تشعرك بالتوتر وتدمرك من إمكانية الإسترخاء وتدمرك من النوم.
- إبحث/ي عن وسائل الترفيه المتاحة وخاصة تلك التي تستحوذ على تركيزك كلعب طاولة النرد والشدة. وسائل الترفيه هذه تشتت من انتباهك عن الأمور السلبية وتساعدك في قضاء أوقات مرحة وسعيدة.
- رغم عدم توفر الشروط المعيشية والمسكن الأمثل، حاول/ي قدر الإمكان أن تنال/ي قسطاً وافياً من النوم، فقلة النوم تنتج إضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها. يحتاج الإنسان الراشد إلى ما يعادل متوسط من ٨ ساعات نوم يومياً.
- مارس/ي التمارين الرياضية كالركض والهرولة وكرة القدم وغيرها فهي تساعدك إلى حدّ بعيد في الشعور بالسعادة والتفكير بصورة جلية.
- على قدر إمكانياتك، ساعد/ي الآخرين (مثل التطوع في الأنشطة الإغاثية الإنسانية، مساندة المسنين، يد العون إلى كل عاجز في محيطك...) فالعطاء يشعرك بالإكتفاء والثقة.
- إستشر/ي أخصائياً نفسياً في حال قيامك بمعظم الإقتراحات الواردة في هذه البصاقة دون أن تشعر/ي بتحسّن أو في حال واجهت/ي صعوبة في تطبيقها.