



كيفية إدارة أعراض الاكتئاب

نظرة عامة

- قد يستغرق التعافي من الاكتئاب بعض الوقت، لذلك تمسك بالصبر والتزم بعلاجك وتناوله كل يوم على حدة.
- من شأن إجراء عدة تغييرات على نمط حياتك وأسلوب تفكيرك مساعدتك في إدارة أعراض الاكتئاب ومنعها من التسلل إليك.
- حافظ على لياقتك وصحتك، وكون دائرة من الأصدقاء الجيدين لدعمك، وتعلم بعض تقنيات الاسترخاء البسيطة.



كيفية إدارة أعراض الاكتئاب



بالنسبة إلى بعض الأشخاص قد يكون تكرار حدوث نوبات الاكتئاب هو تحدٍ يطول مدى الحياة. على الرغم من أن الأدوية والاستشارات قد تخفف الأعراض، فإن بعض التغييرات الأساسية في نمط الحياة يمكن أن تساعدك في التعامل مع الحالة على المدى الطويل. سنتعلم في الحقائق الآتية كيف يمكن أن تؤدي عدة تغييرات بسيطة في نمط حياتك إلى مساعدتك في منع تسلسل الاكتئاب إليك.

أهمية الدعم والاسترخاء



غالبًا ما ترتبط العزلة والاكتئاب، لذلك اعمل على تقوية علاقاتك الاجتماعية بالآخرين. تعامل مع أشخاص يفهمون أنك قد تحتاج أحيانًا إلى عون لتحسين مزاجك. وعندما تشعر أنك لست في أفضل حالاتك، فابدل مجهودًا في توسيع دائرة معارفك القريبة. تحدث إلى زملائك في العمل أو جيرانك. للأصدقاء المقربين قوة السحر، وذلك لأنهم يستطيعون دعم مجهوداتك لتظل سليمًا في أوقات الشدائد.

الكثير من الضغط أو أساليب التأقلم الضعيفة قد يصيبانك بنوبات اكتئاب. لذلك ننصح بتعلم بعض تقنيات الاسترخاء وممارستها. قد تساعدك تمارين التنفس العميق على تخطي فترة التوتر. أشكال الاسترخاء الأخرى التي يُمكن أن تساعد في ذلك هي كما يأتي:

- جلسات التأمل
- العلاج بالتدليك
- رياضة تاي تشي الروحية
- اليوغا
- تمديد العضلات الهادئ أو السير

حافظ على لياقتك وصحتك



تشير بعض الدراسات إلى أن مستوى اللياقة البدنية يمكن أن يؤثر على الحالة المزاجية. في بعض الحالات، قد يزيد اتباع حمية غذائية سيئة أو تمارين قليلة من وطأة الاكتئاب. فإذا لم تكن في أفضل حالاتك، ما عليك إلا ممارسة بعض التمارين البسيطة لتعزيز مستويات الإندورفين؛ أو المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ ليشعرك بالسعادة. (إذا لم تكن تمارس أي نشاطات بدنية لبعض الوقت، ننصحك بالمتابعة مع طبيبك قبل بدء التمارين.)

وبالإضافة إلى ممارسة بعض التمارين البسيطة، توجد عدة أشياء يُمكنك فعلها للحفاظ على صحتك ومزاجك الجيد:

- نل قسطًا من الراحة كل ليلة.
- قلل من استخدام المشروبات الكحولية أو امنعها.
- الحافظ على رطوبة الجسم.
- ألق عن التدخين.
- تعرّض لأشعة الشمس كل يوم.
- حدد من تناولك للكافيين.
- اتبع حمية غذائية متوازنة.
- مارس هواية تستمتع بها.

المواظبة على العلاج وعيش كل يوم بيومه



علاج الاكتئاب غالبًا ما يكون دقيقًا وتراكميًا. قد يصف لك طبيبك مضادات للاكتئاب أو يقدم لك المشورة أو يعطيك مزيجًا منهما. قد يستغرق شعورك بفوائد العلاج بعض الوقت، لذلك ننصحك بالتحلي بالصبر. وإذا وصف طبيبك عقارًا لتتناوله، فلا تتوقف عن تناوله من دون مشورته، حتى وإذا تحسنت حالتك ذات فجأة، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة سوء الأعراض لديك.

وإذا شعرت أن حالتك تسوء أو أنك قد تؤذي نفسك أو شخصًا آخر، فاتصل بالطبيب على الفور. وإذا شعرت أنه قد مر وقت طويل من دون أي نتائج، فاتصل بطبيبك أيضًا في هذه الحالة. فليس كل مضاد اكتئاب مناسب لكل شخص، وقد يقرر الطبيب تغيير نوع العقار الذي تتناوله أو الجرعة نفسها. وتذكر أن الطبيب يعمل معك لمعاونتك في تحسّن حالتك، لذلك ننصح بأن تبقيه على اطلاع دائم.

وسواء كنت تمر بيوم رائع أو يوم عصيب، ننصحك بأن تهوّن الأمور على نفسك. الاكتئاب أكثر من مجرد مزاج سيئ؛ إنه مرض جسدي قد يستغرق الشفاء منه وقتًا طويلًا. قد تمر بأيام أفضل من غيرها، وبنهاية المطاف ستتحسّن الظروف. حتى وإذا كانت تخفّ حدة الأعراض لديك، فقد تمر بأيام عصيبة؛ وذلك حال الجميع. لذلك ننصحك بأن تعيش اليوم بيومه وتصب تركيزك على العلاج والحفاظ على صحتك. وبمرور الوقت، ستجد أن مزاجك يتحسّن بخطى ثابتة وأن هناك ما تستمتع به في جميع أيام الأسبوع.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.