

תמיכה במצבים קריטיים



כיצד להתמודד עם תסמינים של דיכאון

בקצרה



- התאוששות מדיכאון עלולה לקחת זמן, אז היו סבלניים, המשיכו בטיפול והתמודדו עם כל יום בעתו.
- כמה שינויים בסגנון החיים ובצורת החשיבה יוכלו לעזור לכם להתמודד עם תסמיני הדיכאון - ולחזור לעצמכם.
- חשוב לשמור על הכושר ועל הבריאות, לבנות מעגל חברים טוב ותומך, וללמוד כמה טכניקות הרגעה פשוטות.

כיצד להתמודד עם תסמינים של דיכאון



יש אנשים שעבורם התקפים חוזרים ונשנים של דיכאון יכולים להיות אתגר לכל החיים. ובעוד שתרופות וייעוץ עשויים להקל על התסמינים, מספר שינויים חשובים בסגנון החיים יסייעו לכם לנהל את המצב בטווח הארוך. עלון מידע זה יתאר כיצד מספר שינויים פשוטים בסגנון החיים יוכלו לסייע לכם לחיות בלי דיכאון.

חשיבות התמיכה והרגיעה



בידוד ודיכאון הולכים לעתים קרובות יד ביד. לכן חשוב לחזק את הקשרים שלכם עם אנשים אחרים. כדאי שתקיפו את עצמכם באנשים שמבינים שלפעמים נחוצה לכם עזרה כדי לשמור על מצב רוח טוב. כשמרגישים לא טוב, כדאי להשקיע בהרחבת המעגל הפנימי. לדבר עם עמיתים ועם שכנים. כמה חברים קרובים יוכלו לסייע לכם לעבור את הימים הקשים ולתמוך במאמציכם לשמור על בריאותכם.

יותר מדי לחץ, או טקטיקות התמודדות בעייתיות עלולים להאיץ התפרצויות דיכאון. אז כדאי לנסות ולתרגל כמה טכניקות הרגעה. תרגילי נשימה יכולים להיות כל מה שדרוש לכם כדי לשרוד תקופה מלחיצה. צורות אחרות של רגיעה שיכולות לעזור הן:

- שיעורי מדיטציה
- טיפול בעיסוי
- טאי צ'י
- יוגה
- מתיחות עדינות או הליכה

שמירה על הכושר ועל הבריאות



מספר מחקרים מצביעים על כך שרמת הכושר שלנו יכולה להשפיע על מצב הרוח שלנו. במקרים מסוימים, תזונה לא נכונה והימנעות מפעילות גופנית עשויות להחמיר את הדיכאון. אם מרגישים לא טוב, כמות קטנה בלבד של פעילות גופנית עשויה להגביר את רמות האנדורפינים - הכימיקלים שמשחרר המוח, המשפרים את מצב הרוח. (אם לא עסקתם בפעילות גופנית זמן מה, כדאי להתיעץ עם רופא לפני החזרה לפעילות).

בנוסף לפעילות גופנית עדינה, יש עוד דברים שאפשר לעשות כדי לשפר את הבריאות ואת ההרגשה הטובה:

- לשתות כמות מספקת של מים.
- להיחשף לאור השמש כל יום.
- להגביל את צריכת הקפאין.
- לעסוק בפעילות מהנה כלשהי.
- להקפיד על שינה טובה כל ערב.
- להוריד את צריכת האלכוהול או להימנע ממנה לגמרי.
- להפסיק לעשן.
- לשמור על תזונה מאוזנת.

המשיכו בטיפול שלכם והתמודדו עם כל יום בעתו



הטיפול בדיכאון הוא לעתים מלא דקויות ובעל אפקט מצטבר. יתכן שהרופא ירשום לכם נוגדי דיכאון, טיפול או שילוב של שניהם. עשוי לעבור זמן עד שחשים בשיפור כתוצאה מהטיפול, אז סבלנות. ואם רשמו לכם תרופות, אין להפסיק לקחת אותן מבלי להתייעץ תחילה ברופא - אפילו אם פתאום מרגישים יותר טוב - מכיוון שזה עלול להחמיר את התסמינים.

אם התחלת להרגיש רע יותר, או לחשוש שאולי תפגע/י בעצמך או במישהו אחר, חובה להתקשר לרופא מיד. גם אם נדמה לך שיותר מדי זמן עבר ללא כל תוצאה, כדאי לדבר עם הרופא. לא כל תרופה נוגדת דיכאון עובדת עבור כל אחד, וייתכן שיחליטו לשנות את המרשם או את המינון שלך. חשוב לזכור שהמטפלים עובדים אתך כצוות, כדי לעזור לך להרגיש טוב יותר, אז כדאי לעדכן אותם תמיד במצבך.

בין אם עובר עליך יום טוב או יום רע, חשוב לנסות ולא להחמיר עם עצמך. דיכאון זה יותר מסתם מצב רוח רע - זוהי מחלה גופנית שהחלמה ממנה עשויה לקחת זמן. ייתכן שיהיו ימים טובים יותר פחות, אבל בסופו של דבר, המצב ישתפר. וגם אם התסמינים שלך הופכים לקלים יותר, ייתכן שיהיו לך גם ימים גרועים - לכולם יש. אז כדאי לזרום, להתמקד בטיפול שלך ולשמור על הבריאות שלך. עם הזמן, מצב הרוח שלך יהיה עקבי יותר ותמצא/י משהו ליהנות ממנו בכל יום.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.