

# كيفية إدارة أعراض الاكتئاب

## نبذة موجزة

- قد يستغرق التعافي من الاكتئاب بعض الوقت، لذا كن صبورًا والتزم بعلاجك وعش كل يوم بيومه.
- يمكن أن تساعدك بعض التغييرات في نمط حياتك وعقليتك بالتحكم في أعراض الاكتئاب — وتعلم كيفية تجنبها.
- حافظ على لياقتك وصحتك، وقم ببناء دائرة من الأصدقاء الجيدين لدعمك، وتعلم بعض تقنيات الاسترخاء البسيطة.

## كيفية إدارة أعراض الاكتئاب

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تشكل نوبات الاكتئاب المتكررة تحديًا دائمًا. وبينما قد تخفف الأدوية والاستشارات من الأعراض، يمكن أن تساعدك بعض التغييرات الرئيسية في نمط الحياة على إدارة الحالة على المدى الطويل. في هذه الصحيفة الاسترشادية، سنتكشف كيف يمكن لبعض التغييرات البسيطة في نمط حياتك أن تساعدك على التخلص من الاكتئاب.

## أهمية الدعم والاسترخاء

غالبًا ما تكون العزلة والاكتئاب متلازمان. لذا عزز علاقاتك مع الآخرين. أحط نفسك بأشخاص يفهمون أنك قد تحتاج إلى مساعدة لتحسين مزاجك في بعض الأحيان. عندما لا تشعر أنك على ما يرام، ابذل جهدًا لتوسيع دائرة المقربين منك.

تحدث مع الزملاء أو الجيران. يمكن لعدد قليل من الأصدقاء المقربين مساعدتك خلال الأوقات الصعبة ودعم جهودك للبقاء بصحة جيدة.

بينما يمكن أن يؤدي التوتر المفرط أو أساليب التكيف السيئة إلى نوبات اكتئاب. لذا حاول أن تتعلم وتمارس بعض تقنيات الاسترخاء. قد تكون تمارين التنفس العميق كافية لمساعدتك خلال الفترة العصبية. وفيما يلي أشكال الاسترخاء الأخرى التي يمكن أن تساعدك:

- اليوغا
- دروس التأمل
- العلاج بالتدليك
- تمارين الإطالة الخفيفة أو المشي
- رياضة التاي تشي



تشير بعض الدراسات إلى أن مستوى لياقتنا البدنية يمكن أن يؤثر على مزاجنا. وفي بعض الحالات، قد يؤدي اتباع نظام غذائي سيئ وعدم ممارسة الرياضة إلى تفاقم الاكتئاب. إذا كنت تشعر بشعور سيء، فإن مجرد ممارسة القليل من التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في تعزيز مستويات الإندورفين لديك – وهي مواد كيميائية يفرزها الدماغ وتجعلك تشعر بالسعادة. (إذا لم تكن نشطاً بدنياً لبعض الوقت، فمن الجيد مراجعة طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية).

بالإضافة إلى ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للبقاء بصحة جيدة والشعور بالارتياح:

- نم جيداً كل ليلة
- حافظ على رطوبة جسدك بشرب الماء
- قلل من تناول الكحول أو توقف عن تناوله تماماً
- عرض نفسك لبعض ضوء الشمس يوميًا
- توقف عن التدخين
- قلل من تناول الكافيين
- تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا
- أفعال شيئاً تستمتع به

## التمزم بعلاجك وعش كل يوم بيومه



غالبًا ما يكون علاج الاكتئاب دقيقًا وتراكميًا. قد يصف لك طبيبك مضادات الاكتئاب أو الإرشاد النفسي أو مزيجًا من الاثنين. وربما يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تشعر بفوائد العلاج، لذا تحلى بالصبر. وإذا وُصف لك دواءً فلا تتوقف عن تناوله دون التحدث مع طبيبك أولاً — حتى لو شعرت بالتحسن فجأة — لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض.

وإذا بدأت تشعر بالسوء، أو شعرت بالقلق من احتمالية إيذاء نفسك أو أي شخص آخر، فاتصل بطبيبك على الفور. وإن شعرت بمرور وقت طويل دون أي نتائج، فتحدث إلى طبيبك أيضاً. لا تعمل كل مضادات الاكتئاب بنفس الفعالية مع كل الأشخاص، وقد يقرر الطبيب تغيير الوصفة الطبية أو الجرعة. تذكر أن طبيبك يعمل معك كفريق واحد لمساعدتك على الشعور بالتحسن، لذا أبقيه دائماً على اطلاع.

وسواء كنت تمر بيوم جيد أو سيئ، حاول ألا تقسو على نفسك. الاكتئاب أكثر من مجرد مزاج سيئ – إنه مرض جسدي يمكن أن يستغرق بعض الوقت لعلاج. قد تكون بعض الأيام أكثر حدة من غيرها، ولكن الأمور سوف تتحسن. وحتى إذا بدأت أعراضك في التراجع، فقد تواجه أياماً سيئة – فهذا هو ما يحدث للجميع. لذا، عش كل يوم بيومه وركز على علاجك والبقاء بصحة جيدة. بمرور الوقت، سيبدأ مزاجك في التحسن بشكل أكثر ثباتاً وستجد شيئاً تستمتع بفعله في كل يوم من أيام الأسبوع.

## للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.

